

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Lokasi Penelitian

Sekolah MTs. Lab IKIP Al-WAshliyah Medan merupakan salah satu sekolah yang terletak di Kecamatan Medan Amplas Kelurahan Harjosari I Provinsi Sumatera Utara. Sekolah ini memiliki luas 7000 m² dengan alamat lengkap di Jl. Garu II No. 93 Medan dan mempunyai nilai akreditasi sekolah yaitu A. MTs. Lab IKIP Al-WAshliyah Medan mempunyai kelas atau ruangan belajar sebanyak 15 ruangan, 1 ruang guru dan tata usaha, dan 1 ruang kepala sekolah. Jumlah keseluruhan siswa – siswi yang ada di MTs. Lab IKIP Al-Washliyah Medan sebanyak 423 dan jumlah guru dan tata usaha sebanyak 30 orang. Mempunyai 1 kantin dengan luas 150-300 m², dengan jenis makanan yang dijual yaitu kacang atom, chitato, chiki, teh pucuk, kuaci floridina, fruit tea, nescafe, pop mie, ice cream korudo dan ice cream aice.

B. Gambaran Karakteristik Sampel

1. Jenis Kelamin

Berikut distribusi sampel berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4 Distribusi Sampel Menurut Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	n	%
Laki-laki	23	38,3
Perempuan	37	61,7
Total	60	100,0

Dari tabel 4, jenis kelamin siswa MTs. Lab IKIP Al-Washliyah Medan berdasarkan frekuensi diperoleh hasil sebagian besar 37 orang (61.7%) berjenis kelamin perempuan dan 23 orang (38.3%) berjenis kelamin laki-laki.

2. Umur

Karakteristik sampel menurut umur memberikan gambaran mengenai umur yang menjadi sampel dalam penelitian ini. Oleh karena itu dalam deskripsi karakteristik sampel menurut umur dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5 Distribusi Sampel Menurut Umur

Umur (Tahun)	n	%
11	1	1.7
12	11	18.3
13	43	71.7
14	4	6.7
15	1	1.7
Total	60	100.0

Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa sampel yang memiliki umur 11 tahun ada sebanyak (1,7%), 12 tahun ada sebanyak (18,3%), 13 tahun sebanyak (71,7%), 14 tahun ada sebanyak (6,7%) dan 15 tahun ada sebanyak (1,7%).

C. Pengetahuan Mengenai Label Nilai Gizi

Pengetahuan mengenai label nilai gizi merupakan seluruh informasi yang dimiliki seorang individu terkait informasi label nilai gizi yang tertera pada produk makanan kemasan. Dalam hal ini pengetahuan berperan sebagai dasar untuk membentuk kebiasaan membaca label gizi. Pengetahuan seseorang sangat berkaitan dengan perilaku yang akan ditunjukkan. Semakin tinggi tingkat pemahaman individu, semakin baik perilakunya dalam membaca label nilai gizi (Mediani, 2014). Distribusi frekuensi berdasarkan kategori pengetahuan dapat dilihat dalam tabel 6.

Tabel 6 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Kategori Pengetahuan

Pengetahuan	n	%
Baik	27	45.0
Kurang	33	55.0
Total	60	100.0

Berdasarkan tabel 6, menunjukkan bahwa pengetahuan sampel lebih banyak dengan kategori kurang sebesar 55%. Hasil pengolahan data yang lebih 50% menjawab salah pertanyaan yang kurang dipahami adalah pertanyaan no 2 tentang kewajiban mencantumkan label nilai gizi, pertanyaan 5 tentang takaran saji, dan pertanyaan 10 tentang label informasi nilai gizi (lihat lampiran 4).

Kurangnya pengetahuan ini dapat berdampak negatif pada kebiasaan konsumsi makanan remaja yang tidak didasari oleh pemahaman yang cukup tentang fungsi dan kewajiban label nilai gizi. Remaja mungkin tidak memanfaatkan informasi ini secara maksimal dalam memilih makanan kemasan. Misalnya, mereka mungkin tidak memperhatikan kandungan gula atau lemak dalam makanan kemasan, yang dapat mempengaruhi kesehatan mereka dalam jangka panjang. Oleh karena itu, label nilai gizi tidak hanya memberikan informasi mengenai kandungan kalori, lemak, dan nutrisi lainnya, tetapi juga berfungsi sebagai panduan bagi konsumen dalam membuat keputusan yang lebih sehat (Kusumaningati, 2022).

