

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Obesitas Remaja**

Remaja merupakan masa transisi atau peralihan dari masa anak - anak menuju masa dewasa, yang ditandai adanya perubahan fisik, psikis, dan psikososial. Masa ini biasanya diawali pada usia 14 tahun pada laki-laki dan 10 tahun pada perempuan. Pada masa ini remaja mengalami banyak perubahan di antaranya perubahan fisik, menyangkut pertumbuhan dan kematangan organ produksi, perubahan intelektual, perubahan saat bersosialisasi, dan perubahan kematangan kepribadian termasuk emosi (Ariani, 2017).

Obesitas merupakan keadaan indeks massa tubuh (IMT) anak yang berada di atas persentil ke-95 pada grafik tumbuh kembang anak sesuai jenis kelaminnya. Beberapa faktor penyebab obesitas pada anak antara lain asupan makanan berlebih yang berasal dari jenis makanan olahan serba instan, minuman soft drink, makanan jajanan seperti makanan cepat saji (burger, pizza, hot dog) dan makanan siap saji lainnya yang tersedia di gerai makanan. Hal ini diperparah dengan kebiasaan mengkonsumsi makanan jajanan yang kurang sehat dengan kandungan kalori tinggi tanpa disertai konsumsi sayur dan buah yang cukup sebagai sumber serat. (Sartika, 2011).

#### **B. *Snack* sehat**

Camilan atau *snack* adalah makanan ringan yang dikonsumsi diantara waktu makan utama. Camilan disukai oleh anak-anak dan orang dewasa, yang umumnya dikonsumsi kurang lebih 2 - 3 jam diantara waktu makan utama, yaitu pada pukul 10 pagi dan pukul 4 sore. Menurut jenisnya *snack* yang banyak beredar di pasaran saat ini adalah *snack* yang mengandung monosodium glutamate (MSG), kalori, lemak, dan zat-zat lain yang berbahaya (Unpad, 2012).

Menurut Widjajanti (1998), makanan jajanan yang sehat, aman, dan bergizi adalah makanan yang halal, mengandung zat gizi yang diperlukan

tubuh, disajikan dalam wadah atau kemasan tertutup, tidak mengandung bahan tambahan makanan yang berbahaya dan atau dalam jumlah yang berlebihan serta tidak basi atau rusak secara fisik.

Makanan sehat selain mengandung zat gizi yang cukup dan seimbang juga harus aman, yaitu bebas dari bakteri, virus, parasit, serta bebas dari pencemaran zat kimia. Makanan dikatakan aman apabila kecil kemungkinan atau sama sekali tidak mungkin menjadi sumber penyakit atau yang dikenal sebagai penyakit yang bersumber dari makanan (foodborne disease). Oleh sebab itu, makanan harus dipersiapkan, diolah, disimpan, diangkut dan disajikan dengan serba bersih dan telah dimasak dengan benar (Soekirman, 2000).

### **C. Label Pangan**

Label pangan adalah keterangan mengenai pangan yang berbentuk tulisan, gambar, maupun kombinasi keduanya yang disertakan pada pangan, dimasukkan ke dalam, ditempelkan, dicetak atau merupakan bagian dari kemasan (PP Nomor 69 Tahun 1999 tentang Label dan Iklan Pangan). Label memberikan informasi kepada konsumen mengenai isi produk yang akan di konsumsi tanpa harus membuka kemasan produk, dapat juga menjadi bahan pertimbangan konsumen dalam memilih sebuah produk. Menurut Wijaya (1997) dalam Mahardika (2012) label adalah tulisan, tag, gambar, atau deskripsi lain yang tertulis, dicetak, distensil, diukir, dihias, atau dicantumkan dengan jalan apapun sehingga memberi kesan melekat pada kemasan atau wadah.

Label pada kemasan mempunyai beberapa manfaat, antara lain untuk memberi informasi tentang isi produk yang diberi label tanpa harus membuka kemasan, sebagai sarana komunikasi antar produsen dan konsumen tentang hal-hal dari produk yang perlu diketahui oleh konsumen, terutama yang kasat mata atau tidak diketahui secara fisik, memberi petunjuk yang tepat pada konsumen hingga fungsi produk yang optimum, sarana periklanan bagi konsumen, serta memberi rasa aman bagi konsumen.

