

## Literasi Gizi dan Konsumsi Gula, Garam, Lemak pada Remaja di Kota Padang

Erina Masri<sup>1</sup>, Novida Shella Nasution<sup>1</sup>, Risya Ahriyasna<sup>1</sup>

Prodi Gizi Universitas Perintis Indonesia<sup>1</sup>

E-mail : erina.masri@yahoo.com

### Abstract

*The Individual Food Consumption Survey Analysis show that 3 out of 10 people in Indonesia (29.7%) consume sugar, salt, and fat exceeding the recommendations. The impact in adolescents is obesity and impaired nutritional status. The level of nutritional literacy has a close relationship with adolescent eating intake. This research was aimed to analyzed the relationship of nutritional literacy with the consumption of sugar, salt, and fat in junior high school students in Koto Tengah District of Padang City. This research was an observational analytic with a cross sectional design. The sample of this research was 92 junior high school students in Padang, by used purposive sampling techniques. The research was carried out from January to May 2021. Research variables consist of nutritional literacy, consumption of sugar, salt and fat. Nutritional literacy levels were measured using the Newest Vital Sign questionnaire and sugar salt fat consumption using the Semi Quantitative Food Frequency. The statistical test used is the chi-square test. The results was there is a relationship between nutritional literacy and sugar consumption ( $p = 0,000 < 0.05$ ), a relationship between nutritional literacy and salt consumption ( $p = 0,000 < 0.05$ ), and a relationship between nutritional literacy and fat consumption ( $p = 0,002 < 0.05$ ). It can be concluded that nutritional literacy has a meaningful relationship with the consumption of sugar, salt, and fat. Responding to this, the school should conduct counseling with materials on nutritional literacy, recommendations for sugar, salt, and fat consumption, and the impact of consuming sugar, salt, and fat, excessively on the health and achievement of students in school.*

*Keywords: fat consumption, nutritional literacy, sugar consumption, salt consumption, teenager*

## 1. Pendahuluan

Penyakit tidak menular di Indonesia semakin meningkat. Hal ini erat kaitannya dengan konsumsi makanan sehari-hari. Hasil analisis Survei Konsumsi Makanan Individu, menunjukkan bahwa 3 dari 10 orang di Indonesia (29,7%) mengkonsumsi gula, garam, dan lemak melebihi dari rekomendasi. Hal ini berarti bahwa konsumsi gula, garam, dan lemak berada pada situasi yang berbahaya karena 30 persen penduduk Indonesia atau setara dengan 77 juta orang asupannya sudah melebihi dari rekomendasi per hari (Atmarita, 2017).

Kelompok usia remaja yakni rentang usia 13-18 tahun, memiliki kecenderungan mengkonsumsi gula, garam, dan lemak lebih banyak dari kelompok umur lainnya, yaitu mengkonsumsi gula berlebih sebanyak 53,1%, mengkonsumsi garam berlebih sebanyak 26,2% dan mengkonsumsi lemak berlebih sebanyak 40,7% (Zubaidah, 2020). Dampak yang terjadi akibat konsumsi gula, garam, dan lemak yang berlebihan pada remaja adalah obesitas (kegemukan). Akibat yang paling fatal dari asupan gula, garam dan lemak berlebih adalah penumpukan radikal bebas pada tubuh. Radikal bebas itulah yang dapat mengakibatkan kerusakan pada *Deoxyribo Nucleic Acid (DNA)* dan mutasi gen serta pertumbuhan dan perkembangan sel yang tidak wajar, sehingga muncul penyakit degeneratif seperti stroke, kanker, dan diabetes mellitus (Zubaidah, 2020).