Pengetahuan remaja mengenai label nilai gizi dipengaruhi oleh berbagai faktor, dimulai dengan kurangnya edukasi. Remaja mungkin tidak memperoleh pengetahuan yang cukup untuk memahami informasi gizi pada makanan kemasan. Faktor sosial dan ekonomi, serta pengaruh keluarga, juga sangat berperan. Jika keluarga tidak memprioritaskan atau memahami pentingnya informasi gizi, remaja mungkin tidak mendapat dorongan atau contoh untuk memperhatikan label nilai gizi. Selain itu, faktor kesadaran pribadi juga memengaruhi, di mana remaja yang kurang peduli terhadap kesehatan atau tidak memiliki minat khusus dalam diet seimbang mungkin tidak termotivasi untuk mempelajari informasi gizi (Pokhrel & Subedi, 2023).

Pengetahuan juga dipengaruhi oleh lingkungan. Lingkungan dapat memengaruhi perubahan perilaku makan dan aktivitas fisik seseorang. Pada remaja, lingkungan keluarga memiliki pengaruh terhadap konsumsi makanan, pemilihan makanan favorit, dan aktivitas fisik. Hal ini pada akhirnya berdampak pada asupan makanan remaja, yang kemudian berpengaruh pada status gizinya (Lestari, 2020).

D. Kebiasaan Membaca Label Nilai Gizi

Kebiasaan membaca label nilai gizi adalah perilaku rutin yang dilakukan individu untuk memperhatikan dan menganalisis informasi gizi yang tertera pada kemasan makanan sebelum mengonsumsinya. Kebiasaan ini mencakup tindakan membaca, memahami dan menggunakan informasi yang tersedia pada label nilai gizi untuk membuat keputusan yang lebih sehat terkait pilihan makanan (Isnain, 2022). Distribusi frekuensi

berdasarkan kebiasaan membaca label nilai gizi dapat dilihat dalam tabel 7.

Tabel 7 Distribusi Berdasarkan Kebiasaan Membaca Label Nilai Gizi

Kebiasaan membaca label nilai gizi	n	%
Baik	21	35.0
Kurang	39	65.0
Total	60	100.0

Berdasarkan tabel 7, menunjukkan bahwa lebih banyak sampel kurang membaca label nilai gizi yaitu sebesar 65%. Adapun pertanyaan yang jarang dan kurang membaca label nilai gizi adalah pertanyaan no 1 tentang ketersediaan membaca label nilai gizi, pertanyaan no 4 tentang jumlah sajian pada makanan kemasan, dan pertanyaan no 5 tentang tetap mengonsumsi makanan kemasan meskipun tidak mencantumkan label nilai gizi (lihat lampiran 5).

Dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kebiasaan membaca label nilai gizi dengan kategori kurang. Remaja cenderung tidak memeriksa ketersediaan label gizi serta jarang membaca jumlah sajian perkemasan terlebih dahulu sebelum membeli/mengonsumsinya. Kurangnya kebiasaan memeriksa ketersediaan label gizi pada kemasan makanan menunjukkan masalah mendasar dalam perilaku konsumen. Label gizi menyajikan informasi penting seperti kandungan kalori, lemak, gula, dan nutrisi lainnya yang berperan krusial dalam menentukan pilihan makanan yang sehat. Namun, banyak remaja yang tidak terbiasa membaca label ini secara seksama sebelum membeli produk, sering kali karena ketidaktahuan atau anggapan bahwa informasi tersebut tidak relevan dengan keputusan pembelian mereka (Storz, 2023).

Selain itu, kebiasaan jarang membaca jumlah sajian perkemasan turut berperan dalam pola makan yang tidak sehat. Label gizi biasanya mencantumkan informasi mengenai ukuran sajian, namun tanpa memperhatikan ukuran tersebut, konsumen bisa saja mengonsumsi porsi yang melebihi jumlah yang dianjurkan. Hal ini dapat menyebabkan asupan kalori berlebihan dan ketidakseimbangan nutrisi, yang pada akhirnya berpotensi meningkatkan risiko berbagai masalah kesehatan seperti obesitas, diabetes, dan penyakit jantung. Peningkatan kesadaran dan

pemahaman tentang ukuran sajian dan informasi pada label gizi sangat penting untuk membantu konsumen membuat pilihan yang lebih bijak dan mendukung pola makan yang lebih sehat (Flieh et al., 2023).

E. Pemilihan Makanan Kemasan

Pemilihan makanan kemasan merupakan keputusan responden untuk memilih produk makanan kemasan tertentu dengan memperhatikan densitas energi dan jumlah sajian perkemasan yang tertera pada label informasi nilai gizi (Rarastiti et al., 2024). Distribusi frekuensi berdasarkan pemilihan makanan kemasan dapat dilihat dalam tabel 8.

