

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan kelompok orang yang sangat rentan terhadap masalah gizi karena pertumbuhan dan perkembangannya yang sangat cepat. Menurut (Lestari & Iswahyudi, 2024). Permasalahan gizi yang dikenal sebagai triple burden nutrition terjadi pada remaja di Indonesia, yang terdiri dari kekurangan gizi, kelebihan gizi, dan defisien mikronutrien. Berdasarkan triple burden nutrition, kelebihan gizi merupakan salah satu permasalahan yang dihadapi dalam aspek gizi.

Gizi lebih terjadi akibat ketidakseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi tubuh, dimana asupan lebih besar daripada pengeluaran energi (Gifari et al., 2020). Obesitas dan kelebihan berat badan adalah dua kategori yang termasuk dalam kategori kelebihan berat badan. Indeks massa tubuh berdasarkan usia (BMI/A), yang berada di antara +1 SD dan +2 SD, dapat digunakan untuk mengkategorikan remaja sebagai kelebihan berat badan. Sementara itu, obesitas ditentukan apabila nilai IMT/U melebihi +2 SD.

Di Indonesia, angka prevalensi obesitas atau kelebihan berat badan dikalangan remaja berusia 15 tahun ke atas terus mengalami kenaikan. Pada tahun 2007 prevalensinya tercatat sebesar 18,8%, 2013 tercatat sebesar 26,6 %, pada tahun 2018 tercatat sebesar 31%. Untuk wilayah provinsi Sumatera Utara, prevalensi obesitas adalah 25,8 %. (Riskesdas, 2018). Untuk Prevalensi obesitas di Kabupaten Deli Serdang adalah 3,52 % (Provinsi & Utara, n.d.).

Gizi lebih dapat dipicu oleh pola konsumsi makan yang tidak sesuai, sebab hal tersebut berdampak pada status seseorang (Kementerian Kesehatan 2018). Saat ini, remaja umumnya memiliki kecenderungan untuk mengonsumsi makanan yang mengandung kalori, lemak, dan natrium dalam jumlah tinggi, namun rendah kandungan seratnya. Faktor yang lain terjadinya gizi lebih adalah rendahnya kebiasaan membaca label informasi nilai gizi pada makanan dan minuman kemasan.

Remaja umumnya jarang memperhatikan informasi nilai gizi yang tercantum pada label makanan dan minuman kemasan saat melakukan pemilihan produk. Remaja saat ini lebih memilih makanan atau minuman yang memiliki rasa manis dan asin. Dengan memperhatikan informasi dari label gizi, remaja dapat mengidentifikasi pilihan yang lebih sehat ketika membeli produk makanan dan minuman kemasan.

(Fda, n.d.) menyatakan bahwa pencantuman label informasi nilai gizi pada produk makanan dan minuman kemasan dirancang untuk memudahkan konsumen dalam membuat pilihan pangan yang aman dan sesuai dengan kebutuhan mereka. Selain itu, pelabelan ini juga berfungsi sebagai panduan bagi konsumen untuk menilai apakah asupan zat gizi dari makanan tersebut berlebih atau kurang, dimana keduanya dapat berpengaruh pada status gizi. (Dewi et al., 2023).

Untuk membaca label gizi, mencakup beberapa langkah, antara lain dengan memperhatikan jumlah porsi dalam kemasan (porsi per wadah) serta ukuran porsi. Ukuran porsi distandarisasi untuk memudahkan perbandingan antara produk makanan yang sejenis, seperti porsi yang dinyatakan dalam satuan umum seperti cangkir atau potongan, disertai dengan jumlah dalam gram. Label juga mencantumkan jumlah kandungan zat gizi, yang memuat informasi mengenai energi total, total lemak, gula, dan garam (natrium). Persentase Angka Kecukupan Gizi (AKG) atau nilai harian (%DV) menunjukkan persentase nilai harian dari setiap zat gizi yang terdapat dalam satu porsi makanan. Nilai DV dianggap rendah jika berada dibawah 5 % dan tinggi jika mencapai 20 % atau lebih ([BPOM], 2021)

Pesan/anjuran yang terdapat Dalam Pedoman Gizi Seimbang (PUGS) jarang dilakukan. Konsumen jarang membaca label untuk mencari informasi nutrisi. Konsumen lebih sering memperhatikan merek, tanggal kadaluarsa, serta logo Halal. Kebiasaan membaca label gizi yang kurang baik disebabkan oleh kurangnya pemahaman tentang label gizi dan rendahnya kesadaran masyarakat atau minat yang belum menjadi bagian dari kebiasaan konsumen. (Pratama & Mardiyati, 2024).

