

PENGARUH EDUKASI GIZI TERHADAP PENGETAHUAN REMAJA TENTANG LABEL INFORMASI NILAI GIZI DI SMA AL ISLAM 1 SURAKARTA

Aviega Essa Meilinda Hapsari; Dyah Intan Puspitasari, S.Gz, M.Nutr

Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Pengetahuan gizi memiliki pengaruh terhadap pemilihan makanan. Salah satu jenis makanan yang digemari remaja adalah pangan kemasan, namun sebanyak 67,9% tidak membaca label informasi nilai gizi sebelum mengonsumsi pangan kemasan. Hal tersebut disebabkan karena kurangnya pengetahuan gizi. Faktor yang mempengaruhi pengetahuan gizi seseorang adalah pendidikan, pengalaman, logika, dan informasi. Pendidikan mampu meningkatkan pengetahuan gizi melalui pemberian edukasi gizi. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan remaja tentang label informasi nilai gizi di SMA Al Islam 1 Surakarta. Penelitian ini menggunakan desain *Pre-Experiment Design* dengan rancangan *one group pre-test* dan *post-test design*. Sampel berjumlah 32 siswa kelas XI di SMA Al Islam 1 Surakarta, diambil menggunakan teknik *simple random sampling*. Data pengetahuan dikumpulkan menggunakan kuesioner yang berjumlah 15 butir pertanyaan dengan tipe pilihan ganda. Uji statistik data menggunakan uji *Wilcoxon*. Berdasarkan hasil penelitian terjadi peningkatan rata-rata skor pengetahuan sebesar 3,12 point. Hasil uji *Wilcoxon* diperoleh *p-value* 0,326 ($>0,05$) yang berarti tidak terdapat pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan remaja tentang label informasi nilai gizi di SMA Al Islam 1 Surakarta. Diharapkan siswa dapat menerapkan pemahaman mengenai label informasi nilai gizi ketika mengonsumsi pangan kemasan.

Kata Kunci : edukasi gizi, label informasi nilai gizi, remaja, pengetahuan

Abstract

Nutritional knowledge has an influence on food choices. One type of food that is popular with adolescent is Ultra Processed Food (UPF), but as many as 67,9% don't read the nutrition facts before consuming. This is caused by a lack of nutritional knowledge. Factors that influence a person's nutritional knowledge are education, experience, logic and information. Education can increase nutritional knowledge through providing nutritional education. The aim of this research was to determine the effect of education on increased knowledge in adolescent about nutrition facts in SMA Al Islam 1 Surakarta. This research used a *Pre-Experiment Design* with *one group pre-test* and *post-test design*. The sample consisted of 32 class XI students at SMA Al Islam 1 Surakarta, taken using a *simple random sampling* technique. Knowledge data was collected using a questionnaire consisting of 15 questions with multiple choice type. Statistical test of the data used the *Wilcoxon* test. Based on the research results, there was an increase in the average knowledge score of 3.12 point. Based on *Wilcoxon* test, a *p-value* was obtained of 0.326 (>0.05), which meant that there was no effect of education on increased knowledge in adolescent about nutrition facts in SMA Al Islam 1 Surakarta. It is hoped that students can apply their understanding of nutrition facts when consuming UPF.

Keyword : education, nutrition facts, adolescent, knowledge

1. PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) menyatakan usia 10-19 tahun masuk dalam kategori remaja. Remaja berarti masa perubahan anak-anak menuju dewasa. Pada masa ini perkembangan berjalan sangat cepat baik perkembangan fisik, psikososial, maupun kognitif (WHO, 2023). Pemenuhan asupan zat gizi yang seimbang perlu diperhatikan untuk memastikan pertumbuhan dan perkembangan remaja yang optimal (Soliman et al., 2022). Salah satu jenis makanan yang sering dikonsumsi remaja adalah pangan kemasan (Rauber et al., 2021). Pangan kemasan pada umumnya padat akan kalori, tinggi gula, lemak, dan natrium serta rendah protein, serat, dan mikronutrien (Gupta et al., 2019; Parra et al., 2019; Rauber et al., 2018). Konsumsi pangan kemasan yang cukup tinggi dapat berdampak pada peningkatan berat badan dan berisiko mengalami penyakit degeneratif (Menezes et al., 2023). Prevalensi remaja di Indonesia dengan usia 16-18 tahun dengan status gizi lebih sebesar 13,5% (Riskesdas, 2018).

