

SKRIPSI

PENGARUH EDUKASI LABEL INFORMASI NILAI GIZI TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP PEMILIHAN MAKANAN KEMASAN PADA REMAJA USIA 16-18 TAHUN DI KOTA PALEMBANG



OLEH

**NAMA : DESTA CHANDRA SAFITRI
NIM : 10021281924087**

**PROGRAM STUDI GIZI (S1)
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2023**

SKRIPSI

PENGARUH EDUKASI LABEL INFORMASI NILAI GIZI TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP PEMILIHAN MAKANAN KEMASAN PADA REMAJA USIA 16-18 TAHUN DI KOTA PALEMBANG

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar (S1)
Sarjana Gizi pada Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Sriwijaya



OLEH

NAMA : DESTA CHANDRA SAFITRI
NIM : 10021281924087

**PROGRAM STUDI GIZI (S1)
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS SRIWIJAYA
2023**

GIZI

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS SRIWIJAYA

Skripsi, 23 November 2023

Destia Chandra Safitri; Dibimbing oleh Ditia Fitri Arinda S.Gz., M.P.H.

PENGARUH EDUKASI LABEL INFORMASI NILAI GIZI TERHADAP
PENGETAHUAN DAN SIKAP PEMILIHAN MAKANAN KEMASAN PADA
REMAJA USIA 16-18 TAHUN DI KOTA PALEMBANG

XIV + 95 halaman, 27 tabel, 6 gambar, 11 lampiran

ABSTRAK

Pengetahuan mengenai label informasi nilai gizi penting dimiliki oleh remaja agar dapat meningkatkan sikap dalam memilih makanan kemasan yang lebih sehat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi label informasi nilai gizi terhadap pengetahuan dan sikap pemilihan makanan kemasan pada remaja usia 16-18 tahun di Kota Palembang. Rancangan penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif menggunakan desain *quasi experimental* dengan rancangan *pre-test post-test with control group design*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni 2023 di SMAN 2 Palembang sebagai kelompok eksperimen dan SMAN 10 Palembang sebagai kelompok kontrol. Sampel dalam penelitian ini terdiri dari 60 responden yang terbagi menjadi 2 yaitu 30 responden pada kelompok eksperimen yang mendapatkan intervensi melalui media *mini booklet* dan *food model* serta dilakukan penjelasan materi menggunakan *PowerPoint* dan 30 responden pada kelompok kontrol yang mendapatkan penjelasan materi menggunakan *PowerPoint*. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner. Analisis data menggunakan uji t ($p < 0,05$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa edukasi label informasi nilai gizi berpengaruh terhadap pengetahuan dan sikap pemilihan makanan kemasan pada remaja usia 16-18 tahun di Kota Palembang yang dibuktikan dengan uji t (*paired sample t-test*) pada kelompok eksperimen dan kontrol ($p = 0,000$ dan $p = 0,029$). Uji t (*independent sample t-test*) menunjukkan bahwa ada perbedaan tingkat pengetahuan dan sikap pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ($p = 0,048$ dan $p = 0,037$). Kesimpulan dari penelitian ini yaitu terdapat pengaruh edukasi label informasi nilai gizi terhadap pengetahuan dan sikap pemilihan makanan kemasan pada remaja usia 16-18 tahun di Kota Palembang. Peneliti menyarankan agar remaja dapat mengaplikasikan ilmu dan materi yang didapat dalam kehidupan sehari-hari, sehingga dapat lebih bijak dalam memilih makanan kemasan yang akan dikonsumsi.

Kata kunci : Edukasi label informasi nilai gizi, pengetahuan, sikap pemilihan makanan kemasan

Kepustakaan : 74 (2013-2023)

NUTRITION

FACULTY OF PUBLIC HEALTH SRIWIJAYA UNIVERSITY

Thesis, 23 November 2023

Desta Chandra Safitri; Directed by Ditia Fitri Arinda S.Gz., M.P.H.

THE EFFECT OF NUTRITION FACTS EDUCATION ON KNOWLEDGE AND ATTITUDES TOWARDS PACKAGED FOOD SELECTION AMONG ADOLESCENTS AGED 16-18 YEARS IN PALEMBANG CITY

XIV + 95 pages, 27 tables, 6 pictures, 11 attachments

ABSTRACT

The importance of knowledge about nutrition facts for adolescents to have their attitude improved in choosing healthier packaged foods is emphasized. The aim of this study is to determine the effect of nutrition facts education on knowledge and attitudes towards packaged foods selection among adolescents aged 16-18 years in Palembang City. The research design is employed quantitative research using a quasi-experimental design with a pre-test post-test and a control group design. In June 2023, the study was conducted at SMAN 2 Palembang as the experimental group and SMAN 10 Palembang as the control group. The sample in this study consisted of 60 respondents, divided into two groups: 30 respondents in the experimental group, who were intervened upon through mini booklets, food models, and material explanation using PowerPoint, and 30 respondents in the control group, who received material explanation using PowerPoint. Questionnaires were used for data collection. Data were analyzed using t-test ($p < 0,05$). The results indicated that the knowledge and attitudes towards packaged foods selection among adolescents aged 16-18 years in Palembang City were influenced by nutrition facts education, as demonstrated by paired sample t-test in the experimental and control group ($p = 0,000$ and $p = 0,029$). The differences in the level of knowledge and attitudes between the experimental group and control group were revealed by the independent sample t-test ($p = 0,048$ and $p = 0,037$). The conclusion of this study indicate that nutrition facts education has an effect on the knowledge and attitudes towards selecting packaged foods among adolescents aged 16-18 years in Palembang City. It is suggested by researchers that the knowledge and materials obtained can be applied by adolescents in everyday life, so that wiser choices can be made by them when selecting packaged foods to be consumed.

Keywords : Nutrition facts education, knowledge, attitudes towards packaged food selection

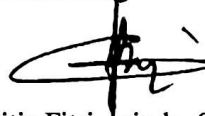
Reference : 74 (2013-2023)

Mengetahui,
Koordinator Program Studi Gizi



Indah Purnama Sari, S.K.M., M.K.M.
NIP.198604252014042001

Pembimbing



Ditia Fitri Arinda, S.Gz., M.P.H.
NIP.199005052016072201

LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini dibuat dengan sejujurnya dengan mengikuti kaidah Etika Akademik FKM Unsri serta menjamin bebas Plagiarisme. Bila kemudian diketahui saya melanggar Etika Akademik maka saya bersedia dinyatakan tidak lulus/gagal.

