



UIN SUSKA RIAU

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang  
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.  
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak Cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

## SKRIPSI

# PENGARUH EDUKASI GIZI TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN MENGENAI LABEL GIZI PADA SISWA DI SMA IT AL FITYAH PEKANBARU



Oleh:

SEKAR FITRIANI

12080326093

UIN SUSKA RIAU

PROGRAM STUDI GIZI  
FAKULTAS PERTANIAN DAN PETERNAKAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
PEKANBARU  
2025



UIN SUSKA RIAU

## SKRIPSI

# **PENGARUH EDUKASI GIZI TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN MENGENAI LABEL GIZI PADA SISWA DI SMA IT AL FITYAH PEKANBARU**

© Hak Cipta milik UIN Suska Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Oleh:

**SEKAR FITRIANI**

**12080326093**

**Diajukan sebagai salah satu syarat  
Untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi**

**PROGRAM STUDI GIZI  
FAKULTAS PERTANIAN DAN PETERNAKAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
PEKANBARU  
2025**

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

HALAMAN PENGESAHAN

Judul : Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Mengenai Label Gizi Pada Siswa di SMA IT Al Fityah Pekanbaru

Nama : Sekar Fitriani

NIM : 12080326093

Program Studi : Gizi

Menyetujui,

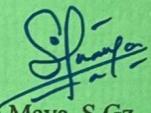
Setelah diuji pada Tanggal 18 Juni 2025

Pembimbing I



Yanti Ernalia, S.Gz., Dietisien, M.P.H  
NIP. 19850615 201903 2 007

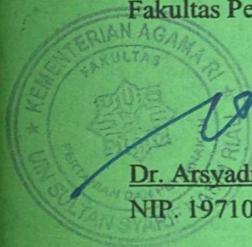
Pembimbing II



Sofya Maya, S.Gz., M.Si  
NIP. 19900805 202012 2 020

Mengetahui:

Dekan,  
Fakultas Pertanian dan Peternakan



Dr. Arsyadi Ali, S.Pt., M.Agr. Sc  
NIP. 19710706 200701 1 031

Ketua,  
Program Studi Gizi

drg. Nur Pelita Sembiring, M.K.M  
NIP. 19690918 199903 2 002

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengikuti kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**HALAMAN PERSETUJUAN**

Skripsi ini telah diuji dan dipertahankan di depan tim penguji ujian  
Sarjana Gizi pada Fakultas Pertanian dan Peternakan  
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau  
dan dinyatakan lulus pada Tanggal 18 Juni 2025

No	Nama	Jabatan	Tanda Tangan
1	Dr. Ir. Elfawati, M.Si	KETUA	1.
2	Yanti Ermalia, S.Gz., Dietisien, M.P.H.	SEKRETARIS	2.
3	Sofya Maya, S.Gz, M.Si	ANGGOTA	3.
4	Novfitri Syuryadi, S.Gz., M.Si	ANGGOTA	4.
5	drg. Nur Pelita Sembiring, M.K.M	ANGGOTA	5.



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**SURAT PERNYATAAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Sekar Fitriani  
NIM : 12080326093  
Tempat/Tgl Lahir : Binjai, 31 Desember 2002  
Fakultas/Pascasarjana : Pertanian dan Peternakan  
Prodi : Gizi  
Judul Skripsi : Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Peningkatan Pengetahuan Mengenai Label Gizi pada Siswa di SMA IT Al Fityah Pekanbaru

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa:

1. Penulisan skripsi dengan judul sebagaimana tersebut di atas adalah hasil dari penelitian saya sendiri.
2. Semua kutipan pada karya tulis saya ini sudah disebutkan sumbernya.
3. Oleh karena itu skripsi saya ini, saya nyatakan bebas dari plagiat.
4. Apabila dikemudian hari terbukti terdapat plagiat dalam penulisan skripsi saya tersebut, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan perundang-undangan.

Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun juga.

Pekanbaru, Juni 2025  
Yang membuat pernyataan



Sekar Fitriani  
12080326093



## HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur penulis ucapkan kehadirat Allah *Subhanahu Wata'ala* yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya. Shalawat serta salam dikirimkan kepada Nabi Muhammad *Shallallahu'alaihi Wasallam*. Alhamdulillah dengan nikmat dan hidayah-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi di Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak mungkin terselesaikan tanpa adanya dukungan, bimbingan dan nasehat dari berbagai pihak selama penyusunan skripsi ini. Pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati dan penuh rasa hormat penulis menyampaikan terima kasih setulus-tulusnya kepada:

1. Kedua orang tua tercinta yang berjasa dalam hidup saya. Ayahanda Marni dan Ibunda Syamsiah. Saudara kandung saya, Galih Febriansyah dan Ghaffar Alfiansyah. Terima kasih atas segala do'a, usaha, serta motivasi untuk anak pertama ini, serta keluarga besar yang telah memberi do'a, materil dan moril selama ini. Semoga Allah *Subhanahu Wata'ala* selalu menjaga kalian dalam kebaikan dan kemudahan.
2. Ibu Prof. Dr. Hj. Leny Nofianti, MS, SE, M.Si, Ak, CA selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau yang telah memberi kesempatan kepada penulis untuk menuntut ilmu di Prodi Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
3. Bapak Dr. Arsyadi Ali, S.Pt., M.Agr.Sc selaku Dekan Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Bapak Dr. Irwan Taslapratama, M.Sc. selaku Wakil Dekan I, Bapak Prof. Dr. Zulfahmi, S.Hut., M.Si. selaku Wakil Dekan II, dan Bapak Dr. Syukria Ikhsan Zam, M.Si. selaku Wakil Dekan III Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
4. Ibu drg. Nur Pelita Sembiring, M.K.M selaku Ketua Program Studi Gizi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau dan juga sebagai dosen penguji II yang telah memberikan kritik serta sarannya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.



5. **© Hak cipta milik UIN Suska Riau**
6. Ibu Yanti Ernalia, S.Gz., Dietisien, M.P.H., selaku Penasehat Akademik saya dan dosen pembimbing I, terima kasih atas arahan dan motivasinya selama perkuliahan ini.
7. Ibu Sofya Maya, S.Gz., M.Si selaku dosen pembimbing II yang telah meluangkan waktunya memberikan bimbingan, dorongan, masukan, dan kritik serta saran yang sangat bermanfaat sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Dosen-dosen di Program Studi Gizi, Fakultas Pertanian dan Peternakan, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau yang telah memberikan ilmu, pengalaman, serta wawasan dan bimbingan semasa perkuliahan.
9. Kepala Sekolah SMA IT Al Fityah Pekanbaru beserta jajarannya yang telah mengizinkan saya melaksanakan penelitian di SMA IT Al Fityah Pekanbaru.
10. Siswa siswi SMA IT Al Fityah Pekanbaru yang telah meluangkan waktu dan informasi untuk membantu dalam kelancaran proses penelitian untuk tugas akhir skripsi.
11. Rekan saya M. Farhan Afrian, Nopitasari, Selfina Yuwita, Shenny Mairi dan Miranti Palufy yang telah memberikan dukungan dan semangat sampai skripsi ini selesai, serta kawan-kawan seperjuangan di Prodi Gizi angkatan 2020 yang telah memberikan dukungan, semangat, dan kenangan indah selama masa perkuliahan.
- Segala peran dan partisipasi yang telah diberikan mudah-mudahan Allah *Subhanahu Wata'ala* membalas dengan imbalan pahala yang berlipat ganda. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi kita semua, *Aamiin Ya Rabbalalamin.*

Pekanbaru, Juni 2025

Penulis

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## RIWAYAT HIDUP

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Sekar Fitriani dilahirkan di Binjai, Kelurahan Cengkeh Turi, Kecamatan Binjai Utara, Kota Binjai, Provinsi Sumatera Utara, pada tanggal 31 Desember 2002. Lahir dari pasangan Ayahanda Marni dan Ibunda Syamsiah, yang merupakan anak ke-1 dari 3 bersaudara. Masuk sekolah dasar di SDN 34 Babussalam dan tamat pada tahun 2014.

Pada Tahun 2014 melanjutkan pendidikan ke sekolah lanjutan tingkat pertama di SMP Negeri 1 Mandau dan tamat pada tahun 2017. Pada Tahun 2017 penulis melanjutkan pendidikan ke SMA Negeri 1 Mandau dan tamat pada Tahun 2020.

Pada tahun 2020 melalui jalur CAT Mandiri diterima menjadi mahasiswa pada Program Studi Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Pada Bulan Juli sampai Agustus 2023 melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Rimba Jaya, Kecamatan Tapung Hulu, Kabupaten Kampar, Provinsi Riau.

Bulan September sampai Oktober Tahun 2023 melaksanakan Praktek Kerja Lapang (PKL) Gizi Masyarakat di Puskesmas Payung Sekaki. Bulan November sampai Desember Tahun 2023 melaksanakan PKL Gizi Institusi dan Dietetik di RSUD Bengkalis. Penulis melaksanakan penelitian pada Bulan Agustus 2024 sampai dengan September 2024 di SMA IT Al Fityah Pekanbaru.

Pada Tanggal 18 Juni 2025 dinyatakan lulus dan berhak menyandang gelar Sarjana Gizi melalui Sidang Munaqasah Program Studi Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Puji Syukur penulis panjatkan kehadirat Allah *Subhanahu Wata'ala*. karena atas berkah dan rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Mengenai Label Gizi Pada Siswa di SMA IT Al Fityah Pekanbaru**. Tidak lupa pula shalawat serta salam kepada Baginda Nabi Muhammad *Shallallahu'alaihi Wasallam*, yang telah membawa peradaban umat manusia ke zaman yang penuh dengan ilmu pengetahuan.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Yanti Ernalia S.Gz., Dietisien, M.P.H selaku dosen pembimbing I dan Ibu Sofya Maya, S.Gz, M.Si selaku dosen pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan, motivasi dan nasihat sampai selesaiya skripsi ini. Penulis mengucapkan terima kasih atas doa, dukungan, dan nasihat yang tak terhingga kepada Bapak dan Ibu di rumah serta rekan-rekan yang selalu ada dan telah banyak membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Penulis mengharapkan saran dan kritik demi kesempurnaan dan perbaikannya sehingga akhirnya skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi kita semua baik untuk masa kini maupun masa yang akan datang.

*Wassalaamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Pekanbaru, Juni 2025

Penulis

## PENGARUH EDUKASI GIZI TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN MENGENAI LABEL GIZI PADA SISWA DI SMA IT AL FITYAH PEKANBARU

Sekar Fitriani (12080326093)

Di bawah bimbingan Yanti Ernalia dan Sofya Maya

### INTISARI

Pengetahuan gizi merupakan salah satu faktor yang dapat menjadi kontrol seseorang untuk memilih makanan yang akan dikonsumsi. Salah satu cara yang dapat ditempuh untuk meningkatkan pengetahuan dengan penerapan pembacaan label gizi, yakni dengan pemberian edukasi gizi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh edukasi gizi terhadap peningkatan pengetahuan mengenai label gizi pada siswa di SMA IT Al Fityah Pekanbaru. Penelitian ini dilakukan pada Bulan Agustus sampai dengan September 2024 di SMA IT Al Fityah Pekanbaru dengan jenis penelitian pre eksperimental dan desain penelitian *one group pre-test post-test*. Sampel penelitian sebanyak 64 responden, yang diambil dengan teknik total sampling. Edukasi gizi mengenai label gizi diberikan menggunakan media *leaflet*. Penelitian ini dilakukan dengan dua tahap, yaitu *pretest* dan *post-test*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pada saat *pretest* masih terdapat siswa yang memiliki pengetahuan tentang label gizi pada kategori kurang yaitu 21,9%. Setelah diberikan edukasi gizi tentang label gizi menunjukkan bahwa tidak terdapat siswa yang memiliki pengetahuan tentang label gizi pada kategori kurang (0%). Hal ini juga menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan siswa tentang label gizi setelah diberikan edukasi gizi dengan bantuan media *leaflet*, sehingga diperoleh nilai rata-rata *pre-test* 66,47 dan *post-test* 87,14. Hasil analisis uji *wilcoxon* menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan antara pengetahuan gizi pada siswa SMA IT Al Fityah Pekanbaru sebelum dan sesudah edukasi dengan media *leaflet* dengan nilai signifikan  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ). Kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah terdapat peningkatan yang signifikan antara pengetahuan gizi pada siswa sekolah menengah atas sebelum dan sesudah edukasi gizi dengan media *leaflet* pada siswa SMA IT Al Fityah Pekanbaru.

