BAB II
TINJAUAN PUSTAKA

A. Label Makanan

1. Definisi

Label merupakan identitas dari sebuah produk yang akan di pasarkan, label produk dapat mempermudah konsumen dalam memilih produk yang akan di belinya dan menjadi penguat branding usaha dalam persaingan bisnis yang semakin ketat. Dalam label di produk terdapat informasi berupa brand, komposisi, legalitas, fungsi dan petunjuk produk (Herudiansyah *et al*., 2019).

2. Fungsi Label Pada Makanan

Adapun Fungsi Label pada Makanan yaitu Sebagai Berikut :

a. Label dan pelabelan pada makanan ini berfungsi sebagai identitas yang mengandung pengertian bahwa kemasan harus dapat berbicara kepada konsumen, seperti memberikan informasi tentang bahan yang dikemas, cara menggunakan produk, cara menangani produk, tanggal kadaluarsa, komposisi produk, ukuran, volume, bobot, identitas produsen, lokasi produksi, customer service, cara penanganan kemasan bekas, dan pemenuhan persyaratan lingkungan.

b. Sebagai alat bantu dalam penjualan produk mengharuskan kemasan harus dapat mempromosikan dirinya sendiri melalui warna dan foto/gambar.

c. Label sebagai fungsi pemenuhan peraturan perundang-undangan memiliki konsekuensi bahwa hal yang tercantum dalam label harus sesuai dengan kandungan bahan pangan tersebut dan tidak boleh mengecoh konsumen. Pencantuman label halal harus dapat dipertanggung jawabkan (Nuraeni *et al*., 2022).

3. Jenis-jenis Label Pada Makaanan

Berikut Jenis-jenis label pada makanan yaitu :

a. Label Pemberitahuan

Memberikan informasi tertentu seperti tanggal kadaluwarsa dan bahan sensitif. berfungsi untuk memberitahukan kepada konsumen bahwa batas layak konsumsi produk tersebut adalah tanggal yang tertera pada kemasan produk tersebut. Hal ini dimaksudkan untuk melindungi konsumen dari efek negatif produk makanan apabila telah kadaluarsa.

b. Label Gizi

Menyediakan informasi tentang kandungan gizi pada produk. berfungsi untuk menginformasikan kepada konsumen tentang komposisi bahan-bahan yang digunakan untuk membuat produk tersebut agar konsumen dapat mengetahui dan mengambil keputusan apakah produk tersebut dapat dikonsumsi oleh yang bersangkutan atau tidak karena tidak setiap orang dapat mengkonsumsi semua bahan makanan.

c. Label Sertifikasi

Menunjukkan bahwa produk telah memenuhi standar tertentu, seperti label organik atau halal. berfungsi untuk menginformasikan bahwa produk tersebut dari awal proses pembuatannya sampai dengan dikemasnya produk tersebut merupakan proses yang halal untuk dikonsumsi menurut Majelis Ulama Indonesia.

d. Label Promosi

Digunakan untuk meningkatkan kesadaran konsumen terhadap produk. Izin Departemen Kesehatan atau Badan Pengawas Obat dan Makanan dimaksudkan untuk memberitahu kepada konsumen bahwa produk tersebut telah mendapat izin dari yang berwenang untuk beredar di pasaran. Tentunya izin ini diperoleh setelah ada penelitian dan pemeriksaan dari pihak yang

berwenang dan dengan diikuti pemantauan kepada produsen yang telah mendapatkan izin (Fibrianti, 2019).

