

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja

1. Pengertian Remaja

Remaja termasuk kelompok yang rentan terhadap masalah gizi karena pada masa ini terjadi pertumbuhan yang pesat, disertai perubahan fisiologis dan mental. Oleh karena itu, remaja memerlukan asupan gizi yang tepat, baik dari segi jumlah, jenis, maupun frekuensi makanan. Pemenuhan kebutuhan gizi yang memadai sangat penting untuk mendukung proses pertumbuhan. Jika kebutuhan gizi terpenuhi, maka pertumbuhan remaja dapat berlangsung secara optimal (Anggraini & Dewi, 2022).

Masa remaja ada 3 tahap perkembangan remaja dalam penyesuaian diri menuju dewasa yakni antara 10-19 tahun dengan kategori remaja awal (10-13), remaja tengah (14-16), dan remaja akhir (17-19), selama masa remaja seseorang akan mengalami pertumbuhan fisik yang sangat cepat. Masa remaja merupakan tahapan kritis kehidupan, sehingga periode ini dikategorikan rawan dan mempunyai resiko kesehatan tinggi (Hamidah & Rizal, 2022).

2. Kebutuhan Gizi Remaja

Gizi merupakan kumpulan zat dalam makanan dan minuman yang dibutuhkan tubuh sebagai sumber energi untuk mendukung pertumbuhan (Yani Lestari et al., n.d.). Kebutuhan gizi pada remaja cenderung tinggi karena mereka berada dalam masa pertumbuhan dan biasanya lebih aktif secara fisik dibandingkan kelompok usia lainnya, sehingga memerlukan asupan gizi yang lebih besar (Utami et al., 2020).

**Tabel 1 Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Bagi Remaja
(Per iOrang iPer iHari)**

Umur (tahun)	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	KH (g)	Serat (g)	Air (g)
Laki-laki						
10-12 tahun	2000	50	65	300	28	1850
13-15 tahun	2400	70	80	350	34	2100
16-18 tahun	2650	75	85	400	37	2300
Perempuan						
10-12 tahun	1900	55	65	280	27	1850
13-15 tahun	2050	65	75	300	29	2100
16-18 tahun	2100	65	70	300	29	2150

Sumber: (AKG Permenkes No 28 Tahun 2019 Kemenkes RI, 2019)

B. Pengetahuan

1. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari proses seseorang memahami suatu objek melalui indera, seperti penglihatan atau pendengaran. Pengetahuan atau kognitif menjadi salah satu domain penting yang memengaruhi pembentukan tindakan seseorang (*overt behavior*) (Ridwan et al., 2021). Secara garis besar, pengetahuan dapat diklasifikasikan ke dalam enam tingkatan, yaitu:

- Tahu (know) diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya .
- Memahami (comprehension) diartikan sebagai suatu kemampuan menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasi materi tersebut secara benar.
- Aplikasi (application) diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi sebenarnya.
- Analisis (analysis) diartikan suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih di dalam suatu struktur organisasi tersebut, dan masih ada

kaitannya satu sama lain.

- e. Sintesis (synthesis) diartikan sebagai suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru.
- f. Evaluasi (evaluation) diartikan sebagai suatu kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek

2. Faktor Yang Mempengaruhi Tingkat Pengetahuan

Menurut Rahmawati (2019) faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang, yaitu :

- a. Tingkat Pendidikan

Tingkat pendidikan adalah upaya untuk memberikan pengetahuan sehingga terjadi perubahan perilaku positif yang meningkat.

- b. Informasi

Sumber informasi yang sangat banyak akan membuat seseorang memiliki pengetahuan yang luas.

- c. Budaya

Kelompok manusia memiliki kebutuhan meliputi sikap dan kepercayaan

- d. Pengalaman

Sesuatu yang pernah dialami seseorang akan menambah pengetahuan tentang sesuatu yang bersifat informal.

