

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Label Informasi Nilai Gizi

1. Pengertian Label Informasi Nilai Gizi

Informasi nutrisi pada label makanan, terkadang disebut sebagai fakta nutrisi, biasanya memberikan rincian tentang komposisi nutrisi makanan. Mereka yang membatasi asupan kalori atau memiliki masalah medis tertentu harus memberikan perhatian khusus pada informasi ini. Dengan kata lain, mengetahui komposisi nutrisi dari barang yang akan kita beli dan makan sangat bergantung pada informasi ini (Bangsa 2019).

Label nutrisi pada kemasan makanan atau minuman, menurut para ahli, memberikan informasi tentang kandungan nutrisi produk tersebut. Karena Anda dapat memilih makanan dan minuman yang lebih baik berdasarkan apa yang sesuai dengan tubuh Anda, label ini dapat berfungsi sebagai panduan untuk menjalani gaya hidup sehat. Anda dapat mengendalikan berat badan dan memenuhi kebutuhan nutrisi harian Anda dengan menggunakan label nutrisi (Style 2023). Siswa dapat lebih memahami label nutrisi pada setiap produk yang akan mereka konsumsi dengan melihat hubungan antara tingkat pengetahuan dan perilaku remaja saat membaca label informasi nutrisi di MTs Istiqlal Delitua. Siswa dapat menemukan banyak manfaat kesehatan dengan memahami dan membaca label nutrisi dengan tepat.

2. Jenis Label Informasi Nilai Gizi

Menurut peraturan BPOM nomor 26 tahun 2021 (BPOM 2021) informasi gizi pada label pangan olahan wajib disajikan dalam bentuk tabel, tergantung pada luas permukaan vertikal dan horizontal produk. Kemasan disusun secara vertikal jika luas permukaan label 100 cm² atau kurang dan secara horizontal jika luas permukaan label lebih dari 100 cm².

a. Luas Permukaan

1) Format Vertikal

Gambar di bawah menampilkan kemasan dengan luas permukaan lebih dari 100 cm²:

Tabel 1. Informasi Nilai Gizi Zat Gizi Utama Format Vertikal

INFORMASI NILAI GIZI		
Takaran saji ... gram atau ml (... URT)		
... Sajian per Kemasan		
JUMLAH PER SAJIAN		
Energi total		... kkal
		% AKG*
Lemak total	... g	... %
Lemak jenuh	... g	... %
Protein	... g	... %
Karbohidrat total	... g	... %
Gula	... g	
Garam (natrium)	... mg	... %
*Persen AKG berdasarkan kebutuhan energi 2150 kkal. Kebutuhan energi anda mungkin lebih tinggi atau lebih rendah.		

Tabel 2. Tabel Informasi Nilai Gizi Zat Gizi Lengkap Format Vertikal

INFORMASI NILAI GIZI		
Takaran saji ... gram atau ml (... URT)		
... Sajian per Kemasan		
JUMLAH PER SAJIAN		
Energi total		... kkal
		% AKG*
Lemak total	... g	... %
Lemak jenuh	... g	... %
Protein	... g	... %
Karbohidrat total	... g	... %
Gula	... g	
Garam (natrium)	... mg	... %
Vitamin A		... %
Vitamin D		... %
Vitamin E		... %
Vitamin K		... %
Vitamin B1		... %
Vitamin B2		... %
Vitamin B3		... %
Vitamin B5		... %
Vitamin B6		... %
Folat		... %
Vitamin B12		... %
Biotin		... %
Kolin		... %
Vitamin C		... %
Kalsium		... %
Fosfor		... %
Magnesium		... %
Natrium		... %
Kalium		... %
Mangan		... %
Tembaga		... %
Kromium		... %
Besi		... %
Iodium		... %
Seng		... %
Selenium		... %
Fluor		... %
*Persen AKG berdasarkan kebutuhan energi 2150 kkal. Kebutuhan energi anda mungkin lebih tinggi atau lebih rendah.		

