

Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Perilaku Membaca Label Gizi pada Remaja di SMA N 10 Kota Jambi

Aura Apriyunda^{1*}, Arnati Wulansari², Andicha Gustra Jeki³

^{1,3}Prodi S1 Ilmu Gizi, Universitas Baiturrahim

²Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Jambi

*Email Korespondensi: auraapriyunda@gmail.com

Abstract

The level of consumer awareness of labels is still relatively low (30.3% - 34.3%), especially for highly educated consumers (2.3). Research in South Africa also showed low results (48.48%) for consumers who often or always read labels with the category of highly educated respondents. In addition, the prevalence of label use reported based on literature studies from various countries such as Lesotho (40.5%), Chile (55%), and Trinidad (58.5%) for the frequent and always categories. The habit of reading labels among adolescent consumers is still low. In addition, not all parts of the label, especially the nutritional value information, are read and understood by adolescents. Implementation of a healthier diet can be done by reading and understanding nutritional value information on product labels. The purpose of this study was to determine the relationship between the level of knowledge and the behaviour of reading nutrition labels among adolescents at SMAN 10 Jambi City. This study was conducted in April-July 2024 at SMA N 10 Jambi City. This study is a quantitative study with a cross-sectional design. Data collection by filling out a questionnaire. The population was 576 adolescents and a sample of 86 adolescents. Data analysis in this study used univariate and bivariate analysis using chi-square. The results showed a percentage description of the level of knowledge of reading nutrition labels, namely as many as 20 respondents (23.3%) were lacking, 28 respondents (32.6) were sufficient, 38 respondents (44.2%) had a level of knowledge of reading labels in the good category, 59 respondents (68.6%) had reading behaviour of nutrition labels in the sufficient category. 23 respondents. (26.7%) were poor, 4 respondents (4.7%) were good. There was no relationship between knowledge level and nutrition label reading behaviour with a p-value of 0.720. It can be concluded that most adolescents already have a good level of label reading knowledge but have poor nutrition label reading behaviour.

Keywords: behavior, level of knowledge, nutrition fact, reading, teenagers

Abstrak

Tingkat kepedulian konsumen terhadap label masih tergolong rendah (30,3%– 34,3%) terutama untuk konsumen berpendidikan tinggi (2,3). Penelitian di Afrika Selatan juga menunjukkan hasil yang tergolong rendah (48,48%) untuk konsumen yang sering atau selalu membaca label dengan kategori responden berpendidikan tinggi. Selain itu, prevalensi penggunaan label yang dilaporkan berdasarkan studi literatur dari berbagai negara seperti di Lesotho (40,5%), Chile (55%), dan Trinidad (58,5%) untuk kategori sering dan selalu. Kebiasaan membaca label pada konsumen remaja masih rendah. Selain itu, tidak semua bagian pada label, khususnya informasi nilai gizi, dibaca dan dimengerti oleh remaja. Penerapan diet yang lebih sehat dapat dilakukan dengan membaca dan memahami informasi nilai gizi pada label produk. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan dengan perilaku membaca label gizi pada remaja di SMAN 10 Kota Jambi. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan April-Juli 2024 yang dilaksanakan di SMA N 10 Kota Jambi. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain cross-sectional. Pengumpulan data dengan cara mengisi kuesioner. Jumlah populasi sebanyak 576 remaja dan sampel 86 remaja. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis univariat dan bivariate menggunakan chi-square. Hasil penelitian menunjukkan persentase gambaran tingkat

pengetahuan membaca label gizi yaitu sebanyak 20 responden (23,3%) kurang, 28 responden (32,6) cukup, 38 responden (44,2%) memiliki tingkat pengetahuan membaca label dengan kategori baik, 59 responden (68,6%) memiliki perilaku membaca label gizi dengan kategori cukup, 23 responden (26,7%) kurang, 4 responden (4,7%) baik. Tidak terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan dengan perilaku membaca label gizi dengan nilai p-value 0,720. Dapat disimpulkan bahwa sebagian remaja sudah memiliki tingkat pengetahuan membaca label baik namun memiliki perilaku membaca label gizi yang kurang baik.

