

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

1. Pengertian Remaja

Remaja adalah tahap transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang dimulai pada usia 10 tahun dan berakhir pada usia 18 tahun. Masa remaja adalah waktu dimana kita mengalami banyak perubahan. Perubahan yang terjadi seperti mulai dari pertumbuhan fisik, cara kita berpikir yang lebih matang, dan cara berinteraksi dengan orang lain (Fauzan et al., 2023).

Selama masa pertumbuhan dan perkembangan, remaja membutuhkan asupan nutrisi yang lebih besar. Untuk menunjang aktivitas fisik yang tinggi, seperti belajar disekolah dan aktivitas sehari-hari lainnya, remaja membutuhkan asupan energi yang cukup besar. Remaja membutuhkan nutrisi tambahan untuk pertumbuhan dan perkembangan serta untuk menjaga kesehatannya, termasuk protein, kalsium, zat besi, dan vitamin (Mutia, et al., 2022).

Remaja sering kali kurang menyadari pentingnya menjaga keseimbangan antara pengeluaran dan asupan energi, yang dapat mengakibatkan masalah gizi. Gizi berlebih akan terjadi jika asupan energi melebihi produksi energi, sedangkan jika energi yang keluar lebih besar daripada asupan makan, hal ini dapat mengakibatkan kekurangan gizi

2. Karakteristik Remaja

Periode waktu antara masa kanak-kanak dan kedewasaan dikenal sebagai masa remaja. Ada beberapa ciri yang membedakan masa remaja dari tahap sebelumnya.

Ada beberapa ciri yang membedakan masa remaja dari tahap sebelumnya. Masa remaja ditandai oleh sejumlah ciri, seperti:

a. Masa remaja sebagai periode penting

Remaja akan melalui berbagai yang mereka alami dan berdampak langsung terhadap perkembangan selanjutnya. Remaja mengalami perkembangan fisik yang sangat cepat, yang ditandai dengan

perkembangan mental yang cepat, yang mengarah pada modifikasi mental dan penciptaan nilai, minat, dan sikap baru. Remaja akan mencari identitas, pertumbuhan moral, dan perkembangan kognitif mereka.

b. Masa remaja sebagai periode peralihan

Peralihan diartikan sebagai tahap perkembangan yang diperoleh dari fase sebelumnya. Di tahap ini, remaja tidak lagi menjadi anak-anak, melainkan sedang dalam proses menuju dewasa. Mereka harus melepaskan sifat kekanak-kanakan dan belajar pola perilaku yang baik untuk mencapai kedewasaan.

c. Masa Remaja sebagai periode perubahan

Masa remaja membawa sejumlah perubahan, seperti perubahan perilaku, pengaruh lingkungan terhadap peran dan minat, perubahan fisik, dan perubahan emosional. Perubahan perilaku dan sikap terjadi dengan cepat, sama seperti perubahan fisik.

d. Masa remaja sebagai masa mencari identitas

karena ketidakpastian tentang cara menangani perubahan pada diri sendiri, baik itu perubahan sosial, psikologis, fisik, atau kognitif, remaja berusaha menemukan identitas atau jati diri mereka. Selain itu, remaja merasa tidak yakin atas dirinya. Dalam pencarian identitas diri remaja cenderung mencoba hal-hal baru untuk mengetahui siapa dirinya dan perannya dalam masyarakat.

e. Berpikir Kausalitas

Kausalitas adalah cara berpendapat tentang sebab akibat. Pada masa remaja, seseorang mulai mempunyai pemikiran yang serius untuk dapat melakukan protes ketika orang-orang sekitarnya menganggap dirinya anak-anak tanpa diberikan penjelasan yang masuk akal. Remaja tersebut mampu menyelesaikan masalah tersebut secara sendiri.

3. Kebutuhan Zat Gizi Remaja

Kebutuhan zat gizi remaja umumnya ditentukan berdasarkan Recommended Daily Allowances (RDA) atau Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang direkomendasikan. AKG berfungsi untuk mengevaluasi kecukupan. Untuk mendapatkan kesehatan yang optimal, hitunglah asupan gizi harian

rata-rata berdasarkan ukuran tubuh, jenis kelamin, kelompok usia, dan aktivitas fisik.