**Kata kunci:** edukasi, label gizi, *leaflet*, pengetahuan.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak mengikuti kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## THE EFFECT OF NUTRITION EDUCATION ON INCREASING KNOWLEDGE ABOUT NUTRITION LABELS IN STUDENTS AT SMA IT AL FITYAH PEKANBARU

Sekar Fitriani (12080326093)

Under the guidance by Yanti Ernalia and Sofya Maya

### ABSTRACT

*Nutrition knowledge is one of the factors that can be a person's control to choose the food to be consumed. One way that can be taken to increase knowledge by applying nutrition label reading, is by providing nutrition education. This study aimed to determine the effect of nutrition education on increasing knowledge about nutrition labels in students at Al Fityah IT High School Pekanbaru. This research was carried out from August to September 2024 at SMA IT Al Fityah Pekanbaru with a type of pre-experimental research and a one-group pre-test post-test research design. The research sample was 64 respondents, which were taken using the total sampling technique. Nutrition education about nutrition labels was provided using leaflet media. This research was carried out in two stages, namely pre-test and post-test. The results of this study show that at the time of the pre-test there were still students who had knowledge about nutrition labels in the lack category, which was 21.9%. After being given nutrition education about nutrition labels, it was shown that there were no students who had knowledge about nutrition labels in the lack category (0%). This also showed that there was an increase in students knowledge about nutrition labels after being given nutrition education with the help of leaflet media, so that the average score of the pre-test is 66.47 and the post-test is 87.14. The results of the wilcoxon test analysis showed that there was a significant increase in nutritional knowledge among students of Al Fityah Pekanbaru IT High School before and after education with leaflet media with a significant value of  $p=0.000$  ( $p<0.05$ ). The conclusion of this research this study that was a significant increase between nutritional knowledge before and after nutrition education with leaflet media in Al Fityah IT High School Pekanbaru.*

**Keywords:** education, knowledge, leaflets, nutrition labels

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
KATA PENGANTAR.....	X
INTISARI .....	XI
ABSTRACT.....	XII
DAFTAR ISI.....	XIII
DAFTAR TABEL.....	XIV
DAFTAR GAMBAR .....	XV
DAFTAR SINGKATAN .....	XVI
DAFTAR LAMPIRAN.....	XVII
<b>I. PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Tujuan Penelitian.....	3
1.3 Manfaat Penelitian.....	3
1.4 Hipotesis Penelitian.....	3
<b>II. TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>4</b>
2.1 Remaja.....	4
2.2 Edukasi Gizi .....	5
2.3 Label Informasi Nilai Gizi ( <i>Nutrition Fact</i> ).....	6
2.4 Pengetahuan.....	11
2.5 <i>Leaflet</i> .....	12
2.6 Kerangka Pemikiran.....	12
<b>III. METODE PENELITIAN .....</b>	<b>14</b>
3.1 Tempat dan Waktu .....	14
3.2 Konsep Operasional.....	14
3.3 Metode Pengambilan Sampel.....	15
3.4 Jenis Data dan Teknik Pengumpulan Data .....	16
3.5 Instrumen Penelitian .....	17
3.6 Pengolahan dan Analisis Data.....	18
3.7 Uji Validitas dan Uji Reliabilitas.....	20
3.8 Alur Penelitian.....	21
<b>IV. HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>23</b>
4.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	23
4.2. Karakteristik Responden .....	24
4.3. Gambaran Pengetahuan Gizi.....	25
<b>V. KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>	<b>31</b>
5.1. Kesimpulan .....	31
5.2. Saran.....	31
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>32</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>35</b>

## DAFTAR TABEL

<b>© <i>UIN SUSKA RIAU</i></b>	<b>Halaman</b>
<b>Tabel</b>	
3.1. Konsep Operasional.....	14
3.2. <i>Blue Print</i> Kuesioner Label Gizi.....	18
3.3. Uji Normalitas.....	19
3.4. Uji Validitas Pengetahuan.....	20
3.5. Uji Reliabilitas.....	21
4.1. Karakteristik Responden berdasarkan Jenis Kelamin .....	24
4.2. Karakteristik Responden berdasarkan Usia .....	24
4.3. Kuesioner Berdasarkan Jawaban <i>Pre-test</i> dan <i>Post-test</i> .....	25
4.4. Pengetahuan Responden Sebelum dan Sesudah diberikan Edukasi ...	27
4.5 Hasil Uji <i>Wilcoxon</i> .....	28

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1. Cara Membaca Informasi Nilai Gizi .....	7
2.2. Sajian per Kemasan.....	8
2.3. Energi dalam Susu.....	9
2.4. Zat Gizi dalam Makanan Kemasan .....	9
2.5. Kerangka Pemikiran.....	13
3.1. Rancangan Desain Penelitian .....	15
4.1. Lokasi Penelitian.....	24

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## DAFTAR SINGKATAN

AKG	Angka Kecukupan Gizi
ATK	Alat Tulis Kantor
BPOM	Badan Pengawas Obat dan Makanan
DNA	<i>Deoxyribo Nucleic Acid</i>
GGL	Gula Garam Lemak
Kemenkes	Kementerian Kesehatan
LTM	<i>Long Term Memory</i>
Permenkes	Peraturan Menteri Kesehatan
Riskesdas	Riset Kesehatan Dasar
SAP	Satuan Acara Penyuluhan
STM	<i>Short Term Memory</i>
TB	Tinggi Badan
WHO	<i>World Health Organization</i>

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Lembar Permohonan Menjadi Responden .....	35
2. Lembar <i>Informed Consent</i> .....	36
3. Kuesioner Pengetahuan.....	37
4. Surat Izin Riset.....	41
5. Surat Izin Riset dari Dinas Pendidikan .....	42
6. Surat Keterangan Izin Uji Etik .....	43
7. <i>Ethical Clearence</i> .....	44
8. Surat Keterangan Selesai Riset .....	45
9. Dokumentasi Penelitian .....	46

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.
- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan laporan, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## I. PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Remaja merupakan usia peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa, dari rentang usia 10-19 tahun. Masa remaja merupakan masa yang penting dalam meletakkan dasar-dasar kesehatan yang baik. Remaja mengalami pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial yang pesat. Hal ini berpengaruh terhadap kemampuan berpikir, membuat keputusan dan berinteraksi dengan dunia sekitar. Menurut *World Health Organization*, jumlah remaja meningkat sekitar seperenam dari populasi dunia yaitu 90% remaja berusia 10-19 tahun, jumlah ini diperkirakan akan meningkat hingga tahun 2050, terutama di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah (WHO, 2022).

Pada usia remaja, masalah gizi biasanya berkaitan erat dengan gaya hidup dan kebiasaan makan yang juga terkait erat dengan perubahan fisik dan kebutuhan energi remaja (Kemenkes, 2019). Antara asupan dan energi yang dikeluarkan haruslah seimbang. Jika tidak, hal ini akan mengakibatkan pertambahan berat badan, sebaliknya jika energi terlalu banyak keluar akan mengakibatkan kekurangan gizi. Banyak remaja yang menganggap bahwa dengan memakan banyak makanan dan perut kenyang, kebutuhan gizi sudah terpenuhi. Padahal tidak semua makanan dapat memenuhi kebutuhan gizi setiap harinya (Mardalena, 2021).

Berdasarkan Hasil Data Survey Kesehatan Indonesia Tahun 2023 dengan indikator Indeks Massa Tubuh menurut Umur 16-18 Tahun (IMT/U), menunjukkan 1,7% remaja mengalami gizi buruk, 6,6% remaja mengalami gizi kurang, 79,6% remaja memiliki status gizi normal, 8,8% remaja mengalami gizi lebih, dan 3,3% mengalami obesitas. Provinsi Riau prevalensi status gizi (IMT/U) pada remaja umur 16-18 tahun dengan kategori gizi buruk 1,8%, gizi kurang 4,8%, gizi normal 83,0%, gizi lebih 8,9%, dan obesitas 1,5%.

Pola makan merupakan perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi. Hal ini disebabkan karena kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi asupan gizi sehingga akan mempengaruhi kesehatan individu dan masyarakat (PMK Nomor 41 Tahun 2014). Pemilihan makanan dan kebiasaan diet dipengaruhi oleh pengetahuan dan sikap terhadap makanan (Nurdjaya dkk., 2023).

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Remaja merupakan kelompok sasaran yang strategis karena mereka masih dalam tahap belajar dan mudah memperoleh ilmu pengetahuan. Penelitian mengenai peran pendidikan gizi menyatakan bahwa ada pengaruh positif mengenai pengetahuan gizi dan peningkatan pengetahuan setelah adanya pendidikan gizi (Syakir, 2018). Edukasi gizi adalah suatu proses yang berkesinambungan untuk menambah pengetahuan tentang gizi, membentuk sikap dan perilaku hidup sehat dengan memperhatikan pola makan sehari-hari (Sukraniti dkk., 2018).

Meningkatnya penjualan makanan dan minuman kemasan dapat mengakibatkan perlunya masyarakat dalam memahami anjuran pembatasan konsumsi seperti gula, garam, dan lemak dengan cara mampu membaca label kemasan pada produk makanan dan minuman kemasan (Palupi dkk., 2017). Hal ini tercantum pada salah satu pesan pedoman gizi seimbang yaitu “Biasakan membaca label pada kemasan pangan”. Label adalah keterangan tentang isi, jenis, komposisi zat gizi, tanggal kadaluarsa dan keterangan penting lain yang dicantumkan pada kemasan (PMK Nomor 41 Tahun 2014). Hasil kajian Badan Perlindungan Konsumen Nasional (BPKN) pada Tahun 2007 mengungkapkan bahwa hanya 6,7% konsumen di Indonesia yang memperhatikan label pada produk pangan kemasan untuk memilih produk makanan tersebut (Rahayu dkk., 2023).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Kota Jakarta serta sekitarnya (Bogor, Tangerang, Depok dan Bekasi) hanya 37,5% konsumen yang menggunakan label informasi nilai gizi serta 41,4% konsumen berpengetahuan cukup memakai label informasi nilai gizi (Illavina dan Kusumaningati, 2022). *Food labelling* (informasi nilai gizi) merupakan label yang berisi informasi terkait kandungan kalori dan nilai gizi per sajian dari produk makanan yang dibeli oleh konsumen. Kebiasaan membaca *food labelling* akan mempermudah konsumen dalam memilih pangan yang aman dan sesuai dengan kebutuhannya (Rahayu dkk., 2023).

Salah satu media promosi kesehatan adalah media cetak yang menggunakan leaflet. Leaflet adalah media penyampaian informasi yang berbentuk selembar kertas yang dilipat (Notoatmodjo, 2005). Hal ini diperkuat oleh penelitian yang dilakukan Nindya (2018) tentang Penggunaan Media *Leaflet* dan *Scrapbook* Dalam Penyuluhan Gizi Terhadap Pengetahuan Tentang Label Makanan Kemasan Pada

Siswa Sekolah Dasar dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa ada peningkatan pengetahuan responden tentang label makanan kemasan setelah dilakukan penyuluhan dengan media *leaflet* dan *scrapbook*.

Melihat permasalahan yang terjadi, penulis memutuskan melakukan penelitian di Kecamatan Tampan, Kota Pekanbaru dengan pemilihan SMA IT Al Fityah Pekanbaru karena memiliki kantin yang menjual makanan kemasan. Oleh karena itu, penulis ingin mengetahui pengaruh edukasi gizi dengan media *leaflet* terhadap peningkatan pengetahuan mengenai label gizi pada remaja di SMA IT Al Fityah Pekanbaru.

### **1.2 Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian adalah untuk menganalisis pengaruh edukasi gizi dengan media *leaflet* terhadap peningkatan pengetahuan mengenai label gizi pada siswa di SMA IT Al Fityah Pekanbaru.

### **1.3 Manfaat Penelitian**

Manfaat penelitian diharapkan dapat memberikan informasi dan menambah ilmu bagi penulis, terkhusus mengenai pentingnya memahami label gizi dalam kehidupan sehari-hari. Sebagai bahan referensi atau informasi bagi mahasiswa Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau tentang pengaruh edukasi gizi dengan media *leaflet* terhadap peningkatan pengetahuan mengenai label gizi pada siswa di SMA IT Al Fityah Pekanbaru.

### **1.4 Hipotesis Penelitian**

Hipotesis penelitian adalah terdapat pengaruh diberikan edukasi gizi dengan media *leaflet* terhadap peningkatan pengetahuan mengenai label gizi pada siswa di SMA IT Al Fityah Pekanbaru.

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengikuti kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## II. TINJAUAN PUSTAKA

### Remaja

Menurut WHO (2022), remaja merupakan fase antara masa kanak-kanak dan dewasa dalam rentang usia antara 10 hingga 19 tahun. Selain itu, menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 Tahun 2014, remaja merupakan kelompok usia 10 tahun sampai berusia 18 tahun. Menurut Mardalena (2021), penggolongan remaja terdiri dari masa remaja awal 10-14 tahun, masa remaja pertengahan 15-16 tahun, dan masa remaja akhir 17-20 tahun.

Masa remaja merupakan periode persiapan menuju masa dewasa yang akan melewati beberapa tahapan perkembangan penting dalam hidup. Selain itu, kematangan fisik dan seksual, remaja juga mengalami tahapan menuju kemandirian sosial dan ekonomi, membangun identitas, akuisisi kemampuan untuk kehidupan masa dewasa serta bernegosiasi (Rasmaniar dkk., 2023). Pada usia remaja, masalah gizi biasanya berkaitan erat dengan gaya hidup dan kebiasaan makan yang juga terkait erat dengan perubahan fisik dan kebutuhan energi remaja (Kemenkes, 2019).