Kejadian ini semakin memperparah situasi kesehatan pada remaja, mengingat remaja merupakan masa yang sangat menentukan terjadinya pertumbuhan dan perkembangan yang baik. Asupan makanan yang bergizi seimbang sangat penting untuk proses tumbuh kembang yang sehat. Apabila kebiasaan makan baik, dengan mengkonsumsi makanan sehat dan bergizi seimbang maka kebiasaan tersebut akan mempengaruhi hingga dewasa nanti. Begitu juga sebaliknya jika pola makan tidak sehat pada masa remaja, maka pola makan tersebut akan terbentuk hingga dewasa (Roehan, 2015).

Pada kelompok remaja yang menghabiskan sebagian besar waktunya di sekolah, penyumbang energi terbesar adalah

jajanan yang tersedia di sekolah atau makanan yang dijual penjaja di sekitar lingkungan sekolah. Sebagaimana menurut survey BPOM, pangan jajanan menyumbang energi sebesar 31,1% (Kharizmi, 2011). Biasanya pada jam-jam pulang sekolah atau istirahat, para remaja akan memanfaatkan waktunya untuk membeli aneka makanan dan camilan. Pada jam-jam pulang sekolah penjual jajanan akan diserbu oleh para remaja sekolah yang ingin membeli jajanan (Semito, 2014).

Kandungan zat gizi seperti gula, garam, dan lemak dari jajanan umumnya lebih dominan dibandingkan dengan zat gizi lain. Anjuran konsumsi gula/orang/hari adalah 10% dari total energi atau setara dengan gula 4 sendok makan/orang/hari (50 gram/orang/hari). Anjuran konsumsi garam adalah 2000 mg atau setara dengan garam 1 sendok teh/orang/hari (5 gram/orang/hari). Anjuran konsumsi lemak/orang/hari adalah 20-25% dari total energi (702 kkal) atau setara dengan lemak 5 sendok makan/orang/hari (67 gram/orang/hari) (Kemenkes, 2013).

Rekomendasi tersebut berbanding terbalik dengan realita yang ada pada jajanan remaja di sekolah. Konsumsi gula, garam dan lemak yang tinggi dan diiringi dengan rendahnya pengeluaran energi karena kurangnya aktifitas fisik atau *sedentary lifestyle* dapat menyebabkan gangguan pada status gizi remaja (Puspita & Adriyanto, 2019).

Penyebab lain timbulnya masalah gizi pada remaja adalah pengetahuan gizi yang kurang. Hal ini terlihat pada kebiasaan mengkonsumsi makanan dan minuman yang salah. Pengetahuan gizi yang baik akan mempengaruhi pola konsumsi makanan yang lebih sehat. Sehingga pengetahuan gizi mempengaruhi pemilihan dan penyediaan makanan dan minuman. Jika pengetahuan gizi meningkat, maka ada kecenderungan untuk lebih berhati-hati dalam mengkonsumsi makanan dan minuman (Pesantren et al., 2017), sama halnya dengan pengetahuan terhadap konsumsi gula, garam, dan lemak yang

akan mempengaruhi status gizi pada remaja.

Literasi gizi atau keaksaraan adalah salah satu derajat kemampuan seorang untuk mendapat, memproses, serta memahami informasi tentang nutrisi. Tujuan utama dari “melek” gizi adalah memahami makanan sehingga meningkatkan kemampuan seseorang untuk membuat keputusan tentang makanan dan menjaga kesehatan. Ini juga tentang mencakup tentang kesadaran mana makanan yang harus dihindari dan mengapa (Velasquez-Valencia et al., 2018).

Penelitian Syafei (2019), menunjukkan bahwa tingkat literasi gizi remaja mempunyai korelasi atau hubungan yang positif dan signifikan dengan asupan makan. Hal ini berarti menunjukkan semakin baik tingkat literasi gizi remaja, sumber energi dalam makanan, porsi makanan, label makanan, perhitungan nilai gizi, pengelompokan makanan, dan keterampilan konsumsi makanan, maka asupan makanan remaja akan semakin baik juga (Syafei, 2019).