Indralaya, 23 November 2023

Yang bersangkutan,



Desti Chandra Safitri

10021281924087

HALAMAN PERSETUJUAN

Karya tulis ilmiah berupa Skripsi ini dengan judul “Pengaruh Edukasi Label Informasi Nilai Gizi terhadap Pengetahuan dan Sikap Pemilihan Makanan Kemasan pada Remaja Usia 16-18 Tahun di Kota Palembang” telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya pada tanggal 20 November 2023.

Indralaya, 23 November 2023

Tim Penguji Skripsi

Ketua :

1. Desri Maulina Sari, S.Gz., M.Epid.
NIP.198612112019032009



Anggota :

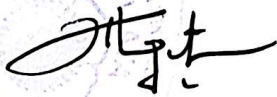
2. Ira Dewi Ramadhani, S.Gz., M.P.H.
NIP.199303172022032007
3. Ditia Fitri Arinda, S.Gz., M.P.H.
NIP.199005052016072201



Mengetahui,

Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat

Koordinator Program Studi Gizi



Dr. Misnaniarti, S.K.M., M.K.M.
NIP.197606092002122001



Indah Purnama Sari, S.K.M., M.K.M.
NIP.198604252014042001

HALAMAN PENGESAHAN
PENGARUH EDUKASI LABEL INFORMASI NILAI GIZI
TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP PEMILIHAN
MAKANAN KEMASAN PADA REMAJA USIA 16-18 TAHUN
DI KOTA PALEMBANG

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Gizi

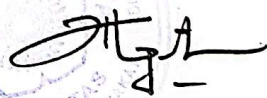
Oleh:

DESTA CHANDRA SAFITRI
10021281924087

Indralaya, 23 November 2023

Mengetahui,
Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat

Pembimbing



Dr. Misnaniarti, S.K.M., M.K.M.
NIP.197606092002122001



Ditia Fitri Arinda, S.Gz., M.P.H.
NIP.199005052016072201

RIWAYAT HIDUP

DATA PRIBADI

Nama Lengkap : Desta Chandra Safitri
Temat, Tanggal Lahir : Metro, 27 Desember 2000
Jenis Kelamin : Perempuan
Pekerjaan : Mahasiswi
Agama : Islam
Alamat Tempat Tinggal : Jl.Beruang, RT/RW 022/004, Kel.Purwosari,
Kec.Metro Utara, Kota Metro, Prov.Lampung,
34118.
No.HP : 0813 6927 4749
Nama Orang Tua : Sukanto dan Menik Setiowati

PENDIDIKAN FORMAL

Nama Institusi Pendidikan	Jurusan	Tahun
SD Negeri 4 Metro Utara	-	2007-2013
SMP Negeri 1 Metro	-	2013-2016
SMA Negeri 1 Metro	IPA	2016-2019
Universitas Sriwijaya	S1 Gizi	2019-2023

PENGALAMAN ORGANISASI

Nama Organisasi	Jabatan	Tahun
NELCR FKM Unsri	Sekretaris Departemen Media dan Informasi	2019-2020
KEMALA Unsri	Kepala Divisi Akademik	2020-2021
BEM KM Unsri	Staff Ahli PPSDM	2020-2021
BEM KM FKM Unsri	Staff Ahli Media dan Informasi	2020-2021
HARMONI Unsri	Anggota Divisi Tari	2020-2021
Mahkota FKM Unsri	Anggota	2020-2021
HIKAGI Unsri	Sekretaris Divisi Media Center	2021-2022

KEMALA Unsri	Sekretaris Departemen Komunikasi dan Informasi	2021-2022
Gerigi.id	Bendahara	2022-2023

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan nikmat, rahmat, dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pengaruh Edukasi Label Informasi Nilai Gizi terhadap Pengetahuan dan Sikap Pemilihan Makanan Kemasan pada Remaja Usia 16-18 Tahun di Kota Palembang”. Penyusunan skripsi ini dimaksudkan untuk memenuhi salah satu syarat dalam memperoleh gelar sarjana gizi pada Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sriwijaya.

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada seluruh pihak yang telah memberikan masukan, bantuan, partisipasi, dan doa dalam penulisan skripsi ini. Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih terutama kepada:

1. Ibu Dr. Misnaniarti, S.K.M., M.K.M. selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
2. Ibu Indah Purnama Sari, S.K.M., M.K.M. selaku Ketua Jurusan merangkap Koordinator Program Studi S1 Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
3. Ibu Ditia Fitri Arinda, S.Gz., M.P.H. selaku dosen pembimbing yang telah memberikan waktu, arahan, dan dengan sabar membimbing penulis, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Ibu Desri Maulina Sari, S.Gz., M.Epid. selaku dosen penguji yang telah memberikan waktu, saran, dan arahan, sehingga dapat membuat penelitian ini menjadi lebih baik.
5. Ibu Ira Dewi Ramadhani, S.Gz., M.P.H. selaku dosen penguji yang telah memberikan waktu, saran, dan arahan, sehingga dapat membuat penelitian ini menjadi lebih baik.
6. Yang tercinta ayahanda Sukamto dan Ibunda Menik Setiowati, yang selalu memberikan doa, dukungan, dan semangat.
7. Keluarga besar Mbah Miskun dan Mbah Kaliyem yang selalu memberikan doa dan semangat.
8. Sahabat tersayang Chelline, Nisa, Adin, Icha, Dian, dan Winda untuk semua kenangan dan perjuangan yang telah kita lalui.

9. Teman satu kamar kos Intan di Palembang Ika dan Rhamadanty, serta teman kos di Indralaya Diko dan Niko yang telah memberikan dukungan dan semangat selama perjalanan skripsi ini.
10. Semua pihak yang telah membantu selama proses penelitian dan penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, karenanya penulis menerima saran serta kritik yang sifatnya membangun. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat.

