HARENA: Jurnal Gizi, Vol. 5, No. 3
e-ISSN: 2774-7654

Hubungan Pengetahuan Gizi dan Kemampuan Membaca Informasi Nilai Gizi dengan Frekuensi Konsumsi Minuman Kemasan Berpemanis

Rifdah Haniifah Sugihartin[1*], Galih Purnasari[2]

[1,2]Program Studi Gizi Klinik, Jurusan Kesehatan, Politeknik Negeri Jember, Jember, Indonesia

***Korespondensi:** Rifdah Haniifah Sugihartin, email: rifdahhaniifahs@gmail.com

Abstrak

Sugar-Sweetened Packaged Beverages yang dikenal juga sebagai minuman kemasan berpemanis merupakan jenis minuman kemasan yang mengandung gula atau pengganti gula seperti aspartame, sukralosa, sakarin dan lain sebagainya. Salah satu kelompok yang banyak mengonsumsi minuman kemasan berpemanis adalah remaja. Pengetahuan gizi terkait minuman kemasan berpemanis dan kemampuan membaca informasi nilai gizi dapat mempengaruhi frekuensi konsumsi minuman kemasan berpemanis pada remaja. Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara pengetahuan gizi, dan kemampuan membaca informasi nilai gizi dengan frekuensi konsumsi minuman kemasan berpemanis pada remaja. Jenis penelitian ini bersifat observasional dengan desain penelitian *cross sectional*. Populasi penelitian ini adalah siswa kelas 10 dan 11 di SMAN Arjasa pada bulan Maret 2024. Pengumpulan data menggunakan kuesioner. Analisis statistik menggunakan SPSS 26 dengan uji *chi-square*. Hasil penelitian ini menunjukkan sebanyak 43 subjek (46,2%) memiliki pengetahuan gizi terkait minuman kemasan berpemanis yang baik. Subjek yang memiliki kemampuan membaca informasi nilai gizi dalam kategori baik berjumlah 81 orang atau 87,1%. Subjek dengan frekuensi konsumsi minuman kemasan berpemanis tinggi berjumlah 83 orang atau 89,2%. Tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi terkait minuman kemasan berpemanis dengan frekuensi konsumsi minuman kemasan berpemanis pada subjek di SMAN Arjasa (p = 0,063), tidak terdapat hubungan antara kemampuan membaca informasi nilai gizi dengan frekuensi konsumsi minuman kemasan berpemanis pada subjek di SMAN Arjasa (p = 0,45).

Kata Kunci: *Pengetahuan Gizi, Kemampuan Membaca Informasi Nilai Gizi, Frekuensi Konsumsi Minuman Kemasan Berpemanis.*

Abstract

Sugar-Sweetened Packaged Beverages, also known as sweetened packaged drinks, are a type of packaged beverage containing sugar or sugar substitutes such as aspartame, sucralose, saccharin, and others. Teenagers are among the biggest consumers of packaged sweetened beverages. Nutritional knowledge related to sweetened packaged drinks and the ability to read nutrition facts can affect the frequency of consumption of sweetened packaged drinks among teenagers. The purpose of this study is to analyze the relationship between nutritional knowledge and the ability to read nutrition facts with the frequency of consumption of sweetened packaged drinks among teenagers. This research is observational with a cross-sectional research design. The study population consists of 10th and 11th-grade students at SMAN Arjasa in March 2024. Data collection was conducted using questionnaires. Statistical analysis was performed using SPSS 26 with the chi-square test. The results of this study show that 43 subjects (46.2%) have good nutritional knowledge related to sweetened packaged drinks. Subjects with good ability to read nutrition facts totaled 81 people or 87.1%. Subjects with high frequency of consumption of sweetened packaged drinks numbered 83 people or 89.2%. There is no relationship between nutritional knowledge related to sweetened packaged drinks and the frequency of consumption of sweetened packaged drinks among

subjects at SMAN Arjasa (p = 0.063), and there is no relationship between the ability to read nutrition facts and the frequency of consumption of sweetened packaged drinks among subjects at SMAN Arjasa (p=0.45).

