



LAPORAN TUGAS AKHIR

Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya Gizi

GAMBARAN KEMAMPUAN MEMBACA LABEL INFORMASI NILAI GIZI, KONSUMSI MINUMAN MANIS KEMASAN DAN STATUS GIZI MAHASISWA POLTEKKES TASIKMALAYA

Disusun Oleh:

ELFA FAUZIAH

NIM. P2.06.31.1.22.011

**PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI TASIKMALAYA
JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA KEMENTERIAN
KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2025**



**Gambaran Kemampuan Membaca Label Informasi Nilai Gizi, Konsumsi Minuman Manis
Kemasan dan Status Gizi Mahasiswa Poltekkes Tasikmalaya**

Elfa Fauziah

INTISARI

Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI), konsumsi minuman manis lebih dari satu kali per hari pada kelompok usia dewasa tergolong tinggi dengan prevalensi 44,3%. Kandungan gula dalam minuman manis kemasan sering kali melampaui anjuran harian sehingga beresiko pada peningkatan masalah kesehatan dan status gizi, salah satunya yaitu obesitas. Salah satu strategi untuk mengontrol konsumsi gula adalah melalui kemampuan dan membiasakan diri untuk membaca label informasi nilai gizi. 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%. Tujuan penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran kemampuan membaca label informasi nilai gizi, konsumsi minuman manis kemasan dan status gizi pada mahasiswa Poltekkes Tasikmalaya. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Populasi penelitian ini, yaitu semua mahasiswa Poltekkes Tasikmalaya di daerah Cilolohan sebanyak 2.123 orang. Penentuan sampel penelitian dilakukan dengan metode *accidental sampling*. Sampel penelitian ini sebesar 95 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan cara wawancara menggunakan kuesioner kemampuan membaca label informasi nilai gizi dan SQ-FFQ, pengukuran tinggi badan serta berat badan. Analisis data dengan cara analisis univariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 64% dengan kemampuan membaca label informasi nilai gizi yang baik, dan 36% dalam kategori kurang. Konsumsi minuman manis kemasan dalam kategori rendah terdapat 67% dan tinggi 33%. Status gizi berdasarkan IMT/U yang memiliki status gizi normal 64%, sangat kurus 2%, kurus 8%, gemuk 12%, dan obesitas 14%. Disarankan responden untuk lebih aktif meningkatkan kemampuan membaca dan memahami label informasi nilai gizi pada produk makanan dan minuman, khususnya minuman manis kemasan, agar dapat mengontrol asupan gula harian untuk mencegah terjadinya masalah kesehatan dan juga status gizi.

Kata Kunci: Label Informasi Nilai Gizi, Minuman Manis Kemasan, Status Gizi, Obesitas

ABSTRACT

ELFA FAUZIAH. Description of the Ability to Read Nutritional Value Information Labels, Consumption of Packaged Sweet Drinks and Nutritional Status of Tasikmalaya Polytechnic Students. Under supervision of DINA SETIAWATI

Based on the Indonesian Health Survey (SKI), consumption of sweet drinks more than once a day in the adult age group is classified as high with a prevalence of 44.3%. The sugar content in packaged sweet drinks often exceeds daily recommendations, thus risking increased health problems and nutritional status, one of which is obesity. One strategy to control sugar consumption is through the ability and habit of reading nutritional information labels. According to a survey by the National Consumer Protection Agency (BPKN) in 2013, it was stated that the low public awareness to pay attention to the eligibility label on food was only 7.9%. The purpose of this study was to determine the description of the ability to read nutritional information labels, consumption of packaged sweet drinks and nutritional status of Poltekkes Tasikmalaya students. This type of research was descriptive research. The population of this study, namely all Poltekkes Tasikmalaya students in the Cilolohan area as many as 2,123 people. Determination of the research sample was carried out using the Accidental Sampling method. The sample of this study was 95 people. Data collection was carried out by interviewing using a questionnaire on the ability to read nutritional information labels and SQ-FFQ, measuring height and weight. Data analysis using univariate analysis. The results of the study showed that there were 64% of good nutritional information label reading abilities, and 36% in the poor category. Consumption of packaged sweet drinks in the low category was 67% and high 33%. Nutritional status based on BMI/U which had normal nutritional status was 64%, very thin 2%, thin 8%, fat 12%, and obesity 14%. Respondents are advised to be more active in enhancing their reading and understanding skills of the nutritional value labels on food and beverage products, especially packaged sweet drinks, in order to control daily sugar intake to prevent health problems and also maintain nutritional status.

Keywords: Nutritional Value Information Label, Packaged Sugary Drinks, Nutritional Status, Obesity

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas segala limpahan Rahmat serta hidayah-Nya sehingga Laporan Tugas Akhir dengan judul “Gambaran Kemampuan Membaca Label Informasi Nilai Gizi, Konsumsi Minuman Manis Kemasan dan Status Gizi Mahasiswa Poltekkes Tasikmalaya” dapat terselesaikan dengan baik.