Kebutuhan gizi pada masa remaja menuntut tingginya kebutuhan energi dan zat gizi lainnya dikarenakan perubahan dan pertambahan berbagai dimensi tubuh (berat badan, tinggi badan), massa tubuh, serta komposisi tubuh. Menjaga kelangsungan proses pertumbuhan dan mengantisipasi timbulnya masalah gizi di lingkungan remaja maka pengaturan saat makan perlu diperhatikan (Februhartanty dkk., 2019). Pada usia remaja tubuh memerlukan zat gizi tidak hanya untuk pertumbuhan fisiknya saja tetapi juga untuk perkembangan organ tubuh khususnya organ seksualnya. Oleh karena itu, tubuh memerlukan zat gizi makro seperti karbohidrat, lemak dan protein serta zat gizi mikro baik vitamin maupun mineral. Makanan yang dipilih dengan baik setiap hari akan memberikan semua zat gizi yang diperlukan untuk fungsi normal tubuh, sebaliknya makanan yang tidak dipilih dengan baik akan memberi dampak tubuh mengalami kekurangan gizi esensial tertentu (Pritasari dkk., 2017).

## 2.2 Hak Cipta

### Edukasi Gizi

Edukasi adalah upaya persuasi atau pembelajaran kepada masyarakat agar masyarakat mau melakukan tindakan-tindakan (praktik) untuk memelihara (mengatasi masalah-masalah), dan meningkatkan kesehatannya. Perubahan atau tindakan pemeliharaan dan peningkatan kesehatan yang dihasilkan oleh pendidikan kesehatan ini didasarkan kepada pengetahuan dan kesadarannya melalui proses pembelajaran (Notoatmodjo, 2005). Edukasi dapat dilakukan melalui beberapa media dan metode. Media edukasi merupakan alat-alat untuk menyampaikan informasi kesehatan dan karena alat-alat tersebut digunakan untuk mempermudah penerimaan pesan kesehatan bagi masyarakat sehingga sasaran dapat meningkat pengetahuannya yang akhirnya diharapkan dan berubah perilakunya ke arah positif terhadap kesehatan (Pakpahan dkk., 2021).

Menurut Notoatmodjo (2005), media edukasi adalah semua sarana atau upaya untuk menampilkan pesan atau informasi yang ingin disampaikan oleh komunikator, baik itu melalui media cetak, elektronika (TV, radio, *computer*, dan sebagainya) dan media luar ruang, sehingga sasaran dapat meningkat pengetahuannya yang akhirnya diharapkan dapat berubah perilakunya ke arah positif terhadap kesehatan. Penggolongan media dapat ditinjau dari berbagai aspek, antara lain:

- 1) Berdasarkan bentuk umum penggunaannya, dibedakan menjadi:
  - a. Bahan bacaan: Modul, buku rujukan/bacaan, folder, *leaflet*, majalah, bulletin, dan sebagainya.
  - b. Bahan peragaan: Poster tunggal, poster seri, *flipchart*, transparan, *slide*, film, dan seterusnya.
- 2) Berdasarkan cara produksi, dibedakan menjadi:
  - a. Media cetak, yaitu suatu media statis dan mengutamakan pesan-pesan visual. Media cetak pada umumnya terdiri dari gambaran sejumlah kata, gambar atau foto dalam tata warna. Adapun macam-macamnya adalah poster, *leaflet*, brosur, majalah, surat kabar, lembar balik, *sticker* dan pamflet.
  - b. Media elektronika, yaitu suatu media bergerak dan dinamis, dapat dilihat dan didengar dalam menyampaikan pesannya melalui alat bantu elektronika. Adapun macam-macam media tersebut adalah TV, radio, film, video film, *cassete*, CD, dan VCD.

- c. Media luar ruang, yaitu media yang menyampaikan pesannya di luar ruang secara umum melalui media cetak dan elektronika secara statis, misalnya papan reklame, spanduk, pameran, *banner* dan TV layar lebar.

Menurut Buku Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan oleh Pakpahan dkk. (2021), metode pembelajaran dalam pendidikan kesehatan berupa:

1) Metode Pendidikan Individual

Metode pendidikan individual pada pendidikan kesehatan digunakan untuk membina perilaku baru serta membina perilaku individu yang mulai tertarik pada perubahan perilaku sebagai proses inovasi. Metode pendidikan individual yang biasa digunakan adalah bimbingan dan penyuluhan, konsultasi pribadi serta wawancara.

2) Metode Pendidikan Kelompok

Dalam memilih metode pendidikan kelompok, harus mengingat besarnya kelompok sasaran serta tingkat pendidikan formal pada sasaran. Kelompok yang besar, metodenya akan lain dengan kelompok kecil. Efektifitas suatu metode akan tergantung pula pada besarnya sasaran pendidikan.

3) Metode Pendidikan Massa

Metode pendidikan massa digunakan pada sasaran yang bersifat massal yang bersifat umum dan tidak membedakan sasaran dari umur, jenis kelamin, pekerjaan, status sosial ekonomi, tingkat pendidikan. Pendidikan kesehatan dengan menggunakan metode pendidikan massa tidak dapat diharapkan sampai pada terjadinya perubahan perilaku, namun mungkin hanya sampai tahap sadar (*awareness*). Beberapa bentuk metode pendidikan massa adalah ceramah umum, pidato, simulasi, artikel di majalah, film cerita dan papan reklame.

### 2.3 Label Informasi Nilai Gizi (*Nutrition Fact*)

Label Informasi Nilai Gizi (*Nutrition Fact*) merupakan label yang berisi informasi terkait kandungan kalori dan nilai gizi per sajian dari produk makanan yang dibeli oleh konsumen (Rahayu dkk., 2023). Menurut Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) Republik Indonesia (2023), Label Informasi Nilai Gizi adalah daftar kandungan zat gizi dan non-gizi pangan olahan sebagaimana produk pangan olahan dijual sesuai dengan format yang dibakukan. Informasi Nilai Gizi dapat digunakan untuk membandingkan dan memilih makanan atau minuman

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

sesuai kebutuhan. Menurut Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) Republik Indonesia (2023), komponen dalam Informasi Nilai Gizi antara lain:

- 1) Takaran Saji: Jumlah pangan olahan yang wajar dikonsumsi dalam satu kali makan, dinyatakan dalam satuan metrik dan Ukuran Rumah Tangga (URT) yang sesuai untuk pangan olahan tersebut.
- 2) Jumlah sajian per kemasan: Jumlah takaran saji yang terdapat dalam satu kemasan pangan.
- 3) Jenis dan kandungan zat gizi dan non gizi: Zat gizi wajib yaitu energi total, lemak total, lemak jenuh, protein, karbohidrat total, gula dan garam (natrium).
- 4) Persentase Angka Kecukupan Gizi (AKG): Persentase kontribusi zat gizi dalam satu kajian produk dibandingkan dengan jumlah kebutuhan zat gizi tersebut dalam sehari.
- 5) Catatan Kaki: Informasi yang menerangkan bahwa persentase AKG yang ditunjukkan dalam Informasi Nilai Gizi dihitung berdasarkan kebutuhan energi 2150 kkal untuk kelompok umum. Kebutuhan tersebut dapat lebih tinggi atau lebih rendah, disesuaikan dengan kebutuhan.

### 2.3.1 Cara Membaca Label Informasi Nilai Gizi



Gambar 2.1. Cara Membaca Informasi Nilai Gizi

Keterangan Gambar 2.1.(Kemenkes, 2021):

- a. Umumnya informasi nilai gizi suatu produk berdasarkan pada satu kali

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

penyajian. Jika mengkonsumsi produk tersebut lebih dari 1 kali penyajian, maka kontribusi jumlah asupan kalori dan semua gizi yang ada dalam produk tersebut akan lebih tinggi.

Kandungan lemak dalam satu kali penyajian.

%AKG memberikan informasi kontribusi produk tersebut terhadap kebutuhan sehari. Misalkan %AKG menunjukkan nilai 20%, maka kebutuhan gizi tersebut sudah terpenuhi 20% bila dikonsumsi sesuai takaran saji.

d. Kandungan gula dalam satu kali penyajian.

e. Kandungan natrium dalam satu kali penyajian.

### 23.2 Langkah-langkah Membaca Label Informasi Nilai Gizi

Menurut Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) Republik Indonesia (2023), ada beberapa langkah yang harus diperhatikan dalam membaca Informasi Nilai Gizi antara lain:

#### 1. Perhatikan Takaran Saji



Gambar 2.2.Sajian per Kemasan

Saat melihat label informasi nilai gizi, perhatikan terlebih dahulu sajian dalam kemasan dan takaran saji. Menurut Peraturan BPOM (2019), takaran saji adalah jumlah pangan yang wajar dikonsumsi dalam satu kali makan, dinyatakan dalam satuan metrik dan URT yang sesuai untuk pangan olahan tersebut. Takaran saji mempengaruhi jumlah kalori dan seluruh informasi zat gizi yang dicantumkan pada informasi nilai gizi.

Menurut Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) Republik Indonesia (2023), Jumlah kandungan gizi yang ada pada label, termasuk jumlah kalori, mengacu pada takaran penyajian. Kandungan energi dan zat gizi dalam informasi nilai gizi merupakan jumlah per satu sajian. Jika mengkonsumsi 2 takaran saji, energi dan asupan zat gizi yang diperoleh menjadi 2 kali lipat dan seterusnya. Label Informasi Nilai Gizi di atas, merupakan label dari susu dengan takaran saji 250 ml setara dengan 1 gelas. Jumlah yang wajar dikonsumsi dalam 1 kali waktu makan adalah 1 takaran saji, yaitu 250 ml. Jika mengkonsumsi lebih dari 1 takaran

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan laporan, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

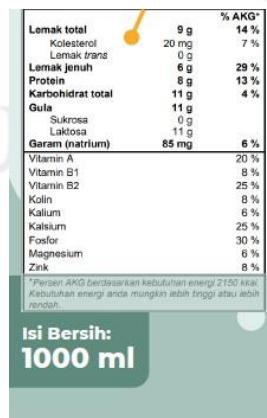
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

saJI maka dikali, seperti mengkonsumsi 2 takaran saji maka dikalikan dengan 250 ml yaitu 500 ml dan seterusnya.

**2 Periksa Jumlah Kalori dalam Satu Sajian**


Gambar 2.3. Energi dalam susu

Menurut Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) Republik Indonesia (2023), Nilai energi menunjukkan berapa banyak kalori yang kita peroleh dari mengkonsumsi 1 takaran saji produk pangan olahan tersebut. Pilih makanan atau minuman dengan kandungan energi sesuai kebutuhan. Asupan energi melebihi kebutuhan secara terus menerus dapat meningkatkan berat badan, sedangkan asupan energi kurang dari kebutuhan secara terus menerus dapat menurunkan berat badan. Pada contoh di atas, kandungan energi total dari 250 ml produk adalah 160 kkal. Sebanyak 80 kkal diperoleh dari kandungan lemak total dan 50 kkal di antaranya berasal dari lemak jenuh, sebanyak 80 kkal sisanya diperoleh dari kandungan zat gizi lain, seperti protein, karbohidrat dan lain-lain. Jika mengkonsumsi 4 sajian berarti 160 dikalikan dengan 4 sajian menjadi 640 kkal. Kebutuhan kalori setiap orang berbeda-beda tergantung pada usia, jenis kelamin, tinggi badan, berat badan dan aktivitas fisik seseorang.

**3 Perhatikan Zat Gizi yang Tertera Pada Label**


Gambar 2.4. Zat Gizi dalam Makanan Kemasan

Menurut Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) Republik Indonesia (2023), gambar diatas menunjukkan beberapa gizi yang penting mempengaruhi kesehatan. Label Informasi Nilai Gizi mendukung kebutuhan gizi dengan mencari makanan yang mengandung gizi yang ingin lebih banyak didapat dan lebih sedikit gizi yang mungkin ingin dibatasi. Zat gizi yang perlu dibatasi seperti gula, garam, dan lemak serta pilih produk pangan olahan dengan zat gizi sesuai kebutuhan.

Konsumsi gula, garam, dan lemak jika dikonsumsi berlebihan seperti mengkonsumsi gula lebih dari 50 g, garam/natrium lebih dari 2000 mg dan lemak total lebih dari 67 g per orang per hari berisiko hipertensi, stroke, diabetes dan serangan jantung. Pastikan pula kecukupan asupan vitamin dan mineral untuk membantu menjaga kesehatan tubuh (Kemenkes, 2019).

Kandungan gizi dan persentase AKG pada tabel Informasi Nilai Gizi diatas yaitu dengan mengkonsumsi 1 takaran saji (250 ml), asupan protein yang diperoleh adalah 8 gram dan telah mencukupi 13% kebutuhan protein dalam sehari untuk kelompok umum. Mengkonsumsi 1 takaran saji (250 ml), asupan Vitamin A yang diperoleh sudah mencukupi 20% kebutuhan vitamin A sehari untuk kelompok umum (BPOM, 2023).

