KARYA TULIS ILMIAH

GAMBARAN KEBIASAAN MEMBACA LABEL GIZI PADA KEMASAN MAKANAN PADA MAHASISWA DI POLTEKKES KEMENKES BENGKULU TAHUN 2025

DISUSUN OLEH :

ANISA BALQIS
NIM : P01730122054

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES BENGKULU
PROGRAM STUDI DIII GIZI
TAHUN 2025

HALAMAN PERSETUJUAN

KARYA TULIS ILMIAH

GAMBARAN KEBIASAAN MEMBACA LABEL GIZI PADA KEMASAN MAKANAN PADA MAHASISWA DI POLTEKKES KEMENKES BENGKULU 2025

Yang dipersiapkan dan dipresentasikan oleh :

ANISA BALQIS
NIM : P01730122054

Karya Tulis Ilmiah Ini Telah Diperiksa Dan Disetujui
Untuk Dipresentasikan Dihadapan Tim Penguji
Politeknik Kesehatan Bengkulu
Jurusan Gizi
Pada Tanggal 25 Juni 2025
Oleh:

Pembimbing Karya Tulis Ilmiah

Pembimbing I	Pembimbing II
Jumiyati, SKM M. Gizi	Tetes Wahyu W, SST. M. Biomed
NIP. 197502122001122001	NIP. 198106142006041004

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH

GAMBARAN KEBIASAAN MEMBACA LABEL GIZI PADA KEMASAN MAKANAN PADA MAHASISWA DI POLTEKKES KEMENKES BENGKULU 2025

Yang dipersiapkan dan dipresentasikan Oleh:

ANISA BALQIS
NIM: P01730122054

Karya Tulis Ilmiah Ini Telah Diuji dan Dipertahankan Dihadapan Tim Penguji Poltekkes Kemenkes Bengkulu Jurusan Gizi Pada Tanggal: 25 Juni 2025

Dan Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Untuk Diterima
Tim Penguji,

Ketua Dewan Penguji	**Penguji II**
Dr. Emy Yuliantini, SKM., MPH	**Yunita, SKM., M. Gizi**
NIP. 197502061998002001	**NIP. 197506261999032006**
Penguji III	**Penguji IV**
Tetes Wahyu W, SST. M. Biomed	**Jumiyati, SKM M. Gizi**
NIP. 198106142006041004	**NIP. 197502122001122001**

Mengesahkan,
Ketua Jurusan Gizi
Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Anang Wahyudi, S. Gz., MPH
NIP. 198210192006041002

BIODATA PENULIS



Nama : **Anisa Balqis**
Tempat/Tgl.Lahir : **Pagardin, 18 April 2003**
Jenis Kelamin : **Perempuan**
Agama : **Islam**
Anak Ke : **3**
Jumlah Saudara : **3**
Alamat : **Ds.Pagardin, Rt 008 Rw 003, Kecamatan Dempo Utara, Kelurahan Pagarwangi, Kota Pagar Alam**

Nama Orang Tua

1. **Ayah** :
2. **Ibu** :

Sosial Media

Instagram : **anisabalqis.18**
Email : **balqisanisa872@gmail.com**

Riwayat Pendidikan

1. **Tahun 2009** : **TK Bertaraf Internasional Kota Pagar Alam**
2. **Tahun 2015** : **SD N 74 Model Kota Pagar Alam**
3. **Tahun 2018** : **MTS Satu Atap Muara Siban Kota Pagar Alam**
4. **Tahun 2021** : **SMA N 03 Kota Pagar Alam**
5. **Tahun 2025** : **Perguruan Tinggi Poltekkes Kemenkes Bengkulu**

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Program Studi Diploma Tiga Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu, Karya Tulis Ilmiah 2025

Anisa Balqis

GAMBARAN KEBIASAAN MEMBACA LABEL GIZI PADA KEMASAN MAKANAN PADA MAHASISWA DI POLTEKKES KEMENKES BENGKULU TAHUN 2025

Xii + 43 halaman, 5 tabel, 5 lampiran

ABSTRAK

Latar Belakang : Label gizi merupakan sebuah alat komunikasi meliputi takaran saji dan zat gizi yang digunakan oleh produsen makanan kemasan untuk memberikan informasi terkait kandungan gizi dengan tujuan meningkatkan kesehatan dan perilaku makan saat membeli makanan individu. WHO (*World Health Organization*) memberikan rekomendasi pemberian label dalam rangka penerapan diet yang lebih sehat, sedangkan berdasarkan data Badan Perlindungan Konsumen Nasional (BPKN) menunjukan bahwa hanya 7,9% konsumen yang memperhatikan dan membaca label informasi nilai gizi makanan.

Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kebiasaan membaca label gizi di kemasan makanan pada mahasiswa tingkat 1 di poltekkes kemenkes bengkulu.