Penting bagi remaja memperhatikan kandungan zat gizi sebelum mengonsumsi pangan kemasan agar dapat memilih pangan kemasan yang sehat, aman, dan sesuai kebutuhan. Jika dilihat di kemasan pangan maka akan tercantum sejumlah zat gizi yang disajikan di label informasi nilai gizi (Fauziyyah & Ady, 2020). Tidak banyak remaja yang memperhatikan dan menjadikan label informasi nilai gizi sebagai acuan sebelum membeli pangan kemasan, hal ini disebabkan karena tidak mengerti cara membaca dan memahami label informasi nilai gizi (Ady & Sumarmi, 2019; Badriyah & Syafei, 2019). Pemahaman yang rendah disebabkan kurangnya pengetahuan mengenai label informasi nilai gizi (Zulfania & Sudiman, 2022).

Pengetahuan dapat ditingkatkan salah satunya melalui edukasi (Moore et al., 2018; Safitri & Rahayu, 2018). Pemilihan metode yang tepat dapat memaksimalkan penerimaan informasi dari edukasi yang diberikan (Kansil et al., 2019). Metode personal dan ceramah merupakan contoh metode yang dapat digunakan saat pemberian edukasi (Ningtyas, 2018). Media juga memiliki peranan penting dalam pemberian edukasi karena dengan penggunaan media maka informasi yang disampaikan dapat dengan mudah dijelaskan dan dipahami (Putri et al., 2021).

Berdasarkan studi pendahuluan di SMA Al Islam 1 Surakarta diperoleh hasil bahwa para siswa gemar mengonsumsi pangan kemasan, dibuktikan dengan sebagian besar siswa mengonsumsi pangan kemasan 2-3x/hari. Akses ke pangan kemasan dipermudah dengan

adanya kantin yang menyediakan pangan kemasan. Ditemukan bahwa sebagian siswa masih sulit memahami isi dan tulisan di label informasi nilai gizi. Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti berkeinginan meneliti terkait pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan remaja tentang label informasi nilai gizi di SMA Al Islam 1 Surakarta. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan remaja tentang label informasi nilai gizi di SMA Al Islam Surakarta.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *Pre-Experiment design* dengan rancangan *one group pre-test dan post-test design*. Penelitian ini menggunakan satu kelompok subjek dengan melakukan pengukuran sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah edukasi gizi label informasi nilai gizi dan variabel terikat adalah pengetahuan siswa. Penelitian ini telah mendapatkan *Ethical Clearance* (EC) dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Rumah Sakit Umum Daerah Dr. Moewardi dengan nomor : 1.266/VII/HREC/2023.

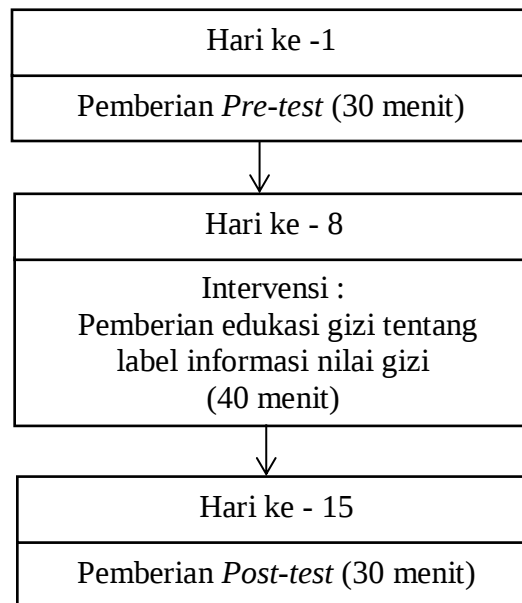
Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli – Agustus 2023. Tempat penelitian ini berada di SMA Al Islam 1 Surakarta dengan subjek penelitian siswa-siswi kelas XI yang populasinya berjumlah 398 orang. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah bersedia berpartisipasi dalam penelitian, mengonsumsi pangan kemasan, dan berusia 15-18 tahun dan kriteria eksklusi diantaranya mengundurkan diri menjadi responden, pindah dari SMA Al Islam 1 Surakarta, tidak mengisi salah satu *pre-test* atau *post-test*, sakit saat penelitian, dan tidak dapat hadir saat intervensi. Sampel pada penelitian ini diperoleh dengan perhitungan menggunakan rumus Lameshow sehingga diperoleh 32 responden sebagai sampel. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*.

Data yang diperlukan untuk penelitian ini adalah data identitas responden berupa nama, usia, jenis kelamin, jumlah uang saku/hari, pendidikan, dan pekerjaan orang tua, dan data pengetahuan. Data pengetahuan diperoleh dari kuesioner pengetahuan yang diberikan saat *pre-test* dan *post-test*. Jumlah soal untuk kuesioner pengetahuan sebanyak 15 butir pertanyaan dengan bentuk pilihan ganda. Kisi-kisi kuesioner pengetahuan berisi pengertian, manfaat, kandungan, dan komponen label informasi nilai gizi, takaran saji, sajian per kemasan, AKG, dan zat gizi. Skoring data pengetahuan yaitu diberi nilai 1 jika jawaban benar dan nilai 0 jika jawaban salah. Pengkategorian pengetahuan berdasarkan dari nilai median, yaitu pengetahuan baik = $X \geq \text{median}$ dan pengetahuan kurang = $X < \text{median}$. Kuesioner diuji validitas dan reliabilitasnya sebelum disebarkan ke responden. Hasil kuesioner pengetahuan dinyatakan

valid berdasarkan $r \text{ hitung} > r \text{ tabel}$ yaitu $r \text{ tabel}$ pada penelitian ini 0,325 dengan $r \text{ hitung}$ setiap item soal berkisar 0,331 – 0,711 sehingga dapat dinyatakan setiap item soal valid dan berdasarkan nilai Cronbach's Alpha 0,712 maka dinyatakan reliabel.

Metode edukasi gizi dalam penelitian ini adalah ceramah dan diskusi kelompok dengan menggunakan media *flash card* untuk mengevaluasi pemahaman responden setelah diberikan edukasi gizi. Edukasi gizi dilakukan 1 kali pertemuan dengan durasi waktu 40 menit.

Tahapan penelitian ini sebagai berikut.



Gambar 1. Tahapan Penelitian

Tahapan penelitian ini diawali dengan pemberian *pre-test* berupa pemberian kuesioner pengetahuan kepada responden. Pengisian *pre-test* dilakukan selama 30 menit, setelah satu minggu berlalu dilakukan intervensi dengan memberikan edukasi gizi tentang label informasi nilai gizi. Proses pemberian edukasi gizi dimulai dari peneliti memberikan penjelasan dan pemaparan materi tentang label informasi nilai gizi, selanjutnya siswa diminta untuk membentuk kelompok. Pembentukan kelompok bertujuan untuk menguji ingatan dan pemahaman siswa tentang materi yang telah dipaparkan. Setelah kelompok terbentuk, peneliti memberikan nomor urut. Setiap kelompok akan diminta mengambil satu kartu *flash card*, dimulai dari kelompok satu lalu seterusnya. Dibalik kartu tersebut terdapat pertanyaan yang harus dijawab oleh masing-masing kelompok. Perwakilan setiap kelompok diminta untuk menyampaikan jawaban yang telah didiskusikan bersama dengan anggota kelompoknya. Jika jawaban salah maka peneliti akan memberikan jawaban yang benar dengan mengulang pertanyaan lalu menjawabnya. Proses intervensi berjalan selama 40 menit. *Post-test* diberikan

satu minggu setelah intervensi dengan menggunakan kuesioner yang sama ketika *pre-test* dengan waktu pengisian sekitar 30 menit.

Berikut ini media yang digunakan dalam pemberian edukasi gizi.



Gambar 2. Tampilan Media dalam Pemberian Edukasi Gizi

Berikut ini media *flash card* yang digunakan untuk mengevaluasi ingatan dan pemahaman responden terkait materi tentang label informasi nilai gizi.





Gambar 3. Media *Flash Card* sebagai media evaluasi

Uji statistik yang digunakan untuk mengolah data pada penelitian ini adalah uji *Wilcoxon* dengan pengolahan data menggunakan IBM SPSS Statistics version 27. Sebelum melakukan uji statistik perlu dilakukan uji normalitas menggunakan *Shapiro Wilk*. Hasil analisis statistik bertujuan untuk melihat ada tidaknya pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan remaja tentang label informasi nilai gizi di SMA Al Islam 1 Surakarta.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Karakteristik Responden

Karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi usia, jenis kelamin, uang saku/hari, pendidikan dan pekerjaan orang tua.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia		
15 tahun	9	28,1
16 tahun	18	56,3
17 tahun	5	15,6
Jenis Kelamin		
Laki – laki	13	40,6
Perempuan	19	59,4
Uang Saku/hari		
< Rp. 25.000	24	75
Rp. 25.000 – 50.000	7	21,9
> Rp. 50.000	1	3,1
Pendidikan Orang Tua		

