

PERSEPSI REMAJA TERHADAP INFORMASI NILAI GIZI SUATU PRODUK PANGAN SEBAGAI PEMENUHAN KEBUTUHAN NUTRISI PAGI HARI DI SMPN 35 MAKASSAR

Eka Dayanti¹, Sri Sukmawaty Syahrir², Rina Silvana Jamal³, Nikolaus Beni⁴

ekadayanti387@gmail.com¹, sisukmawatysyahrir@unimerz.ac.id²,

rinasilvanajamal@gmail.com³, nikobenimks@yahoo.co.id⁴

Akademi Ilmu Gizi YPAG Makassar

ABSTRAK

Penting untuk memahami persepsi remaja terhadap informasi nilai gizi suatu produk pangan sebagai pemenuhan kebutuhan nutrisi di pagi hari. Tujuan Untuk Mengetahui persepsi remaja terhadap informasi nilai gizi suatu produk pangan sebagai pemenuhan kebutuhan nutrisi di pagi hari. Metode Penelitian ini termasuk kedalam jenis penelitian kuantitatif. Jumlah sampel dalam penelitian ini yaitu sebanyak 52 siswa di SMP Negeri 35 Makassar pada bulan Agustus tahun 2023, dengan menggunakan univariat dengan menggunakan distribusi frekuensi dan analisis bivariat dengan menggunakan uji chi Square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden dengan kebutuhan nutrisi kurang sejumlah 9 responden (17%), responden dengan kebutuhan nutrisi cukup sejumlah 11 responden (20%), dan baik sejumlah 32 responden (63%). Kesimpulan menunjukkan bahwa sebagian besar responden mempunyai sikap gizi cukup dibandingkan dengan responden yang mempunyai sikap gizi baik. Hasil analisis menunjukkan adanya kecenderungan patuh membaca label informasi nilai gizi pada responden yang berjenis kelamin perempuan dibandingkan dengan responden laki-laki.

Kata Kunci: Remaja, Informasi Nilai Gizi, Produk Pangan, Kebutuhan Nutrisi Pagi Hari.

ABSTRACT

It is important to understand teenagers' perceptions of information on the nutritional value of a food product to fulfill nutritional needs in the morning. The aim is to determine teenagers' perceptions of information on the nutritional value of a food product to fulfill nutritional needs in the morning. This research is included in the type of quantitative descriptive research. The number of samples in this research was 52 students at SMP Negeri 35 Makassar in August 2023, using univariate using frequency distribution and bivariate analysis using the chi square test. The research results showed that 9 respondents (17%) had insufficient nutritional needs, 11 respondents (20%) had sufficient nutritional needs, and 32 respondents (63%) had good nutritional needs. This shows that the majority of respondents have adequate nutritional attitudes compared to respondents who have good nutritional attitudes. The results of the analysis show that there is a tendency to adhere to reading nutritional value information labels in female respondents compared to male respondents.

Keywords: Teenagers, Nutritional Information, Food Products, Morning Nutritional Needs.

PENDAHULUAN

Sarapan adalah suatu kegiatan yang penting sebelum melakukan aktivitas yang lain pada hari itu. Melakukan sarapan dapat menyumbangkan 25% dari kebutuhan total energi harian. Kebiasaan sarapan sangat penting karena semua makanan yang berasal dari makan malam, sesudah kira-kira empat jam meninggalkan lambung, sehingga lambung sudah tidak terisi lagi sampai pagi hari (Suhardjo, 2018).

Sarapan sebaiknya memenuhi asupan zat gizi 15%-25% dari kebutuhan sehari-hari. Adapun jenis sarapan terbanyak yang dikonsumsi remaja yaitu nasi, sayur, dan lauk-pauk. Ketersediaan sarapan di rumah sangat membantu mereka dalam membentuk kebiasaan yang baik. Kebiasaan sarapan pagi bernutrisi perlu dilakukan sejak dini karena dapat menjadi

tindakan pencegahan obesitas di masa mendatang, melancarkan metabolisme, memberikan energi dan menurunkan resiko diabetes (Fadhilah, Salam, Trisasmitha, Mansur, & Jafar, 2023).

Berdasarkan survey global di kalangan remaja yang dilakukan di Brazil mengungkapkan bahwa sebanyak 68,7% dari 36.956 remaja usia 12-17 tahun melewati sarapan. Di Indonesia menurut data Survei Diet Total (SDT) Badan Litbangkes Kementerian Kesehatan RI tahun 2020 menunjukkan dari 25.000 anak usia 6-12 tahun di 34 provinsi terdapat 47,7% anak belum memenuhi kebutuhan energi minimal saat sarapan. Bahkan, 66,8% anak sarapan dengan kualitas gizi rendah atau belum terpenuhi kebutuhan gizinya terutama asupan vitamin dan mineral. Sedangkan di provinsi Sulawesi Selatan, berdasarkan data prevalensi tidak biasa sarapan pada remaja yakni 16,9-58% dan sekitar 6% anak remaja sarapan dengan kualitas rendah (Ekatiningrum, 2022).

Membiasakan membaca label pada kemasan pangan merupakan salah satu pesan umum dari pesan Pedoman Gizi Seimbang (PGS). Semua keterangan yang rinci pada label makanan yang dikemas sangat membantu konsumen untuk mengetahui bahan-bahan yang terkandung dalam makanan tersebut. Selain itu dapat memperkirakan bahaya yang mungkin terjadi pada konsumen yang berisiko tinggi karena punya penyakit tertentu. Oleh karena itu dianjurkan untuk membaca label pangan yang dikemas terutama keterangan tentang informasi kandungan zat gizi dan tanggal kadaluarsa sebelum membeli atau mengonsumsi makanan tersebut. Namun, informasi gizi biasanya tidak dimanfaatkan konsumen. Banyak yang menganggap bahwa label informasi gizi terlalu ilmiah dan sulit dipahami. Tapi ternyata remaja memiliki kebiasaan tidak membaca informasi nilai gizi pada produk kemasan, hal ini disebabkan karena persepsi remaja (Putra, Ferdiana, & Hidayanti, 2022).

Pemenuhan kebutuhan nutrisi pagi hari menjadi perhatian utama bagi para remaja. Namun, kesadaran akan nilai gizi suatu produk pangan dalam konteks ini masih menjadi topik yang belum sepenuhnya dipahami. Remaja di sekolah memiliki kecenderungan pengetahuan terkait beragam informasi mengenai nilai gizi, tetapi belum jelas bagaimana persepsi mereka terhadap informasi tersebut dan bagaimana hal itu memengaruhi keputusan mereka dalam memilih makanan saat sarapan pagi (UNICEF, 2021).

Di Amerika, sekitar 75% persepsi remaja membaca label makanan, tapi ini tidak ada hubungannya dengan makanan yang mereka pilih untuk dimakan. Namun, adapun penelitian yang melibatkan orang-orang Uni Eropa (UE) menghasilkan hasil yang berbeda, sekitar 27% responden memeriksa label pada makanan mereka, yang membuat mereka memilih opsi yang lebih sehat (Yuwono, 2018).

WHO (World Health Organization) memberikan rekomendasi pemberian label dalam rangka penerapan diet yang lebih sehat (WHO, 2022). Adapun survei yang dilakukan oleh Badan Perlindungan Konsumen Nasional (BPKN) pada tahun 2021 menunjukkan bahwa sekitar 7,9% remaja di Indonesia memperhatikan informasi nilai gizi. Namun, beberapa studi menunjukkan kebiasaan membaca label yang masih rendah. Studi di Surabaya menghasilkan 53,1% responden, Bekasi hanya 27%. Selain rendahnya perilaku membaca label, pemahaman konsumen terhadap informasi nilai gizi juga rendah. Studi lain melaporkan pemahaman tentang label cukup baik (84,1%) tetapi hanya sebagian kecil (26,9%) responden yang dapat menginterpretasikan persentase kecukupan gizi harian pada label. Penelitian lainnya juga melaporkan 53% konsumen beranggapan bahwa istilah dalam label informasi nilai gizi terlalu ilmiah dan sulit untuk dipahami (Sari R. M., Kisnawaty, Nurokhmah, & Kurnia, 2023).

Dalam konteks lokal, fenomena penting untuk memahami bagaimana remaja menafsirkan dan merespons informasi nilai gizi produk pangan khususnya di Makassar masih minim dan hampir tidak ada. Maka peneliti menjadikan SMPN 35 Makassar menjadi

lokasi daripada penelitian ini. Pada observasi awal, peneliti mewawancarai beberapa siswa dan mengamati situasi saat pagi hari. Terlihat beberapa siswa sarapan di sekolah dan hasil wawancara menunjukkan bahwa 80% siswa mengaku tidak tertarik membaca label informasi nilai gizi saat membeli produk kemasan. Hal ini berkaitan erat dengan kebutuhan mereka akan nutrisi pada waktu sarapan pagi, yang memengaruhi kesehatan dan kinerja akademik mereka di sekolah. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengisi kesenjangan pengetahuan yang ada dan memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang bagaimana remaja memahami informasi gizi serta bagaimana hal tersebut berdampak pada pola makan mereka.