Indralaya, 23 November 2023

Penulis

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas academica Universitas Sriwijaya, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Desta Chandra Safitri
NIM : 10021281924087
Program Studi : Gizi
Fakultas : Kesehatan Masyarakat
Jenis Karya Ilmiah : Skripsi

Dengan ini menyatakan menyetujui untuk memberikan kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*Non-exlucive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

**PENGARUH EDUKASI LABEL INFORMASI NILAI GIZI TERHADAP
PENGETAHUAN DAN SIKAP PEMILIHAN MAKANAN KEMASAN
PADA REMAJA USIA 16-18 TAHUN DI KOTA PALEMBANG**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Sriwijaya berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat : di Indralaya
Pada Tanggal : 23 November 2023

Yang menyatakan,



(Desta Chandra Safitri)

DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	i
HALAMAN PENGESAHAN	iii
RIWAYAT HIDUP	iv
KATA PENGANTAR	vi
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	
TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.4.1 Bagi Peneliti	5
1.4.2 Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat	6
1.4.3 Bagi Responden	6
1.5 Ruang Lingkup Penelitian	6
1.5.1 Lingkup Lokasi	6
1.5.2 Lingkup Waktu	6
1.5.3 Lingkup Materi	6
BAB II	7
TINJAUAN PUSTAKA	7
2.1 Remaja	7
2.1.1 Definisi Remaja	7
2.1.2 Klasifikasi Periode Remaja	7
2.1.3 Pemilihan Makanan Remaja	8
2.2 Edukasi	9
2.2.1 Definisi Edukasi	9
2.2.2 Metode Edukasi	9
2.3 Label Pangan	10
2.3.1 Definisi	10
2.3.2 Komponen Label Pangan	10

2.4	Label Informasi Nilai Gizi	11
2.4.1	Definisi.....	11
2.4.2	Manfaat Label Informasi Nilai Gizi	11
2.4.3	Pedoman Pencantuman Informasi Nilai Gizi	13
2.4.4	Zat Gizi yang Harus Dicantumkan	16
2.4.5	Zat Gizi yang Harus Dicantumkan dengan Syarat Tertentu	17
2.4.6	Format Informasi Nilai Gizi	18
2.4.7	Cara Membaca Label Informasi Nilai Gizi	22
2.5	Pengetahuan	23
2.5.1	Definisi.....	23
2.5.2	Tingkat Pengetahuan.....	23
2.5.3	Faktor yang Memengaruhi Pengetahuan	24
2.5.4	Pengukuran Pengetahuan	26
2.6	Sikap	27
2.6.1	Definisi.....	27
2.6.2	Kategori Sikap	27
2.6.3	Faktor yang Memengaruhi Sikap	28
2.6.4	Pengukuran Sikap	29
2.7	Penelitian Terdahulu.....	30
2.8	Kerangka Teori.....	34
2.9	Kerangka Konsep	35
2.10	Definisi Operasional.....	36
2.11	Hipotesis	38
BAB III	39
METODE PENELITIAN	39
3.1	Desain Penelitian.....	39
3.2	Populasi dan Sampel Penelitian	40
3.2.1	Populasi Penelitian	40
3.2.2	Sampel Penelitian	40
3.2.3	Besar Sampel.....	41
3.2.4	Teknik Pengambilan Sampel.....	42
3.3	Jenis, Cara, dan Alat Pengumpulan Data.....	43
3.3.1	Jenis Data	43
3.3.2	Cara Pengumpulan Data	43
3.3.3	Alat Pengumpulan Data	45
3.4	Pengolahan Data.....	45

3.5	Validitas Data.....	46
3.5.1	Uji Validitas	46
3.5.2	Uji Reabilitas	48
3.6	Validitas Media	49
3.7	Analisis dan Penyajian Data	50
3.7.1	Analisis Data	50
3.7.2	Penyajian Data.....	50
BAB VI	51
HASIL PENELITIAN	51
4.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian	51
4.1.1	SMA Negeri 2 Palembang	51
4.1.2	SMA Negeri 10 Palembang	54
4.2	Hasil Analisis Univariat.....	56
4.2.1	Analisis Karakteristik Responden	56
4.2.2	Analisis Rata-Rata Skor Pengetahuan Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	57
4.2.3	Analisis Rata-Rata Skor Sikap Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	63
4.3	Hasil Analisis Bivariat.....	68
4.3.1	Uji Normalitas	69
4.3.2	Uji Hipotesis.....	69
BAB V	74
PEMBAHASAN	74
5.1	Keterbatasan Penelitian	74
5.2	Pembahasan.....	75
5.2.1	Karakteristik Responden	75
5.2.2	Pengaruh Edukasi Label Informasi Nilai Gizi terhadap Peningkatan Pengetahuan Responden Mengenai Label Informasi Nilai Gizi	76
5.2.3	Pengaruh Edukasi Label Informasi Nilai Gizi terhadap Peningkatan Sikap Pemilihan Makanan pada Responden	80
5.2.4	Perbedaan Rata-Rata Pengetahuan Mengenai Label Informasi Nilai Gizi dan Sikap Pemilihan Makanan Kemasan antara Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol.....	83
BAB VI	85
KESIMPULAN DAN SARAN	85
6.1	Kesimpulan	85
6.2	Saran	86
DAFTAR PUSTAKA	87