Kata kunci: label gizi, perilaku, remaja, tingkat pengetahuan

PENDAHULUAN

Remaja Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 tahun 2014, menyebutkan bahwa label diartikan sebagai keterangan mengenai isi, jenis, komposisi zat gizi, tanggal kadaluarsa, dan keterangan penting lainnya yang dicantumkan pada kemasan pangan olahan. Sedangkan pada UU No. 18 tahun 2012 Pasal 96 ayat (1) dan (2) disebutkan bahwa tujuan dari pemberian label pangan dimaksudkan untuk memberikan informasi yang benar dan jelas kepada masyarakat tentang setiap produk pangan yang dikemas sebelum membeli dan/atau mengonsumsi pangan. Informasi sebagaimana dimaksud pada ayat (1) tersebut terkait dengan asal, keamanan, mutu, kandungan gizi, dan keterangan lain yang diperlukan (Islamiati & Sumarmi, 2023).

Berdasarkan penelitian yang pernah dilakukan di Indonesia, tingkat kepedulian konsumen terhadap label masih tergolong rendah (30,3%–34,3%) terutama untuk konsumen berpendidikan tinggi (2,3). Penelitian di Afrika Selatan juga menunjukkan hasil yang tergolong rendah (48,48%) untuk konsumen yang sering atau selalu membaca label dengan kategori responden berpendidikan tinggi. Selain itu, prevalensi penggunaan label yang dilaporkan berdasarkan studi literatur dari berbagai negara seperti di Lesotho (40,5%), Chile (55%), dan Trinidad (58,5%) untuk kategori sering dan selalu (Mahfudhin et al., 2021).

Kebiasaan membaca label pada konsumen remaja masih rendah. Selain itu, tidak semua bagian pada label, khususnya informasi nilai gizi, dibaca dan dimengerti oleh remaja. Hal tersebut dapat membentuk pola makan yang tidak sehat, seperti memilih produk tanpa memerhatikan kualitas dan kandungan gizinya. Penerapan diet yang lebih sehat dapat dilakukan dengan membaca dan memahami informasi nilai gizi pada label produk. Namun, pemahaman remaja terhadap informasi nilai gizi pada label masih rendah karena informasi yang rumit dan sulit dipahami (Ikrima et al., 2023).

Perkembangan teknologi dan industri yang berkembang pesat dewasa ini telah memunculkan berbagai macam produk olahan kemasan yang siap dikonsumsi oleh masyarakat. Tidak semua produk olahan kemasan tersebut baik dan aman untuk dikonsumsi. Ada beberapa hal yang seharusnya menjadi perhatian konsumen sebelum memutuskan membeli suatu produk makanan kemasan di antaranya adalah membaca label informasi nilai gizi yang ada dalam kemasan produk sebagaimana yang telah dituangkan dalam Pedoman Gizi Seimbang (Mahfudhin et al., 2021).

Sebagai salah satu pilar dari Pesan Gizi Seimbang (PGS), perilaku membaca label pangan dapat mendukung pola hidup sehat dengan membantu konsumen untuk menentukan pilihan bahan makanan yang akan dikonsumsi sehingga aman bagi kesehatan. Pencantuman informasi yang jelas dan benar pada label makanan kemasan akan memudahkan konsumen dalam memilih suatu produk pangan yang biasanya juga dipengaruhi oleh pengetahuan konsumen tentang label makanan kemasan (Riyanti et al., 2020).

