

**KARYA TULIS ILMIAH**

**HUBUNGAN KEBIASAAN MEMBACA LABEL INFORMASI NILAI GIZI  
MAKANAN DAN MINUMAN KEMASAN DENGAN KEJADIAN GIZI  
LEBIH PADA REMAJA KABUPATEN DELI SERDANG TAHUN 2025**



**FRANSISKA MELATI HABEAHAN**

**P01031122114**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**

**POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III**

**TAHUN 2025**

**HUBUNGAN KEBIASAAN MEMBACA LABEL INFORMASI NILAI GIZI  
MAKANAN DAN MINUMAN KEMASAN DENGAN KEJADIAN GIZI  
LEBIH PADA REMAJA KABUPATEN DELI SERDANG TAHUN 2025**

Karya Tulis Ilmiah ini diajukan sebagai syarat untuk penulisan Karya Tulis  
Ilmiah Program Studi Diploma III di Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan  
Kemenkes Medan



**FRANSISKA MELATI HABEAHAN**

**P01031122114**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**

**POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III**

**TAHUN 2025**

## PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul : Hubungan Kebiasaan Membaca Label Informasi  
Nilai Gizi Makanan Dan Minuman kemasan  
Dengan Kejadian Gizi Lebih pada remaja di  
Kabupaten Deli Serdang Tahun 2025

Nama Mahasiswa : Fransiska Melati Habeahan  
Nomor Induk Mahasiswa : P01031122114  
Program Studi : Diploma III

Menyetujui  
Pembimbing Utama



Dr Rina Doriana Pasaribu, SKM, M.Kes  
NIP. 197610232003032002



Rumida, SP, M.Kes  
Anggota Penguji I



Mincu Manalu, S.Gz, M.Kes  
Anggota Penguji II

Mengetahui,  
Ketua Jurusan



Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes  
NIP. 196906231990032001

Tanggal Lulus : 02 Juni 2025

## **ABSTRAK**

### **FRANSISKA MELATI HABEAHAN "HUBUNGAN KEBIASAAN MEMBACA LABEL INFORMASI NILAI GIZI MAKANAN DAN MINUMAN KEMASAN PADA REMAJA DI KABUPATEN DELI SERDANG TAHUN 2025" (DIBAWAH BIMBINGAN RINA DORIANA PASARIBU)**

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami masalah gizi, salah satunya adalah gizi lebih. Kebiasaan mengonsumsi makanan dan minuman kemasan tanpa memperhatikan label informasi nilai gizi menjadi salah satu penyebab meningkatnya kejadian gizi lebih. Padahal, membaca label informasi gizi dapat membantu remaja memilih makanan yang lebih sehat sesuai kebutuhan. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan kebiasaan membaca label informasi nilai gizi makanan dan minuman kemasan dengan kejadian gizi lebih pada remaja di kabupaten Deli Serdang Tahun 2025. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Swasta Nusantara dan SMA Methodist Lubuk Pakam Kabupaten Deli Serdang pada tanggal 08 sampai dengan 20 Mei 2025. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif analitik dengan desain Cross Sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X dan XI di SMA Nusantara dan SMA Methodist sebanyak 707 siswa. Jumlah sampel minimal dihitung dengan rumus slovin sebanyak 88 siswa. Teknik Pengambilan sampel adalah Simple Random Sampling. Data di analisis dengan uji Chi Square. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan membaca label informasi nilai gizi makanan dan minuman kemasan dengan kejadian gizi lebih pada remaja Di Kabupaten Deli Serdang Tahun 2025. ( $p=0.001$ ). Berdasarkan penelitian ini, perlu diberikan edukasi tentang label informasi nilai gizi ke dalam program kesehatan sekolah, guna membentuk kebiasaan membaca label sejak dini

**Kata Kunci:** Kebiasaan Membaca Label Gizi, Gizi Lebih, Remaja

## ABSTRACT

FRANSISKA MELATI HABEAHAN "THE CORRELATION BETWEEN THE HABIT OF READING NUTRITION FACTS LABELS ON PACKAGED FOOD AND BEVERAGES AMONG ADOLESCENTS IN DELI SERDANG REGENCY IN 2025" (CONSULTANT: RINA DORIANA PASARIBU)