Keywords: *Nutritional Knowledge, Ability to Read Nutrition Facts, Frequency of Sweetened Packaged Beverage Consumption*

I. PENDAHULUAN

Sugar-Sweetened Packaged Beverages yang dikenal juga sebagai minuman berpemanis merupakan jenis minuman yang mengandung gula atau pengganti gula seperti aspartame, sukralosa, sakarin dan lain sebagainya (Daeli, 2019). Sedangkan menurut Juliyanti, dkk. (2021), minuman kemasan berpemanis adalah minuman ringan yang dikemas dalam suatu kemasan dan mengandung tambahan pemanis berkalori sebagai salah satu komponen dalam minuman tersebut. Ada berbagai jenis minuman berpemanis, termasuk minuman berkarbonasi, teh dan kopi siap saji, susu dengan rasa tambahan, minuman buah yang diberi gula, dan lainnya. Minuman berpemanis memiliki kandungan kalori yang cukup tinggi sehingga memiliki dampak yang besar terhadap asupan kalori seseorang. Resiko terjadinya penyakit tidak menular, seperti diabetes melitus tipe II, penyakit kardiovaskular dan obesitas dapat meningkat apabila minuman kemasan berpemanis dikonsumsi secara berlebihan (Fachruddin, 2022).

Konsumen terbesar minuman kemasan berpemanis salah satunya, yaitu remaja. Hal ini dibuktikan dengan data hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 yang menyatakan bahwa sebanyak 56,4% remaja dengan rentang usia 15-18 tahun di Indonesia mengonsumsi minuman berpemanis lebih dari 1 kali perhari. Fahria (2022) menyatakan bahwa 79% subjek di SMPN 3 Surakarta mengonsumsi minuman bermanis 350 ml/hari dan rata rata mengandung gula 147,4 gram per subjek per bulan. Alasan subjek memilih untuk mengonsumsi minuman bermanis karena mudah ditemui di kantin maupun warung di sekitar sekolah dan memiliki rasa buah yang mereka sukai.

Pada masa remaja, pengetahuan terkait gizi, khususnya terkait minuman berpemanis, masih terbatas karena tidak adanya mata pelajaran di sekolah yang memuat informasi tentang gizi secara mendalam. Pengetahuan gizi dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang tentang nilai gizi dan kandungan nutrisi. Kurangnya pengetahuan gizi menyebabkan remaja akan sulit untuk memperhatikan zat-zat gizi yang tercatum pada label informasi nilai gizi dan cenderung tidak mengetahui kandungan gizi apa saja yang terkandung di dalam makanan tersebut (Putri, 2017, Silalahi, 2020). Pada penelitian yang dilakukan di SMPN 11 Jakarta terdapat hasil yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan tingkat konsumsi minuman berpemanis (Nurjayanti, 2020).

Di provinsi Jawa Timur, proporsi kebiasaan konsumsi minuman manis pada penduduk berusia lebih dari 3 tahun mencapai 57%. (Kemenkes RI, 2018). Minuman kemasan yang tersedia di Indonesia saat ini mengandung sekitar 37-54 gram gula dan menyumbang kalori sekitar 310-420 kkal (Sari, 2016). Sedangkan *World Health Organization* (WHO) menganjurkan untuk membatasi asupan gula tambahan <5% dari total asupan energi harian dan anjuran konsumsi gula tambahan bagi anak usia 2-18 tahun oleh *American Heart Association* (AHA) adalah <25 gram per hari. Terlalu sering mengonsumsi minuman berpemanis dapat berpengaruh terhadap kesehatan (WHO, 2015, AHA, 2017).

Kandungan gula umumnya tercantum pada informasi nilai gizi yang terletak pada kemasan. Informasi nilai gizi adalah informasi yang memuat komposisi nutrisi suatu produk, baik makanan

atau minuman. Informasi ini umumnya terdapat pada label kemasan produk dan menyediakan data mengenai jumlah kalori, protein, lemak, karbohidrat, gula, serat, dan gula yang terkandung dalam produk tersebut. Badan Perlindungan Konsumen Nasional (BPKN) melakukan survei pada tahun 2007 dan menemukan bahwa hanya sekitar 6,7% konsumen di Indonesia memperhatikan keseluruhan informasi pada label suatu produk. Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Kabupaten Sidoarjo, sebanyak 40% subjek jarang memperhatikan label gizi (Ady, 2019). Pengetahuan tentang informasi nilai gizi sangat penting agar produk pangan kemasan yang kita konsumsi sesuai dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang dianjurkan (Anggraeni, 2018).