Label gizi merupakan sebuah alat informasi gizi yang diberikan kepada gizi dapat digunakan untuk menjaga kesehatan dengan membantu subjek untuk menentukan pilihan makanan kemasan yang lebih sehat dan lebih baik sehingga dapat mencegah penyakit di

masa yang akan datang. Meskipun label gizi bertujuan untuk memberikan informasi kepada subjek mengenai pilihan makanan yang sehat, masih banyak yang belum memanfaatkan label gizi untuk menentukan pilihan produk makanan (Akhfa, 2021).

Pengetahuan merupakan landasan untuk melahirkan tindakan seseorang. Sebelum menghasilkan perilaku akan ada perubahan sikap yang terjadi. Proses yang terjadi didalam diri seseorang saat mengambil sikap, diantaranya menerima (receiving) yang artinya bahwa individu memperhatikan objek, merespon (responding) yaitu dapat memberikan tanggapan ketika ditanya, menghargai (valuating) yaitu dapat berupa meng-influence orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan suatu objek, lalu individu akan bertanggung jawab (responsible) atas segala sesuatu yang telah dipilihnya. Notoatmodjo (2011) juga mengungkapkan bahwa pengetahuan dapat memunculkan kesadaran individu sehingga individu tersebut dapat bersikap sesuai dengan pengetahuan yang dimiliki. Sikap yang didasari pengetahuan, sikap positif dan kesadaran atas dirinya sendiri bukan paksaan dari sekitarnya memiliki sifat yang lebih bertahan lama.

Perilaku merupakan sebuah reaksi dari sikap yang dimiliki oleh subjek (individu). Dalam hal ini, perilaku membaca label gizi merupakan proses untuk pencarian informasi gizi dan membuat keputusan berdasarkan informasi yang didapat (Ha & Dung, 2017). Perilaku membaca label gizi belum menjadi perhatian di masyarakat Indonesia karena kurangnya kesadaran untuk memerhatikan komposisi gizi yang tertera pada label makanan kemasan (Mahfudhin et al., 2021).

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi rendahnya kebiasaan masyarakat dalam membaca dan menggunakan label pangan dan label gizi. Faktor-faktor tersebut antara lain adalah karena kurangnya pendidikan dan pengetahuan mengenai label gizi serta kesalahan pemahaman mengenai informasi pada label gizi yang diterima oleh konsumen (Goyal & Deshmukh, 2018). Selain itu, faktor lain yang menyebabkan kurangnya kebiasaan konsumen dalam menggunakan dan membaca label gizi antara lain adalah usia, jenis kelamin, kurangnya keterpaparan informasi terhadap label gizi, tingkat pengetahuan terkait gizi, dan kesadaran terhadap status kesehatan (Ningtyas et al., 2018).

Faktor lain yang memengaruhi untuk membaca label gizi yaitu status gizi. Hasil penelitian menyebutkan bahwa mereka yang memiliki berat badan berlebih atau obesitas akan cenderung tidak membaca label gizi dibandingkan mereka yang memiliki IMT normal (Bonanno et al., 2018; Kim, 2018). Subjek yang mengalami obesitas perlu diberikan edukasi penggunaan label nutrisi yang tepat agar mendorong subjek obesitas untuk memilih makanan yang bermanfaat bagi kesehatannya.

Penelitian dari Mahfudhin et al., (2021) Rerata konsumen di Indonesia memiliki pengetahuan dan sikap yang baik terhadap lael informasi nilai gizi (87,8%), akan tetapi hal itu tidak diimbangi dengan perilaku membaca label informasi nilai gizi (52,3%). Hasil penelitian Lebih dari setengah responden memiliki tingkat pengetahuan dan perilaku yang baik tentang label informasi nilai gizi (51,7% dan 53,4%) dengan besar sampel sebanyak 58 ahli gizi di Kota Surakarta, baik yang bekerja di instansi pemerintah maupun swasta.