*Progress International Literacy Study (PIRLS)* menunjukkan ternyata masih banyak pelajar di Indonesia yang memiliki kemampuan literasi yang rendah untuk wilayah Asia. Indonesia dengan skor 51,7; di bawah Filipina dengan skor 52,6; Thailand dengan skor 65,1; Singapura 74,0 dan Hongkong 75,5. Hasil penelitian internasional tersebut menunjukkan bahwa kemampuan literasi pelajar di Indonesia secara umum tergolong masih rendah (Kharizmi, 2019).

Rendahnya kemampuan literasi pada remaja ini secara tidak langsung berpengaruh terhadap konsumsi gula, garam, dan lemak mengingat jajanan sekolah sebagai penyumbang energi terbesar pada remaja karena jajanan mengandung gula, garam, dan lemak yang tinggi dibandingkan zat gizi lain (Puspita & Adriyanto, 2019).

Berdasarkan data tingkat provinsi, sekitar 29% penduduk di Sumatera Barat mengkonsumsi gula, garam, dan lemak lebih dari rekomendasi. Angka tertinggi konsumsi gula, garam, dan lemak berlebih ada pada kelompok umur remaja 12-18 tahun yaitu sekitar 34,3%-36,0% (Atmarita et al, 2017). Untuk mengetahui bagaimana tingkat literasi gizi dan asupan gula garam dan lemak pada

siswa SMP di kecamatan Koto Tengah Kota Padang, peneliti melakukan survei awal pada SMP di kecamatan Koto Tengah Kota Padang. Hasil survei awal yang dilakukan oleh peneliti, didapatkan hasil bahwa SMP 15 dan SMP 26 Kota Padang memiliki siswa dengan tingkat pengetahuan tentang literasi gizi paling rendah, yaitu 11 dari 11 responden atau 100% siswa SMP memiliki pengetahuan yang kurang tentang literasi gizi. Nilai rentang pengetahuan tentang literasi gizi adalah dibawah dari 56%. Konsumsi gula, garam, dan lemak jajanan makanan pada siswa SMP juga cukup tinggi, dimana konsumsi tertinggi ada pada konsumsi lemak sekitar 48,84%, konsumsi garam 25,81%, dan konsumsi gula 25,32%. Sedangkan untuk konsumsi jajanan minuman didapatkan konsumsi gula 87,44%, garam 12,89 %, dan lemak 0%.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan literasi gizi dengan konsumsi gula, garam, dan lemak pada siswa SMP di Kecamatan Koto Tengah Kota Padang.

## 2. Metode

Penelitian ini merupakan jenis penelitian *observasional analitik* dengan desain *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan pada bulan Januari hingga April 2021. Sampel penelitian ini adalah siswa SMPN 15 dan SMPN 26 Kota Padang yang berjumlah 92 siswa. Teknik sampling yang digunakan adalah *purposive sampling* dengan memenuhi kriteria inklusi yaitu siswa tidak membawa bekal dari rumah dan memiliki uang jajan.

### 2.1 Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan metode wawancara. Instrumen yang digunakan adalah kuisioner *Newest Vital Sign (NVS)* untuk memperoleh data tingkat literasi gizi dan *Semi Quantitative Food Frequency (SQ-FFQ)* untuk mengumpulkan data jumlah konsumsi gula, garam dan lemak serta jenis jajanan yang dikonsumsi.

### 2.2 Metode Analisis Data

Data dianalisis menggunakan uji *chi-square* dengan derajat kepercayaan 95%,

# Jurnal Kesehatan

Author(s) : Erina Masri, Novida Shella Nasution, Risyah Ahriyasna

untuk mengetahui hubungan tingkat literasi gizi dengan konsumsi gula, garam dan lemak. Jika nilai  $p < 0,05$  maka dapat disimpulkan adanya hubungan yang bermakna antara tingkat literasi gizi dengan konsumsi gula, garam dan lemak.