2) Format Horizontal

Untuk kemasan yang luas permukaan labelnya 100 cm² atau kurang. Ada dua bentuk horizontal, yaitu:

a) Format tabular

Tabel 3. Informasi Nilai Gizi Zat Gizi Utama Format Horizontal

INFORMASI NILAI GIZI	JUMLAH PER SAJIAN		% AKG*
Takaran saji ... gram atau ml (... URT) ... Sajian per Kemasan Energi total ... kkal	Lemak total	... g	... %
	Lemak jenuh	... g	... %
	Protein	... g	... %
	Karbohidrat total	... g	... %
	Gula	... g	...
	Garam (natrium)	... mg	... %
*Persen AKG berdasarkan kebutuhan energi 2150 kkal. Kebutuhan energi anda mungkin lebih tinggi atau lebih rendah.			

Tabel 4. Informasi Nilai Gizi Zat Gizi Lengkap Format

INFORMASI NILAI GIZI	JUMLAH PER SAJIAN		%AKG*	JUMLAH PER SAJIAN		%AKG*
Takaran saji ... gram atau ml (... URT) ... Sajian per Kemasan Energi total ... kkal	Lemak total	... g	... %	Karbohidrat total	... g	... %
	Lemak jenuh	... g	... %	Gula	... g	...
	Protein	... g	... %	Garam (natrium)	... mg	... %
	Vitamin A	...	... %	Kalsium	...	... %
	Vitamin D	...	... %	Fosfor	...	... %
	Vitamin E	...	... %	Magnesium	...	... %
	Vitamin K	...	... %	Natrium	...	... %
	Vitamin B1	...	... %	Kalium	...	... %
	Vitamin B2	...	... %	Mangan	...	... %
	Vitamin B3	...	... %	Tembaga	...	... %
	Vitamin B5	...	... %	Kromium	...	... %
	Vitamin B6	...	... %	Besi	...	... %
	Folat	...	... %	Iodium	...	... %
	Vitamin B12	...	... %	Seng	...	... %
	Biotin	...	... %	Selenium	...	... %
	Kolin	...	... %	Fluor	...	... %
	Vitamin C	...	... %			
*Persen AKG berdasarkan kebutuhan energi 2150 kkal. Kebutuhan energi anda mungkin lebih tinggi atau lebih rendah.						

Ketentuan lainnya:

- Jika luas permukaan label sangat kecil, yaitu kurang dari atau sama dengan 30 cm², informasi nilai gizi disediakan pada wadah atau dalam bentuk kode batang 2D (misalnya, stoples atau wadah pajangan lainnya).
- Data nutrisi harus dicantumkan pada kemasan sekunder, situs web, atau kode batang 2D jika makanan olahan ditawarkan di dalamnya. Hal ini berlaku jika Kurang dari atau sama dengan 30 cm adalah luas permukaan label, yang sangat kecil.
- Jika luas permukaan label lebih dari 100 cm² dan desain kemasan tidak mendukung format vertikal, informasi nutrisi dapat disajikan dalam format horizontal.

B. Manfaat Membaca Label Informasi Nilai Gizi

Label informasi nilai gizi berisi berbagai informasi yang bertujuan untuk mempermudah pemahaman konsumen tentang kandungan gizi yang terkandung dalam produk makanan. Selain mempermudah pemberian informasi, label nilai gizi juga dapat meningkatkan nilai produk, membuat konsumen berpikir untuk membeli produk makanan sesuai kebutuhan mereka.

Menurut Rahmah 2022 manfaat membaca label informasi nilai gizi, yaitu:

1) Manfaat informasi nilai gizi bagi konsumen:

a. Untuk masyarakat umum :

- informasi akurat mengenai nilai gizi setiap produk yang dikemas diberikan kepada konsumen. Konsumen dapat membandingkan nilai gizi berbagai barang.
- Konsumen memperoleh lebih banyak pengetahuan tentang produk yang ingin mereka beli.
- Konsumen dapat mengetahui detail mengenai nilai gizi produk dan apakah harganya wajar..

Label tersebut dapat memudahkan pembeli untuk membeli makanan kemasan yang dapat dikonsumsi sesuai dengan preferensi dan prioritas mereka.

b. Konsumen dengan kondisi atau sedang menjalani diet:

Saat menjalani diet tertentu, memiliki alergi makanan, atau memiliki masalah kesehatan tertentu, informasi nutrisi dapat membantu pelanggan membuat keputusan yang tepat tentang nutrisi mana yang harus dikonsumsi dan berapa banyak. Untuk menjaga kesehatan mereka, konsumen dapat memanfaatkan informasi yang saat ini tersedia pada label informasi nutrisi.