### 2.3.3. Konsumsi Garam, Gula, Lemak (GGL)

Menurut Buku Panduan untuk Siswa: Aksi Bergizi, Hidup Sehat Sejak Sekarang untuk Remaja Kekinian oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2019), batasan konsumsi gula, garam, dan lemak yang disarankan per orang per hari adalah gula tidak lebih dari 50 g (4 sendok makan), garam tidak melebihi 2000 mg natrium/sodium atau 5 g (1 sendok teh), dan untuk lemak hanya 67 g (5 sendok makan minyak). Memudahkan mengingat rumusnya adalah G4 G1 L5. Alasan dari batasan ini adalah bahwa konsumsi gula, garam, dan lemak melebihi jumlah tersebut menempatkan seseorang pada risiko tinggi terkena hipertensi (tekanan darah tinggi), stroke, diabetes, dan serangan jantung. Perlu diingat bahwa informasi nilai gizi yang tertera di kemasan biasanya berdasarkan takaran saji (untuk satu kali penyajian), sehingga kandungan lemak, garam, dan gula yang tertera adalah untuk satu kali penyajian.

## 2.4 Hak Cipta

### Pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2005), mengatakan bahwa pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui pancaindera manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, perasa, dan peraba. Pengetahuan yang tercakup dalam domain kognitif mempunyai 6 tingkatan:

#### 1. Tahu (*know*),

Tahu diartikan sebagai mengingat sesuatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (*recall*) sesuatu yang spesifik dan seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab itu, tahu ini merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah. Kata kerja untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang dipelajari yaitu, dapat menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, dan menyatakan.

#### 2. Memahami (*comprehension*),

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi tersebut dengan benar. Orang yang telah paham terhadap objek atau materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan dan sebagainya terhadap objek yang dipelajari. Misalnya dapat menjelaskan mengapa mengetahui informasi nilai gizi itu penting.

#### 3. Aplikasi (*application*),

Aplikasi merupakan kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi *real* (sebenarnya). Aplikasi disini dapat diartikan sebagai aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, rumus, metode dan prinsip dalam konteks atau situasi yang lain.

#### 4. Analisis (*analysis*),

Analisis merupakan suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih di dalam satu struktur organisasi dan masih ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata kerja, seperti dapat menggambarkan (membuat bagan), membedakan, memisahkan, dan mengelompokkan.

### 5. *Sintesis (synthesis),*

Sintesis merupakan kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain sintesis adalah suatu kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada.

### 6. *Evaluasi (evaluation),*

Evaluasi merupakan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian-penilaian ini berdasarkan suatu kriteria yang ditentukan sendiri, atau menggunakan kriteria-kriteria yang ada.

## 2.5 *Leaflet*

*Leaflet* adalah media cetak berbentuk selembaran yang memiliki fungsi untuk penyampaian informasi atau pesan-pesan kesehatan melalui lembaran yang dilipat. Isi informasi dapat dalam kalimat maupun gambar, atau kombinasi. Lembaran *leaflet* hanya dilipat kemudian diberi desain yang menarik dan menggunakan bahasa yang sederhana agar mudah dipahami oleh pembaca. *Leaflet* umumnya digunakan sebagai media promosi, baik berupa barang, produk atau jasa. *Leaflet* biasanya terdiri dari tiga sampai empat lipatan dalam selembaranya. Jumlah lipatan tersebut disesuaikan dengan kebutuhan yang diinginkan (Jatmika dkk., 2019).

*Leaflet* sebagai media edukasi memiliki kelebihan dan kekurangan. Kelebihan dari menggunakan media *leaflet* yaitu mudah dibawa kemanapun dan dimanapun, biaya produksi relatif terjangkau, dapat disimpan lama, dan merupakan media promosi yang memiliki desain yang menarik dan unik. Selain itu, kekurangan dari menggunakan media *leaflet* adalah membutuhkan tempat penyimpanan yang khusus, membutuhkan keterampilan untuk membuatnya, dan membutuhkan keahlian mendesain atau menggambar (Jatmika dkk., 2019).

## 2.6 *Kerangka Pemikiran*

Label Informasi Nilai Gizi (*Nutrition Fact*) merupakan label yang berisi informasi terkait kandungan kalori dan nilai gizi per sajian dari produk makanan yang dibeli oleh konsumen (Rahayu dkk., 2023). Remaja mengambil kontrol yang lebih besar atas pemilihan makanan mereka dibanding anak-anak yang lebih muda

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

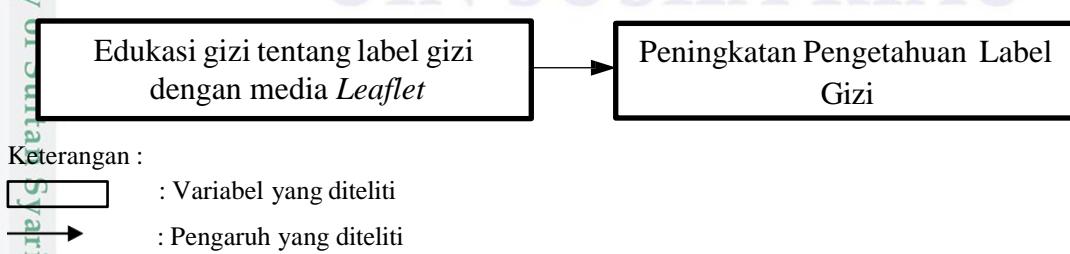
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

(More, 2014). Pemilihan makanan dan kebiasaan diet dipengaruhi oleh pengetahuan dan sikap terhadap makanan (Nurdjaya dkk., 2023).

Pada usia remaja tubuh memerlukan zat gizi tidak hanya untuk pertumbuhan fisiknya saja tetapi juga untuk perkembangan organ tubuh khususnya organ seksualnya. Oleh karena itu tubuh memerlukan zat gizi makro seperti karbohidrat, lemak dan protein serta zat gizi mikro baik vitamin maupun mineral. Makanan yang dipilih dengan baik setiap hari akan memberikan semua zat gizi yang diperlukan untuk fungsi normal tubuh, sebaliknya makanan yang tidak dipilih dengan baik akan memberi dampak tubuh mengalami kekurangan gizi esensial tertentu (Pritisari dkk., 2017).

Menurut Nurmala dkk. (2018), mengatakan bahwa penyuluhan merupakan peningkatan pengetahuan dan kemampuan yang bertujuan untuk perubahan perilaku hidup sehat pada individu, kelompok maupun masyarakat yang diberikan melalui pembelajaran atau instruksi. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa media dan alat peraga memiliki peran penting dalam tersampaikannya pesan pada proses pemberian informasi.

*Leaflet* adalah media cetak berbentuk selembaran yang memiliki fungsi untuk penyampaian informasi atau pesan-pesan kesehatan melalui lembaran yang dilipat. Isi informasi dapat dalam kalimat maupun gambar, atau kombinasi. Lembaran *leaflet* hanya dilipat kemudian diberi desain yang menarik dan menggunakan bahasa yang sederhana agar mudah dipahami oleh pembaca. *Leaflet* umumnya digunakan sebagai media promosi (Jatmika dkk., 2019). Maka dari itu perlu dilakukannya edukasi untuk melihat peningkatan pengetahuan tentang Label Gizi pada siswa SMA melalui proses pendidikan dengan cara penyuluhan gizi menggunakan media *leaflet*. Keterkaitan antar variabel dalam penelitian ini dapat dilihat pada kerangka pemikiran pada Gambar 2.5.



Gambar 2.5. Kerangka Pemikiran

### III. METODE PENELITIAN

#### 3.1 Tempat dan Waktu

Penelitian ini dilaksanakan di SMA IT Al Fityah Pekanbaru Jl. Swakarya, Tuah Karya, Kecamatan Tampan, Kota Pekanbaru, Provinsi Riau. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus sampai September 2024. Alasan peneliti memilih siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) adalah karena masih banyak remaja yang kurang memahami tentang label gizi pada label pangan kemasan sedangkan penting bagi remaja untuk memahami label gizi sebagai konsumen terbesar produk makanan kemasan untuk memilih produk makanan yang sehat sesuai kebutuhan dan mencegah efek yang buruk yang ditimbulkan akibat salah mengkonsumsi sehingga sangat diperlukan adanya edukasi gizi pada siswa SMA.

#### 3.2 Konsep Operasional

Konsep operasional menjelaskan data variabel serta pengukuran yang akan digunakan dalam penelitian.

Tabel 3.1. Konsep Operasional

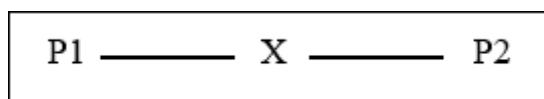
Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil ukur	Skala
Edukasi Gizi mengenai Label Gizi	<p>Edukasi adalah upaya persuasi atau pembelajaran kepada masyarakat agar masyarakat mau melakukan tindakan-tindakan (praktik) untuk memelihara (mengatasi masalah-masalah), dan meningkatkan kesehatannya (Notoatmodjo, 2005).</p> <p>Menurut BPOM (2023) menyatakan bahwa, Label gizi adalah daftar kandungan zat gizi dan non-gizi pangan olahan sebagaimana produk pangan olahan dijual sesuai format yang dibakukan dan dapat digunakan untuk membandingkan dan memilih makanan atau minuman sesuai kebutuhan.</p>	Leaflet	-	-

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil ukur	Skala
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang	<p>Kegiatan edukasi gizi yang dilakukan dengan cara memaparkan materi menggunakan media <i>leaflet</i> yang berisikan informasi tentang label gizi kepada siswa SMA.</p> <p>Pengetahuan mengenai Label Gizi</p> <p>Pengetahuan merupakan hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya (Notoatmodjo, 2005).</p> <p>Pengetahuan mengenai label gizi yaitu pemahaman siswa mengenai label gizi yang meliputi pengertian atau definisi label gizi, manfaat label gizi, komponen label informasi nilai gizi, langkah-langkah membaca informasi nilai gizi, dan anjuran konsumsi garam, gula dan lemak sebelum dan sesudah diberi edukasi dengan media <i>leaflet</i>.</p>	Kuesioner	<p>Jika jawaban responden :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Benar (Bernilai 1)</li> <li>2. Salah (Bernilai 0)</li> </ol> <p>Dengan kategori:</p> <p>Baik: &gt;80%</p> <p>Sedang: 60-80%</p> <p>Kurang: &lt;60%</p> <p>(Khomsan, 2021).</p>	Ordinal

### 3.3 Metode Pengambilan Sampel

#### 3.3.1 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif. Jenis Penelitian ini adalah *Pre Experiment* yaitu penelitian yang menggunakan kelompok, dimana kelompok yang diambil tidak secara random. Desain penelitian ini adalah *one group pre-test post-test* dengan melaksanakan *pre-test* (test awal sebelum edukasi) dan *post-test* (test akhir sesudah edukasi) pada perlakuan masing-masing kelompok (Rachmat, 2016). Penelitian ini mengacu pada satu kelompok yang diberi perlakuan penyuluhan dengan media *Leaflet*. Berikut adalah gambar rancangan desain penelitian:



Gambar 3.1. Rancangan Desain Penelitian

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Keterangan:

- P1: Tes yang dilakukan sebelum di berikan penyuluhan menggunakan media *leaflet (pre-test)*  
P2: Tes yang dilakukan setelah di berikan pernyuluhan menggunakan media *leaflet (post-test)*  
X: Edukasi Label Gizi

### 3.3.2 Populasi dan Sampel

Populasi adalah keseluruhan sesuatu yang karakteristiknya mungkin diselidiki atau diteliti. Sampel adalah bagian dari populasi yang menjadi objek penelitian (Rachmat, 2016). Populasi dalam penelitian ini adalah siswa dan siswi kelas XI dan XII di SMAIT AL FITYAH Pekanbaru. Alasan peneliti memilih siswa dan siswi kelas XI dan XII karena, siswa kelas XI dan XII termasuk kategori kelas menengah yaitu tidak siswa baru dan kelas yang mempunyai tingkat pemahaman serta pengetahuan yang lebih tinggi, selain itu siswa kelas XI dan XII merupakan bagian dari remaja akhir yang merupakan konsumen terbesar makanan kemasan.

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah total sampling. Total sampling adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan populasi (Sugiyono, 2019). Alasan mengambil total sampling karena jumlah populasi yang kurang dari 100, seluruh populasi dijadikan sampel penelitian semuanya. Maka dari itu sampel penelitian berjumlah 64 orang.

## 3.4 Jenis Data dan Teknik Pengumpulan Data

### 3.4.1. Jenis Data yang Dikumpulkan

Jenis data yang dikumpulkan pada penelitian ini yaitu berupa data primer dan data sekunder. Data primer merupakan pengumpulan data yang diperoleh langsung dari responden yang menggunakan kuesioner label gizi berisikan pertanyaan kepada responden seperti nama, jenis kelamin, dan usia responden. Data sekunder adalah pengumpulan data yang diperoleh secara tidak langsung oleh penulis sehingga hanya diperoleh dengan mengumpulkan data awal yaitu data laporan dari sekolah mengenai data jumlah siswa-siswi kelas XI dan XII yang ada di SMAIT Al Fityah Pekanbaru.