Hasil : Hasil penelitian menunjukan bahwa dari 63 responden, sebagian besar dari responden dikategorikaan dengaan kebiasaan membaca label gizi dalam kategori Rendah Yaitu sebanyak 40 orang (63,5%), hampir sebagian dari responden berusia 19 tahun (46%), hampir seluruh responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 58 orang (92,1 %), sebagian besar dari responden berpendidikan terakhir sekolah menengah atas IPA (73%), hampir sebagian dari responden bersuku jawa sebanyak 19 orang (30,2%).

Kesimpulan : Kebiasaan membaca label gizi pada kemasan makanan pada mahasiswa dipoltekkes kemenkes bengkulu menunjukan sebagian besar dari responden dikategorikan rendah. Hampir seluruh responden berjenis kelamin perempuan. Hampir sebagian dari responden berusia 19 tahun. Sebagian besar dari responden berpendidikan terakhir sekolah menengah atas IPA. Hampir sebagian dari responden bersuku jawa sebanyak 19 orang.

Kata kunci : Kebiasaan Membaca Label Gizi Pada Kemasan Makanan Pada mahasiswa di poltekkes kemenkes bengkulu

Komenkes Poltekkes Bengkulu

Study Program of Diploma in NutritionHealth Polytechnic of the Ministry of Health Bengkulu Scientific Paper, 2025

Anisa Balqis

AN OVERVIEW OF THE HABIT OF READING NUTRITION LABELS ON FOOD PACKAGING AMONG STUDENTS AT THE HEALTH POLYTECHNIC OF THE MINISTRY OF HEALTH BENGKULU IN 2025
xii + 43 pages, 5 tables, 5 appendices

ABSTRACT

Background: Nutrition labels are a form of communication that present serving sizes and nutrient content used by food manufacturers to inform consumers about the nutritional value of packaged foods. This aims to improve health awareness and dietary behavior. The World Health Organization (WHO) recommends the use of food labeling as part of promoting healthier diets. However, data from the National Consumer Protection Agency (BPKN) shows that only 7.9% of consumers pay attention to and read nutritional labels on food packaging.
Objective: This study aims to describe the habit of reading nutrition labels on food packaging among first-year students at Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
Results: Of the 63 respondents, the majority (63.5%) were categorized as having a low habit of reading nutrition labels. Almost half of the respondents were 19 years old (46%), the vast majority were female (92.1%), most had graduated from science-stream high school (73%), and a significant portion were of Javanese ethnicity (30.2%).
Conclusion: The habit of reading nutrition labels on packaged foods among students at Poltekkes Kemenkes Bengkulu was generally low. Most respondents were female, aged 19, had a science education background in high school, and were of Javanese ethnicity.

Keywords: Reading habits, nutrition label, food packaging, students, Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

KATA PENGANTAR

Puji syukur kita panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang maha sempurna,dengan limpahan Rahmat dan Hidayah-Nya, penulis dapat menyelesaikan penulisan Karya Tulis Ilmiah dengan judul "Gambaran kebiasaan membaca label gizi pada makanan kemasan pada mahasiswa di poltekkes kemenkes bengkulu" Penyelesaian Karya Tulis Ilmiah ini telah mendapat masukan dan bantuan dari berbagai pihak, oleh karena itu penyusun mengucapkan terima kasih kepada bapak/ibu :

1. Linda, SST.,M.Kes sebagai Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu atas kesempatan yang diberikan kepada penulis untuk menempuh studi di Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
2. Anang Wahyudi, S.Gz., MPH selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu yang telah memotivasi dan memfasilitasi agar penulis cepat menyelesaikan studi.
3. Kusdalina, SST., M. Gizi sebagai Ketua Prodi DIII Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu
4. Jumiyati, SKM., M.Gizi selaku pembimbing I yang telah banyak meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan pegarahan dengan penuh kesabaran dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah.
5. Tetes Wahyu W, SST. M. Biomed selaku pembimbing II dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini yang telah membimbing, meluangkan waktu dan memberikan saran perbaikan.