Tabel 1. Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat

Kelompok Umur	BB (Kg)	TB (Cm)	Energi (Kkal)	Protein (Gr)	Lemak (Gr)	Karbohidrat (Gr)	Serat (Gr)
Laki-Laki							
13-15 Tahun	50	163	2400	70	80	350	34
16-18 Tahun	60	168	2650	75	85	400	37
Perempuan							
13-15 Tahun	48	156	2050	65	70	300	29
16-18 Tahun	52	159	2100	65	70	300	29

Sumber: (Permenkes RI, 28 Tahun 2019)

B. Gizi Lebih

1. Pengertian Gizi Lebih

Gizi lebih merupakan peningkatan berat badan diakibatkan karena penumpukan lemak didalam tubuh (Fatmawati & Wahyudi, 2021). Ketidakseimbangan energi, dapat terjadi saat tubuh menerima lebih banyak energi daripada energi yang digunakan oleh tubuh yang menjadi penyebab utama gizi lebih. Status gizi dapat diklasifikasikan menjadi Gizi lebih terdiri dari overweight dan obesitas. (Maslakhah & Prameswari, 2022). Gizi lebih berkontribusi terhadap peningkatan risiko terjadinya penyakit degenerative, termasuk penyakit jantung, diabetes melitus, hipertensi, dan kanker (Fatmawati & Wahyudi, 2021).

Status gizi kelebihan berat badan dapat diketahui dengan mengacu pada berat badan dan tinggi badan menggunakan Indeks Massa Tubuh berdasarkan usia (BMI/A), serta ambang batas (Z-Score) yang diolah melalui aplikasi WHO Antroplus.

Tabel 2. Kategori dan Ambang Batas Status Gizi umur 5-18 Tahun

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-Score)
Indeks Massa Tubuh Menurut IMT/U Anak Usia 5-18 Tahun	Gizi Buruk (Severely Thinnes)	<-3 SD
	Gizi Kurang (Thinnes)	-3 SD sd < -2 SD
	Gizi Baik (Normal)	-2 SD sd +1 SD
	Gizi Lebih (Overweight)	+ 1 SD sd +2 SD
	Obesitas (Obese)	>+ 2 SD

Sumber : (PMK No 2, 2020)

2. Faktor-Faktor Terjadinya Gizi Lebih

Gizi lebih merupakan kondisi dimana energi yang dikonsumsi tubuh melebihi energi yang dibakar, sehingga menyebabkan akumulasi lemak. Gizi lebih dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor diantaranya adalah sebagai berikut :

a. Pengetahuan

Dalam membentuk perilaku manusia, unsur yang sangat penting adalah pengetahuan kognitif. Pengetahuan yang didasarkan pada pemahaman yang benar akan mendorong perilaku yang diinginkan, terutama mengenai pengetahuan gizi. Pengetahuan gizi mencakup pemahaman mengenai definisi gizi, hubungan timbal balik antar zat gizi , serta hubungannya dengan status gizi dan Kesehatan (Roring, et al., 2020)

Remaja yang memiliki pengetahuan yang cukup akan lebih siap untuk membuat pilihan makanan sehat dan memahami korelasi kuat antara kebiasaan makan dengan kesehatan dan status gizi (Juwita, et al., 2022).

Pola makan yang digunakan dapat memengaruhi status gizi. Jenis makanan, jumlah, dan frekuensi konsumsi merupakan bagian dari pola makan. Jumlah dan kualitas makanan yang dikonsumsi dapat digunakan untuk mengevaluasi pola makan yang sehat (Sagala & Noerfitri, 2021). Remaja masih belum bisa mengontrol kebiasaannya makannya, remaja cenderung tertarik untuk mengonsumsi makanan cepat saji seperti mie instan, soft drink, dan makanan ringan (Virgo, et al., 2022)

b. Konsumsi Fast Food

Makanan cepat saji, yang juga dikenal sebagai makanan dengan kandungan gizi yang rendah, memiliki karakteristik tinggi kalori, lemak, garam, serta rendah serat (Cahyorini; Komalyana; Suwita;, 2022). Konsumsi makan ini dapat memicu berbagai masalah Kesehatan, termasuk obesitas. Karena layanannya yang cepat dan biaya yang murah, makanan cepat saji menjadi populer di kalangan remaja. Remaja sering menyukai berbagai macam makanan cepat saji, seperti es krim, mi ayam, steak, bakso, siomay, sosis, dan mi instan (Mulyani; Arnisam; Fitri; Ardiansyah;, 2020)).

c. Sedentary Lifestyle

Gaya hidup sedentary merupakan gaya hidup dengan aktivitas fisik rendah. Seseorang yang memiliki gaya hidup sedentary memiliki kebiasaan yang tidak banyak mengeluarkan energi(Yuliana et al., 2022). Aktifitas fisik yang dilakukan seperti duduk, berbaring sembari menonton televisi, bekerja didepan computer dalam waktu yang lama (Amrynia & Prameswari, 2022).

