



TUGAS AKHIR

**Pengetahuan dan Kebiasaan
Membaca Kandungan Gizi Label Kemasan Pangan
pada Mahasiswa Prodi Gizi Cirebon
Poltekkes Tasikmalaya**

**Adinda Rizky Amalia
P2.06.31.2.22.002**

PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI CIREBON

**JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2025**



TUGAS AKHIR

**Pengetahuan dan Kebiasaan
Membaca Kandungan Gizi Label Kemasan Pangan
pada Mahasiswa Prodi Gizi Cirebon
Poltekkes Tasikmalaya**

**Adinda Rizky Amalia
P2.06.31.2.22.002**

PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI CIREBON

**JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

Tugas Akhir dengan judul

**“Pengetahuan dan Kebiasaan Membaca Kandungan Gizi
Label Kemasan Pangan pada Mahasiswa Prodi Gizi Cirebon
Poltekkes Tasikmalaya”**

Disusun oleh:

ADINDA RIZKY AMALIA

NIM.P2.06.31.2.22.002

Pembimbing

A handwritten signature in blue ink, appearing to read 'Sholichin', is written over a faint, circular official stamp.

Sholichin, SP, MT

NIP. 198112062023211008

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir dengan judul

**“Pengetahuan dan Kebiasaan Membaca Kandungan Gizi
Label Kemasan Pangan pada Mahasiswa Prodi Gizi Cirebon
Poltekkes Tasikmalaya”**

Disusun oleh:

Nama : Adinda Rizky Amalia

Nim : P2.06.31.2.22.002

Telah dipertahankan didepan Dewan Penguji pada tanggal 21 Mei 2025
dan dilakukan revisi sesuai saran Dewan Penguji

Susunan Dewan Penguji

Ketua Dewan Penguji

Sholichin, SP, MT

NIP. 198112062023211008

(.....)

Penguji I

Dr. Hj. Maya Damayanti, S.Si.T.M.HKes

NIP. 198106012006042012

(.....)

Penguji II

Dewi Vimala, SST, MPH

NIP. 919800324200506201

(.....)



Pengetahuan dan Kebiasaan Membaca Kandungan Gizi Label Kemasan Pangan pada Mahasiswa Prodi Gizi Cirebon Poltekkes Tasikmalaya

Adinda Rizky Amalia¹, Sholichin²

INTISARI

Informasi nilai gizi pada label kemasan pangan merupakan bagian penting dalam pengambilan keputusan konsumsi makanan, terutama bagi mahasiswa gizi yang diharapkan mampu menjadi panutan dalam pola makan sehat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengetahuan dan kebiasaan membaca kandungan gizi label kemasan pangan pada mahasiswa tingkat II Prodi Gizi Cirebon Poltekkes Tasikmalaya.

Jenis penelitian ini menggunakan metode analitik dengan desain cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Tingkat II Prodi Gizi Cirebon Poltekkes sebanyak 96 mahasiswa. Penentuan sampel penelitian dilakukan dengan metode total sampling yang memenuhi kriteria inklusi yaitu 92 orang. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner melalui *google form* dan data dianalisis menggunakan SPSS.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 60,9% responden memiliki tingkat pengetahuan yang baik, dan 63,0% responden memiliki kebiasaan membaca label gizi yang baik. Hasil analisis menunjukkan bahwa responden dengan pengetahuan baik cenderung memiliki kebiasaan yang baik (64,3%). Analisis statistik menggunakan uji Chi-Square menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dan kebiasaan membaca kandungan gizi label pangan ($p = 0,06$). Kesimpulan dari penelitian ini yaitu pentingnya pengetahuan dan diikuti oleh penerapan praktik membaca kandungan gizi label kemasan pangan pada kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci: Pengetahuan, Kebiasaan, Label Gizi, Kemasan Pangan, Mahasiswa Gizi

¹ Mahasiswa Program Studi D III Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

² Dosen Program Studi D III Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

KATA PENGANTAR

Puji syukur Kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir dengan judul “Pengetahuan dan Kebiasaan Membaca Kandungan Gizi Label Kemasan Pangan pada Mahasiswa Prodi Gizi Cirebon Poltekkes Tasikmalaya”.

Penelitian ini dilakukan untuk memenuhi salah satu syarat dalam menempuh tugas akhir dan menyelesaikan Program Studi Diploma III Gizi Cirebon Politeknik Kesehatan Kemenkes Tasikmalaya.