Pelabelan pada kemasan pangan telah diatur tersendiri dan secara khusus pada setiap negara. Di Indonesia peraturan pelabelan diatur dalam Peraturan Pemerintah Nomor 69 Tahun 1999 tentang Label dan Iklan

Pangan. Dalam peraturan Pemerintah Nomor 69 Tahun 1999 tersebut, ketentuan pelabelan tercantum pada bab II yang terdiri dari 15 bagian dan 42 pasal (2-43). Definisi label pangan tercantum pada pasal 1 ayat 3, sedangkan pengawasan dan tindakan administratif masing-masing tercantum pada bab III dan IV. Rincian bab II tentang Label Pangan dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1 Rincian Bab II dalam Peraturan Pemerintah Nomor 69 Tahun 1999 tentang Label Pangan

| Bagian | Perihal   | Pasal         |
|--------|---|---------------|
| 1      | Umum  | (pasal 2-11)  |
| 2      | Bagian Utama Label  | (pasal 12-14) |
| 3      | Tulisan pada Label  | (pasal 15-16) |
| 4      | Nama Produk Pangan  | (pasal 17-18) |
| 5      | Keterangan tentang Bahan yang digunakan                   | (pasal 19-22) |
| 6      | Keterangan tentang Berat Bersih atau                      | (pasal 23-25) |
| 7      | Isi Bersih  | (pasal 26)    |
| 8      | Keterangan tentang Nama dan                               | (pasal 27-29) |
| 9      | Alamat  | (pasal 26)    |
|        | Tanggal Kadaluarsa  | (pasal 31)    |
| 10     | Nomor Pendaftaran Pangan                                  |               |
| 11     | Keterangan tentang Kode Produksi                          | (pasal 32-33) |
| 12     | Pangan  | (pasal 34-35) |
|        | Keterangan tentang Kandungan Gizi                         |               |
| 13     | Keterangan tentang Iradiasi Pangan                        | (pasal 36-37) |
| 14     | dan Rekayasa Genetika                                     | (pasal 38-42) |
|        | Keterangan tentang Bahan Pangan                           |               |
| 15     | yang Dibuat dari Bahan baku alamiah                       | (pasal 43)    |
|        | Keterangan lain pada label tentang pangan olahan tertentu |               |
|        | Keterangan tentang bahan tambahan pangan                  |               |

Sumber: PP No.69/1999 tentang Label dan Iklan Pangan

#### D. Klaim Gizi

Berdasarkan Pengawasan Klaim dalam Label dan Iklan Pangan Olahan (BPOM RI 2016) klaim gizi merupakan segala bentuk uraian yang menyatakan, menunjukkan atau menyiratkan bahwa makanan memiliki karakteristik gizi tertentu termasuk nilai energi, protein, lemak, karbohidrat

serat kandungan vitamin dan mineral. Adapun klaim kandungan zat gizi yaitu klaim yang menggambarkan kandungan zat gizi dalam pangan. Klaim gizi yang diizinkan terkait dengan energi, protein, karbohidrat, lemak, vitamin, dan mineral, serta turunannya yang telah ditetapkan dalam Acuan Label Gizi (ALG). Bentuk pernyataan yang dikaitkan dengan dengan klaim kandungan gizi meliputi “sumber”, “tinggi”, “rendah”, dan “bebas. Adapun untuk klaim perbandingan zat gizi antara lain “dikurangi” dan “ditingkatkan”.

Tabel 2 Klaim kandungan zat gizi “sumber” atau “tinggi/kaya”

| Komponen            | Klaim       | Persyaratan Tidak Kurang Dari  |
|---------------------|-------------|--|
| Protein             | Sumber      | 20% ALG per 100 g (dalam bentuk padat) atau 10% ALG per 100 ml (dalam bentuk cair)   |
|                     | Tinggi/Kaya | 35% ALG per 100 g (dalam bentuk padat) atau 17,5% ALG per 100 ml (dalam bentuk cair) |
| Vitamin dan Mineral | Sumber      | 15% ALG per 100 g (dalam bentuk padat) atau 7,5% ALG per 100 ml (dalam bentuk cair)  |
|                     | Tinggi/Kaya | 2 kali jumlah untuk “sumber”   |
| Serat Pangan        | Sumber      | 3 g per 100 g (dalam bentuk padat) atau 1,5 g per 100 kkal (dalam bentuk cair)       |
|                     | Tinggi/Kaya | 6 g per 100 g (dalam bentuk padat) atau 3 g per 100 kkal(dalam bentuk cair)          |

