KARYA TULIS ILMIAH

GAMBARAN KEBIASAAN MEMBACA LABEL DAN PENGETAHUAN REMAJA TENTANG MAKANAN KEMASAN PADA MAHASISWA JURUSAN TEKNOLOGI LABOLATORIUM MEDIS TINGKAT 1 POLTEKES KEMENKES BENGKULU TAHUN 2025

DISUSUN OLEH :
EMI PUSPITA SARI
NIM: P01730122019

KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BENGKULU
JURUSAN GIZI PROGRAM STUDI
DIPLOMA TIGA GIZI
TAHUN 2025

HALAMAN PERSETUJUAN

KARYA TULIS ILMIAH

GAMBARAN KEBIASAAN MEMBACA LABEL DAN PENGETAHUAN REMAJA TENTANG MAKANAN KEMASAN PADA MAHASISWA JURUSAN TEKNOLOGI LABOLATORIUM MEDIS TINGKAT 1 POLTEKES KEMENKES BENGKULU TAHUN 2025

Dipersiapkan dan dipresentasikan oleh :

EMI PUSPITA SARI
NIM: P01730122019

Karya Tulis Ilmiah Ini Telah Diperiksa Dan Disetujui Untuk Dipresentasikan Di Hadapan Tim Penguji Program Studi Diploma III Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu Jurusan Gizi
Pada Tanggal: 25 Juni 2025

Mengetahui

Pembimbing Karya Tulis Ilmiah

Pembimbing I	Pembimbing II
Jumiyati, SKM., M. Gizi	**Anang Wahyudi, S. Gz., MPH**
NIP. 197502122001122001	**NIP.198210192006041002**

ii

HALAMAN PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah dengan Judul :

GAMBARAN KEBIASAAN MEMBACA LABEL DAN PENGETAHUAN REMAJA TENTANG MAKANAN KEMASAN PADA MAHASISWA JURUSAN TEKNOLOGI LABOLATORIUM MEDIS TINGKAT 1 POLTEKES KEMENKES BENGKULU TAHUN 2025

Disusun Oleh :

EMI PUSPITA SARI
NIM: P01730122019

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

Dinyatakan Telah Memenuhi Syarat Untuk Diterima

Tim Penguji,

Ketua Dewan Penguji	**Penguji II**
Dr. Emy Yuliantini, SKM., MPH	**Ayu Pravita Sari, M. Gizi**
NIP.197502061998032001	**NIP.199012182019022001**
Penguji III	**Penguji IV**
Anang Wahyudi, S.Gz., MPH	**Jumiyati, SKM., M. Gizi**
NIP.198210192006041002	**NIP.197502122001122001**

Mengesahkan,
Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu

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

iii

BIODATA PENELITI



A. Identitas diri

Nama Lengkap	Emi puspita sari
Jenis Kelamin	Perempuan
NIM	P01730122019
Tempat dan Tanggal Lahir	Tanjung kemuning, 13 Oktober 2004
Agama	Islam
Nama Ayah	
Nama Ibu	
Alamat Rumah	Desa Tanjung kemuning
No HP	082386644110
E-mail	epuspitasari671@gmail.com
Perguruan Tinggi/Prodi	Diploma Tiga Gizi
Riwayat Pendidikan	
1. Tahun 2016	SD Negeri 4 Kaur
2. Tahun 2019	SMP Negeri 6 Kaur
3. Tahun 2022	SMA Negeri 2 Bengkulu Selatan
4. Tahun 2025	Perguruan Tinggi Poltekkes Kemenkes Bengkulu Jurusan Gizi