Melalui pendekatan kuantitatif, penelitian ini akan mengumpulkan data yang dapat diukur secara statistik untuk mengidentifikasi pola persepsi remaja terhadap informasi nilai gizi produk pangan. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam merancang program pendidikan gizi yang lebih efektif dan relevan bagi remaja di SMPN 35 Makassar, serta mendorong pengembangan kebijakan yang mendukung pola makan sehat di lingkungan sekolah dan komunitas secara luas.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian kuantitatif. Metode penelitian snowball sampling. Desain studi ini difokuskan untuk Mengetahui Persepsi Remaja Terhadap Informasi Nilai Gizi Suatu Produk Pangan Sebagai Pemenuhan Kebutuhan Nutrisi di Pagi Hari dan Persepsi Remaja Terhadap Informasi Nilai Gizi Suatu Produk Pangan Terhadap Keputusan Mereka Dalam Memilih dan Mengonsumsi Produk Pangan di Pagi Hari di SMPN 35 Makassar Tahun 2023. Penelitian ini dilakukan selama 1 bulan di SMPN 35 Makassar. Populasi dari penelitian ini adalah 110 remaja kelas IX di SMPN 35 Makassar Tahun 2023. Sampel dari penelitian ini adalah siswa aktif SMPN 35 Makassar yang memenuhi kriteria Inklusi dan eksklusi. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu teknik purposive sampling dengan menggunakan rumus Slovin. Dari rumus diatas didapatkan hasil sebesar 52,38 namun disesuaikan oleh peneliti menjadi 52. Jadi, jumlah keseluruhan sampel yang digunakan yaitu 52 responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel Distribusi Frekuensi Pengetahuan Gizi

No	Pengetahuan gizi	N	%
1	Kurang	6	12
2	Cukup	16	30
3	Baik	30	58
Jumlah		52	100

Sumber: Data Primer, 2023.

Tabel Persepsi Remaja terhadap informasi Nilai Gizi Terhadap Pemenuhan Kebutuhan Nutrisi di Pagi Hari

No	Kebutuhan nutrisi	N	%
1	Kurang	9	17
2	Cukup	11	20
3	Baik	32	63
Jumlah		52	100

Sumber: Data Primer, 2023.

Tabel Persepsi Remaja terhadap Informasi Nilai Gizi terhadap Keputusan dalam Memilih Produk Pangan Persepsi terhadap informasi nilai gizi.

No		N	%
1	Kurang	7	13
2	Cukup	12	23
3	Baik	34	64
Jumlah		52	100

Sumber: Data Primer, 2023.

1. Pengetahuan Gizi

Pengetahuan gizi dari siswa/i SMPN 35 Makassar sudah cukup baik, dimana sebagian besar dari responden (58%) mampu menjawab >50% penelitian menunjukkan bahwa masih ada sebagian kecil remaja yang tidak memiliki pengetahuan gizi yang baik. Hal ini disebabkan karena beberapa responden bersikap acuh dalam mengetahui kandungan gizi yang baik dalam mengkonsumsi sesuatu, responden belum terlalu paham mengenai kandungan gizi yang baik pada label informasi kemasan. Selain itu, lebih banyak responden yang sudah cukup baik pengetahuan terhadap gizi dalam melihat label informasi pada kemasan. Kelompok remaja yang tidak memiliki pengetahuan gizi yang baik, akan memiliki konsep ilmu gizi yang sedikit juga. Kemudian, responden yang memiliki pengetahuan gizi cukup baik memiliki kecenderungan untuk sedikit lebih patuh membaca label informasi nilai gizi dibandingkan dengan responden berpengetahuan gizi kurang. Kecenderungan ini sejalan dengan Drichoutis et al (2018), dimana adanya pengetahuan gizi akan memfasilitasi penggunaan label informasi nilai gizi dengan mempermudah proses dalam menginterpretasikan informasi yang ada, sehingga usaha yang dikeluarkan dalam proses pencarian informasi semakin sedikit. Selain itu, responden yang memiliki pengetahuan gizi yang baik, akan lebih menyadari keuntungan yang didapatkan apabila mereka membaca label tersebut. Hal ini dapat mengindikasikan bahwa pengetahuan yang dimiliki oleh responden hanya sebatas tahu atau memahami, belum sampai pada tahap aplikasi. Tingkatan pengetahuan yang terdapat pada suatu objek tergantung pada intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek tersebut (Notoatmodjo et al., 2021).