### 3.4.2. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner pengetahuan label gizi pada siswa kelas XI dan XII berupa *pre-test* dan *post-test*. Sebelum dilakukan edukasi, penulis melakukan uji validitas dan uji reliabilitas kuesioner pada

tanggal 27 Agustus 2024. Penelitian ini dilakukan di dalam kelas, kelas pertama yaitu kelas XI IPA dari jam 10.00 – 11.34 dan kelas kedua yaitu kelas XI IPS dari jam 14.00 – 15.34 pada tanggal 09 September 2024. Penelitian ini dilaksanakan di kelas ketiga yaitu kelas XII dari jam 09.00 – 10.34 pada tanggal 17 September 2024. Penulis melakukan penelitian dimulai dari memperkenalkan diri terlebih dahulu dan menjelaskan tujuan selama kurang lebih 5 menit, dilanjutkan dengan pengisian *informed consent*, kemudian melakukan *pre-test* selama 20 menit, sebelum itu penulis memberikan petunjuk pengisian kuesioner terlebih dahulu. Setelah dilakukan *pre-test* penulis melakukan pembagian *leaflet* kepada responden yang dilanjutkan dengan penulis mempersilahkan responden untuk membaca *leaflet* selama 10 menit. Setelah membaca *leaflet* peneliti melakukan edukasi dengan menjelaskan isi dari *leaflet* tersebut selama 30 menit, kemudian dilakukan *post-test*. Sebelum dilakukan *post-test*, *leaflet* dikumpulkan terlebih dahulu. Setelah itu, penulis membagikan kuesioner dan responden mengisi *post-test* selama 20 menit, kemudian diakhiri melakukan tanya jawab serta menutup edukasi selama 5 menit. Penulis membagikan kembali *leaflet* untuk dibawa pulang oleh responden.

Penelitian ini memiliki keterbatasan yaitu, keterbatasan ruangan sehingga jarak meja kurang jauh karena terdapat banyak barang di dalam kelas dan ada pembatas antara siswa perempuan dan laki-laki, tetapi siswa masih bisa mengikuti edukasi dengan baik. Suasana saat penelitian lumayan kondusif walaupun masih ada siswa yang berbicara kepada teman, tetapi untungnya dalam penelitian ini penulis tidak sendiri, tetapi ada 2 orang guru juga yang mengawasi siswa sehingga penelitian berjalan lancar.

### 3.5 Instrumen Penelitian

#### 1. Kuesioner test

Kuesioner test penelitian ini adalah kuesioner yang digunakan untuk melihat pengetahuan Label Gizi sebelum dan sesudah diberi penyuluhan dengan media *leaflet*. Rumus yang digunakan dalam mengukur persentase dari jawaban yang didapat dari kuesioner menurut Khomsan (2021), yaitu:

$$\text{Persentase} = \frac{\text{Jumlah jawaban yang benar}}{\text{Jumlah soal}} \times 100$$

Kategori tingkat pengetahuan seseorang dibagi menjadi tiga tingkatan yang didasarkan pada nilai persentase yakni antara lain tingkat pengetahuan kategori baik jika persentase jawaban benar >80%, kategori sedang 60-80%, dan kategori kurang <60%. Instrumen dalam penelitian ini adalah kuesioner untuk melihat pengetahuan Label Gizi sebelum dan sesudah diberi edukasi dengan media *Leaflet*. *Blue Print* kuesioner label gizi dapat dilihat pada Tabel 3.2.

Tabel 3.2. Blue Print Kuesioner Label Gizi

No	Aspek	No Item	Jumlah
1	Pengertian Label Gizi	1	1
2	Manfaat Label Gizi	2, 16, 19.	3
3	Komponen Label Informasi Nilai gizi Gizi	3,4,5,7, 17, 20, 21, 22.	8
4	Langkah-langkah membaca Informasi Nilai Gizi	6, 10,11,12,13 14,15.	7
5	Anjuran Konsumsi Garam, Gula dan Lemak	8,9, 18.	3
<b>Total Pertanyaan</b>		<b>22</b>	

## 2. Leaflet

*Leaflet* adalah media cetak berbentuk selembaran yang memiliki fungsi untuk penyampaian informasi atau pesan-pesan kesehatan melalui lembaran yang dilipat (Jatmika dkk., 2019). *Leaflet* yang digunakan penulis dari Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) yang berisi tentang pengertian label informasi nilai gizi, manfaat label gizi, komponen label informasi nilai gizi, langkah-langkah membaca informasi nilai gizi, serta anjuran konsumsi garam, gula, dan lemak.

## 3.6 Pengolahan dan Analisis Data

### 3.6.1 Pengolahan Data

Data yang didapatkan melalui penelitian ini adalah data mengenai edukasi gizi tentang label gizi terhadap pengetahuan siswa SMA. Teknik pengolahan data yang digunakan *editing*, *coding*, *scoring*, *entry*, dan *tabulating*. Data variabel pengetahuan gizi responden diperoleh menggunakan kuesioner, jawaban benar diberi skor 1, dan jawaban salah diberi skor 0. Skor pengetahuan gizi dikategorikan menjadi pengetahuan baik >80%, skor pengetahuan gizi dikategorikan menjadi pengetahuan sedang 60-80%, dan skor pengetahuan gizi dikategorikan menjadi pengetahuan kurang <60% (Khomsan, 2021).

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan laporan, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

### 3.6.2 Analisis Data

Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat yaitu analisis yang dilakukan terhadap variabel. Analisis ini dapat juga mengungkapkan gambaran konsep yang akan diukur secara terperinci (Rachmat, 2016). Analisis univariat ini digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik responden.

Sebelum melakukan uji bivariat dilakukan terlebih dahulu uji normalitas menggunakan uji *Shapiro-wilk*. Berikut hasil uji normalitas data pada penelitian ini dapat dilihat pada Tabel 3.3.

Tabel 3.3 Uji Normalitas

Tests of Normality							
Kelas	Kolmogrov-Smirnov <sup>a</sup>			Shapiro-Wilk			Sig.
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.	
Pengetahuan	<i>Pretest</i>	.194	64	.000	.954	64	.019
	<i>Posttest</i>	.173	64	.000	.933	64	.002

#### a. Lilliefors Significance Correction

Dasar pengambilan keputusan pada penelitian ini yaitu, apabila nilai signifikansi  $<0,05$ , maka distribusi data tidak memenuhi syarat normalitas. Pada tabel diatas dapat dilihat bahwa signifikansi data penelitian ini adalah 0,019 dan 0,002 yang artinya  $<0,05$ , maka dapat disimpulkan bahwa data tidak berdistribusi normal.

Analisis bivariat dalam penelitian ini jika distribusi data normal menggunakan uji paired sampel T-tes yang bertujuan untuk menguji pengaruh edukasi gizi menggunakan media *leaflet* terhadap peningkatan pengetahuan label gizi pada siswa-siswi kelas XI dan XII di SMA IT AL Fityah Pekanbaru. Uji paired sampel T-test digunakan untuk mengetahui rata-rata skor sebelum dan sesudah kelompok intervensi dilakukan. Jika data berdistribusi tidak normal maka menggunakan uji wilcoxon yang bertujuan untuk mengukur signifikansi perbedaan data berpasangan. Kriteria pengambilan keputusan hasil adalah sebagai berikut:

1. Jika nilai  $p \leq \alpha 0,05$  maka  $H_a$  diterima/  $H_0$  ditolak artinya ada perbedaan pengetahuan tentang label gizi sebelum dan sesudah edukasi dengan media *leaflet* pada siswa-siswi kelas XI di SMA IT AL Fityah Pekanbaru.
2. Jika nilai  $p \geq \alpha 0,05$  maka  $H_a$  ditolak/  $H_0$  diterima artinya tidak ada perbedaan pengetahuan tentang label gizi sebelum dan sesudah edukasi dengan media *leaflet* pada siswa-siswi kelas XI di SMA IT AL Fityah Pekanbaru.

### 3.7 Hak Cipta

### Uji Validitas dan Uji Reliabilitas

Pengumpulan data penelitian dilaksanakan dengan menggunakan kuesioner tentang label gizi yang diuji coba kepada 30 responden dan dilaksanakan di SMA IT Al Fityah Pekanbaru. Uji validitas dan reliabilitas menggunakan program *software excel* dan *SPSS* ver 25.0 yang dilakukan sebelum penelitian.

#### 1. Uji Validitas

Uji validitas yang digunakan adalah uji validitas *content* (isi) dan validitas konstruk. Uji validitas isi dilakukan dengan membandingkan antara isi kuisioner dengan isi yang terdapat dalam konsep. Menurut Notoatmodjo (2010) yang menyatakan bahwa valid berarti instrumen tersebut dapat digunakan untuk mengukur apa yang seharusnya diukur. Mengetahui validitas instrumen tes, maka penulis melakukan uji validitas di SMA IT tempat penelitian untuk mengukur uji korelasi antara skor (nilai) tiap item (pertanyaan) dengan skor total kuesioner tersebut.

Prosedur uji validitas dalam penelitian ini dilakukan menggunakan *software SPSS* Ver. 25.0 dengan menghitung nilai korelasi. Instrumen dikatakan valid apabila nilai korelasi atau  $r$  hitung lebih besar dari  $r$  tabel (0, 361). Instrumen kemudian diperbaiki sesuai dengan hasil validitas tersebut, selanjutnya dilakukan uji coba *pre-test* dan *post-test* pada siswa yang telah diberi edukasi dengan media *leaflet*.

Tabel 3.4. Uji Validitas Pengetahuan

No	Pearson Correlation	Signifikansi 5%	Keterangan
1	0,726	0,361	Valid
2	0,618	0,361	Valid
3	0,538	0,361	Valid
4	0,684	0,361	Valid
5	0,420	0,361	Valid
6	0,696	0,361	Valid
7	0,615	0,361	Valid
8	0,524	0,361	Valid
9	0,492	0,361	Valid
10	0,594	0,361	Valid
11	0,470	0,361	Valid
12	0,494	0,361	Valid
13	0,424	0,361	Valid
14	0,494	0,361	Valid
15	0,492	0,361	Valid
16	0,634	0,361	Valid
17	0,634	0,361	Valid

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

No	Pearson Correlation	Signifikansi 5%	Keterangan
H8	0,470	0,361	Valid
I9	0,781	0,361	Valid
20	0,767	0,361	Valid
21	0,781	0,361	Valid
22	0,634	0,361	Valid

## 2. Uji Reliabilitas

Berdasarkan Notoatmodjo (2010), uji reliabilitas ialah indeks yang menunjukkan sejauh mana suatu alat pengukur dapat dipercaya atau diandalkan. Hal ini berarti menunjukkan sejauh mana hasil pengukuran itu tetap konsisten atau tetap asas bila dilakukan pengukuran dua kali atau lebih terhadap gejala yang sama dengan menggunakan alat ukur yang sama, sehingga uji reliabilitas bisa digunakan untuk mengetahui ketetapan alat ukur, dimana alat ukur tetap konsisten jika pengukuran tersebut diulang. Alat ukur dikatakan reliabel jika menghasilkan hasil yang sama meskipun dilakukan pengukuran berkali-kali. Pengujian reliabilitas dalam penelitian menggunakan *software* SPSS ver. 25.0. Pengambilan keputusan reliabilitas diperoleh dari nilai *Cronbach's Alpha*. Menurut penelitian Dewi dan Sudaryanto (2020) yang menyatakan uji reliabilitas suatu instrumen penelitian adalah sebuah uji yang digunakan untuk mengetahui suatu kuesioner yang digunakan untuk pengumpulan data penelitian sudah dapat dikatakan reliabel atau tidak. Kuesioner dinyatakan reliabel jika nilai *Cronbach's Alpha* lebih dari 0,6.

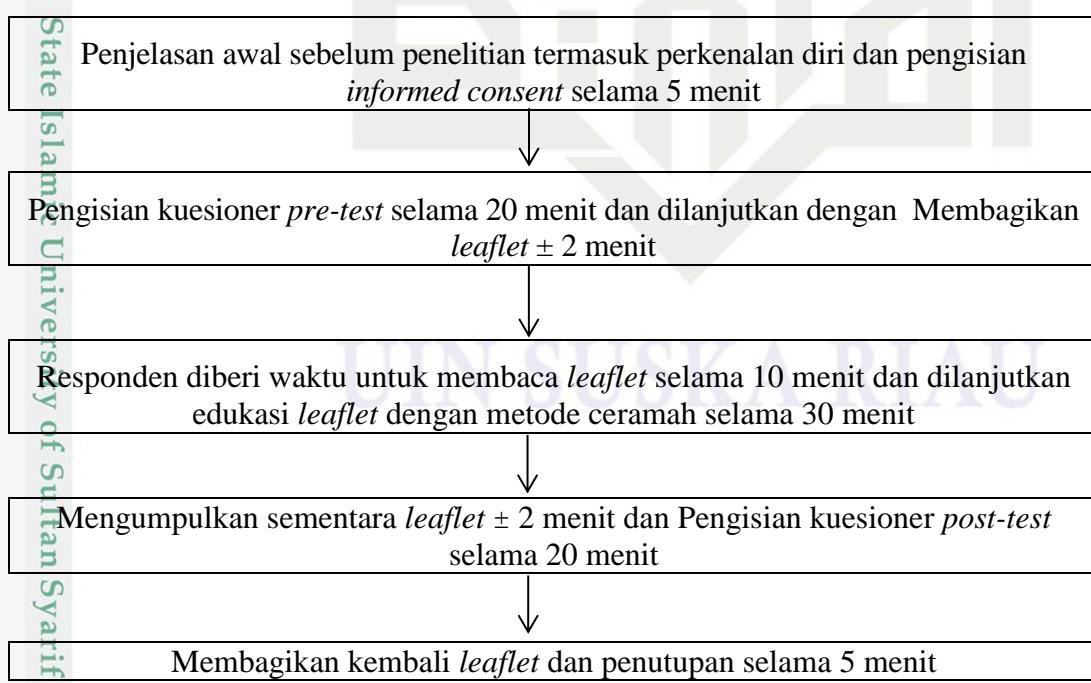
Tabel 3.5. Uji Reliabilitas

R - hitung	Cronbach alpha	Keterangan
0,684	0,6	Reliabel

## 3.8 Alur Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMAIT Al Fityah Pekanbaru pada siswa kelas XI dan XII. Pelaksanaan penelitian dilakukan beberapa tahapan, antara lain tahap persiapan berupa survei pendahuluan untuk mengetahui karakteristik sampel, lokasi penelitian, pengumpulan data-data yang diperlukan dalam penelitian dan penyusunan rencana yaitu membuat proposal, menyusun instrumen penelitian, seminar proposal dan mengurus perizinan pelaksanaan penelitian. Tahap

pelaksanaan, diantaranya memperkenalkan diri dan maksud tujuan selama 5 menit, melakukan *pre-test* selama 20 menit dengan membagikan kuesioner, setelah melakukan *pre-test* dilanjutkan dengan membagikan *leaflet* dan diberi waktu 10 menit untuk responden membaca *leaflet*, kemudian dilakukan edukasi yaitu memaparkan materi yang ada pada *leaflet* menjelaskan pengertian label gizi, manfaat label gizi, komponen informasi nilai gizi, langkah-langkah membaca informasi nilai gizi, serta anjuran konsumsi garam, gula dan lemak selama 30 menit. Sebelum dilakukan *post-test*, *leaflet* yang telah dibagikan dikumpulkan sementara. Setelah *leaflet* dikumpul ke penulis, dilanjutkan dengan *post-test* selama 20 menit dengan membagikan kuesioner, kemudian penutup selama 5 menit. Tahap pelaksanaan dilakukan oleh peneliti di dalam ruangan kelas dan terdapat 2 orang guru pendamping yang bertugas membantu penulis dalam mengawasi responden pada saat penelitian. Pelaksanaan penelitian dilaksanakan pada tanggal 09 September 2024 dan 17 September 2024. Penelitian kelas pertama yaitu kelas XI IPA pada pukul 10.00-11.34 WIB dan kelas kedua yaitu kelas XI IPS pada pukul 14.00-15.34 WIB. Pelaksanaan peneliti pada tanggal 17 September 2024 yaitu kelas XII pada pukul 09.00-10.34 WIB. Setelah data terkumpul melalui *pre-test* dan *post-test*, dilakukan *editing*, *coding* dan *scoring*, *entering*, *tabulating*, selanjutnya dilakukan analisis data. Berikut disajikan diagram alur penelitian.



1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## V. KESIMPULAN DAN SARAN

### 5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan tentang pengaruh edukasi gizi terhadap peningkatan pengetahuan mengenai label gizi pada siswa di SMA IT Al Fityah Pekanbaru, diperoleh kesimpulan bahwa hasil *pre-test* pengetahuan gizi responden sebelum dilakukan intervensi yaitu masih terdapat siswa yang memiliki pengetahuan tentang label gizi pada kategori kurang yaitu 21,9%. Setelah diberikan edukasi gizi tentang label gizi menunjukkan bahwa tidak terdapat siswa yang memiliki pengetahuan tentang label gizi pada kategori kurang (0%). Hal ini juga menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan siswa tentang label gizi setelah diberikan edukasi gizi dengan bantuan media *leaflet*, sehingga diperoleh nilai rata-rata *pre-test* 66,47 dan *post-test* 87,14. Berdasarkan hasil analisis uji wilcoxon menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan antara pengetahuan gizi pada siswa SMA IT Al Fityah Pekanbaru sebelum dan sesudah pemberian edukasi dengan media *leaflet* dengan signifikan  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ). Kesimpulan dari hasil penelitian ini adalah terdapat peningkatan yang signifikan antara pengetahuan gizi pada siswa sebelum dan sesudah edukasi gizi dengan media *leaflet* pada siswa SMA IT Al Fityah Pekanbaru.

### 5.2. Saran

Edukasi gizi secara umum terutama mengenai label gizi seharusnya diberikan kepada siswa sekolah yang saat ini menjadi konsumen terbesar produk makanan kemasan, agar dapat dijadikan salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan perilaku konsumsi makan. Penggunaan media seperti media *leaflet* juga dapat menjadi masukan bagi para guru dan sekolah sebagai media edukasi untuk berbagai penyuluhan terutama tentang gizi dalam meningkatkan pengetahuan karena dapat menarik perhatian siswa. Bukan hanya itu saja, perlu juga adanya penelitian lebih lanjut menggunakan kuesioner berlapis bukan hanya meningkatkan pengetahuan label gizi saja melainkan meningkatkan sikap dan perilaku siswa terkait label gizi.

## DAFTAR PUSTAKA

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang  
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.  
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

- BPOM (Badan Pengawas Obat dan Makanan) RI. 2019. Peraturan Badan Pengawas Obat dan Makanan Nomor 22 tahun 2019 Tentang Informasi Nilai Gizi pada Label Pangan Olahan. Kepala Badan Pengawas Obat dan Makanan. Jakarta. 56 hal.
- BPOM (Badan Pengawas Obat dan Makanan) RI. 2023. Label Informasi Nilai Gizi. Direktorat Standardisasi Pangan Olahan. Jakarta. 21 hal.
- Dewi, S.K. dan A. Sudaryanto. 2020. Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Pencegahan Demam Berdarah. Prosiding Seminar Nasional Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta, 73-79. Diakses dari <https://publikasiilmiah.ums.ac.id/handle/11617/11916?show=full>
- Februhartanty, J., E. Ermayani, P.H. Rachman, H. Dianawati, dan H. Harsian. 2019. *Gizi dan Kesehatan Remaja*. Southeast Asian Ministers of Education Organization Regional Centre for Food and Nutrition. Jakarta. 166 hal.
- Ghafira, I., D. L. Sufyan, dan A. Yuningsih. 2023. Edukasi Cara Membaca Label Informasi Nilai Gizi yang Baik pada Wanita Usia Subur. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sasambo*, 4(2): 152-156. DOI: <http://dx.doi.org/10.32807/jpms.v4i2.1093>
- Herdiani, R.T., M.A. Rofiqi, M. Sugarni, Sulaiman, D. Yuniarni, T. Marlina, K. Darsono, Syahabuddin, dan T. Idris. 2021. *Psikologi Kognitif*. Eureka Media Aksara. Jawa Tengah. 120 hal
- Illavina dan W. Kusumaningati. 2022. Pengaruh Edukasi Pembacaan Label Informasi Nilai Gizi dengan Media Slide PowerPoint Terhadap Pengetahuan Siswa SMA Kota Depok. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science*, 3(1): 27-34. DOI: <https://doi.org/10.24853/mjnf.3.1.27-35>.
- Islam, M., A.R. MB, K. Yusuf, S. Masithah, dan Syafruddin. 2024. Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan *Leaflet* dan Video Kementerian Kesehatan Terhadap Pengetahuan Tentang Isi Piringku pada Anak Usia Sekolah di SDN 21 Sanggalea Kabupaten Maros. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 8(1): 113-117. DOI: <https://doi.org/10.22487/ghidza.v8i1.1142>
- Jatmika, S.E.D., M. Maulana, Kuntoro, dan S. Martini. 2019. *Pengembangan Media Promosi Kesehatan*. K-Media. Yogyakarta. 270 hal.
- Kementerian Kesehatan RI. 2014. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014 Tentang Upaya Kesehatan Anak. Jakarta: Menteri Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan RI. 2014. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Menteri Kesehatan Republik Indonesia.

Kementerian Kesehatan RI. 2019. *Buku Panduan untuk Fasilitator: Aksi Bergizi, Hidup Sehat Sejak Sekarang untuk Remaja Kekinian*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta. 226 hal

Kementerian Kesehatan RI. 2019. *Buku Panduan untuk Siswa: Aksi Bergizi Hidup Sehat Sejak Sekarang untuk Remaja Kekinian*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta. 190 hal.

Kementerian Kesehatan RI. 2021. Cara Membaca Informasi Nilai Gizi. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/yuk-simak-cara-membaca-informasi-nilai-gizi>. Diakses 18 Desember 2024.

Kementerian Kesehatan RI. 2023. *Survey Kesehatan Indonesia 2023 dalam Angka*. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. 964 hal.

Khomsan, A. 2021. *Teknik Pengukuran Pengetahuan Gizi*. Institut Pertanian Bogor. 76 hal.

Lestari, P.J. 2021. Pengaruh Penyuluhan Gizi Melalui Media Animasi dan Leaflet Terhadap Pengetahuan dan Sikap Tentang Makanan Cepat Saji Pada Remaja Di Desa Binjai. *Skripsi*. Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. Medan

Mardalena, I. 2021. *Dasar-dasar Ilmu Gizi dalam Keperawatan*. Pustaka Baru Press. Yogyakarta. 250 hal.

More, J. 2014. *Gizi Bayi, Anak, dan Remaja*. Pustaka Pelajar. Yogyakarta. 546 hal.

Notoatmodjo, S. 2005. *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi*. Rineka Cipta. Jakarta. 395 hal

Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta. Jakarta. 243 hal.

Nindya, Z.S. 2018. Penggunaan Media Leaflet dan Scrapbook dalam Penyuluhan Gizi Terhadap Pengetahuan tentang Label Makanan Kemasan pada Sisa Sekolah Dasar. *Skripsi*. Program Studi Gizi Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Yogyakarta. Yogyakarta.

Nurdjaya, M., I.Indriayani, N. Mardiana, S.F. Ningtyas, N. Afni, A. Yuwanda, L. Amalia, I.A. Sanjiwani, F. Rudhiati, F. Realita, S.A. Yusuf, dan L.P. Astutik. 2023. *Kesehatan Ibu dan Anak*. CV Eureka Media Aksara. Jawa Tengah. 228 hal.

Nurmala, I., F. Rahman, A. Nugroho, N. Erlyani, N. Laily, dan V.Y.Anhar. 2018. *Promosi Kesehatan*. Airlangga University Press. Surabaya. 116 hal.

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.
- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
- Pakpahan, M., D. Siregar, A. Susilawaty, Tasnim, M.R.Ramdany, E.I.Manurung, E.S.M.R.G. Tompunu, Y.F.Sitanggang, dan M. Maisyarah. 2021. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Yayasan Kita Menulis. 168 hal.
- Palupi, I.R., N.D. Naomi, dan J. Susilo. 2017. Penggunaan Label Gizi dan Konsumsi Makanan Kemasan pada Anggota Persatuan Diabetisi Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(1): 1-8. DOI: <https://doi.org/10.12928/KESMAS.V11I1.2065>
- Pritasari, D. Damayanti, dan N.T. Lestari. 2017. *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan. Jakarta. 292 hal.
- Rachmat, M. 2016. *Metodologi Penelitian Gizi dan Kesehatan*. Buku Kedokteran EGC. Jakarta. 445 hal.
- Rahayu, H.K., N.A. Hindarta, D.P. Wijaya, H. Cahyaningrum, M.E.T. Kurniawan, Salsabila, dan T.A Faiza. 2023. *Gizi dan Kesehatan Remaja*. Zahira Media Publisher. Jawa Tengah. 78 hal.
- Rahmad, A.H.A., H. Sofyan., S. Usman., M. Mudatsir, dan S. B. Firdaus. 2023. Pemanfaatan Leaflet dan Poster Sebagai Media Edukasi Gizi Seimbang Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri di Aceh Besar. *Jurnal Media Penelitian dan Pengemangan Kesehatan*, 3(1): 23-32. DOI: <https://doi.org/10.34011/jmp2k.v3i1.1863>
- Rasmaniar, Rofiqoh, Y. Kristianto, N. Zulfatunnisa, R.E. Kafiar, Petrus, Tinah, Rosnah, dan D.H. Purba. 2023. *Kesehatan dan Gizi Remaja*. Yayasan Kita Menulis. Medan. 130 hal.
- Safitri, N.R.D. dan D.Y. Fitriani. 2016. Pengaruh Edukasi Gizi dengan Ceramah dan Booklet Terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Gizi Remaja Overweight. *Journal of Nutrition College*, 5(4): 374-380. DOI: <https://doi.org/10.14710/jnc.v5i4.16438>
- Sugiyono. 2019. *Metode penelitian Pendidikan*. Alfabeta. Bandung . 908 hal.
- Sukraniti, D.P., Taufiqurrahman, dan S. Iwan. 2018. Konseling Gizi. Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan. Jakarta. 368 hal.
- Syakir, S. 2018. Pengaruh Intervensi Penyuluhan Gizi dengan Media Animasi Terhadap Perubahan dan Sikap Tentang Anemia pada Remaja Putri. *ARGIPA*, 3(1): 18-25. DOI: <https://doi.org/10.22236/argipa.v3i1.2446>
- WHO (World Health Organization). 2022. Kesehatan Remaja. [https://www.who.int/health-topics/adolescent-health/#tab=tab\\_1](https://www.who.int/health-topics/adolescent-health/#tab=tab_1). Diakses pada Tanggal 22 Desember 2024.