Kemampuan membaca informasi nilai gizi dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengerti dan memahami informasi yang tertera pada informasi nilai gizi suatu produk, khususnya mengenai kandungan gizi dan komposisi nutrisi yang terkandung dalam suatu produk. Hal ini meliputi pemahaman tentang istilah dan satuan yang digunakan serta kemampuan untuk menggunakan informasi tersebut dalam membuat pilihan makanan yang sesuai dengan kebutuhan gizinya (Uzhma, 2022). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Maemunah dan Sjaaf (2020) sebanyak 21,87% subjek memiliki kemampuan membaca informasi nilai gizi yang kurang. Meskipun banyak subjek yang memiliki kemampuan membaca informasi nilai gizi yang baik. Namun, jika pemahamannya kurang, maka informasi nilai gizi kurang dimanfaatkan oleh konsumen untuk memilih produk pangan yang sesuai dengan gizinya.

Berdasarkan uraian latar belakang sebelumnya, peneliti bertujuan untuk mengetahui pengetahuan gizi terkait minuman kemasan berpemanis, kemampuan membaca informasi nilai gizi, dan frekuensi konsumsi minuman kemasan berpemanis pada remaja. Selain itu, peneliti tertarik untuk menganalisis hubungan antara pengetahuan gizi terkait minuman kemasan berpemanis, dan kemampuan membaca informasi nilai gizi dengan frekuensi konsumsi minuman kemasan berpemanis pada remaja.

II. METODE

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri Arjasa Jember pada bulan maret 2024. Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu observasional dengan rancangan penelitian *cross-sectional.* Populasi dalam penelitian ini adalah siswa aktif SMA Negeri Arjasa kelas 10 dan 11 dengan rentang usia 15-18 tahun. Jumlah subjek yang didapatkan dengan rumus slovin, yaitu 93 siswa. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah bersedia menjadi subjek, berusia 15-18 tahun, dan tidak sedang menjalani diet tertentu. Kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah siswa yang tidak dapat mengikuti proses penelitian dari awal hingga akhir. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *Accidental Sampling*. Dalam penelitian ini dilakukan wawancara dengan dengan bantuan instrument penelitian, yaitu kuesioner pengetahuan gizi terkait minuman kemasan berpemanis, kuesioner kemampuan membaca informasi nilai gizi dan kuesioner *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ)*. Pengetahuan gizi adalah skor pengetahuan sampel tentang minuman kemasan berpemanis pada informasi nilai gizi. Skor pengetahuan gizi diukur melalui pengisian kuesioner pengetahuan gizi. Pengetahuan gizi digolongkan menjadi 3 kategori, yaitu kurang (<8), cukup (8-12), dan baik (13-16). Kemampuan membaca informasi nilai gizi adalah skor pemahaman subjek terkait informasi nilai gizi. Kemampuan membaca informasi nilai gizi diukur menggunakan kuesioner kemampuan membaca informasi nilai gizi. Kemampuan membaca informasi nilai gizi diklasifikasikan menjadi 2, yaitu kurang baik (jawaban benar ≤3) dan baik (jawaban benar ≥4). Frekuensi konsumsi minuman kemasan berpemanis merupakan tingkat keseringan minuman kemasan berpemanis dikonsumsi. Frekuensi konsumsi minuman

kemasan berpemanis diukur menggunakan kuesioner SQ-FFQ. Frekuensi konsumsi minuman kemasan berpemanis diklasifikasikan menjadi 3, yaitu tinggi (>2x/ minggu), sedang (≤2x/ minggu), dan rendah (0x/ minggu).

Tahapan penelitian, yaitu dimulai dari pengisian data umum subjek pada kuesioner, kemudian pengisian kuesioner pengetahuan gizi, dilanjutkan dengan pengisian kuesioner terkait pengetahuan gizi, setelah itu pengisian kuesioner terkait kemampuan memba informasi nilai gizi, dan yang terakhir wawancara pengisian *SQ-FFQ* untuk mengetahui frekuensi konsumsi minuman kemasan berpemanis subjek.

Analisis data yang digunakan pada penelitian ini terdiri dari analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat dilakukan untuk mengetahui distribusi frekuensi variable penelitian dan persentase dari setiap variabel. Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antara variable bebas dan variable terikat. Analisis bivariat pada penelitian dibuktikan dengan uji *chi square* menggunakan program SPSS 26.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Analisis Univariat dilakukan untuk mendapatkan gambaran data tentang karakteristik responden.