### 3. Hasil dan Pembahasan

Hasil penelitian dapat dilihat pada tabel berikut ini :

#### 3.1 Distribusi Frekuensi Tingkat Literasi Gizi Pada Remaja Kota Padang

Literasi gizi adalah derajat kemampuan seseorang untuk mendapat, memproses serta memahami informasi tentang nutrisi dari label gizi pada makanan. Literasi gizi terbagi menjadi tiga tingkatan yaitu : literasi gizi sangat terbatas, jika skor jawaban (0-1), literasi gizi terbatas, jika skor jawaban (2-3) dan literasi gizi memadai, jika skor jawaban (4-6). Distribusi frekuensi tingkat literasi gizi pada remaja di kota Padang disajikan dalam tabel 1.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Tingkat Literasi Gizi Pada remaja di Kota Padang

Tingkat Literasi Gizi	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Terbatas	54	58,7
Terbatas	29	31,5
Memadai	9	9,8
Total	92	100

Berdasarkan tabel 1 diatas diketahui bahwa lebih dari separuh responden (58,7%) memiliki tingkat literasi gizi sangat terbatas.

#### 3.2 Distribusi Frekuensi Konsumsi Gula Pada Remaja di Kota Padang

Konsumsi gula adalah jumlah gula yang dikonsumsi dari makanan dan minuman dalam sehari. Konsumsi gula yang sesuai anjuran adalah jika konsumsi gula  $\leq 50$  gram/orang/hari. Tidak sesuai anjuran, jika konsumsi gula  $> 50$  gram/orang/hari. Distribusi frekuensi konsumsi gula pada remaja di Kota Padang dapat dilihat pada table 2 berikut :

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Konsumsi Gula Pada Siswa SMP 15 Dan SMP 26 Kota Padang

Konsumsi Gula	Frekuensi	Persentase (%)
Sesuai anjuran	22	23,9
Melebihi anjuran	70	76,1
Total	92	100

Berdasarkan tabel 2 diatas dapat diketahui bahwa lebih dari separuh responden (76,1%) mengkonsumsi gula melebihi anjuran. Anjuran konsumsi gula per hari adalah 50 gr/hari atau setara dengan 4 sendok makan per hari (Kemenkes, 2013).

#### 3.3 Distribusi Frekuensi Konsumsi Garam Pada Siswa SMP Kota Padang

Konsumsi garam adalah jumlah garam yang dikonsumsi pada makanan dan minuman dalam satu hari. Konsumsi garam sesuai anjuran, jika mengkonsumsi garam  $\leq 5000$  mg/orang/ hari dan tidak sesuai anjuran, jika  $> 5000$  mg/orang/hari (Kemenkes, 2013). Distribusi frekuensi konsumsi garam pada siswa SMP dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Konsumsi Garam Pada Siswa SMP 15 Dan SMP 26 Kota Padang

Konsumsi Garam	Frekuensi	Persentase (%)
Sesuai anjuran	30	32,6
Melebihi anjuran	62	67,4
Total	92	100

Berdasarkan tabel 3 diatas dapat diketahui bahwa lebih dari separuh responden (67,4%) mengkonsumsi garam tidak sesuai anjuran. Anjuran konsumsi garam per hari menurut adalah 5 gr/hari atau setara dengan 1 sendok teh (Kemenkes, 2013).