Lampiran 1. Lembar Permohonan Menjadi Responden

**PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN**

Kepada Yth;

**Calon Responden**

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Sekar Fitriani

NIM : 12080327301

Program Studi : Gizi

Alamat : Jl. Satria, Garuda Sakti

No. HP/Tlp : 081270643344

Bermaksud mengadakan penelitian dengan judul “Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Mengenai Label Gizi pada Siswa di SMA IT AL Fityah Pekanbaru “

Penelitian ini tidak akan menimbulkan akibat yang merugikan pada saudara/i sebagai responden, kerahasiaan semua informasi yang diberikan akan dijaga dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Apabila saudara/i menyetujui, maka dengan ini saya mohon kesediaan untuk menandatangani lembaran persetujuan yang saya berikan.

Atas perhatian saudara/i sebagai responden saya ucapkan terima kasih.

Pekanbaru, September 2024

(Sekar Fitriani)

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Lampiran 2. Lembar Informed Consent

**LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN PENELITIAN  
(INFORMED CONSENT)**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : \_\_\_\_\_

No. Hp : \_\_\_\_\_

Dengan ini mewakili siswa yang ikut dalam penelitian bersedia sebagai responden penelitian yang dilaksanakan oleh Sekar Fitriani (12080326093) dengan judul “Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Mengenai Label Gizi Pada Siswa di SMA IT Al Fityah Pekanbaru”. Demikianlah surat persetujuan ini dibuat dengan sebenarnya tanpa paksaan dari pihak manapun dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Berikut merupakan nama-nama responden yang ikut dalam penelitian :

Kelas

Pekanbaru, September 2024

Orang tua/wali

( \_\_\_\_\_ )

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## Lampiran 3. Kuesioner Pengetahuan

**KUISIONER PENELITIAN**
**PENGARUH EDUKASI GIZI TERHADAP PENINGKATAN  
PENGETAHUAN MENGENAI LABEL GIZI PADA SISWA  
DI SMA IT AL FITYAH PEKANBARU**

PRE TEST	POST TEST
-------------	--------------

**A. Identifikasi Responden**

1. Nama Responden : \_\_\_\_\_

2. Umur : \_\_\_\_\_

3. Jenis Kelamin : \_\_\_\_\_

**B. Pengetahuan Responden**

Petunjuk pengisian kuesioner :

a. Bacalah petanyaan dengan teliti

b. Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan memberi tanda silang (x) pada jawaban yang menurut anda tepat!

NO	Pertanyaan
1	<p>Apakah yang dimaksud dengan label “Informasi Nilai Gizi” yang tertera pada bungkus makanan kemasan?</p> <p>a. Keterangan mengenai zat gizi dan jumlah zat gizi yang terdapat pada makanan kemasan.</p> <p>b. Keterangan mengenai kedaluwarsa dan label halal yang terdapat pada makanan kemasan.</p> <p>c. Keterangan maksimal waktu konsumsi.</p>
2	<p>Apakah fungsi label informasi gizi pada produk kemasan bagi konsumen?</p> <p>a. Untuk memenuhi syarat sebagai produk kemasan.</p> <p>b. Untuk memberikan informasi mengenai kandungan gizi pada produk kemasan.</p> <p>c. Untuk menghindari terjadinya alergi</p>
3	<p>Berikut ini yang bukan termasuk komponen dalam label informasi nilai gizi adalah?</p> <p>a. Takaran Saji</p>

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

<b>© Hak Cipta milik UIN Suska Riau</b>	<p>b. Jumlah sajian per kemasan c. Tanggal Kadaluwarsa</p> <p>Apa yang dimaksud dengan informasi “zat gizi” pada label informasi nilai gizi pada kemasan?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Jenis dan jumlah zat gizi yang diperoleh setelah mengonsumsi 1 takaran saji</li> <li>b. Jumlah dan zat gizi yang diperoleh setelah mengonsumsi makanan selama satu hari</li> <li>c. Jenis dan jumlah zat gizi yang diperoleh setelah mengonsumsi 2 takaran saji</li> </ol> <p>Apakah yang dimaksud dengan informasi “Takaran Saji” pada label Informasi Nilai Gizi makanan kemasan?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Jumlah takaran yang terdapat dalam 1 kemasan makanan</li> <li>b. Jumlah bahan pangan yang terdapat dalam 1 kali makan</li> <li>c. Jumlah zat gizi dalam satu kemasan</li> </ol> <p>Berikut ini yang bukan termasuk langkah-langkah yang harus diperhatikan dalam membaca Informasi Nilai Gizi adalah?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Perhatikan Takaran Saji</li> <li>b. Perhatikan Zat Gizi yang Tertera di Label</li> <li>c. Perhatikan Label halal</li> </ol> <p>Kandungan zat gizi apa yang sifatnya wajib di cantumkan pada label “Informasi Nilai Gizi” suatu produk makanan kemasan?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Energi total, karbohidrat total, protein, lemak total, natrium</li> <li>b. Energi, vitamin A, natrium, dan expired date</li> <li>c. Karbohirat, protein, vitamin dan mineral.</li> </ol> <p>Jika mengonsumsi natrium atau garam secara berlebih akan menyebabkan penyakit?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Hipertensi/ Darah Tinggi</li> <li>b. Diabetes Mellitus</li> <li>c. Kolesterol</li> </ol> <p>Penyakit diabetes merupakan salah satu penyakit yang disebabkan oleh konsumsi makanan/minuman yang berlebih yaitu mengandung makanan/minuman dengan?</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Tinggi lemak</li> <li>b. Tinggi Gula</li> <li>c. Tinggi Garam</li> </ol> <p>Berikut adalah contoh label “Informasi Nilai Gizi” pada makanan kemasan untuk menjawab pertanyaan nomor 10 sampai dengan 14.</p>
---	---

<b>© Hak cipta milik UIN Suska Riau</b>	<table border="1" data-bbox="351 222 955 1006"> <thead> <tr> <th colspan="3" data-bbox="351 233 955 278">PRODUK A</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td colspan="3" data-bbox="351 278 955 323">Berat bersih : 70 g</td></tr> <tr> <td colspan="3" data-bbox="351 323 955 368"><b>INFORMASI NILAI GIZI</b></td></tr> <tr> <td colspan="3" data-bbox="351 368 955 413">Takaran Saji : 35 g</td></tr> <tr> <td colspan="3" data-bbox="351 413 955 458">Jumlah Sajian Per Kemasan : 2</td></tr> <tr> <td colspan="3" data-bbox="351 458 955 503"><b>JUMLAH PER SAJIAN</b></td></tr> <tr> <td colspan="3" data-bbox="351 503 955 548">Energi Total : 160 kkal</td></tr> <tr> <td colspan="3" data-bbox="351 548 955 593">Energi dari Lemak : 80 kkal</td></tr> <tr> <td colspan="3" data-bbox="351 593 955 638">%AKG*</td></tr> <tr> <td data-bbox="351 638 542 683">Lemak Total</td><td data-bbox="542 638 796 683">10 g</td><td data-bbox="796 638 955 683">18%</td></tr> <tr> <td data-bbox="351 683 542 728">Protein</td><td data-bbox="542 683 796 728">2 g</td><td data-bbox="796 683 955 728">4%</td></tr> <tr> <td data-bbox="351 728 542 772">Karbohidrat Total</td><td data-bbox="542 728 796 772">16 g</td><td data-bbox="796 728 955 772">5%</td></tr> <tr> <td data-bbox="351 772 542 817">Sodium/Natrium</td><td data-bbox="542 772 796 817">115 mg</td><td data-bbox="796 772 955 817">5%</td></tr> <tr> <td colspan="3" data-bbox="351 817 955 1006">           *persen AKG berdasarkan kebutuhan energi 2000 kkal. Kebutuhan energi Anda mungkin lebih tinggi atau lebih rendah         </td></tr> </tbody> </table>	PRODUK A			Berat bersih : 70 g			<b>INFORMASI NILAI GIZI</b>			Takaran Saji : 35 g			Jumlah Sajian Per Kemasan : 2			<b>JUMLAH PER SAJIAN</b>			Energi Total : 160 kkal			Energi dari Lemak : 80 kkal			%AKG*			Lemak Total	10 g	18%	Protein	2 g	4%	Karbohidrat Total	16 g	5%	Sodium/Natrium	115 mg	5%	*persen AKG berdasarkan kebutuhan energi 2000 kkal. Kebutuhan energi Anda mungkin lebih tinggi atau lebih rendah		
PRODUK A																																											
Berat bersih : 70 g																																											
<b>INFORMASI NILAI GIZI</b>																																											
Takaran Saji : 35 g																																											
Jumlah Sajian Per Kemasan : 2																																											
<b>JUMLAH PER SAJIAN</b>																																											
Energi Total : 160 kkal																																											
Energi dari Lemak : 80 kkal																																											
%AKG*																																											
Lemak Total	10 g	18%																																									
Protein	2 g	4%																																									
Karbohidrat Total	16 g	5%																																									
Sodium/Natrium	115 mg	5%																																									
*persen AKG berdasarkan kebutuhan energi 2000 kkal. Kebutuhan energi Anda mungkin lebih tinggi atau lebih rendah																																											
10.	Berapakah jumlah sajian per kemasan pada contoh label “Informasi Nilai Gizi” pada makanan kemasan?																																										
	a. 2 sajian kemasan																																										
	b. 1 sajian kemasan																																										
	c. 3 sajian kemasan																																										
11.	Berapa jumlah “Karbohidrat” yang tertera pada contoh label “Informasi Nilai Gizi” makanan kemasan, jika jumlah sajian per kemasan tersebut adalah 1?																																										
	a. 32 g																																										
	b. 16 g																																										
	c. 8 g																																										
12.	Berapa jumlah “Protein” yang tertera pada contoh label “Informasi Nilai Gizi” makanan kemasan, jika jumlah sajian per kemasan sesuai pada produk tersebut?																																										
	a. 2 g																																										
	b. 4 g																																										
	c. 6 g																																										
13.	Jika Anda mengonsumsi 1 bungkus produk A, berapa jumlah “Kalori/Energi Total” yang akan Anda dapatkan?																																										
	a. 160 kkal																																										
	b. 320 kkal																																										
	c. 80 kkal																																										
14.	Berapa gram produk tersebut dalam satu sajian kemasan ?																																										
	a. 30 gram																																										
	b. 35 gram																																										
	c. 70 gram																																										

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan laporan, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengurangi kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

<b>15.  Hak Cipta milik UIN Suska Riau</b>	Jika 1 kemasan memiliki berat bersih 70 g, dan setiap sajinya memiliki berat 35 g, berapa total sajian dalam 1 kemasan? a. 1 sajian b. 2 sajian c. 3 sajian
<b>16.  Tujuan pelabelan informasi nilai gizi pada produk pangan adalah:</b>	a. Memberikan informasi tentang kandungan gizi produk b. Sebagai sarana komunikasi produsen kepada konsumen c. A dan B benar
<b>17.  Berikut keterangan kandungan gizi yang wajib dicantumkan dalam pangan olahan, kecuali...</b>	a. minuman siap konsumsi b. makanan siap konsumsi c. rempah-rempah bumbu dapur
<b>18.  Anjuran konsumsi gula, garam, dan lemak yang benar dalam sehari adalah...</b>	a. gula 50 g, garam 2000 mg, lemak 67 g b. gula 55 g, garam 1000 mg, lemak 60 g c. gula 50 g, garam 2000 mg, lemak 60 g
<b>19.  Keterangan yang rinci pada label pangan akan membantu konsumen dalam hal...</b>	a. Memilih makanan yang paling murah harganya b. Memilih makanan yang paling enak c. Memilih makanan yang sesuai dengan kebutuhan energi dan zat gizi Konsumen
<b>20.  Satuan untuk menyatakan jumlah energi adalah...</b>	a. kkal b. gram c. kg
<b>21.  Jagung, gandum, kentang, dan Ubi termasuk sumber ?</b>	a. Sumber Protein b. Sumber Karbohidrat c. Sumber Lemak
<b>22.  AKG merupakan singakatan dari?</b>	a. Angka Kecukupan Gizi b. Angka Kebutuhan Gizi c. Angka Kekurangan Gizi

## Lampiran 4. Surat Izin Riset

**KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
FAKULTAS PERTANIAN DAN PETERNAKAN  
كلية علوم الزراعة والبيوان  
FACULTY OF AGRICULTURE AND ANIMAL SCIENCE**

Jl. H.R. Soebrantas KM. 15 No. 155 Kel. Tuah Madani Kec. Tuah Madani Pekanbaru-Riau 28298 PO Box 1400  
Telp. (0761) 562051 Fax. (0761) 262051, 562052 Website : <https://fpp.uin-suska.ac.id>

---

Nomor : B.2974/F.VIII/PP.00.9/06/2024      10 Juni 2024 M  
Sifat : Penting      03 Dzulhijjah 1445 H  
Hal : **Izin Riset**

Kepada Yth:  
Kepala SMA IT Al- Fityah Pekanbaru  
di  
Jl. Swakarya, Tuah Karya  
Kec. Tampan Pekanbaru

**Assalamu'alaikum Wr.Wb,**  
Bersama ini disampaikan kepada Saudara bahwa, Mahasiswa yang namanya di bawah ini :

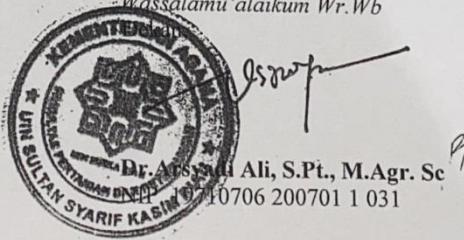
Nama : Sekar Fitriani  
NIM : 12080326093  
Prodi : Gizi  
Fakultas : Pertanian dan Peternakan UIN Sultan Syarif Kasim Riau

Akan melakukan penelitian, dalam rangka penulisan Skripsi Tingkat Sarjana Strata Satu (S1) pada Fakultas Pertanian dan Peternakan UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan judul: **“Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan Mengenai Label Gizi pada Siswa di SMA IT Al- Fityah Pekanbaru”.**

Kepada saudara agar berkenan memberikan izin serta rekomendasi untuk melakukan penelitian Pengambilan data yang berkaitan dengan penelitian yang dimaksud.

