BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kebiasaan makan yang sehat adalah salah satu faktor penting dalam menjaga kesehatan tubuh, terutama pada masa remaja, salah satu cara untuk mendukung kebiasaan makan yang sehat adalah dengan membaca label kandungan gizi pada produk makanan yang dikonsumsi (Ikrima *et al.*, 2023). Meskipun label gizi dapat memberikan informasi penting mengenai kandungan gizi suatu produk. Label pangan adalah label yang berada pada kemasan dan berisi gambar, tulisan dan kombinasi keduanya. salah satu informasi pada label pangan yaitu informasi nilai gizi yang bertujuan untuk memberi gambaran nilai gizi produk dan membantu konsumen memilih pangan yang sehat. Hal ini sangat relevan untuk remaja yang sedang mengalami masa pertumbuhan dan perkembangan yang pesat (Sukmawati & Sartika, 2022).

Masa remaja merupakan salah satu masa yang dilewatkan dalam setiap perkembangan individu dalam periode perkembangan anak melalui proses pendewasaan menjadi dewasa (Masir & Budiono, 2024). Remaja merupakan suatu tahap peralihan pada seseorang dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Pada tahap ini ditandai banyak perubahan salah satunya perubahan fisik, seperti pertumbuhan dan kematangan organ reproduksi, perubahan sosialisasi dan perubahan kepribadian. Untuk mengoptimalkan proses pertumbuhan dan perkembangan pada fase remaja diperlukan asupan zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan harian tubuh. Pada fase ini, sangat rentan mengalami masalah gizi. Adanya ketidak seimbangan antara asupan zat gizi yang masuk, dengan yang dikeluarkan pada tubuh remaja dapat mengakibatkan terjadinya masalah gizi yaitu gizi lebih. Status gizi lebih dikelompokkan pada dua kategori yaitu *overweight* dan obesitas yang ditandai dengan adanya kenaikan berat badan berlebih (Hakim *et al*., 2024).

Berdasarkan *Nutrition Global Report* pada tahun 2020, gizi lebih selama empat dekade menjadi epidemi global yang mengalami prevalensi melonjak hingga 40% di seluruh dunia. Di Indonesia tingkat pengetahuan terkait informasi nilai gizi masih kurang. Hal ini ditandai dari hasil penelitian terkait tingkat pengetahuan informasi nilai gizi pada usia produktif dimana 54,7% masuk kedalam kategori pengetahuan yang kurang, 32,8% cukup dan hanya 12,5% responden yang memiliki tingkat pengetahuan yang baik. Di Indonesia remaja pada umur 16-18 tahun dengan status gizi kurus 20,1%, gemuk 36,8%, normal 76,3 %. Di Provinsi Bengkulu prevalensi status gizi pada remaja umur 16 -18 tahun status gizi kurus yaitu 15,9%, prevalensi dengan status gizi normal 81,1%, dan prevalensi status gizi obesitas yaitu 33,8 % (SKI, 2023).

Faktor yang berisiko mengalami gizi lebih pada remaja adalah rendahnya kebiasaan dalam membaca label gizi pada kemasan. Label gizi merupakan suatu keterangan yang berisikan informasi kandungan zat gizi per sajian pada produk makanan atau minuman (BPOM RI, 2021). Tujuan adanya label gizi pada produk kemasan adalah membantu konsumen untuk menghindari konsumsi zat gizi yang berlebihan atau kurang yang dapat menyebabkan masalah kesehatan berkaitan dengan gizi (Hakim *et al.*, 2024).

Kepatuhan membaca serta memahami label pangan, khususnya label gizi yang terdapat pada kemasan pangan olahan di Indonesia masih belum banyak diterapkan. Hal ini sesuai dengan penelitian Sinaga dan Simanungkalit pada tahun 2019 yang menunjukkan 36,5% masyarakat Indonesia lebih tertarik memperhatikan dan membaca label halal, 34,9% memperhatikan waktu kadaluarsa, 20,6% memperhatikan nama produk, dan hanya 7,9% konsumen yang memperhatikan dan membaca masalah informasi nilai gizi dan komposisi makanan pada produk kemasan pangan. Pengetahuan merupakan faktor penting yang menentukan seseorang dalam bersikap dan berperilaku dalam membaca label pangan (S. A. Fitri, 2024).

Tindakan pencegahan yang bisa dilakukan untuk membatasi konsumsi makanan tidak sehat bisa dilakukan dengan menerapkan pesan pedoman gizi seimbang, salah satunya membaca label pangan. Kepatuhan

membaca label pangan efektif dalam mengendalikan asupan makan seseorang, sehingga asupan makanan yang dikonsumsi bisa sesuai kebutuhan. Kepatuhan membaca label gizi ditandai dengan perilaku melihat porsi atau takaran yang dianjurkan pada label gizi kemasan sebelum membeli makanan kemasan (S. A. Fitri, 2024).