#### 3.4 Distribusi Frekuensi Konsumsi Lemak Pada Siswa SMP Kota Padang

Konsumsi lemak adalah jumlah lemak yang dikonsumsi pada makanan dan minuman dalam satu hari. Konsumsi lemak sesuai anjuran, jika mengkonsumsi lemak  $\leq 67$  gram/ orang/hari. Tidak sesuai anjuran,

# Jurnal Kesehatan

Author(s) : Erina Masri, Novida Shella Nasution, Risyah Ahriyasna

jika >67 gram/orang/hari (Kemenkes, 2013).  
Distribusi frekuensi konsumsi lemak pada siswa SMP dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Konsumsi Lemak Pada Siswa SMP 15 Dan SMP 26 Kota Padang 2021

Konsumsi Lemak	Frekuensi	Persentase (%)
Sesuai anjuran	18	9,6
Melebihi anjuran	74	80,4
Total	92	100

Berdasarkan tabel 4 diatas dapat diketahui bahwa hampir sebagian besar responden (80,4%) mengkonsumsi lemak tidak sesuai anjuran. Anjuran konsumsi gula per hari menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia adalah 67 gr/hari atau setara dengan 5 sendok makan.

Hubungan literasi gizi dengan konsumsi gula pada siswa smp di kota padang dapat dilihat dalam tabel 5.

Tabel 5 Hubungan Literasi Gizi Dengan Konsumsi Gula Pada Siswa SMP di Kota Padang

Konsumsi gula	Tingkat Literasi Gizi						Total	%	Nilai -p
	Sangat terbatas	%	Terbatas	%	Memadai	%			
Sesuai Anjuran	8	8,7	5	5,4	9	9,8	22	23,9	
Melebihi Anjuran	46	50	24	26,1	0	0	70	76,1	0,0001*
Total	54	58,7	29	31,5	9	9,8	92	100	

Keterangan : \*) Uji Chi-Square, signifikansi nilai  $p < \alpha$  ( $\alpha = 0,05$ )

Berdasarkan tabel 3.5 dapat diketahui bahwa siswa yang mengkonsumsi gula sesuai anjuran, lebih banyak terjadi pada siswa yang tingkat literasi gizinya memadai (9,8%) dibandingkan dengan siswa dengan tingkat literasi gizi terbatas (5,4%). Setelah dianalisis menggunakan uji *chi-square*, diperoleh *p value* = 0,0001. Hal menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan bermakna antara tingkat literasi gizi dengan konsumsi gula ( $p\text{-value} < 0,005$ ).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Zebua (2018) tentang Pengaruh Aplikasi Literasi Gizi Terhadap Perilaku Gizi Siswa Sekolah Dasar Swasta Amanah Lubuk Pakam yang menyatakan bahwa tingkat literasi gizi remaja mempunyai hubungan yang positif dan signifikan dengan asupan makan (konsumsi gula).

Siswa yang mengkonsumsi jajanan mengandung tinggi gula diakibatkan oleh rendahnya kemampuan siswa menentukan jumlah gula dalam sajian per kemasan jajanan, atau bisa dikatakan kemampuan literasi sangat terbatas. Hal ini dapat dilihat pada tabel 1, dimana lebih dari separuh

responden (57,8%) mempunyai tingkat literasi sangat terbatas. Pengetahuan merupakan faktor predisposisi yang dapat membentuk perilaku. Pengetahuan gizi yang tidak baik memiliki hubungan dengan perilaku yang negatif dalam pemilihan jajanan sehat yang mengandung tinggi gula. Rendahnya tingkat literasi gizi pada remaja menyebabkan siswa tidak dapat mengontrol jajanannya sehingga siswa membeli jajanan yang mengandung tinggi gula yang tidak baik untuk kesehatannya (Notoatmodjo, 2014).

Penelitian lainnya dilakukan oleh Wahyono (2020) tentang Literasi Gizi dengan Menggunakan Buku Saku, menyatakan bahwa minat baca yang meningkat dapat meningkatkan juga pengetahuan. Jenis jajanan tinggi gula yang paling banyak dipilih oleh responden untuk dikonsumsi adalah coklat dan permen, 89% reponden memilih coklat dan permen untuk dikonsumsi.

Hubungan Literasi gizi dengan konsumsi gula pada siswa SMP di kota Padang dapat dilihat pada tabel 6.