Tabel 8 Distribusi Frekuensi Pemilihan Makanan Kemasan

Pemilihan makanan kemasan	n	%
Aman	22	36.7
Tidak Aman	38	63.3
Total	60	100.0

Berdasarkan tabel 8, menunjukkan bahwa lebih banyak sampel memiliki perilaku tidak aman dalam pemilihan makanan kemasan yaitu sebesar 63.3%. Hasil pengolahan data yang lebih 50% menjawab salah pertanyaan yang kurang dipahami adalah pertanyaan 1 tentang memilih makanan kemasan yang banyak mengandung penyedap rasa, pertanyaan 3 tentang makanan kemasan yang banyak mengandung pewarna buatan, pertanyaan no 8 tentang sukanya membeli minuman yang dijual disekolah dan pertanyaan 10 tentang memilih makanan kemasan yang bungkusnya rusak (lihat lampiran 8)

Dapat disimpulkan bahwa sebagian besar sampel memiliki perilaku tidak aman dalam pemilihan makanan kemasan. Pemilihan makanan kemasan yang ditunjukkan remaja adalah salah satunya masih mengonsumsi makanan kemasan yang banyak mengandung penyedap rasa. Mengonsumsi makanan kemasan yang mengandung penyedap rasa seperti monosodium glutamate (MSG) secara berlebihan dapat berdampak negative pada kesehatan. Beberapa orang mungkin mengalami seperti sakit kepala, mual, dan berakut. Selain itu konsumsi MSG dalam jumlah besar dapat berkontribusi pada peningkatan tekanan darah dan gangguan metabolisme, yang pada akhirnya dapat meningkatkan risiko penyakit jantung dan stroke (Rochmah & Utami, 2022).

Selain efek jangka pendek, konsumsi jangka panjang makanan kemasan yang kaya akan penyedap rasa juga dapat menyebabkan gangguan kesehatan kronis. Zat aditif ini sering ditemukan dalam makanan yang tinggi garam, lemak, dan kalori, yang semuanya berkontribusi pada obesitas dan sindrom metabolik. Makanan kemasan juga biasanya rendah nutrisiesensial, sehingga mengurangi asupan vitamin dan mineral yang diperlukan tubuh. Akibatnya, pola makan yang bergantung pada makanan kemasan dapat mengarah pada defisiensi nutrisi, penurunan fungsi sistem kekebalan tubuh, dan peningkatan risiko penyakit degeneratif seperti diabetes tipe 2 dan kanker. Oleh karena itu, penting untuk membatasi konsumsi makanan kemasan dan memilih makanan segar dan alami untuk menjaga kesehatan optimal (Alfora et al., 2023).

F. Hubungan Pengetahuan Dengan Pemilihan Makanan Kemasan

Pengetahuan remaja tentang label nilai gizi sangat penting dalam memilih makanan kemasan. Remaja yang memahami informasi gizi cenderung lebih selektif dalam membeli makanan yang lebih sehat. Remaja bisa mengidentifikasi kandungan nutrisi yang baik atau buruk, seperti kalori, lemak, gula, dan garam (Stifani Dianisa Prafita Hadi et al., 2020). Hubungan pengetahuan dengan pemilihan makanan kemasan disajikan pada tabel 9.

Tabel 9 Hubungan Frekuensi Pengetahuan Dengan Pemilihan Makanan Kemasan

Pengetahuan	Pemilihan makanan kemasan				Total		Pvalue
	Aman		Tidak Aman				
	n	%	n	%	n	%	
Baik	16	59.3	11	40.7	27	100	0.003
Kurang	6	18.2	27	81.8	33	100	
Total	22	36.7	38	63.3	60	100	

Dari tabel 9, menjelaskan bahwa sampel yang pengetahuannya baik lebih banyak pravalensinya memilih makanan kemasan yang aman yaitu (59,3%) dibandingkan jika pengetahuannya kurang hanya (18,2%) yang memilih makanan kemasan yang aman. Hasil ini menjelaskan jika pengetahuannya baik cenderung memilih makanan kemasan yang aman.

Berdasarkan hasil uji chi square menunjukkan nilai $p < 0,05$, maka H_a diterima dan H_o ditolak yang artinya ada hubungan pengetahuan dengan pemilihan makanan kemasan siswa MTs. Lab Ikip Al-Washliyah Medan.

Menurut Rivani et al., 2015. Semakin tinggi tingkat pengetahuan kesehatan seseorang, maka semakin tinggi pula kesadarannya untuk meningkatkan dan mempertahankan kesehatannya. Perilaku yang banyak dipraktekan dengan salah oleh siswa seperti menyukai jajanan yang banyak mengandung pewarna buatan, penyedap rasa, menyukai makanan mengandung pengawet, tidak memperhatikan kandungan zat gizi pada makanan kemasan, tidak membeli makanan yang kandungan gizinya lengkap dan membeli makanan yang harganya murah.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Natsir Djide & Pebriani, 2023 Adanyanya hubungan signifikan antara pengetahuan dan pemilihan makanan, yang artinya pengetahuan siswa tentang pemilihan makanan sehari – hari mengacu pada pemahaman mereka tentang bagaimana memilih makanan yang sehat. Remaja yang memiliki informasi yang baik mengenai kandungan gizi dalam produk kemasan dapat lebih mudah membandingkan berbagai opsi dan membuat keputusan yang lebih bijak. Remaja dapat memilih produk yang sesuai dengan kebutuhan diet mereka dan menghindari yang berpotensi merugikan kesehatan. Dengan demikian, pendidikan mengenai label nilai gizi tidak hanya membantu konsumen membuat pilihan yang lebih sehat, tetapi juga berkontribusi pada upaya pencegahan penyakit terkait pola makan yang buruk.