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu.....	30
Tabel 2.2 Definisi Operasional.....	36
Tabel 3.1 Rancangan Penelitian	39
Tabel 3.2 Hasil Uji Validitas Instrumen Pengetahuan.....	47
Tabel 3.3 Hasil Uji Validitas Instrumen Sikap.....	47
Tabel 3.4 Hasil Uji Reabilitas	48
Tabel 4.1 Karakteristik Responden.....	56
Tabel 4.2 Distribusi Jawaban Kuesioner Pengetahuan <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> pada Kelompok Eksperimen di SMAN 2 Palembang	58
Tabel 4.3 Analisis Rata-Rata Skor Pengetahuan Kelompok Eksperimen	59
Tabel 4.4 Kategori Pengetahuan Kelompok Eksperimen	60
Tabel 4.5 Distribusi Jawaban Kuesioner Pengetahuan <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> pada Kelompok Kontrol di SMAN 10 Palembang	60
Tabel 4.6 Analisis Rata-Rata Skor Pengetahuan Kelompok Kontrol.....	62
Tabel 4.7 Kategori Pengetahuan Kelompok Eksperimen	62
Tabel 4.8 Distribusi Jawaban Kuesioner Sikap <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> pada Kelompok Eksperimen di SMAN 2 Palembang.....	63
Tabel 4.9 Analisis Rata-Rata Skor Sikap Kelompok Eksperimen	65
Tabel 4.10 Kategori Sikap Kelompok Eksperimen	65
Tabel 4.11 Distribusi Jawaban Kuesioner Sikap <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> pada Kelompok Kontrol di SMAN 10 Palembang	66
Tabel 4.12 Analisis Rata-Rata Skor Sikap Kelompok Kontrol.....	67
Tabel 4.13 Kategori Sikap Kelompok Kontrol.....	68
Tabel 4.14 Hasil Uji Normalitas Data Pengetahuan Kelompok Eksperimen dan Kontrol.....	69
Tabel 4.15 Hasil Uji Normalitas Data Sikap Kelompok Eksperimen dan Kontrol	69
Tabel 4.16 Hasil Uji <i>t (paired sample t-test) Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Pengetahuan Kelompok Eksperimen	70
Tabel 4.17 Hasil Uji <i>t (paired sample t-test) Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Sikap Kelompok Eksperimen.....	70
Tabel 4.18 Hasil Uji <i>t (paired sample t-test) Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Pengetahuan Kelompok Kontrol	71
Tabel 4.19 Hasil Uji <i>t (paired sample t-test) Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> Sikap Kelompok Kontrol	71
Tabel 4.20 Hasil Uji <i>t (independent sample t-test) Post-test</i> Pengetahuan Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	72
Tabel 4.21 Hasil Uji <i>t (independent sample t-test) Post-test</i> Sikap Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	72

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Format Vertikal Label Informasi Nilai Gizi (BPOM, 2019).....	19
Gambar 2.2 Format Horizontal Label Informasi Nilai Gizi (BPOM, 2019).....	20
Gambar 2.3 Format Linier Label Informasi Nilai Gizi (BPOM, 2019).....	21
Gambar 2.4 Cara Membaca Informasi Nilai Gizi (Kemenkes, 2018)	22
Gambar 4.1 Peta Lokasi SMA Negeri 2 Palembang	51
Gambar 4.2 Peta Lokasi SMA Negeri 10 Palembang	54

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Kaji Etik
- Lampiran 2. Surat Izin Uji Validitas
- Lampiran 3. Surat Izin Penelitian Fakultas Kesehatan Masyarakat
- Lampiran 4. Surat Izin Penelitian Badan Kesatuan Bangsa dan Politik
- Lampiran 5. Surat Izin Penelitian Dinas Pendidikan
- Lampiran 6. *Informed Consent*
- Lampiran 7. Kuesioner Penelitian
- Lampiran 8. Media Edukasi
- Lampiran 9. *Output SPSS*
- Lampiran 10. Dokumentasi Uji Validitas
- Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perkembangan zaman dan teknologi telah menghasilkan peningkatan kepraktisan dalam berbagai hal, termasuk di sektor makanan. Produsen makanan menciptakan produk makanan yang praktis, terjangkau, mudah disiapkan, dan dikemas dalam kemasan tertutup, seperti produk susu, makanan bayi, mi instan, makanan kaleng, dan makanan ringan, yang juga dikenal sebagai makanan kemasan (M. Simanjuntak *et al.*, 2015). Beragamnya produk makanan kemasan yang beredar di pasaran, mewajibkan produk makanan kemasan untuk menyertakan informasi mengenai kandungan gizi dan keterangan lain berupa label informasi nilai gizi dengan tujuan untuk memberikan kemudahan kepada konsumen dalam memilih produk makanan kemasan (Ningtyas *et al.*, 2018).

Remaja merupakan konsumen yang paling banyak mengonsumsi makanan kemasan (Anggraeni *et al.*, 2020). Jenis makanan kemasan yang paling disukai remaja adalah makanan ringan (*snack*). Makanan ringan dapat membantu diet remaja jika dipilih dengan benar (More, 2014). Namun, *snack* yang biasanya dikonsumsi oleh remaja adalah makanan kemasan yang tidak mengandung nilai gizi yang tinggi. Biasanya remaja cenderung lebih menyukai rasa makanan kemasan yang lebih asin atau lebih manis. Selain itu, biasanya remaja cenderung memilih makanan kemasan yang mengandung natrium dan lemak jenuh yang tinggi serta rendah serat (WHO, 2020). Pada umumnya remaja memilih makanan kemasan tanpa memperhatikan kandungan gizi didalamnya (Ikrima *et al.*, 2023).

Remaja sebagai bagian dari masyarakat modern saat ini cenderung lebih memilih makanan siap saji dan makanan dalam kemasan karena lebih praktis, mudah dibawa, dan mudah dikonsumsi (Komalasari & Widiawati, 2020). Namun, kebiasaan makan yang kurang sehat seperti banyak mengonsumsi makanan kemasan ini menyebabkan remaja termasuk dalam golongan rentan mengalami berbagai masalah gizi. Masalah gizi yang dapat terjadi pada masa remaja yaitu gizi kurang, *overweight*, dan obesitas (Nuraini & Murbawani, 2019).

Overweight yang terjadi pada saat remaja menjadi hal yang perlu perhatian karena berat badan saat masa remaja menjadi prediktor yang sangat baik untuk mengetahui risiko seseorang dapat terkena penyakit tidak menular yang merugikan di masa depan (Nuzula & Vionalita, 2021). Pada usia 16-18 tahun remaja memasuki periode remaja tengah dan remaja akhir (Pritasari, 2017). Pada periode ini remaja mengalami pertumbuhan yang cepat sehingga terjadi peningkatan konsumsi makanannya (Azrimaidaliza, 2013). Namun, remaja pada usia 16-18 tahun cenderung memiliki kebiasaan makan yang buruk sehingga dapat meningkatkan risiko kesehatan terutama penyakit tidak menular (Apriani *et al.*, 2022).

Berdasarkan data WHO (2021), pada tahun 2016, lebih dari 340 juta anak-anak dan remaja yang berusia 5-19 tahun mengalami *overweight* atau obesitas. Prevalensi remaja pada tahun 2010 dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) >2 SD (sama dengan persentil ke-95) yaitu 6,7% dan diperkirakan akan meningkat lagi menjadi 9,1% pada tahun 2020 (Nuraini & Murbawani, 2019). Data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa 8,1% remaja usia 16-18 tahun dengan kondisi kurus dan sangat kurus, sedangkan prevalensi *overweight* dan obesitas sebesar 13,5% (Kemenkes RI, 2018). Di Kota Palembang sendiri, prevalensi *overweight* pada remaja usia 16-18 tahun yaitu 8,69% artinya di atas rata-rata prevalensi remaja *overweight* di Sumatera Selatan yakni sebesar 7,19% dan 1,33% remaja obesitas (Kemenkes RI, 2018).

Disisi lain, WHO menyatakan bahwa penyakit kronis atau penyakit tidak menular menyumbang 73% penyebab kematian di Indonesia. Menurut Riskesdas, prevalensi penyakit tidak menular di tahun 2018 mengalami peningkatan dibandingkan dengan Riskesdas 2013, diantaranya pada masalah diabetes melitus, hipertensi, kanker, dan obesitas (Kemenkes RI, 2018). Kelebihan asupan energi, gula, garam, dan lemak jenuh merupakan faktor penyebab utama dari obesitas dan penyakit tidak menular (SINU *Scientific Board & SINU Scientific Committee*, 2021). WHO menyatakan bahwa diet yang buruk adalah salah satu penyebab peningkatan angka kematian akibat penyakit tidak menular. Oleh karena itu,

diharapkan label informasi nilai gizi pada produk makanan kemasan dapat meningkatkan diet yang sehat (WHO, 2013).

Label informasi nilai gizi dicantumkan pada kemasan untuk memudahkan konsumen mendapat informasi yang benar dan jelas terkait makanan kemasan sebelum memutuskan membeli atau mengonsumsinya. Tujuan penerapan label informasi nilai gizi yaitu memberikan informasi tentang kandungan gizi kepada konsumen (Nieto *et al.*, 2019). Selain itu, informasi kandungan gizi pada label makanan kemasan merupakan pendidikan penting serta media praktis untuk mempromosikan pilihan makanan kemasan yang lebih sehat. Sehingga, konsumen sadar akan konsekuensi mengonsumsi produk tersebut terhadap kesehatannya. Ketentuan label informasi nilai gizi pada makanan kemasan ini merupakan bagian *Health and Safety Regulation* dari *Food and Drug Administration* (FDA) USA yang diberlakukan kepada semua produk makanan kemasan (Darajat *et al.*, 2016).

Pengetahuan merupakan salah satu faktor yang dapat menjadi kontrol seseorang untuk memilih makanan yang akan dikonsumsi. Semakin baik pengetahuan seseorang, maka semakin baik pula pemilihan makanan yang akan dikonsumsi (Grace, 2017). Peningkatan pengetahuan mengenai gizi dapat diusahakan dengan edukasi. Edukasi dapat meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan perubahan perilaku dalam menuju kesehatan gizi (Safitri & Rahayu, 2018).

Beberapa penelitian menemukan bahwa edukasi terkait penggunaan label informasi nilai gizi dapat memberikan peningkatan pengetahuan masyarakat terkait penggunaan label informasi nilai gizi (Ningtyas *et al.*, 2018). Penelitian pada siswa SMA di Yogyakarta menunjukkan adanya hubungan antara edukasi melalui diskusi kelompok dengan peningkatan pengetahuan terkait alasan pemilihan makanan (Arjuna *et al.*, 2021). Penelitian yang dilakukan di jabodetabek (Jakarta, Bogor, Depok, Tangerang, dan Bekasi) hanya 37,5% responden yang menggunakan label informasi nilai gizi dan 41,4% responden berpengetahuan cukup yang menggunakan label informasi nilai gizi (Maemunah & Sjaaf, 2020). Sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Jakarta, terdapat 68,7% siswa SMK memiliki kemampuan membaca label informasi nilai gizi

sangat kurang dan hanya 10,7% siswa yang selalu menjadikan label informasi nilai gizi sebagai acuan pembelian (Badriyah & Syafei, 2019).

Berdasarkan permasalahan di atas, peneliti tertarik untuk mengkaji perubahan dan juga efektifitas dari intervensi dengan edukasi label informasi nilai gizi terhadap pengetahuan dan sikap remaja dalam memilih makanan kemasan. Pada penelitian ini, SMA Negeri 2 dan SMA Negeri 10 Palembang dipilih karena lokasi sekolah terletak di Kecamatan Ilir Barat 1 Kota Palembang, dimana lokasi ini cukup strategis karena terdapat banyak swalayan dan cukup dekat dengan beberapa pusat perbelanjaan serta kantin sekolah yang menjual banyak makanan kemasan. Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui pengaruh edukasi label informasi nilai gizi terhadap pengetahuan dan sikap pemilihan makanan kemasan pada remaja usia 16-18 tahun di Kota Palembang.

1.2 Rumusan Masalah

Kebiasaan makan yang kurang sehat seperti banyak mengonsumsi makanan kemasan menyebabkan remaja termasuk dalam golongan rentan mengalami berbagai masalah gizi (Arjuna *et al.*, 2021). Di Kota Palembang sendiri, prevalensi *overweight* pada remaja usia 16-18 tahun yaitu 8,69% artinya diatas rata-rata prevalensi remaja *overweight* di Sumatera Selatan yakni sebesar 7,19% dan 1,33% remaja obesitas (Kemenkes RI, 2018). WHO menyatakan bahwa diet yang buruk adalah salah satu penyebab peningkatan angka kematian akibat penyakit tidak menular. Oleh karena itu, diharapkan label informasi nilai gizi pada produk kemasan dapat meningkatkan diet yang sehat (WHO, 2013).