Sebagai contoh, jika pelanggan ingin mengurangi jumlah gula yang mereka konsumsi setiap hari, mereka dapat mengetahui jumlah sajian per-kemasan bahwa, setelah melihat label informasi nutrisi, mereka harus

makan. Mereka dapat mencegah diri mereka sendiri untuk tidak melebihi batas harian dengan cara ini.

2) Manfaat informasi nilai gizi bagi produsen/pebisnis:

a. Meningkatkan kepercayaan konsumen

Label informasi gizi wajib dicantumkan pada produk pangan olahan. Pelaku usaha yang tidak mencantumkan label informasi gizi akan dikenakan sanksi sesuai Peraturan Kepala Badan Pengawas Obat dan Makanan Republik Indonesia Nomor 9 Tahun 2016 tentang Pencantuman Label Informasi Gizi. Sanksi tersebut berupa:

- Pencabutan izin edar pangan olahan;
- Penarikan produk dari peredaran;
- Peringatan tertulis;
- Pelarangan produk untuk jangka waktu tertentu;

Label dengan informasi gizi memberi konsumen jaminan lebih besar tentang keamanan dan kualitas makanan yang mereka makan.

b. Meningkatkan daya saing produk:

Pemberian label nutrisi pada produk merupakan salah satu keuntungan yang diterima produsen saat menjual produknya. Hal ini membuka target pasar yang lebih besar untuk produk makanan. Ekspor komoditas baik domestik maupun internasional menjadi mudah..

C. Fungsi Label Informasi Nilai Gizi

Hampir semua produk kemasan pangan yang sering kita lihat di supermarket, pasar mikro, dan pusat perbelanjaan lainnya memiliki label informasi gizi, (Rahmah,2022). Tujuan dari label makanan adalah untuk memberikan informasi kepada konsumen tentang kandungan gizi pada makanan yang dikemas. Namun, masih banyak orang yang belum mengetahui cara mengartikan informasi ini atau seberapa penting memahami apa yang tertulis pada label.

Berikut ini adalah beberapa tujuan utama label informasi gizi pada produk makanan kemasan:

1. Memberikan pembenaran yang dapat dipercaya mengenai kandungan nutrisi setiap produk kemasan.

2. Memudahkan pengguna dalam melihat komposisi gizi pada barang pangan kemasan untuk di beli.
3. Membantu pelanggan dalam memilih barang berdasarkan tujuan dan persyaratan mereka.
4. Menampilkan pelanggan informasi gizi yang tepat tentang nutrisi yang termasuk dalam makanan dan minuman kemasan sehingga mereka dapat membuat keputusan yang tepat berdasarkan kebutuhan mereka.

Ukuran porsi, jumlah porsi per wadah, jenis kandungan nutrisi, jumlah dan kandungan non-nutrisi, dan % AKG biasanya ditampilkan pada label informasi nutrisi.

D. Bahaya Tidak Membaca Label Informasi Nilai Gizi

Badan Standardisasi Nasional (BSN) pada tahun 2021 menyatakan bahwa terdapat sejumlah risiko yang terkait dengan kegagalan membaca label informasi gizi pada makanan kemasan, antara lain:

- 1) Kesulitan memahami kandungan nutrisi : Pelanggan akan kesulitan memilih barang yang sesuai dengan kebutuhan diet hariannya dan memperhatikan konsumsi kalornya jika mereka tidak membaca label informasi gizi.
- 2) Kurangnya kesadaran akan kesehatan: Label nutrisi memberikan informasi penting mengenai vitamin, mineral, dan komposisi nutrisi penting yang dibutuhkan tubuh. Pelanggan mungkin tidak menyadari kesehatan mereka dan mungkin mengalami masalah kesehatan yang ditunjukkan jika mereka tidak membaca label informasi nutrisi.
- 3) Pembelian produk yang tidak sehat dapat terjadi akibat kegagalan membaca label nutrisi, yang dapat berdampak buruk pada kesadaran kesehatan konsumen..
- 4) Masalah mengatur asupan kalori: Jika konsumen mengabaikan label nutrisi, mereka tidak akan dapat mengatur jumlah kalori yang mereka konsumsi setiap hari, yang dapat membahayakan kesehatan mereka.