Remaja menjadi konsumen penting bagi pelaku bisnis dalam menjual berbagai makanan termasuk makanan kemasan. Makanan adalah substansi yang dikonsumsi oleh makhluk hidup, terutama manusia, untuk memberikan energi, nutrisi, dan dukungan bagi pertumbuhan serta pemeliharaan fungsi tubuh. Remaja sebagai konsumen harus pintar dalam memilih produk makanan karena banyaknya makanan kemasan yang rusak, dan lain-lain. Makanan dapat berasal dari berbagai sumber, termasuk tumbuhan, hewan, dan bahan-bahan sintetis. Makanan kemasan seperti sereal, snack, minuman berpemanis, dan produk susu. Makanan ini sering memiliki label gizi yang jelas dan dapat membantu menilai pemahaman remaja tentang informasi gizi. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melihat hubungan pengetahuan dan kebiasaan dalam membaca label informasi nilai gizi pada kemasan makanan dengan status gizi pada kalangan remaja terutama pada mahasiswa (N. F. N. Fitri et al., 2020).

Berdasarkan hasil survey lapangan terdahulu yang sudah di laksanakan di gedung jurusan teknologi laboratorium medis tingkat 1 poltekkes Kemenkes Bengkulu, 10 orang yang telah menjadi responden masih termasuk rendah pengetahuan terkait membaca label kandungan zat gizi. Didapatkan 6 orang responden yang masih kurang membaca label kandungan zat gizi, 2 orang yang sering membaca label kandungan zat gizi, dan 2 orang yang jarang membaca label kandungan zat gizi.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh (Hakim et al., 2024) Hubungan Kebiasaan membaca label gizi pada remaja menunjukkan adanya hubungan yang signifikan (p-value= 0,020). Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa responden dengan gizi tidak lebih memiliki tingkat kebiasaan membaca label gizi dalam kategori baik, yakni sebesar 70,8%. Terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan membaca label gizi dengan status gizi lebih pada remaja.

Berdasarkan data dan latar belakang di atas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenaik topik “Gambaran kebiasaan membaca label dan pengetahuan remaja tentang makanan kemasan pada mahasiswa jurusan teknologi laboratorium medis tingkat 1 poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun 2025”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan data dan latar belakang di atas adalah peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenaik topik “Gambaran kebiasaan membaca label dan pengetahuan remaja tentang makanan kemasan pada mahasiswa jurusan teknologi laboratorium medis tingkat 1 poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun 2025”.

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

   Penelitian ini bertujuan 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.

2. Tujuan Khusus

   Penelitian ini bertujuan agar peneliti mampu:

   a. Diketahui gambaran kebiasaan membaca label dan pengetahuan remaja tentang makanan kemasan pada mahasiswa jurusan teknologi laboratorium medis tingkat 1 poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun 2025.
   b. Diketahui Gambaran Pengetahuan Remaja Tentang Makanan Kemasan pada mahasiswa jurusan teknologi laboratorium medis tingkat 1 poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun 2025Tahun 2025.

D. Manfaat

a. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan pengetahuan mahasiswa sehingga dapat mengetahui bagaimana gambaran kebiasaan membaca label dan pengetahuan remaja tentang makanan kemasan.

b. Bagi Akademik

Penelitian ini juga memiliki manfaat yang signifikan bagi mahasiswa serta institusi pendidikan lainnya sebagai sumber referensi yang berharga dalam konteks pembelajaran terkait. Hasil penelitian dapat memberikan kontribusi dalam peningkatan pengetahuan dan pemahaman, memperluas wawasan, serta memberikan nilai tambah dalam proses pembelajaran bagi pembaca yang berminat.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini memiliki potensi menjadi acuan bagi peneliti yang akan melakukan studi di masa mendatang mengenai gambaran kebiasaan membaca label dan pengetahuan remaja tentang makanan kemasan.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

No	Nama Peneliti	Judul Peneliti	Desain Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1.	(N. F. N. Fitri et al., 2020)	Pengetahuan dan kebiasaan membaca label informasi nilai gizi makanan kemasan tidak berhubungan dengan status gizi pada mahasiswa asrama kutai kartanegara di yogyakarta	*Cross Sectional*	Persamaan dari penelitian ini adalah variabelnya yaitu membahas tentang Pengetahuan dan kebiasaan membaca lebel pada makanan dan metode penelitian yang digunakan sama yaitu Menggunakan *cross sectional*	Waktu, sampel, tempat penelitian, dan variabel dependent
2.	(Hakim et al., 2024)	Gambaran kebiasaan membaca label gizi dengan gizi lebih di SMAN 5 surabaya	*Cross Sectional*	Persamaan dari penelitian ini adalah variabelnya yaitu membahas tentang Hubungan kebiasaan membaca lebel gizi dan metode yang digunakan sama yaitu menggunakan *cross sectional*	Waktu, sampel, tempat penelitian, dan variabel dependent

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu