

Hubungan Pengetahuan Membaca Label Makanan Kemasan Dan Kepatuhan Membaca Label Makanan Kemasan Dengan Status Gizi Pada Remaja Slta Negeri Di Kecamatan Singgahan

The Relationship Of Knowledge Of Reading Packaged Food Labels And Compliance With Reading Packaged Food Labels With Nutritional Status In State High School Adolescents In Singgahan District

Mega Septilia^{1*}, Tri Yunita Fitria Damayanti², Ahmad David Royyifi Arifin³

^{1,3}Program Studi Sarjana Gizi, Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban, Tuban, Indonesia

²Program Studi Sarjana Kebidanan, Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban, Indonesia

Informasi Artikel

Submit: 9 – 1 – 2024

Diterima: 23 – 1 – 2024

Dipublikasikan: 28 – 1 – 2024

ABSTRACT

In Indonesia, teenagers face the Triple Burden of Nutrition including obesity, wasting, and micronutrient deficiencies, with two of them related to problems with adolescent nutritional status. Objective: This research is to determine the relationship between knowledge of reading packaged food labels and compliance with reading packaged food labels with nutritional status in high school teenagers in Singgahan District. This type of research is a correlation with a cross sectional approach with 268 respondents selected by cluster random sampling technique. Knowledge variable data on reading packaged food labels was collected using a knowledge questionnaire on reading packaged food labels. Data on adherence to reading packaged food labels was collected using a questionnaire on compliance with reading packaged food labels. Nutritional status variable data was collected by performing anthropometric measurements. The results of the spearman test p -value = 0.73 for the relationship of knowledge of reading packaged food labels with nutritional status with the results of the correlation coefficient obtained 0.021, p -value = 0.62 for the relationship of compliance reading packaged food labels with nutritional status with the results of the correlation coefficient obtained 0.029, p -value = 0.17. Th concluttion that there is no relationship between knowledge of reading packaged food labels and compliance with reading packaged food labels with nutritional status in public high school adolescents in Singgahan District.

Keywords: *knowledge, presence, packaged food labels, status nutrition*

ABSTRAK

Remaja di Indonesia menghadapi *triple burden* Gizi termasuk obesitas, wasting, dan kekurangan zat gizi mikro, dengan dua diantaranya berhubungan dengan masalah status gizi remaja. Tujuan : penelitian ini untuk mengetahui adanya hubungan pengetahuan membaca label makanan kemasan dan kepatuhan membaca label makanan kemasan dengan status gizi pada remaja SLTA Negeri di Kecamatan Singgahan. Jenis penelitian ini adalah korelasi dengan pendekatan cross sectional

**Alamat Penulis Korespondensi:*
Mega Septilia; Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban, Jl. RayaBogorejo, Kuthi, Sumurgung, Kec. Tuban, Tuban.

Phone: 0895-3462-17695

Email:

emailnyamega09@gmail.com

dengan reponden sebanyak 268 responden yang dipilih dengan Teknik cluster random sampling. Data variabel pengetahuan membaca label makanan kemasan dikumpulkan menggunakan kuessioner pengetahuan membaca label makanan kemasan. Data variabel kepatuhan membaca label makanan kemasan dikumpulkan menggunakan kuessioner kepatuhan membaca label makanan kemasan. Data variabel status gizi dikumpulkan dengan melakukan pengukuran antropometri. Hasil uji spearman p -value = 0,73 untuk hubungan pengetahuan membaca label makanan kemasan dengan status gizi dengan hasil koefisien korelasi didapatkan 0,021, p -value = 0,62 untuk hubungan kepatuhan membaca label makanan kemasan dengan status gizi dengan hasil koefisien korelasi didapatkan 0,029, p -value = 0,17. Disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan pengetahuan membaca label makanan kemasan dan kepatuhan membaca label makanan kemasan dengan status gizi pada remaja SLTA Negeri di Kecamatan Singgahan.

Kata kunci: pengetahuan, kehadiran, label makanan kemasan, status gizi

PENDAHULUAN

Status gizi adalah kondisi kesehatan seseorang yang disebabkan oleh konsumsi, penyerapan, dan pemanfaatan nutrisi dari makanan, kemusidan bias dievaluasi untuk menentukan status gizi normal atau tidak normal. Status gizi yang baik diperoleh melalui nutrisi yang seimbang dan mencukupi. sementara status gizi kurang terjadi akibat kurangnya asupan nutrisi seperti karbohidrat, protein, lemak, dan vitamin. Status gizi berlebih terjadi karena ketidakseimbangan antara asupan energi yang digunakan (1).