- e. Sosial Ekonomi

Salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang, terutama untuk mendapatkan informasi memerlukan biaya (misal : sekolah, les dll). Semakin tinggi tingkat sosial ekonomi seseorang, maka orang tersebut akan lebih mudah untuk mendapatkan informasi.

- f. Umur

Umur mempengaruhi pola pikir dan daya tangkap seseorang.

Bertambahnya usia akan semakin berkembang pola pikir dan daya tangkap seseorang

C. Kebiasaan Membaca

1. Pengertian Kebiasaan Membaca

Kebiasaan berasal dari kata "biasa," yang berarti pengulangan atau tindakan yang dilakukan secara berulang-ulang di waktu dan tempat yang berbeda. Kebiasaan adalah perilaku yang sering dilakukan sehingga lama-kelamaan menjadi otomatis dan bersifat menetap (Nurfirdaus & Risnawati, 2019).

Membaca merupakan suatu proses yang dilakukan oleh pembaca untuk memperoleh pesan yang ingin disampaikan oleh penulis melalui kata-kata atau bahasa tulisan. Kebiasaan membaca adalah kegiatan yang dilakukan secara otomatis dan mekanis, baik dengan sengaja maupun terencana, secara teratur atau berulang-ulang, dengan tujuan untuk memahami, menafsirkan, dan memberi makna pada isi bacaan (Tantri, 2017).

2. Kebiasaan Membaca Label Nilai Gizi

Kebiasaan membaca label gizi dapat diartikan sebagai perilikumembaca informasi gizi yang dilakukan secara menerus. Membiasakan membaca label, terutama kandungan nutrisi yang terdapat pada makanan kemasan dapat memudahkan dalam pemilihan makanan berdasarkan kebutuhan, terutama untuk kandungan gizi yang harus dikontrol seperti lemak, gula, dan garam (Kemenkes RI, 2014).

Menurut Akhfa (2021) , kurangnya kebiasaan remaja dalam membaca label nilai gizi cenderung mengalami gizi lebih (obesitas) karena lebih memperhatikan jenis makanan yang diinginkan dan tidak memperhatikan kandungan zat gizi pada makanan kemasan dapat mempengaruhi kesehatannya.

D. Label Nilai Gizi

1. Pengertian Label Nilai Gizi

Label nilai gizi merupakan informasi mengenai kandungan zat gizi yang terdapat dalam produk makanan kemasan, beserta jumlah kandungan zat gizi dalam setiap sajian atau kemasan. Informasi yang penting bagi konsumen pada suatu label gizi adalah komposisi dan nilai zat gizi yang terkandung di dalamnya (Kusumaningati, 2022).

2. Komponen Dalam Informasi Nilai Gizi

INFORMASI NILAI GIZI/NUTRITION INFORMATION		
Takaran Saji/Serving Size		30g
Sajian PerKemasan/Serving Per Package		2
JUMLAH PERSAJIAN/AMOUNT PERSERVING		
Energi Total/Total Energy		150kkal/kcal
Energi dari Lemak/Energy from Fat		50kkal/kcal
	%AKG/%DV*	
Lemak total/total fat	6g	9%
Lemak trans / trans fat	0g	
Kolesterol/Cholesterol	0mg	0%
Lemak jenuh/saturated fat	3g	15%
Protein / protein	2g	3%
Karbohidat total/total carbohydrate	21g	7%
Serat pangan / dietary fiber	2g	7%
Gula / sugar	11g	
Natrium/sodium	35mg	2%
Mineral/Mineral		
Kalsium/calsium		4%
*Persen AKG berdasarkan kebutuhan energi 2150 kkal. Kebutuhan energi anda mungkin lebih tinggi atau lebih rendah. *Percent Daily Value is based on 2150 kcal diet. Your Daily Values may be higher or lower		