Berdasarkan uraian di atas, makan peneliti tertarik untuk mengangkat penelitian yang berjudul hubungan tingkat pengetahuan dengan perilaku membaca label gizi pada remaja di SMAN 10 Kota Jambi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui berjudul hubungan tingkat pengetahuan dengan perilaku membaca label gizi pada remaja di SMAN 10 Kota Jambi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian dengan menggunakan metode potong lintang (*cross sectional*). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa/i kelas X dan XI di SMAN 10 Kota Jambi yang berjumlah 576 responden, Sampel pada penelitian ini diambil dari jumlah populasi yang tersedia dengan menggunakan teknik Simple Random Sampling yaitu 86 remaja. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan alat bantu kuesioner untuk mengetahui tentang pengetahuan dan perilaku membaca label gizi pada remaja. Analisa data yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat menggunakan *chi-square*.

HASIL

Responden pada penelitian ini yaitu remaja yang merupakan siswa/i di SMAN 10 Kota Jambi. Gambaran karakteristik umur dan jenis kelamin responden dapat dilihat pada tabel 1 dibawah ini:

Tabel 1. Karakteristik Umur Responden

No	Variabel	Frekwensi	Persentase
	Umur		
1	15 Tahun	13	15,1
2	16 Tahun	67	77,9
3	17 Tahun	4	4,7
4	18 Tahun	2	2,3
	Jenis Kelamin		
5	Laki-laki	61	70,9
6	Perempuan	25	29,1
	Total	86	100

Distribusi responden berdasarkan karakteristik responden dapat dilihat pada Tabel 1 menunjukkan bahwa karakteristik umur, sebagian besar responden berumur 16 tahun yaitu sebanyak 67 orang (77,9%) dan sebagian kecil responden berumur 18 tahun yaitu sebanyak 2 orang (2,3%). Sisanya terdiri dari umur 15 tahun sebanyak 13 orang (15,1%) dan umur 17 tahun sebanyak 4 orang (4,7%). Umur responden pada penelitian relatif homogen karena hanya melibatkan satu kelompok usia saja, yakni remaja.

Tabel 2. Gambaran Tingkat Pengetahuan Membaca Label pada Remaja di SMAN 10 Kota Jambi

No	Tingkat Pengetahuan	Frekwensi	Persentase
1	Kurang	20	23,3
2	Cukup	28	32,6
3	Baik	38	44,2
	Total	86	100

Berdasarkan tabel 2 dapat dilihat bahwa mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan dengan kategori baik yaitu sebanyak 38 orang (44,2%) sedangkan persentase tingkat pengetahuan paling kecil terdapat pada kategori kurang sebanyak 20 orang (23,3%).

Tabel 3. Gambaran Perilaku Membaca Label Gizi Pada Remaja SMA N 10 Kota Jambi

No	Tingkat Perilaku	Frekwensi	Persentase
1	Kurang	23	26,7
2	Cukup	59	68,6
3	Baik	4	4,7
	Total	86	100

Berdasarkan tabel 3 dapat dilihat bahwa mayoritas responden memiliki perilaku membaca label gizi dengan kategori cukup yaitu sebanyak 59 orang (68,6%) sedangkan perilaku membaca label gizi dengan persentase paling kecil adalah kategori baik sebanyak 4 orang (4,7%).

Tabel 4. Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Perilaku Membaca Label Gizi Pada Remaja di SMA N 10 Kota Jambi

Variabel		Perilaku Membaca Label						P-Value	
		Kurang		Cukup		Baik			Total
		n	%	n	%	n	%		
Pengetahuan	Kurang	4	20	14	70	2	10	20	0,720
Membaca	Cukup	8	28,6	19	67,8	1	3,6	28	
Label	Baik	11	28,9	26	68,4	1	2,6	38	
Total		23	26,7	59	68,6	4	4,7	86	

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4, diketahui sebanyak 20% responden memiliki pengetahuan yang kurang baik disertai dengan dengan perilaku kurang baik. Diperoleh nilai p-value didapatkan $0,720 > 0,05$, maka artinya tidak terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan dengan perilaku membaca label gizi pada remaja di SMA N 10 Kota Jambi.