Status gizi remaja merupakan isu yang perlu perhatian khusus karena akan berdampak pada pertumbuhan dan perkembangan tubuh saat dewasa (2). Di Indonesia, remaja menghadapi Triple Burden Gizi, termasuk obesitas, wasting, dan kekurangan zat gizi mikro, dengan dua diantaranya berhubungan dengan masalah status gizi pada remaja (3).

Menurut Laporan Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 prevalensi nasional status gizi remaja kategori sangat kurus 1,4 %, kurus 6,7 %, normal 78,3 %, gemuk 9,5 %, obesitas 4 %. Sedangkan prevalensi di kabupaten Tuban dengan kategori status gizi sangat kurus 0,02 %, kurus 6,5 %, normal 74,5 %, gemuk 13,62 %, obesitas 5,34 % (4).

Seiring perkembangan waktu, teknologi pangan mengalami kemajuan pesat. Saat ini, berbagai jenis makanan ringan dan berat tersedia dalam bentuk kemasan. Namun, mengonsumsi makanan kemasan tanpa memperhatikan porsi yang disarankan dapat mengakibatkan konsumsi asupan berlebihan yang berpotensi mempengaruhi peningkatan kadar lemak tubuh serta status gizi individu (5)

Penelitian yang dilakukan oleh Anggraini *et al.*, (2018) mengungkapkan bahwa remaja dengan status gizi normal cenderung lebih terampil dalam memilih makanan kemasan. Pemilihan makanan ringan yang tepat memiliki potensi untuk mendukung pola makan remaja. Makanan kemasan yang manis atau gurih menjadi favorit remaja walaupun seringkali mereka cenderung memilih makanan tinggi lemak jenuh, kandungan natrium yang tinggi, rendah serat atau berkalori tinggi. Masalah gizi pada remaja dapat diklasifikasi menjadi dua jenis, yakni kekurangan gizi dan kelebihan gizi. Ketika remaja mengalami defisiensi gizi dalam jangka Panjang, dapat mengakibatkan masalah seperti Kekurangan Energi Kronis (KEK), Kekurangan Energi Protein (KEP), Kekurangan Vitamin A, dan Anemia (6).

Dampak dari masalah gizi ini dapat mempengaruhi tingkat kebugaran tubuh, motivasi belajar, dan pencapaian akademik (7). Di sisi lain, kelebihan gizi dalam jangka Panjang dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan dan gangguan psikologis pada remaja. Kejadian obesitas pada remaja dapat berkontribusi pada penyakit degeneratif seperti hipertensi, peningkatan kadar kolesterol, masalah kesehatan jantung, serta komplikasi pada sistem reproduksi seperti gangguan menstruasi (8)

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan pengetahuan membaca label makanan kemasan dan kepatuhan membaca label makanan kemasan dengan status gizi pada remaja SLTA Negeri di Kecamatan Singgahan.

METODE

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif *cross sectional* dengan metode penelitian *analitic correlational*.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilakukan di SLTA Negeri di Kecamatan Singgahan, Kabupaten Tuban. Pada bulan Mei 2023 – Juni 2023.

Sampel Penelitian

Sampel pada penelitian ini adalah seluruh siswa dan siswi SLTA Negeri di Kecamatan Singgahan. Data diambil menggunakan teknik cluster random sampling sebanyak 268 sampel.

Prosedur

Proses skrining dilakukan dengan pengisian kuessioner pengetahuan membaca label makanan kemasan dan kepatuhan membaca label makanan kemasan. Data variabel status gizi dikumpulkan dengan melakukan pengukuran antropometri

Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan instrument berupa kuessioner yang dikerjakan langsung oleh responden. Kuessioner pengetahuan membaca label makanan kemasan dan kepatuhan membaca label makanan kemasan telah melalui uji validitas dan reabilitas oleh peneliti terdahulu. Data variabel status gizi diukur berdasarkan pengukuran antropometri.