Tabel 1 Karakteristik Subjek berdasarkan Pengetahuan Gizi Terkait MInuman Kemasan Berpemanis

Pengetahuan Gizi Terkait Minuman Kemasan Berpemanis	n	%
Kurang	9	9,7
Cukup	41	44,1
Baik	43	46,2
Total	**93**	**100**

Tabel 1 menunjukkan karakteristik subjek berdasarkan pengetahuan gizi terkait minuman kemasan berpemanis, yaitu 43 dari 93 orang atau 46,2% subjek, memiliki pengetahuan gizi terkait minuman kemasan berpemanis yang baik. Skor paling rendah yang didapat oleh subjek, yaitu 4 dan skor paling tinggi yang didapatkan oleh responden, yaitu 15. Rata rata skor subjek, yaitu 11,6, termasuk dalam kategori cukup.

Tabel 2 Karakteristik Subjek berdasarkan Kemampuan Membaca Informasi Nilai Gizi

Kemampuan Membaca Informasi Nilai Gizi	n	%
Kurang	12	12,9
Baik	81	87,1
Total	**93**	**100**

Tabel 2 menunjukkan karakteristik subjek berdasarkan kemampuan membaca informasi nilai gizi, yaitu 81 atau 87,1% subjek memiliki kemampuan membaca informasi nilai gizi baik. Skor paling rendah yang didapat oleh subjek, yaitu 0. Skor paling tinggi yang didapatkan oleh responden, yaitu 6. Rata rata skor subjek, yaitu 5, termasuk dalam kategori baik.

Tabel 3 Karakteristik Subjek berdasarkan Frekuensi Konsumsi Minuman Kemasan Berpemanis

Frekuensi Konsumsi Minuman Kemasan Berpemanis	n	%
Rendah	7	7,5
Sedang	4	4,3
Tinggi	82	88,2
Total	**93**	**100**

Tabel 3 menunjukkan karakteristik subjek berdasarkan frekuensi konsumsi minuman kemasan berpemanis, yaitu Rata rata subjek mengonsumsi minuman kemasan berpemanis 15x/minggu, termasuk dalam kategori tinggi. Selain itu, ditemukan bahwa 7 subjek memiliki frekuensi rendah atau tidak pernah mengonsumsi minuman kemasan berpemanis. Di sisi lain, frekuensi konsumsi tertinggi mencapai 38 kali per minggu. Hal ini menunjukkan adanya variasi yang cukup besar dalam pola konsumsi minuman kemasan berpemanis di antara subjek penelitian.

Hubungan pengetahuan gizi terkait minuman kemasan berpemanis dengan frekuensi konsumsi minuman kemasan berpemanis di SMA Negeri Arjasa dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4 Pengetahuan Gizi terkait Minuman Kemasan Berpemanis dengan Frekuensi Konsumsi MInuman Kemasan Berpemanis

Pengetahuan Gizi	Frekuensi Konsumsi Minuman Kemasan Berpemanis						*p*
	Rendah		Sedang		Tinggi		
	n	%	n	%	n	%	
Kurang	7	7,53	2	2,15	1	1,07	
Cukup	36	38,7	1	1,07	4	4,3	0,063
Baik	40	43,01	1	1,07	2	2,15	

Tabel 4 menunjukkan bahwa nilai $p = 0{,}063 > 0{,}05$ sehingga tidak terdapat hubungan yang signifikan antara variabel pengetahuan gizi terkait minuman kemasan berpemanis dengan frekuensi konsumsi minuman kemasan berpemanis. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Yulianti (2023) yang menyatakan tidak adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan konsumsi minuman kemasan berpemanis. Menurut Gibney (2005) dalam Yulianti (2023), pengetahuan gizi yang baik bukanlah faktor utama yang menentukan sering atau tidaknya responden mengonsumsi minuman kemasan berpemanis. Seseorang yang memiliki tingkat pengetahuan yang baik terhadap suatu makanan belum tentu akan mengonsumsi makanan tersebut. Berdasarkan taksonomi bloom, pengetahuan merupakan tahapan paling awal pada domain kognitif. Setiap tahapan pada proses pembelajaran berdasarkan taksonomi bloom dapat membangun fondasi untuk tahapan berikutnya. Apabila seseorang memiliki pengetahuan yang baik, namun belum siap untuk menerima informasi yang sudah mereka pelajari, maka hal ini akan mempengaruhi tindakan mereka.

Hubungan kemampuan membaca informasi nilai gizi dengan frekuensi konsumsi minuman kemasan berpemanis di SMA Negeri Arjasa dapat dilihat pada Tabel 5.