Tabel 3 Klaim kandungan zat gizi “rendah” atau “bebas”

| Komponen | Klaim  | Persyaratan Tidak Lebih Dari  |
|----------|--------|---|
| Energi   | Rendah | 40 kkal (170 kJ) per 100 g (dalam bentuk padat) atau 20 kkal (80 kJ) per 100 ml (dalam bentuk cair) |
|          | Bebas  | 4 kkal per 100 g (dalam bentuk  |

|                    |        |   |
|--------------------|--------|---|
|                    |        | padat) atau 4 kkal per 100 ml (dalam bentuk cair)   |
| Lemak              | Rendah | 3 g per 100 g (dalam bentuk padat) atau 1,5 g per 100 ml (dalam bentuk cair)  |
|                    | Bebas  | 0,5 g per 100 g (dalam bentuk padat) atau 0,5 g per 100 ml (dalam bentuk cair)  |
| Lemak Jenuh        | Rendah | 1,5 g per 100 g (dalam bentuk padat) atau 0,75 g per 100 ml (dalam bentuk cair)<br>Persyaratan lain:<br>Memenuhi persyaratan rendah lemak trans                         |
|                    | Bebas  | 0,1 g per 100 g (dalam bentuk padat) atau 0,1 g per 100 ml (dalam bentuk cair) Persyaratan lain:<br>Memenuhi persyaratan rendah lemak trans                             |
| Lemak <i>Trans</i> | Rendah | 1,5 g per 100 g (dalam bentuk padat) atau 0,75 g per 100 ml (dalam bentuk cair) Persyaratan lain :<br>Memenuhi persyaratan rendah lemak jenuh                           |
|                    | Bebas  | 0,1 g per 100 g (dalam bentuk padat) atau 0,1 g per 100 ml (dalam bentuk cair) Persyaratan lain:<br>Memenuhi persyaratan rendah lemak jenuh                             |
| Komponen           | Klaim  | Persyaratan Tidak Lebih Dari  |
| Kolesterol         | Rendah | 0,02 g per 100 g (dalam bentuk padat) atau 0,01 g per 100 ml (dalam bentuk cair)<br>Persyaratan lain:<br>Memenuhi persyaratan rendah lemak jenuh dan rendah lemak trans |
|                    | Bebas  | 0,005 g per 100 g (dalam bentuk padat) atau 0,005 g per 100 ml (dalam bentuk cair)  |

|         |               |   |
|---------|---------------|---|
|         |               | Persyaratan lain:<br>Memenuhi persyaratan rendah lemak jenuh dan rendah lemak trans |
| Gula    | Rendah        | 5 g per 100 g (dalam bentuk padat) atau 2,5 g per 100 ml (dalam bentuk cair)        |
|         | Bebas         | 0,5 g per 100 g (dalam bentuk padat) atau 0,5 g per 100 ml (dalam bentuk cair)      |
| Natrium | Rendah        | 0,12 g per 100 g  |
|         | Sangat rendah | 0,04 g per 100 g  |
|         | Bebas         | 0,005 g per 100 g   |

Sumber: BPOM 2016

Penggunaan klaim tersebut harus memenuhi persyaratan spesifik untuk masing – masing zat gizi. Ketentuan tentang klaim kandungan zat gizi terdapat dalam Tabel 1.2 dan Tabel 2.2. Penggunaan klaim gizi yang sesuai merupakan produk yang mengandung zat gizi sesuai dengan persyaratan BPOM. Klaim gizi yang tidak sesuai persyaratan dikatakan sebagai produk yang informasinya tidak benar atau dapat mengelabui konsumen.

#### **E. Informasi yang Mengelabui**

Iklan pada media massa serta label pada produk merupakan sarana yang digunakan produsen dalam menyampaikan informasi mengenai atribut makanan dan minuman pada konsumen. Konsumen sering kali lebih tertarik untuk memperhatikan iklan suatu produk dibanding dengan membaca label yang ada pada kemasan produk. Namun, tidak semua informasi pada iklan atau label benar. Iklan dan label sering digunakan untuk menyampaikan informasi yang mengelabui. Pada mulanya informasi ini terasa benar, namun jika diamati lebih teliti akan terlihat bahwa informasi tersebut sering kali tidak benar, tidak logis, dan tanpa mendasar.