Masih banyak remaja yang kurang memahami cara membaca dan menginterpretasikan label informasi nilai gizi yang tertera pada label pangan kemasan. Oleh karena itu, remaja perlu mendapatkan edukasi label informasi nilai gizi, karena hal tersebut penting bagi mereka agar memiliki sikap dalam memilih produk makanan kemasan yang lebih sehat. Berdasarkan hal tersebut, peneliti ingin mengetahui apakah ada pengaruh edukasi label informasi nilai gizi terhadap pengetahuan dan sikap pemilihan makanan kemasan pada remaja usia 16-18 tahun di Kota Palembang.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh edukasi label informasi nilai gizi terhadap pengetahuan dan sikap pemilihan makanan kemasan pada remaja usia 16-18 tahun di Kota Palembang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui karakteristik responden penelitian dari segi usia, jenis kelamin, penghasilan orang tua, dan jumlah uang saku.
2. Mengetahui dan menganalisis rata-rata skor pengetahuan tentang label informasi nilai gizi sebelum dan sesudah diberikan edukasi pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.
3. Mengetahui dan menganalisis rata-rata skor sikap pemilihan makanan kemasan sebelum dan sesudah diberikan edukasi pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.
4. Mengetahui rata-rata perbedaan pengetahuan mengenai label informasi nilai gizi dan sikap pemilihan makanan kemasan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat menjadi sarana pembelajaran untuk menambah wawasan dan pengalaman peneliti mengenai pengaruh edukasi label informasi nilai gizi terhadap pengetahuan dan sikap pemilihan makanan kemasan pada remaja usia 16-18 tahun di Kota Palembang. Penelitian ini juga dapat menjadi wadah bagi peneliti untuk mengaplikasikan teori dan ilmu yang didapat selama berkuliah di Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sriwijaya.

1.4.2 Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan acuan dan referensi kepustakaan untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan edukasi label informasi nilai gizi. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi sumber teori untuk pengembangan ilmu pengetahuan terkhusus bagi mahasiswa di lingkungan Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sriwijaya.

1.4.3 Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan menambah pengetahuan responden mengenai label informasi nilai gizi. Responden penelitian juga diharapkan dapat menerapkan informasi yang didapat untuk memilih makanan kemasan dengan bijak dan lebih sehat.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

1.5.1 Lingkup Lokasi

Lokasi penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 2 dan SMA Negeri 10 Kota Palembang.

1.5.2 Lingkup Waktu

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni 2023.

1.5.3 Lingkup Materi

Ruang lingkup materi pada penelitian ini berfokus pada edukasi label informasi nilai gizi.

DAFTAR PUSTAKA

- Amirudin, M. M., & Nurhayati, F. (2014). Hubungan antara Pendapatan Orang Tua dengan Status Gizi pada Siswa SDN II Tenggong Rejotangan Tulungagung. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 02(03), 564–568.
- Anggraeni, A. P. W., Widyastuti, N., Purwanti, R., & Fitranti, D. Y. (2020). Perbedaan Konsumsi Makanan Jajanan Kemasan Mengandung Monosodium Glutamat dan Status Gizi pada Remaja Urban dan Sub Urban di Kabupaten Semarang. *Darussalam Nutrition Journal*, 4(2), 64. <https://doi.org/10.21111/dnj.v4i2.3980>
- Apriani, N., Djide, N., Pebriani, R., Studi, P., Gizi, S., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Hasanuddin, N. (2022). Hubungan Pengetahuan Gizi terhadap Praktik Pemilihan Makanan Mahasiswa STIKES Nani Hasanuddin Makassar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 15, 18–22.
- Arjuna, T., Margarini, D., & Prabandasari, Y. S. (2021). *Pengaruh Edukasi Nutrition Facts terhadap Pemilihan Makanan Kemasan pada Remaja di Kota Yogyakarta*.
- Arsyad, J. F., Setiawaty, Y., & Yusnidar. (2022). Pengaruh Pengetahuan Calon Pengantin Sebelum dan Setelah Diberikan Pendidikan Gizi 1000 HPK Melalui Media Presentasi dan Booklet. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 282–287. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.742>
- Astuti, W. D. (2018). Hubungan Sarapan, Uang Saku dengan Jajanan di SD Kristen Immanuel II Kubu Raya. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 9(3), 48–53.
- Asyary, M. S., Moviana, Y., & Surmita. (2018). Penyuluhan Gizi dengan Pengembangan Food Model ‘Piring Makanku’ Meningkatkan Perilaku Konsumsi Makanan Seimbang pada Remaja. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes RI Bandung*, 10(1), 1–8.
- Azrimaidaliza, I. P. (2013). Analisis Pemilihan Makanan pada Remaja di Kota Padang, Sumatera Barat. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 6(1), 17–

22.

Azwar, S. (2022). *Sikap Manusia: Teori dan Pengukurannya* (3rd ed.).

Badan Pengawas Obat dan Makanan Republik Indonesia. (2016). *Peraturan Kepala Badan Pengawas Obat dan Makanan Republik Indonesia Nomor 9 Tahun 2016 tentang Acuan Label Gizi*.

Badan Pengawas Obat dan Makanan Republik Indonesia. (2019). Peraturan Badan Pengawas Obat dan Makanan Nomor 22 Tahun 2019 Tentang Informasi Nilai Gizi pada Label Pangan Olahan. In *Bpom* (Vol. 53, pp. 1689–1699).

Badan Pengawas Obat dan Makanan Republik Indonesia. (2023). *Label Pangan*. Badan Pengawas Obat Dan Makanan Republik Indonesia. <https://istanaumkm.pom.go.id/regulasi/pangan/label>

Badriyah, L., & Syafei, A. (2019). Persepsi dan Perilaku Membaca Label Pangan dan Informasi Gizi pada Siswa SMK Wijaya Kusuma. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 8(04), 167–174. <https://doi.org/10.33221/jikm.v8i04.401>

Barba, F. J., Putnik, P., & Kovacevic, D. B. (2020). *Agri-Food Industry Strategies for Healthy Diets and Sustainability: New Challenges in Nutrition and Public Health*. Academic Press.

Bintoro Widodo. (2014). *Pendidikan Kesehatan dan Aplikasinya*. 7(1), 1–12.

Dachmiati, S. (2015). Program Bimbingan Kelompok Untuk Mengembangkan Sikap dan Kebiasaan Belajar Siswa. *Faktor Jurnal Ilmu Kependidikan*, II(1), 10–21.