SMP/ sederajat	1	3,1
SMA/ sederajat	13	40,6
D3	3	9,4
S1	13	40,6
S2	2	6,3
Pekerjaan Orang Tua		
Ibu rumah tangga	1	3,1
PNS	3	9,4
Guru	2	6,3
Wiraswasta	20	62,5
Pegawai swasta	5	15,6
Kotraktor	1	3,1
Total	32	100

Berdasarkan tabel 1, sebanyak 18 dari 32 responden berusia 16 tahun dengan persentase 56,3%. Di usia remaja, pemenuhan asupan gizi penting untuk diperhatikan karena perkembangan remaja ditentukan oleh asupan gizi yang masuk ke tubuh (Norris et al., 2022). Responden perempuan lebih banyak yang berjumlah 19 orang (59,4%). Laki-laki dan perempuan memiliki pola makan yang berbeda, perempuan cenderung memiliki pola makan yang lebih sedikit dibandingkan laki-laki (Ramonda et al., 2019).

Sebagian besar responden (75%) membawa uang saku per hari < 25.000 dan hanya satu responden yang membawa uang saku per hari > 50.000. Uang saku yang diberikan oleh orang tua memiliki pengaruh terhadap perilaku makan remaja (Lidiawati et al., 2020). Kecenderungan remaja dengan uang saku yang banyak akan digunakan untuk membeli makanan dengan jumlah yang lebih besar. (Rahman et al., 2021). Salah satu makanan yang sering dibeli dan dikonsumsi di kantin sekolah adalah pangan kemasan (Suraya et al., 2020).

Sebagai besar pendidikan terakhir orang tua responden berada pada tingkat SMA/ sederajat dan S1. Pendidikan orang tua memiliki pengaruh terhadap pola asuh orang tua ke anak, pola asuh yang semakin baik biasanya karena tingkat pendidikan orang tua yang semakin tinggi (Winarti, 2019). Pola asuh menjadi faktor penting dalam penerapan kebiasaan konsumsi makanan sehat dan bergizi seimbang (Harlistyarintica & Fauziah, 2020). Sebanyak 20 responden memiliki orang tua yang salah satu diantaranya bekerja sebagai wiraswasta. Pekerjaan orang tua berhubungan dengan penghasilan dalam keluarga, penghasilan yang diperoleh dialokasikan dalam anggaran belanja rumah tangga termasuk uang saku anak (Nurdiyanti & Wahyuningtyas, 2019).

3.2 Gambaran Pengetahuan Remaja di SMA Al Islam 1 Surakarta tentang Label Informasi Nilai Gizi

Tabel 2. Distribusi Pengetahuan Responden

Kategori Pengetahuan	Pre-test		Post-test	
	n	%	n	%
Baik	20	62,5	22	68,8
Kurang	12	37,5	10	31,2
Total	32	100	32	100

Berdasarkan tabel 2, hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan kategori tingkat pengetahuan responden. Pada saat *pre-test* 12 responden (37,5%) memiliki pengetahuan yang kurang kemudian mengalami peningkatan setelah pemberian edukasi gizi sehingga responden dengan pengetahuan berkurang menjadi hanya 10 responden (31,2%).

Tabel 3. Gambaran *Pre-test* dan *Post-test* Pemberian Edukasi Gizi tentang Label Informasi Nilai Gizi di SMA Al Islam 1 Surakarta

No Soal	Indikator Pertanyaan	Pre-test		Post-test	
		Benar (%)	Salah (%)	Benar (%)	Salah (%)
3	Kandungan zat gizi yang wajib ada di label informasi nilai gizi	81,25	18,75	96,88	3,12
4	Komponen di label informasi nilai gizi	62,5	37,5	78,12	21,88
7	Arti 3 sajian per kemasan	75	25	87,5	12,5
8	Pengertian AKG	56,25	43,75	65,62	34,38
11	Jumlah protein dalam 2x sajian produk A	84,38	15,62	93,75	6,25
14	Jumlah gula seluruh produk B	34,38	65,62	53,12	46,88
15	Jumlah lemak total 2 bungkus produk B	18,75	81,25	34,38	65,62

Berdasarkan tabel 3, dapat dilihat bahwa 7 dari 15 butir pertanyaan menunjukkan peningkatan jawaban sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi. Berdasarkan dari item pertanyaan yaitu kandungan yang wajib dicantumkan di label informasi nilai gizi, komponen yang ada di label informasi nilai gizi, arti dari 3 sajian per kemasan, definisi AKG, dan perhitungan konsumsi zat gizi tertentu jika mengonsumsi pangan kemasan tersebut menunjukkan peningkatan dimana jawaban benar setelah diberikan edukasi gizi lebih tinggi dibandingkan sebelum edukasi gizi. Hal tersebut berarti pemahaman responden terkait beberapa materi mengenai label informasi nilai gizi mengalami peningkatan.