Meskipun membaca label informasi nilai gizi mungkin menjadi langkah yang tidak selalu dilakukan, tetapi pentingnya informasi yang

disediakan oleh label ini tidak menjadi terlalu dihormati. Dengan memahami kandungan gizi dalam produk yang kita konsumsi, konsumen dapat lebih bijak dalam mengontrol konsumsi makanan olahan dan memantau kesehatan mereka.

E. Faktor yang Berhubungan dengan Pembacaan Label Informasi Nilai Gizi

Penelitian sebelumnya telah meneliti variabel yang memengaruhi pemahaman konsumen terhadap label informasi gizi oleh Christopher Sinaga dan Sintha Fransiske Simanungkalit. Menurut penelitian ini, hanya 7,9% orang Indonesia yang membaca label gizi. Keyakinan dan jenis kelamin siswa berkorelasi dengan cara mereka membaca label gizi dan berperilaku. Pengetahuan tentang label tidak banyak berpengaruh pada kebiasaan membaca label informasi gizi.

Perilaku membaca label informasi gizi terbukti berkorelasi signifikan dengan jenis kelamin dan karakteristik sikap dalam sebuah studi tahun 2018 oleh Christopher (nilai-p: 0,019). Selain itu, ditemukan korelasi yang substansial (nilai-p: 0,172) tetapi tidak signifikan antara perilaku dan tingkat pemahaman label informasi gizi (Sinaga 2019).

F. Anak Usia Sekolah Menengah Pertama

Siswa SMP/MT kelas VII dan VIII rata-rata berusia 12-15 tahun dan termasuk dalam rentang remaja psikologis 12–22 tahun. Kelompok remaja awal berkisar antara 12 sampai 17 tahun, dan kelompok remaja akhir berkisar antara 17 sampai 22 tahun. Kadang-kadang remaja tidak tahu cara memilih makanan dan minuman kemasan dan hanya tertarik karena membaca tentang pola konsumsi budaya asing di media (Anestya and Muwakhidah 2018).

G. Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Perilaku

Pengetahuan seseorang tentang data nutrisi pada label makanan dapat memengaruhi kebiasaan makan mereka. Menggunakan atau mengetahui ide-ide nutrisi yang tepat memungkinkan seseorang untuk membuat pilihan makanan yang lebih sehat sambil tetap memenuhi

kebutuhan mereka. Hubungan antara pendidikan nutrisi dan tindakan memeriksa label nutrisi ditunjukkan oleh daftar berikut :

1. Pemahaman Nutrisi:
 - a. Memahami berbagai jenis nutrisi, seperti karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral, yang termasuk dalam makanan dapat difasilitasi dengan memiliki pengetahuan tentang nilai gizinya.
 - b. Berdasarkan kebutuhan gizi seseorang atau keluarga, pengetahuan ini dapat membantu dalam pemilihan makanan.
2. Pemilihan Makanan Sehat:
 - a. Sadar akan nilai gizi akan cenderung memeriksa label makanan dan memilih makanan yang sehat dan sesuai untuk diet.
 - b. Lebih mudah untuk menemukan makanan yang tinggi nutrisi dan rendah gula, sodium, atau lemak jenuh dengan membaca labelnya.
3. Mengelola Kesehatan:
 - a. Penderita kondisi medis tertentu, seperti diabetes atau tekanan darah tinggi, juga dapat memperoleh manfaat dari pemahaman nilai gizi dalam hal peningkatan pengendalian nafsu makan mereka.
4. Preventif Terhadap Penyakit:
 - a. Pengetahuan tentang nilai gizi dapat berkontribusi pada pencegahan penyakit terkait pola makan, seperti obesitas, diabetes tipe 2, atau penyakit jantung.
 - b. Kalori tinggi dan rendah nutrisi dapat dihindari dengan membaca label.
5. Kesadaran Alergi atau Intoleransi Makanan:
 - a. Membaca label juga membantu dalam mengidentifikasi bahan-bahan yang mungkin menjadi masalah bagi mereka yang memiliki alergi makanan atau intoleransi tertentu.
6. Pembentukan Kebiasaan Makan Sehat:
 - a. Membaca label makanan dapat membantu membentuk kebiasaan membaca informasi nutrisi secara teratur, yang pada gilirannya dapat membentuk kebiasaan makan sehat.

Dengan demikian, pengetahuan tentang nilai gizi dan kebiasaan membaca label makanan saling terkait dan dapat berkontribusi pada pilihan makanan yang lebih baik untuk mendukung kesehatan dan keseimbangan nutrisi.