2. Pemenuhan Kebutuhan Nutrisi di Pagi Hari.

Hasil penelitian responden dengan kebutuhan nutrisi kurang sejumlah 9 responden (17%), responden dengan kebutuhan nutrisi cukup sejumlah 11 responden (20%), dan baik sejumlah 32 responden (63%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memenuhi kebutuhan nutrisinya di pagi hari, dan Sebagian besarnya juga jarang memenuhi kebutuhan nutrisinya di pagi hari. Hal ini disebabkan karena beberapa responden memiliki kebiasaan tidak makan di pagi hari, Adapun responden yang lebih memilih tidak sarapan karena takut terlambat. Sama halnya dengan penelitian yang dimana menyatakan bahwa remaja menyatakan pernah tidak sarapan karena kesiangsan atau terlambat bangun pagi, tidak sempat atau terburu-buru, malas, tidak ada nafsu makan dan tidak merasa lapar. Sebanyak 97.1% subjek menyatakan dampak ketika tidak sarapan adalah nyeri lambung, mudah mengantuk, lemas, pusing, sulit mengerti atau menerima pelajaran, pingsan, mudah lupa dan keluar keringat dingin. Hanya 2.9% subjek yang menyatakan tidak merasakan apapun ketika tidak melakukan sarapan (Rosida & Adi, 2021). Hasil penelitian ini sesuai dengan teori yang menyatakan bahwa kebutuhan gizi pada saat sarapan dapat dipenuhi melalui jenis makanan yang baik. Sarapan dikatakan baik apabila makanan yang dikonsumsi mengandung zat gizi yang dibutuhkan anak. Sesuai dengan Depkes, (2019) menyebutkan hidangan saat sarapan pagi sebaiknya terdiri dari sumber zat tenaga, zat pengatur dan

sumber zat pembangun dalam jumlah yang seimbang serta mengandung sepertiga kecukupan gizi dalam sehari. Sarapan dengan jenis makanan yang berkualitas baik dalam arti kandungan gizinya maka akan mampu membentuk status gizi yang baik. Menyebutkan menu sarapan pagi sebaiknya lengkap dan mengandung semua unsur gizi yang dibutuhkan tubuh, karena sangat menentukan stamina tubuh pada siang hari (Solihin, et al. 2019).

3. Keputusan dalam Memilih Produk Pangan

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan bahwa Persepsi Remaja terhadap Informasi Nilai Gizi terhadap Keputusan dalam Memilih Produk Pangan dimana responden yang memiliki pola konsumsi baik sejumlah 34 responden (64%), responden dengan pola konsumsi cukup sejumlah 12 (23%), dan pola konsumsi kurang sejumlah 7 responden (13%). Responden dengan persepsi baik cenderung ke pola konsumsi yang baik memiliki pengaruh yang positif terhadap kesehatan dan label produk pangan. Kemudian, juga terlihat adanya kecenderungan responden dengan pengaruh yang positif terhadap kesehatan dan label pangan akan lebih patuh membaca label informasi nilai gizi dibandingkan responden dengan sikap kurang. Ada hubungan positif yang signifikan antara persepsi remaja terhadap pola konsumsi remaja, sehingga dapat disimpulkan bahwa persepsi remaja dan pola konsumsi remaja termasuk dalam kategori sedang. Hal ini disebabkan karena sebagian responden mempunyai keputusan masing – masing dalam memilih produk pangan untuk dikonsumsi sebagai pemenuhan kebutuhan nutrisi di pagi hari. Kecenderungan yang terlihat dalam hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang ada, yaitu pengaruh terhadap kesehatan dan label produk pangan akan mempengaruhi tindakan responden dalam membaca label. Menurut Nayga (2018), efektivitas penggunaan label informasi nilai gizi tergantung pada persepsi dan kepercayaan tentang label tersebut. Persepsi tersebut juga akan memberikan pengaruh dalam proses pengambilan keputusan pada saat memilih produk makanan/minuman. Kemudian memberikan contoh, apabila mereka tidak mempercayai bahwa label tersebut bermanfaat bagi mereka, maka penggunaan label tersebut akan semakin berkurang. Penelitian Zahara (2019), juga menunjukkan adanya kecenderungan yang sama, yaitu 60% responden yang memiliki pengaruh baik lebih patuh membaca label informasi nilai gizi. Kemudian hasil tersebut juga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan diantara kedua variabel tersebut. Akan tetapi, hasil uji statistik dalam penelitian ini tidak menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pengaruh terhadap kesehatan dan label pangan dengan kepatuhan membaca label informasi nilai gizi. Hal ini bisa saja terjadi karena pengaruh yang ditunjukkan oleh responden kurang heterogen.