## **F. Perlindungan Konsumen**

Perlindungan konsumen adalah segala upaya yang menjamin adanya kepastian hukum untuk memberi perlindungan kepada konsumen (UU Perlindungan Konsumen Nomor 8 Tahun 1999). Di dalam UUPK juga dijelaskan tujuan dari perlindungan konsumen, yaitu :

- a. meningkatkan kesadaran, kemampuan dan kemandirian konsumen untuk melindungi diri
- b. mengangkat harkat dan martabat konsumen dengan cara menghindarkannya dari eksekusi negatif pemakaian barang dan/atau jasa
- c. meningkatkan pemberdayaan konsumen dalam memilih, menentukan dan menuntut hak-haknya sebagai konsumen
- d. menciptakan sistem perlindungan konsumen yang mengandung unsur kepastian hukum dan keterbukaan informasi serta akses untuk mendapatkan informasi
- e. menumbuhkan kesadaran pelaku usaha mengenai pentingnya perlindungan konsumen sehingga tumbuh sikap yang jujur dan bertanggung jawab dalam berusaha
- f. meningkatkan kualitas barang dan/atau jasa yang menjamin kelangsungan usaha produksi barang dan/atau jasa, kesehatan, kenyamanan, keamanan, dan keselamatan konsumen.

Pasal 4 UUPK menjelaskan mengenai hak-hak konsumen, yaitu :

- a. hak atas kenyamanan, keamanan, dan keselamatan dalam mengkonsumsi barang dan/atau jasa
- b. hak untuk memilih barang dan/atau jasa serta mendapatkan barang dan/atau jasa tersebut sesuai dengan nilai tukar dan kondisi serta jaminan yang dijanjikan
- c. hak atas informasi yang benar, jelas, dan jujur mengenai kondisi dan jaminan barang dan/atau jasa
- d. hak untuk didengar pendapat dan keluhannya atas barang dan/atau jasa yang digunakan
- e. hak untuk mendapatkan advokasi, perlindungan, dan upaya penyelesaian sengketa perlindungan konsumen secara patut
- f. hak untuk mendapat pembinaan dan pendidikan konsumen

- g. hak untuk diperlakukan atau dilayani secara benar dan jujur serta tidak diskriminatif
- h. hak untuk mendapatkan kompensasi, ganti rugi dan/atau penggantian, apabila barang dan/atau jasa yang diterima tidak sesuai dengan perjanjian atau tidak sebagaimana mestinya
- i. hak-hak yang diatur dalam ketentuan peraturan perundang-undangan lainnya

Undang-undang Perlindungan Konsumen juga membahas mengenai perbuatan yang dilarang bagi pelaku usaha yang ada di dalam pasal 8 ayat 1. Penjelasan dari pasal tersebut adalah sebagai berikut : (1) Pelaku usaha dilarang memproduksi dan/atau memperdagangkan barang dan/atau jasa yang:

- a. tidak memenuhi atau tidak sesuai dengan standar yang dipersyaratkan dan ketentuan peraturan perundang-undangan
- b. tidak sesuai dengan berat bersih, isi bersih atau neto, dan jumlah dalam hitungan sebagaimana yang dinyatakan dalam label atau etiket barang tersebut
- c. tidak sesuai dengan ukuran, takaran, timbangan dan jumlah dalam hitungan menurut ukuran yang sebenarnya
- d. tidak sesuai dengan kondisi, jaminan, keistimewaan atau kemanjuran sebagaimana dinyatakan dalam label, etiket atau keterangan barang dan/atau jasa tersebut
- e. tidak sesuai dengan mutu, tingkatan, komposisi, proses pengolahan, gaya, mode, atau penggunaan tertentu sebagaimana dinyatakan dalam label atau keterangan barang dan/atau jasa tersebut
- f. tidak sesuai dengan janji yang dinyatakan dalam label, etiket, keterangan, iklan atau promosi penjualan barang dan/atau jasa tersebut
- g. tidak mencantumkan tanggal kadaluwarsa atau jangka waktu penggunaan/ pemanfaatan yang paling baik atas barang tertentu
- h. tidak mengikuti ketentuan berproduksi secara halal, sebagaimana pernyataan "halal" yang dicantumkan dalam label
- i. tidak memasang label atau membuat penjelasan barang yang memuat nama barang, ukuran, berat/isi bersih atau neto, komposisi,



aturan pakai, tanggal pembuatan, akibat sampingan, nama dan alamat pelaku usaha serta keterangan lain untuk penggunaan yang menurut ketentuan harus dipasang/dibuat

- j. tidak mencantumkan informasi dan/atau petunjuk penggunaan barang dalam bahasa indonesia sesuai dengan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.