d. Uang Jajan

Kebiasaan belanja anak-anak mungkin dipengaruhi oleh uang jajan yang diberikan orang tuanya. Siswa yang menerima uang saku dalam jumlah besar cenderung memiliki kebebasan untuk memilih makanan yang mereka inginkan, Sebaliknya, pelajar dengan uang saku terbatas, kerap kali memilih makanan yang murah dan mengenyangkan, seperti makanan \cepat saji dan gorengan, tanpa mempertimbangkan kandungan gizinya (Telisa; Hartati; Haripamilu;, 2020). Besarnya uang saku dapat meningkatkan peluang untuk mengonsumsi makan yang berlebihan yang dapat meningkatkan risiko gizi lebih.

3. Dampak Gizi Lebih

Kelebihan berat badan dimasa muda merupakan awal dari obesitas di masa dewasa. Dampak yang terjadi akibat overweight dapat menyebabkan gangguan dalam fungsi tubuh. Selain itu, Remaja yang kelebihan berat badan lebih mungkin mengalami gangguan degeneratif seperti diabetes melitus, kanker, hipertensi, penyakit jantung koroner, dan stroke (Amrynia

& Prameswari, 2022).

Kelebihan gizi dapat memengaruhi perkembangan remaja, terutama dalam aspek psikososial. Remaja yang mengalami gizi lebih sering merasa terasing, menjadi korban bullying, dan memiliki kepercayaan diri yang rendah terhadap penampilan fisik mereka (Ariyanto et al., 2023). Seseorang yang obesitas lebih responsive terhadap rasa lapar, bau makanan, dan waktu untuk makan jika dibandingkan dengan individu yang memiliki berat badan normal. Seseorang yang mengalami obesitas ingin makan maka ia akan langsung makan tidak perlu menunggu waktu lapar. Pola makan yang tidak baik dapat menyebabkan penderita obesitas sulit untuk memperbaiki kondisinya 6 tersebut, hal ini terjadi karena penderita obesitas tidak dapat mengontrol dan memotivasi diri untuk mengurangi berat badannya (Dahniar Habir, 2021).

C. Label Gizi

1. Pengertian Label Gizi

Label gizi adalah bentuk informasi yang mencantumkan jenis dan jumlah zat gizi dalam satu sajian produk makanan. Di Indonesia, pelabelan gizi pada pangan kemasan merupakan ketentuan wajib sebagaimana diatur oleh ([BPOM], 2021). Tujuan utamanya adalah untuk memberi kejelasan kepada konsumen terkait kandungan zat gizi yang terdapat dalam produk yang dikonsumsi (*Fda*, n.d.).

Pada individu yang tergolong dalam kategori kelebihan berat badan atau obesitas, label informasi gizi menjadi alat bantu yang efektif untuk mengontrol asupan energi serta mengonsumsi makanan yang disesuaikan dengan kebutuhan gizi yang dianjurkan. Dengan memahami kandungan energi dalam setiap makanan, seseorang dapat membuat keputusan dalam mengatur porsi makan dan menjaga keseimbangan nutrisi.([BPOM], 2021).

2. Informasi yang dicantumkan pada label makanan dan minuman kemasan

Produk makanan dan minuman kemasan umumnya dilengkapi dengan informasi nilai gizi yang tercantum pada labelnya. Informasi ini berfungsi sebagai panduan bagi konsumen untuk memilih pangan yang aman serta sesuai dengan kebutuhan gizinya. Dengan adanya label gizi, konsumen dapat lebih mudah membatasi asupan yang tidak diperlukan dan menentukan pilihan pangan secara lebih bijak. Menurut ([BPOM], 2021), informasi yang dicantumkan pada label makanan dan minuman kemasan meliputi beberapa komponen penting, antara lain :

a. Takaran Saji

Penulisan label gizi diawali dengan mencantumkan informasi ini sebagai bagian pertama pada produk makanan dan minuman kemasan. Jumlah konsumsi produk, biasanya dinyatakan dalam mililiter (ml) atau gram (g), beserta Ukuran Rumah Tangga (HMS). Satuan metrik yang diukur dalam Ukuran Rumah Tangga (HMS) meliputi potongan, bungkus, cangkir, sendok makan, sendok teh, sachet, dan potongan.

Berdasarkan gambar chitato dibawah, takaran saji yang terdapat pada chitato adalah 20 gram.



