

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan periode peralihan dari anak-anak menuju dewasa, yang biasanya terjadi pada rentang usia 10 hingga 18 tahun. Pada tahap ini, pola makan yang sehat dan aktivitas fisik yang rutin memiliki pengaruh besar terhadap kesehatan remaja. Remaja yang sehat umumnya memiliki berat badan, tinggi badan, dan indeks massa tubuh yang sesuai dengan usianya. Oleh sebab itu, penting bagi remaja dan orang tua untuk memastikan asupan nutrisi yang mencakup karbohidrat, protein, lemak, vitamin, serta mineral guna mendukung proses pertumbuhan dan perkembangan mereka (Kemenkes, 2020).

Jika kebutuhan gizi remaja tidak terpenuhi dalam jangka panjang, mereka berisiko mengalami *wasting*, yaitu kondisi kurang gizi yang ditandai dengan berat badan yang tidak sesuai. Sebaliknya, kelebihan asupan gizi dapat memicu kegemukan dan obesitas. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, prevalensi *wasting* pada remaja di Indonesia mencapai 8,7%, sementara prevalensi obesitas mencapai 31%. Di Sumatera Utara, prevalensi obesitas pada remaja bahkan lebih tinggi, yaitu sebesar 33% (Kemenkes RI, 2018).

Kebiasaan makan yang kurang sehat sering terjadi pada remaja, seperti mengonsumsi makanan kemasan tanpa memperhatikan label nilai gizi. Label nilai gizi adalah informasi pada kemasan yang berisi tulisan, gambar, atau kombinasi keduanya, yang bertujuan memberikan gambaran tentang kandungan gizi produk serta membantu konsumen memilih makanan yang sehat (BPOM, 2021). Meningkatkan kesadaran akan pentingnya membaca label gizi dapat membentuk sikap dan perilaku positif dalam memilih makanan yang lebih sehat. Kurangnya kesadaran ini dapat diatasi melalui edukasi dan paparan media informasi yang efektif, yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan membangun kebiasaan baik dalam memilih makanan sehat (Sukmawati & Sartika, 2022).

Menurut survei yang dilakukan oleh Arifudin dkk. pada tahun 2021 terhadap 58 siswa, ditemukan bahwa 13 siswa (22,4%) memiliki tingkat pengetahuan yang rendah, dan 27 siswa (46,6%) menunjukkan perilaku yang kurang baik dalam memilih makanan jajanan (Arifudin dkk., 2021). Penelitian lain menunjukkan bahwa 64% siswa pernah mendapatkan informasi mengenai label pangan dan informasi gizi, namun 48,7% siswa masih memiliki pengetahuan yang rendah terkait hal tersebut. Selain itu, 62,7% siswa memiliki persepsi positif terhadap label pangan, tetapi 68,7% siswa memiliki kemampuan membaca label gizi yang sangat rendah, dan hanya 10,7% siswa yang selalu menggunakan informasi pada label gizi sebagai acuan dalam pembelian (Badriyah & Syafei, 2019). Penelitian oleh Belarizkia (2018) juga mengungkap bahwa sebagian besar remaja (74%) memiliki pengetahuan yang kurang mengenai label makanan kemasan, dengan 63,8% kurang sering mengonsumsi makanan kemasan dan 65% kurang selektif dalam memilih makanan kemasan.

Pemilihan makanan pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk keluarga, teman, dan tingkat pengetahuan (Septiani dkk., 2019). Jika kondisi ini terus dibiarkan, masalah gizi seperti obesitas dan *wasting* dapat terjadi. Oleh karena itu, diperlukan langkah pencegahan melalui sosialisasi yang meningkatkan kesadaran akan pentingnya memilih makanan kemasan yang aman dan sehat, serta memperhatikan komposisi gizinya. Upaya ini dapat dilakukan melalui penyampaian materi kepada audiens, yang dilanjutkan dengan diskusi dan sesi tanya jawab untuk memperkuat pemahaman (Rahmaniah dkk., 2023).

Hasil survey lokasi yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 23 November 2023 di MTs. Lab IKIP Al-Washliyah Medan, dari 10 siswa yang diwawancarai pengetahuannya dan kebiasaan membaca label nilai gizi melalui kuesioner terdapat 4 siswa yang memiliki nilai dengan kategoricukup dan 6 siswa memiliki nilai dengan kategori kurang. Dapat disimpulkan bahwa pengetahuan dan kebiasaan membaca label nilai gizi pada makanan kemasan di MTs. Lab IKIP Al-Washliyah Medan masih tergolong rendah. Berdasarkan uraian diatas maka penulis tertarik untuk meneliti bagaimanakah hubungan pengetahuan dan kebiasaan membaca

Label nilai gizi dengan pemilihan makanan kemasan pada remaja di MTs.
Lab IKIPAI- Washliyah Medan.

B. Perumusan Masalah

Adakah hubungan pengetahuan dan kebiasaan membaca label nilai gizi dengan pemilihan makanan kemasan pada siswa MTs. Lab IKIP AI-Washliyah Medan ?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan pengetahuan dan kebiasaan membaca label nilai gizi dengan pemilihan makanan kemasan pada siswa MTs. Lab IKIP AI-Washliyah Medan.

2. Tujuan Khusus

- a) Menilai tingkat pengetahuan siswa MTs. Lab IKIP AI-Washliyah Medan tentang label nilai gizi dalam makanan kemasan.
- b) Menilai kebiasaan membaca siswa MTs. Lab IKIP AI-Washliyah Medan tentang label nilai gizi dalam memilih makanan kemasan.
- c) Menilai pemilihan makanan kemasan pada siswa MTs. Lab IKIP AI-Washliyah Medan.
- d) Menganalisis hubungan pengetahuan label nilai gizi dengan pemilihan makanan kemasan pada siswa MTs. Lab IKIP AI- Washliyah Medan.
- e) Menganalisis hubungan kebiasaan membaca label nilai gizi dengan pemilihan makanan kemasan pada siswa MTs. Lab IKIP AI-Washliyah Medan.

D. Manfaat Penelitian

1. Meningkatkan kesadaran siswa MTs. Lab IKIP AI-Washliyah Medan untuk membaca label nilai gizi sebelum membeli makanan kemasan, sehingga dapat memilih makanan yang lebih sehat.
2. Sebagai bahan informasi kepada pihak sekolah MTs. Lab IKIP AI-Washliyah Medan agar memberikan edukasi kepada siswa mengenai pentingnya memperhatikan label nilai gizi dalam pemilihan makanan kemasan.