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul Gambaran Kebiasaan Membaca Label Dan Pengetahuan Remaja Tentang Makanan Kemasan Pada Mahasiswa Jurusan Teknologi Laboratorium Medis Tingkat 1 Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun 2025. Dalam penyusunan Karya Tulis ilmiah ini penulis mendapatkan bimbingan dan bantuan baik materi maupun nasehat dari berbagai pihak sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini tepat pada waktunya. Oleh karena itu penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Eliana, SKM.,MPH., selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bengkulu.
2. Anang Wahyudi, S.GZ., M.Ph. Selaku Ketua Jurusan Gizi. Selaku Pembimbing 2 yang telah banyak memberikan masukan dan motivasi dalam Penyusunan Karya Tulis Ilmiah.
3. Kusdalinah,SST,M.Gizi. Selaku ketua Prodi DIII Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu
4. Jumiyati, SKM M. Gizi sebagai Pembimbing I yang telah banyak memberikan masukan dan motivasi dalam Penyusunan Karya Tulis Ilmiah
5. Dr. Emy Yuliantini, SKM., MPH Ketua dewan penguji dalam penyusun Karya Tulis Ilmiah Tugas Akhir
6. Ayu Pravita Sari, M. Gizi Ketua dewan penguji dalam penyusun Tugas Akhir
7. Kepada Bapak dan mama ku tercinta, yang selalu mengirimkan do’a dan dukungan, motivasi dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah Laporan Tugas Akhir
8. Seluruh Dosen dan Staff di Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini masih banyak terdapat kesalahan baik dari segi penulisan maupun Penyusunan, oleh karena itu penulis mengharapkan saran dan bimbingan dari berbagai pihak agar penulis dapat berkarya lebih baik dan optimal lagi di masa yang akan dating

Penulis berharap semoga karya tulis ilmiah yang telah penulis susun ini dapat bermanfaat bagi semua pihak serta dapat membawa perubahan positif terutama bagi penulis dan mahasiswa Gizi Bengkulu

Program Studi Diploma Tiga Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Karya Tulis Ilmiah, 25 Juni 2025

Emi Puspita Sari

Gambaran Kebiasaan Membaca Label dan Pengetahuan Remaja Tentang Makanan Kemasan pada Mahasiswa Jurusan Teknologi Labolatorium Medis Tingkat 1 Poltekes Kemenkes Bengkulu Tahun 2025

xi + 39 Halaman + 6 Tabel + 10 Lampiran

Abstrak :

Latar Belakang: Membaca label pada makanan kemasan merupakan salah satu cara untuk mendukung perilaku makan sehat, terutama pada masa remaja. Kurangnya pemahaman dan kebiasaan membaca label gizi dapat meningkatkan risiko konsumsi makanan tidak sehat yang berujung pada masalah gizi. Remaja sebagai konsumen aktif makanan kemasan perlu memiliki pengetahuan dan kebiasaan membaca label gizi yang baik untuk mendukung pola makan sehat. Tujuan pnelitian ini yaitu untuk mengetahui Gambaran kebiasaan membaca label dan pengetahuan remaja tentang makanan kemasan pada mahasiswa jurusan teknologi laboratorium medis tingkat 1 poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun 2025.
Metode: Penelitian ini menggunakan desain *deskriptif* dengan pendekatan *cross-sectional*. Sampel penelitian berjumlah 53 mahasiswa tingkat I Jurusan Teknologi Laboratorium Medis Poltekkes Kemenkes Bengkulu yang diambil secara *simple random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner pengetahuan dan kebiasaan membaca label makanan kemasan, kemudian dianalisis secara univariat dan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi.
Hasil: Hampir sebagian responden yaitu 24 orang (45,3%) memiliki tingkat kebiasaan membaca label makanan kemasan dalam kategori tinggi (skor ≥54), hampir sebagian responden (41,5%) memiliki kebiasaan membaca label makanan kemasan dalam kategori rendah yaitu 22 orang dan sebagian kecil responden (13,2%) berada pada kategori sedang yaitu 7 orang. Sebagian responden (67,9%) yaitu 36 orang memiliki pengetahuan tentang makanan kemasan dalam kategori baik (76-100%), sebagian kecil responden (18,9%) berada pada kategori rendah yaitu 10 orang dan sebagian kecil responden (13,2%) dalam kategori cukup yaitu 7 orang.
Kesimpulan: Mayoritas mahasiswa tingkat I Jurusan Teknologi Laboratorium Medis Poltekkes Kemenkes Bengkulu memiliki pengetahuan yang tinggi mengenai makanan kemasan dan menunjukkan kebiasaan yang baik dalam membaca label gizi. Namun, masih terdapat sebagian mahasiswa yang perlu ditingkatkan pemahamannya untuk mendukung perilaku konsumsi makanan sehat.