4. Komponen Label Pangan

Pelabelan nutrisi makanan memiliki dua komponen, pernyataan nutrisi di bagian belakang kemasan (biasanya wajib) dan informasi nutrisi grafis sederhana tambahan di bagian depan kemasan (biasanya sukarela), yang bertujuan membantu konsumen untuk menyadari nilai gizi makanan untuk membuat pilihan makanan yang sehat. Ini adalah alat penting untuk pendidikan gizi yang dapat membantu konsumen dalam memerangi penyakit kronis terkait pola makan yang saat ini menjadi masalah kesehatan masyarakat global di seluruh dunia

Pada label pangan terdapat komposisi produk, cara penanganan produk, tanggal kadaluwarsa, label halal, takaran persajian, dan kandungan gizi Informasi yang harus dicantumkan pada label adalah sebagai berikut :

a. Nama makanan/produk
b. Komposisi/daftar ingredients
c. Isi netto
d. Nama dan alamat pabrik
e. Nomor pendaftaran
f. Kode produksi
g. Tanggal kadaluarsa
h. Petunjuk dan cara penggunaan
i. Petunjuk cara penyimpanan
j. Nilai gizi (Nuraeni *et al*., 2022)

5. Komponen Label Informasi Gizi

Label Informasi Nilai Gizi (Nutrition Facts) merupakan suatu informasi kandungan gizi yang terkandung dalam produk pangan disertai jumlah kandungan tersebut dalam tiap sajian atau kemasan makanan. konsumen untuk menghindari atau mengurangi kelebihan

ataupun kekurangan asupan zat gizi yang dapat berakibat pada masalah kesehatan terkait pola makan. Pernyataan tentang gizi (Nutrition Facts) mencakup :

a. Perhitungan zat gizi dengan faktor konversi
    1) Karbohidrat 4 kcal
    2) Protein 4 kcal
    3) Lemak 9 kcal

Berikut adalah jenis-jenis lemak yang wajib diketahui :

a. Asam Lemak Jenuh

    Asam lemak ini merupakan asam lemak yang tidak mudah teroksidasi dan membentuk radikal bebas, asam lemak ini biasanya tidak memiliki ikatan rangkap pada atom karbonnya. Asam lemak ini dapat ditemui di sumber pangan hewani. Asam ini dapat meningkatkan kadar kolesterol tubuh sehingga perlu dibatasi konsumsinya.

b. Asam Lemak Tak Jenuh Tunggal

    Asam lemak ini tergolong asam lemak yang baik bagi kesehatan karena dapat menurunkan kadar kolesterol dari pada asam lemak tak jenuh jamak, jenis asam lemak ini hanya mempunyai 1 (satu) ikatan rangkap pada rantai atom karbon. Jenis asam lemak ini dapat ditemui di beberapa jenis minyak seperti minyak kedelai, minyak zaitun, minyak biji kapas, minyak kacang tanah, dan kanola.

c. Asam Lemak Tak Jenuh Jamak

    Asam lemak ini dapat dijumpai pada minyak ikan dan nabati seperti jagung, biji matahari, dan sunflower. Asam lemak ini sangat bermanfaat dalam proses mempertahankan fungsi dan intregitas membran sel, menjaga fungsi imun dan metabolisme lemak. Perbedaan dengan asam lemak tak jenuh tunggal adalah asam lemak ini memiliki dua atau lebih ikatan rangkat.

d. Asam Lemak Trans

    Sumber utama asam lemak trans dapat kita jumpai pada berbagai produk pangan dari minyak nabati yang dihidrogenasi seperti

margarin, HVO (Hydrogenated Vegetable Oil) , shortening, dan produk-produk lain yang diolah menggunakan minyak yang telah terhidrogenasi (HVO), seperti sereal, biskuit, chips. Dalam jumlah kecil, asam lemak trans terdapat pada hewa ruminansia berwujud produk mentega, susu fullcream, telur, keju dan daging.

1) Garam (Natrium)
2) Gula
3) Kolesterol
4) Serat Pangan

Satuan, satuan jumlah protein, karbohidrat dan lemak g/100g atau g/100 ml atau perkemasan jika kemasan hanya mengandung porsi tunggal, untuk vitamin atau mineral dalam satuan unit (IU) atau persentase terhadap RDA *(Recommended Dietary Allowance)*(BPOM RI, 2023).