Gambar 1 Label Informasi Nilai Gizi Chitato

b. Jumlah sajian per kemasan

Rincian tentang berapa banyak porsi kategori makanan tertentu yang ada. Jika satu porsi makanan kemasan, maka tidak wajib menampilkan jumlah porsinya. Namun, jika berisi beberapa porsi, maka wajib menampilkan jumlah sajian per kemasan. Dalam wafello terdapat 3 sajian perkemasan.

c. Jenis dan jumlah kandungan zat gizi dan non gizi

Tabel Informasi Nilai Gizi (ING) menunjukkan semua jenis dan jumlah komponen nutrisi dan non-nutrisi produk yang tercantum dalam Tabel Informasi Gizi (ING), yang meliputi:

1) Komponen nutrisi yang harus ada

Total energi, total lemak, lemak jenuh, protein, total karbohidrat, gula, dan natrium semuanya harus dicantumkan pada label nutrisi.

2) Nutrisi yang harus ada jika kondisi tertentu terpenuhi.

Beberapa zat gizi seperti lemak trans, kolesterol, dan serat pangan wajib dicantumkan apabila memenuhi persyaratan tertentu.

Berdasarkan Peraturan Badan Pengawas Obat dan Makanan Nomor 26 Tahun 2021, terdapat beberapa zat gizi yang wajib dicantumkan pada label informasi gizi jika kandungannya mencapai batas tertentu per sajian. Zat gizi tersebut antara lain lemak trans yang jumlahnya minimal 05 gram per sajian, kolesterol yang setidaknya mengandung 2 miligram, serta serat pangan yang jumlahnya paling sedikit 0,5 gram.

3) Label gizi juga dapat memuat beragam jenis zat gizi lainnya seperti vitamin, mineral, juga alcohol, Serat makanan, baik yang larut maupun tidak larut, dan energi dari lemak baik yang jenuh maupun tidak jenuh dengan ikatan tunggal dan rangkap.

d. Persentase Angka Kecukupan Gizi (%AKG)

Persentase AKG mencerminkan sejauh mana kebutuhan gizi kita dapat terpenuhi melalui konsumsi satu porsi makanan. Menurut *Food and Drug Administration (2020)*, kandungan zat gizi dianggap rendah jika berada di angka $< 5 \%$ dan dikatakan tinggi jika $> 20 \%$.

e. Catatan Kaki

Catatan kaki pada label nutrisi berisi fakta akhir. Persentase nilai gizi (%RDA) yang tertera pada label dijelaskan di bagian ini. Meskipun kebutuhan energi rata-rata orang diperkirakan sekitar 2150 kkal, kebutuhan setiap orang mungkin berbeda dan mungkin lebih besar atau lebih kecil.

Contoh :

Persen AKG dihitung berdasarkan kebutuhan energi yang mencapai 2150 kkal.

Berdasarkan informasi dari ([BPOM], 2021), Komposisi gizi setiap sajian dijelaskan oleh informasi gizi pada label gizi. Unsur-unsur berikut ini termasuk dalam informasi gizi yang terdapat pada label makanan dan minuman:

1. Energi total

Makronutrien lemak, protein, dan karbohidrat merupakan sumber energi total. Empat kkal/g merupakan kandungan energi karbohidrat, empat kkal/g protein, dan sembilan kkal/g lemak. Nilai energi total setiap sajian dicetak tebal dan dinyatakan dalam kilokalori (kkal).

Menghitung nilai energi keseluruhan:

- a. Diindikasikan sebagai 0 kkal jika kandungan kalori per sajian kurang dari 5 kkal. Misalnya, **"Total energi 0 kkal"** akan menjadi nilai energi total jika setiap sajian memiliki total kandungan energi sebesar 4 kkal
- b. Angka dibulatkan ke kelipatan 5 kkal terdekat untuk kandungan energi per sajian yang berada di antara 5 dan 50 kkal. Misalnya, **"Total energi 20 kkal"** akan menjadi nilai energi total jika setiap sajian memiliki total kandungan energi sebesar 22 kkal.
- c. Apabila kandungan energi per sajian lebih dari 50 kkal, maka dibulatkan ke kelipatan 10 kkal terdekat. Sebagai contoh, Nilai energi total akan dinyatakan sebagai **"Energi total 270 kkal"** jika setiap sajian memiliki kandungan energi total 266 kkal.

2) Lemak total

Trigliserida adalah ukuran lemak total, yang menunjukkan jumlah asam lemak dalam makanan. Informasi tentang lemak total ditampilkan dalam teks tebal dan dinyatakan dalam gram per sajian.