Kata kunci: Label, makanan kemasan, kebiasaan membaca, pengetahuan

Daftar Pustaka: 27 (Tahun 2014–2024)

Diploma Three Program in Nutrition, Poltekkes Ministry of Health Bengkulu
Scientific Paper, June 2025

Emi Puspita Sari

An Overview of the Habit of Reading Labels and Adolescents' Knowledge About Packaged Foods Among First-Year Students of the Medical Laboratory Technology Department at Poltekkes Ministry of Health Bengkulu in 2025

xi + 39 Pages + 6 Tables + 10 Appendices

Abstract:

Background: *Reading labels on packaged foods is one way to support healthy eating behavior, especially in adolescence. Lack of understanding and habit of reading nutrition labels can increase the risk of consuming unhealthy foods that lead to nutritional problems. Adolescents as active consumers of packaged foods need to have good knowledge and habit of reading nutrition labels to support healthy eating patterns. The purpose of this study was to determine the description of label reading habits and knowledge of adolescents about packaged foods in students majoring in medical laboratory technology, level 1, Poltekkes Kemenkes Bengkulu in 2025.*
Methods: *This study used a descriptive design with a cross-sectional approach. The research sample consisted of 53 first-year students from the Medical Laboratory Technology Department at Poltekkes Ministry of Health Bengkulu, selected through simple random sampling. Data were collected using questionnaires on knowledge and habits of reading packaged food labels, then analyzed univariately and presented in frequency distributions.*
Results: *Almost all respondents, namely 24 people (45.3%) have a habit of reading food packaging labels in the high category (score ≥54), almost all respondents (41.5%) have a habit of reading food packaging labels in the low category, namely 22 people and a small number of respondents (13.2%) are in the moderate category, namely 7 people. Some respondents (67.9%) namely 36 people have knowledge about packaged food in the good category (76-100%), a small number of respondents (18.9%) are in the low category, namely 10 people and a small number of respondents (13.2%) are in the sufficient category, namely 7 people.*
Conclusion: *The majority of first-year students in the Medical Laboratory Technology Department at Poltekkes Ministry of Health Bengkulu have a high level of knowledge regarding packaged foods and demonstrate good habits in reading nutrition labels. However, there are still some students whose understanding needs to be improved to support healthy food consumption behavior.*

Keywords: *Labels, packaged foods, reading habits, knowledge*

References: *27 (Years 2014–2024)*

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN ..... **ii**
HALAMAN PENGESAHAN ..... **iii**
KATA PENGANTAR ..... **v**
ABSTRAK ..... **vi**
ABSTRACT ..... **vii**
DAFTAR ISI ..... **viii**
BAB I PENDAHULUAN **1**
A.Latar Belakang 1
B.Rumusan Masalah 4
C.Tujuan 4
D.Manfaat 5
E.Keaslian Penelitian 6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA **7**
A.Label Pada Makanan 7
B.Zat Gizi 11
C.Remaja 13
D.Gambaran Kebiasaan Membaca Label Kandungan Zat Gizi Dan Pengetahuan Remaja Tentang Makanan 14
E.Kerangka Teori 15
BAB III METODOLOGI **16**
A.Rancangan Studi Kasus 16
B.Variabel Penelitian 16
C.Fokus Studi Kasus 16
D.Definisi Oprasional 17
E.Lokasi dan Waktu 17
F.Populasi Penelitian 18
G.Sampel Penelitian 18
H.Teknik Pengumpulan, Pengolahan Data 19
I. Analisis Data 20
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN **21**
A.Gambaran Umum Lokasi Penelitian 21
B.Jalannya Penelitian 21
C.Hasil 21

D.Pembahasan 22
BAB V PENUTUP 25
A.Kesimpulan 25
B.Saran 25
DAFTAR PUSTAKA 27
LAMPIRAN ..... .29

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian 6
Tabel 3. 1. Definisi Operasional 17
Tabel 4. 1. Gambaran kebiasaan membaca label makanan kemasan pada mahasiswa Jurusan Teknologi Laboratorium Medis Tingkat 1 Poltekkes Kemenkes Bengkulu 21
Tabel 4. 2. Gambaran pengetahuan remaja tentang makanan kemasan pada mahasiswa Jurusan Teknologi Laboratorium Medis Tingkat 1 Poltekkes Kemenkes Bengkulu 22

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori Penelitian 15

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Pra Penelitian..... 31
Lampiran 2. *Informed Consent*..... 32
Lampiran 3. Kuisioner Gambaran Kebiasaan Membaca Label dan Pengetahuan Remaja Tentang Makanan Kemasan..... 33
Lampiran 4. Master Tabel 38
Lampiran 5. Dokumentasi 41
Lampiran 6. *Output* analisis data..... 45

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu