

## **LAPORAN TUGAS AKHIR**


Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya Gizi

### **GAMBARAN KEMAMPUAN DAN KEBIASAAN MEMBACA LABEL INFORMASI NILAI GIZI PADA MAHASISWA JURUSAN GIZI POLTEKKES TASIKMALAYA**

Disusun oleh:

**AYU FITRIA KHOIRUNISA**  
NIM. P2.06.31.1.21.030

**PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI TASIKMALAYA  
JURUSAN GIZI  
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA  
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
TAHUN 2024**



## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>i</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>iii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>iv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>v</b>
<b>INTISARI</b> .....	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>vii</b>
<b>BAB I</b> .....	<b>1</b>
<b>PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	3
C. Tujuan Penelitian .....	3
D. Manfaat Penelitian .....	4
<b>BAB II</b> .....	<b>5</b>
<b>TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>5</b>
A. Tinjauan Pustaka .....	5
1. Label Informasi Nilai Gizi.....	5
2. Acuan Label Gizi.....	9
3. Cara Membaca Label Informasi Nilai Gizi .....	11
4. Kebiasaan Membaca Label Informasi Nilai Gizi .....	12
5. Manfaat Membaca Label Informasi Nilai Gizi .....	17
6. Dampak Tidak Membaca Label Informasi Nilai Gizi.....	18
B. Kerangka Teori.....	19
<b>BAB III</b> .....	<b>20</b>
<b>METODOLOGI PENELITIAN</b> .....	<b>20</b>
A. Jenis Penelitian.....	20
B. Tempat dan Waktu Penelitian .....	20
C. Populasi dan Sampel Penelitian .....	20
1. Populasi .....	20
2. Sampel .....	20
3. Teknik Sampling .....	21

D.	Variabel Penelitian dan Definisi Operasional .....	21
1.	Variabel Penelitian .....	21
2.	Definisi Operasional.....	21
E.	Teknik Pengumpulan Data.....	22
1.	Jenis Data .....	22
2.	Cara Pengambilan Data .....	22
F.	Instrumen Penelitian.....	22
G.	Teknik Pengolahan dan Analisis Data .....	23
1.	Teknik Pengolahan Data .....	23
2.	Teknik Analisis.....	24
H.	Jalannya Penelitian.....	25
1.	Tahap Persiapan .....	25
2.	Tahap Pelaksanaan .....	26
3.	Tahap Akhir.....	26
<b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>		<b>27</b>
1.	Gambaran Kemampuan Membaca Label Informasi Nilai Gizi pada Mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Tasikmalaya .....	32
2.	Gambaran Kebiasaan Membaca Label Informasi Nilai Gizi pada Mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Tasikmalaya .....	33
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....</b>		<b>37</b>
A.	Simpulan .....	37
B.	Saran.....	37
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>		<b>37</b>
<b>LAMPIRAN</b>		

## DAFTAR TABEL

No.	Judul Tabel	Halaman
1.	Acuan Label Gizi .....	9
2.	Definisi Operasional.....	21
3.	Instrumen Penelitian.....	22
4.	Karakteristik Responden Mahasiswa Gizi Poltekkes Tasikmalaya .....	27
5.	Kategori Penilaian Kemampuan Membaca Label Informasi Nilai Gizi pada Mahasiswa Gizi Poltekkes Tasikmalaya .....	27
6.	Kategori Penilaian Kemampuan Membaca Label Informasi Nilai Gizi Berdasarkan Tingkat Perkuliahan Mahasiswa Gizi Poltekkes Tasikmalaya ..	27
7.	Hasil Tes Kemampuan Membaca Label Informasi Nilai Gizi pada Mahasiswa Gizi Poltekkes Tasikmalaya .....	28
8.	Kategori Penilaian Kebiasaan Membaca Label Informasi Nilai Gizi pada Mahasiswa Gizi Poltekkes Tasikmalaya .....	29
9.	Hasil Tes Kebiasaan Membaca Label Informasi Nilai Gizi Berdasarkan Tingkat Perkuliahan Mahasiswa Gizi Poltekkes Tasikmalaya .....	30
10.	Tabulasi Silang Kebiasaan dan Kemampuan Membaca Label Informasi Nilai Gizi pada Mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Tasikmalaya .....	31

## DAFTAR GAMBAR

	<b>Halaman</b>
Gambar 1. Kerangka Teori Kebiasaan Membaca Label Gizi.....	11
Gambar 2. Informasi Label Gizi.....	20

## DAFTAR LAMPIRAN

- | No. | Lampiran   |
|-----|--|
| 1.  | Jadwal Penelitian  |
| 2.  | Realisasi Anggaran Biaya Penelitian  |
| 3.  | <i>Informed Consent</i> (IC) dan Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP)                              |
| 4.  | Kuesioner Kemampuan Membaca Label Informasi Nilai Gizi   |
| 5.  | Kuesioner Kebiasaan Membaca Label Informasi Nilai Gizi   |
| 6.  | Dokumentasi Penelitian   |
| 7.  | Hasil Uji Normalitas Jawaban Responden pada Kuesioner Kemampuan Membaca Label Informasi Nilai Gizi |

# **Gambaran Kemampuan dan Kebiasaan Membaca Label Informasi Nilai Gizi pada Mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Tasikmalaya**