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

6. Dr. Emy Yuliantini, SKM., MPH sebagai penguji I dalam penyusunan proposal karyya tulis ilmiah ini yang telah meluangkan waktu dan memberikan saran perbaikan.
7. Yunita, SKM, M.Gizi selaku penguji II dalam penyusunan proposal karya tulis ilmiah ini yang telah meluangkan waktu dan memberikan saran perbaikan.
8. Bapak cinta pertama dan panutanku yaitu bapak Mirwan Efendi, terima kasih sudah berjuang untuk kehidupan penulis, beliau memang hanya tamatan SMP yang tidak pernah bermimpi bisa melanjutkan SMA atau bahkan duduk di bangku kuliah. Namun beliau mampu mendidik penulis, memotivasi dan memberi dukungan hingga penulis mampu menyelelesaikan studinya sampai sarjana.
9. Pintu surga saya, ibunda tercinta yaitu ibu Rini Kurnia yang telah melahirkan, memberikan kasih saying dan cinta kepada penulis, serta selalu menjadi tempat berpulang ternyaman bagi penulis. Terima kasih untuk do'a yang ibu panjatkan penulis yakin 100% doa mama yang telah banyak menyelamatkan saya dalam menjalani hidup selama ini sehingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana.
10. Kepada kakak laki-laki saya Mifttahul Haq dan istrinya Nada Soraya terima kasih banyak atas dukungannya secara moril maupun materil. Terimakasih juga atas segala dukungannya yang diberikan kepada penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana
11. Terima kasih juga kepada kakak Perempuan saya Hanifah Muslimah dan suaminya Ramadiansyah yang juga sudah memberikan dukungannya secara

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

moril maupun materil, terima kasih dukungan dan juga semangat kepada penulis sehingga penulis mampu untuk menyelesaikan studinya sampai sarjana.

12. Teruntuk Leni, Elna, Abel sahabat penulis yang selalu menemani, memberi motivasi dan semangat yang luar biasa dari penulis SMP hingga saat ini. Terima kasih sudah menjadi sahabat yang sangat baik baahkan seperti saudara, selalu menjadi garda terdepan saat penulis membutuhkan bantuan serta selalu mendengarkan keluh kesagh penulis selama berasa di perantauan ini.
13. Teruntuk Anggi, Melviana, Monica, sebagai sahabat penulis dari Maba sampai akhir perkuliahan ini selalu menemani penulis yang selalu memberi semangat dan selalu mengsuport penulis untuk tetap bertahan sampai dititik ini, terimakasih juga yang sudah selalu berbagi canda tawa dalam suka dan duka, telah banyak hal-hal yang kita lalui untuk bertahan dititik ini semua, dengan selesainya perkuliahan ini penulis berharap kita semua tetap selalu seperti ini.
14. Terima kasih untuk teman-teman saya yang penulis tidak bisa sebut satu-satu, terima kasih karena selalu membersamai, mendukung dan memotivasi penulis untuk selalu semangat dalam menjalankan semua proses ini dan terima kasih sudah menjadi teman terbaik. Teman-teman seangkatan dan terdekat program studi Diploma Tiga Gizi yang telah memberi semangat serta dorongan untuk menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.
15. Dan terakhir untuk Anisa Balqis, ya! Diri saya sendiri. Apresiasi sebesar-besarnya karena telah bertanggung jawab untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. Terima kasih karena terus berusaha dan tidak menyerah, serta

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

senantiasa memahami setiap prosesnya. Terima kasih sudah bertahan sampai sejauh ini.

Bengkulu, Juni 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN ..... **i**
HALAMAN PENGESAHAN ..... **ii**
BIODATA PENULIS ..... **iii**
ABSTRAK ..... **iv**
KATA PENGANTAR ..... **ii**
DAFTAR ISI ..... **x**
BAB I PENDAHULUAN 1
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 4
C. Tujuan Penelitian 4
D. Manfaat Penelitian 4
E. Keaslian Penelitian 6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA 7
1. Pengertian Remaja 7
2. Tahap Perkembangan Remaja 8
3. Kebiasaan Membaca Label Gizi 10
4. Label Pangan 13
5. Kebiasaan Membaca Label Kemasan 17
6. Dampak Tidak Membaca Label Gizi 24
7. Metode Kuesioner 25
8. Kerangka Teori 28
BAB III METODE PENELITIAN 29
A. Desain Penelitian 29
B. Tempat dan Waktu Penelitian 29
C. Variabel yang diteliti 29
D. Definisi Operasional 30
E. Populasi dan Sampel Penelitian 31
F. Teknik Pengumpulan, Pengolahan, dan Analisis 34
G. Analisis Data 36
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN **36**
A. Hasil 36
B. Pembahasan 39
BAB V PENUTUP **42**
A. Kesimpulan 42
B. Saran 42
DAFTAR PUSTAKA 47
LAMPIRAN 41

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Keaslian Penelitian 5

Tabel 2 Perbedaan Spesifik Kuesioner 25

Tabel 3 Definisi Operasional 29

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karateristik Responden 38

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Pertanyaan kebiasaan Membaca Labe..... 39

Tabel 4.3 Distribusi Kebiasaan Membaca Label Gizi Responden..... 39

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR BAGAN

Gambar 2.1 Kerangka Teori..... 27

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Pernyataan	42
Lampiran 2	Surat Izin Pra Penelitian	43
Lampiran 3	Kuesioner Penelitian	46
Lampiran 4	Master Tabel	47
Lampiran 5	Dokumentasi Kegiatan	48
Lampiran 6	Rekap Data Kebiasaan Membaca Labe	158

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu