

**HUBUNGAN KEBIASAAN MEMBACA LABEL INFORMASI GIZI
SERTA KONSUMSI GULA TERHADAP KEJADIAN OBESITAS
PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN DOKTER UNIVERSITAS LAMPUNG**

(Skripsi)

Oleh

SALWA ALINA FAZA

NPM 2158011042



**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG**

2025

**HUBUNGAN KEBIASAAN MEMBACA LABEL INFORMASI GIZI
SERTA KONSUMSI GULA TERHADAP KEJADIAN OBESITAS
PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA PROGRAM STUDI
PENDIDIKAN DOKTER UNIVERSITAS LAMPUNG**

**Oleh
SALWA ALINA FAZA**

**Skripsi
Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
SARJANA KEDOKTERAN**

**Pada
Fakultas Kedokteran
Universitas Lampung**



**FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG**

2025

Judul skripsi

: HUBUNGAN KEBIASAAN MEMBACA LABEL INFORMASI
GIZI SERTA KONSUMSI GULA TERHADAP KEJADIAN
OBESITAS PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER UNIVERSITAS
LAMPUNG

Nama Mahasiswa : Salwa Alina Faza

No. Pokok Mahasiswa : 2158011042

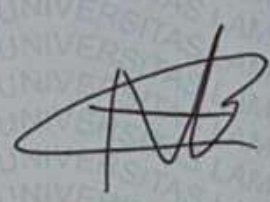
Program Studi : Pendidikan Dokter

Fakultas : Kedokteran


MENYETUJUI,

1. Komisi Pembimbing


Dr. dr. Dian Isti Angraini, MPH.,
Sp. KKLP., FISCH FISCM
NIP. 198308182008012005


Sofyan Musyabiq Wijaya, S.Gz.,
M.Gz
NIP. 198707132022031006

2. Dekan Fakultas Kedokteran


Dr. dr. Evi Kurniawaty, S. Ked., M.Sc
NIP. 197601202003122001



MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua

: Dr. dr. Dian Isti Angraini, MPH. Sp. KKLp.,

FISCH FISCM

Sekretaris

: Sofyan Musyabiq Wijaya, S.Gz., M.Gz

Penguji

Bukan Pembimbing : Bayu Anggileo Pramesona, S.Kep, Ns, MMR,
PhD, FISQua

2. Dekan Fakultas Kedokteran



Dr. dr. Evi Kurniawaty, S. Ked., M.Sc
NIP. 197601202003122001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 22 Juli 2025

LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Skripsi dengan judul **"HUBUNGAN KEBIASAAN MEMBACA LABEL INFORMASI GIZI SERTA KONSUMSI GULA TERHADAP KEJADIAN OBESITAS PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER UNIVERSITAS LAMPUNG"** adalah hasil karya saya sendiri dan tidak melakukan penjiplakan atas karya penulis lain dengan cara tidak sesuai tata etika ilmiah yang berlaku dalam akademik atau yang dimaksud dengan plagiarisme.
2. Hak intelektual atas karya ilmiah ini diserahkan sepenuhnya kepada Universitas Lampung.

Atas pernyataan ini apabila di kemudian hari ditemukan adanya ketidakbenaran saya bersedia menanggung akibat dan sanksi yang diberikan kepada saya.

Bandar Lampung, 22 Juli 2025

Pembuat pernyataan,



Salwa Alina Faza

RIWAYAT HIDUP

Penulis lahir di Kota Semarang, 13 September 2003 sebagai anak pertama dari bapak Muhamad Suharto Rifai, S.T. dan ibu dr. Yekti Hediningsih, M.Si.Med, Sp.PK.

Penulis menyelesaikan pendidikan anak usia dini non-formal (PAUD) di KBIT Bina Amal Semarang pada tahun 2007, pendidikan Taman Kanak-Kanak (TK) di TKIT Bina Amal Semarang pada tahun 2009, pendidikan Sekolah Dasar (SD) di SDIT Bina Amal Semarang pada tahun 2015, pendidikan Sekolah Menengah Pertama (SMP) di SMPIT PAPB Semarang pada tahun 2018 dan pendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA) di MAN 2 Kudus pada tahun 2021. Penulis terdaftar sebagai mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung sejak tahun 2021.

Selama masa perkuliahan pre-klinik penulis sempat mengikuti beberapa organisasi seperti *Center for Indonesian Medical Students' Activities* (CIMSAs), Paduan Suara Mahasiswa (PSM), serta Perhimpunan Mahasiswa Pecinta Alam dan Tanggap Darurat (PMPATD) PAKIS *Rescue Team*.

Detik-detik pun berlalu

Dalam kehidupan ini

Benih-benih kutebarkan

'Tuk meraih masa depan

Dalam hidup yang sederhana
'Ku mencoba meraih cita
Teriring dengan doa untukNya
Di dalam hidupku

Tiada keluh ataupun resah
Mewarnai di hati hamba
Kiranya Tuhan s'lalu Dekat bersama kita

Batu-batu menghalangi
Jalan menuju citaku
Satu-satu kulalui
Kelak semua terlampaui
-Vina Panduwinata (Rintangan)

"Kambing dicencang di FK saja bisa jadi
dokter. Apalagi manusia"
-kata (Alm.) Pakde Amin kepada Ibu kala itu

Dan bila aku berdiri tegar sampai hari ini
Bukan karna kuat dan hebatku
Semua karena cinta, semua karena cinta...
Tak mampu diriku dapat berdiri tegar, terima kasih cinta
-Joy Tobing (Karena Cinta)

SANWACANA

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT. karena atas limpahan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya, skripsi ini dapat diselesaikan dengan judul " Hubungan Kebiasaan Membaca Label Informasi Gizi Serta Konsumsi Gula Terhadap Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Tahun Pertama Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Lampung” sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran. Penyusunan skripsi ini tidak lepas dari doa, saran, bimbingan, dan dukungan dari berbagai pihak, sehingga dengan segala kerendahan hati penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D. E. A. IPM., selaku Rektor Universitas Lampung.
2. Dr. dr. Evi Kurniawaty, M. Sc., selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.
3. dr. Intanri Kurniati, Sp. PK., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran.
4. Dr. dr. Dian Isti Angraini, MPH., Sp.KKLP., FISCH, FISCAM, selaku Dosen Pembimbing I, yang telah dengan sabar dan penuh dedikasi membimbing serta memberikan masukan yang sangat berharga selama proses penyusunan skripsi ini.
5. Bapak Sofyan Musyabiq Wijaya, S.Gz., M.Gz., selaku Dosen Pembimbing II, atas segala bimbingan, motivasi, serta ilmu yang telah diberikan dalam mendampingi penulis menyelesaikan penelitian ini.

6. Bapak Bayu Anggileo Pramesona, S.Kep., Ns., MMR, Ph.D., FISQua, selaku Dosen Pembahas, atas kritik dan saran yang sangat membangun dalam proses penyempurnaan skripsi ini.

7. Dr. dr. Susianti, S. Ked., M. Sc. selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah bersedia membimbing penulis selama menjalani pendidikan di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

8. Seluruh dosen pengajar, staf, dan civitas akademika Fakultas Kedokteran Universitas Lampung atas ilmu yang telah diberikan selama pendidikan praklinis penulis dan bantuannya dalam proses penyusunan skripsi penulis.

9. Adik-adik mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung angkatan 2024 yang telah bersedia meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk menjadi responden dalam penelitian ini.

10. Ucapan terima kasih yang paling dalam dan tak ternilai penulis sampaikan kepada kedua orang tua tercinta, Ayah dan Ibu, atas segala doa, kasih sayang, pengorbanan, serta dukungan moril dan materil yang tiada henti. Tanpa mereka, penulis tidak akan berada pada titik ini. Ayah dan Ibu adalah manusia paling penulis cintai di dunia ini, tanpa banding. Kalian adalah sosok yang paling spesial, paling tulus, dan paling sabar dalam mendampingi setiap langkah penulis, dalam suka maupun duka, dalam keberhasilan maupun kegagalan. Di tengah segala keterbatasan dan kesibukan, kalian selalu hadir menjadi kekuatan terbesar dalam hidup ini. Tanpa cinta, pengorbanan, dan ridha dari Ayah dan Ibu, penulis tidak akan pernah bisa sampai pada titik ini. Kalian bukan hanya sumber semangat, tapi juga cahaya yang menuntun penulis untuk tetap bertahan dan terus maju. Terima kasih atas cinta yang tidak bersyarat. Penulis mencintai Ayah dan Ibu sepanjang hayat, hingga dunia dan akhirat.

11. Bude Sari, sosok yang telah menjadi seperti orang tua sendiri selama penulis berada di Bandar Lampung. Terima kasih atas cinta dan perhatian yang begitu besar, atas kesabaran yang tiada henti, dan atas hati yang selalu terbuka untuk memaafkan penulis, bahkan ketika penulis banyak berbuat salah. Walaupun terkadang penulis mungkin terlihat gengsi untuk mengungkapkan, tetapi di dalam

hati, penulis menyimpan rasa sayang yang sangat tulus untuk Bude Sari. Kebaikan dan kasih sayang Bude telah menjadi pelipur lara, penguat langkah, dan pelengkap hangatnya perjalanan ini jauh dari rumah. Terima kasih karena sudah menerima penulis dengan sepenuh hati, layaknya anak sendiri.

12. Firda dan Wawa, yang telah menjadi teman seperjalanan sejak awal masa perkuliahan hingga memasuki akhir perjuangan sebagai mahasiswa. Terima kasih atas kebersamaan, dukungan, tawa, semangat, dan pelukan di saat penulis terjatuh maupun hampir menyerah. Firda dan Wawa bukan hanya sekadar teman, tapi sudah seperti keluarga yang selalu ada dalam suka dan duka.

13. Dina, Marsa, dan Nazla. Terima kasih atas setiap dukungan, doa, dan semangat yang kalian berikan selama ini, terutama dalam proses penyusunan skripsi ini. Di tengah kesibukan masing-masing, kalian tak segan memberikan bantuan baik dalam bentuk tenaga, pikiran, maupun motivasi dan itu sungguh berarti.

14. Kevin Hendri, yang tak hanya menjadi teman seperjuangan, tetapi juga telah berperan besar layaknya pembimbing ketiga dalam perjalanan akademik penulis. Terima kasih atas segala masukan, arahan, dan semangat yang tidak pernah henti diberikan kepada penulis, terutama selama proses penulisan skripsi ini. Kevin selalu bersedia meluangkan waktu, bahkan ketika sedang sibuk, untuk membantu penulis memahami konsep, menyusun kerangka, hingga memberikan kritik yang membangun.

15. Deya, Zahra, Nisa, Komang dan Cipa, yang selama ini telah menjadi teman seperjuangan yang selalu hadir dalam suka dan duka dunia perkuliahan. Terima kasih atas bantuan, semangat, dan dukungan yang tanpa lelah kalian berikan, terutama dalam momen-momen krusial seperti persiapan ujian OSCE dan ujian akhir blok. Kebersamaan kita dalam belajar, saling mengingatkan, dan saling menyemangati menjadi salah satu hal paling berharga dalam perjalanan akademik penulis. Lebih dari sekadar teman belajar, kalian telah menjadi sosok yang mendorong penulis untuk terus berkembang, menjadi pribadi yang lebih rajin, tangguh, dan bertanggung jawab.

16. Cinta Alicia, teman pertama yang penulis kenal sejak awal masa perkuliahan yang awalnya karena ibu kita berteman, yang sekaligus menjadi tetangga kamar sebelah yang sangat baik hati. Terima kasih atas segala kebaikan, perhatian, dan bantuan yang selalu Cinta berikan, terutama di saat-saat penulis menghadapi kesulitan. Kehadiran Cinta bukan hanya sebagai teman, tetapi juga sebagai penyemangat dan penolong yang selalu siap membantu tanpa pamrih.

17. Dhira, Sela, dan Risna, trio “jameties” yang selalu setia mendukung dan mensupport penulis dalam segala hal. Kebersamaan, keceriaan, dan semangat yang kalian hadirkan menjadi sumber motivasi dan kekuatan tersendiri bagi penulis. Terima kasih atas segala bantuan, tawa, dan dukungan yang tak pernah putus.

18. Keisha (Kat) dan Otin, teman yang sangat baik hati. Kita satu DPA dari awal, dan masih berhubungan baik sampai sekarang, mereka telah menjadi sosok yang tidak hanya suportif, tetapi juga tulus membantu penulis dalam berbagai hal. Terima kasih atas setiap bantuan, kebersamaan, dan kebaikan hati yang begitu berarti bagi penulis.

19. Purin Pirimidin Angkatan 2021 sebagai bagian dari keluarga penulis di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung, dan

20. Semua pihak yang telah membantu selama proses penulisan skripsi penulis yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Akhirnya, penulis menyadari bahwa masih banyak hal yang dapat diperbaiki dari skripsi ini. Oleh karena itu, penulis berharap mendapatkan saran dan kritik yang membangun dari berbagai pihak. Semoga karya ini dapat memberikan manfaat bagi pembaca.

Bandar Lampung, 22 Juli 2025

Penulis

Salwa Alina Faza

ABSTRACT

RELATIONSHIP BETWEEN HABITS OF READING NUTRITION INFORMATION LABELS AND SUGAR CONSUMPTION TOWARDS OBESITY INCIDENCE IN FIRST YEAR STUDENTS OF THE MEDICAL EDUCATION STUDY PROGRAM AT THE UNIVERSITY OF LAMPUNG

By

SALWA ALINA FAZA

Obesity is a global health issue with an increasing prevalence, including in Indonesia. First year students who are in their teens are a vulnerable group to obesity. This study aims to determine the relationship between the habit of reading nutritional information labels and sugar consumption to the incidence of obesity in first year students of the Medical Education Study Program at the University of Lampung in 2024. This study used an analytical observational design with a cross-sectional approach. A total of 189 active students who met the inclusion and exclusion criteria were used as respondents. Data were obtained through a questionnaire on the habit of reading nutritional labels, SQ-FFQ for sugar consumption, and BMI measurements. The analysis was carried out using the chi-square test. The majority of respondents were female (67.2%) with an average age of 18.4 years. As many as 21.16% of respondents were obese. The results of the analysis showed that there was a significant relationship between the habit of reading nutritional information labels and the incidence of obesity ($p = 0.026$), but there was no significant relationship between sugar consumption and the incidence of obesity ($p = 0.110$). This insignificance may be influenced by other lifestyle factors that were not measured such as physical activity, stress, and sleep patterns. These findings indicate the importance of the habit of reading nutritional labels in efforts to prevent obesity among medical students.

Keywords: obesity, nutritional information labels, sugar consumption, medical students

ABSTRAK

HUBUNGAN KEBIASAAN MEMBACA LABEL INFORMASI GIZI SERTA KONSUMSI GULA TERHADAP KEJADIAN OBESITAS PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER UNIVERSITAS LAMPUNG

Oleh

SALWA ALINA FAZA

Obesitas merupakan isu kesehatan global dengan prevalensi yang terus meningkat, termasuk di Indonesia. Mahasiswa tahun pertama yang berada dalam usia remaja menjadi kelompok rentan terhadap obesitas. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan antara kebiasaan membaca label informasi gizi serta konsumsi gula terhadap kejadian obesitas pada mahasiswa tahun pertama Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Lampung tahun 2024. Penelitian ini menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan cross-sectional. Sebanyak 189 mahasiswa aktif yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi dijadikan responden. Data diperoleh melalui kuesioner kebiasaan membaca label gizi, SQ-FFQ untuk konsumsi gula, serta pengukuran IMT. Analisis dilakukan dengan uji chi-square. Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (67,2%) dengan rata-rata usia 18,4 tahun. Sebanyak 21,16% responden mengalami obesitas. Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara kebiasaan membaca label informasi gizi dengan kejadian obesitas ($p = 0,026$), namun tidak terdapat hubungan signifikan antara konsumsi gula dengan kejadian obesitas ($p = 0,110$). Ketidaksignifikanan ini dapat dipengaruhi oleh faktor gaya hidup lain yang tidak diukur seperti aktivitas fisik, stres, dan pola tidur. Temuan ini menunjukkan pentingnya kebiasaan membaca label gizi dalam upaya pencegahan obesitas di kalangan mahasiswa kedokteran.

Kata kunci: obesitas, label informasi gizi, konsumsi gula, mahasiswa kedokteran

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR ISI	i
DAFTAR TABEL	iv
DAFTAR GAMBAR	v
DAFTAR LAMPIRAN	vi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.3.1 Tujuan Umum	5
1.3.2 Tujuan Khusus	5
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Manfaat Teoritis	6
1.4.2 Bagi Peneliti	6
1.4.3 Bagi Responden	6
1.4.4 Bagi Ilmu Pengetahuan	7
1.4.5 Bagi Masyarakat	7
1.4.6 Bagi Pemerintah	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	9
2.1 Mahasiswa	9
2.1.1 Definisi	9
2.1.2 Karakteristik Mahasiswa Kedokteran Tahun Pertama	10
2.1.3 Pola Hidup Mahasiswa Kedokteran Tahun Pertama	11

2.2 Obesitas	12
2.2.1 Definisi.....	12
2.2.2 Faktor Resiko Kejadian Obesitas pada Mahasiswa	13
2.2.3 Penilaian Kejadian Obesitas	15
2.3 Konsumsi Gula.....	15
2.3.1 Penyebab Konsumsi Gula Berlebih pada Mahasiswa.....	15
2.3.2 Hubungan Konsumsi Gula dan Obesitas	17
2.4 Label Informasi Gizi	17
2.4.1 Definisi.....	17
2.4.2 Cara Membaca Label Informasi Gizi.....	21
2.4.3 Manfaat Membaca Label Informasi Gizi	24
2.4.4 Kebiasaan Membaca Label Informasi Gizi.....	25
2.4.5 Penilaian Kebiasaan Membaca Label Informasi Gizi.....	26
2.6 Kerangka Teori	27
2.7 Kerangka Konsep	28
2.8 Hipotesis.....	28
2.9 Penelitian Terdahulu	29
BAB III METODE PENELITIAN.....	33
3.1 Desain Penelitian.....	33
3.2 Waktu dan Tempat Penelitian	33
3.2.1 Waktu Penelitian	33
3.2.2 Tempat Penelitian	33
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	34
3.3.1 Populasi Penelitian.....	34
3.3.2 Sampel Penelitian.....	34
3.4 Kriteria Inklusi dan Kriteria Eksklusi	35
3.4.1 Kriteria Inklusi	35
3.4.2 Kriteria Eksklusi	35
3.5 Identifikasi Variabel Penelitian.....	35
3.5.1 Variabel Bebas (Independent variable).....	35
3.5.2 Variabel Terikat (Dependent variable)	36
3.6 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	37
3.7 Alur Penelitian	38

3.8 Prosedur Penelitian	39
3.8.1 Instrumen Penelitian	39
3.8.2 Data yang Dikumpulkan	39
3.8.3 Prosedur Pengumpulan Data	41
3.8.4 Pengolahan dan Analisis Data	43
3.9 Analisis Data	44
3.9.1 Analisis Univariat	44
3.9.2 Analisis Bivariat	44
3.10 Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen	46
3.11 Etika Penelitian	46
BAB IV	47
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	47
4.1 Gambaran Umum	47
4.2 Hasil Penelitian	48
4.2.1 Analisis Univariat	48
4.2.2 Analisis Bivariat	49
4.3 Pembahasan	52
4.3.1 Karakteristik Responden	53
4.3.2 Analisis Univariat	53
4.3.3 Analisis Bivariat	60
4.4 Keterbatasan Penelitian	62
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	67
5.1 Kesimpulan	67
5.2 Saran	67
DAFTAR PUSTAKA	68
LAMPIRAN	78

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Penelitian Terdahulu.....	29
Tabel 2. Definisi Operasional.....	37
Tabel 3. Karakteristik Responden	48
Tabel 4. Analisis Univariat Kebiasaan Membaca Label Informasi Gizi	48
Tabel 5. Analisis Univariat Pola Konsumsi Gula.....	49
Tabel 6. Analisis Univariat Distribusi Kejadian Obesitas	49
Tabel 7. Hubungan antara Kebiasaan Membaca Label Informasi Gizi dengan Kejadian Obesitas	50
Tabel 8. Hubungan antara Pola Konsumsi Gula dengan Kejadian Obesitas.....	50

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Kerangka Teori : Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi berdasarkan UNICEF (1998) dan Teori Perilaku Lawrence Green (1980).....	27
Gambar 2. Kerangka Konsep	28
Gambar 3. Alur Penelitian	38

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Persetujuan Sebelum Penelitian	79
Lampiran 2. Lembar Isian Subjek Penelitian	81
Lampiran 3. <i>Informed Consent</i>	82
Lampiran 4. Lembar Kuesioner Penelitian.....	83
Lampiran 5. Foto Kegiatan Pengambilan Data	91
Lampiran 6. Surat Izin Penelitian	94
Lampiran 7. Surat Persetujuan Etik.....	95
Lampiran 8. Data Hasil Penelitian.....	96
Lampiran 9. Output Univariat SPSS	104
Lampiran 10. Output Bivariat SPSS.....	107

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dalam beberapa dekade terakhir, salah satu isu kesehatan global yang signifikan adalah peningkatan prevalensi obesitas. Berdasarkan data dari Organisasi Kesehatan Dunia / *World Health Organization* (WHO), prevalensi obesitas dunia pada tahun 2016 mencapai sekitar 39% dari populasi dewasa, yang mencakup lebih dari 1,9 miliar orang dewasa yang mengalami kelebihan berat badan, dengan 650 juta di antaranya terdiagnosis obesitas (WHO, 2018). Fenomena ini tidak hanya terjadi di negara-negara maju, tetapi juga di negara berkembang, termasuk Indonesia. Di Indonesia, prevalensi obesitas mengalami peningkatan yang cukup signifikan dalam beberapa tahun terakhir. Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013, prevalensi obesitas pada penduduk Indonesia berusia 18 tahun ke atas adalah 14,8%, yang kemudian meningkat menjadi 21,8% pada Riskesdas 2018. Peningkatan prevalensi sebesar 7% ini menunjukkan bahwa obesitas menjadi masalah kesehatan yang semakin besar di Indonesia (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Obesitas telah menjadi masalah kesehatan yang sangat umum di Indonesia, dengan prevalensi yang terus meningkat, terutama di kalangan remaja. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), rentang usia remaja adalah

antara 10 hingga 19 tahun, yang merupakan masa transisi penting dari anak-anak menuju dewasa (WHO, 2014). Remaja, termasuk mahasiswa tahun pertama, masih berada dalam rentang usia ini, yang menandakan bahwa mereka merupakan bagian dari fondasi bangsa di masa depan. Oleh karena itu, penting menjaga kesehatan mereka, karena kondisi kesehatan yang dialami pada masa remaja dapat memengaruhi kualitas hidup mereka di masa dewasa (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Mahasiswa tahun pertama berada dalam masa transisi dari pendidikan sekolah menengah ke perguruan tinggi, yang menuntut adaptasi dalam berbagai aspek, termasuk lingkungan akademik yang lebih mandiri, perubahan gaya hidup, serta pengelolaan waktu yang berbeda dari sebelumnya (Puspita et al., 2022). Dalam periode transisi ini, banyak mahasiswa harus menyesuaikan diri dengan kehidupan sebagai perantau, yang seringkali menghilangkan pengawasan langsung dari orang tua, sehingga memberikan kebebasan penuh dalam menentukan pola hidup, termasuk pola makan (Setiawan & Nurhadi, 2021).

Kebiasaan makan mahasiswa tahun pertama sering kali didominasi oleh pilihan makanan yang praktis, instan, dan mudah diakses, seperti makanan cepat saji dan minuman manis, yang umumnya memiliki kandungan kalori tinggi namun rendah nilai gizi (Fadila & Kusuma, 2021). Hal ini dapat menyebabkan peningkatan konsumsi gula yang signifikan. Menurut penelitian, rata-rata konsumsi gula harian mahasiswa mencapai 49,3 gram, dengan 44% di antaranya melebihi batas rekomendasi harian yang disarankan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, yaitu 50 gram per hari (Daniel & Triyanti, 2023). Pilihan makanan semacam ini dapat memengaruhi asupan energi harian mereka secara signifikan, meningkatkan risiko terjadinya obesitas jika tidak diimbangi dengan pola hidup sehat dan aktivitas fisik yang memadai (Nugroho et al., 2021).

Selain itu, mahasiswa tahun pertama pada umumnya belum mendapatkan pendidikan gizi yang komprehensif, yang mengajarkan pentingnya memahami asupan kalori dan nutrisi melalui kebiasaan membaca label informasi gizi pada kemasan makanan (Andriani et al., 2023). Rendahnya pemahaman ini memperburuk kecenderungan konsumsi makanan yang kurang sehat, terutama karena sebagian besar mahasiswa lebih fokus pada kepraktisan tanpa mempertimbangkan dampak jangka panjangnya (Rahmawati et al., 2022).

Pola konsumsi gula yang tinggi, misalnya melalui minuman kemasan, juga sering dijumpai di kalangan mahasiswa tahun pertama, yang berkontribusi terhadap peningkatan risiko obesitas (Sulistyo & Wahyuni, 2023). Ketiadaan pengetahuan mendalam mengenai pentingnya membaca label informasi gizi membuat mahasiswa kurang menyadari kandungan gula tersembunyi yang sering kali tinggi dalam produk-produk tersebut (Putri et al., 2021). Oleh karena itu, mahasiswa tahun pertama menjadi kelompok yang rentan terhadap kebiasaan makan yang tidak sehat, baik karena kurangnya pengawasan maupun minimnya pendidikan terkait gizi dan kesehatan (Santoso & Widodo, 2023). Hal ini menempatkan mereka dalam risiko lebih tinggi untuk mengalami obesitas (Wahyuni et al., 2022).

Salah satu upaya preventif yang dapat dilakukan untuk mencegah obesitas adalah dengan membaca label informasi gizi pada kemasan makanan dan minuman. Membaca label gizi memungkinkan konsumen untuk mengetahui kandungan kalori, lemak, gula, dan nutrisi lainnya dalam produk yang mereka konsumsi, sehingga dapat membantu mereka membuat keputusan yang lebih sehat terkait pola makan (Siregar et al., 2021). Dengan mengetahui informasi ini, individu dapat mengontrol asupan kalori dan memilih makanan yang lebih sehat, yang dapat mencegah terjadinya obesitas.

Selain itu, pengendalian konsumsi gula juga merupakan strategi penting

dalam pencegahan obesitas. Gula tambahan yang sering ditemukan dalam minuman manis, camilan, dan makanan olahan, berkontribusi besar terhadap penambahan kalori yang tidak dibutuhkan tubuh. Pengurangan konsumsi gula tidak hanya membantu dalam pengendalian berat badan, tetapi juga dapat menurunkan risiko penyakit metabolik (WHO, 2015). Mengurangi gula tambahan dalam makanan dapat membantu menjaga keseimbangan kalori dan mencegah terjadinya penumpukan lemak yang berlebihan di tubuh, yang menjadi penyebab utama obesitas (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

Pemerintah Indonesia sebelumnya telah mengeluarkan berbagai kebijakan untuk mengendalikan konsumsi gula demi mencegah penyakit terkait gula, seperti obesitas dan diabetes. Salah satu kebijakan utama adalah program Tumpeng Gizi Seimbang, yang bertujuan untuk memberikan edukasi mengenai pola makan sehat, termasuk pembatasan konsumsi gula, garam, dan lemak. Dalam pedoman ini, disarankan agar konsumsi gula tambahan tidak melebihi 10% dari total kebutuhan energi harian. Asupan gula harian yang dianjurkan oleh ada batasnya, yaitu tidak melebihi 50 gram gula atau sekitar 5 sendok teh per hari. Meskipun demikian, implementasi kebijakan ini masih kurang optimal di kalangan masyarakat, termasuk mahasiswa. Hal ini menjadi penting, terutama bagi mahasiswa kedokteran, yang seharusnya memiliki pemahaman lebih mendalam tentang gizi dan kesehatan (Kementerian Kesehatan RI, 2020; BPOM, 2018).

Dengan demikian, membaca label informasi gizi dan mengendalikan konsumsi gula adalah dua langkah penting yang dapat dilakukan untuk mencegah obesitas dan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan. Kedua langkah ini memberikan manfaat yang signifikan dalam mengurangi risiko obesitas dan penyakit terkait, serta membantu individu untuk mengembangkan kebiasaan makan yang lebih sehat (WHO, 2020).

Berdasarkan fenomena serta dukungan teori di atas peneliti tertarik untuk

melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Kebiasaan Membaca Label Informasi Gizi serta Konsumsi Gula terhadap Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Tahun Pertama Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung Tahun 2024”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan teori masalah pada latar belakang diatas, maka diperoleh rumusan masalah pada penelitian ini yaitu :

“Apakah terdapat hubungan antara kebiasaan membaca label informasi gizi serta konsumsi gula terhadap kejadian obesitas pada mahasiswa tahun pertama Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung tahun 2024?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan membaca label informasi gizi serta konsumsi gula terhadap kejadian obesitas pada mahasiswa tahun pertama Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung tahun 2024.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui gambaran kebiasaan membaca label informasi gizi pada mahasiswa tahun pertama Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung tahun 2024.
2. Mengetahui gambaran konsumsi gula pada mahasiswa tahun pertama Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung tahun 2024

3. Mengetahui gambaran kejadian obesitas pada mahasiswa tahun pertama Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung tahun 2024.
4. Mengetahui hubungan membaca label gizi dengan kejadian obesitas pada mahasiswa tahun pertama Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung tahun 2024
5. Mengetahui hubungan konsumsi gula dengan kejadian obesitas pada mahasiswa tahun pertama Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung tahun 2024.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Dengan adanya penelitian ini dapat dijadikan tambahan wawasan terkait hubungan antara kebiasaan membaca label informasi gizi serta konsumsi gula terhadap kejadian obesitas.

1.4.2 Bagi Peneliti

Kedepannya penelitian ini mampu dimanfaatkan sebagai salah satu sumber penelitian dan literatur pada pertumbuhan bidang kesehatan, dimana secara spesifik terkait dengan hubungan antara kebiasaan membaca label informasi gizi serta konsumsi gula terhadap kejadian obesitas.

1.4.3 Bagi Responden

Memberikan wawasan yang lebih jelas mengenai kondisi kesehatan tubuh mereka, khususnya terkait status obesitas berdasarkan hasil pengukuran antropometri yang dilakukan. Melalui penelitian ini, responden juga dapat mengetahui tingkat pemahaman mereka terhadap label informasi gizi, yang merupakan salah satu aspek penting dalam pengendalian asupan nutrisi. Selain itu, penelitian ini membantu

responden menyadari pola konsumsi gula mereka selama satu bulan terakhir, sehingga mereka dapat mengevaluasi kebiasaan makan dan minum yang mungkin memengaruhi kesehatan secara langsung. Dengan informasi ini, diharapkan responden dapat membuat keputusan yang lebih bijak dalam memilih makanan dan minuman, serta lebih termotivasi untuk menjaga keseimbangan gizi dan pola hidup sehat.

1.4.4 Bagi Ilmu Pengetahuan

Diharapkan melalui hasil yang didapat dalam penelitian ini mampu dijadikan pedoman dalam usaha meningkatkan pemahaman terkait kesehatan gizi, khususnya kejadian gizi berlebih seperti obesitas pada mahasiswa. Khususnya mengenai hubungan antara kebiasaan membaca label informasi gizi serta konsumsi gula terhadap kejadian obesitas.

1.4.5 Bagi Masyarakat

Hasil dari penelitian ini dapat memberi informasi, wawasan dan pengetahuan kepada masyarakat terutama tentang hubungan antara kebiasaan membaca label informasi gizi serta konsumsi gula terhadap kejadian obesitas pada mahasiswa tahun pertama Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung tahun 2024.

1.4.6 Bagi Pemerintah

Memberikan informasi yang lebih mendalam mengenai pentingnya edukasi tentang membaca label gizi, khususnya dalam konteks pencegahan obesitas. Dikarenakan tidak semua lapisan masyarakat memiliki pemahaman yang memadai tentang cara membaca dan menggunakan informasi pada label gizi sebagai panduan dalam menjaga keseimbangan asupan nutrisi. Dengan demikian, penelitian ini dapat menjadi dasar untuk merancang program edukasi yang lebih merata dan terjangkau oleh seluruh lapisan masyarakat. Diharapkan penelitian ini

mendorong pemerintah untuk mengembangkan dan memperkuat kebijakan pengendalian konsumsi gula, termasuk kampanye nasional yang mudah diakses dan dipahami masyarakat.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Mahasiswa

2.1.1 Definisi

Mahasiswa adalah individu yang terdaftar dalam institusi pendidikan tinggi, baik itu universitas, institut, maupun akademi, untuk mengejar pendidikan lanjutan setelah jenjang sekolah menengah atas. Dalam konteks akademik, mahasiswa bertanggung jawab terhadap pengembangan kemampuan intelektual dan kepribadian melalui kegiatan perkuliahan, penelitian, serta aktivitas organisasi. Menurut Adiyanto (2020), mahasiswa tidak hanya belajar dalam ruang kuliah, tetapi juga menghadapi berbagai tantangan, seperti adaptasi terhadap sistem pembelajaran daring. Tantangan ini mencakup kendala teknis, seperti akses internet, serta kesulitan dalam menjaga motivasi belajar. Selain itu, mahasiswa juga memainkan peran sosial yang signifikan sebagai agen perubahan dalam masyarakat melalui keterlibatan dalam isu-isu sosial dan pengabdian masyarakat. Peran ini menegaskan pentingnya mahasiswa sebagai bagian integral dalam pembangunan sosial dan pendidikan bangsa.

Mahasiswa juga dipandang sebagai subjek pendidikan tinggi yang memiliki keunikan dalam pendekatan pembelajaran dan pengembangan

diri. Mereka sering kali menggunakan gaya belajar yang bervariasi, seperti visual, auditori, atau kinestetik, yang memengaruhi hasil belajar mereka secara signifikan. Lebih jauh lagi, mahasiswa dituntut untuk memiliki kemampuan berpikir kritis dan memanfaatkan sumber daya yang tersedia di lingkungan pendidikan tinggi, seperti perpustakaan, teknologi informasi, dan bimbingan akademik. Penelitian terbaru mengungkapkan bahwa peran mahasiswa tidak hanya terbatas pada pencapaian akademik, tetapi juga mencakup pengembangan *soft skills*, seperti kepemimpinan, manajemen waktu, dan kemampuan komunikasi yang efektif. Hal ini mencerminkan peran multifungsi mahasiswa sebagai pembelajar dan calon profesional (Papilaya, 2016).

2.1.2 Karakteristik Mahasiswa Kedokteran Tahun Pertama

Mahasiswa kedokteran tahun pertama memiliki karakteristik unik karena mereka berada dalam transisi dari pendidikan menengah ke pendidikan tinggi yang lebih spesifik dan menantang. Proses adaptasi ini sering melibatkan penyesuaian terhadap beban akademik yang berat, terutama dalam memahami konsep-konsep dasar kedokteran yang bersifat kompleks dan mendalam. Mahasiswa juga diharapkan memiliki keterampilan belajar mandiri yang lebih kuat dibandingkan jenjang pendidikan sebelumnya, mengingat banyaknya materi yang harus dikuasai secara individual. Selain itu, mereka harus mulai membangun kemampuan berpikir kritis dan analitis yang sangat penting dalam bidang kedokteran. Tantangan tambahan muncul dari kebutuhan untuk mengikuti jadwal perkuliahan dan praktik laboratorium yang padat, sehingga menuntut manajemen waktu yang baik. Faktor sosial juga memengaruhi, seperti interaksi dengan teman sebaya yang memiliki latar belakang berbeda. Keberhasilan dalam menghadapi tantangan ini sering kali tergantung pada motivasi intrinsik dan dukungan emosional dari lingkungan sekitar. Penelitian menunjukkan bahwa pengembangan keterampilan adaptasi pada tahun pertama sangat menentukan kesuksesan akademik di masa mendatang (Nurhayati et al., 2021).

Pada tahun pertama, mahasiswa kedokteran juga dihadapkan pada tantangan dalam membangun pemahaman terhadap profesionalisme kedokteran. Konsep ini mencakup etika medis, komunikasi dengan pasien, dan tanggung jawab sosial sebagai calon dokter. Banyak dari mereka merasa cemas dengan tuntutan ini karena masih dalam tahap pengenalan terhadap dunia kedokteran. Mahasiswa sering kali merasa tertekan untuk memenuhi ekspektasi yang tinggi dari dosen dan keluarga, yang dapat berdampak pada kesehatan mental mereka. Selain itu, karakteristik seperti kepercayaan diri, kematangan emosional, dan kemampuan beradaptasi memainkan peran penting dalam keberhasilan mahasiswa tahun pertama (Setiawan & Rahmawati, 2022).

Mahasiswa kedokteran tahun pertama juga dituntut untuk memahami dasar-dasar ilmu kedokteran yang berorientasi pada aplikasi klinis. Mahasiswa sering kali menemukan perbedaan antara apa yang mereka bayangkan tentang pendidikan kedokteran dengan realitasnya, yang dapat menyebabkan kebingungan atau demotivasi. Mahasiswa juga diharapkan untuk mengembangkan minat membaca literatur medis dalam bahasa Inggris, yang menjadi tantangan tambahan bagi yang belum terbiasa. Dengan pendekatan yang tepat, mahasiswa kedokteran tahun pertama dapat memanfaatkan pengalaman mereka untuk membangun fondasi yang kuat dalam karier medis mereka (Saputri et al., 2023).

2.1.3 Pola Hidup Mahasiswa Kedokteran Tahun Pertama

Mahasiswa kedokteran tahun pertama sering kali mengalami perubahan pola hidup yang signifikan saat bertransisi dari pendidikan menengah ke pendidikan tinggi. Perubahan ini meliputi pola tidur, kebiasaan makan, dan aktivitas fisik. Penelitian menunjukkan bahwa tuntutan akademik yang tinggi sering mengakibatkan gangguan pola tidur, seperti kurang tidur atau tidur tidak teratur. Selain itu, mahasiswa cenderung

mengadopsi kebiasaan makan yang kurang sehat, seperti konsumsi makanan cepat saji dan peningkatan konsumsi gula, akibat tekanan akademik dan waktu yang terbatas. Penurunan aktivitas fisik juga sering dilaporkan karena mahasiswa lebih banyak menghabiskan waktu untuk belajar dibandingkan berolahraga (Kurnianingsih et al., 2022; Zelyn, 2020).

Penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecukupan protein, vitamin, dan mineral seperti kalsium dan zat besi pada mahasiswa sering kali berada di bawah standar yang dianjurkan, terutama pada mahasiswa yang memiliki jadwal padat (Dewi et al., 2016; Nurmaryita et al., 2015). Kebiasaan ini diperburuk oleh aktivitas fisik yang rendah, yang pada akhirnya dapat memengaruhi kesehatan secara keseluruhan dan kinerja akademik mereka (Nurmaryita et al., 2015; Kurnianingsih et al., 2022).

Perubahan pola makan pada mahasiswa kedokteran tahun pertama sering kali dipengaruhi oleh ketersediaan makanan cepat saji, tekanan akademik, serta minimnya pengetahuan mengenai gizi yang benar. Studi di Indonesia menunjukkan bahwa mahasiswa yang kurang gizi berisiko mengalami penurunan imunitas dan rentan terhadap penyakit (Dewi et al., 2016; Kurnianingsih et al., 2022). Selain itu, mahasiswa yang mengalami stres cenderung mengonsumsi makanan tinggi gula dan lemak untuk meredakan tekanan, yang justru dapat memperburuk status kesehatan mereka (Nurmaryita et al., 2015).

2.2 Obesitas

2.2.1 Definisi

Obesitas adalah suatu kondisi medis yang ditandai oleh penumpukan lemak tubuh berlebihan sehingga dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit kronis. Pada orang dewasa, obesitas diidentifikasi melalui indeks massa tubuh (BMI), yaitu berat badan dalam kilogram dibagi dengan kuadrat tinggi badan dalam meter (kg/m^2). WHO (2024)

mengkategorikan individu dengan $BMI \geq 25$ sebagai obesitas, sementara BMI antara 23 hingga 24,9 diklasifikasikan sebagai kelebihan berat badan. Faktor utama penyebab obesitas meliputi asupan makanan tinggi kalori yang tidak seimbang dengan aktivitas fisik, genetik, serta pengaruh lingkungan dan sosial (Saraswati et al., 2021). Perubahan pola makan akibat globalisasi, seperti peningkatan konsumsi makanan cepat saji, juga menjadi kontributor utama obesitas, terutama pada populasi muda (Mardiana et al., 2020).

World Health Organization (2024) menyoroti bahwa prevalensi obesitas hampir tiga kali lipat sejak 1975 hingga 2016, dengan lebih dari 650 juta orang dewasa mengalami obesitas pada tahun tersebut. Penyebab obesitas yang paling umum adalah ketidakseimbangan energi, di mana asupan kalori melebihi pengeluaran energi. WHO (2024) merekomendasikan intervensi seperti peningkatan aktivitas fisik, konsumsi makanan bergizi seimbang, dan pengurangan asupan makanan tinggi lemak serta gula sebagai langkah pencegahan obesitas yang efektif.

2.2.2 Faktor Resiko Kejadian Obesitas pada Mahasiswa

Obesitas pada mahasiswa disebabkan oleh berbagai faktor risiko yang saling berkaitan, termasuk pola makan tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, dan gaya hidup sedentari. Kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji dan minuman manis secara berlebihan sering ditemukan di kalangan mahasiswa, yang menjadi pemicu utama peningkatan berat badan. Selain itu, aktivitas fisik yang rendah, seperti duduk terlalu lama karena kegiatan belajar atau penggunaan gadget, memperburuk risiko obesitas. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki kebiasaan makan tinggi kalori dan rendah serat cenderung lebih berisiko terkena obesitas dibandingkan mereka yang memiliki pola makan seimbang (Saraswati et al., 2021).

Menurut UNICEF (1998), asupan gizi yang berlebihan, termasuk konsumsi gula yang tinggi, merupakan salah satu faktor utama yang berkontribusi terhadap terjadinya obesitas. Gula merupakan sumber energi utama dalam makanan, tetapi konsumsi gula yang berlebihan tanpa diimbangi dengan aktivitas fisik dapat menyebabkan akumulasi energi berlebih di dalam tubuh, yang pada akhirnya disimpan sebagai lemak. Mahasiswa, terutama mereka yang baru memasuki masa perkuliahan, cenderung memiliki pola makan yang tidak terkontrol dengan konsumsi makanan dan minuman manis yang tinggi. WHO merekomendasikan agar konsumsi gula tidak melebihi 10% dari total asupan energi harian, namun banyak mahasiswa melampaui batas ini (Mardiana et al., 2020; Saraswati et al., 2021).

Teori perilaku Lawrence Green (1980) juga relevan dalam menjelaskan faktor-faktor yang memengaruhi kejadian obesitas, di mana perilaku manusia dibagi menjadi tiga faktor utama, yaitu faktor *predisposing*, faktor *enabling*, dan faktor *reinforcing*. Faktor *predisposing* merupakan faktor yang mendahului atau mendorong terjadinya suatu perilaku, seperti pengetahuan, sikap, dan kebiasaan individu. Pengetahuan merujuk pada informasi yang dimiliki seseorang mengenai suatu topik tertentu, sikap mengacu pada cara pandang atau respon emosional seseorang terhadap suatu hal, sementara kebiasaan adalah perilaku yang dilakukan secara berulang dan konsisten. Faktor *enabling* adalah faktor yang memungkinkan terjadinya perilaku, seperti ketersediaan sarana dan prasarana, sedangkan faktor *reinforcing* adalah faktor yang memperkuat atau mempertahankan perilaku tersebut, seperti dukungan sosial dan penghargaan.

Dalam penelitian ini, fokusnya adalah pada kebiasaan, khususnya kebiasaan membaca label informasi nilai gizi. Kebiasaan ini diyakini dapat memengaruhi asupan gizi seseorang. Apabila seseorang mampu membaca label informasi gizi dengan baik dan mengimplementasikan informasi tersebut dalam kehidupan sehari-hari, seperti menghindari

produk dengan kalori tinggi dan kandungan gula yang tinggi, maka hal ini akan berdampak positif terhadap kesehatannya. Mahasiswa yang memiliki kebiasaan membaca label informasi gizi akan lebih mampu mengontrol konsumsi makanan dan minuman manis sehingga dapat mengurangi risiko obesitas.

2.2.3 Penilaian Kejadian Obesitas

Preferensi terhadap makanan kemasan dan minuman manis juga dipengaruhi oleh aksesibilitas dan harga yang terjangkau. Di lingkungan kampus, keberadaan toko retail yang menyediakan makanan serta minuman kemasan siap saji sering kali menjadi pilihan utama mahasiswa. Kebiasaan ini diperparah dengan minimnya edukasi gizi, sehingga banyak mahasiswa tidak menyadari dampak buruk dari konsumsi makanan dan minuman tersebut (Mardiana et al., 2020).

2.3 Konsumsi Gula

2.3.1 Penyebab Konsumsi Gula Berlebih pada Mahasiswa

Konsumsi gula berlebih pada mahasiswa sering kali terjadi akibat pola makan yang tidak sehat, terutama dalam konsumsi makanan dan minuman kemasan yang dianggap praktis. Makanan dan minuman kemasan sering kali memanfaatkan label gizi yang menarik perhatian konsumen tanpa memperhatikan kandungan gula yang tinggi di dalamnya. Mahasiswa, sebagai konsumen muda, cenderung kurang memperhatikan kandungan gizi secara menyeluruh dan lebih memilih produk yang praktis dan instan. Fenomena ini semakin diperparah dengan minimnya kesadaran mengenai pentingnya pola makan yang seimbang dan rendah gula. Pengetahuan yang terbatas tentang informasi gizi pada label makanan dapat menjadi faktor utama dalam perilaku konsumsi gula berlebih di kalangan mahasiswa (Baharudin et al., 2023). Faktor lingkungan juga memainkan peran besar dalam perilaku konsumsi gula berlebih di kalangan mahasiswa. Di kampus, sering kali mahasiswa dikelilingi oleh berbagai macam pilihan makanan dan minuman kemasan yang mudah diakses, baik di kantin maupun toko-

toko di sekitar kampus. Makanan dan minuman ini sering kali mengandung gula yang tinggi dan dipasarkan dengan klaim sehat atau rendah kalori. Di samping itu, gaya hidup mahasiswa yang padat dengan tugas dan kegiatan sering kali menyebabkan mereka memilih makanan praktis dan cepat saji, yang cenderung mengandung gula berlebih. Kebiasaan makan yang tidak teratur dan cenderung terburu-buru ini juga berkontribusi pada tingginya konsumsi gula. Kurangnya waktu untuk mempersiapkan makanan sehat menyebabkan mahasiswa cenderung mengandalkan produk kemasan yang mudah ditemukan dan tidak memerlukan waktu lama untuk dikonsumsi. Faktor sosial dan budaya juga berperan dalam kebiasaan ini, di mana teman sebaya yang mengonsumsi makanan serupa dapat mempengaruhi keputusan makan mahasiswa lain (Suryani et al., 2022).

Selain faktor lingkungan, pengetahuan yang terbatas tentang kandungan gula dalam makanan kemasan juga menjadi penyebab utama konsumsi gula berlebih di kalangan mahasiswa. Banyak mahasiswa yang tidak sadar bahwa meskipun sebuah produk mengklaim memiliki nilai gizi yang baik, seperti rendah kalori atau mengandung vitamin tertentu, produk tersebut tetap dapat mengandung kadar gula yang tinggi. Label gizi pada kemasan sering kali tidak memberikan informasi yang jelas mengenai jumlah gula yang terkandung dalam produk tersebut. Hal ini menyebabkan mahasiswa kesulitan untuk melakukan pemilihan makanan yang sehat dan terhindar dari konsumsi gula berlebih. Meskipun beberapa universitas telah melakukan kampanye untuk meningkatkan literasi gizi, banyak mahasiswa yang masih kurang peduli dan cenderung memilih produk yang lebih praktis tanpa memeriksa label secara seksama. Penelitian menunjukkan bahwa kurangnya pemahaman mengenai label gizi dan kandungan gula dalam makanan kemasan sangat berpengaruh pada kebiasaan makan mahasiswa (Putri et al., 2023).

Konsumsi gula berlebih pada mahasiswa dapat menimbulkan dampak jangka panjang yang signifikan. Makanan dan minuman yang

mengandung kadar gula tinggi dapat menyebabkan fluktuasi kadar gula darah yang drastis, yang pada gilirannya dapat meningkatkan rasa lapar dan konsumsi kalori berlebih. Di sisi lain, kesadaran mengenai dampak negatif konsumsi gula yang berlebihan masih rendah di kalangan mahasiswa, yang membuat mereka cenderung mengabaikan informasi kesehatan yang ada. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan pemahaman mahasiswa tentang pentingnya menghindari konsumsi gula berlebih dan memilih makanan yang lebih sehat. Pendekatan yang lebih holistik dalam meningkatkan literasi gizi di kalangan mahasiswa perlu dilakukan (Wulandari et al., 2023).

2.3.2 Hubungan Konsumsi Gula dan Obesitas

Konsumsi gula yang berlebih dapat memengaruhi keseimbangan energi tubuh. Ketika konsumsi gula berlebihan, tubuh mengubah glukosa menjadi energi, namun kelebihan kalori dari gula yang tidak terpakai akan disimpan dalam bentuk lemak. Gula, terutama fruktosa, berperan penting dalam peningkatan lemak visceral, yaitu lemak yang terakumulasi di sekitar organ vital (Wulan et al., 2023). Konsumsi gula berlebih dapat menyebabkan peningkatan produksi hormon insulin. Insulin berfungsi untuk menyimpan glukosa dalam sel tubuh sebagai cadangan energi, tetapi dalam keadaan berlebihan, tubuh menjadi kurang sensitif terhadap insulin, yang menyebabkan resistensi insulin. Ketika insulin tidak dapat berfungsi secara optimal, tubuh akan kesulitan untuk mengontrol kadar gula darah, yang menyebabkan lonjakan kadar gula dalam darah. Keadaan ini memicu produksi lebih banyak insulin, yang pada akhirnya menyebabkan penimbunan lemak yang dapat menyebabkan obesitas. (Pramudya et al., 2023).

2.4 Label Informasi Gizi

2.4.1 Definisi

Label Gizi produk makanan dan minuman kemasan, juga dikenal sebagai label nutrisi, adalah deskripsi kuantitatif produk makanan

kemasan yang menunjukkan kandungan nutrisi produk dalam format yang telah ditetapkan. Label gizi harus dilampirkan pada makanan kemasan di Indonesia. (BPOM RI, 2021). Tujuan pencantuman label gizi yang ada pada produk makanan kemasan adalah untuk memberikan informasi tentang nutrisi yang terkandung dalam makanan tersebut (Food and Drug Administration, 2020). Dari sudut pandang kesehatan, informasi nilai gizi sangat penting untuk klien dengan kondisi medis tertentu yang memerlukan pengaturan asupan nutrisi, seperti orang gemuk atau bahkan obesitas. Dengan label gizi, mereka dapat memperhatikan dan mempertimbangkan jumlah energi dalam makanan mereka (BPOM RI, 2021). Menurut Peraturan Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM RI, 2021), label makanan harus berisi berbagai informasi, termasuk:

1) Takaran saji

Merupakan keterangan pertama yang tertera dalam format penulisan label gizi. Informasi ini mengacu pada jumlah makanan atau minuman yang dianjurkan untuk dikonsumsi dalam satu kali penyajian, yang digunakan untuk menghitung kandungan gizi dalam produk tersebut. Jumlah produk makanan yang bisa dikonsumsi di satu waktu konsumsi dan disebutkan pada satuan metrik, kemudian diikuti dengan satuan URT (Ukuran Rumah Tangga). Pencantuman satuan metrik ini, jumlahnya diukur diantaranya dalam satuan miligram (mg), gram (g), mililiter (ml), dan liter (l). Pencantuman satuan metrik ini, diukur dalam ukuran rumah tangga seperti potong, bungkus, gelas, sendok makan, cup, sendok teh, botol, kaleng, sachet, iris, dan keping (Food and Drug Administration, 2020).

2) Jumlah sajian per kemasan

Informasi ini mengacu pada jumlah total sajian yang ada dalam satu kemasan produk makanan atau minuman. Ini merujuk pada berapa kali produk tersebut dapat dikonsumsi sesuai dengan takaran saji yang tercantum pada label. Dengan kata lain, jumlah

sajian per kemasan memberikan informasi tentang berapa banyak porsi yang terkandung dalam satu kemasan produk, sehingga konsumen dapat memperkirakan asupan kalori dan nutrisi jika mereka mengonsumsi lebih dari satu porsi dalam satu kali makan atau minum. Jika makanan kemasan berisikan sajian tunggal, tidak perlu memberikan keterangan jumlah sajian; namun, jika berisi lebih dari satu jumlah sajian, wajib mencantumkan jumlah sajian per kemasan. (Food and Drug Administration, 2020).

3) Jenis dan jumlah kandungan zat gizi dan non gizi

Informasi ini merujuk pada berbagai nutrisi yang terkandung di suatu kemasan serta komponen-komponen lain yang bukan merupakan zat gizi utama. Zat gizi adalah komponen yang dibutuhkan tubuh untuk tumbuh, berkembang, dan menjalankan fungsi tubuh dengan baik, yang terdiri dari karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan air. Sementara itu, zat non-gizi mencakup bahan tambahan makanan seperti pewarna, pengawet, perasa, atau bahan lain yang digunakan dalam proses pembuatan produk untuk meningkatkan rasa, penampilan, atau umur simpan (Food and Agriculture Organization, 2020).

Jenis beserta jumlah kandungan zat gizi dan juga non gizi yang tercantum di label informasi nilai gizi terdiri atas:

a) Zat gizi yang biasanya dihitung dalam satuan gram atau miligram per sajian, dan dapat mencakup informasi mengenai kalori, lemak (termasuk lemak jenuh dan tak jenuh), karbohidrat (termasuk gula), protein, dan berbagai vitamin dan mineral penting seperti vitamin A, vitamin C, zat besi, dan kalsium. (Kementerian Kesehatan RI, 2020).

b) Berbagai jenis zat gizi yang wajib dicantumkan dalam label nilai gizi namun berdasarkan persyaratan tertentu (kolesterol, lemak trans, dan serat pangan) yang diatur berdasarkan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia

Nomor 33 Tahun 2012 tentang Label dan Iklan Pangan. Peraturan ini mengatur kewajiban bagi produsen untuk mencantumkan informasi yang jelas dan akurat mengenai kandungan gizi dalam produk pangan yang beredar di pasar Indonesia (Kementerian Kesehatan RI, 2012).

c) Berbagai jenis zat gizi yang bisa tercantum dalam label nilai gizi (seperti halnya vitamin dan mineral, gula alkohol, serat pangan larut serta tidak larut, energi dari lemak, energi dari lemak jenuh dan tidak jenuh dengan ikatan tunggal dan ganda). Beberapa zat gizi tidak wajib dicantumkan dalam label gizi, tetapi apabila ingin menambahkan perlu memenuhi ketentuan yang berlaku (Kementerian Kesehatan RI, 2012).

d) Beberapa zat gizi dan non gizi yang sejauh ini masih belum ditentukan di acuan label gizi serta peraturan perundang undangan, pencantumannya didasarkan pada beberapa hal berikut:

- Kandungan yang ada pada zat gizi beserta turunannya, dicantumkan berdasarkan satuan metrik per takaran sajian serta bisa ditempatkan setelah kelompok zat gizi itu.
- Jenis pangan olahan yang nantinya mencakup lebih dari tiga jenis turunan zat gizi bisa dituliskan setelah kelompok dari vitamin dan mineral. Seperti halnya apabila kandungan asam amino melebihi 3 jenis, maka dapat dituliskan setelah kelompok vitamin dan mineral.
- Kandungan zat non gizi, dituliskan menggunakan satuan metrik per sajian dan tempatkan setelah kelompok vitamin dan mineral.

(Kementerian Kesehatan RI, 2012).

4) Persentase Angka Kecukupan Gizi (%AKG)

Informasi persentase angka kecukupan gizi (%AKG) merupakan proporsi kontribusi nutrisi dalam satu porsi makanan yang dilakukan perbandingan terhadap jumlah kebutuhan zat gizi itu pada satu hari. Kandungan suatu zat gizi dapat dikatakan rendah apabila terkandung $< 5\%$ dari AKG dan dikatakan tinggi apabila $> 20\%$ dari AKG (Food and Drug Administration, 2020).

5) Catatan kaki

Informasi terakhir yang terdapat pada label gizi yaitu catatan kaki. Catatan kaki merupakan bagian label gizi yang memaparkan mengenai persentase angka kecukupan gizi (%AKG) yang terdapat pada label gizi yang diukur sesuai kebutuhan energi 2150 kkal bagi kelompok umum. Selain itu, kebutuhan energi per individu berbeda-beda bisa lebih rendah ataupun lebih tinggi, disesuaikan dengan keperluan masing masing individu. (Kementerian Kesehatan RI, 2012; BPOM, 2018).

2.4.2 Cara Membaca Label Informasi Gizi

Label Gizi produk makanan dan minuman kemasan, juga dikenal sebagai label nutrisi, adalah deskripsi kuantitatif produk makanan kemasan yang menunjukkan kandungan nutrisi produk dalam format yang telah ditetapkan. Label gizi harus dilampirkan pada makanan kemasan di Indonesia. (BPOM RI, 2021). Tujuan pencantuman label gizi yang ada pada produk makanan kemasan adalah untuk memberikan informasi tentang nutrisi yang terkandung dalam makanan tersebut (Food and Drug Administration, 2020). Dari sudut pandang kesehatan, informasi nilai gizi sangat penting untuk klien dengan kondisi medis tertentu yang memerlukan pengaturan asupan nutrisi, seperti orang gemuk atau bahkan obesitas. Dengan label gizi, mereka dapat memperhatikan dan mempertimbangkan jumlah energi dalam makanan mereka (BPOM RI, 2021). Menurut Peraturan Badan Pengawas Obat

dan Makanan (BPOM RI, 2021), label makanan harus berisi berbagai informasi, termasuk:

Menurut *Food and Drug Administration* (2020) cara membaca label informasi gizi sebagai berikut :

1) Porsi Penyajian

Saat melihat label gizi, hal utama yang harus diperhatikan yaitu jumlah porsi dalam kemasan (serving size) dan ukuran porsi. Ukuran porsi yang telah dibakukan, diberikan untuk memudahkan membandingkan makanan sepadan; dan dinyatakan dalam satuan rumah tangga seperti, sachet, gelas, sendok makan kemudian disertakan dengan satuan metrik, gram, mililiter. Ukuran porsi menggambarkan jumlah yang biasanya orang makan atau minum (Food and Drug Administration, 2020).

2) Nilai Kalori

Nilai kalori dapat memberikan gambaran ukuran berapa banyak energi yang terkandung dalam satu porsi makanan kemasan. Misal, jika mengonsumsi 1 sajian produk makanan di atas berarti telah mengasup 280 kkal. Sedangkan jika mengonsumsi 1 kemasan produk tersebut maka energi yang terasup 1120 kkal.

Untuk mencapai atau mempertahankan berat badan ideal, yang harus dilakukan yaitu menyeimbangkan jumlah kalori yang diasup dengan jumlah kalori yang digunakan tubuh. Energi sebesar 2150 kkal digunakan sebagai panduan umum kebutuhan kalori harian. Namun pada dasarnya kebutuhan kalori masing-masing individu berbeda, disesuaikan dengan jenis kelamin, tinggi badan, berat badan, usia dan tingkat aktivitas fisik. (Food and Drug Administration, 2020).

3) Zat Gizi

Keterangan zat gizi pada label informasi gizi dapat digunakan sebagai panduan diet. Di mana melalui label informasi gizi dapat memilih

makanan sesuai yang diinginkan dan membatasi nutrisi tertentu yang dapat mengganggu kesehatan.

Nutrisi yang harus dibatasi dalam mengonsumsi makanan yaitu lemak jenuh, natrium, dan gula tambahan. Konsumsi terlalu banyak makanan yang mengandung lemak jenuh dan garam yang, dapat meningkatkan risiko penyakit kardiovaskular dan hipertensi. Konsumsi gula yang berlebih dapat mempersulit pemenuhan kebutuhan zat gizi penting dan meningkatkan risiko penyakit diabetes.

Pada label gizi terdapat dua pencantuman gula yaitu gula total dan gula tambahan. Gula total pada label gizi mencakup gula yang secara alami terdapat dalam bahan makanan seperti gula dalam susu dan gula dalam buah, sedangkan gula tambahan merupakan gula tambahan pada selama proses pengolahan makanan seperti, gula meja, gula dari sirup dan madu.

Zat gizi yang perlu dikonsumsi lebih banyak yaitu serat makanan, vitamin D, kalsium, zat besi, dan kalium. Makan tinggi serat dapat meningkatkan frekuensi buang air besar, menurunkan kadar glukosa darah dan kolesterol, dan mengurangi asupan kalori. Diet tinggi vitamin D, kalsium, zat besi, dan kalium dapat mengurangi risiko terkena osteoporosis, anemia, dan tekanan darah tinggi (Food and Drug Administration, 2020).

4) Persentase AKG

Persentase Angka Kecukupan Gizi (% AKG) adalah persentase kebutuhan harian untuk setiap zat gizi dalam satu porsi makanan, menunjukkan jumlah referensi (dinyatakan dalam gram, miligram, hari. Persentase AKG membantu menentukan apakah satu porsi makanan tinggi atau rendah zat gizinya (Food and Drug Administration, 2020).

2.4.3 Manfaat Membaca Label Informasi Gizi

Manfaat Membaca Label Gizi Menurut *Food and Drug Administration* (2020), manfaat membaca label informasi nilai gizi antara lain :

1) Mengatur Berat Badan

Berat badan erat kaitannya dengan asupan energi yang masuk ke dalam tubuh. Untuk menurunkan berat badan disarankan memilih makanan dengan kandungan energi rendah, sebaliknya jika ingin meningkatkan berat badan maka pemilihan makanan dengan kandungan energi tinggi (Food and Drug Administration, 2020). Membaca label gizi merupakan salah satu upaya untuk mengatur berat badan, di mana dengan membaca label gizi maka seseorang dapat mengetahui kandungan gizi pada makanan kemasan sehingga dapat mengontrol asupan zat gizi yang disesuaikan dengan kebutuhan (Purnama, 2012).

2) Mengatur Lemak Darah

Mengatur kadar lemak darah penting dilakukan untuk semua orang baik muda maupun tua. Kadar lemak darah yang tinggi erat hubungannya dengan kejadian penyakit kardiovaskuler. Untuk meminimalisir terjadinya penyakit tersebut maka perlu melakukan pemilihan makanan yang tepat dengan cara membaca label gizi dan memilih makanan dengan jumlah lemak rendah agar lemak dalam darah tetap dalam kadar normal (Food and Drug Administration, 2020).

3) Mengatur Tekanan Darah

Asupan garam dapat mempengaruhi tekanan darah. Dalam informasi nilai gizi garam dicantumkan dalam bentuk natrium atau sodium. Kadar natrium yang tinggi tidak hanya terdapat pada makanan asin, tetapi juga pada makanan kemasan yang tinggi bahan pengawet. Memperhatikan kandungan natrium pada makanan kemasan merupakan hal yang penting agar tekanan darah dapat terkendali (Food and Drug Administration, 2020). Batas asupan garam (dalam bentuk natrium) tidak boleh > 2400 mg atau sama

dengan 1 sdt sedangkan bagi penderita hipertensi, dianjurkan membatasi konsumsi natrium maksimal 1200 mg per hari sama dengan ½ sdt (Kemenkes RI, 2014).

4) Mengatur Kadar Gula Darah

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 30 Tahun 2013 tentang Pencantuman Informasi Kandungan Gula, Garam, dan Lemak serta Pesan Kesehatan pada Pangan Olahan dan Pangan Siap Saji, konsumsi gula yang dianjurkan bagi masyarakat Indonesia adalah tidak lebih dari 50 gram per hari atau setara dengan 4 sendok makan (Kemenkes RI, 2013).

2.4.4 Kebiasaan Membaca Label Informasi Gizi

Kebiasaan membaca label gizi dapat diartikan sebagai perilaku membaca informasi gizi yang dilakukan secara menerus. Dapat juga diartikan sebagai frekuensi dalam membaca label gizi produk makanan kemasan (Oktaviana, 2017). Membiasakan membaca label, terutama kandungan nutrisi yang terdapat pada makanan kemasan dapat memudahkan dalam pemilihan makanan berdasarkan kebutuhan, terutama untuk kandungan gizi yang harus dikontrol seperti lemak, gula, dan garam (Kemenkes RI, 2014).

Membaca label gizi merupakan salah satu wujud penerapan Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) yang merupakan salah satu upaya pemerintah untuk menurunkan risiko penyakit tertentu melalui manajemen diet (Kemenkes RI, 2014). Penelitian Ningtyas, Handayani dan Kusumastuty (2018) menyatakan bahwa membaca label gizi merupakan salah satu upaya preventif untuk mengatur asupan energi terutama pada individu yang mengalami malnutrisi.

Menurut Akhfa (2021) menunjukkan bahwa orang yang memiliki kebiasaan buruk dalam membaca label gizi cenderung mengalami gizi lebih, karena mereka lebih memperhatikan jenis makanan yang

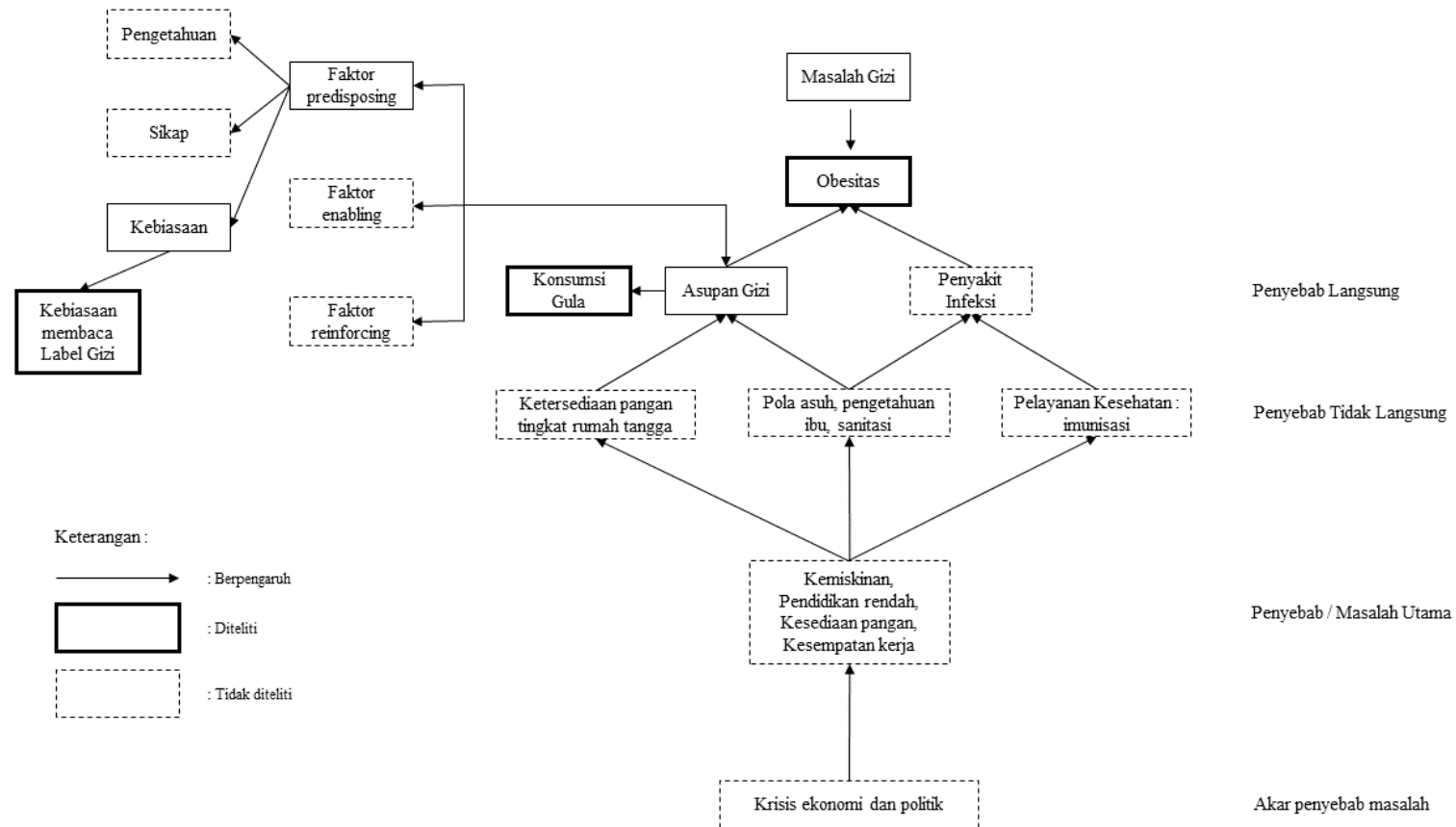
diinginkan dan tidak memperhatikan kandungan gizi yang dapat mempengaruhi kondisi kesehatannya.

2.4.5 Penilaian Kebiasaan Membaca Label Informasi Gizi

Penilaian kebiasaan membaca label gizi dilakukan dengan memberikan kuesioner mengenai frekuensi membaca label gizi responden. Pemberian skor pada setiap respon angket akan mempermudah pengkategorian memakai tingkatan atau rangking dengan memakai persentase (Priyoto, 2014). Pengukuran kebiasaan membaca label gizi diperoleh menggunakan kuesioner dengan skala Likert berisi 18 dengan pilihan jawaban dengan pilihan jawaban “selalu”, “sering”, “jarang”, dan “tidak pernah” (Kemenkes RI, 2018). Penilaian hasil penghitungan skor kebiasaan membaca label gizi kemudian dikategorikan menjadi tiga (Saifuddin, 2020), yaitu sebagai berikut :

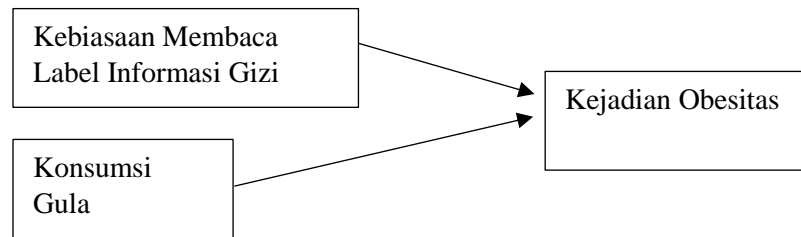
- 1) Rendah : $X < M - 1SD$
- 2) Sedang : $M - 1SD \leq X < M + 1SD$
- 3) Tinggi : $M + 1SD \leq X$

2.6 Kerangka Teori



Gambar 1. Kerangka Teori : Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi berdasarkan UNICEF (1998) dan Teori Perilaku Lawrence Green (1980)

2.7 Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka Konsep

2.8 Hipotesis

Berdasarkan kerangka konsep di atas, maka hipotesis yang terbentuk adalah sebagai berikut:

H_0 :

- 1) Tidak terdapat hubungan antara kebiasaan membaca label informasi gizi dengan kejadian obesitas.
- 2) Tidak terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi gula dengan kejadian obesitas.

H_1 :

- 1) Terdapat hubungan kebiasaan membaca label informasi gizi dengan kejadian obesitas.
- 2) Terdapat hubungan kebiasaan konsumsi gula dengan kejadian obesitas.

2.9 Penelitian Terdahulu

Tabel 1. Penelitian Terdahulu

Judul Penelitian	Variabel	Jenis Penelitian	Hasil Penelitian
Perbedaan Pengetahuan dan Perilaku Membaca Label Pangan Antara Mahasiswa Prodi Gizi dan Non Gizi Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim Jambi (Afriza, Dini, dan Elvin, 2020)	Dependensi : Pengetahuan dan Perilaku Membaca Label Pangan Mahasiswa Non Gizi Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim Jambi Independensi : Pengetahuan dan Perilaku Membaca Label Pangan Mahasiswa Prodi Gizi Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim Jambi	Penelitian ini dilaksanakan dengan menggunakan desain cross sectional untuk mengetahui perbedaan pengetahuan dan perilaku membaca label pangan antara mahasiswa gizi dan non gizi.	Pada penelitian ini diketahui tidak terdapat perbedaan dalam hal pengetahuan dan perilaku membaca label pangan antara mahasiswa gizi dan non gizi pada mahasiswa STIKes Baiturrahim. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku membaca label pangan mahasiswa non gizi sebagian besar masih kurang baik.
Hubungan pengetahuan dengan perilaku membaca label informasi nilai gizi pada ahli gizi di Surakarta (Ali dan Pramudya, 2021)	Dependensi : Perilaku membaca label informasi nilai gizi pada ahli gizi di Surakarta Independensi : Pengetahuan membaca label informasi nilai gizi pada ahli gizi di Surakarta	Jenis penelitian ini adalah penelitian observasional dengan pendekatan cross sectional. Pemilihan sampel menggunakan teknik simple random sampling, yaitu teknik pengambilan sampel secara acak melalui undian.	Hasil penelitian ini menunjukkan tidak ada hubungan antara pengetahuan dan perilaku membaca label informasi gizi pada ahli gizi di Kota Surakarta.
Tingkat Pengetahuan Cara Membaca Label Informasi Gizi Mahasiswa Status Gizi Normal Lebih Baik Dibandingkan Mahasiswa Obesitas (Shinta, Dian dan Inggita, 2018)	Dependensi : Pengetahuan Cara Membaca Label Informasi Gizi Mahasiswa Obesitas Independensi : Pengetahuan Cara Membaca Label Informasi Gizi Mahasiswa Status Gizi Normal	Penelitian ini merupakan penelitian survei analitik menggunakan desain potong lintang (cross-sectional) dengan studi perbedaan dan hubungan.	Tingkat pengetahuan cara membaca label informasi gizi yang lebih baik berhubungan dengan perilaku pemilihan makanan kemasan yang baik pula pada mahasiswa normal. Faktor keterpaparan dan kejelasan konten informasi nilai

Judul Penelitian	Variabel	Jenis Penelitian	Hasil Penelitian
			gizi yang didapatkan mempengaruhi tingkat pengetahuan yang dimiliki seseorang.
Hubungan Antara Karakteristik Individu dan Pengetahuan Label Gizi dengan Membaca Label Gizi Produk Pangan Kemasan pada Konsumen di 9 Supermarket Wilayah Kota Tangerang (Widia, 2017)	Dependen : Pengetahuan Label Gizi Independen : Karakteristik Individu	Penelitian dilakukan dengan pendekatan kuantitatif menggunakan desain potong lintang (Cross Sectional). Teknik pengambilan sample menggunakan Non Probability Sampling dengan metode Quota Sampling.	Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara usia dan jenis kelamin responden dengan membaca label gizi pada produk pangan kemasan. Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pendidikan dan pengetahuan dengan membaca label gizi pada produk pangan kemasan.
Hubungan Pengetahuan terkait Label Gizi dengan Kebiasaan Membaca Label Gizi pada Siswa SMA Al-Islam Krian (Lutfia dan Sri, 2023)	Dependen : Kebiasaan Membaca Label Gizi Independen : Pengetahuan terkait Label Gizi	Penelitian ini menggunakan metode analitik observasional dengan desain penelitian cross sectional. Teknik pengambilan sampel menggunakan Proportional Random Sampling, yaitu dengan mengambil sampel dari suatu populasi secara acak yang jumlahnya disesuaikan dengan jumlah anggota subjek yang ada di dalam masing-masing kelompok tersebut.	Pengetahuan terkait label gizi dan kebiasaan mayoritas responden dalam membaca label gizi terkategori cukup baik, namun tidak terdapat hubungan yang signifikan antara variabel pengetahuan terkait label gizi dengan kebiasaan membaca label gizi pada responden.
Hubungan Antara Pengetahuan Gizi,	Dependen : Frekuensi	Penelitian menggunakan	Penggunaan label informasi nilai

Judul Penelitian	Variabel	Jenis Penelitian	Hasil Penelitian
Kemampuan Membaca Label Informasi Nilai Gizi, Penggunaan Label Informasi Nilai Gizi Dan Frekuensi Konsumsi Mi Instan Pada Konsumen Jakarta Dan Sekitarnya (Siti dan Amal, 2020)	Konsumsi Mi Instan Independen : Pengetahuan Gizi, Kemampuan Membaca Label Informasi Nilai Gizi, Penggunaan Label Informasi Nilai Gizi	metode kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Teknik sampling yang digunakan yaitu pengambilan simple random sampling.	gizi dipengaruhi oleh pengetahuan gizi konsumen dan kemampuan membaca label informasi nilai gizi, walaupun secara statistik tidak signifikan.
Hubungan Kebiasaan Membaca Label Gizi dengan Kejadian Hipertensi Pada Wanita Usia 40 Tahun (Masyita dan Dea, 2020)	Dependen : Kejadian Hipertensi Pada Wanita Usia 40 Tahun Independen : Kebiasaan Membaca Label Gizi	Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan desain cross sectional. Penelitian ini menggunakan teknik systematic random sampling.	Kebiasaan membaca label gizi dengan kejadian hipertensi pada wanita usia 40 tahun tidak memiliki hubungan yang signifikan.
Hubungan Pengetahuan, Keterampilan, Kebiasaan Membaca Label Gizi Pada Makanan Kemasan Dengan Status Gizi Siswa Sma Negeri 2 Playen Kabupaten Gunungkidul (Alfira, 2022)	Dependen : Status Gizi Siswa Sma Negeri 2 Playen Kabupaten Gunungkidul Independen : Pengetahuan, Keterampilan, Kebiasaan Membaca Label Gizi Pada Makanan Kemasan	Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik yang menggunakan strategi pendekatan potong lintang atau cross sectional. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini yaitu menggunakan teknik purposive sampling yaitu pendekatan pengambilan sampel non-probabilitas yaitu pengambilan sampel menurut karakteristik atau sifat yang telah diidentifikasi sebelumnya.	Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan terkait label gizi dengan status gizi ($p=0,034$). Terdapat hubungan yang signifikan antara keterampilan membaca label gizi dengan status gizi ($p=0,038$). Terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan membaca label gizi dengan status gizi ($p=0,020$).

Judul Penelitian	Variabel	Jenis Penelitian	Hasil Penelitian
Hubungan Asupan Gula dalam Minuman terhadap Obesitas pada Remaja Usia 15-19 Tahun di Jakarta Barat (Rahmadani, 2021)	Dependen: Status obesitas pada remaja Independen: Asupan gula dalam minuman	Analitik cross-sectional	Terdapat hubungan signifikan antara asupan gula dalam minuman dengan kejadian obesitas pada remaja; 25% subjek mengonsumsi gula melebihi rekomendasi harian, dan 38,4% subjek mengalami obesitas
Literasi Gizi dan Konsumsi Gula, Garam, Lemak pada Remaja di Kecamatan Koto Tangah Kota Padang (Darmi dan Syafriani, 2020)	Dependen : Konsumsi gula, garam, dan lemak Independen : Literasi gizi	Deskriptif kuantitatif	Remaja dengan literasi gizi rendah cenderung mengonsumsi gula, garam, dan lemak melebihi rekomendasi; 34,3%-36% remaja usia 12-18 tahun mengonsumsi gula, garam, dan lemak berlebih.
Perilaku Konsumsi Garam dan Gula pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Angkatan 2020 (Sari, 2022).	Dependen : Perilaku konsumsi garam dan gula Independen : Pengetahuan dan sikap tentang konsumsi garam dan gula	Deskriptif cross-sectional	Sebagian besar mahasiswa berusia 17-19 tahun memiliki pengetahuan dan sikap positif terhadap konsumsi garam dan gula; 98,5% memiliki perilaku positif dalam konsumsi garam dan gula.
Analisis Perilaku Konsumsi Makanan dan Minuman Manis pada Remaja (Widya dan Harahap, 2019)	Dependen : Status kesehatan remaja Independen : Perilaku konsumsi makanan dan minuman manis	Analitik observasional	Remaja dengan konsumsi gula tambahan >10% dari total energi harian berisiko lebih tinggi mengalami masalah kesehatan terkait obesitas.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian jenis kuantitatif dengan menggunakan metode penelitian observasional analitik dan pendekatan *cross sectional*. Metode *cross-sectional* sering digunakan dalam penelitian kesehatan untuk memahami gambaran umum dari fenomena yang terjadi dalam masyarakat, seperti kebiasaan hidup yang dapat mempengaruhi kesehatan. Pengambilan data dengan metode ini berfokus pada pengamatan terhadap hubungan antara faktor risiko dan hasil yang terjadi pada saat yang bersamaan (Notoatmodjo, 2018). Pengumpulan data dilakukan bersamaan secara serentak dalam waktu yang sama, artinya semua variabel baik variabel independen yaitu kebiasaan membaca label informasi gizi dan pola konsumsi gula serta variabel dependen yaitu kejadian obesitas diobservasi pada waktu yang sama.

3.2 Waktu dan Tempat Penelitian

3.2.1 Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada bulan Desember 2024-Februari 2025.

3.2.2 Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

3.3 Populasi dan Sampel Penelitian

3.3.1 Populasi Penelitian

Populasi penelitian ini adalah mahasiswa aktif Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung angkatan 2024 yang berjumlah 194 mahasiswa PSPD dengan demografi jenis kelamin laki-laki sebanyak 64 orang dan perempuan sebanyak 130 orang.

3.3.2 Sampel Penelitian

Pada penelitian ini, teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah metode *total sampling* yaitu metode pengambilan sampel di mana seluruh populasi yang memenuhi kriteria inklusi digunakan sebagai subjek penelitian. Teknik ini cocok digunakan jika ukuran populasi kecil dan peneliti ingin mendapatkan hasil yang mencakup seluruh populasi tanpa perlu melakukan generalisasi. Metode ini memberikan hasil yang lebih representatif karena tidak ada individu yang diabaikan dalam populasi yang relevan (Sugiyono, 2023). Sampel akan diambil berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Besar sampel yang diteliti dihitung dengan menggunakan rumus Slovin.

Rumus Slovin adalah sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

Keterangan:

n = Besar sampel

N = Jumlah populasi

e = Tingkat kepercayaan atau ketepatan yang diinginkan (5%)

Menghitung besar sampel minimal :

$$n = \frac{194}{1 + 194(0,05)^2}$$

$$\frac{194}{1 + 194(0,05)^2} = 130,639$$

$n = 130,639$ dibulatkan menjadi 131 orang

Dengan ukuran populasi 194 orang, jumlah sampel minimal yang dibutuhkan adalah sejumlah 131 sampel.

Maka, berdasarkan hasil dari rumus Slovin di atas, besar sampel minimal pada mahasiswa tahun pertama PSPD FK Unila sebanyak 131 orang. Namun, pada dikarenakan penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*, maka penelitian akan dilakukan pada seluruh populasi mahasiswa tahun pertama Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung yang berjumlah 194 orang.

3.4 Kriteria Inklusi dan Kriteria Eksklusi

3.4.1 Kriteria Inklusi

1. Mahasiswa tahun pertama Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung Tahun 2024
2. Mahasiswa yang bersedia mengisi kuesioner secara lengkap dan menyetujui *informed consent*

3.4.2 Kriteria Eksklusi

1. Mahasiswa yang tidak dapat hadir saat pengambilan data ($n = 5$)
2. Mahasiswa yang sedang diet ($n = 0$)

3.5 Identifikasi Variabel Penelitian

3.5.1 Variabel Bebas (Independent variable)

Variabel bebas pada penelitian ini adalah kebiasaan membaca label informasi gizi serta konsumsi gula.

3.5.2 Variabel Terikat (Dependent variable)

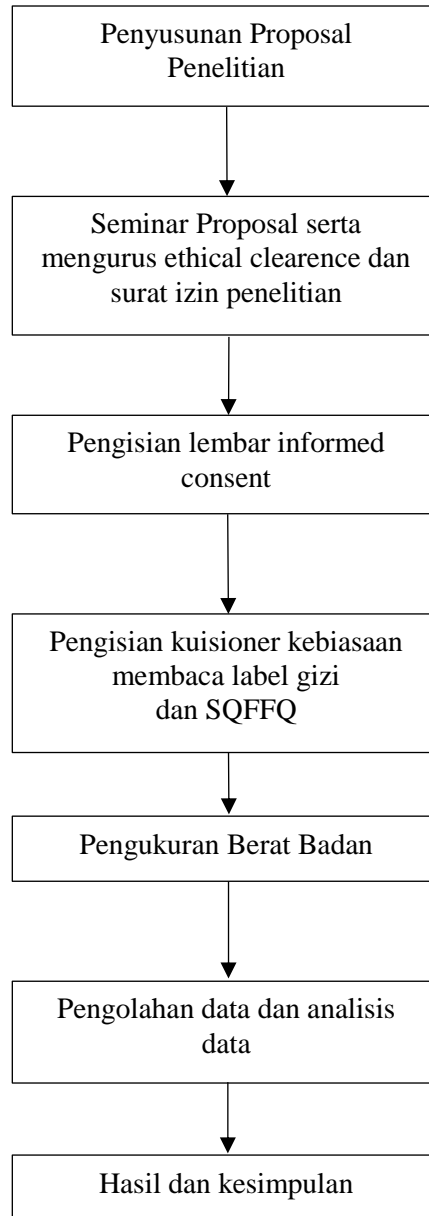
Variabel terikat pada penelitian ini adalah kejadian obesitas pada mahasiswa Tahun Pertama Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung Tahun 2024.

3.6 Definisi Operasional Variabel Penelitian

Tabel 2. Definisi Operasional

Variabel	Definisi	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
Variabel Independen				
Kebiasaan membaca label gizi	Frekuensi responden membaca label gizi produk makanan kemasan (Oktaviana, 2017)	Kuesioner	1. Rendah : $X < 36$ 2. Sedang : $36 \leq X < 54$ 3. Tinggi : $54 \leq X$ (Saifuddin, 2020)	Ordinal
Pola Konsumsi Gula	Asupan konsumsi gula 4 sendok makan / orang / hari atau setara dengan 50 gram / hari	Kuesioner SQFFQ (Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire)	1. Lebih : jika > 4 sdm (50 g / hari) 2. Cukup : ≤ 4 sdm (50 g / hari) (Permenkes Nomor 30 tahun 2013)	Ordinal
Variabel Dependen				
Kejadian Obesitas	Obesitas adalah kondisi medis yang ditandai dengan penumpukan lemak tubuh berlebihan yang dapat dikategorikan jika Indeks Massa Tubuh (IMT) nya ≥ 25 IMT (WHO Asia Pasifik, 2023).	Microtoise dan timbangan digital	1. Obesitas (IMT ≥ 25) 2. Tidak Obesitas (IMT < 25) (WHO, 2023).	Ordinal

3.7 Alur Penelitian



Gambar 3. Alur Penelitian

3.8 Prosedur Penelitian

3.8.1 Instrumen Penelitian

- a. Formulir informed consent
- b. Formulir identitas responden
- c. Kuesioner tentang kebiasaan membaca label gizi
- d. Kuesioner SQFFQ tentang kebiasaan konsumsi gula
- e. Alat penimbangan berat badan
- f. Alat ukur tinggi badan (Microtoise)

3.8.2 Data yang Dikumpulkan

- a. Data Primer

Data primer merupakan informasi yang diterima langsung dari sampel penelitian, seperti :

1. Identitas Responden

Data karakteristik responden didapatkan melalui pengisian kuesioner yang meliputi nama, jenis kelamin, dan tanggal lahir.

2. Kebiasaan Membaca Label Gizi

Pengumpulan data keterampilan membaca label gizi didapatkan melalui kuesioner yang berisi 18 pertanyaan yang disusun secara terstruktur berdasarkan teori yang harus dijawab oleh responden. Kuesioner ini menggunakan skala likert dengan empat pilihan jawaban yaitu “tidak pernah” (TP), “jarang” (J), “sering” (Sr), dan “selalu” (S). Setiap pilihan jawaban memiliki skor nilai yang berbeda-beda, skor penilaian satu untuk pilihan jawaban “tidak pernah”, skor penilaian dua untuk pilihan jawaban “jarang”, pilihan “sering” diberi skor penilaian tiga, dan pilihan jawaban “selalu” diberi skor penilaian empat.

Penilaian hasil penghitungan skor kebiasaan membaca label gizi didapatkan dari hasil penelitian dan dihitung sebagaimana berikut (Saifuddin, 2020) :

a) Menentukan Range

Range = Skor tertinggi – Skor terendah

b) Menentukan Mean (M)

$$\text{Mean} = \frac{\text{Skor tertinggi} + \text{Skor terendah}}{2}$$

c. Menentukan Standar Deviasi (SD)

$$\text{SD} = \frac{\text{Range}}{6}$$

Berdasarkan perhitungan tersebut maka dapat dikategorikan dengan rumus :

$$\text{Tinggi} = M + 1\text{SD} \leq X$$

$$\text{Sedang} = M - 1\text{SD} \leq X < M + 1\text{SD}$$

$$\text{Rendah} = X < M - 1\text{SD}$$

Keterangan =

M : Mean

SD : Standar Deviasi

X : Skor yang diperoleh

Pengkategorisasian kebiasaan membaca label gizi berdasarkan rumus diatas adalah :

$$\text{Rendah} = X < M - 1\text{SD}$$

$$= X < 45 - 9$$

$$= X < 36$$

$$\text{Sedang} = M - 1\text{SD} \leq X < M + 1\text{SD}$$

$$= 45 - 9 \leq X < 45 + 9$$

$$= 36 \leq X < 54$$

$$\text{Tinggi} = M + 1\text{SD} \leq X$$

$$= 45 + 9 \leq X$$

$$= 54 \leq X$$

3. Pola Konsumsi Gula

Pengumpulan data terkait pola konsumsi gula didapatkan melalui kuesioner SQFFQ (*Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire*) untuk mengetahui gambaran kebiasaan asupan gizi individu pada kurun waktu tertentu.

4. Kejadian Obesitas

Penentuan kejadian obesitas pada responden dibutuhkan tinggi badan dan berat badan kemudian dihitung menggunakan indeks antropometri yaitu berupa Indeks Massa Tubuh (IMT).

b. Data Sekunder

Data sekunder merupakan informasi yang didapatkan dengan cara tidak langsung; data sekunder pada penelitian ini didapatkan dari bagian akademik universitas yaitu terkait dengan jumlah mahasiswa baru Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung tahun 2024.

3.8.3 Prosedur Pengumpulan Data

a. Kebiasaan Membaca Label Gizi

- 1) Pembagian kuesioner kebiasaan membaca label gizi kepada responden.
- 2) Penjelasan tata cara pengisian kuesioner kebiasaan membaca label gizi kepada responden.
- 3) Pengisian kuesioner dilakukan oleh responden secara mandiri.
- 4) Pengambilan kuesioner yang telah selesai diisi oleh responden.

b. Konsumsi Gula

- 1) Pembagian kuisisioner SQ-FFQ kepada responden.
- 2) Penjelasan tata cara pengisian kuesioner SQ-FFQ kepada responden. Kemudian tanyakan mengenai URT dan porsinya. Untuk memudahkan responden gunakan buku foto bahan makanan.
- 3) Pengisian kuesioner dilakukan oleh responden secara mandiri.

4) Pengambilan kuesioner yang telah selesai diisi oleh responden.

c. Kejadian Obesitas

Data kejadian obesitas diambil dengan pengukuran berat badan dan tinggi badan terlebih dahulu menggunakan timbangan digital dan microtoise. Kemudian dihitung menggunakan indeks antropometri yaitu berupa Indeks Massa Tubuh (IMT).

1) Pengukuran Tinggi Badan

- a) Menempelkan alat pengukur tinggi badan (microtoise) pada dinding yang lurus, rata, dan tingginya pas 2 meter.
- b) Responden diminta untuk melepas sepatu, kaos kaki, topi, atau hiasan rambut, responden harus berdiri tegak, kaki lurus, tumit, pantat, punggung, dan kepala bagian belakang menempel ke dinding dan pandangan lurus kedepan
- c) Microtoise ditarik kebawah hingga headboard bertemu dengan bagian atas kepala
- d) Membaca angka pada skala yang terlihat pada lubang gulungan microtoise dan mencatat hasil

2) Pengukuran Berat Badan

- a) Meletakkan timbangan pada permukaan yang keras dan datar.
- b) Memastikan timbangan berat badan menunjukkan angka nol
- c) Responden diinstruksikan untuk memakai pakaian seminimal mungkin dan meletakkan seluruh barang yang menempel di tubuh mereka
- d) Responden naik ke atas timbangan, berdiri tanpa memegang apapun dan menatap lurus ke depan
- e) Membaca hasil penimbangan dan mencatat hasil penimbangan

3.8.4 Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

Pada penelitian ini pengolahan data dilangsungkan dengan menerapkan beberapa tahapan, antara lain :

- a. Pemeriksaan data (*editing*) Data yang telah diperoleh sebagai respon dari kuesioner kemudian diperiksa terlebih dahulu. Proses editing dilakukan untuk mengoreksi kekurangan data atau menghilangkan ketidakakuratan yang terdapat pada data mentah.
- b. Pemeriksaan kode (*coding*) Pemeriksaan kode digunakan untuk menyederhanakan proses penilaian dengan menerjemahkan frase menjadi data numerik. Coding pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

1) Kejadian Obesitas

Tidak Obesitas = 1

Obesitas 1 = 2

Obesitas 2 = 3

2) Kebiasaan Membaca Label Gizi

Tidak pernah (TP) = 1

Jarang (J) = 2

Sering (Sr) = 3

Selalu (S) = 4

3) Konsumsi Gula

Lebih = 1

Cukup = 2

c. Pemasukan data (*entrying*)

Kegiatan entereng yaitu proses memasukkan data hasil penelitian ke aplikasi pemrosesan statistika yaitu SPSS for Windows.

d. Koreksi (*cleaning*)

Untuk menghindari adanya kesalahan dalam pemrosesan, data yang telah diinput dicek ulang.

3.9 Analisis Data

Ada beberapa tahapan analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut :

3.9.1 Analisis Univariat

Pada penelitian ini dilakukan analisis univariat yang berguna untuk mengetahui karakteristik dari satu variabel yang sedang diteliti (Sugiyono, 2023). Analisis ini berguna dalam penelitian eksploratif atau deskriptif yang bertujuan untuk mendapatkan pemahaman lebih lanjut tentang sifat dan distribusi variabel yang diteliti. Dalam hal ini digunakan untuk mengetahui distribusi frekuensi kebiasaan membaca label informasi gizi, konsumsi gula dan kejadian obesitas pada mahasiswa baru Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Lampung tahun 2024.

3.9.2 Analisis Bivariat

Analisis bivariat adalah analisis statistik yang digunakan untuk menguji hubungan antara dua variabel, baik hubungan yang bersifat asosiatif maupun hubungan sebab-akibat. Analisis bivariat bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan atau pengaruh antara satu variabel bebas terhadap variabel terikat (Notoatmodjo, 2018). Pada penelitian ini digunakan untuk melihat ada tidaknya korelasi antara variabel independen dan variabel dependen yaitu hubungan kebiasaan membaca label informasi nilai gizi pada kemasan dengan kejadian obesitas; dan hubungan konsumsi gula dengan kejadian obesitas. Uji statistic yang digunakan adalah uji *chi-square* dengan nilai tingkat *p value* $< 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa dari keduanya ada hubungan yang bermakna atau dari keduanya H_0 dapat diterima.

3.10 Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Validitas merupakan derajat ketepatan atau akurasi suatu alat ukur (instrumen penelitian) dalam mengukur apa yang seharusnya diukur. Menurut Sugiyono (2017), validitas adalah tingkat ketepatan antara data yang diperoleh dari instrumen dengan data yang sesungguhnya terjadi pada objek yang diteliti. Instrumen penelitian kuisisioner Kebiasaan Membaca Label Gizi yang digunakan dalam penelitian ini merupakan instrumen dari skripsi yang berjudul "Hubungan Pengetahuan, Keterampilan, Kebiasaan Membaca Label Gizi pada Makanan Kemasan dengan Status Gizi Siswa SMA Negeri 2 Playen Kabupaten Gunungkidul" karya Alfira Bakti Nur Isnaini tahun 2022. Instrumen tersebut telah melalui proses validasi pada penelitian sebelumnya. Instrumen penelitian dikatakan valid jika $r \text{ hitung (r pearson)} \geq r \text{ tabel}$ (Riyanto, 2019). Kuesioner kebiasaan membaca label gizi terdiri dari 18 pertanyaan keterampilan membaca label gizi terdapat 18 pertanyaan dengan nilai $r \text{ hitung (r pearson)} \geq r \text{ tabel (0,361)}$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa semua pertanyaan kuesioner kebiasaan membaca label gizi valid dan layak digunakan. Pada penelitian ini, lembar kuisisioner SQFFQ tidak diuji validitasnya menggunakan program statistik namun dilakukan uji validitas empiris (kriteria). Jika mahasiswa aktif angkatan 2024 dapat menjawab pertanyaan pada lembar SQ-FFQ dengan mudah dipahami, maka dapat dikatakan bahwa uji validitas empiris telah berhasil dilakukan. Sehingga lembar kuisisioner SQ-FFQ dapat digunakan dengan mudah dalam penelitian ini. Alasan menggunakan uji validitas empiris dan tidak menggunakan jenis uji validitas lainnya adalah karena bentuk pertanyaan dalam lembar SQ-FFQ yang digunakan bersifat terbuka sehingga jika responden dapat menjawab pertanyaan tersebut dengan benar dan mudah maka dapat dikatakan lulus uji validitas empiris (Nurlidyawati, 2015).

Reliabilitas adalah ukuran konsistensi suatu instrumen dalam menghasilkan data. Sebuah instrumen dikatakan reliabel apabila mampu memberikan hasil yang konsisten ketika digunakan untuk mengukur hal yang sama dalam waktu atau kondisi yang berbeda. Menurut Sugiyono (2017), instrumen yang

terpercaya atau reliabel adalah instrumen yang secara konsisten menghasilkan hasil yang sama ketika digunakan untuk mengukur item yang serupa secara berulang kali. Nilai Cronbach's Alpha yang $\geq 0,70$ umumnya dianggap menunjukkan bahwa instrumen tersebut memiliki reliabilitas yang baik. Pada kuesioner kebiasaan membaca label gizi ini didapatkan nilai cronbach's alpha 0,758. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kuesioner dalam penelitian ini reliabel.

3.11 Etika Penelitian

Pada saat pengambilan data dilakukan *informed consent* pada sampel yang telah memenuhi etika penelitian yang didapat dari Komisi Etik Fakultas Kedokteran Universitas Lampung dengan nomor No:865/UN26.18/PP.05.02.00/2025.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Setelah dilakukan penelitian mengenai hubungan kebiasaan membaca label informasi gizi serta konsumsi gula terhadap kejadian obesitas pada mahasiswa tahun pertama Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Lampung, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Sebagian besar responden memiliki kebiasaan membaca label informasi gizi dalam kategori sedang.
2. Sebagian besar responden memiliki kebiasaan konsumsi gula yang cukup.
3. Sebagian besar responden tidak mengalami obesitas berdasarkan perhitungan indeks massa tubuh (IMT).
4. Terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan membaca label informasi gizi dengan kejadian obesitas.
5. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi gula dengan kejadian obesitas.

5.2 Saran

1. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian dengan skala yang lebih besar, melibatkan lebih banyak responden dan institusi

pendidikan yang berbeda (multisenter), serta mempertimbangkan variabel-variabel lain yang dapat memengaruhi kejadian obesitas seperti aktivitas fisik, pola tidur, dan stres akademik.

2. Bagi tenaga kesehatan, hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi dalam menyusun strategi edukasi mengenai pentingnya membaca label informasi gizi dan mengontrol konsumsi gula sebagai upaya preventif terhadap obesitas, khususnya pada kelompok usia muda.
3. Bagi masyarakat umum, khususnya mahasiswa, penting untuk meningkatkan kesadaran dalam membaca label informasi gizi dan memahami batas aman konsumsi gula harian untuk menjaga kesehatan jangka panjang.
4. Bagi subjek penelitian dan mahasiswa lainnya, diharapkan untuk mengadopsi gaya hidup sehat dengan mengatur asupan makanan, termasuk gula, serta memperhatikan informasi gizi dari produk yang dikonsumsi secara rutin guna mencegah peningkatan berat badan berlebih maupun komplikasi kesehatan lainnya.
5. Bagi pemerintah dan pemangku kebijakan di bidang pangan, disarankan untuk mempertimbangkan penerapan sistem pelabelan gizi berbasis warna seperti yang telah diterapkan di Singapura. Dalam sistem ini, produk makanan kemasan dilengkapi dengan kode warna untuk menandai tingkat kandungan gula, lemak, atau garam. Sistem visual ini dinilai lebih mudah dipahami oleh masyarakat awam dibandingkan label numerik konvensional, sehingga berpotensi meningkatkan efektivitas komunikasi gizi serta membantu konsumen dalam membuat pilihan makanan yang lebih sehat dan bertanggung jawab.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditia, R. 2022. Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian *Overweight* dan Obesitas pada Mahasiswa Angkatan 2021 Fakultas Kedokteran Universitas Wijaya Kusuma Surabaya di Masa Pandemi COVID-19. Skripsi. Universitas Wijaya Kusuma Surabaya. Diakses dari : <https://erepository.uwks.ac.id/10852/>
- Adiyanto, W. 2020. Memahami Hambatan Dosen dan Mahasiswa dalam Perkuliahan Online: Fenomena Antisipasi Penyebaran Virus COVID-19. *Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 9(2), 98-108.
- Al Hakim, E. 2024. Hubungan kebiasaan membaca label gizi dengan gizi lebih di SMAN 5 Surabaya. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(3), 7243–7249.
- Anggraini, S., Handayani, D., & Kusumastuty, I. 2018. Tingkat pengetahuan cara membaca label informasi gizi mahasiswa status gizi normal lebih baik dibandingkan mahasiswa obesitas. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 5(2), 74–84. Diakses dari : <https://doi.org/10.21776/ub.ijhn.2018.005.02.2>
- Arifani, S., & Setiyaningrum, Z. 2021. Faktor perilaku dan obesitas pada remaja. *Jurnal Kesehatan*, 14(2), 157–165.
- Awaliya, H., Pradigdo, S., Nugraheni, S. 2020. Kurangnya Konsumsi Buah dan Sayur Sebagai Faktor Risiko Kejadian *Overweight* Pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, 10(2), 34–38.

- Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM). 2018. Peraturan BPOM Nomor 31 Tahun 2018 tentang Label Pangan Olahan yang Diperuntukkan untuk Konsumsi Publik.
- Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM). 2021. Badan Pengawas Obat dan Makanan tentang Informasi Nilai Gizi Pada Label Pangan Olahan. Kepala BPOM RI. Jakarta.
- Baharudin, M., Rahman, F., & Ahmad, T. 2023. Faktor Risiko Obesitas pada Mahasiswa: Peran Makanan dan Minuman Kemasan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 20(1), 56-62.
- Cahyaningrum, A. 2015. Leptin sebagai indikator obesitas. *Jurnal Kesehatan Prima*, 9(1), 1364–1371.
- Clarke, L. J., Boyland, E. J., & Halford, J. C. G. 2024. Consumer understanding of sugar types predicts food label use and dietary behaviour. *Appetite*, 192, 107088. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2023.107088>
- Daniel, C., & Triyanti, T. 2023. Faktor dominan yang berhubungan dengan konsumsi gula pada mahasiswa nonkesehatan. *Jurnal Gizi*, 12(2), 93–106. Diakses dari : <https://doi.org/10.21776/ub.jgizi.2023.012.02.2>
- Dewi, N. P. P. A., Susanto, H., & Rosidi, A. 2016. Hubungan tingkat kecukupan zat gizi, lean body mass, dan aktivitas fisik dengan kepadatan tulang pada mahasiswa Universitas Udayana Denpasar. *Jurnal Gizi Indonesia*, 4(2), 96–101. Diakses dari : <https://doi.org/10.14710/jgi.v4i2.39577>
- Fatimah, N., Sari, D. P., & Syahril, S. 2020. Persepsi terhadap label informasi nilai gizi dan perilaku membaca label pada mahasiswa Universitas Andalas. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Andalas*, 15(2), 123–130. Diakses dari : <https://doi.org/10.25077/jkma.v15i2.123>
- Food and Agriculture Organization (FAO). 2020. *Food composition and nutrient content*. Available at : <https://www.fao.org>
- Food and Drug Administration (FDA). 2020. *How to Understand and Use the Nutrition Facts Label, US Food & Administration*. Available at: <https://www.fda.gov/food/new-nutrition-facts-label/how-understand-and-use-nutrition-facts-label>

- Green, L. W. 1980. *Theoretical perspectives on health behavior and health promotion*. In R. K. M. Lee & P. D. Smith (Eds.), *Health behavior and health education: Theory, research, and practice* (pp. 21-39). Jossey-Bass.
- Green, L. W., & Kreuter, M. W. 2021. *Health Promotion Planning: An Educational and Ecological Approach* (5th ed.). McGraw-Hill.
- Irfan, M., & Ayu, M. S. 2022. Hubungan Pola Konsumsi Minuman Bergula terhadap Obesitas pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara Tahun 2022. *Jurnal Kedokteran Ibnu Nafis*, 11(1), 31–36. Diakses dari : <https://doi.org/10.30743/jkin.v11i1.370>
- Islamiati, L.P., dan Sri, S. 2023. Hubungan Pengetahuan terkait Label Gizi dengan Kebiasaan Membaca Label Gizi pada Siswa SMA Al-Islam Krian, Media Gizi Kesmas, 12(2). Diakses dari : <https://doi.org/10.20473/mgk.v12i2.2023.833-839>
- Kemenkes RI. 2012. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 33 Tahun 2012 tentang Label dan Iklan Pangan.
- Kemenkes RI. 2013. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 30 Tahun 2013 tentang Pencantuman Informasi Kandungan Gula, Garam, dan Lemak serta Pesan Kesehatan pada Pangan Olahan dan Pangan Siap Saji. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kemenkes RI. 2014. Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Direktorat Jenderal Bina Kesehatan Masyarakat Direktorat Gizi Masyarakat.
- Kemenkes RI. 2018. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Diakses dari : <https://www.kemkes.go.id>
- Kurnianingsih, I. D. K. S., Batiari, N. M. P., & Oktavianti, N. K. R. 2022. Faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan dan aktivitas fisik remaja selama transisi pandemi Covid-19 di Kota Denpasar. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 21(6), 424–432. Diakses dari : <https://doi.org/10.14710/mkmi.21.6.424-432>
- Liwanto, G., & Santoso, A. H. 2021. Hubungan asupan gula dalam minuman bersoda dengan obesitas pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas

- Tarumanagara. *Jurnal Muara Medika dan Psikologi Klinis*, 1(1), 1–9.
Available at : <https://doi.org/10.24912/jmmpk.v1i1.12050>
- Maemunah, S., dan Amal, C.S. 2020. 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*, 2(2).
- Maharani, S. K. 2023. Hubungan kebiasaan membaca label informasi nilai gizi dengan status gizi pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga. [Skripsi]. Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga.
- Mahfudhin, A., dan Pramudya, K. 2021. Hubungan pengetahuan dengan perilaku membaca label informasi nilai gizi pada ahli gizi di Surakarta, *Ilmu Gizi Indonesia*, 5(1).
- Mardiana, M., Titania, D., Dirgandiana, M., Fahrizal, M., Sari, P. 2020. Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Obesitas pada Remaja di RT 15 Dusun 3 Desa Loa Kulu Kota Kecamatan Loa Kulu Kabupaten Kutai Kartanegara. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 19(4), 279-283.
<https://doi.org/10.14710/mkmi.19.4.279-283>
- Masyita, M.R.N., dan Dea, D.W.A. 2020. Hubungan Kebiasaan Membaca Label Gizi dengan Kejadian Hipertensi Pada Wanita Usia 40 Tahun, *Media Gizi Kesmas*, 9(1): 29-34.
- Mongioi, M., Bodzio, J., Eck, K., & Levine, A. 2021. *Nutrition Education and College Students' Nutrition-Related Knowledge, Attitudes and Behaviors. Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 121(9), 1656-1662.
- Mutiara, M., Widiyanti, S., & Rahmah, K. 2023. Gula dan kesehatan: Kajian terhadap dampak kesehatan akibat konsumsi gula berlebih. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia*, 2(1), 15–23.
- Ningtyas, I., Handayani, D. dan Kusumastuty, I. 2018. Pengetahuan Nutrition Facts dan Pemilihan Makanan Kemasan Mahasiswa Obesitas antara

- Metode Edukasi Personal dan Ceramah. *Amerta Nutrition*, 2(3). doi: 10.20473/amnt.v2i3.2018.271-282.
- Nisrina, S., Tjarono, S., & Noor, T. 2019. Ketersediaan makanan di sekolah dan kontribusinya terhadap rekomendasi konsumsi gula, garam, lemak. *Jurnal Teknologi Kesehatan*, 15(2), 46–56.
- Notoatmodjo, S. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nurhayati, E., et al. 2021. Tantangan Mahasiswa Kedokteran Tahun Pertama dalam Proses Adaptasi. *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia*, 9(1), 45-55. Universitas Airlangga.
- Nurlidyawati. 2015. Faktor–faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi buah dan sayur pada siswa kelas VIII dan IX SMP Negeri 127 Jakarta Barat Tahun 2015. [Skripsi]. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Nurmasyita, Widjanarko, B., & Margawati, A. 2015. Pengaruh intervensi pendidikan gizi terhadap peningkatan pengetahuan gizi, perubahan asupan zat gizi dan indeks massa tubuh remaja kelebihan berat badan. *Jurnal Gizi Indonesia*, 4(1), 38-47. Diakses dari : <https://doi.org/10.21456/vol%viss%ipp1-10>.
- Oktaviana, W., 2017. Hubungan antara Karakteristik Individu dan Pengetahuan Label Gizi dengan Membaca Label Gizi Produk Pangan Kemasan pada Konsumen di 9 Supermarket Wilayah Kota Tangerang Selatan Tahun 2016. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta.
- Paleva, R. A. 2019. Mekanisme resistensi insulin terkait obesitas. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(2), 354–358.
- Papilaya, J. 2016. Identifikasi Gaya Belajar Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 15(1). Universitas Diponegoro.
- Prajnajaya, V. 2021. Hubungan Tingkat Stres dengan Asupan Gula pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan. Skripsi.

Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Pelita Harapan.

- Pramudya, S., Saraswati, F., & Wulandari, D. 2023. Pengaruh Konsumsi Gula Berlebih terhadap Proses Metabolisme dan Obesitas. *Jurnal Biokimia dan Metabolisme*, 10(3), 99-104.
- Pratiwi, V. P., & Rahmawati, D. E. 2021. Pengaruh Tekanan Sosial dan Kebiasaan Makan Bersama terhadap Efektivitas Membaca Label Gizi pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 13(2), 123–130.
- Purnama, A. S. 2012. Hubungan antara Kemampuan Membaca Label Informasi Nilai Gizi, Persepsi terhadap Rasa Produk, dan Faktor Lain dengan Kepatuhan Membaca Label Informasi Nilai gizi pada Siswa/i SMK Mandalahayu, Bekasi Tahun 2012 [Skripsi]. Universitas Indonesia.
- Putri, L., Widodo, Y., & Nasution, R. 2023. Pengaruh Literasi Gizi Terhadap Kebiasaan Makan Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Gizi Indonesia*, 9(3), 89-94.
- Radiatus, P. 2017. Hubungan Tingkat Stres dengan Konsumsi Minuman Manis pada Remaja Obesitas di Kota Yogyakarta. Skripsi. Program Studi S1 Gizi Kesehatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Gadjah Mada.
- Riyanti, A., Dini, J., dan Elvin, R. 2020. Perbedaan Pengetahuan dan Perilaku Membaca Label Pangan Antara Mahasiswa Prodi Gizi dan Non Gizi Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim Jambi, *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 9(2). Available At: Doi: 10.36565/jab.v9i2.221.
- Saifuddin, A. 2020. Penyusunan Skala Psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Saputri, I., et al. 2023. Pengembangan Kesehatan Mental Mahasiswa Kedokteran Tahun Pertama. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 15(3), 219-230. Universitas Indonesia.
- Saraswati, S., Rahmaningrum, F., Pahsya, M., Paramitha, N., et al. 2021. *Literature Review: Faktor Risiko Penyebab Obesitas*. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 20(1), 70-74. <https://doi.org/10.14710/mkmi.20.1.70-74>

- Setiawan, B., & Rahmawati, D. 2022. Program Orientasi dan Pengaruhnya terhadap Kesejahteraan Mahasiswa Tahun Pertama. *Jurnal Pendidikan Kedokteran*, 11(2), 134-148. Universitas Diponegoro
- Shinta Anggraini, S., Dian, H., Inggita, K. 2018. Tingkat Pengetahuan Cara Membaca Label Informasi Gizi Mahasiswa Status Gizi Normal Lebih Baik Dibandingkan Mahasiswa Obesitas, *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 5(2). Diakses dari : <http://dx.doi.org/10.21776/ub.ijhn.2018.005.02.2>
- Siregar, I. et al. 2020. Konsumsi Gula dan Dampaknya terhadap Kesehatan di Indonesia: Studi Kasus pada Konsumen Produk Kemasan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 17(1), 35-42.
- Siregar, I., Utami, P. D., & Sari, R. A. 2021. Peran Label Gizi dalam Pengendalian Pola Makan di Indonesia. *Jurnal Gizi Indonesia*, 29(1), 15-22. Diakses dari : <https://journal.gizi.or.id>
- Sitorus, C. E., Mayulu, N., & Wantania, J. 2020. Hubungan Konsumsi Fast Food, Makanan/Minuman Manis dan Aktivitas Fisik dengan Kadar Gula Darah dan Status Gizi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *Indonesian Journal of Public Health and Community Medicine*, 1(4), 10–17. Diakses dari : <https://doi.org/10.35801/ijphcm.1.4.2020.31025>
- Sofa, I. M. 2018. Faktor risiko kelebihan lemak visceral pada lansia. *Ambienta Nutritional*, 2(3), 228–236.
- Sugiyono. 2023. Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Alfabeta.
- Suryani, N., Iskandar, A., & Hidayat, D. 2022. Pengaruh Lingkungan Kampus terhadap Konsumsi Gula Berlebih pada Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Universitas*, 17(4), 78-84.
- Syafei, A., & Badriyah, L. 2019. Literasi gizi (nutrition literacy) dan hubungannya dengan asupan makan dan status gizi remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 8(4), 182–190.
- Turner, J., Kelly, J. T., Huang, L., & Brown, R. C. 2023. Sugar consumption and habit strength: The role of self-control in moderating dietary behavior.

Eating Behaviors, 49, 101718.
<https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2023.101718>

United Nations Children's Fund (UNICEF). 1998. *The state of the world's children 1998*. United Nations Children's Fund.

Veronica, M. T., Ilmi, I. M. B., & Octaria, Y. C. 2022. Kandungan gula sangat tinggi dalam minuman teh susu dengan topping boba. *Amerta Nutrition*, 6(1), 171-176. <https://doi.org/10.20473/amnt.v6i1.2022.171-176>

World Health Organization (WHO). 2014. *Health for the world's adolescents: A second chance in the second decade*. Available at : https://www.who.int/maternal_child_adolescent/documents/advocacy-brief-adolescents/en/

World Health Organization (WHO). 2015. *Guideline: Sugars intake for adults and children*. Available at : https://www.who.int/nutrition/publications/guidelines/sugars_intake/en/

World Health Organization (WHO). 2018. *Obesity and overweight*. Available at : <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

World Health Organization (WHO). 2020. *Nutritional information on food labels*. Available at : <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

Wulan, S., Rahmawati, F., & Indriani, R. 2023. Fisiologi Tubuh dalam Mengelola Gula Berlebih: Dampaknya pada Obesitas. *Jurnal Gizi Klinik*, 8(2), 105-112.

Wulandari, M., Dewi, S., & Salim, A. 2023. Konsumsi Gula Berlebih dan Dampaknya pada Kesehatan Mahasiswa. *Jurnal Gizi dan Dietetik*, 11(5), 101-107. Hidayati, N., Arifin, Z., & Fatimah, L. (2023). Pengaruh Konsumsi Gula Berlebih terhadap Gangguan Metabolisme Tubuh. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Indonesia*, 15(1), 78-85.

Yulianti, E., Fitri, N. F. N., & Metty, M. 2022. Hubungan paparan informasi gizi dengan perilaku konsumsi makanan sehat dan kebiasaan membaca label

pada mahasiswa Universitas Airlangga. *Media Gizi Indonesia*, 15(2), 123–130. Available at : <https://doi.org/10.25077/mgi.v15i2.7453>

Zelyn, D. 2020. *The Sedentary Lifestyle of Urban Adolescent Associated with Emotional Eating*. *Endogami: Jurnal Ilmiah Kajian Antropologi*, 4(1), 30-33.