Ayu Fitria Khoirunisa

## **INTISARI**

Angka penjualan produk pangan kemasan di Indonesia mengalami pertumbuhan yaitu bernilai 56 miliar dolar AS pada tahun 2020, meningkat dari 33 miliar dolar di tahun 2015. Hal ini berbanding lurus dengan konsumsi makanan kemasan yang terus meningkat karena kesibukan dan gaya hidup masyarakat. Harus memperhatikan pola konsumsi karena pangan kemasan mengandung natrium, gula, maupun lemak yang cukup tinggi. Apabila seseorang mengonsumsinya secara kontinu dalam jumlah yang berlebihan dapat menimbulkan masalah kesehatan. Hal tersebut dibuktikan dengan hasil Survei Kesehatan Indoensia Tahun 2023 yang menunjukkan adanya peningkatan kejadian penyakit degeneratif seperti diabetes melitus, hipertensi, dan obesitas masing-masing pada angka 1,7%, 29,2%, dan 23,4%. Oleh karena itu, WHO merekomendasikan pemberian label pada makanan kemasan untuk penerapan pola makan yang lebih sehat. Menurut survei Badan Perlindungan Konsumen Nasional (BPKN) pada tahun 2013, menyatakan bahwa rendahnya kesadaran masyarakat untuk memperhatikan kelengkapan label pada pangan yaitu hanya 7,9%. Penelitian ini berjenis deskriptif yang bermaksud guna mengetahui gambaran kemampuan dan kebiasaan membaca label informasi gizi pada mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Tasikmalaya. Populasi penelitian ini, yaitu semua mahasiswa Jurusan Gizi di Poltekkes Tasikmalaya sebanyak 248 orang. Penentuan sampel penelitian dilakukan dengan metode stratified random sampling. Sampel penelitian ini sebesar 91 orang. Pengumpulan data terlaksana dengan meminta responden untuk mengisi kuesioner. Analisis data terlaksana dengan cara analisis univariat. Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa terdapat 61,5% responden yang mampu membaca label informasi nilai gizi yang baik, dan 51% responden terbiasa membaca label informasi nilai gizi yang masih rendah.

Kata kunci: kemampuan, kebiasaan, membaca label informasi nilai gizi

## **ABSTRACT**

**AYU FITRIA KHOIRUNISA. *Overview of Ability and Habits to Read Nutritional Value Information Labels in Students of the Nutrition Department of Tasikmalaya Poltekke.***  
*Under supervision of ANI RADIATI*

The sales value of packaged food and beverages in Indonesia is growing, worth US\$56 billion in 2020, up from US\$33 billion in 2015. This is certainly in line with the increasing consumption of packaged food due to people's busy lifestyles. This consumption pattern needs to be watched out for because packaged foods have a high sodium, sugar, and fat content. If consumed continuously in excessive amounts, it can be harmful to the health of the body. This is evidenced by the results of the 2023 Indonesian Health Survey which showed an increase in the prevalence of degenerative diseases such as diabetes mellitus, hypertension, and obesity at 1.7%, 29.2%, and 23.4%, respectively. Therefore, WHO recommends labeling packaged foods for the implementation of a healthier diet. According to a survey by the National Consumer Protection Agency (BPKN) in 2013, it states that public awareness to pay attention to the completeness of labels on food is still very low at only 7.9%. The type of research is descriptive which aims to determine the description of the ability and habits of reading nutritional information labels in students of the Nutrition Department of Tasikmalaya Poltekkes. The population of this study was all students of the Nutrition Department at the Tasikmalaya Poltekkes as many as 248 people. Determination of the research sample was carried out by stratified random sampling method. The sample of this study amounted to 91 people. Data collection was done through filling out questionnaires by respondents. Data analysis was carried out by means of univariate analysis. In this study, it was found that there were 61.5% of respondents with good ability to read nutritional value information labels, and 51% of respondents had low habits of reading nutritional value information labels.

**Keywords:** ability, habits, reading nutritional value information labels, university students



## **KATA PENGANTAR**

Penulis memanjatkan rasa syukur atas rahmat dan karunia dari Allah Swt. karena Laporan Tugas Akhir dengan judul “Gambaran Kemampuan dan Kebiasaan Membaca Label Informasi Nilai Gizi pada Mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Tasikmalaya” bisa penulis selesaikan terselesaikan dengan baik. Salawat dan salam tetap tercurahkan kepada Rasulullah Saw., kepada keluarga, sahabat maupun umatnya.

Terwujudnya laporan ini karena adanya bimbingan, pengarahan maupun bantuan dari banyak pihak. Melalui kesempatan ini, penulis hendak mengucapkan terima kasih teruntuk:

1. Dr. Dini Mariani Mariani, S.Kep., Ners, M.Kep selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya
2. Sumarto, STP., MP. selaku Ketua Jurusan dan Ketua Program Studi D III Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya.
3. Hj. Ani Radiati, S.Pd., M. Kes. sebagai pembimbing akademik, berkenan untuk terus mendukung dan mengarahkan penulis selama mencari ilmu di Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya, serta selaku dosen pembimbing yang penuh sabar mendukung dan memberi saran kepada penulis sehingga laporan ini bisa terselesaikan dengan baik.
4. Semua tenaga pendidik maupun dan staf Program Studi D III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang sudah membimbing, memberi banyak pelajaran, dan membantu penulis selama menuntut ilmu.
5. Orang tua dan keluarga terkasih yang tidak pernah habis dalam mendukung dan mendoakan sehingga penulis mampu menyelesaikan laporan ini dengan baik.
6. Teman maupun sahabat yang kerap menyemangati dan mendukung selama penyusunan laporan tugas akhir ini.

Tasikmalaya, November 2024