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

Remaja yang terbiasa membaca label cenderung lebih teliti dalam memilih produk, memilih makanan dengan kandungan nutrisi yang lebih baik dan menghindari produk yang tinggi gula, lemak, atau sodium. Kebiasaan ini membantu mereka mengembangkan pola makan yang lebih sehat dan mengurangi risiko masalah kesehatan di kemudian hari (Facjridin et al., 2022). Hubungan kebiasaan membaca label nilai gizi dengan pemilihan makanan kemasan disajikan pada tabel 10.

Tabel 10 Hubungan Frekuensi Kebiasaan Membaca Label Nilai Gizi Dengan Pemilihan Makanan Kemasan

Kebiasaan membaca label nilai gizi	Pemilihan makanan kemasan				Total		Pvalue
	Aman		Tidak Aman				
	n	%	n	%	n	%	
Baik	11	52.4	10	47.6	21	100	0.116
Kurang	11	28.2	28	71.8	39	100	
Total	22	36.7	38	63.3	60	100	

Dari tabel 10, menunjukkan bahwa bila baik membaca label nilai gizi lebih banyak memilih makanan kemasan yang aman sebanyak 52.4% sedangkan bila kurang membaca label nilai gizi maka pemilihan makanan kemasan yang aman sebanyak 28.2%. hasil ini menjelaskan jika kebiasaan membaca label nilai gizi baik cenderung memilih makanan kemasan yang aman.

Berdasarkan hasil uji chi square menunjukkan nilai $p > 0.05$. H_0 diterima dan H_a ditolak yang artinya tidak ada hubungan kebiasaan membaca label nilai gizi dengan pemilihan makanan kemasan siswa MTs. Lab Ikip Al-Washliyah Medan. Tidak adanya hubungan kebiasaan membaca label nilai gizi dalam pemilihan makanan kemasan disebabkan adanya faktor yang mempengaruhi yaitu uang saku, keluarga, teman serta pengetahuan.

Membaca label nilai gizi memberikan informasi penting mengenai kandungan kalori, lemak, protein, karbohidrat, serta vitamin dan mineral dalam suatu produk. Kebiasaan ini membantu remaja membuat keputusan yang lebih sadar tentang apa yang mereka konsumsi. Remaja yang rutin membaca label nilai gizi cenderung memilih makanan yang lebih sehat, rendah gula, rendah lemak jenuh, dan kaya nutrisi, dibandingkan dengan mereka yang tidak membaca label gizi. Hal ini karena informasi pada label membantu konsumen memahami dampak nutrisi dari makanan tersebut terhadap kesehatan (Campos et al., 2011) .

Selain itu, membaca label nilai gizi juga dapat meningkatkan pengetahuan remaja tentang makanan yang mereka konsumsi, yang dapat mempengaruhi perilaku makan remaja. Dengan memahami kandungan gizi dari makanan

kemasan, konsumen dapat mengatur pola makan yang lebih seimbang dan sesuai dengan kebutuhan gizi harian mereka. Kebiasaan ini sangat penting dalam pencegahan penyakit tidak menular seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung, yang sering kali terkait dengan pola makan yang buruk (Flieh et al., 2023).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian A'yunil Huda & Ririn Andrias, 2016 Meskipun seseorang membaca informasi label nilai gizi masih memilih makanan tanpa mempertimbangkan informasi pada label yang dibaca, seperti harga dari makanan menjadi pendorong yang lebih kuat dibandingkan kandungan gizi didalam makanan kemasan tersebut. Tidak ada hubungan antara kebiasaan membaca label nilai gizi dengan pemilihan makanan kemasan, yang artinya responden lebih memilih makanan yang familiar atau sering ditemui di tokodan lebih mudah untuk dicari.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Taher Hadijah, 2024 yang menyimpulkan bahwa meskipun sebagian besar responden memiliki kebiasaan membaca label nilai gizi yang tinggi, analisis menunjukkan tidak ada hubungan signifikan antara kebiasaan tersebut dengan pemilihan makanan kemasan. Pemilihan makanan lebih banyak didasarkan pada daya tarik sensori dan aspek kesehatan dan dipengaruhi oleh faktor internal individu (nilai, sikap, kepercayaan, motivasi, persepsi) dan eksternal (dari luar individu seperti keluarga dan orang sekitar).