Hasil *pre-test* menunjukkan bahwa nilai terendah terdapat pada nomor soal 14 dan 15 yang berisi tentang perhitungan konsumsi pangan kemasan seluruh produk ataupun 2x konsumsi produk yang sama. Hasil tersebut menunjukkan bahwa responden memiliki pemahaman yang kurang dalam mengetahui berapa banyak zat gizi yang telah dimasuk ke tubuh jika mengonsumsi seluruh produk pangan kemasan.

Tabel 4. Analisis Rata-Rata Skor Pengetahuan Responden

	Pengetahuan	
	Pre-test	Post-test
Jumlah	32	32
Rata-rata	72,29	75,41
Nilai tengah	73,33	76,67
SD	12,90	13,69
Minimum	46,67	53,33
Maksimum	86,67	93,33

Berdasarkan tabel 4, terjadi peningkatan rata-rata skor sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi tentang label informasi nilai gizi. Penilaian pengetahuan responden didasarkan pada jawaban dari kuesioner yang dibagikan kepada 32 responden dengan jumlah soal sebanyak 15 butir. Rata-rata skor pengetahuan sebelum diberikan intervensi sebesar 72,29 dengan standar deviasi sebesar 12,90. Skor minimum yang diperoleh 46,67 dan skor maximum 86,67. Sesudah diberikan intervensi rata-rata skor pengetahuan sebesar 75,41 dengan standar deviasi sebesar 13,69. Skor minimum yang diperoleh 53,33 dan skor maximum 93,33.

Pengetahuan responden terhadap label informasi nilai gizi mengalami peningkatan sebesar 3,12, dilihat dari rata-rata skor sebelum diberikan intervensi 72,29 menjadi 75,41 setelah mendapatkan intervensi. Penelitian yang dilakukan Krisdiani et al (2020) memperoleh hasil adanya perbedaan yaitu terjadi peningkatan rata-rata skor pengetahuan sebesar 0,88. Sejalan dengan penelitian sebelumnya, penelitian Putra et al (2019) juga menyatakan setelah pemberian intervensi rata-rata skor pengetahuan menjadi meningkat.

Peningkatan pengetahuan seseorang dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya rasa ingin tahu, ingatan, penalaran dan logika, pendidikan, informasi, pengalaman, dan budaya (Rachmawati, 2019). Remaja mudah untuk menyerap informasi karena kemampuan kognitifnya mengalami peningkatan yang pesat (Ajhuri, 2019). Pengetahuan remaja yang meningkat terkait label informasi nilai gizi mampu membantu remaja untuk lebih selektif memilih produk pangan kemasan, selain itu juga membantu dalam memilih makanan

yang lebih sehat dan lebih peduli untuk memperhatikan kandungan zat gizi di produk pangan kemasan yang akan dikonsumsi (Illavina & Kusumaningati, 2022).

3.3 Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan Remaja tentang Label Informasi Nilai Gizi di SMA Al Islam 1 Surakarta

Tabel 5. Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan Remaja tentang Label Informasi Nilai Gizi

	Pengetahuan	
	Pre-test	Post-test
Jumlah	32	32
Nilai tengah	73,33	76,67
SD	12,90	13,69
Minimum	46,67	53,33
Maksimum	86,67	93,33
<i>p-value</i> (Sig.)	0,326	

Berdasarkan tabel 7, nilai *p-value* sebesar 0,326 ($>0,05$) menyatakan tidak ada perbedaan secara signifikan pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi, sehingga dapat diartikan pemberian edukasi gizi tidak menunjukkan dampak yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan responden mengenai label informasi nilai gizi.

