

Hubungan antara Pengetahuan Label Informasi Nilai Gizi dan Kebiasaan Membaca Label Informasi Nilai Gizi pada Makanan Kemasan dengan Status Gizi Remaja

Marysha Dwi Astuti, Ahmad Syauqy, Dewi Marfu'ah Kurniawati, Aryu Candra

ABSTRAK

Latar belakang: Remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami masalah gizi akibat peningkatan kebutuhan zat gizi dan kebiasaan memilih makanan yang kurang tepat. Pengetahuan serta kebiasaan membaca label informasi nilai gizi berperan penting dalam pengambilan keputusan konsumsi yang pada akhirnya dapat memengaruhi status gizi.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan label informasi nilai gizi dan kebiasaan membaca label informasi nilai gizi pada makanan kemasan dengan status gizi remaja.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional* yang dilaksanakan pada April 2025 di SMAN 31 Jakarta. Sebanyak 92 responden dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data pengetahuan dan kebiasaan membaca label informasi nilai gizi dikumpulkan melalui kuesioner, sedangkan status gizi diperoleh dari pengukuran berat dan tinggi badan yang dikalkulasikan menjadi IMT/U. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Chi-Square* dan regresi logistik berganda.

Hasil: Sebagian besar responden memiliki status gizi normal (57,6%), pengetahuan yang baik tentang label informasi nilai gizi (71,7%), dan kebiasaan membaca label yang tinggi (51,1%). Analisis bivariat menunjukkan hubungan signifikan antara pengetahuan label informasi nilai gizi ($p = 0,034$) dan kebiasaan membaca label informasi nilai gizi ($p = 0,001$) dengan status gizi. Analisis multivariat menunjukkan hanya kebiasaan membaca label informasi nilai gizi yang berhubungan signifikan dengan status gizi ($p = 0,009$).

Kesimpulan: Terdapat hubungan signifikan antara kebiasaan membaca label informasi nilai gizi dengan status gizi remaja. Namun, tidak terdapat hubungan antara pengetahuan label informasi nilai gizi dengan status gizi.

Kata kunci: Status gizi, pengetahuan, kebiasaan membaca, label informasi nilai gizi, remaja

¹Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro, Semarang

The Relationship between Knowledge of Nutrition Information Labels And The Habit of Reading Nutrition Information Labels on Packaged Foods with the Nutritional Status of Adolescents

Marysha Dwi Astuti, Ahmad Syauqy, Dewi Marfu'ah Kurniawati, Aryu Candra

ABSTRACT (250 kata)

Background: *Adolescents are a vulnerable age group for nutritional problems due to increased nutritional needs and poor food choices. Knowledge and the habit of reading nutrition labels play a role in food selection, which in turn affects adolescents' nutritional status.*

Objective: *This study aims to determine the relationship between knowledge of nutritional information labels and the habit of reading nutritional information labels on packaged foods with the nutritional status of adolescents.*

Methods: *This research was an analytical observational study with a cross-sectional design and conducted in April 2025 at SMAN 31 Jakarta. A total of 92 respondents were selected using purposive sampling. Data on knowledge and reading habits of nutrition labels were collected using a questionnaire. Nutritional status was obtained through measurements of weight and height, which were calculated into BMI-for-age. Data were analyzed using the Chi-Square test and multiple logistic regression.*

Results: *Most subjects had normal nutritional status (57.6%), good knowledge of nutrition labels (71.7%), and high habits of reading nutrition labels (51.1%). Bivariate analysis showed significant associations between knowledge of nutrition labels ($p = 0.034$) and reading habits of nutrition labels ($p = 0.001$) with nutritional status. Multivariate analysis showed that only the habit of reading nutrition labels was significantly associated with nutritional status ($p = 0.009$).*

Conclusion: *There is a significant relationship between the habit of reading nutrition labels and adolescents' nutritional status. However, there is no significant relationship between knowledge of nutrition labels and nutritional status.*

Keywords: *Nutritional status, knowledge, reading habits, nutrition label information, adolescents.*

¹Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro, Semarang