Teknik Analisis Data

Data analisis univariat dengan *cross tabulation* yang disajikan secara deskriptif dengan tabel distribusi frekuensi. Uji hubungan yang dilakukan menggunakan uji *Corellation Spearman*. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan dari uji etik Fakultas Kesehatan Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban. Apalikasi yang digunakan dalam membantu proses analisis data yaitu menggunakan IBM SPSS 12.

HASIL

Hasil penilaian pengetahuan membaca label makanan kemasan dihitung dengan rumus perhitungan nilai tes. Tingkat pengetahuan membaca label makanan kemasan kemudian dikategorikan berdasarkan nilai ketegori tes pengetahuan yaitu, kurang ($X < 56,5$), cukup ($56,491 \leq X < 84,749$), baik ($84,749 \leq X$). Hasil penilaian kepatuhan membaca label makanan kemasan dihitung dengan rumus perhitungan nilai tes. Tingkat kepatuhan membaca label makanan kemasan kemudian dikategorikan berdasarkan nilai ketegori tes kepatuhan yaitu, kurang ($X < 51,4$), sedang ($51,4 \leq X < 80,6$), kurang ($80,6 \leq X$).

Hasil data status gizi dihitung menggunakan perhitungan IMT dan Z-Score kemudian dikategorikan berdasarkan klasifikasi status gizi yaitu, gizi buruk ($< -3SD$), gizi kurang ($-3SD$ s.d. $< -2SD$), gizi baik ($-2SD$ s.d. $+1SD$), gizi lebih ($> +1SD$ s.d. $+2SD$), obesitas ($> +2SD$). Hasil data yang diperoleh kemudian dilakukan analisis univariat dengan *cross tabulation* yang disajikan secara deskriptif dengan tabel distribusi frekuensi. Uji hubungan yang dilakukan menggunakan uji *Corellation*

Spearman. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan dari uji etik Fakultas Kesehatan Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban.

Karakteristik Subjek Penelitian

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan karakteristik subjek penelitian dapat diketahui sebagian besar dari responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 159 (59,3%) responden, hampir setengahnya berada di usia 17 tahun sebanyak 130 (48,5%) responden sedangkan sangat sedikit dari responden berada di usia 15 tahun sebanyak 22 (8,2%) responden.

Tabel 1. Distribusi karakteristik Responden

No	Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Jenis kelamin			
1.	Perempuan	159	59,3%
2.	Laki -laki	109	40,7%
	Jumlah	268	100%
Usia			
1.	15 tahun	22	8,2 %
2.	16 tahun	63	23,5 %
3.	17 tahun	130	48,5%
4.	18 tahun	53	9,8
	Jumlah	268	100%

Sumber: Data Primer, 2023

Data Pengetahuan Membaca Label Makanan Kemasan pada Remaja

Berdasarkan Tabel 2 diketahui dari 268 responden, setengah dari responden yang pengetahuan membaca label makanan kemasan masuk dalam kategori cukup sebanyak 135 (50,4%) responden, sedangkan responden yang pengetahuan membaca label makanan kemasan kategori kurang sangat sedikit dengan persentase sebanyak 15 (5,6%) responden. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan responden dalam membaca label makanan kemasan cenderung bagus.

Tabel 2. Distribusi *Frekuensi* Responden Berdasarkan Pengetahuan Membaca Label Makanan Kemasan Pada Remaja SLTA Negeri Di Kecamatan Singgahan Tahun 2023.

Pengetahuan	Frekuensi (f)	Persentase
Kurang	15	5,6 %
Cukup	135	50,4 %
Baik	118	44,0 %
Jumlah	268	100%

Sumber: Data Primer, 2023

Data Kepatuhan Membaca Label Makanan Kemasan Pada Remaja SLTA

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa kepatuhan membaca label makanan kemasan pada penelitian ini hampir seluruhnya berada pada kategori sedang dengan sebanyak 216 (80,6%) responden, sedangkan responden yang kepatuhan membaca label makanan kemasan kategori kurang sangat sedikit dengan presentase sebanyak 7 (2,6%) responden. Hal ini menunjukkan bahwa kepatuhan membaca label makanan kemasan responden cenderung patuh.

Tabel 3. Distribusi *Frekuensi* Responden Berdasarkan Kepatuhan Membaca Label Makanan Kemasan Pada Remaja Slta Negeri Di Kecamatan Singgahan Tahun 2023.