H. Perilaku Membaca Label Nilai Gizi

Perilaku melihat label keterangan kandungan gizi merupakan tindakan yang dilakukan oleh konsumen untuk memahami komposisi nutrisi dari suatu produk makanan atau minuman. Perilaku ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, dan kebiasaan membaca label gizi dapat memberikan sejumlah manfaat, termasuk membuat pilihan makanan yang lebih sehat. Perilaku melihat keterangan kandungan gizi dapat dipengaruhi oleh beberapa aspek seperti :

1. Kesadaran Kesehatan:

Individu yang peduli akan kesehatan mungkin lebih cenderung membaca label gizi untuk memilih makanan yang mendukung kebutuhan nutrisi mereka dan menghindari bahan-bahan yang dianggap tidak sehat.

2. Tujuan Kesehatan dan Kebugaran:

Orang yang memiliki tujuan khusus, seperti menurunkan berat badan, membangun otot, atau menjaga kondisi kesehatan tertentu, dapat membaca label gizi untuk memastikan bahwa asupan makanan mereka sesuai dengan tujuan tersebut.

3. Keterlibatan Konsumen:

Tingkat keterlibatan konsumen dapat memengaruhi sejauh mana mereka membaca label gizi. Beberapa orang mungkin lebih cenderung terlibat secara aktif dalam memilih makanan mereka, sementara yang lain mungkin kurang memperhatikan detail tersebut.

4. Pemahaman Terhadap Istilah Gizi:

Tingkat pemahaman terhadap istilah-istilah gizi yang tercantum dalam label, seperti kalori, protein, lemak, karbohidrat, vitamin, dan mineral, dapat memengaruhi sejauh mana seseorang dapat menginterpretasikan informasi tersebut.

5. Kepercayaan pada Merek atau Produk:

Beberapa konsumen mungkin lebih cenderung membaca label gizi jika mereka memiliki kepercayaan tertentu pada merek atau produk tertentu. Mereka mungkin mencari produk-produk yang dianggap lebih berkualitas dari segi nutrisi (Mahfudhin and Kurnia 2021; Name et al. 2021).

6. Alergi atau Batasan Diet:

Individu yang memiliki alergi makanan atau batasan diet khusus akan cenderung membaca label gizi untuk memastikan bahwa produk tersebut aman untuk dikonsumsi dan sesuai dengan kebutuhan diet mereka.

7. Pengaruh Media dan Edukasi:

Kampanye kesehatan, informasi gizi dari media, atau edukasi tentang pentingnya membaca label mungkin dapat memotivasi individu untuk melibatkan diri lebih aktif dalam membaca informasi nutrisi.

8. Kemudahan Akses dan Ketersediaan Informasi:

Ketersediaan label gizi yang jelas dan mudah dibaca pada kemasan produk dapat mempengaruhi sejauh mana konsumen membaca informasi tersebut.

Perilaku memperhatikan label keterangan kandungan gizi Perilaku membaca label informasi nilai gizi dapat menjadi langkah awal untuk menjalani gaya hidup sehat. Bagi konsumen, memiliki pemahaman yang baik terkait nilai gizi produk makanan dapat membantu mereka membuat keputusan yang lebih sadar terkait pola makan mereka sehari-hari.

I. Pengetahuan

1. Pengertian Pengetahuan

Wikipedia mendefinisikan pengetahuan sebagai sekumpulan fakta atau pengetahuan yang disadari atau dipahami oleh seseorang. Selain keterampilan, pengetahuan juga merujuk pada apa pun yang dianggap benar atau bermanfaat oleh teori probabilitas Bayesian, seperti deskripsi, ide, konsep, hipotesis, keyakinan, dan proses. Berbagai gejala yang ditemukan dan diperoleh manusia melalui pengamatan yang beralasan juga dapat dicirikan sebagai pengetahuan.

Penginderaan terhadap suatu benda merupakan sumber pengetahuan, menurut Notoatmodjo 2012 dalam Widyaningsih 2021. Penginderaan ini dilakukan dengan memanfaatkan kelima indera manusia, yakni pengecap, penciuman, pendengaran, penglihatan, dan peraba.

a. Tingkat pengetahuan

Terdapat 6 tingkat pengetahuan yang berbeda yang dijelaskan Notoatmodjo sebagai berikut :

1) Tahu (know)

Merupakan pengetahuan tingkat paling rendah yang dimiliki seseorang karena mereka hanya mengingat kembali apa yang telah mereka pelajari sebelumnya.