PEMBAHASAN

Umur menggambarkan kematangan fisik, psikis dan sosial yang mempengaruhi proses belajar mengajar. Ini berarti bahwa usia merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi informasi yang pada akhirnya berpengaruh pada peningkatan pengetahuan seseorang. Hal ini menunjukkan bahwa pada usia remaja, seseorang memiliki pengetahuan yang mulai bertambah seiring dengan pertumbuhan dan perkembangannya terlihat ketika mereka mampu mengenal dan memahami suatu informasi misal pengetahuan membaca label informasi nilai gizi makanan kemasan (Anastacia et al., 2022). Berbeda dengan pendapat Triasari et al., (2015) mengatakan bahwa faktor usia responden tidak terlalu berhubungan dengan pengetahuan, sikap, maupun perilaku. Anak yang berusia lebih tua tidak menjadi jaminan ia memiliki, pengetahuan, sikap dan perilaku yang lebih baik daripada anak yang berusia lebih muda begitupun sebaliknya.

Jenis kelamin laki-laki pada penelitian ini lebih banyak dibandingkan dengan perempuan dengan persentase (70,9%). Dilihat dari sisi psikologis, penggunaan bagian otak anak laki-laki dan perempuan berbeda sehingga cenderung akan menunjukkan perilaku yang berbeda pula. Pada anak laki-laki cenderung menggunakan otak bagian sebelah kanan (sisi praktis). Sebagian besar anak laki-laki memilih jajanan dikarenakan oleh faktor keinginan untuk memenuhi rasa laparnya, tanpa melalui pemikiran yang panjang apakah jajanan tersebut baik atau tidak. Berbeda halnya pada anak perempuan (Safriana, 2012).

Pengetahuan merupakan segenap hasil dari kegiatan dalam mengetahui sesuatu objek (dapat berupa suatu hal atau peristiwa yang dialami subyek). Pengetahuan yang telah dimiliki oleh setiap orang tersebut kemudian diungkapkan dan dikomunikasikan satu sama lain dalam kehidupan bersama, baik melalui bahasa maupun kegiatan; dan dengan cara demikian orang akan semakin diperkaya pengetahuannya satu sama lain (Octaviana & Ramadhani, 2021). Pengetahuan saat ini dapat memengaruhi perilaku seseorang yang bergantung pada pengetahuan itu. Cara terbaik untuk membangun kebiasaan dan pengetahuan gizi yang baik adalah dengan membaca label makanan. Pelabelan nasional dan peraturan perundang-undangan berfungsi sebagai tonggak utama di bidang gizi dengan menetapkan standar label informasi nilai gizi (Mahfudhin et al., 2021).

Berdasarkan tabel 2, dapat dilihat bahwa mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan dengan kategori baik yaitu sebanyak 38 orang (44,2%) sedangkan persentase tingkat pengetahuan paling kecil terdapat pada kategori kurang sebanyak 20 orang (23,3%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitri et al., (2020) pada Mahasiswa Asrama Kutai Kartanegara di Yogyakarta bahwa mayoritas responden yang memiliki tingkat pengetahuan paling banyak yaitu pada kategori baik (82,9%). Namun berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Linnasiputri & Anisfatus (2024), mereka menemukan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan membaca label gizi kategori cukup dengan persentase (57%) sedangkan kategori baik hanya sebesar (25%).