- a. Kandungan lemak total dilaporkan sebagai 0 g jika kurang dari 0,5 g per sajian. Misalnya, **"0 g lemak total"** akan dicetak jika kandungan lemak total adalah 0,4 g per sajian.
- b. Hasilnya dibulatkan ke kelipatan terdekat 0,5 g untuk kandungan lemak total yang berada di antara 0,5 g dan 5 g per sajian. Misalnya, **"Lemak total 4,0 g"** akan menjadi nilai lemak total jika jumlah lemak total per sajian adalah 4,2 g.
- c. Bulatkan total kandungan lemak ke kelipatan 1 g terdekat jika melebihi 5 g per sajian. Misalnya, **"total lemak 12 g"** akan menjadi nilai total lemak jika kadar lemak total adalah 11,7 g per sajian.

Pembulatan nilai persentase AKG lemak total

- a. Nilai persentase RDA lemak total yang dilaporkan adalah 0% jika kandungan lemak total adalah 0 g per sajian.
- b. Bulatkan ke kelipatan 1% terdekat untuk nilai yang lebih tinggi dari 0% per sajian. Misalnya, persentase yang ditampilkan adalah 5% jika nilai persentase RDA untuk lemak total adalah 4,5% per sajian.

3) Lemak Jenuh

Jenis lemak tanpa ikatan rangkap disebut lemak jenuh. Persentase nilai gizi yang memadai (RDA) dibandingkan dengan gram lemak jenuh per sajian pada label nutrisi. Informasi lemak jenuh disajikan dalam huruf tebal.

Pembuatan nilai total lemak jenuh

- a. Kadar lemak jenuh dinyatakan sebagai 0 g jika kurang dari 0,5 g per sajian. Misalnya, **"0 gr lemak jenuh"** akan menjadi nilai lemak jenuh jika kadar lemak jenuhnya adalah 0,3 g per sajian
- b. Angka tersebut dibulatkan ke kelipatan terdekat 0,5 g untuk kandungan lemak jenuh yang berada di antara 0,5 g dan 5 g per sajian. Misalnya, **"4,0 g lemak jenuh"** adalah nilai lemak jenuh jika kandungan lemak jenuhnya adalah 3,7 g per sajian

- c. Kandungan lemak jenuh dibulatkan ke kelipatan terdekat 1 g jika melebihi 5 g per sajian. Misalnya, nilai lemak jenuh ditunjukkan sebagai berikut jika kadar lemak jenuh adalah 11,4 g per sajian "**Lemak jenuh 11 g**".

Pembulatan nilai persentase AKG lemak jenuh

- a. Nilai persentase lemak jenuh AKG adalah 0% jika kadar lemak jenuh yang dinyatakan adalah 0 g.
- b. Bulatkan ke kelipatan 1% terdekat untuk nilai yang lebih tinggi dari 0% per sajian. Misalnya, angka yang dilaporkan adalah 5% jika nilai persentase lemak jenuh AKG adalah 5,3% per sajian.

4) Protein

Seluruh kandungan nitrogen dalam makanan kemasan tercermin dalam protein yang tertera pada label nutrisi. Jumlah per sajian dinyatakan dalam gram dan dibandingkan dengan RDA %. Untuk membedakan informasi protein dari informasi lainnya, biasanya ditampilkan dalam huruf tebal.

Pembuatan nilai protein :

- a. Kandungan protein dinyatakan sebagai 0 g jika kurang dari 0,5 g per sajian. Misalnya, daftar protein akan terbaca "Protein 0 g" jika jumlah proteinnya 0,2 g per sajian.
- b. Untuk kandungan protein sebesar 0,5 g per sajian, nilai tersebut dibulatkan ke kelipatan 0,5 gr terdekat. Sebagai contoh, jika kandungan protein adalah 3,2 g per sajian, maka pencantuman nilai protein akan ditulis sebagai "**Protein 3 g**".

Pembulatan angka persentase protein AKG :

- a. Nilai persentase protein AKG yang akan ditampilkan adalah 0% jika kandungan proteinnya 0 g.
- b. Lebih besar dari nol, dibulatkan ke kelipatan satu persen terdekat. Misalnya, 3% diberikan meskipun nilai persentase protein AKG adalah 2,6%.