Selama proses penyusunan penelitian, penulis tidak terlepas dari bimbingan dan petunjuk dari semua pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ketua Program Studi Diploma III Gizi Cirebon, ibu Dr. Hj. Wiwit Estuti, STP, M.Si yang memberi dukungan selama penyusunan Tugas Akhir.
2. Dosen pembimbing, bapak Sholichin, SP, MT yang telah meluangkan waktunya memberi masukan, saran, serta solusi dalam penyusunan Tugas Akhir.
3. Dosen penguji I, ibu Dr. Hj. Maya Damayanti, S.Si.T.MHKes yang telah memberikan saran dan meluangkan waktunya dalam penyusunan Tugas Akhir.
4. Dosen penguji II, ibu Dewi Vimala, SST, MPH yang telah memberikan saran dan meluangkan waktunya dalam penyusunan Tugas Akhir.
5. Bapak dan ibu dosen Program Studi Diploma III Gizi Cirebon yang telah memberikan ilmu yang sangat berharga dan bermanfaat selama penulis menempuh pendidikan di Poltekkes Tasikmalaya.
6. Ayah dan mamah serta kedua kakak tercinta, yang sangat berharga bagi penulis. Terima kasih atas doa, cinta, kepercayaan, dan segala bentuk yang diberikan kepada penulis, sehingga penulis merasa terdukung di segala pilihan dan keputusan yang diambil oleh penulis, serta tanpa lelah

mendengarkan keluhan kesah penulis hingga dititik ini.

7. Ajeng, Fira, Zetta, Cindy, Nadiya, serta teman-teman lainnya yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu yang selalu menanyakan *progress* tugas akhir, menanyakan keadaan fisik dan mental, serta telah menemani proses yang terjadi selama penulis menempuh pendidikan sehingga mampu menyelesaikan penelitian ini.

Tugas akhir ini masih banyak kekurangan, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan demi perbaikan proses selanjutnya.

Cirebon, 30 April 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN.....	i
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
INTISARI	iii
KATA PENGANTAR	iv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	4
1. Tujuan Umum	4
2. Tujuan Khusus	4
D. Manfaat Penelitian.....	5
1. Bagi Prodi D III Gizi Cirebon	5
2. Bagi Mahasiswa Prodi Gizi Cirebon	5
3. Bagi Peneliti	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	7
A. Tinjauan Teori.....	7
1. Kebiasaan Membaca Kandungan Gizi Label Kemasan Pangan.....	7
2. Pengetahuan Membaca Kandungan Gizi Label Kemasan Pangan.	14
3. Mahasiswa	19
B. Kerangka Teori.....	20
C. Kerangka Konsep	21
BAB III METODE PENELITIAN	22
A. Jenis Penelitian	22
B. Waktu dan Tempat Penelitian	22

C. Populasi dan Sampel.....	22
1. Populasi.....	22
2. Sampel	23
3. Besar Sampel	24
4. Teknik sampling.....	24
D. Variabel dan Definisi Operasional	24
1. Variabel	24
2. Definisi Operasional.....	26
E. Teknik Pengumpulan Data	27
1. Jenis Data.....	27
2. Cara Pengumpulan Data.....	27
3. Instrumen Penelitian	28
F. Pengolahan dan Analisis Data.....	29
1. Teknik Pengolahan Data.....	29
2. Teknik Analisis Data	32
G. Jalannya Penelitian.....	33
1. Tahap Persiapan.....	33
2. Tahap Pelaksanaan	34
3. Tahap Akhir.....	34
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	35
A. Hasil Penelitian	35
1. Gambaran Umum Prodi D3 Gizi Cirebon Poltekkes Tasikmalaya	35
2. Karakteristik Mahasiswa Prodi Gizi Cirebon.....	36
3. Pengetahuan Membaca Kandungan Gizi Label Kemasan Pangan.	37
4. Kebiasaan Membaca Kandungan Gizi Label Kemasan Pangan.....	37

5. Pengetahuan Dan Kebiasaan Membaca Kandungan Gizi Label Kemasan Pangan	38
B. Pembahasan	40
1. Karakteristik Mahasiswa Prodi Gizi Cirebon.....	40
2. Pengetahuan Membaca Kandungan Gizi Label Kemasan Pangan.....	41
3. Kebiasaan Membaca Kandungan Gizi Label Kemasan Pangan.....	43
4. Pengetahuan Berdasarkan Kebiasaan Membaca Kandungan Gizi Label Kemasan Pangan	45
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	48
A. Simpulan.....	48
B. Saran.....	48
1. Bagi Prodi Gizi Cirebon	48
2. Bagi Mahasiswa Prodi Gizi Cirebon	49
3. Bagi Peneliti Selanjutnya	49
4. Bagi Masyarakat	49
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN.....	54

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Kategori Kebiasaan	7
Tabel 2. Kategori Pengetahuan	14
Tabel 3. Jumlah Mahasiswa Tingkat II Prodi Gizi Cirebon.....	23
Tabel 4. Distribusi Responden Menurut Jenis Kelamin dan Umur	36
Tabel 5. Distribusi Responden Menurut Tingkat Pengetahuan	37
Tabel 6. Distribusi Responden Menurut Tingkat Kebiasaan	38
Tabel 7. Pengetahuan dan Kebiasaan Membaca Kandungan Gizi Label Kemasan Pangan	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori.....	20
Gambar 2. Kerangka Konsep	21

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Naskah Penjelasan Penelitian	54
Lampiran 2. Lembar Persetujuan Responden	55
Lampiran 3. Daftar Nama Responden.....	56
Lampiran 4. Kuesioner Pengetahuan dan Kebiasaan Membaca Kandungan Gizi Label Pangan.....	60
Lampiran 5. Hasil Pengolahan Data.....	66
Lampiran 6. Hasil Uji Chi-square	69
Lampiran 7. Dokumentasi Kegiatan	70