Berdasarkan kajian yang mengacu pada data dari Badan Perlindungan Konsumen Nasional (BKPN), tercatat bahwa hanya 7,9 % konsumen yang memahami dan memperhatikan informasi gizi yang tertera pada label makanan dan minuman kemasan (Badan Perlindungan Konsumen Nasional BKPN, 2013). Meningkatkan kebiasaan membaca label bisa menjadi Langkah penting agar masyarakat lebih peduli memilih makanan yang sehat (Kementerian Kesehatan 2022).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Hakim, 2024) mengungkapkan adanya hubungan antara kebiasaan membaca label gizi dan status gizi lebih pada remaja kelas XI di SMAN 5 Surabaya. Hasil analisis statistik menunjukkan hubungan yang signifikan, dengan p-value sebesar 0,020. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Utama, 2024), yang juga menemukan adanya hubungan antara kebiasaan membaca label gizi dan status gizi lebih.

Hasil penelitian yang sudah dilakukan di 2 sekolah swasta yaitu SMAS Nusantara Lubuk Pakam dan SMA Methodist. Pengambilan sampel dilakukan dengan metode simple random sampling (acak sederhana). Dari 88 siswa kelas X dan XI yang diukur antropometri terdapat 49 Siswa yang mengalami gizi diantaranya terdapat 26 siswa yang gizi lebih di SMAS Nusantara dan 23 orang di SMA Methodist Lubuk Pakam. Dari 49 responden yang mengalami gizi lebih, 45 orang (91.8 %) yang memiliki kebiasaan membaca kurang baik dan 4 orang (8.2%) yang baik membaca. Sebaliknya dari 39 responden yang tidak mengalami gizi lebih, 25 orang(64.1%) yang menunjukkan kebiasaan membaca yang baik dan 14 orang(35.9%) yang kurang baik membaca. Berdasarkan hasil penelitian bahwa yang gizi lebih memiliki kebiasaan membaca label informasi nilai gizi yang kurang baik.

Alasan Siswa tidak membaca label informasi nilai gizi karena kurangnya pengetahuan dan kurangnya kesadaran akan pentingnya membaca label informasi nilai gizi. Mereka cenderung memilih makanan sesuai dengan harga dan rasa.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana hubungan kebiasaan membaca label informasi nilai gizi makanan dan minuman kemasan dengan kejadian gizi lebih pada remaja di Kabupaten Deli Serdang Tahun 2025?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan kebiasaan membaca label informasi nilai gizi makanan dan minuman kemasan dengan kejadian gizi lebih.

2. Tujuan Khusus

- a) Menilai kebiasaan membaca label makanan dan minuman kemasan.
- b) Menilai status gizi remaja berdasarkan IMT/U
- c) Menganalisis hubungan kebiasaan membaca label informasi nilai gizi makanan dan minuman kemasan dengan kejadian gizi lebih.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Penulis

Sebagai sarana untuk meningkatkan dan mengembangkan kemampuan, wawasan dan keterampilan peneliti dalam penulisan karya tulis ilmiah.

2. Bagi Siswa

Meningkatkan pemahaman tentang gizi dan dampak gizi lebih dimana dengan memahami informasi nilai gizi pada label makanan, siswa lebih dapat menyadari pilihan makanan dengan kandungan gizi yang sesuai dengan kebutuhan gizi mereka.

3. Bagi Sekolah

Membuat kebijakan sekolah seperti meninjau kembali makanan yang dijual kantin sekolah agar menyediakan makanan yang lebih sehat, serta meningkatkan kesadaran akan pentingnya kebiasaan membaca informasi nilai gizi bagi siswa.