

HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN *TRAFFIC LIGHT LABEL* DENGAN PEMILIHAN KONSUMSI MAKANAN DAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO PADA SISWA SMP DI YOGYAKARTA

Adinda Nurriqo Huda Amalia¹, R. Dwi Budiningsari², Farah Faza²

ABSTRAK

Latar Belakang: Pergeseran pola konsumsi remaja di wilayah perkotaan, terutama makanan kemasan dan cepat saji yang tinggi gula, garam, dan lemak, berpotensi menurunkan kualitas asupan zat gizi makro serta mendorong pola konsumsi yang tidak sehat. Kondisi ini dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit tidak menular. Salah satu pendekatan preventif yang dinilai efektif adalah penerapan *Traffic Light Label* (TLL), yaitu sistem pelabelan gizi berbasis warna yang memudahkan masyarakat dalam memilih makanan sehat baik makanan kemasan maupun non kemasan. Namun, tingkat pengetahuan dan pemanfaatan TLL di Indonesia, khususnya pada remaja, masih rendah.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan TLL dengan pemilihan konsumsi makanan dan asupan zat gizi makro pada siswa SMP Negeri 8 Yogyakarta, dengan mempertimbangkan usia, jenis kelamin, dan uang saku sebagai faktor perancu.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Subjek penelitian sebanyak 111 siswa yang diambil berdasarkan teknik *consecutive sampling*. Data dikumpulkan melalui kuesioner pengetahuan TLL, *Adolescent Food Habits Checklist* (AFHC), dan *Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ). Data dianalisis dengan analisis deskriptif, korelasi *Rank Spearman*, dan *Partial Correlation* dalam mengontrol faktor perancu.

Hasil: Mayoritas siswa memiliki tingkat pengetahuan TLL sedang. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan TLL dengan pemilihan konsumsi makanan maupun asupan zat gizi makro (kecuali karbohidrat), baik sebelum maupun sesudah mengontrol faktor perancu ($p > 0,05$).

Simpulan: Pengetahuan TLL belum terbukti memiliki hubungan yang signifikan dengan perilaku konsumsi makanan dan kecukupan zat gizi makro pada remaja. Edukasi gizi yang lebih komprehensif diperlukan untuk meningkatkan efektivitas penggunaan TLL di lingkungan sekolah

Kata Kunci: *Traffic Light Label*; Pengetahuan Gizi; Pemilihan Konsumsi Makanan; Asupan Zat Gizi Makro; Remaja.

¹Mahasiswa Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan Universitas Gadjah Mada. Jl. Farmako, Sekip Utara, Yogyakarta, 55281

²Dosen Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan Universitas Gadjah Mada. Jl. Farmako, Sekip Utara, Yogyakarta, 55281

THE RELATIONSHIP BETWEEN TRAFFIC LIGHT LABEL KNOWLEDGE AND FOOD CHOICES AND MACRONUTRIENT INTAKE AMONG JUNIOR HIGH SCHOOL STUDENT IN YOGYAKARTA

Adinda Nurriqo Huda Amalia¹, R. Dwi Budiningsari², Farah Faza²

ABSTRACT

Background: The dietary patterns of adolescents in urban areas are shifting towards greater consumption of packaged and fast foods, which are typically high in sugar, salt, and fat. This trend may lead to suboptimal macronutrient intake and unhealthy eating behaviors, ultimately increasing the risk of non-communicable diseases. One promising preventive approach is the implementation of the *Traffic Light Label* (TLL)—a color-coded nutritional labelling system designed to facilitate healthier food choices, both for packaged and non-packaged products. However, knowledge and utilization of TLL among Indonesian adolescents remains limited.

Objective: This study aimed to examine the relationship between TLL knowledge and food choices and macronutrient intake among students of SMP Negeri 8 Yogyakarta, while considering age, gender, and pocket money as confounding factors.

Methods: This research is a quantitative study with a cross-sectional design, involving 111 students selected through consecutive sampling. Data were collected using a TLL knowledge questionnaire, the Adolescent Food Habits Checklist (AFHC), and a Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ). Statistical analyses included descriptive analysis, Spearman's rank correlation, and partial correlation to control for confounding factors.

Result: Most students had a moderate level of TLL knowledge. There was no significant relationship between TLL knowledge and food choices or macronutrient intake (except for carbohydrates), both before and after controlling confounding factors ($p > 0.05$).

Conclusion: TLL knowledge was not significantly associated with food choices or macronutrient adequacy among adolescents. Comprehensive nutrition education is needed to enhance the effectiveness of TLL implementation within school environments.

Keyword: *Traffic Light Label*; Nutrition Knowledge; Food Choices; Macronutrient Intake, Adolescents.

¹Undergraduate Student in Department of Nutrition Faculty of Medicine, Public Health, and Nursing Gadjah Mada University. Jl. Farmako, Sekip Utara, Yogyakarta, 55281

²Lecturer in Undergraduate Program of Department of Nutrition Faculty of Medicine, Public Health, and Nursing Gadjah Mada University. Jl. Farmako, Sekip Utara, Yogyakarta, 55281