B. Zat Gizi

1. Definisi Zat Gizi

Zat Gizi merupakan salah satu faktor penting yang menentukan tingkat kesehatan dan keserasian antara perkembangan fisik dan perkembangan mental. Tingkat keadaan gizi normal tercapai bila kebutuhan zat gizi optimal terpenuhi. Tingkat gizi seseorang dalam suatu masa bukan saja ditentukan oleh konsumsi zat gizi pada masa lampau, bahkan jauh sebelum masa itu (Usdeka Muliani *et al*., 2023).

2. Klasifikasi Zat Gizi

Dalam ilmu gizi dikenal lima macam zat gizi, yaitu :

a. Karbohidrat

Karbohidrat adalah salah satu dari tiga makronutrien utama yang diperlukan oleh tubuh manusia, selain protein dan lemak. Karbohidrat berfungsi sebagai sumber energi utama bagi tubuh, terutama untuk otak dan sistem saraf.

b. Lemak

Lemak adalah salah satu makronutrien yang berfungsi sebagai

sumber energi, penyimpan energi, dan pelindung organ tubuh. Lemak juga berperan dalam penyerapan vitamin yang larut dalam lemak (A, D, E, dan K).

c. Protein

Protein adalah makronutrien yang terdiri dari asam amino dan berfungsi sebagai bahan bangunan untuk sel-sel tubuh, jaringan, dan otot. Protein juga berperan dalam produksi enzim dan hormon.

d. Mineral

Mineral adalah zat gizi mikro yang diperlukan oleh tubuh dalam jumlah kecil untuk berbagai fungsi, termasuk pembentukan tulang, pengaturan cairan, dan fungsi saraf.

e. Vitamin

Vitamin adalah senyawa organik yang diperlukan oleh tubuh dalam jumlah kecil untuk menjaga kesehatan dan mendukung berbagai fungsi biologis (Christianti & Khomsan, 2018).

3. Dampak Kelebihan Dan Kekurangan Zat Gizi

a. Dampak Kelebihan Zat Gizi

Kelebihan zat gizi didalam tubuh akan disimpan menjadi lemak yang dimana hal ini tidak baik untuk kesehatan karena menyebabkan obesitas atau kegemukan. Dan lebih jauh lagi mampu menyebabkan penyakit degeneratif seperti diabetes, jantung koroner, hati dan kantung empedu (Setiawati & Mitro Subroto, 2021).

b. Dampak Kekurangan Zat Gizi

Kekurangan zat gizi dalam tubuh dikarenakan kuantitas dan kualitas makanan yang tidak cukup sehingga menimbulkan permasalahan pada proses pertumbuhan bagi anak, produksi tenaga, pertahanan tubuh/daya tahan tubuh, perkembangan struktur dan fungsi otak serta perubahan perilaku pada anak atau dewasa (Setiawati & Mitro Subroto, 2021).

C. Remaja

1. Definisi Remaja

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 (Hakim *et al*., 2024).

2. Ciri Ciri Remaja

Adapun Ciri-ciri pada remaja menurut Saputro, (2018)yaitu :

1. Perubahan Fisik

   Remaja mengalami pertumbuhan yang pesat, termasuk peningkatan tinggi badan, perubahan bentuk tubuh, dan perkembangan seksual. Perubahan ini sering kali disertai dengan masalah seperti ketidakpuasan terhadap penampilan.

2. Perubahan Emosional

   Pada masa remaja, individu sering mengalami fluktuasi emosi yang signifikan. Mereka mungkin merasa bingung, cemas, atau bahkan depresi akibat tekanan dari lingkungan sosial dan akademis.

3. Pencarian Identitas

   Remaja mulai mencari jati diri mereka. Mereka mencoba berbagai peran sosial, nilai, dan keyakinan untuk menemukan siapa diri mereka sebenarnya.

4. Hubungan Sosial

   Remaja cenderung lebih memperhatikan hubungan dengan teman sebaya. Persahabatan menjadi sangat penting, dan mereka sering kali mencari dukungan dari teman-teman mereka dibandingkan dengan orang tua.

5. Kemandirian

   Remaja mulai menginginkan lebih banyak kebebasan dan

kemandirian. Mereka ingin membuat keputusan sendiri dan sering kali menantang otoritas orang dewasa (Suryana *et al*., 2022).