Hasil penelitian ini berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Naulia et al (2021) bahwa pemberian edukasi gizi mampu untuk meningkatkan pengetahuan mengenai pemenuhan nutrisi. Penelitian yang dilakukan Rahayu et al (2021) menyatakan terjadi peningkatan pengetahuan mengenai seksual pranikah setelah pemberian edukasi tentang kesehatan reproduksi, hasil tersebut dibuktikan dengan nilai *p-value* $< 0,05$. Sejalan dengan penelitian sebelumnya, penelitian Yunika et al (2022) menunjukkan dari hasil nilai *p value* = 0,000 maka pemberian edukasi mengenai PHBS memiliki pengaruh terhadap peningkatan pengetahuan pada siswa di Yayasan Jage Kestare.

Pemberian edukasi gizi tidak memiliki pengaruh terhadap pengetahuan responden dapat disebabkan karena tidak terserapnya informasi dengan baik. Keberhasilan peningkatan pengetahuan dapat bergantung dari cara penyampaian informasi tersebut. Informasi dapat terserap dengan baik jika melibatkan seluruh panca indra (A'Ayun et al., 2021). Jarak antara intervensi dan *post-test* dapat menjadi penyebab tidak adanya pengaruh pemberian edukasi gizi

terhadap pengetahuan. Jarak yang terlalu lama dapat menyebabkan turunnya daya ingat responden (Illavina & Kusumaningati, 2022). Nilai *pre-test* yang tinggi dapat menyebabkan pemberian edukasi gizi tidak menunjukkan dampak signifikan terhadap peningkatan pengetahuan responden. Hasil penelitian yang dilakukan Utami & Rizqiea (2021) menunjukkan sebanyak 26 dari 38 responden memiliki nilai *pre-test* yang tinggi. Nilai *pre-test* yang sejak awal tinggi mengakibatkan pemberian edukasi gizi tidak memberikan dampak yang signifikan terhadap pengetahuan ibu dalam menangani kejang demam pada anak. Faktor lain yang dapat menyebabkan tidak adanya pengaruh edukasi gizi terhadap peningkatan pengetahuan yaitu materi edukasi gizi memiliki kesamaan dengan pengetahuan yang telah dimiliki oleh responden, durasi penyuluhan yang tergolong singkat sekitar 45 menit, dan penggunaan media yang kurang (Adius et al., 2020).

4. PENUTUP

4.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan Remaja tentang Label Informasi Nilai Gizi di SMA Al Islam 1 Surakarta diperoleh kesimpulan sebagai berikut.

1. Karakteristik responden dalam penelitian ini adalah remaja di SMA Al Islam Surakarta dengan sampel berjumlah 32 responden. Sebagian besar responden berusia 16 tahun. Responden perempuan memiliki jumlah yang lebih banyak dibandingkan responden laki-laki. Lebih dari setengah responden diberikan uang saku < Rp. 25.000. Pendidikan terakhir orang tua responden yang paling banyak berada ditingkat SMA/ sederajat dan S1. Pekerjaan orang tua responden paling banyak sebagai wiraswasta.
2. Rata-rata skor pengetahuan responden sebelum diberikan intervensi sebesar 72,29 dan sesudah diberikan intervensi sebesar 75,41.
3. Berdasarkan hasil uji Wilcoxon diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,326 ($>0,05$) yang berarti tidak ada pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan remaja tentang label informasi nilai gizi di SMA Al Islam 1 Surakarta.

4.2 Saran

Peneliti selanjutnya dapat menambahkan variabel sikap untuk dapat mengukur lebih dalam mengenai label informasi nilai gizi.