# Jurnal Kesehatan

Author(s) : Erina Masri, Novida Shella Nasution, Risyah Ahriyasna

Tabel 6 Hubungan Literasi Gizi Dengan Konsumsi Garam Pada Siswa SMP di Kota Padang

Konsumsi garam	Tingkat Literasi Gizi						Total	%	P-Value
	Sangat terbatas		Terbatas		Memadai				
Kurang	10	10,9	12	13	8	8,7	30	32,6	0,000 <sup>*)</sup>
Lebih	44	47,8	17	18,5	1	1,1	62	67,4	
Total	54	58,7	29	31,5	9	9,8	92	100	

Keterangan : <sup>\*)</sup> Uji Chi-Square, signifikansi nilai  $p < \alpha$  ( $\alpha = 0,05$ )

Berdasarkan tabel 3.6 diatas, dapat diketahui bahwa siswa yang mengkonsumsi garam berlebih, paling banyak terjadi pada siswa yang tingkat literasi gizinya sangat terbatas (47,8 %) dibandingkan dengan siswa dengan tingkat literasi gizi terbatas (18,5%) dan tingkat literasi gizi memadai (1,1%). Setelah dianalisis statistik menggunakan uji chi-square, diperoleh p value = 0,0001. Hal menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan bermakna antara tingkat literasi gizi dengan konsumsi garam ( p value < 0,005).

Pada penelitian ini juga ditemukan adanya hubungan bermakna antara tingkat literasi gizi dengan konsumsi garam pada siswa SMP 26 dan 15 Kota Padang. Sama halnya dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Wahyono et al (2020) tentang Literasi Gizi Dengan Menggunakan Buku Saku Guna Meningkatkan Pengetahuan yang menyatakan proporsi konsumsi makanan asin/mengandung tinggi garam pada anak usia sekolah 5- 19 tahun di DIY sangat tinggi. Didukung juga oleh hasil penelitian yang dilakukan kepada siswa kelas 7 dan 8 SMP Islam Teratai Putih Global, yaitu

Pengaruh Edukasi Literasi Label Pangan Terhadap Pengetahuan Siswa Sekolah Menengah Pertama (Safitri & Rahayu, 2018). Hasil penelitian ini menyatakan ada perbedaan tingkat pengetahuan setelah dilakukan edukasi yang mengarah ke perubahan positif, dimana subjek yang terpapar edukasi pembacaan label pangan mengalami peningkatan pengetahuan mengenai cara membaca label pangan yang meningkatkan kesadaran subjek dalam proses pemilihan makanan yang banyak mengandung garam (Safitri & Rahayu, 2018)

Dari hasil wawancara diketahui siswa yang membeli jajanan mengandung tinggi garam disebabkan karena rendahnya kemampuan siswa menentukan jumlah garam dalam sajian per kemasan jajanan. Jenis jajanan tinggi garam yang paling banyak dikonsumsi oleh responden adalah jenis jajanan ekstruksi seperti merk *chiki*.

Hubungan literasi gizi dengan konsumsi lemak pada siswi SMP di kota Padang dapat dilihat dalam tabel 7.

Tabel 7 Hubungan Literasi Gizi Dengan Konsumsi Lemak Pada Siswa SMP di Kota Padang

Konsumsi lemak	Tingkat Literasi Gizi						Total	%	P-Value
	Sangat terbatas		Terbatas		Memadai				
Kurang	5	5,4	8	8,7	5	5,4	18	32,6	0,002 <sup>*)</sup>
Lebih	49	53,3	21	22,8	4	4,3	74	67,4	
Total	54	58,7	29	31,5	9	9,8	92	100	

Keterangan : <sup>\*)</sup> Uji Chi-Square, signifikansi nilai  $p < \alpha$  ( $\alpha = 0,05$ )

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa siswa yang mengkonsumsi lemak kurang, lebih banyak terjadi pada siswa yang tingkat literasi gizinya terbatas (8,7%) dibandingkan dengan siswa dengan tingkat

literasi gizi sangat terbatas (5,4%) dan tingkat literasi gizi memadai (5,4%).