5) Karbohidrat Total

Gula, serat makanan, dan pati adalah contoh komponen yang membentuk karbohidrat total. Kandungan karbohidrat total dinyatakan dalam gram per sajian pada label nutrisi dan dibandingkan dengan persentase nilai gizi yang memadai (%AKG). Teks tebal digunakan untuk menunjukkan karbohidrat total :

- a. Nilai 0 g digunakan jika kandungan karbohidrat total per sajian kurang dari 0,5 g. Misalnya, nilai karbohidrat akan dimasukkan sebagai **"Karbohidrat total 0 gr"** jika jumlah karbohidrat total sajian adalah 0,45.
- b. Hasilnya dibulatkan ke kelipatan terdekat 1 g untuk total kandungan karbohidrat yang lebih besar atau sama dengan 0,5 g per sajian. Misalnya, nilai total karbohidrat akan dinyatakan sebagai **"Total karbohidrat 26 g"** jika jumlah total karbohidrat dalam sajian adalah 25,5 g.

Pembulatan nilai persentase RDA karbohidrat total:

- a. Nilai persentase RDA karbohidrat total adalah 0% jika jumlah karbohidrat total yang tercantum adalah 0 g.
- b. Dibulatkan ke kelipatan 1% terdekat jika melebihi 0%.
Misalnya, jika RDA untuk karbohidrat total adalah 87,9%, maka yang tertera adalah 88%.

6) Gula

Keterangan mengenai kandungan gula pada label gizi mencakup total keseluruhan kandungan monosakarida dan disakarida (seperti fruktosa, lakstosa, sukrosa, dan glukosa) yang terdapat dalam makanan kemasan. Gram gula per sajian tertera pada label nutrisi. Informasi mengenai jumlah gula dicetak tebal. Dalam tabel nutrisi, informasi gula dicetak tebal dan jumlah gula dinyatakan dalam gram per sajian.

Pembuatan nilai gula :

- a. Kurang 0 g, atau kurang dari 0,5 g per sajian.
Misalnya, jika setiap hidangan mengandung 0,25 g gula, jumlah gula dicantumkan sebagai "Gula 0 g".

- b. Pembulatan dilakukan ke kelipatan terdekat 1 g jika kadar gula 0,5 g atau lebih per sajian. Misalnya, pencantuman nilai gula akan dinyatakan sebagai "Gula 7 g" jika kadar gula 7,4 g per sajian.

7) Garam (natrium)

Kandungan garam secara keseluruhan dapat dijelaskan dengan informasi tentang natrium atau garam. Pada label nutrisi, jumlah garam (natrium) dinyatakan dalam miligram (mg) per sajian dan dibandingkan dengan persentase natrium dari asupan makanan yang direkomendasikan (%RDA). Penjelasan informasi tentang natrium dicetak tebal.

- a. Jika kandungan natrium dalam satu sajian kurang dari 5 miligram, maka angka yang dicantumkan pada label gizi dinyatakan sebagai 0 mg. Misalnya, apabila suatu produk pangan mengandung 4 mg natrium per sajian, maka pada label akan tertulis : "Garam (natrium) 0 mg.
- b. Untuk kadar natrium antara 5 hingga 140 miligram per sajian, angka yang tertera dalam label dibulatkan ke kelipatan 5 mg terdekat. Contohnya, jika kandungan natrium dalam satu porsi adalah 28 mg, maka akan dicantumkan sebagai : "Garam (natrium) 30 mg"
- c. Untuk kadar natrium dalam satu sajian melebihi 140 mg, maka nilainya dibulatkan ke kelipatan 10 mg terdekat. Sebagai contoh, jika natrium dalam satu sajian mencapai 255 mg, maka akan dicantumkan sebagai: "Garam (natrium) 260 mg".

3. Cara Membaca Label Informasi Nilai Gizi

Pemahaman terhadap label informasi nilai gizi memiliki peran penting, terutama sebagai langkah preventif dalam menjaga Kesehatan guna mencegah berbagai penyakit terkait pola makan. Label informasi nilai gizi tidak hanya membantu konsumen mengetahui kandungan nutrisi suatu produk tetapi juga memandu seseorang dalam mengambil keputusan dalam memilih makanan atau minuman berdasarkan kebutuhan nutrisi individu.