DAFTAR PUSTAKA

- A'Ayun, Q., Husin, H., Pratiwi, B. A., & Oktarianita. (2021). Pengaruh Edukasi Protokol Kesehatan menggunakan Media Video terhadap Pengetahuan Anak Panti. *Jurnal Kesmas (Kesehatan Masyarakat) Khatulistiwa*, 8(4), 205–212.
- Adius, K., Amirudin, E., Asriati, A., La Ode, A., & Ruslan, R. (2020). Penyuluhan terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Remaja tentang Bahaya Narkotika. *Holistik: Jurnal Kesehatan*, 14(2), 195–201.
- Ady, D. D. W., & Sumarmi, S. (2019). Kebiasaan Membaca Label Gizi Berhubungan Dengan Asupan Natrium Pada Wanita Dewasa. *Amerta Nutrition*, 3(3), 158–163. <https://doi.org/10.20473/amnt.v3i3.2019.158-163>
- Ajhuri, K. F. (2019). *Psikologi Perkembangan Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Penebar Media Pustaka.
- Badriyah, L., & Syafei, A. (2019). Persepsi dan Perilaku Membaca Label Pangan dan Informasi Gizi pada Siswa SMK Wijaya Kusuma. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 8(4), 167–174. <https://doi.org/10.33221/jikm.v8i04.401>
- Fauziyyah, M. R. N., & Ady, D. D. W. (2020). Hubungan Kebiasaan Membaca Label Gizi Dengan Kejadian Hipertensi Pada Wanita Usia 40 Tahun. *Media Gizi Kesmas*, 9(1), 29–34. <https://doi.org/10.20473/mgk.v9i1.2020.29-34>
- Gupta, S., Hawk, T., Aggarwal, A., & Drewnowski, A. (2019). Characterizing Ultra-Processed Foods by Energy Density, Nutrient Density, and Cost. *Frontiers in Nutrition*, 6, 1–9. <https://doi.org/10.3389/fnut.2019.00070>
- Harlistyarintica, Y., & Fauziah, P. Y. (2020). Pola Asuh Autoritatif dan Kebiasaan Makan Anak Prasekolah. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 5(1), 867–878.
- Illavina, & Kusumaningati, W. (2022). Pengaruh Edukasi Pembacaan Label Informasi Nilai Gizi dengan Media Slide PowerPoint terhadap Pengetahuan Siswa SMA Kota Depok. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science*, 3(1), 27–35.
- Kansil, J. F., Katuuk, M. E., & Regar, M. J. (2019). Pengaruh Pemberian Edukasi Dengan Metode Focus Group Discussion Terhadap Kepatuhan Minum Obat Penderita Hipertensi Di Puskesmas Tahuna Barat. *Jurnal Keperawatan*, 7(1), 1–8.
- Krisdiani, A. F., Sufyan, D. L., Ilmi, I. M. B., & Syah, M. N. H. (2020). Pengaruh Edukasi Melalui Twitter Thread Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Remaja di SMP Harjamukti Depok. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 16(2), 95–102.
- Lidiawati, M., Lumongga, N., & Anto. (2020). Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Makan pada Remaja Obesitas di SMA Kota Banda Aceh. *Jurnal Aceh Medika*, 4(1), 52–62.
- Menezes, C. A., Magalhães, L. B., da Silva, J. T., Lago, R. M. R. da S., Gomes, A. N., Ladeia, A. M. T., Vianna, N. A., & Oliveira, R. R. (2023). Ultra-Processed Food Consumption Is Related to Higher Trans Fatty Acids, Sugar Intake, and Micronutrient-Impaired Status in Schoolchildren of Bahia, Brazil. *Nutrients*, 15(2), 1–14. <https://doi.org/10.3390/nu15020381>
- Moore, S. G., Donnelly, J. K., Jones, S., & Cade, J. E. (2018). Effect of Educational