Begitu juga tingkat literasi gizi dengan konsumsi lemak pada siswa SMP 26 dan 15 Kota Padang yang terdapat hubungan

# Jurnal Kesehatan

**Author(s) :** Erina Masri, Novida Shella Nasution, Risyah Ahriyasna

bermakna. Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh KhairFunnisak (2018) tentang Pengaruh Aplikasi Literasi Gizi Terhadap Perilaku Gizi Siswa Sekolah Dasar Negeri 10 di Kecamatan Lubuk Pakam yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari aplikasi literasi gizi terhadap perilaku gizi (konsumsi lemak). Penelitian lainnya dilakukan oleh Rosa (2020) tentang Menuju Literasi Gizi: Komponen Pengetahuan Gizi pada Program Edukasi Gizi Siswa Sekolah Dasar yang menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan gizi yang signifikan yang mendorong terjadinya perubahan pemilihan makanan yang tidak sehat menjadi sehat, seperti makanan tinggi kolesterol (lemak) yang menyebabkan obesitas.

Rendahnya tingkat literasi gizi pada remaja menyebabkan siswa tidak dapat memilih jananan mana yang baik untuk kesehatannya. Sehingga siswa membeli jananan yang mengandung tinggi lemak yang akan sangat mempengaruhi kesehatan dan status gizi remaja. Dari hasil wawancara diketahui bahwa siswa yang membeli jananan mengandung tinggi lemak disebabkan oleh rendahnya kemampuan siswa menentukan jumlah lemak dalam sajian per kemasan jananan. Berdasarkan wawancara menggunakan SQ-FFQ, diketahui jenis jananan tinggi lemak yang paling banyak dipilih oleh responden dikonsumsi oleh responden adalah gorengan. Sebagian besar responden (87%) memilih jananan jenis gorengan untuk dikonsumsi

## 4. Simpulan Dan Saran

### 4.1 Simpulan

Lebih separuh responden (58,7%) memiliki tingkat literasi gizi sangat terbatas, lebih dari separuh responden (76,1%) mengkonsumsi gula tidak sesuai anjuran, lebih dari separuh responden (67,4%) mengkonsumsi garam tidak sesuai anjuran, dan hampir sebagian besar responden (80,4%) mengkonsumsi lemak tidak sesuai anjuran. Tingkat literasi gizi berhubungan dengan konsumsi gula, garam dan lemak pada siswa di Kota Padang.

### 4.2 Saran

Remaja sebaiknya menumbuhkan minat membaca untuk mengaplikasikan literasi gizi dalam memilih jananan yang akan dikonsumsi. Diharapkan kepada pihak sekolah mengintegrasikan program literasi gizi dengan program UKS.

## Daftar Pustaka

- Atmarita, A., Jahari, A. B., Sudikno, S., & Soekatri, M. (2017). Asupan Gula, Garam, Dan Lemak Di Indonesia: Analisis Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) 2014. *Gizi Indonesia*, 39(1), 1.
- Kemkes. 2013. Permenkes RI No 75 Tahun 2013 tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan bagi Bangsa Indonesia. Menteri Kesehatan RI, Jakarta.
- Khairunnisak.2018. Pengaruh Aplikasi Literasi Gizi terhadap Perilaku Gizi Siswa Sekolah Dasar Negeri 101898 di Kecamatan Lubuk Pakam. Politeknik Kesehatan Kemenkes RI Medan. Skripsi
- Kharizmi, M. (2019). Kesulitan Siswa Sekolah Dasar Dalam Meningkatkan Kemampuan Literasi. *Jurnal Pendidikan Almuslim*, VII(2), 94–102. file:///D:/jurnal skripsi/literasi 2019 (jurnal) (2).pdf
- Notoadmodjo, S.(2014). Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Rineka Cipta. Yogyakarta
- Pesantren, P., Sampurnan, Q., Gresik, B., Huda, Q., Ma, D., East, K., Moderen, P., Ma, D., Jawa, K., Populasi, T., Bruinessen, M. Van, Muslims, I., Ma'arif, S., Syarif, N. N., Arifin, T., Fridayanti, F., Ma'arif, S., Nanto, D. R., Studi, P., ... Logahan, J. M. (2017). pengetahuan dan konsumsi sweteened sugar beverages pada remaja dengan status gizi di SMPN 3 Surakarta. *NASPA Journal*, 42(1), 1.
- Puspita, N. F. R. M., & Adriyanto, A. (2019). Analisis Asupan Gula, Garam Dan Lemak (Ggl) Dari Jananan Pada Anak Sekolah Dasar Negeri Dan Swasta Di Kota Surabaya. *Amerta Nutrition*, 3(1), 58.
- Roehan, A. A. (2015). Pengaruh Penyuluhan

