



Laporan Tugas Akhir

Disusun guna mencapai derajat Ahli Madya Gizi

**GAMBARAN KESADARAN MEMBACA LABEL PANGAN SERTA
KONSUMSI GULA, GARAM, DAN LEMAK PADA REMAJA
OVERWEIGHT DI SMAN 1 SINGAPARNA**

DWI GYTHA ROSYANA AGUSTIN

NIM.P2.06.31.1.21.025

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



Gambaran Kesadaran Membaca Label Pangan serta Konsumsi Gula, Garam, dan Lemak pada Remaja *Overweight* di SMAN 1 Singapura

Dwi Gytha Rosyana Agustin

INTISARI

Remaja merupakan salah satu kelompok yang rawan mengalami *overweight* karena pola makan dan gaya hidup yang belum sesuai dengan pedoman umum gizi seimbang. Prevalensi *overweight* pada anak usia 16-18 tahun berdasarkan IMT/U di Indonesia adalah 9,5%. Salah satu faktor yang memengaruhi kejadian *overweight* adalah tingginya konsumsi gula, garam, dan lemak serta rendahnya kesadaran membaca label pangan yang dapat menjadi faktor risiko terjadinya penyakit degeneratif. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui gambaran kesadaran membaca label pangan serta konsumsi gula, garam, dan lemak pada remaja *overweight* di SMAN 1 Singapura. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif. Sampel penelitian adalah remaja *overweight* dengan usia 16-18 tahun sebanyak 57 orang yang dipilih dengan teknik *total sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan pengukuran antropometri dan wawancara menggunakan formulir SQ-FFQ dan kuesioner FLUQ (*Food Label Use Questionnaire*). Hasil penelitian menunjukkan kesadaran membaca label pangan pada remaja *overweight* di SMAN 1 Singapura sebanyak 15,8% dikategorikan sering, 45,6% kadang-kadang, 38,6% jarang, dan 0% tidak pernah. Remaja dengan konsumsi gula yang cukup 25% dan lebih 75%, konsumsi garam yang cukup 46% dan lebih 54%, serta konsumsi lemak yang cukup 35% dan lebih 65%. Disarankan responden untuk lebih membiasakan membaca label pangan terutama informasi nilai gizi, serta membatasi asupan gula, garam, dan lemak untuk mencegah terjadinya penyakit degeneratif di kemudian hari.

Kata kunci: Remaja, Label pangan, Gula, Garam, Lemak, *Overweight*

ABSTRACT

DWI GYTHA ROSYANA AGUSTIN. Description of Awareness of Reading Food Labels and Consumption of Sugar, Salt and Fat in Overweight Adolescents at SMAN 1 Singaparna. Under supervision of IRMA NURAENI

Adolescents are one of the groups that are prone to overweight because their diet and lifestyle are not in accordance with the general guidelines for balanced nutrition.. The prevalence of overweight in children aged 16-18 years based on BMI/U in Indonesia is 9.5%. One of the factors that influence the incidence of overweight is the high consumption of sugar, salt, and fat as well as low awareness of reading food labels which can be a risk factor for degenerative diseases. This study was conducted to determine the picture of awareness of reading food labels and consumption of sugar, salt, and fat in overweight adolescents at SMAN 1 Singaparna. This type of research was descriptive research. The research sample was overweight adolescents aged 16-18 years as many as 57 people selected by total sampling technique. Data collection was done by anthropometric measurement and interview using SQ-FFQ form and FLUQ (Food Label Use Questionnaire) questionnaire. The results showed that awareness of reading food labels in overweight adolescents at SMAN 1 Singaparna was 15.8% categorized as often, 45.6% sometimes, 38.6% rarely, and 0% never. Adolescents with sufficient sugar consumption 25% and over 75%, sufficient salt consumption 46% and over 54%, and sufficient fat consumption 35% and over 65%. It is recommended for respondents get used to reading food labels, especially nutritional value information, and limit their intake of sugar, salt and fat to prevent degenerative diseases in the future.