Dalam Buku Label Informasi Nilai Gizi (2023) terdapat beberapa informasi yang wajib dicantumkan pada label nilai gizi seperti berikut :

a. Takaran Saji

Takaran saji adalah jumlah produk pangan yang biasa dikonsumsi dalam satu kali makan, dinyatakan dalam ukuran rumah tangga yang sesuai untuk produk pangan tersebut. Ukuran rumah tangga meliputi antara lain sendok teh, sendok makan, sendok takar, gelas, botol, kaleng, mangkuk/cup, bungkus, sachet, keping, buah, biji, potong, dan iris

b. Jumlah Sajian PerKemasan

Jumlah sajian per kemasan menunjukkan jumlah takaran saji yang terdapat dalam satu kemasan pangan.

c. Catatan Kaki

Catatan kaki merupakan informasi yang menerangkan bahwa persentase yang dicantumkan dalam tabel berdasarkan kebutuhan energi

kelompok umum 2150 kkal/hari. Kebutuhan energi setiap orang dapat lebih tinggi atau lebih rendah dari nilai tersebut.

d. Angka Kecukupan Gizi (AKG)

Angka kecukupan gizi (AKG) ialah berapa banyak kontribusi zat gizi dalam 1 takaran saji terhadap kebutuhan gizi sehari. Persen AKG dari kandungan nutrisi yang ada pada label nilai gizi makanan kemasan akan dikatakan rendah jika $\leq 5\%$ dan tinggi jika $\geq 20\%$.

e. Zat gizi

Jenis dan jumlah zat gizi yang diperoleh setelah mengonsumsi 1 takaran saji. Informasi zat gizi yang wajib dicantumkan pada label gizi terdiri dari energy total, lemak total, lemak jenuh, protein, karbohidrat total, gula dan natrium.

3. Cara Baca Informasi Nilai Gizi

a. Perhatikan Takaran Saji

INFORMASI NILAI GIZI/NUTRITION INFORMATION	
Takaran Saji/Serving Size	30 g
Sajian Per Kemasan/Serving Per Package	2

Takaran saji mempengaruhi jumlah kalori dan seluruh informasi zat gizi yang dicantumkan pada informasi Nilai Gizi.

Pada contoh di atas, jumlah yang wajar dikonsumsi dalam 1 kali waktu makan adalah 1 takaran saji, yaitu 30 g. Jika mengonsumsi lebih dari 1 takaran saji, cermati perhitungan berikut :

Tabel 2 Takaran iSaji idalam iKemasan

Jumlah Yang Dikonsumsi	Asupan Energi
1 takaran saji (30 g)	150 kkal
2 takaran saji atau 1 kemasan (60 g)	300 kkal

INGAT ! kandungan energi dan zat gizi dalam informasi nilai zat gizi merupakan jumlah per **SATU SAJIAN**. Jika mengonsumsi lebih dari 2 takaran saji, energy dan asupan zat gizi yang diperoleh menjadi 2 kali lipat, dan seterusnya.

b. Cermati Energi

JUMLAH PERSAJIAN/AMOUNT PERSERVING	
Energi Total/Total Energy	150 kkal/kcal
Energi dari Lemak/Energy from Fat	50 kkal/kcal

Nilai energi menunjukkan berapa banyak kalori yang kita peroleh dari mengonsumsi 1 takaran saji produk pangan olahan tersebut. Pada contoh diatas:

Kandungan energi total dari 30 g produk adalah 150 kkal.

1. Sebanyak 50 kkal diperoleh dari kandungan lemak total
2. Sebanyak 100 kkal sisanya diperoleh dari kandungan zat gizi lain, seperti protein, karbohidrat dan lain-lain.

Dengan mengonsumsi 1 takaran saji, asupan energi yang diperoleh adalah 150 atau sudah memenuhi 6,9 % kebutuhan energi sehari untuk kelompok umum.

