

KARYA TULIS ILMIAH

**HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN KEBIASAAN MEMBACA LABEL
NILAI GIZI DENGAN PEMILIHAN MAKANAN KEMASAN PADA
REMAJA DI MTS LAB IKIP AL- WASHLIYAH MEDAN**



SYAHRINA ASTAMI

P01031121038

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI DIPLOMA III**

2024

**HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN KEBIASAAN MEMBACA LABEL
NILAI GIZI DENGAN PEMILIHAN MAKANAN KEMASAN PADA
REMAJA DI MTS LAB IKIP AL - WASHLIYAH MEDAN**

Karya Tulis Ilmiah diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan
Program Studi Diploma III di Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes
Medan



**SYAHRINA ASTAMI
P01031121038**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI DIPLOMA III
2024**

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul : Hubungan Pengetahuan Dan Kebiasaan
Membaca Label Nilai Gizi Dengan Pemilihan
Makanan Kemasan Pada Remaja Di MTs.
Lab IKIP Al-Washliyah Medan

Nama Mahasiswa : Syahrina Astami

NIM : P01031121038

Program Studi : Diploma III

Menyetujui :



Yenni Zuraidah SP.M.Kes
Pembimbing Utama/Ketua Penguji



Novriani Tarigan, DCN, M.Kes
Anggota Penguji



Urbanus Sihotang, SKM, M.Kes
Anggota Penguji

Mengetahui,
Ketua Jurusan



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

Tanggal Lulus : 30 Juli 2024

ABSTRAK

SYAHRINA ASTAMI “HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN KEBIASAAN MEMBACA LABEL NILAI GIZI DENGAN PEMILIHAN MAKANAN KEMASAN PADA REMAJA DI MTS LAB IKIP AL-WAHLIYAH MEDAN”
(DIBAWAH BIMBINGAN YENNI ZURAIDAH)

Kebiasaan makan yang kurang baik sering ditemukan pada remaja, seperti memilih makanan kemasan tanpa memperhatikan label nilai gizi. Label nilai gizi pada makanan kemasan memiliki peran penting dalam membantu konsumen membuat keputusan yang lebih sehat terkait makanan yang mereka konsumsi. Namun, tingkat pengetahuan serta kebiasaan membaca label nilai gizi di kalangan remaja masih cenderung rendah dalam pemilihan makanan kemasan.

Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan antara pengetahuan dan kebiasaan membaca label nilai gizi dengan pemilihan makanan kemasan pada siswa MTs. Lab Ikip Al-Washliyah Medan.

Penelitian ini dilakukan di M.Ts Lab Ikip Al-Wahliyah Medan. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan rancangan cross-sectional dengan metode observasional dan wawancara. Jumlah sampel yang diambil dalam penelitian ini 60 siswa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 55% siswa memiliki pengetahuan dalam kategori kurang, 65% siswa memiliki kebiasaan membaca label nilai gizi dalam kategori kurang, dan 63,3% siswa melakukan pemilihan makanan kemasan yang tidak aman. Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dan pemilihan makanan kemasan ($p < 0,05$), serta tidak ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan membaca label nilai gizi dengan pemilihan makanan kemasan ($p > 0,05$) pada siswa MTs. Lab IKIP Al-Washliyah Medan.

Kata kunci : Pengetahuan, Label Nilai Gizi, Pemilihan Makanan Kemasan

ABSTRACT

SYAHRINA ASTAMI "CORRELATION BETWEEN KNOWLEDGE AND HABIT OF READING NUTRITIONAL LABELS WITH CHOICE OF PACKAGED FOOD IN ADOLESCENTS AT MTS LAB IKIP AL-WAHLIYAH MEDAN" (CONSULTANT: YENNI ZURAIDAH)

Poor eating habits are often found in adolescents, such as choosing packaged foods without paying attention to nutritional labels. Nutritional labels on packaged foods play an important role in helping consumers make healthier decisions regarding the food they consume. However, the level of knowledge and habit of reading nutritional labels among adolescents still tends to be low in choosing packaged foods.

The purpose of this study was to determine the correlation between knowledge and habit of reading nutritional labels with the choice of packaged foods in students of MTs. Lab Ikip Al-Washliyah Medan.

This study was conducted at M.Ts Lab Ikip Al-Wahliyah Medan. The research method used was quantitative with a cross-sectional design with observational and interview methods. The number of samples taken in this study was 60 students.

The results showed that 55% of students knew the less category, 65% of students had a habit of reading nutritional labels in the less category, and 63.3% of students chose unsafe packaged foods. There was a significant correlation between knowledge and the choice of packaged foods ($p < 0.05$), and there was no significant correlation between the habit of reading nutritional labels and the choice of packaged foods ($p > 0.05$) in students of MTs. Lab IKIP Al-Washliyah Medan.