Gambar 2 Label Informasi Nilai Gizi Sari Gandum

Badan Pengawas Obat dan Makanan (2020) menyatakan bahwa berikut ini adalah pedoman pembacaan label:

a. Porsi Penyajian

Langkah awal dalam membaca label gizi adalah memperhatikan informasi mengenai porsi penyajian. Ukuran penyajian atau ukuran porsi dan jumlah penyajian dalam satu kemasan (ukuran penyajian) merupakan faktor utama yang perlu dipertimbangkan. Nilai metrik seperti gram (g) atau miligram (mg) disertakan dalam ukuran porsi ini, yang biasanya dinyatakan dalam satuan Pengukuran Rumah Tangga (HRM) seperti sachet, cangkir, atau sendok makan. Informasi tersebut menggambarkan jumlah pangan yang umumnya dikonsumsi oleh seseorang dalam satu kali makan atau minum.

b. Nilai kalori

Total energi dalam satu porsi makanan ditunjukkan melalui informasi nilai kalori makanan atau minuman yang dikemas. Sebagai contoh, satu porsi makanan kemasan sari gandum memiliki 100 kkal. Jadi ketika seseorang mengonsumsi satu kemasan produk sari gandum, maka total energinya adalah 1200 kkal.

c. Zat Gizi

Saat menjalankan diet yang tepat, informasi tentang kandungan nutrisi yang terdapat pada label makanan dapat dikonsultasikan. Seseorang dapat

memilih makanan berdasarkan kebutuhannya dan membatasi asupan nutrisi tertentu, seperti lemak dan gula, dengan menggunakan label informasi nutrisi, atau natrium yang dapat menyebabkan risiko penyakit gangguan pada jantung dan hipertensi. Sebaiknya konsumsi makanan yang tinggi serat supaya dapat menurunkan kadar glukosa darah, kolesterol, serta meningkatkan frekuensi buang air besar.

d. Persentase Angka Kecukupan Gizi (%AKG)

Persentase tersebut menggambarkan kontribusi setiap nutrisi terhadap kebutuhan harian dalam satu sajian, dengan jumlah yang ditampilkan dalam satuan gram maupun milligram. Persentase AKG berfungsi dalam menilai apakah satu sajian makanan memiliki kandungan gizi yang tinggi atau rendah. Suatu nutrisi dapat dianggap rendah jika kandungannya $< 5\%$ dan dikatakan tinggi jika $>20\%$.

D. Kebiasaan Membaca Label Informasi Nilai Gizi

1. Pengertian kebiasaan

Istilah kebiasaan berasal dari kata dasar biasa, yang berarti segala sesuatu yang dilakukan secara teratur/berulang-ulang, sehingga sering dilakukan secara otomatis dan menetap dalam jangka tertentu (Nurfirdaus dan Risnawati, 2019). Sejak lahir, individu mulai mengembangkan kebiasaan yang dibentuk oleh interaksi dengan lingkungan sosial dan nilai-nilai budaya disekitarnya. Kebiasaan terjadi secara otomatis dan tidak sengaja karena sudah sering dilakukan.

2. Pengertian kebiasaan membaca label gizi

Tindakan membaca label nutrisi secara berkala dapat diartikan sebagai upaya untuk memahami data nutrisi secara konsisten. Seberapa sering seseorang membaca label nutrisi pada makanan dan minuman kemasan tercermin dalam perilaku ini. Dengan membiasakan diri membaca label, terutama untuk melihat nilai gizi dalam makanan dan minuman yang dikemas, konsumen akan lebih mudah dalam pemilihan kebutuhan, terutama dalam mengatur asupan lemak, gula, garam. Kebiasaan membaca label makanan dan minuman kemasan memiliki peranan penting, yang merupakan salah satu pesan utama dalam Pedoman Gizi Seimbang.

Berdasarkan penelitian (Akhfa, 2021), seseorang yang jarang membaca label gizi cenderung mengalami gizi lebih atau obesitas. Hal ini terjadi karena mereka tidak memperhatikan kandungan gizi, melainkan lebih mementingkan jenis konsumsi makanan yang dikonsumsi, yang berdampak negatif pada Kesehatan.

3. Penilaian Kebiasaan Membaca Label Gizi

Penilaian terhadap kebiasaan membaca label informasi nilai gizi dilakukan dengan penyebaran kuesioner yang dimana dapat digunakan untuk mengukur seberapa sering responden membaca label gizi. Masing-masing responden diberikan skor untuk memudahkan proses kategorisasi. Untuk menilai kebiasaan, kuesioner menggunakan skala likert yang terdiri dari tidak pernah (TP), jarang (J), sering (Sr), dan selalu (S).