Demikian disampaikan, atas kerjasamanya, diucapkan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Wr.Wb*

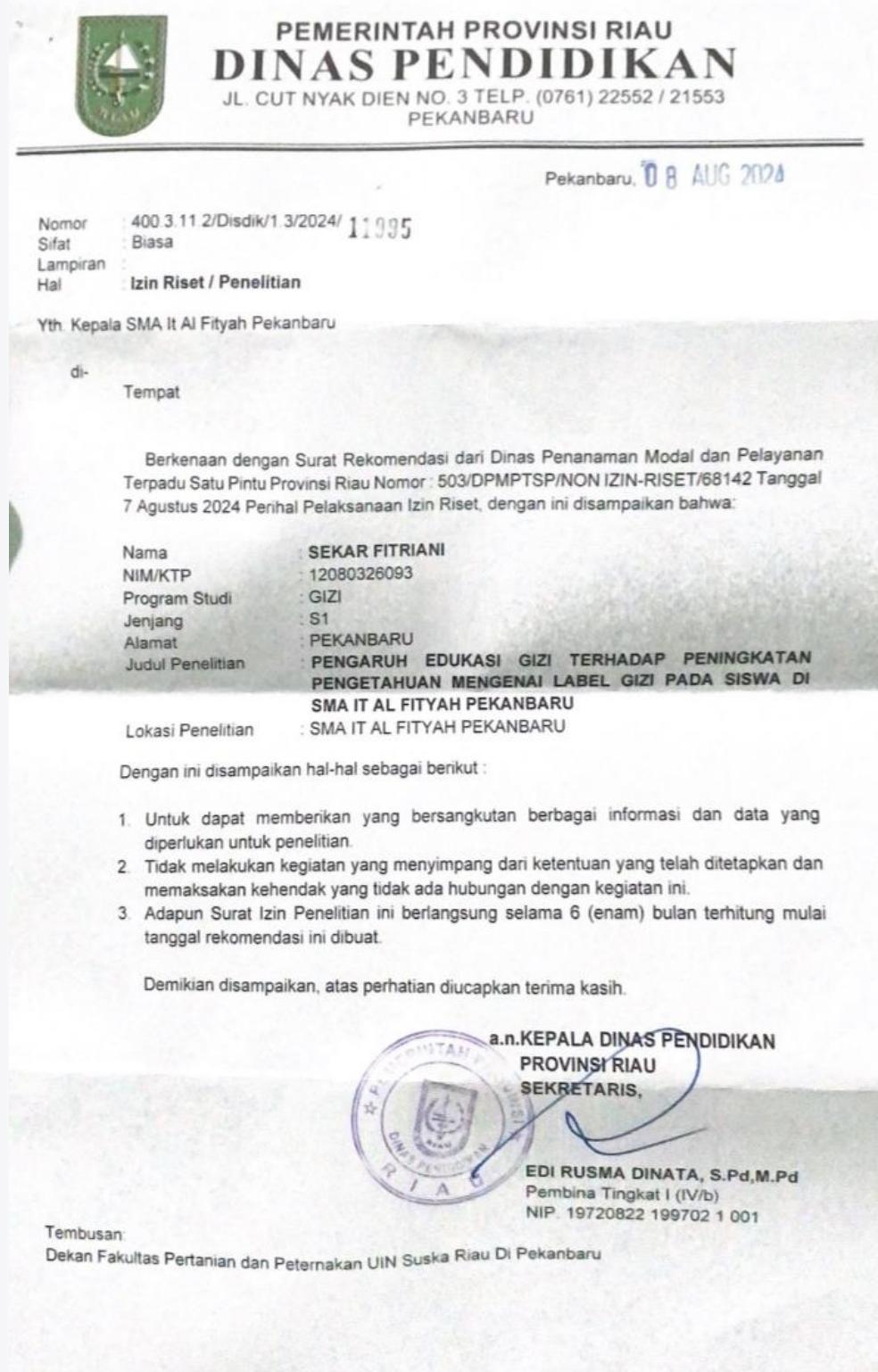
  
Dr. Arsyadi Ali, S.Pt., M.Agr. Sc  
10706 200701 1 031

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak menghargai kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Lampiran 5. Surat Izin Riset dari Dinas Pendidikan**



**Varif Kasim Riau**

## Lampiran 6. Surat Keterangan Izin Uji Etik

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengikuti kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
FAKULTAS PERTANIAN DAN PETERNAKAN

الجامعة الإسلامية السلطان سعفان

FACTOR OF AGRICULTURE AND ANIMAL SCIENCE

PROGRAM STUDI GIZI

Jl. HR Soebrantas Km 15 No.155 Kel. Tuah Madani Kec. Tampan Kota Pekanbaru Riau, 28293  
Website : <http://gizi.uin-suska.ac.id>, E-mail : [gizi.suska@gmail.com](mailto:gizi.suska@gmail.com)

Nomor : 165/F.VIII/PP.00.9/GIZ/06/2024  
Perihal : Izin Uji Etik

Pekanbaru, 04 Juni 2024

Kepada Yth,  
**Bapak/Ibu Ketua Komite Etik**  
LPPM UNIVRAB  
di-  
Pekanbaru

Dengan hormat,

Semoga Bapak/Ibu selalu diberikan kekuatan dan kesehatan oleh Tuhan yang Maha Esa dalam menjalankan aktifitas sehari-hari. Aamiin.

Sehubungan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mahasiswa/I Program Studi Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, maka dengan ini kami mohon kepada Bapak/Ibu Ketua Komite Etik agar dapat memberikan izin untuk melakukan Uji Etik Penelitian sebagai berikut :

Nama : Sekar Fitriani  
NIM : 12080326093  
Program Studi : Gizi  
Judul Penelitian : Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan Mengenai Label Gizi pada Siswa di SMA IT AL FITYAH Pekanbaru

Demikianlah kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapan terima kasih.

Sekretaris Program Studi Gizi

Dr. Tahirir Aulawi, S. Pt., M. Si  
NIP. 197407142008011007

## Lampiran 7. Ethical Clearance

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Jl. Riau Ujung No. 73 Pekanbaru, Prov. Riau, Indonesia, Kode Pos: 28292  
Telepon: (0761) 38762, Fax: (0761) 859839 Website: lppm.univrab.ac.id, Email: komite.etik@univrab.ac.id

## UNIVERSITAS ABDURRAB

### KOMITE ETIK PENELITIAN

IZIN MENDIKNAS RI NOMOR: 75/D/O/2005

### ETHICAL CLEARANCE NO. 266/KEP-UNIVRAB/VI/2024

Komite Etik Penelitian Universitas Abdurrahab, setelah melakukan pengkajian atas usulan penelitian yang berjudul :

Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Mengenai Label Gizi Pada Siswa di SMA IT AL Fityah Pekanbaru

Peneliti Utama : Sekar Fitriani  
Anggota : -  
Tempat Penelitian : Jl. Swakarya, Tuah Karya, Kecamatan Tampan, Kota Pekanbaru, Provinsi Riau

Dengan ini menyatakan bahwa usulan penelitian di atas telah memenuhi prasyarat etik penelitian. Oleh karena itu Komite Etik Penelitian merekomendasikan agar penelitian ini dapat dilaksanakan dengan mempertimbangkan prinsip-prinsip yang dinyatakan dalam Deklarasi Helsinki dan panduan yang tertuang dalam Pedoman dan Standar Etik Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Nasional Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2017.

Pekanbaru, 20 Juni 2024

Ketua,



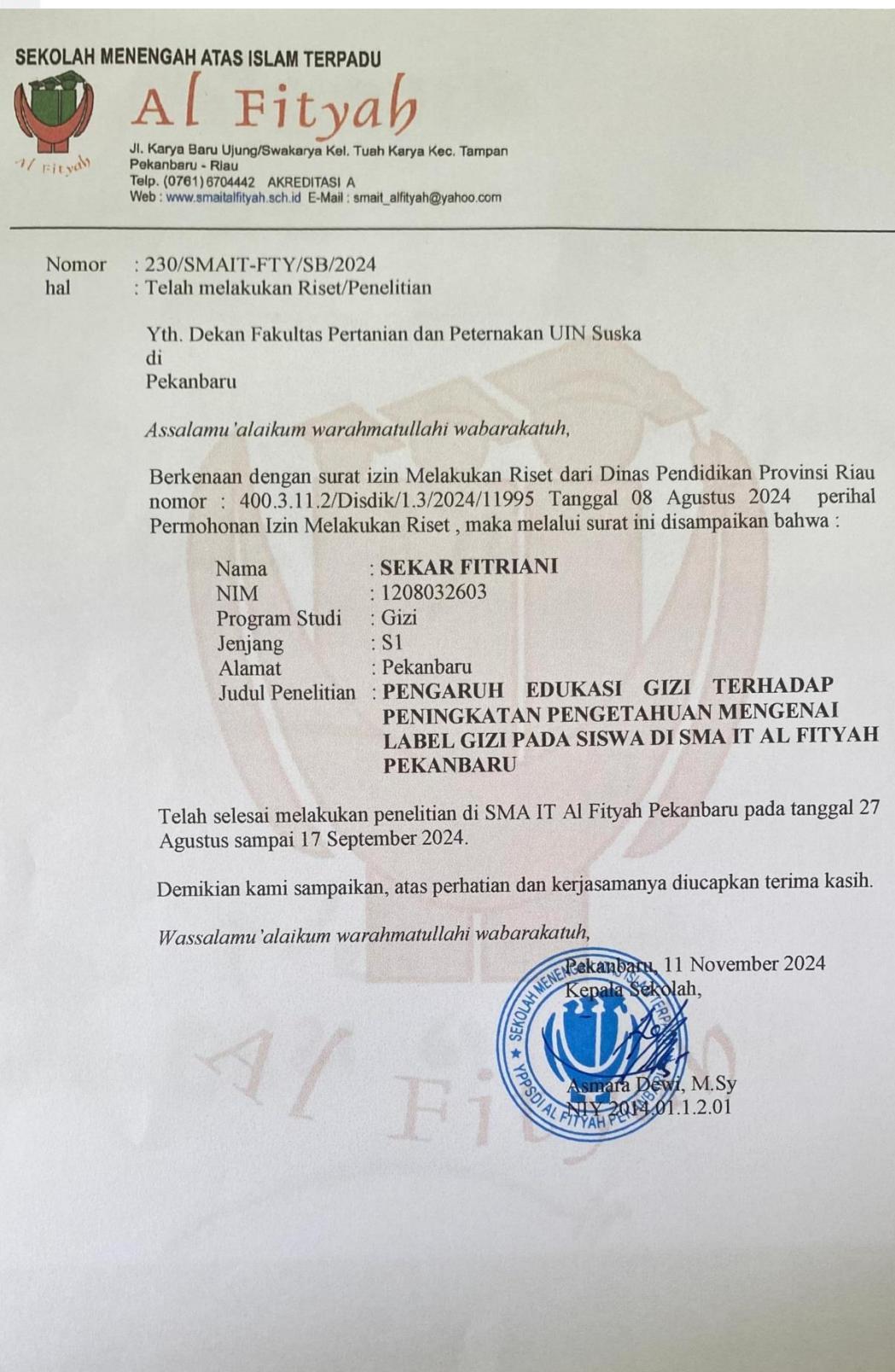
Komite

Dr. Deinike Wanita Marwan, M.Kes., AIFO-K

## Lampiran 8. Surat Keterangan Selesai Riset

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengikuti kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Pre-test



Pembagian Leaflet

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak mengikuti kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## © Hak cipta milik UIN Suska Riau

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Diskusi responden dalam membaca label gizi pada makanan kemasan



Foto bersama

**UIN SUSKA RIAU**