Remaja yang memiliki pengetahuan yang baik tentang gizi memiliki kemampuan untuk membuat keputusan makanan yang bijak dan mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang sehat begitu pun pada saat pemilihan makanan kemasan dengan membaca label gizi sebelum membeli. Mereka dapat mengenali makanan yang kaya akan zat gizi, memahami pentingnya menjaga keseimbangan antara makronutrien dan lemak jenuh. Pengetahuan yang kuat tentang gizi dapat membantu remaja mengatasi tekanan sosial terkait citra tubuh dan mencegah gangguan makan. Pemahaman yang baik tentang gizi akan membangun dasar pola makan yang sehat pada remaja, yang berdampak positif pada kesehatan fisik dan mental mereka saat ini dan di masa depan (Minati & Sartika, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian pada tabel 4, diketahui sebanyak 20% responden memiliki pengetahuan yang kurang baik disertai dengan dengan perilaku kurang baik. Diperoleh nilai p-value didapatkan $0,720 > 0,05$, maka artinya tidak terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan dengan perilaku membaca label gizi pada remaja di SMA N 10 Kota Jambi. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Mahfudhin et al., (2021) yang menyatakan bahwa pada penelitiannya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan perilaku membaca label kemasan makanan dengan nilai p-value 0,3. Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Triasari et al., (2015) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan siswa memilih jajan yang aman dengan perilaku memilih jajanan aman ($p=0,000$).

Berdasarkan hasil penelitian ini, pengetahuan mengenai label gizi tidak berhubungan dengan perilaku membaca label informasi gizi pada makanan kemasan. Hal tersebut menunjukkan bahwa pengetahuan mengenai label informasi gizi yang dimiliki tidak menjamin seseorang untuk memiliki perilaku membaca label gizi sebelum melakukan pembelian makanan kemasan. Antara pengetahuan tentang label gizi dan perilaku saat membaca label gizi pada makanan kemasan yang tidak berhubungan ini disebabkan oleh karena ada beberapa faktor penentu perilaku selain pengetahuan.

Ditemukannya remaja yang memiliki perilaku yang baik namun memiliki pengetahuan yang kurang baik. Hal ini dikarenakan faktor terbentuknya perilaku membaca label gizi bukan hanya dari tingkat pengetahuan melainkan faktor sikap yang terdapat pada seseorang. didukung oleh penelitian Kaka et al., (2021) yang mengatakan bahwa terdapat beberapa

faktor determinan yang berhubungan dengan pembentukan perilaku, salah satunya adalah sikap. Sikap bisa mempengaruhi motivasi seseorang dalam menunjukkan suatu perilaku (Melinda & Farida, 2021). Sikap dapat menjadi penentu bagi individu untuk menyatakan perilaku dalam suatu keadaan. Dalam hal ini khususnya menentukan pemilihan makanan seperti kandungan gizi yang terutama lalu diikuti oleh harga, rasa, dan kemudahannya (Huda dan Andrias, 2016).

Selain itu, umur bisa termasuk faktor yang turut berpengaruh pada tingkat perilaku seseorang dalam membaca label gizi sebelum melakukan pembelian makanan kemasan (Sekarputri, 2019). Begitu juga menurut pendapat Mahendra et al., (2019) bahwa faktor lain yang dapat mempengaruhi perilaku membaca label gizi adalah jenis kelamin.

Umur lebih tua dapat menjadi salah satu faktor seseorang membaca label gizi. Kelompok umur yang lebih tua lebih memperhatikan label informasi terkait kesehatan khususnya informasi mengenai garam, gula, dan lemak untuk mencegah serta mengatasi masalah kesehatan yang biasa dialami, contohnya adalah hipertensi, diabetes, obesitas, dan penyakit jantung (Sekarputri, 2019). Orang lanjut usia menerapkan pola makan lebih ketat dikarenakan masalah yang menyertainya dan adanya tuntutan gaya hidup sehat. Maka dari hal tersebut, mereka cenderung lebih sadar dalam menggunakan label makanan untuk menentukan zat gizi yang tepat sesuai pertimbangan tingkat yang lebih tinggi (Asgha, 2016). Sedangkan riset yang telah dilakukan pada remaja akhir pada rentang umur 19-21 tahun merasa tidak perlu memperhatikan kandungan gizi pada produk kemasan karena tidak sedang menderita dan rentan terkena penyakit tersebut sehingga kurang memiliki kesadaran dan kewaspadaan untuk membatasi kandungan gizi tertentu (Sekarputri, 2019).