Adolescents are an age group vulnerable to nutritional problems, including overweight and obesity. The habit of consuming packaged food and beverages without paying attention to nutrition facts labels is one of the causes of the increasing incidence of overweight and obesity. However, reading nutrition labels can help adolescents choose healthier foods according to their needs. The purpose of this study was to determine the correlation between the habit of reading nutrition facts labels on packaged food and beverages and the incidence of overweight among adolescents in Deli Serdang Regency in 2025. This research was conducted at SMA Swasta Nusantara and SMA Swasta Methodist Lubuk Pakam in Deli Serdang Regency from May 8<sup>th</sup> to May 20<sup>th</sup>, 2025. This study was a quantitative analytic research with a Cross-Sectional design. The population of this study was all 707 students in grades X and XI at SMA Swasta Nusantara and SMA Swasta Methodist. The minimum sample size was calculated using the Slovin formula, yielding 88 students. The sampling technique used was Simple Random Sampling. Data were analyzed using the chi-squared test. The results showed a significant correlation between the habit of reading nutrition facts labels on packaged food and beverages and the incidence of overweight among adolescents in Deli Serdang Regency in 2025 ( $p=0.001$ ). Based on this research, it is necessary to integrate education about nutrition facts labels into school health programs to foster the habit of reading labels from an early age.

Keywords: Habit of Reading Nutrition Labels, Overweight, Adolescents



## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, yang telah melimpahkan berkat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul **“Hubungan Kebiasaan Membaca Label Informasi Nilai Gizi Makanan Dan Minuman Kemasan Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja Kabupaten Deli Serdang Tahun 2025”**

Dalam Penulisan ini, penulis banyak mendapat bantuan dan dorongan dari berbagai pihak. Untuk itu, melalui kesempatan ini penulis menyampaikan banyak terima kasih kepada :

1. Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Medan.
2. Dini Lestrina, DCN, M.Kes, RD selaku Ketua Program Studi Diploma III Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Medan.
3. Dr. Rina Doriana Pasaribu, SKM, M.Kes selaku pembimbing dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah.
4. Rumida, SP, M.Kes selaku penguji I yang telah banyak memberikan saran, arahan dan motivasi dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah.
5. Mincu Manalu, S.Gz, M.Kes selaku penguji II yang telah banyak memberikan saran, arahan dan motivasi dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Ibu Kepala Sekolah SMA Nusantara Dra Dameria Marpaung dan Kepala Sekolah SMA Methodist Lubuk Pakam Sangap Ginting, M.Pd yang telah memberikan izin untuk melakukan penelitian.
7. Bapak Jamalungun Habeahan, S.Pd dan Ibu Ratna Elida Purba selaku orangtua yang telah memberikan dukungan, semangat dan doa kepada Penulis.

Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih belum sempurna, untuk itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun guna memperbaiki dan penyempurnaan Karya Tulis Ilmiah.

Penulis

## DAFTAR ISI

|                                                                              |      |
|------------------------------------------------------------------------------|------|
| PERNYATAAN PERSETUJUAN .....                                                 | i    |
| ABSTRAK .....                                                                | ii   |
| KATA PENGANTAR .....                                                         | iv   |
| DAFTAR TABEL .....                                                           | vii  |
| DAFTAR LAMPIRAN .....                                                        | viii |
| DAFTAR GAMBAR .....                                                          | ix   |
| BAB I.....                                                                   | 1    |
| PENDAHULUAN.....                                                             | 1    |
| A. Latar Belakang .....                                                      | 1    |
| B. Rumusan Masalah .....                                                     | 4    |
| C. Tujuan Penelitian .....                                                   | 4    |
| 1. Tujuan Umum.....                                                          | 4    |
| 2. Tujuan Khusus .....                                                       | 4    |
| D. Manfaat Penelitian .....                                                  | 4    |
| 1. Bagi Penulis .....                                                        | 4    |
| 2. Bagi Siswa .....                                                          | 4    |
| 3. Bagi Sekolah .....                                                        | 4    |
| BAB II.....                                                                  | 5    |
| TINJAUAN PUSTAKA.....                                                        | 5    |
| A. REMAJA.....                                                               | 5    |
| 1. Pengertian Remaja .....                                                   | 5    |
| 3. Kebutuhan Zat Gizi Remaja .....                                           | 6    |
| B. Gizi Lebih .....                                                          | 7    |
| 1. Pengertian Gizi Lebih.....                                                | 7    |
| 2. Faktor-Faktor Terjadinya Gizi Lebih .....                                 | 8    |
| 3. Dampak Gizi Lebih .....                                                   | 9    |
| C. Label Gizi .....                                                          | 10   |
| 1. Pengertian Label Gizi .....                                               | 10   |
| 2. Informasi yang dicantumkan pada label makanan dan minuman<br>kemasan..... | 11   |
| 3. Cara Membaca Label Informasi Nilai Gizi.....                              | 17   |
| D. Kebiasaan Membaca Label Informasi Nilai Gizi .....                        | 19   |