Tabel 5 Hubungan Kemampuan Membaca Informasi Nilai Gizi dengan Frekuensi Konsumsi Minuman Kemasan Berpemanis

Kemampuan Membaca	Frekuensi Konsumsi Minuman Kemasan Berpemanis						*P*
	Rendah		Sedang		Tinggi		
	n	%	n	%	n	%	
Kurang	0	0	1	1,07	11	11,83	0,45
Baik	7	7,53	3	3,22	71	76,34	

Tabel 5 menunjukkan bahwa p = 0,45 > 0,05 sehingga tidak terdapat hubungan yang signifikan antara variabel kemampuan membaca informasi nilai gizi dengan frekuensi konsumsi minuman kemasan berpemanis. Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya. Penelitian yang dilakukan oleh Maemunah (2020) menyimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara seberapa sering seseorang mengonsumsi mie instan dengan kemampuan mereka membaca informasi nilai gizi yang tercantum pada kemasan produk tersebutDengan kata lain, tingkat pemahaman seseorang terhadap nilai gizi tidak berkaitan dengan frekuensi konsumsi minuman kemasan berpemanis. Kedua penelitian tersebut mendukung temuan dari penelitian ini, yang mengindikasikan bahwa kemampuan membaca informasi nilai gizi tidak selalu berhubungan dengan frekuensi konsumsi minuman kemasan berpemanis.

IV. KESIMPULAN

Pengetahuan gizi terkait minuman kemasan berpemanis kemasan dan kemampuan membaca informasi nilai gizi tidak memiliki hubungan dengan frekuensi konsumsi minuman. Seseorang yang memiliki pengetahuan gizi dan kemampuan membaca informasi nilai gizi belum tentu siap menerima informasi tersebut, maka akan mempengaruhi tindakan mereka.

V. UCAPAN TERIMA KASIH

Kami ucapkan terima kasih kepada Direktur Politeknik Negeri Jember, Ketua Jurusan Kesehatan, Kepala Sekolah SMA Negeri Arjasa serta semua pihak yang telah mendukung terlaksananya penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. Maemunah S, Sjaaf AC. Hubungan Antara Pengetahuan Gizi, Kemampuan Membaca Label Informasi Nilai Gizi, Penggunaan Label Informasi Nilai Gizi dan Frekuensi Konsumsi Mi Instan Pada Konsumen Jakarta dan Sekitarnya. Indonesian Journal of Health Development . 2020;2(2).
2. Fachruddin II, Mosipate M, Yunus M. Sugar-Sweetened Beverages Consumption Among Adolescents And Adults In Makassar Komsumsi Minuman Manis Kemasan Pada Remaja-Dewasa Di Makassar. Ghizai : Jurnal Gizi dan Keluarga . 2022;
3. Anggraini S, Handayani D, Kusumastuty I. Tingkat Pengetahuan Cara Membaca Label Informasi Gizi Mahasiswa Status Gizi Normal Lebih Baik dibandingkan Mahasiswa Obesitas. Indonesian Journal of Human Nutrition. 31 Desember 2018;5(2):74–84.
4. Dellyana D, Ady W, Sumarmi S. Kebiasaan Membaca Label Gizi Berhubungan Dengan Asupan Natrium Pada Wanita Dewasa Nutrition Label Reading Habit Related to Sodium Intake in Adult Woman. Amerta Nutr. 2019;158–63.

5. Yulianti RD, Mardiyah S. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Minuman Kemasan Berpemanis Pada Remaja Factors Associated with Consumption of Sweetened Packaged Drinks among Adolescents. Vol. 30, Jurnal Sains Kesehatan. 2023.
6. Uzhma YS Al, Cholidah R, Nurbaiti L. Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Kebiasaan Dan Kemampuan Membaca Label Informasi Gizi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran UNRAM. Jurnal Gizi KH. 2022;2(1):43–52.
7. Nurjayanti E, Rahayu NS, Fitriani A. Nutritional knowledge, sleep duration, and screen time are related to consumption of sugar-sweetened beverage on students of Junior High School 11 Jakarta. ARGIPA (Arsip Gizi dan Pangan). 8 Juni 2020;5(1):34–43.
8. Lestari P. Hubungan Pengetahuan Gizi, Asupan Makanan dengan Status Gizi Siswi MTS Darul Ulum. Sport and Nutrition Journal. 2020;2(2):73–80.
9. Silalahi VCR, Sufyan DL, Wahyuningsih U, Puspareni LD. Pengetahuan Pedoman Gizi Seimbang dan Perilaku Pilihan Pangan pada Remaja Putri Overweight: Studi kualitatif. Journal of Nutrition College. 2020;9(4):258–66.
10. Wahidah N, Rahayu SR. Determinan Diabetes Melitus pada Usia Dewasa Muda. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development).* 2022;6(1).