Dahal, M., Basnet, A., Khanal, S., Baral, K., & Dhakal, S. (2022). Gender Difference in Food Choice and Eating Practice and Their Association with Health among Students of Kathmandu, Nepal. *Journal of Obesity*, 2022. <https://doi.org/10.1155/2022/2340809>

Darajat, N., Bahar, H., & Jufri, N. N. (2016). Hubungan Kepatuhan Membaca

Label Informasi Zat Gizi dengan Kemampuan Membaca Label Informasi Gizi pada Ibu Rumah Tangga di Pasar Basah Mandonga Kota Kendari Tahun 2016 (Studi Kasus Pada UD. Puteri Kembar Kendari). *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 1(4), 250–731.

Delsyah, I., Idris, F. P., & Kurnaisih, E. (2021). Pengaruh Intervensi Edukasi Multimedia terhadap Perubahan Pengetahuan dan Sikap Kader di Puskesmas Pabbentengan Gowa. *Journal of Muslim Community Health (JMCH) 2021*, 2(4), 132–139.

Egnell, M., Talati, Z., Galan, P., Andreeva, V. A., Vandevijvere, S., Gombaud, M., Dréano-Trécant, L., Hercberg, S., Pettigrew, S., & Julia, C. (2020). Correction to: Objective Understanding of the Nutri-Score Front-of-Pack Label by European Consumers and its Effect on Food Choices: an Online Experimental Study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-01069-5>

Fanaqi, C., Ismira Febrina, R., & Mustika Pratiwi, R. (2022). Pemanfaatan TikTok sebagai Media Edukasi di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Komunikasi Universitas Garut*, 8(2), 910–924.

FAO. (2016). *Handbook on Food Labelling to Protect Consumers*.

Grace, F. A. (2017). Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi pada Mahasiswa TPB Sekolah Bisnis dan Manajemen Institut Teknologi Bandung. *Bisnis Dan Manajemen Institut Teknologi Bandung*, 1–12.

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. *Jurnal Mutu Pangan*, 10(1), 42–53. <https://doi.org/10.29244/jmpi.2023.10.1.42>

Illavina, & Kusumaningati, W. (2022). Pengaruh Edukasi Pembacaan Label Informasi Nilai Gizi dengan Media Slide PowerPoint terhadap Pengetahuan Siswa SMA Kota Depok. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, 3(1), 27. <https://doi.org/10.24853/mjnf.3.1.27-35>

- Iriantika, hory A., & Margawati, A. (2017). Studi Kualitatif Pengaruh Pemberian Konseling Gizi terhadap Perubahan Sikap dan Pemilihan Makan pada Remaja Putri Overweight. *Journal of Nutrition College*, 6(1), 19–27.
- Kemenkes RI. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan (Permenkes) No. 25 Tahun 2014 Tentang Upaya Kesehatan Anak*.
- Kemenkes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.
- Khomsan, I. A. (2013). *Teknik Pengukuran Pengetahuan Gizi*. PT Penerbit IPB Press.
- Komalasari, E., & Widiawati, D. (2020). Tingkat Kepatuhan Pedagang Pangan Jajanan terhadap Cara Produksi Pangan yang Baik. *Jurnal Al-Azhar Indonesia Seri Sains Dan Teknologi*, 5(3), 130. <https://doi.org/10.36722/sst.v5i3.375>
- Kurniasari, E. S., Mintarsih, S. N., & Yuniarti. (2021). Efektifitas Edukasi Gizi dengan Ceramah dan Media E-Booklet Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Obesitas. *Jurnal Riset Gizi*, 9(2).
- Lemmeshow, S. (1997). *Besar Sampel dalam Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Maemunah, S., & Sjaaf, A. C. (2020). Hubungan Antara Pengetahuan Gizi, Kemampuan Membaca Label Informasi Nilai Gizi, Penggunaan Label Informasi Nilai Gizi dan Frekuensi Konsumsi Mi Instan pada Konsumen Jakarta dan Sekitarnya. *Indonesian Journal of Health Development*, 2(2), 129–136.
- More, J. (2014). *Gizi Bayi Anak dan Remaja* (Soetjipto (ed.)). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Muhdar, A. S. Al, Indria, D. M., & Rusnianah, F. (2018). Efektifitas Pemberian E-Booklet Tentang Permasalahan Menyusui Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dokter Umum di Puskesmas Kota Malang. *Jurnal Kesehatan*

Islam, 7(1), 1–10.

- N. R. D. Safitri, and D. Y. F. (2016). Pengaruh Edukasi Gizi dengan Ceramah dan Booklet Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Gizi Remaja Overweight. *Journal of Nutrition College*, 5(4), 374–380. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/jnc.v5i4.16438>
- Naulia, R. P., & Saudi, L. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu dalam Pemenuhan Nutrisi Balita Stunting. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 10(2), 95–101.
- Nieto, C., Jáuregui, A., Contreras-Manzano, A., Arillo-Santillan, E., Barquera, S., White, C. M., Hammond, D., & Thrasher, J. F. (2019). Understanding and Use of Food Labeling Systems among Whites and Latinos in the United States and among Mexicans: Results from the International Food Policy Study, 2017. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 16(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12966-019-0842-1>
- 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>
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan Cetakan ke-3*. Jakarta: rineka cipta.
- Nuraini, A., & Murbawani, E. A. (2019). Hubungan antara Ketebalan Lemak Abdominal dan Kadar Serum High Sensitivity C-Reactive Protein (Hs-Crp) pada Remaja. *Journal of Nutrition College*, 8(2), 81. <https://doi.org/10.14710/jnc.v8i2.23817>
- Nurhadi. (2020). Teori Kognitivisme serta Aplikasinya dalam Pembelajaran. *Jurnal Edukasi Dan Sains*, 2(1), 77–95.
- Nuryani, N., & Paramata, Y. (2018). Intervensi Pendidik Sebaya Meningkatkan Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Gizi Seimbang pada Remaja di MTsN