Setiap pilihan tersebut memiliki nilai skor berbeda, yaitu

Skor 1 jika siswa memilih tidak pernah

Skor 2 jika siswa memilih Jarang

Skor 3 jika siswa memilih Sering

Skor 4 jika siswa memilih Selalu

Perhitungan skor kebiasaan membaca label gizi didasarkan pada hasil penelitian dan dihitung berdasarkan rumus yang dikemukakan oleh (Saifuddin, 2020) sebagai berikut:

1. Langkah pertama adalah menentukan range atau jangkauan skor. Range diperoleh dengan mengurangi skor terendah dari skor tertinggi. Dalam hal ini, nilai maksimal adalah 72 dan minimal adalah 18, sehingga range nya adalah 54.
2. Rata-rata atau mean diperoleh dengan menjumlahkan nilai tertinggi dan nilai terendah, kemudian dibagi dua. Maka nilai rata-rata yang didapat adalah 45.
3. Standar deviasi diperoleh dengan membagikan range dan 6 sehingga standar deviasi adalah 9.

Dalam penelitian ini, nilai mean yang diperoleh adalah 45 dan nilai standar deviasi sebesar 9. Berdasarkan nilai tersebut, maka rentang klasifikasi skor dapat di jelaskan sebagai berikut:

- Kurang baik apabila skor dibawah 36 (karena $45-9=36$)
- Baik apabila skor berada diantara 36 sampai 54 ($45+9=54$)
- Sangat baik apabila skor sama dengan atau lebih dari 54

4. Faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan Membaca Label Informasi Nilai Gizi Makanan dan Minuman Kemasan

a. Pengetahuan

Salah satu yang membentuk kebiasaan adalah pengetahuan. Menurut (Imansari & Dini, 2023) Memahami label nutrisi sangatlah penting karena dapat membuat orang lebih sadar dan memperhatikan asupan makanan mereka. Ketika membeli bahan makanan, mereka yang memiliki pengetahuan tentang nutrisi dan menjaga pola makan seimbang biasanya akan selalu membaca label nutrisi. Menurut (Fitri et al., 2020), kurangnya minat terhadap pengetahuan merupakan salah satu hal yang membuat orang tidak membaca secara teratur. Hal ini dapat disebabkan oleh kegagalan memahami label nutrisi.

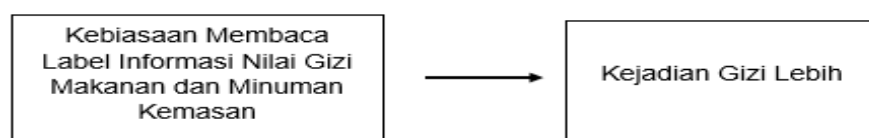
b. Sikap

Sikap dapat menentukan motivasi seseorang mengimplimentasikan perilaku tertentu. Dalam hal ini khususnya dalam menentukan pemilihan makanan seperti harga, rasa, dan kemudahannya. Ketika konsumen tidak menilai gizi sebagai elemen penting dalam memilih makanan, mereka cenderung memilih makanan yang.

c. Keinginan

Keinginan adalah suatu keadaan yang berkaitan dengan adanya dukungan atau semangat untuk melaksanakan sesuatu. Disamping itu, keinginan juga berperan dalam pencapaian tujuan. Melalui dukungan atau motivasi, serta mempunyai tujuan maka keinginan tersebut akan membentuk kebiasaan.

D.Kerangka Konsep



Gambar 3 Kerangka Konsep

E. Definisi Operasional

Tabel 3. Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Pengukuran
Kebiasaan Membaca Label Informasi Nilai Gizi	Tindakan siswa untuk membaca informasi nilai gizi sebelum membeli produk/makanan dan minuman kemasan.	Kuesioner mengenai kebiasaan membaca label informasi nilai gizi	Kuesioner/pertanyaan berisi 18 soal. Setiap soal diberi skor : Tidak pernah = Skor 1 Jarang = Skor 2 Sering = Skor 3 Selalu = Skor 4 Setelah diberi skor Maka di kategorikan dengan : 1. Kurang: Skor < 36 2. Baik : Skor 36-54 3. Sangat baik : Skor ≥ 54 (UTAMA, 2022)	Ordinal
Gizi lebih	Kelebihan berat badan disebabkan oleh akumulasi lemak yang berlebihan dalam tubuh.	Timbangan digital dan microtoice	Gizi Lebih dapat ditentukan berdasarkan Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U). Dengan kategori : 1. Tidak Gizi Lebih meliputi : - Gizi Buruk (Severely Thinnes) = <-3 SD - Gizi Kurang (Thinnes) = - 3 SD sd <- 2 SD - Gizi Baik (Normal) = -2 SD s.d + 1 SD 2. Gizi Lebih Meliputi : Gizi Lebih (Overweight) = >+1 SD s.d >+2 SD. Obesitas = > + 2 SD (PMK no 2, 2020).	Ordinal

F. Hipotesis

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

.