

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada Peraturan BPOM No 31 tahun 2018, definisi dari label pangan olahan adalah setiap keterangan mengenai Pangan Olahan yang berbentuk gambar, tulisan, kombinasi keduanya, atau bentuk lain yang disertakan pada Pangan Olahan, dimasukan ke dalam, ditempelkan pada, atau merupakan bagian Kemasan Pangan. Sedangkan definisi dari informasi nilai gizi merupakan daftar zat gizi yang terkandung dalam label pangan sesuai dengan format atau ketentuan yang telah ditentukan. Tujuan pencantuman label gizi pada kemasan adalah untuk membantu konsumen menghindari asupan yang tidak sesuai terhadap suatu zat gizi, sehingga dapat membahayakan kesehatan mereka.

Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Deshmukh dan Goyal (2017) disebutkan bahwa konsumen yang memahami dan menggunakan label pangan dan label gizi sesuai fungsinya masih tergolong rendah, karena kurangnya pendidikan dan pengetahuan mengenai label gizi dan kesalahan pemahaman mengenai informasi pada label gizi yang diterima konsumen. Selain itu, faktor lain yang menyebabkan kurangnya kebiasaan konsumen menggunakan dan membaca label gizi antara lain adalah usia (Ningtyas *et al.*, 2018) ; jenis kelamin (Oktaviana, 2017 ; Assifa, 2012 ; serta Donga dan Patel, 2018); diet khusus yang dijalani (Assifa, 2012) ; kurangnya keterpaparan informasi terhadap label gizi (Ningtyas *et al.*, 2018 dan Assifa, 2012) ; tingkat pendidikan (Oktaviana, 2017) ; tingkat pengetahuan terkait gizi (Ashga, 2016 ; Setijowati *et al.*, 2010 dalam Ayu, 2014; dan Oktaviana,

2017) ; dan pendapatan orangtua (Assifa, 2012 ; Ashga, 2016 ; serta Hawkes dan Sassi, 2015).

Berdasarkan distribusi lemak, obesitas dikategorikan menjadi dua, yaitu obesitas umum dan obesitas sentral. Obesitas sentral merupakan kondisi seseorang yang memiliki timbunan lemak pada bagian perut atau lemak visceral yang dapat melingkupi organ internal (Yulnefial, 2015 dan Husnah, 2012). Obesitas sentral lebih berhubungan dengan risiko kesehatan dibandingkan dengan obesitas umum, seperti penyakit kardio vaskular, sindrom metabolik (hipertensi, dislipidemia, diabetes melitus tipe II), serta resistensi insulin (Sugianti *et al.*, 2009 dan Sofa, 2018).

Berdasarkan Hasil Utama Riskesdas Nasional tahun 2018, persentase obesitas sentral di Indonesia terus mengalami peningkatan sejak tahun 2007 hingga tahun 2018, yaitu dari 18,8% di tahun 2007 menjadi 31% di tahun 2018. Wilayah Kabupaten Sidoarjo merupakan wilayah dengan kejadian obesitas sentral tertinggi kedua di wilayah Provinsi Jawa Timur, dengan persentase lebih dari 40% (Hasil Riskesdas Provinsi Jawa Timur). Beberapa faktor yang menyebabkan tingginya obesitas sentral, terutama di kalangan remaja antara lain adalah : peningkatan konsumsi makanan cepat saji (Kurdanti *et al.*, 2015) ; kurangnya penggunaan label pangan dan label gizi saat memilih pangan kemasan (Campos *et al*, 2011 dalam Anastasiou, *et al*, 2019 ; Arsenault, *et al*, 2010); kurang aktivitas fisik (Kurdanti *et al.*, 2015 dan Hendra *et al.*, 2015 ; Nurcahyo, 2011 dan Nainggolan *et al.*, 2018) ; kurangnya pengetahuan dan edukasi yang diterima terkait dengan pengetahuan medis yang umum, termasuk edukasi terkait pencegahan obesitas dan obesitas

sentral (Xue *et al.*, 2021) ; iklan pangan (Kurdanti *et al.*, 2015 dan Wardaningrum, 2018) ; jenis kelamin (Kurdanti *et al.*, 2015 dan Sugianti *et al.*, 2009) ; pola makan (Hendra *et al.*, 2016) ; stres (Hendra *et al.*, 2015 ; Sugianti *et al.*, 2009 ; dan Marks, 2015) ; usia (Sugianti *et al.*, 2009) ; pengeluaran per kapita (Sugianti *et al.*, 2009 ; Nurjanah, 2019 ; dan Lestari, 2015) ; kurang asupan sayur dan buah (Sugianti *et al.*, 2009 ; dan Marks, 2015) ; konsumsi pangan manis dan berlemak (Sugianti *et al.*, 2009 ; Marks, 2015 ; dan Nurcahyo, 2011) ; konsumsi natrium atau garam berlebih (Oh *et al.*, 2017 ; Grimes *et al.*, 2016 ; dan Lee *et al.*, 2018) ; dan genetik (Kurdanti *et al.*, 2015 ; Hendra *et al.*, 2015 ; Sugianti *et al.*, 2009 ; dan Nurcahyo, 2011).