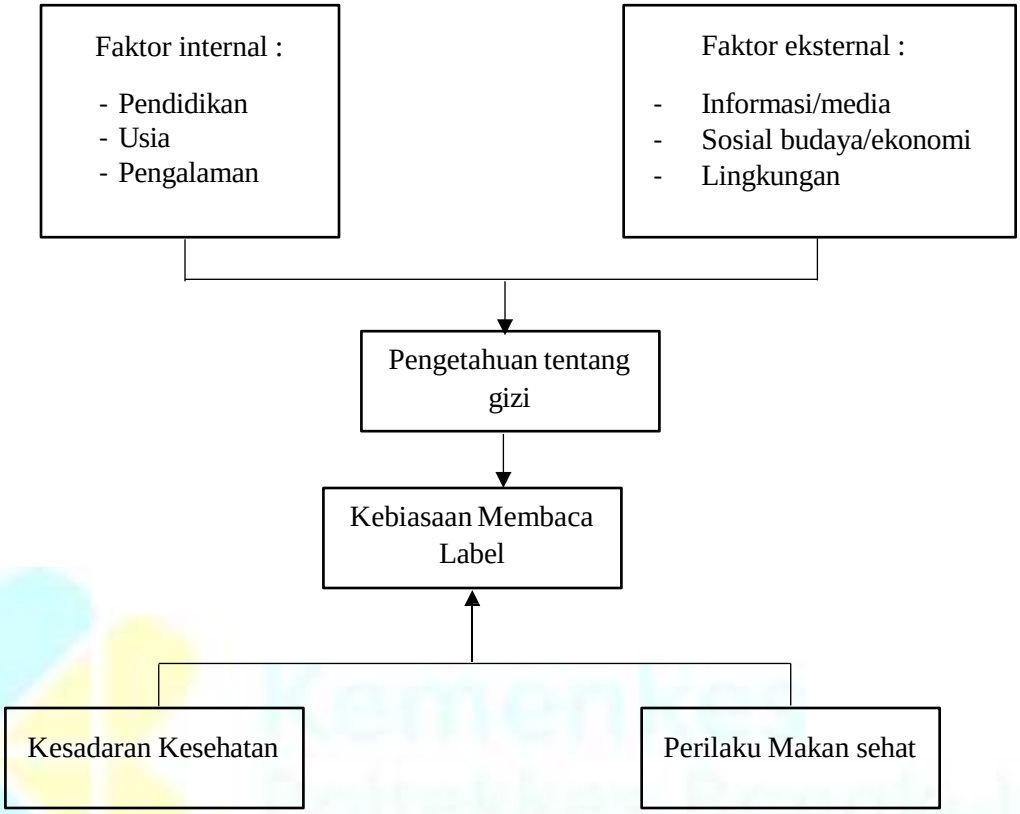
D. Gambaran Kebiasaan Membaca Label Kandungan Zat Gizi Dan Pengetahuan Remaja Tentang Makanan

Kebiasaan membaca label kandungan zat gizi di kalangan remaja menunjukkan bahwa banyak yang kurang memahami pentingnya informasi gizi dalam memilih makanan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan tentang label gizi berhubungan erat dengan pola konsumsi yang sehat, dan kurangnya pemahaman dapat menyebabkan masalah kesehatan seperti obesitas dan kekurangan gizi.

Pengetahuan yang baik tentang gizi dapat meningkatkan kebiasaan membaca label gizi. Remaja yang memahami arti dari informasi yang tertera di label lebih cenderung untuk membacanya sebelum membeli atau mengonsumsi makanan.

Remaja yang terbiasa membaca label gizi cenderung memiliki pola makan yang lebih sehat. Mereka dapat memilih makanan yang lebih bergizi dan menghindari makanan yang tinggi kalori dan rendah nutrisi (Bella et al.,2023).

E. Kerangka Teori



Gambar 1. Kerangka Teori Penelitian

Sumber : (Ikrima *et al.*, 2023)