Kepatuhan	Frekuensi (<i>f</i>)	Persentase
Kurang	7	2,6 %
Sedang	216	80,6 %
Tinggi	45	16,8 %
Jumlah	268	100%

Sumber: Data Primer, 2023

Analisa Hubungan Pengetahuan Membaca Label Makanan Kemasan dengan Status Gizi pada remaja SLTA Negeri

Berdasarkan Tabel 4 dapat diketahui dari 268 responden sebagian besar kategori status gizi kurang memiliki pengetahuan membaca label makanan kemasan baik sebanyak 23 (8,6%) responden. Pada responden dengan kategori gizi baik memiliki pengetahuan membaca label makanan kemasan kategori cukup sebanyak 103 (38,4%) responden. Pada responden dengan status gizi lebih memiliki pengetahuan membaca label makanan kemasan kategori baik sebesar 9 (3,4%). Sedangkan responden dengan status gizi obesitas memiliki pengetahuan membaca label makanan kemasan kategori kurang dan cukup sebanyak 6 (2,2%) responden.

Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan uji korelasi Spearman menggunakan *software SPSS versi 22 for windows* didapatkan hasil nilai *Asymp sig. (2-tailed)* = 0,736 yang berarti, jika nilai *p-value* > 0,05 maka tidak ada korelasi antar hubungan, sedangkan nilai koefisien korelasi didapatkan hasil 0,021 yang berarti nilai koefisien korelasi sangat lemah.

Tabel 4 Tabel Silang Hubungan Pengetahuan Membaca Label Makanan Kemasan Dengan Status Gizi Pada Remaja SLTA Negeri Di Kecamatan Singgahan Tahun 2023.

No	Pengetahuan	Status gizi								Total	
		Gizi kurang		Gizi baik		Gizi lebih		Obesitas		<i>f</i>	%
		<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
1.	Kurang	1	0,4%	8	3,0%	0	0,0%	6	2,2%	15	5,6%
2.	Cukup	18	6,7%	103	38,4%	8	3,0%	6	2,2%	135	50,4%
3.	Baik	23	8,6%	82	30,6%	9	3,4%	4	1,5%	11	44,0%
	Jumlah	42	15,7%	193	72,0	17	6,3%	16	6,0%	268	100,0%

Sumber: Data Primer, 2023

Analisa Hubungan Kepatuhan Membaca Label Makanan Kemasan Dengan Status Gizi Pada Remaja SLTA Negeri

Berdasarkan Tabel 5 dapat diketahui dari 268 responden sebagian besarkategori status gizi kurang memiliki kepatuhan membaca label makanan kemasan sedang sebanyak 35 (13,1%) responden. Pada responden dengan kategori gizi baik memiliki kepatuhan membaca label makanan kemasan kategori sedang sebanyak 153 (57,1%) responden.

Pada responden dengan status gizi lebih memiliki kepatuhan membaca label makanan kemasan kategori sedang sebesar 14 (5,2%). Sedangkan responden dengan status gizi obesitas memiliki pengetahuan membaca label makanan kemasan kategori sedang 14 (5,2%) responden.

Berdasarkan uji korelasi *Spearman* menggunakan *software SPSS versi 22 for windows* didapatkan hasil nilai *Asymp sig. (2-tailed)* = 0,645 yang berarti, jika nilai *p-value* > 0,05 maka tidak ada korelasi antar hubungan, sedangkan nilai Koefisien korelasi didapatkan hasil 0,029 yang berarti nilai koefisien korelasi cukup.

Tabel 5 Analisa hubungan kepatuhan membaca label makanan kemasan dengan status gizi pada remaja SLTA Negeri di Kecamatan Singgahan Tahun 2023.

No	Kepatuhan	Status gizi								Total	
		Gizi kurang		Gizi baik		Gizi lebih		Obesitas			
		f	%	f	%	f	%	f	%	F	%
1.	Kurang	0	0,0%	6	2,2%	1	0,4%	0	0%	7	2,6%
2.	Sedang	35	13,1%	153	57,1%	14	5,2%	14	5,2%	216	80,6%
3.	Tinggi	7	2,6%	34	12,7%	2	0,7%	2	0,7%	45	16,8%
	Jumlah	42	15,7%	193	72,0%	17	6,3%	16	6,0%	268	100%

Sumber: Data Primer, 2023

PEMBAHASAN

Pengetahuan Membaca Label Makanan Kemasan pada Remaja SLTA Negeri di Kecamatan Singgahan Tahun 2023.