Laporan Tugas Akhir ini dapat terwujud atas bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak. Melalui kesempatan ini, penulis hendak mengucapkan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep, Ners, M.Kep selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
2. Bapak Sumarto, STP, MP selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
3. Ibu Dina Setiawati, S. GZ, M.Gz selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir
4. Semua staf dan Dosen Program Studi D-III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
5. Orang tua dan kakak tercinta yang telah memberikan banyak kekuatan, doa, semangat serta dorongannya
6. Seluruh teman-teman mahasiswa tingkat III Program Studi D-III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang selalu memberikan semangat kepada penulis dalam penyusunan proposal penelitian ini

Penulis menyadari dalam pembuatan laporan tugas akhir ini masih memiliki banyak kekurangan. Penulis sangat mengharapkan saran yang membangun demi kesempurnaan dan bermanfaat bagi kepentingan atau pembaca.

Tasikmalaya, Mei 2025

Penulis.

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PENGESAHAN	iError! Bookmark not defined.
SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS KARYA TULIS ILMIAH.....	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
INTISARI.....	i
ABSTRACT.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	iv
DAFTAR TABEL.....	vi
DAFTAR GAMBAR.....	vii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian	3
1. Tujuan Umum	3
2. Tujuan Khusus.....	3
D. Manfaat Penelitian	3
1. Bagi Peneliti	3
2. Bagi Institusi	3
3. Bagi Responden.....	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
A. Tinjauan Teori.....	5
1. Label Informasi Nilai Gizi	5
2. Kemampuan Membaca Label Informasi Nilai Gizi.....	10
3. Konsumsi Minuman Manis	12
4. Status Gizi.....	13
B. Kerangka Teori.....	16
BAB III METODE PENELITIAN	17
A. Jenis Penelitian.....	17
B. Waktu dan Tempat Penelitian	17
C. Populasi dan Sampel	17
1. Populasi dan Sampel.....	17
2. Besar Sampel	17

3. Kriteria Sampel	18
4. Teknik Sampling.....	18
D. Variabel dan Definisi Operasional	19
E. Teknik Pengumpulan Data	20
1. Jenis Data.....	20
2. Cara Pengumpulan Data	20
3. Instrumen Penelitian	21
F. Pengolahan dan Analisa Data.....	21
1. Teknik Pengolahan Data.....	21
2. Teknik Analisis	22
G. Jalannya Penelitian.....	22
1. Tahap Persiapan	22
2. Tahap Pelaksanaan.....	23
3. Tahap Akhir.....	24
BAB IV HASIL & PEMBAHASAN.....	25
A. Hasil	25
1. Karakteristik Responden	25
2. Gambaran Kemampuan Membaca Label Informasi Nilai Gizi	26
3. Gambaran Konsumsi Minuman Manis Kemasan.....	27
4. Status Gizi	28
5. Gambaran Kemampuan Membaca Label Informasi Nilai Gizi dengan Status Gizi	28
6. Gambaran Konsumsi Minuman Manis Kemasan dengan Status Gizi	28
B. Pembahasan.....	29
1. Gambaran Kemampuan Membaca Label Informasi Nilai Gizi	30
2. Gambaran Konsumsi Minuman Manis Kemasan.....	31
3. Status Gizi	33
BAB V KESIMPULAN & SARAN.....	36
A. Kesimpulan	36
B. Saran	36
1. Bagi Responden.....	36
2. Bagi Institusi	36
3. Bagi Peneliti Berikutnya	37
DAFTAR PUSTAKA	38
LAMPIRAN.....	43

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kategori Status Gizi	14
Tabel 2. Variabel dan Definisi Operasional	19
Tabel 3. Instrumen Penelitian	21
Tabel 4. Hasil Uji Validitas & Reabilitas Kuesioner	23
Tabel 5. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	25
Tabel 6. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	25
Tabel 7. Karakteristik Responden Berdasarkan Jurusan	25
Tabel 8. Kategori Penilaian Kemampuan Membaca Label Informasi Nilai Gizi ..	26
Tabel 9. Hasil Tes Kemampuan Membaca Label Informasi Nilai Gizi	26
Tabel 10. Distribusi Kebiasaan Konsumsi Minuman Manis Kemasan	27
Tabel 11. Frekuensi Konsumsi Berdasarkan Jenis Minuman Manis	27
Tabel 12. Distribusi Asupan Gula dari Minuman Manis Kemasan	27
Tabel 13. Distribusi Status Gizi Mahasiswa Poltekkes Tasikmalaya	28
Tabel 14. Kemampuan Membaca Label ING dan Status Gizi	28
Tabel 15. Kebiasaan Konsumsi Minuman Manis dan Status Gizi	29
Tabel 16. Asupan Gula dan Status Gizi	29

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Label Informasi Nilai Gizi.....	9
Gambar 2. Kerangka Teori.....	16

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Jadwal Penelitian	44
Lampiran 2. Rencana Anggaran Biaya Penelitian.....	45
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian.....	46
Lampiran 4. Informed Consent (IC) dan Persetujuan Setelah Penjelasan.....	49
Lampiran 5. Kuesioner Identitas dan Status Gizi	51
Lampiran 6. Kuesioner Kemampuan Membaca Label Informasi Nilai Gizi	52
Lampiran 7. Lembar SQ-FFQ	55
Lampiran 8. Dokumentasi Penelitian.....	57