*cara hitung: $(150 \text{ kkal} : 2150 \text{ kkal}) \times 100\%$

Pilih makanan/minuman dengan kandungan energi sesuai **kebutuhan**
INGAT! Asupan energi melebihi kebutuhan secara terus menerus dapat meningkatkan berat badan. Sedangkan asupan energi kurang dari Kebutuhan secara terus menerus dapat menurunkan berat badan.

c. Pilih Zat Gizi Yang Dibutuhkan

	%AKG/%DV*	
Lemak total/total fat	6 g	9 %
Lemak trans/trans fat	0 g	
Kolesterol/Cholesterol	0mg	0%
Lemak jenuh/saturatedfat	3g	15%
Protein/protein	2g	3%
Karbohidat total/total carbohydrate	21g	7 %
Serat pangan/dietary fiber	2 g	7%
Gula/sugar	11g	
Natrium/sodium	35mg	2 %
Mineral/Mineral		
Kalsium/calsium		4%
*Persen AKG berdasarkan kebutuhan energi 2150 kkal. Kebutuhan energi anda mungkin lebih tinggi atau lebih rendah. *Percent Daily Valueisbasedon 2150 kcal diet. Your Daily Valuesmay be higher or lower		

Cermati zat gizi yang perlu dibatasi seperti gula, garam, lemak, serta pilih produk pangan olahan dengan zat gizi sesuai kebutuhan.

INGAT! PESAN KESEHATAN:

Konsumsi :

1. Gula lebih dari 50gram
2. Natrium lebih dari 2000 mg atau
3. Lemak total lebih dari 67 gram

Per orang per hari berisiko hipertensi, stroke, diabetes, dan serangan jantung. Pastikan pula kecukupan asupan vitamin dan mineral untuk membantu menjaga kesehatan tubuh.

Berikut contoh cara memahami kandungan gizi dan persentase AKG pada tabel informasi nilai gizi di atas :

- Dengan mengonsumsi 1 takaran saji (30 gr), asupan protein yang diperoleh adalah 2 gram dan telah mencukupi 3 % kebutuhan protein dalam sehari untuk kelompok umum

E. Pemilihan Makanan Kemasan

1. Definisi Pemilihan Makanan Kemasan

Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mendefinisikan kemasan sebagai sesuatu yang teratur, rapi, dan bersih. Pemilihan makanan kemasan merujuk pada jumlah pangan yang dikonsumsi oleh individu atau kelompok remaja dengan tujuan untuk mengatasi rasa lapar, memenuhi selera, serta memperoleh zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh (Rahman & Irmayani, 2021).

Berdasarkan peraturan Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) No 22 Tahun 2019, label pangan perlu memuat paling sedikit mengenai:

- a) Nama produk, terdiri dari nama jenis pangan serta nama dagang. Nama jenis pangan merupakan pernyataan mengenai jenis pangan olahan ditulis sesuai dengan yang telah diatur dalam SNI. Nama dagang adalah nama yang diberikan produsen sebagai identitas produk yang diperdagangkan.
- b) Daftar bahan yang digunakan merupakan daftar bahan yang digunakan dalam proses produksi yang terdiri dari bahan baku, bahan tambahan pangan dan bahan penolong.

- c) Berat bersih adalah informasi mengenai jumlah pangan yang terdapat dalam kemasan dan dicantumkan dalam satuan metrik. Untuk pangan padat ditulis sebagai berat bersih dengan satuan miligram (mg), gram (g), maupun kilogram. Untuk bahan cair ditulis sebagai isi bersih dengan satuan mililiter (ml), maupun liter (l).
- d) Nama dan alamat pihak yang memproduksi, mengimpor, pemberi / penerima kontrak, atau pihak pemberi lisensi. Alamat produksi paling sedikit meliputi nama kota dan negara.
- e) Keterangan halal wajib dicantumkan untuk pangan olahan yang dikemas eceran untuk diperdagangkan setelah mendapatkan sertifikat halal dari lembaga yang ditunjuk.
- f) Tanggal dan kode produksi wajib dicantumkan di tempat yang mudah dilihat dan dibaca. Keterangan ini berupa nomor batch dan waktu produksi.
- g) Keterangan kadaluwarsa merupakan batas akhir suatu pangan dijamin mutunya, sepanjang penyimpanannya mengikuti petunjuk yang diberikan produsen.
- h) Nomor izin edar adalah nomor persetujuan keamanan pangan, mutu, dan gizi yang diberikan oleh BPOM atau Dinas Kesehatan.
- i) Asal usul bahan pangan tertentu meliputi sumber dari hewan maupun tanaman serta pangan yang diproduksi melalui proses khusus.