# Jurnal Kesehatan

**Author(s) :** Erina Masri, Novida Shella Nasution, Risya Ahriyasna

- Tentang Konsumsi Buah Dan Sayur Dengan Media Poster Terhadap Pengetahuan Dan Sigkap Pada Siswa Kelas V Di SDN Palaan Kecamatan Ngajum Kabupaten Malang. *Penerapan Embellishment Sebagai Unsur Dekoratif Pada Busana Modestwear*, d(2017), 1–15.
- Rosa, eni F. (2020). Media Kesehatan Masyarakat Indonesia. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 16(1), 15–25.
- Safitri, D. E., & Rahayu, N. S. (2018). Pengaruh Edukasi Literasi Label Pangan Terhadap Pengetahuan Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Arsip Gizi Dan Pangan*, 3(2), 91–95.
- Semito, M. N. L. (2014). Hubungan Antara Pengetahuan, Pola Konsumsi Jajanan dan Status Gizi Siswa Sekolah Dasar di Wilayah Kabupaten Cilacap Tugas Akhir Skripsi. *Skripsi Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta*, 1–153.
- Syafei, A., & Badriyah, L. (2019). Literasi Gizi (Nutrition Literacy) dan Hubungannya dengan Asupan Makan dan Status Gizi Remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 8(04), 182–190.
- Velasquez-Valencia, A., מזלי, ר., Dezzeo, Nelda, Flores, S., Zambrano-martínez, S., Rodgers, Louise & Ochoa, E., Flora, D., Río, F. G., Dueñas, A., Betancur, J., & Galindo, R. (2018a). pengaruh aplikasi literasi gizi terhadap perilaku gizi siswa sekolah dasar negeri 101898 di kecamatan lubuk pakam. *Interciencia*, 489(20), 313–335.
- Velasquez-Valencia, A., מזלי, ר., Dezzeo, Nelda, Flores, S., Zambrano-martínez, S., Rodgers, Louise & Ochoa, E., Flora, D., Río, F. G., Dueñas, A., Betancur, J., & Galindo, R. (2018b). Pengaruh Aplikasi Literasi Gizi Terhadap Perilaku Gizi Siswa Sekolah Dasar Swasta Amanah Lubuk Pakam. *Interciencia*, 489(20), 313–335.
- Wahyono, P. I., Kesehatan, F., Yogyakarta, U. R., Kesehatan, F., Yogyakarta, U. R., Kesehatan, F., Yogyakarta, U. R., & Korespondensi, P. (2020). *MENINGKATKAN PENGETAHUAN NUTRITIONAL LITERATION USING POCKET BOOKS TO*. 304–308.
- Zubaidah, R. S. A. N. (2020). Pengembangan Preventive E-Education Berbasis Aplikasi Play Store untuk Membatasi Dependensi pada Asupan Gula, Garam, dan Lemak. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Pendidikan*, 4(1),