- Model Limboto. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 5(2), 96–112.
<https://doi.org/10.21776/ub.ijhn.2018.005.02.4>
- Nuzula, F., & Vionalita, G. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Obesitas pada Remaja Usia 10-19 Tahun. *Arkesmas*, 6(1), 29–34.
- Otuneye, A., Ahmed, P., Abdulkarim, A., Aluko, O., & Shatima, D. (2017). Relationship between Dietary Habits and Nutritional Status Among Adolescents in Abuja Municipal Area Council of Nigeria. *Nigerian Journal of Paediatrics*, 44(3), 128–135.
<https://doi.org/https://doi.org/10.4314/njp.v44i3.1>
- Pakpahan, M., Siregar, D., Susilawaty, A., Tasnim, Mustar, Ramdany, R., Manurung, E. I., Sianturi, E., Tompunu, M. R. G., Sitanggang, Y. F., & M, M. (2021). Promosi Kesehatan & Prilaku Kesehatan. In *Yayasan Kita Menulis*.
- Pramukti, A. L., & Kristiyawati, S. P. (2013). *Efektifitas Peraga Food Model dan Flip Chart dalam Pendidikan Kesehatan Pasien Diabetes Mellitus Type II di RSUD Tugurejo*. 2.
- Pritasari. (2017). *Gizi Dalam Daur Kehidupan*.
- Pua, A. E., & Renyoet, B. S. (2022). Studi Literature Review : Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Food Choice Pada Remaja Pasca Pandemi COVID-19. *Jurnal Kesmas Jambi*, 6(1), 1–8.
- Putri, H. N., Zayani, N., & Maulidia, Z. (2021). Peningkatan Pencegahan Keputihan dengan Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media PowerPoint Text pada Remaja Wanita. *Nusantara Hasana Journal*, 1(2), 116–124.
- Putri, L. B., Yunitasari, E., & Rachmawati, P. D. (2019). Pendidikan Kesehatan Jigsaw dan Make a Match dalam Mencegah Fluor Albus pada Remaja Pondok Pesantren. *Pedimaternal Nursing Journal*, 5(1), 109–118.
- Rachmawati, W. C. (2019). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Wineka Media.

- Reppi, B., Kapantow, N. H., & Punduh, M. I. (2015). Hubungan Antara Asupan Energi dengan Status Gizi Siswi SMA Negeri 4 Manado. *Media Kesehatan*, 3(1), 1–7.
- Ritonga, F. (2020). Hubungan Pengetahuan dengan Sikap Ibu Pemilihan Metode Kontrasepsi Jangka Panjang Pada WUS Di Puskesmas Pembantu Kel. Sidorejo Hilir Medan. *Jurnal Ilmiah Kebidanan Imelda*, 6(1), 1–10.
- Rosdiyawati, N., Aisyah, I. S., & Novianti, S. (2023). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Metode Simulasi Terhadap Praktik Cuci Tangan Pakai Sabun Pada Anak Sekolah Dasar Negeri Cibereum Kota Tasikmalaya. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 19(1), 41–51.
- Ryan Tam, Yassa, B., Parker, H., O'Connor, H., & Allman-Farinelli, M. (2017). University Students' on-Campus Food Purchasing Behaviors, Preferences, and Opinions on Food Availability. *The International Journal of Applied and Basic Nutritional Sciences*, 37, 7–13. <https://doi.org/10.1016/j.nut.2016.07.007>
- Safitri, D. E., & Rahayu, N. S. (2018). Pengaruh Edukasi Literasi Label Pangan Terhadap Pengetahuan Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Arsip Gizi Dan Pangan*, 3(2), 91–95.
- Said, I., Hadi, A. J., & Manggabarani, S. (2020). *The Effectivity of Nutrition Education Booklet on Knowledge , Fast-food Consumption , Calorie Intake , and Body Mass Index in Adolescents*. 5(1), 11–17.
- Salsabila, S. T., Mamat, R., Suprihartono, F. A., Mulus, G., Safaatun, N. E., & Wardatul, J. E. (2019). Edukasi dengan Media Video Animasi dan Powepoint Sayur dan Buah. *Jurnal Riset Kesehatan*, 11(1), 183–190.
- Sapriyah. (2019). Media Pembelajaran dalam Proses Belajar Mengajar. *Jurnal Untirta*, 2(1), 470–477.
- Sari, L. A. (2019). Efektifitas Media Booklet dan Leaflet Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang Dampak Kehamilan Remaja. *Journal of Health*

Science and Research, 1(2).

- Sartika, I., Nikmawati, E. E., & Adah, A. mahmudatussa. (2017). Pengetahuan dan Keterampilan Pemilihan Makanan Sehari-Hari Mahasiswa Program Studi Pendidikan Tata Busana. *Media Pendidikan, Gizi, Dan Kuliner, 3(1)*, 65–76.
- Septiana, V. S., Pranaji, D. K., & Simanjuntak, M. (2014). Faktor Suku dalam Pola Komunikasi, Penyesuaian Suami Istri, dan Keharmonisan Keluarga. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen, 7(1)*, 1–9. <https://doi.org/10.24156/jikk.2014.7.1.1>
- Simanjuntak, E. Y., & Marlina. (2021). Hubungan Media Informasi Terhadap Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Pencegahan Penularan Covid-19 pada Masyarakat. *Jurnal Ilmu Keperawatan, 1(2)*, 68–75.
- Simanjuntak, M., Utami, F. S., & Johan, I. R. (2015). Kerentanan Konsumen dan Perilaku Pembelian Produk Makanan Kemasan. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen, 8(3)*, 193–203. <https://doi.org/10.24156/jikk.2015.8.3.193>
- SINU Scientific Board, & SINU Scientific Committee. (2021). “Front-of-pack” nutrition labeling. *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases, 31(11)*, 2989–2992. <https://doi.org/10.1016/j.numecd.2021.07.021>
- Slameto. (2015). *Belajar dan Faktor yang Mempengaruhi* (6th ed.). Jakarta: rineka cipta.
- Solehati, T., Putri, C. D. E., & Dkk. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Nutrisi Pada Tingkat Pengetahuan Ibu Post Partum. *An-Nadaa: Jurnal Kesehatan Masyarakat, 7(1)*.
- Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif* (3rd ed.). Bandung: Alfabeta, CV.
- Sugiyono, D. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta, CV.

WHO. (2013). *New UN Food Safety and Nutrition Standards Will Benefit Consumers*. WHO/FAO News. <https://www.who.int/news/item/08-07-2013-new-un-food-safety-and-nutrition-standards-will-benefit-consumers>

WHO. (2020). *Healthy Diet*. WHO/FAO News. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

WHO. (2021). *Obesity and Overweight*. WHO/FAO News. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

Yaumi, M. (2018). *Media & Teknologi Pembelajaran* (Cetakan ke). Jakarta : Prenadamedia Group (Divisi Kencana).