2. Cara Memilih Makanan Kemasan

Makanan kemasan dibuat dengan tujuan disukai konsumen sehingga laku dijual makanya rasanya harus enak, manis, asin, gurih, sehingga tentunya menjadi tidak sehat (Devi et al., 2013). Maka dari itu memilih makanan yang lebih sehat perlu kita lakukan dengan cara :

- a) Membacakan dungan nutrisi
Semua makanan kemasan pasti mencantumkan kandungan nutrisi, serta bahan apa saja yang digunakan. Setiap memilih makanan kemasan harus membaca label nilai gizi untuk melihat kandungan kalori, gula, garam, lemak, dan bahan tambahan pangan lainnya.
- b. Kenali nama lain gula dan natrium
Makanan kemasan biasanya menutupi kadar gula tambahan atau natrium dengan nama lain yang berbeda.

c. Perhatikan jenis bahan kemasan makanan

Sebagai cara memilih makanan yang sehat, hindari kemasan yang terbuat dari plasti, toples kaca, kaleng, kardus, hingga Styrofoam. Bahan-bahan tersebut mengandung unsur timbal balik yang dapat membahayakan fungsi ginjal. Hindari juga kemasan yang terbuat styrofoam karena diketahui mengandung komponen benzene, salah satu penyebab kanker.

d. Perhatikan kondisi kemasan

Pastikan kemasan tidak rusak, penyok, sobek, mengelupas, atau tintanya luntur, perhatikan perubahan warna pada plastik.

e. Lulus uji BPOM

Apabila produk sudah dapat izin atau cap dari bpom, tandanya makanan tersebut telah lulus uji coba, aman dikonsumsi, dan boleh dijual bebas secara legal.

f. Cek tanggal kadaluwarsa

Untuk menentukan masa kadaluwarsa produk kemasan, biasanya ada dua jenis penulisan yaitu “best before” yang berarti makanan atau minuman masih aman dikonsumsi beberapa waktu setelah tanggal tercantum meski kualitasnya sudah berbedadan “tanggal kadaluwarsa” yang berarti makanan tersebut sama sekali tidak boleh dikonsumsi setelah tanggal yang tercantum.

3. Faktor–Faktor Yang Mempengaruhi Makanan Kemasan

Terdapat berbagai faktor yang mendorong dalam pemilihan makanan (Belarizkia, 2018), antara lain:

a. Kepedulian Terhadap Kesehatan (Health).

Kepedulian dalam menjaga kesehatan merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi dalam pemilihan makanan seperti mengkonsumsi makanan sehat.

b. Kebiasaan (Familiarity).

Kebiasaan adalah kecenderungan seseorang untuk memilih makanan yang sudah biasa dimakan dibandingkan mencoba makanan baru.

c. Perasaan (Mood).

Faktor suasana hati merupakan mekanisme dan bagaimana seorang individu dapat merasa baik atau santai. Stress dan jadwal yang padat

karena kondisi kerja dapat menjadi alasan mengapa makanan yang dipilih berdasarkan apakah makanan tersebut menenangkan dan menghibur.

d. Daya Tarik Sensorik (Sensory Appeal).

Aroma makanan yang menggugah selera dan disukai dapat memberi rangsangan pada indra penciuman seseorang sehingga akan mempengaruhinya untuk mengonsumsi makanan tersebut.

e. Harga (Price).