Dalam penjelasan sebelumnya, telah disebutkan bahwa salah satu penyebab obesitas sentral adalah meningkatnya konsumsi pangan manis dan berlemak. Kedua jenis pangan tersebut merupakan makanan yang memiliki densitas energi cukup tinggi, dan banyak ditemukan dalam pangan kemasan (Palupi *et al.*, 2017). Mayoritas pangan kemasan yang beredar di masyarakat memiliki kandungan sodium (garam), gula, asam lemak jenuh, asam lemak trans, dan pengawet yang cukup tinggi (WHO, 2004 dalam Palupi *et al.*, 2017). Pangan kemasana yang manis dan berlemak berkontribusi terhadap kejadian obesitas, karena pangan tersebut memiliki densitas energi yang tinggi, sehingga dapat meningkatkan kadar lemak dalam tubuh. Selain itu, pangan kemasan yang manis dan berlemak merupakan pangan yang kurang mengenyangkan, sehingga mengonsumsi pangan kemasan dalam jumlah banyak tidak akan terasa (Sugianti *et al.*, 2009). Makanan berlemak juga memiliki rasa lezat yang banyak disukai masyarakat, sehingga dapat

meningkatkan selera makan dan berujung pada konsumsi makanan berlebih. Oleh karena itu, konsumsi makanan manis dan berlemak dapat menjadi salah satu faktor terjadinya obesitas sentral di masyarakat, khususnya pada remaja.

Kegiatan membaca label gizi merupakan salah satu kegiatan penting yang dapat mempengaruhi pilihan pola makan atau diet konsumen menuju kearah yang lebih sehat. Dengan membaca dan memanfaatkan label gizi pada pangan kemasan, konsumen akan membatasi asupan zat gizi tertentu (seperti energi, lemak, dan natrium), membatasi konsumsi pangan yang dianggap kurang sehat (seperti dessert dan camilan asin), serta meningkatkan asupan pangan dengan kandungan gizi yang lebih bermanfaat (seperti pangan tinggi serat, protein, konsumsi sayur, dan konsumsi buah) (Anastasiou *et al*, 2019). Namun dampak positif dari kebiasaan responden dalam membaca label gizi ini baru dapat dirasakan dampaknya apabila konsumen juga dapat mengerti dan memahami informasi apa saja yang disampaikan oleh produsen melalui label gizi tersebut (Arsenault, 2010), tentu saja dengan didasari oleh adanya pengetahuan tentang label pangan dan label gizi yang telah dimiliki oleh konsumen (Al-Hafufi *et al*, 2022). Apabila konsumen, terutama remaja, kurang memiliki pengetahuan dan kesadaran dalam hal membaca dan menggunakan label gizi, maka dikhawatirkan hal tersebut akan berdampak pada perilaku konsumen yang kurang cermat dalam memilih pangan yang sesuai dengan kebutuhan gizi mereka, sehingga pada akhirnya akan mengakibatkan konsumsi yang berlebihan dan berpotensi menimbulkan obesitas sentral. Oleh karena itu, Organisasi untuk Kerja Sama dan Pembangunan Ekonomi (OECD) menjadikan pemberian label nutrisi pada pangan olahan sebagai "alat utama" dalam mencegah

peningkatan tingkat obesitas dan diet tidak sehat di negara-negara OECD. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kebiasaan dan pengetahuan masyarakat dalam membaca label gizi menjadi suatu hal yang penting untuk mencegah semakin meningkatkan kejadian obesitas sentral di masyarakat.

Individu atau seseorang dengan aktivitas fisik yang cukup rendah mengeluarkan energi yang lebih rendah pula daripada individu yang melakukan aktivitas fisik, sehingga individu yang kurang beraktivitas fisik beresiko lebih tinggi untuk mengalami kenaikan berat badan daripada individu yang berolahraga secara teratur (Nurcahyo, 2011), serta beresiko untuk mengalami penyakit tidak menular kronis (Nainggolan *et al.*, 2018). Selama seseorang melakukan aktivitas fisik, otot tubuh membutuhkan energi di luar kebutuhan tubuh terhadap energi untuk metabolisme (Sudibjo *et al.*, 2013). Dengan melakukan aktivitas fisik, kejadian obesitas sentral dapat dicegah dan diturunkan melalui penggunaan energi dan lemak, tidak terkecuali lemak visceral yang berada di daerah perut, sebagai hasil redistribusi dari jaringan adiposa.