Konsumen yang memiliki kemampuan membaca label makanan kemasan dengan baik cenderung memiliki pemahaman menyeluruh tentang informasi yang terdapat dalam label makanan, mengetahui panduan konsumsi zat gizi yang disarankan oleh lembaga kesehatan, mengidentifikasi bahan-bahan yang digunakan dalam produk dan memahami bahan tambahan yang sebaiknya dihindari, memahami cara membaca presentasi nilai harian (%AKG) dan menggunakannya untuk menilai sejauh mana produk tersebut memenuhi kebutuhan harian, kemampuan untuk menghitung konsumsi makanan berdasarkan porsi yang dianjurkan, serta kemampuan membandingkan nilai gizi antara produk yang berbeda guna membuat pilihan makanan yang lebih sehat sesuai dengan kebutuhan gizi individu. Selain itu, mereka juga harus waspada terhadap taktik pemasaran atau klaim yang mungkin tidak akurat pada kemasan produk tersebut (9).

Berdasarkan penelitian, ditemukan bahwa pengetahuan membaca label makanan kemasan berada pada tingkat yang dapat dikategorikan cukup. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa skor tertinggi diperoleh dalam kategori ini, sementara kategori rendah menempati peringkat kedua. Penelitian mengasumsikan bahwa faktor yang mempengaruhi hasil ini adalah cara informasi mengenai label makanan kemasan disampaikan secara tidak langsung, yang dapat membuat sebagian responden merasa informasi yang diberikan kurang jelas. Selain itu, mayoritas responden mengakses sumber informasi mereka dari internet. Aktivitas mencari informasi dari internet membutuhkan tingkat kemauan yang tinggi karena melibatkan upaya, waktu, keterampilan, motivasi, dan minat pribadi, yang semuanya merupakan faktor kunci dalam kemampuan individu untuk mengevaluasi dan menggunakan informasi secara efisien dan akurat.

Kepatuhan Membaca Label Makanan Kemasan Pada Remaja SLTA Negeri di Kecamatan Singgahan

Menerapkan kebiasaan membaca label makanan kemasan merupakan salah satu cara untuk menjaga kesehatan. Kepatuhan dalam membaca label makanan kemasan merupakan langkah awal dalam membangun pola makan yang sehat dan baik. Individu yang mampu membaca label makanan kemasan dengan pemahaman terhadap informasi yang tercantum didalamnya memiliki kemampuan untuk keseimbangan gizi dalam tubuh mereka (5).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kepatuhan membaca label makanan kemasan berada pada kategori sedang, yang mendapatkan skor tertinggi, sementara itu tingkat kepatuhan kategori rendah menduduki peringkat kedua. Peneliti berasumsi bahwa fenomena ini dapat disebabkan oleh rendahnya kesadaran mengenai pentingnya aktivitas membaca label makanan kemasan. Banyak remaja yang tidak menyadari betapa perlunya membaca label makanan yang mereka konsumsi sebagai langkah

penting dalam menjaga kesehatan. Terlebih lagi, kurangnya pemahaman tentang cara memahami informasi yang dicantumkan pada label, sehingga mereka cenderung enggan atau menghindari membaca label secara keseluruhan. Kekurangan pemahaman ini mungkin berasal dari kekurangan pendidikan mengenai pentingnya membaca label makanan kemasan di lingkungan sekolah atau keluarga.

Analisa Hubungan Pengetahuan Membaca Label Makanan Kemasan dengan Status Gizi pada remaja SLTA Negeri di Kecamatan Singgahan

Remaja yang memiliki pengetahuan yang baik tentang gizi memiliki kemampuan untuk membuat keputusan makanan yang bijak dan mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang sehat. 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 (10).