Selain itu, dalam penelitian ini didapatkan remaja yang memiliki pengetahuan yang baik namun tidak memiliki perilaku membaca label gizi yang baik pula. Hal ini dikarenakan tidak ada faktor pendorong remaja tersebut untuk membiasakan atau berperilaku membaca label gizi sebelum membeli produk makanan kemasan. Mereka memiliki pengetahuan namun tidak diimplementasikan dalam kehidupan sehari-hari karena merasa bahwa hal tersebut tidak begitu penting untuk dilakukan. Didukung oleh (Syafei & Badriyah (2019) yang melakukan penelitian terkait persepsi dan perilaku membaca label pangan dan informasi gizi pada siswa di SMK Wijaya Kusuma. Ia menemukan bahwa siswa kadang-kadang menjadikan label gizi sebagai acuan pembelian makanan hanya sebesar 43,3% saja. Sehingga hal inilah yang menyebabkan masih ditemukannya remaja yang memiliki pengetahuan yang baik dalam membaca label gizi namun memiliki perilaku yang kurang baik.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan maka diperoleh kesimpulan yakni diketahui gambaran tingkat pengetahuan membaca label gizi yaitu sebanyak 38 orang (44,2%) memiliki tingkat pengetahuan membaca label dengan kategori baik dan kurang baik sebanyak 20 orang (23,3%), sebanyak 59 orang (68,6%) memiliki perilaku membaca label gizi dengan kategori cukup dan kategori kurang sebanyak 23 orang (26,7%) dan tidak terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan dengan perilaku membaca label gizi dengan nilai p-value 0,720.

SARAN

Diharapkan perlu membiasakan untuk memiliki perilaku membaca label gizi pada makanan kemasan agar lebih memahami komposisi makanan kemasan dan nilai gizi yang terkandung dalam makanan. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian lebih lanjut yang berkaitan dengan faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan dan perilaku seseorang dalam mengkonsumsi makanan kemasan.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada pembimbing dalam penelitian ini dan pihak sekolah yang telah memfasilitasi dalam proses penelitian ini sehingga penelitian dapat berlangsung dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhfa, A. N. (2021). *10.22236/argipa.v6i1.6196*. 6(1), 52–62. <https://doi.org/10.22236/argipa.v6i1.6196>
- Anastacia, C., Anggraeni, D. F., Eka, S. C., Putri, Z., & Miftah, Z. (2022). *Kemampuan Membaca Label Gizi dengan Konsumsi Makanan dan Minuman Kemasan Tinggi Gula*. December.
- Asgha, B. (2016). Analisa Penggunaan Label Informasi Nilai Gizi Pada Produk Pangan Oleh Konsumen di Kota Semarang. *Jurnal Buletin Studi Ekonomi*, 21(2), 128–135.
- Goyal, R., & Deshmukh, N. (2018). *Food label reading: Read before you eat Sir*,. January, 1–6. <https://doi.org/10.4103/jehp.jehp>
- Ikrima, I. R., Giriwono, P. E., & Rahayu, W. P. (2023). *Pemahaman dan Penerimaan Label Gizi Front of Pack Produk Snack oleh Siswa SMA di Depok Comprehension and Acceptance of Front of Pack Nutrition Label on Snack Products by High School Students in Depok*. 10(1), 42–53. <https://doi.org/10.29244/jmpi.2023.10.1.42>
- Islamiati, L. P., & Sumarmi, S. (2023). Hubungan Pengetahuan terkait Label Gizi dengan Kebiasaan Membaca Label Gizi pada Siswa SMA Al-Islam Krian The Relationship between Nutrition Facts Knowledge and Nutrition Facts Reading Habit among Al-Islam High School Krian Students. *Media Gizi Kesmas*, 12(2), 833–839. <https://doi.org/10.20473/%0Aamgk.v12i2.2023.833-839>
- Kaka, M. P., Afiani, N., & Soelistyoningsih, D. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Keluarga Dengan Perilaku Pencegahan Penularan Penyakit Tuberkulosis (Tbc). *Media Husada Journal Of Nursing Science*, 2(2), 6–12. <https://doi.org/10.33475/mhjns.v2i2.40>
- Linnasiputri, C. A., & Anisfatus, L. (2024). Correlation between Knowledge and Nutritional Status with Reading Behavior of Packaged Food Nutrition Labels Cosmetology Students Unesa. *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*, 5(1), 164–173.
- Mahfudhin, A., Kurnia, P., Studi, P., Gizi, I., Kesehatan, F. I., & Surakarta, U. M. (2021). *Hubungan Pengetahuan dengan Perilaku Membaca Label Informasi Nilai Gizi pada Ahli Gizi di Surakarta*. 05(01), 47–60.
- Melinda, A., & Farida, E. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES dalam Membaca Label Informasi Nilai Gizi. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 1(3), 491–498. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/IJPHN>
- Minati, S. D., & Sartika, A. N. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan Terkait Label Gizi Terhadap Sikap Konsumsi Produk Minuman Kemasan Mahasiswa Program Studi Perencanaan Wilayah Dan Kota Universitas Pasundan Bandung. *Jurnal Ilmu Gizi*