Keywords: Knowledge, Nutritional Labels, Choice of Packaged Foods



KATA PENGANTAR

Sembari bersyukur, ucapan segala puji bagi Allah Yang Maha Kuasa, atas berkah dan rahmah serta karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan karya tulis ilmiah dengan judul : **Hubungan Pengetahuan dan Kebiasaan Membaca Label Nilai Gizi dengan Pemilihan Makanan Kemasan Pada Remaja di MTs. Lab Ikip Al-Washliyah Medan.** Dalam penulisan karya tulis ilmiah ini penulis dengan ketulusan hati mengucapkan terima kasih kepada :

1. Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Medan
2. Dini Lestrina, DCN, M.Kes selaku Ketua Program Studi Diploma III Gizi Politeknik Kesehatan Medan
3. Yenni Zuraidah, SP, M.Kes selaku pembimbing yang banyak memberikan bimbingan dan motivasi sehingga tulisan ini dapat terwujud.
4. Novriani Tarigan, DCN, M.Kes selaku anggota penguji yang telah memberikan saran dan masukan kepada saya
5. Urbanus Sihotang, SKM, M.Kes selaku anggota penguji yang telah memberikan saran dan masukan kepada saya
6. Secara khusus kepada kedua orang tua saya yang tercinta: ayahanda Ali Sobri, S.Sos dan ibunda Sahrilam Nasution, S.Pd yang tidak lelah memberikan nasihat, motivasi, dan mendoakan penulis dengan sungguh-sungguh demi kesuksesan.
7. Saudara saya yaitu abang saya Rizqalsya Toyibi yang selalu memberikan semangat, motivasi serta selalu memberikan waktu untuk mengantar penulis ke tempat penelitian.

Menyadari akan keterbatasan kemampuan yang penulis miliki, dengan senang hati penulis mengharapkan adanya saran dari semua pihak, guna perbaikan kearah yang baik.

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
PERNYATAAN PERSETUJUAN.....	i
ABSTRAK.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Perumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	4
A. Remaja	4
1. Pengertian Remaja.....	4
2. Kebutuhan Gizi Remaja.....	4
B. Pengetahuan	5
1. Pengertian Pengetahuan	5
2. Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Pengetahuan	6
C. Kebiasaan Membaca	7
1. Pengertian Kebiasaan Membaca.....	7
2. Kebiasaan Membaca Label Nilai Gizi	7
D. Label Nilai Gizi	7
1. Pengertian Label Nilai Gizi.....	7
2. Komponen Dalam Informasi Nilai Gizi	8
3. Cara Baca Informasi Nilai Gizi	9
E. Pemilihan Makanan Kemasan	11
1. Definisi Pemilihan Makanan Kemasan.....	11
2. Cara Memilih Makanan Kemasan	12
3. Faktor–Faktor Yang Mempengaruhi Makanan Kemasan	13
F. Hubungan Pengetahuan dengan Pemilihan Makanan.....	14
G. Hubungan Kebiasaan Membaca Dengan Pemilihan Makanan.....	15
H. Kerangka Konsep.....	17

I.	Definisi Operasional	18
J.	Hipotesis	19
BAB III METODE PENELITIAN		20
A.	Lokasi dan Waktu Penelitian	20
B.	Jenis dan Rancangan Penelitian	20
C.	Populasi dan Sampel	20
D.	Jenis dan Cara Pengumpulan Data	22
E.	Pengolahan dan Analisis Data	22
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....		25
A.	Gambaran Lokasi Penelitian	25
B.	Gambaran Karakteristik Sampel	25
1.	Jenis Kelamin	25
2.	Umur	25
C.	Pengetahuan Mengenai Label Nilai Gizi	26
D.	Kebiasaan Membaca Label Nilai Gizi	27
E.	Pemilihan Makanan Kemasan	29
F.	Hubungan Pengetahuan Dengan Pemilihan Makanan	30
G.	Hubungan Kebiasaan Membaca Dengan Pemilihan Makanan..	31
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		34
A.	Kesimpulan	34
B.	Saran	34
DAFTAR PUSTAKA		35

DAFTAR TABEL

No		Halaman
1	Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Bagi Remaja	5
2	Takaran Saji dalam Kemasan	9
3	Definisi Operasional	18
4	Distribusi Sampel Menurut Jenis Kelamin	25
5	Distribusi Sampel Menurut Umur.....	26
6	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kategori Pengetahuan	26
7	Distribusi Berdasarkan Kebiasaan Membaca Label Nilai Gizi.....	28
8	Distribusi Frekuensi Pemilihan Makanan Kemasan	29
9	Hubungan Pengetahuan Dengan Pemilihan Makanan Kemasan	30
10	Hubungan Kebiasaan Membaca Label Gizi Dengan Pemilihan Makanan Kemasan.....	32

DAFTAR LAMPIRAN

No		Halaman
1	Master Tabel.....	39
2	Hasil Pengolahan Data SPSS.....	51
3	Informed Consent.....	54
4	Kuesioner Pengetahuan Label Nilai Gizi.....	55
5	Kuesioner Kebiasaan Membaca Label Nilai Gizi.....	57
6	Kuesioner Pemilihan Makanan Kemasan	58
8	Surat Penelitian.....	61
9	Surat Balasan Penelitian.....	62
10	Ethical Approval.....	63
11	Surat Pernyataan KTI.....	65
12	Daftar Riwayat Hidup.....	65
13	Dokumentasi	66