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Fitri *et al.*, (2020) menunjukkan bahwa tidak ada korelasi antara pengetahuan dan kebiasaan membaca label informasi nilai gizi pada makanan kemasan dengan status gizi di kalangan mahasiswa di Kutai Kartanegara, Yogyakarta. Pengetahuan membaca label makanan kemasantampaknya bukan penyebab utama masalah gizi, karena faktor yang lebih berperan adalah pola makan secara keseluruhan, kebutuhan individu, kurangnya edukasi gizi, dan pengaruh lingkungan. Oleh karena itu, penting untuk mempertimbangkan keterbatasan informasi pada label serta peran penting pendidikan gizi dalam membantu individu memahami dan menerapkan informasi gizi tersebut. Meskipun pengetahuan tentang membaca label makanan kemasan tidak secara langsung berdampak pada status gizi remaja, peneliti mengasumsikan bahwa ini dapat mempengaruhi perilaku mereka dalam memilih makanan kemasan (11).

Pemahaman yang mendalam tentang informasi pada label makanan dapat meningkatkan kesadaran individu akan kandungan nutrisi dan bahan-bahan dalam makanan yang akan dibeli, memungkinkan mereka membuat keputusan yang lebih bijak dan terinformasi saat berbelanja makanan kemasan. Meskipun dampaknya mungkin tidak langsung terlihat pada status gizi remaja, pemahaman tentang label makanan dapat menjadi langkah awal yang penting dalam mendorong pola makan yang lebih seimbang dan sehat. Namun, temuan peneliti juga menegaskan bahwa kebiasaan makan yang tidak seimbang lebih berperan dalam mengubah status gizi dibandingkan dengan pengetahuan membaca label makanan (12).

Pemahaman label makanan secara tidak langsung mempengaruhi sikap dan perilaku konsumen dalam memilih makanan kemasan. Dengan begitu, pendidikan yang komprehensif tentang pentingnya asupan gizi yang seimbang dan pengenalan kepada pilihan makanan sehat diperlukan untuk mengatasi kebiasaan mana yang tidak seimbang yang dapat dipicu oleh makanan kemasan serta memperhatikan faktor lain seperti gaya hidup dalam peningkatan status gizi secara keseluruhan.

Analisa Hubungan Kepatuhan Membaca Label Makanan Kemasan Dengan Status Gizi Pada Remaja SLTA Negeri di Kecamatan Singgahan Tahun 2023

Membaca label makanan kemasan sebelum berbelanja penting bagi remaja karena memberikan pengetahuan yang diperlukan untuk memilih makanan sehat sesuai dengan kebutuhan gizi mereka. Masa remaja memerlukan asupan nutrisi yang cukup tinggi, dan membaca label memungkinkan mereka mengevaluasi kandungan gizi dalam produk makanan, memungkinkan pengambilan keputusan yang lebih baik terkait konsumsi makanan. Penelitian sebelumnya oleh Ningtyas *et al.*, (2018) menunjukkan bahwa pemahaman yang baik tentang membaca label makanan efektif dalam memahami informasi yang tersaji dan mendorong komitmen terhadap praktik membaca label makanan yang baik (5,13,14). Pemahaman label makanan juga mempengaruhi perilaku memilih makanan kemasan, dengan kesadaran

akan dampak konsumsi zat gizi tertentu, pemahaman perbedaan produk melalui perbandingan informasi label seperti kalori, gula dan lemak membantu memilih opsi lebih sehat sesuai preferensi (15,16).

Penelitian ini menemukan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara kepatuhan dalam memilih makanan kemasan dan status gizi. Ini disebabkan oleh kebiasaan responden yang lebih suka memilih makanan kemasan berdasarkan selera pribadi mereka tanpa mempertimbangkan informasi gizi pada label. Meskipun beberapa responden memiliki tingkat kepatuhan yang sedang dalam membaca label makanan kemasan, namun hal ini belum secara konsisten mempengaruhi status gizi mereka.

Mayoritas responden cenderung memilih makanan kemasan berdasarkan alasan membaca label tidak selalu berdampak pada status gizi yang lebih baik. Oleh karena itu, diperlukan upaya lebih lanjut untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya membaca label makanan kemasan dengan cermat untuk memilih makanan yang lebih sehat sesuai dengan kebutuhan gizi individu. Selain itu, edukasi tentang pola makan seimbang dan perhatian pada kandungan gizi pada makanan kemasan yang lebih bijak untuk mendukung kesehatan gizi mereka secara keseluruhan

KESIMPULAN

Tidak terdapat hubungan antara pengetahuan membaca label makanan kemasan dan kepatuhan membaca label makanan kemasan dengan status gizi remaja SLTA Negeri di Kecamatan Singgahan.