Harga memiliki pengaruh yang kuat dalam pemilihan makanan. Harga makanan merupakan elemen yang paling penting bagi masyarakat dengan pendapatan rendah dibanding faktor yang lain. Penurunan harga memiliki pengaruh yang kuat terhadap pola pembelian makanan yang di targetkan di tempat kerja dan kafe di sekolah bagi kalangan remaja.

f. Komposisi Makanan (Natural Content).

Dalam pemilihan makanan lebih memperhatikan terhadap komposisi makanan untuk menjalankan diet yang seimbang dan cenderung menerapkan konsumsi makan yang sehat.

F. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Pemilihan Makanan Kemasan

Pengetahuan gizi adalah pemahaman mengenai makanan, yang meliputi pengetahuan tentang jenis, sumber, fungsi, dan sifat zat gizi serta kaitannya dengan kesehatan. Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dan pemilihan makanan, yang berarti pengetahuan siswa tentang pemilihan makanan sehari-hari berkaitan dengan pemahaman mereka tentang cara memilih makanan yang sehat (Natsir Djide & Pebriani, 2023).

Semakin tinggi tingkat pengetahuan kesehatan seseorang, semakin tinggi pula kesadarannya untuk meningkatkan dan mempertahankan kesehatannya. Namun, banyak perilaku yang masih sering dilakukan dengan cara yang salah oleh siswa, seperti menyukai jajanan yang mengandung pewarna buatan, penyedap rasa, dan pengawet, tidak memperhatikan kandungan zat gizi pada makanan kemasan, memilih makanan yang tidak mengandung gizi lengkap, serta lebih mementingkan harga murah daripada kualitas gizi (Rivani et al., 2015).

Menurut penelitian Akbar,dkk (2021) menunjukkan bahwa terdapat hubungan pengetahuan dengan sikap orang tua dalam memilih jajanan sehat pada Siswa. Penelitian ini menjelaskan responden 29,6% memiliki pengetahuan dan sikap yang kurang baik dalam memilih atau menentukan jajanan yang sehat dan baik kepada anaknya.

Menurut penelitian Rahayu, dkk (2016) menunjukkan bahwa terdapat hubungan pengetahuan tentang zat aditif dengan sikap pemilihan makanan jajanan siswa. Penelitian ini menjelaskan terdapat 27 (93%) siswa memperoleh nilai pengetahuan yang cukup baik dengan nilai sikap yang baik dan 2 (7%) siswa memperoleh nilai pengetahuan yang cukup baik dengan nilai sikap yang cukup baik juga.

Menurut penelitian Laenggeng & Lumalang (2015) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat rendah antara pengetahuan gizi dan sikap memilih makanan jajanan dengan status gizi. Penelitian ini menjelaskan terdapat 2,85% memiliki tingkat pengetahuan gizi yang sedang dan 1,42% sikap yang kurang dalam pemilihan makanan.