- Interventions on Understanding and Use of Nutrition Labels: A Systematic Review. *Nutrients*, 10(10), 1–14. <https://doi.org/10.3390/nu10101432>
- Naulia, R. P., Hendrawati, H., & Saudi, L. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu dalam Pemenuhan Nutrisi Balita Stunting. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 10(02), 95–101.
- Ningtyas, I. (2018). *Perbedaan tingkat pengetahuan tentang label informasi nilai gizi dan pemilihan makanan kemasan antara metode edukasi gizi personal dan metode ceramah pada mahasiswa obesitas*. Brawijaya.
- Norris, S. A., Frongillo, E. A., Black, M. M., Dong, Y., Fall, C., Lampl, M., Liese, A. D., Naguib, M., Prentice, A., Rochat, T., Stephensen, C. B., Tinago, C. B., Ward, K. A., Wrottesley, S. V., & Patton, G. C. (2022). Nutrition in Adolescent Growth and Development. *The Lancet*, 399(10320), 172–184.
- Nurdiyanti, H., & Wahyuningtyas, W. (2019). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Pekerjaan Orang Tua dengan Perilaku Kebiasaan Jajan Siswa Mi Nurul Islamiyah Tahun 2017. *Jurnal Medika Respati*, 14(4), 321–330.
- Parra, D. C., Louzada, M. L. ., Moubarac, J.-C., Levy, R. ., Khandpur, N., Cediel, G., & Monteiro, C. A. (2019). Association Between Ultra-Processed Food Consumption and The Nutrient Profile of The Colombian Diet in 2005. *Salud Publica de Mexico*, 61(2), 147–154.
- Putra, R. W. H., Supadi, J., & Wijaningsih, W. (2019). Pengaruh Pemberian Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Mengenai Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Riset Gizi*, 7(2), 75–78.
- Putri, H. P., Andara, F., & Sufyan, D. L. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi Berbasis Video Terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Di Jakarta Timur. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, 4(2), 334–342.
- Rachmawati, W. C. (2019). *Promosi Kesehatan & Ilmu Perilaku*. Wineka Media.
- Rahayu, S., Suciawati, A., & Indrayani, T. (2021). Pengaruh Edukasi Tentang Kesehatan Reproduksi Remaja Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Seksual Pranikah Di SMP Yayasan Pendidikan Cisarua Bogor. *Journal for Quality in Women's Health*, 4(1), 1–6.
- Rahman, J., Fatmawati, I., Syah, M. N. H., & Sufyan, D. L. (2021). Hubungan Peer Group Support, Uang Saku dan Pola Konsumsi Pangan dengan Status Gizi Lebih pada Remaja. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 6(1), 65–74.
- Ramonda, D. A., Yudanari, Y. G., & Choiriyah, Z. (2019). Hubungan antara Body Image dan Jenis Kelamin terhadap Pola Makan pada Remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 2(2), 109–114.
- Rauber, F., Chang, K., Vamos, E. P., da Costa Louzada, M. L., Monteiro, C. A., Millett, C., & Levy, R. B. (2021). Ultra-Processed Food Consumption and Risk of Obesity: A Prospective Cohort Study of UK Biobank. *European Journal of Nutrition*, 60(4), 2169–2180. <https://doi.org/10.1007/s00394-020-02367-1>
- Rauber, F., Louzada, M. L. da C., Steele, E. M., Millett, C., Monteiro, C. A., & Levy, R. B.

- (2018). Ultra-Processed Food Consumption and Chronic Non-Communicable Diseases-Related Dietary Nutrient Profile in The UK (2008–2014). *Nutrients*, 10(5), 1–13. <https://doi.org/10.3390/nu10050587>
- Riskesdas. (2018). Laporan Nasional RISKESDAS 2018. In *Kementerian Kesehatan RI*. http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/RKD/2018/Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf
- Safitri, D. E., & Rahayu, N. S. (2018). Pengaruh Edukasi Literasi Label Pangan Terhadap Pengetahuan Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Arsip Gizi Dan Pangan*, 3(2), 91–95.
- Soliman, A., Alaaraj, N., Hamed, N., Alyafei, F., Ahmed, S., Shaat, M., Itani, M., Elalaily, R., & Soliman, N. (2022). Nutritional Interventions During Adolescence and Their Possible Effects. *Acta Biomedica*, 93(1), 1–14. <https://doi.org/10.23750/abm.v93i1.12789>
- Suraya, R., Siagian, A., Lubis, Z., & Nababan, A. S. V. (2020). Pengaruh Konsumsi Makanan Jajanan, Aktivitas Fisik, Screen Time, dan Durasi Tidur terhadap Obesitas pada Remaja. *Jurnal Dunia Gizi*, 3(2), 80–87.
- Utami, R. D. P., & Rizqiea, N. S. (2021). Pengaruh Edukasi Flyer terhadap Pengetahuan Ibu Mengenai Penanganan Kejang Demam Di Posyandu Balita Kenanga Dusun Sanggarahan Karanganyar. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 12(01), 131–137. <https://www.jurnalmadanimedika.ac.id/index.php/JMM/article/download/150/104>
- WHO. (2023). *Adolescent Health*. https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1
- Winarti. (2019). Hubungan antara Tingkat Pendidikan Orang Tua dengan Orientasi Pola Asuh Anak Usia Dini (Studi di RA Al Karimy Kec. Kutorejo Kab. Mojokerto). *PROCEEDING: The Annual International Conference on Islamic Education*, 4(1), 261–270.
- Yunika, R. P., Al Fariqi, M. Z., Cahyadi, I., Yunita, L., & Rahmiati, B. F. (2022). Pengaruh Edukasi PHBS Terhadap Tingkat Pengetahuan pada Yayasan Jage Kestare. *Karya Kesehatan Siwalima*, 1(1), 28–32.
- Zulfania, & Sudiman, H. (2022). Hubungan Pengetahuandan Kebiasaan Membaca Label Gizi dengan Konsumsi Pangan Kemasan pada Remaja SMAN 89 Jakarta Tahun 2021. *Jurnal Bidang Kesehatan*, 1(1), 32–39.