SARAN

Diharapkan untuk peneliti selanjutnya untuk meneliti variabel lebih lanjut, memperluas populasi penelitian agar mendapatkan hasil yang lebih optimal, menyempurnakan kalimat- kalimat pertanyaan yang ada didalam kuessioner agar mudah dipahami oleh responden.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah banyak memberikan bantuan dan dukungan serta ucapan terima kasih kepada kedua orang tua yang selalu memberikan dukungan dan semangat dalam penulisan penelitian ini.

KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis dalam artikel ini tidak memiliki konflik dan kepentingan dalam penulisan artikel ini

DAFTAR PUSTAKA

1. Rachmayani SA, Kuswari M, Melani V. Hubungan asupan zat gizi dan status gizi remaja putri di SMK Ciawi Bogor. *Indonesian Journal of Human Nutrition*. 2018 Dec 31;5(2):125-30.
2. Pantaleon MG. Hubungan pengetahuan gizi dan kebiasaan makan dengan status gizi remaja putri di SMA Negeri II Kota Kupang. *CHMK Health Journal*. 2019 Sep 4;3(3):69-76.
3. Kemenkes RI. Pentingnya Aktivitas Fisik Anak Remaja, Kementerian Kesehatan Direktorat Jendral Pelayanan Republik Indonesia. 2022.
4. Riskesdas Jatim. Laporan Provinsi Jawa Timur RISKESDAS 2018, Kementerian Kesehatan RI.
5. Ningtyas I, Handayani D, Kusumastuty I. Pengetahuan Nutrition Facts dan Pemilihan Makanan Kemasan Mahasiswa Obesitas antara Metode Edukasi Personal dan Ceramah. *Amerta Nutrition*. 2018;2(3):271-82.

6. Anggraini S, Handayani D, Kusumastuty I. Tingkat pengetahuan cara membaca label informasi gizi mahasiswa status gizi normal lebih baik dibandingkan mahasiswa obesitas. *Indonesian Journal of Human Nutrition*. 2018 Dec 31;5(2):74-84.
7. Jannah D, Anggraeni S. Status Gizi Berhubungan Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Sman 1 Pagelaran Pringsewu. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*. 2021 Jan 10;10(1):42-7.
8. Novita R. Hubungan status gizi dengan gangguan menstruasi pada remaja putri di SMA Al-Azhar Surabaya. *Amerta Nutrition*. 2018 Jun 29;2(2):172-81.
9. Riyanti A, Junita D, Rosalina E. 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*. 2020 Sep 7;9(2):225-33.
10. Suryani D, Kudus WA. Fenomena Menikah Muda Dikalangan Remaja Perempuan di Kelurahan Pipitan. *Jurnal Pendidikan Sosiologi dan Humaniora*. 2022;13(2):260-9.
11. Fitri NF, Yuliati E. Hubungan Pengetahuan Dan Kebiasaan Membaca Label Informasi Nilai Gizi Makanan Kemasan Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Asrama Kutai Kartanegara Di Yogyakarta. *Jurnal GIZIDO*. 2020 Sep 15;12(1):45-54.
12. Izzuddin A. Pengaruh label halal, kesadaran halal dan bahan makanan terhadap minat beli makanan kuliner. *Jurnal Penelitian Ipteks*. 2018 Jul 30;3(2):100-14.
13. Susanti E, Sari N, Amri K. Pengaruh Labelisasi Halal Terhadap Keputusan Pembelian Makanan Kemasan (Studi Kasus Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Islam). *EKOBIS SYARIAH*. 2021 Jun 24;2(1):44-50.
14. Khairunnisa A, Said I, Wikanti CZ. Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik, dan Gangguan Menstruasi dengan Status Gizi Remaja Putri di SMAN 1 Tangerang Selatan. *Media Gizi Ilmiah Indonesia*. 2023 Aug 9;1(2):76-84.
15. Kusmiyati K, Rasmi DA, Lestari TA. Meningkatkan Pemahaman Tentang Jajanan Sehat Dalam Kemasan Melalui Informasi Pada Label Kemasannya Bagi Siswa SDN I Jatisela. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sains Indonesia*. 2020 Nov 3;2(2).
16. Riyanti A, Junita D, Rosalina E. 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*. 2020 Sep 7;9(2):225-33.