1.2 Identifikasi Masalah

Pada studi yang telah dilakukan sebelumnya, terdapat korelasi atau keterkaitan antara variabel kebiasaan membaca atau menggunakan label gizi dengan variabel kejadian obesitas maupun obesitas sentral. Seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Liu *et al.*, 2015 yang mengemukakan hasil bahwa responden yang merupakan konsumen Cina dengan IMT rendah (kurang dan normal) akan lebih cenderung untuk memakai dan memahami label gizi saat berbelanja pangan

kemasan dibandingkan dengan konsumen yang memiliki IMT tinggi (*overweight* dan *obese*).

Berdasarkan uraian yang telah dijabarkan pada bagian latar belakang, dapat diketahui bahwa terjadi peningkatan persentase obesitas sentral di kalangan masyarakat, dan persentase tersebut cukup tinggi di wilayah Kabupaten Sidoarjo. Selain itu, tingkat kesadaran masyarakat secara umum terhadap kebiasaan membaca dan menggunakan label gizi juga masih dianggap kurang. Meskipun persentase obesitas sentral di wilayah Kabupaten Sidoarjo ini cukup tinggi, namun untuk data kejadian obesitas sentral pada siswa SMA per kecamatan dan data terkait aktivitas fisik yang mereka lakukan saat ini belum diteliti lebih lanjut.

Berdasarkan hal tersebut di atas, penulis tertarik untuk menganalisis lebih lanjut terkait hubungan antara kebiasaan membaca label gizi dengan kejadian obesitas sentral, hubungan antara pengetahuan terkait label gizi responden dengan kebiasaan membaca label gizi, dan hubungan antara aktivitas fisik dengan status obesitas sentral pada siswa SMA di Kecamatan Krian. Dari ketiga hubungan yang akan dianalisis tersebut, penulis berhipotesis bahwa ketiganya memiliki korelasi yang positif.

1.3 Rumusan Masalah

Bagaimana hubungan kebiasaan membaca label gizi pangan kemasan dengan kejadian obesitas sentral pada pelajar SMA di Wilayah Kecamatan Krian, Sidoarjo?

1.4 Tujuan Penelitian

a. Tujuan Umum :

Menganalisis hubungan kebiasaan membaca label gizi dengan kejadian obesitas sentral pada pelajar SMA yang berusia 16 sampai 19 tahun di Wilayah Kecamatan Krian.

b. Tujuan Khusus :

- i. Mengidentifikasi karakteristik responden, meliputi usia responden, jenis kelamin responden, dan pendapatan orangtua atau wali dari responden
- ii. Mengidentifikasi aktivitas fisik responden, status obesitas sentral responden, kebiasaan membaca label gizi pada responden, keterpaparan responden terhadap informasi terkait label gizi, serta pengetahuan responden mengenai label gizi
- iii. Menganalisis hubungan pengetahuan terkait label gizi pada responden dengan kebiasaan membaca label gizi
- iv. Menganalisis hubungan kebiasaan membaca label gizi dengan status obesitas sentral
- v. Menganalisis hubungan aktivitas fisik responden dengan status obesitas sentral

1.5 Manfaat Penelitian

a. Bagi Sasaran

Konsumen yang merupakan remaja SMA di Wilayah Kecamatan Krian dapat memahami pentingnya kebiasaan membaca label gizi pangan olahan untuk mencegah kejadian obesitas sentral.

b. Bagi Pemerintah Kecamatan Krian

Melalui hasil penelitian ini, diharapkan pemerintah Kecamatan Krian dapat mengetahui tingkat pengetahuan remaja SMA mengenai label gizi, serta banyaknya kejadian obesitas sentral dari penduduknya yang menjadi siswa SMA, sebagai bahan pertimbangan dalam melakukan edukasi dan kebijakan di bidang gizi lainnya.

c. Bagi Peneliti Lain

Penelitian ini diharapkan dapat membantu peneliti lain untuk meneliti lebih dalam lagi mengenai hubungan kebiasaan membaca label gizi dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas sentral di masyarakat.

d. Bagi Peneliti Sendiri :

Peneliti dapat mengetahui hubungan antara kebiasaan membaca label gizi dan aktivitas fisik pada responden dengan kejadian obesitas sentral pada remaja SMA di Kecamatan Krian, Kabupaten Sidoarjo dengan menerapkan ilmu yang sudah didapatkan selama berada di perkuliahan.