Keywords: *Adolescents, Food label, Sugar, Salt, Fat, Overweight*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT, karena atas rahmat dan hidayah-Nya laporan tugas akhir dengan judul “Gambaran Kesadaran Membaca Label Pangan serta Konsumsi Gula, Garam, dan Lemak pada Remaja *Overweight* di SMAN 1 Singaparna” dapat diselesaikan dengan baik.

Pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih banyak kepada yang terhormat:

1. Ibu Dr. Dini Mariani, S.Kep, Ners, M.Kep selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
2. Bapak Sumarto, S.TP, MP selaku Wakil Direktur 1, Ketua Jurusan, dan Ketua Prodi D III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
3. Ibu Irma Nuraeni, M.PH selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan bimbingan, masukan, dan dorongan semangat untuk membantu menyelesaikan laporan tugas akhir ini
4. Ibu Naning Hadiningsih, M.Si selaku Penguji 1 dalam Laporan Tugas Akhir
5. Ibu Hj. Peni Cahyati TP, S.Kep, M.Kes selaku Penguji 2 dalam Laporan Tugas Akhir
6. Semua staf dan Dosen Program Studi D III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang telah memberikan banyak pengajaran, bimbingan dan bantuan selama perkuliahan
7. Orang tua dan keluarga besar yang telah memberikan banyak kekuatan, doa, semangat serta dorongan moril maupun materil
8. Seluruh teman-teman mahasiswa tingkat III Program Studi D III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang selalu memberikan semangat kepada penulis dalam penyusunan naskah penelitian ini

Penulis menyadari bahwa dalam proses penyusunan laporan tugas akhir ini masih sangat banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna, oleh karena itu saran dan kritik yang bersifat membangun dari semua pembaca sangat diharapkan demi tercapainya kesempurnaan dalam penulisan laporan tugas akhir ini.

Tasikmalaya, Mei 2024

Penulis

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN PERSETUJUAN	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
INTISARI	iii
ABSTRACT	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan	3
D. Manfaat Penelitian.....	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
A. Tinjauan Teori.....	5
1. Label Pangan	5
2. Kesadaran membaca label pangan.....	11
3. Gula, Garam, dan Lemak.....	14
4. Remaja	18
5. <i>Overweight</i>	22
B. Kerangka Teori	26
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	27
A. Jenis penelitian	27
B. Waktu penelitian	27
C. Tempat Penelitian	27
D. Populasi dan sampel	27
1. Populasi dan sampel	27
2. Teknik sampling	27
E. Variabel dan Definisi Operasional	28

F. Teknik pengumpulan data.....	29
1. Jenis data.....	29
2. Cara pengumpulan data	29
3. Instrumen penelitian	29
G. Pengolahan dan analisis data	30
1. Teknik pengolahan data.....	30
2. Analisis data.....	30
H. Jalan penelitian	31
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	33
A. Hasil.....	33
B. Pembahasan	36
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	39
A. Simpulan.....	39
B. Saran	39
DAFTAR PUSTAKA.....	40
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

No	Judul Tabel	Halaman
1.	Skala Likert	13
2.	Klasifikasi Status Gizi.....	25
3.	Variabel dan Definisi Operasional	28
4.	Instrumen Penelitian.....	29
5.	Jenis Kelamin dan Umur Responden <i>Overweight</i> SMAN 1 Singaparna Tahun 2024	33
6.	Konsumsi Gula Remaja <i>Overweight</i> SMAN 1 Singaparna Tahun 2024	34
7.	Konsumsi Garam Remaja <i>Overweight</i> SMAN 1 Singaparna Tahun 2024	35
8.	Konsumsi Lemak Remaja <i>Overweight</i> SMAN 1 Singaparna Tahun 2024	35

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Keterangan pada Label pangan	6
Gambar 2. Contoh Label Informasi Nilai Gizi.....	10
Gambar 3. Kesadaran Membaca Label Pangan pada Remaja <i>Overweight</i> di SMAN 1 Singaparna Tahun 2024	34

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor lampiran

1. Jadwal Penelitian
2. *Informed Consent (IC)*
3. Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP)
4. Formulir Identitas
5. Formulir SQ-FFQ
6. Formulir Penggunaan Label Pangan
7. Permohonan Izin Penelitian ke Sekolah
8. Dokumentasi Penelitian