- Indonesia (JIGZI)*, 3(2), 7–15. <https://doi.org/10.57084/jigzi.v3i2.912>
- Ningtyas, I., Handayani, D., & Kusumastuty, I. (2018). Pengetahuan Nutrition Facts dan Pemilihan Makanan Kemasan Mahasiswa Obesitas antara Metode Edukasi Personal dan Ceramah. *Amerta Nutrition*, 2(3), 271. <https://doi.org/10.20473/amnt.v2i3.2018.271-282>
- Octaviana, D. R., & Ramadhani, R. A. (2021). HAKIKAT MANUSIA: Pengetahuan (Knowledge), Ilmu Pengetahuan (Sains), Filsafat Dan Agama. *Jurnal Tawadhu*, 5(2), 143–159.
- Riyanti, A., Junita, D., & Rosalina, E. (2020). Perbedaan Pengetahuan dan Perilaku Membaca Label Pangan Antara Mahasiswa Prodi Gizi dan Non Gizi Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 9(2), 225. <https://doi.org/10.36565/jab.v9i2.221>
- Safriana. (2012). Perilaku Memilih Jajanan Pada Siswa Sekolah Dasar Di SDN. Garot Kecamatan Darul Imarah Kabupaten Aceh Besar. *Skripsi Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia*, 1–160.
- Sekarputri. (2019). Hubungan Antara Pengetahuan dan Kebiasaan Membaca Label Gizi Dengan Konsumsi Pangan Kemasan Pada Mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Semarang Tahun 2019. *Poltekkes Kemenkes Semarang*.
- Syafei, A., & Badriyah, L. (2019). Literasi Gizi (Nutrition Literacy) dan Hubungannya dengan Asupan Makan dan Status Gizi Remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 8(04), 182–190. <https://doi.org/10.33221/jikm.v8i04.402>
- Triasari, R., Studi, P., Keperawatan, I., Kedokteran, F., Ilmu, D. A. N., Islam, U., & Syarif, N. (2015). Memilih Jajanan Pada Siswa Kelas V Sd. *Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Mengenai Jajanan Aman Dengan Perilaku Memilih Jajanan Pada Siswa.*, 143. [https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/38027%0Ahttps://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/38027/1/RIFKA TRIASARI-FKIK.pdf](https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/38027%0Ahttps://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/38027/1/RIFKA%20TRIASARI-FKIK.pdf)