KESIMPULAN

1. Persepsi remaja terhadap informasi nilai gizi suatu produk pangan sebagai pemenuhan kebutuhan nutrisi di pagi hari di SMPN 35 Makassar tergolong baik, dengan data sebanyak 63% dari mereka memiliki kebutuhan nutrisi yang baik. Meskipun demikian, sekitar 17% responden masih menunjukkan kebutuhan nutrisi yang kurang. Hal ini menunjukkan bahwa pemahaman akan pentingnya informasi nilai gizi suatu produk pangan sebagai pemenuhan nutrisi pagi telah diterima dengan baik oleh remaja, yang dapat memberikan dampak yang kuat untuk memperbaiki kebiasaan mereka.
2. Hasil penelitian juga terlihat bahwa persepsi remaja terhadap informasi nilai gizi suatu produk pangan berpengaruh signifikan terhadap keputusan mereka dalam memilih dan mengonsumsi produk pangan di pagi hari. Ditemukan bahwa sebanyak 34 responden (64%) dengan pola konsumsi baik, responden dengan pola konsumsi cukup sejumlah 12 (23%), dan pola konsumsi kurang sejumlah 7 responden (13%). Yang artinya lebih banyak responden memiliki pengaruh yang

positif terhadap kesehatan dan label produk pangan, dan responden dengan persepsi positif cenderung lebih patuh membaca label informasi nilai gizi. Ada hubungan positif yang signifikan antara persepsi remaja terhadap pola konsumsi remaja, sehingga dapat disimpulkan bahwa persepsi remaja dan pola konsumsi remaja termasuk dalam kategori sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- Ekatinigrum, K. (2022). *Saluran Belum Jadi Kebiasaan Anak-Anak Indonesia*. Universitas Gadjah Mada.
- Fadhilah, N., Sallam, A., Trismita, L., Mansur, M. A., & Jafar, N. (2023). Gambaran Kebiasaan Sarapan dan Durasi Tidur pada Remaja Status Gizi Lebih di SMP Muhammadiyah Limbung. *JGMI : The Journal of Indonesian Community Nutrition*, 12(2).
- Nalyga, R. M., Palppallardo, G., Cerroni, S., & Yana, W. (2023) Impact of Covid-19 on Household Food Waste: The Case of Italy. *Frontiers in Nutrition*, (2), 15- 19 <https://doi.org/10.3389/fnut.2020.585090>
- Notoatmodjo, N., Fitria, F., & Sudarta, T. (2021) Pengaruh Penyuluhan terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi dan Kesehatan pada Ibu Ballita di Mampang, Depok. *Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas* 2(1), 9-12. <https://doi.org/10.52742/jgkp.v2i1.10329>
- Putra, D. P., Ferdian, S., & Hidayati, N. (2022). Pengetahuan dan Sikap Membaca Label Informasi Nilai Gizi dengan Perilaku Pemilihan Pangan Kemasan pada Generasi Milenial.
- Rosida, H., & Aldi, A. C. (2021). Hubungan Kebiasaan Sarapan, Tingkat Kecukupan Energi, Karbohidrat, Protein dan Lemak dengan Status Gizi Pada Siswa Pondok Pesantren Al-Fathah Buduran, Sidoarjo. *Media Gizi Indonesia*, 116-122.
- Salri, R. M., Kismanwati, S. W., S. N., Kurnia, P., & Mustikaningrum, F. (2023). Hubungan Antara Pengetahuan Mengenai Label Informasi Nilai Gizi dengan Pembelian Makanan Instan dan Sake Tinggi Kalori pada Mahasiswa Prodi Studi Teknik Kimia Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Nutrire Dunia*, 15(02), 46-53.
- Solihin, R. N., Sukarya, W. S., & Santosa, D. (2019). Perbandingan Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Ballita dan Status Gizi Ballita yang Diperiksa di Posyandu Kelurahan Sawah Gede dengan di Posyandu Desa Malleber Kabupaten Cianjur. *Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas*, 8(2), 201-208. <https://doi.org/10.55809/tor.v8i2.126>
- Suhardjo. (2018). *Dasar-Dasar Evaluasi Pendidikan Tentang Sarapan*. Jakarta: PT. Bumi UNICEF.
- (2021). *Strategi Komunikasi Perubahan Sosial dan Perilaku: Meningkatkan Gizi Remaja Di Indonesia*.
- WHO. (2022). *Adolescent health*.
- Yuwono, B. (2018). Persepsi dan Perilaku Remaja Terhadap Makanan Tradisional dan Makanan Modern.
- Zalhar, S., & Triyanti. (2019). Ketepatan Membaca Label Informasi Gizi di Kalangan Mahasiswa. *Kesmas: National Public Health Journal*.