|                                                                                           |    |
|-------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1. Pengertian kebiasaan .....                                                             | 19 |
| 2. Pengertian kebiasaan membaca label gizi .....                                          | 19 |
| 3. Penilaian Kebiasaan Membaca Label Gizi .....                                           | 20 |
| E. Definisi Operasional .....                                                             | 22 |
| F. Hipotesis .....                                                                        | 23 |
| BAB III .....                                                                             | 24 |
| METODOLOGI PENELITIAN .....                                                               | 24 |
| A. Lokasi dan Waktu Penelitian .....                                                      | 24 |
| B. Jenis dan Rancangan Penelitian .....                                                   | 24 |
| C. Populasi dan Sampel .....                                                              | 24 |
| 1) Populasi .....                                                                         | 24 |
| 2) Sampel .....                                                                           | 24 |
| 3. Teknik Pengambilan Sampel .....                                                        | 25 |
| D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data .....                                                  | 27 |
| E. Pengolahan dan Analisis Data .....                                                     | 31 |
| 1. Pengolahan Data .....                                                                  | 31 |
| 2. Analisis Data .....                                                                    | 32 |
| BAB IV .....                                                                              | 33 |
| HASIL DAN PEMBAHASAN .....                                                                | 33 |
| A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....                                                  | 33 |
| B. Karakteristik Sampel .....                                                             | 34 |
| C. Kebiasaan Membaca Label Informasi Nilai Gizi Makanan dan Minuman Kemasan .....         | 36 |
| E. Hubungan Kebiasaan Membaca Label Informasi Nilai Gizi Dengan Kejadian Gizi Lebih ..... | 39 |
| BAB V .....                                                                               | 42 |
| KESIMPULAN DAN SARAN .....                                                                | 42 |
| A. Kesimpulan .....                                                                       | 42 |
| B. Saran .....                                                                            | 42 |
| DAFTAR PUSTAKA .....                                                                      | 43 |
| LAMPIRAN .....                                                                            | 46 |

## DAFTAR TABEL

| No                                                                                                                           | Halaman |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1. Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat .....                                                               | 7       |
| 2. Kategori dan Ambang Batas Status Gizi umur 5-18 Tahun .....                                                               | 8       |
| 3. Definisi Operasional.....                                                                                                 | 22      |
| 4. Teknik Pengambilan Sampel pada SMA Nusantara dan SMA Methodist .....                                                      | 26      |
| 5. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur .....                                                                     | 34      |
| 6. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....                                                             | 35      |
| 7. Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Kebiasaan Membaca Label Informasi Nilai Gizi Makanan dan Minuman Kemasan ..... | 36      |
| 8. Distribusi Frekuensi Responden SMA Nusantara dan SMA Methodist Berdasarkan Status Gizi .....                              | 37      |
| 9. Distribusi Frekuensi Responden pada 2 sekolah Berdasarkan 2 kategori status gizi.....                                     | 38      |
| 10. Hubungan Kebiasaan Membaca Label Informasi Nilai Gizi Dengan Kejadian Gizi Lebih.....                                    | 39      |

## DAFTAR LAMPIRAN

| No                                                             | Halaman |
|----------------------------------------------------------------|---------|
| 1. Surat Izin Penelitian .....                                 | 46      |
| 2. Surat Telah Melakukan Penelitian .....                      | 48      |
| 3. Surat Ethical Clereance .....                               | 51      |
| 4. Master Data .....                                           | 53      |
| 5. Daftar Frekuensi Konsumsi Makanan dan Minuman Kemasan ..... | 61      |
| 6. Hasil Olah Data.....                                        | 63      |
| 7. Informed Consent .....                                      | 66      |
| 8. Lembar Pengisian Kuesioner .....                            | 68      |
| 9. Bimbingan Usulan Penelitian .....                           | 72      |
| 10. Surat Pernyataan .....                                     | 72      |
| 11. Daftar Riwayat Hidup .....                                 | 75      |
| 12. Dokumentasi .....                                          | 76      |

## DAFTAR GAMBAR

| No                                             | Halaman |
|------------------------------------------------|---------|
| 1 Label Informasi Nilai Gizi Chitato .....     | 11      |
| 2 Label Informasi Nilai Gizi Sari Gandum ..... | 18      |
| 3 Kerangka Konsep .....                        | 21      |