2) Memahami (comprehension)

Kemampuan untuk menjelaskan sesuatu dengan benar didefinisikan sebagai pengetahuan.

3) Aplikasi (application)

Adalah pengetahuan yang dapat digunakan untuk menerapkan apa yang telah Anda pelajari.

4) Analisis (analysis)

Dalam kemahiran untuk membagi sesuatu benda atau materi ke dalam bagian-bagian yang saling berhubungan.

5) Evaluasi (evaluation)

Pengetahuan pada tingkat kemampuan ini untuk mengonfirmasi atau mengevaluasi sesuatu dijelaskan sebagai kapasitas.

6) Sintesis (synthesis)

Jenis pengetahuan ini muncul dari kapasitas individu untuk mengintegrasikan berbagai fungsi komponen atau elemen yang diperoleh sebelumnya menjadi pola baru dan mencakup semuanya.

b. Faktor yang mempengaruhi pengetahuan

Notoadmojo 2002, menginformasikan bahwa faktor dipengaruhi oleh pengetahuan, informasi, kultur, dan pemahaman.

Berikut ini adalah faktor yang mempengaruhi pengetahuan, yaitu:

1) Tingkatan pendidikan

Laju pertumbuhan siswa, tujuan yang dicapai, dan tingkat kemauan keras semuanya berperan dalam periode sekolah ini. Perubahan sikap dan kebiasaan hidup sehat dipengaruhi oleh pencapaian pendidikan.

2) Berita

Merupakan laporan tercepat tentang informasi terbaru yang asli, menarik, atau berguna bagi individu tertentu dan disebarluaskan melalui media biasa seperti media elektronik, internet, dan surat kabar. Perkembangan sosial dan teknologi, yang seringkali didorong oleh komunitas pemerintahan dan jaringan spionase, telah meningkatkan kecepatan berita serta efeknya.

3) Pengalaman

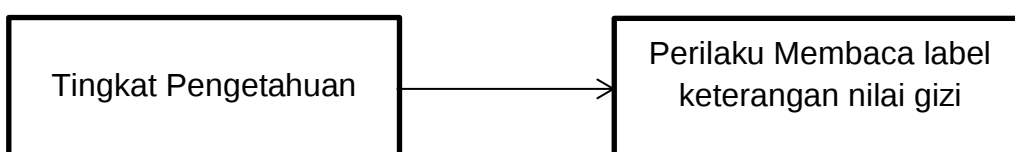
Alam dan kelima indera manusia saling terkait, yang menjelaskan alasannya. Dalam lingkup profesional, pengalaman juga dapat digunakan sebagai istilah untuk menggambarkan informasi dan kemampuan yang diperoleh melalui keterlibatan atau interaksi dari waktu ke waktu.

4) Budaya

Budaya tidak diwariskan; melainkan merupakan cara hidup yang bergtumbuh dan diwariskan dari satu generasi ke generasi berikutnya. Budaya yang memiliki banyak elemen rumit, termasuk struktur politik dan agama, adat istiadat, bahasa, peralatan, pakaian, arsitektur, dan kreasi seni, disebut sebagai budaya terenkulturasi..

J. Kerangka Konsep

Seperti yang dinyatakan di bawah, kerangka konseptual dapat dibuat menggunakan tujuan dan deskripsi yang telah dikembangkan.:



Gambar 1. Kerangka Konsep

K. Definisi Operasional

Definisi operasional diuraikan berdasarkan kerangka konsep yang sebelumnya sebagai berikut :

Tabel 5. Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi	Skala pengukuran
1	Pengetahuan	Semua data yang dikumpulkan dari responden mengenai label gizi dihimpun menggunakan kuesioner dan diorganisasikan ke dalam kategori berikut: 1.Nilai ≥ 6 dianggap baik. 2.Nilai kurang dari 6 tergolong kurang baik.	Skala ordinal
2	Perilaku	Kegiatan membaca label makanan untuk mengetahui nilai gizinya akan di konsumsi di kelompokkan menjadi : Nilai ≥ 12 dikategorikan baik Nilai < 12 dikategorikan kurang baik.	Skala ordinal