G. Hubungan Kebiasaan Membaca Label Nilai Gizi Dengan Pemilihan Makanan Kemasan

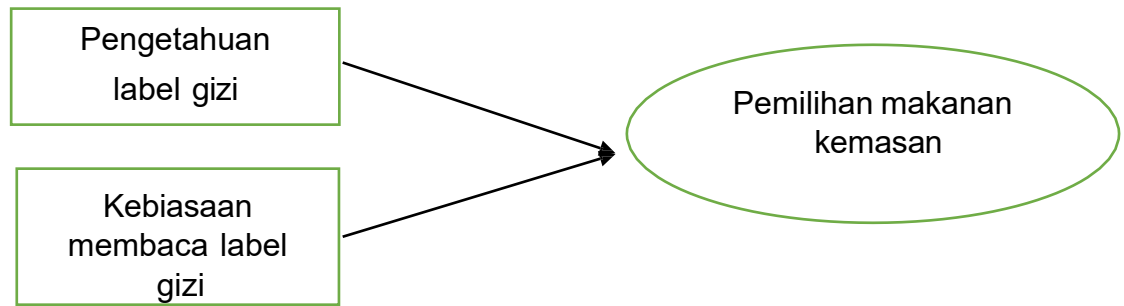
Membaca label pangan adalah salah satu aktivitas yang dilakukan konsumen untuk menggali dan mengevaluasi informasi yang tersedia, yang kemudian menjadi pertimbangan dalam pengambilan keputusan membeli produk makanan. Terdapat hubungan antara kebiasaan membaca label nilai gizi dengan pemilihan makanan kemasan, yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden terlebih dahulu memeriksa tanggal kedaluwarsa, membaca informasi merek, persentase energi total, dan komposisi sebelum membeli produk makanan kemasan (Rarastiti, 2023).

Setiap makanan kemasan wajib mencantumkan label pangan yang sekurang-kurangnya memuat informasi mengenai nama produk, daftar bahan yang digunakan, berat atau isi bersih, nama dan alamat produsen atau importir, status halal jika diperlukan, tanggal dan kode produksi, tanggal, bulan, dan tahun kadaluwarsa, nomor izin edar untuk pangan olahan, serta asal usul bahan pangan tertentu (Novita Manda, dkk, 2020).

Sikap yang baik tidak membuat responden lebih memilih makanan dengan alasan kesehatan. Beberapa alasan yang diberikan responden antara lain adalah mereka cenderung memilih makanan yang familiar atau sering ditemui di toko serta lebih mudah ditemukan. Alasan lain seperti rasa makanan yang kurang enak, misalnya pada snack dan minuman yang banyak mengandung serat atau buah, minuman dengan rasa kacang hijau yang kuat, atau tekstur makanan yang kurang menyenangkan, menjadi alasan bagi responden untuk tidak memilih makanan yang sehat (A'yunil Huda & Ririn Andrias, 2016).

Menurut penelitian Belarizkia, 2018 menyatakan menunjukkan bahwa terdapat hubungan bermakna antara tingkat pengetahuan tentang label makanan dan perilaku konsumsi makanan dalam kemasan. sebagian besar remaja (74%) kurangnya pengetahuan mengenai label makanan kemasan, (63,8%) kurangnya mengkonsumsi makanan kemasan, (65%) kurangnya memilih makanan kemasan.

H. Kerangka Konsep



I. Definisi Operasional

Tabel 3 Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
1.	Pengetahuan label nilai gizi	Kemampuan siswa untuk menentukan segala sesuatu yang diketahui dan diperoleh mengenai label nilai gizi, fungsi label nilai gizi, zat gizi yang dicantumkan, takaran saji, dan kandungan zat gizi Sesuai AKG.	kuesioner	Baik : >50 %. Kurang: ≤50% <i>Sumber: Zulfania & Sudiman, 2022</i>	Ordinal
2.	Kebiasaan membaca label nilai gizi	Frekuensi siswa dalam 1 bulan membaca label nilai gizi pada produk makanan kemasan	kuesioner	Dengan mengategorikan berdasarkan cutoff median. Dikategorikan menjadi : Baik : >13 Kurang: ≤13	Likert
3	Pemilihan makanan kemasan	Suatu kegiatan atau aktivitas dalam mengkonsumsi makanan kemasan	kuesioner	Aman : >6 Tidak aman: jika skor ≤ 6 <i>Sumber: (Chaisyah, 2019)</i>	ordinal

J. Hipotesis

Ha¹ : Ada hubungan pengetahuan label nilai gizi dengan pemilihan makanan kemasan pada remajadi mts. Lab IKI Pal – Washliyah Medan

Ho² : Tidak ada hubungan kebiasaan membaca label nilai gizi dengan pemilihan makanan kemasan pada remaja di MTs. Lab IKIP Al-Washliyah Medan