

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Prevalensi Obesitas

World Health Organization (WHO) 2024, melaporkan prevalensi obesitas global terus meningkat. Orang dewasa meningkat dari 1,9 miliar (13%) pada 2016 menjadi 2 miliar (39%) pada 2020 dan 2,5 miliar (43%) pada 2022. Remaja meningkat dari 31 juta pada 1990 menjadi 160 juta pada 2022. Anak dibawah usia 5 tahun ada 37 juta pada 2022. Sementara itu prevalensi obesitas nasional, berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, melaporkan pada kelompok usia 5 – 12 tahun sebesar 7,8%, usia 13 – 15 tahun sebesar 4,1%, usia 16 – 18 tahun sebesar 3,3%, usia diatas 18 tahun sebesar 23,4% dan angka ini menunjukkan adanya penurunan yang cukup signifikan dibandingkan dengan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, melaporkan pada kelompok usia 5 – 12 tahun 9,2%, usia 13 – 15 tahun sebesar 4,8%, usia 16 – 18 tahun sebesar 4%, usia diatas 18 tahun sebesar 29,3%. Dengan demikian, terjadi penurunan sebesar 1,4% pada usia 5 – 12 tahun, 0,7% pada usia 13 – 15 dan 16 – 18 tahun serta 5,9% pada usia diatas 18 tahun.

Obesitas merupakan penumpukan lemak yang berlebihan akibat ketidakseimbangan antara asupan energi (*energy intake*) dengan energi yang digunakan (*energy expenditure*) tubuh. Ketika asupan energi lebih banyak daripada yang digunakan, kelebihan energi disimpan sebagai lemak. Masalah obesitas tidak

hanya terjadi di negara maju, tetapi juga semakin banyak ditemukan di negara berkembang (Septiyanti dkk, 2020).

Obesitas umumnya disebabkan oleh pola makan dan aktivitas fisik (Ester, 2020). Hasil penelitian Maharani dkk, (2020) pada anak SD aktivitas fisik ringan memiliki risiko obesitas lebih tinggi 82,2% dibandingkan 17,8% yang melakukan aktivitas fisik sedang. Lebih lanjut pada hasil penelitian Telisa dkk, (2020) pada remaja konsumsi fast food sering memiliki risiko obesitas lebih tinggi 54,2% dibandingkan 45,8% yang jarang mengkonsumsi fast food, aktivitas fisik ringan memiliki risiko obesitas lebih tinggi 60,2% dibandingkan 39,8% yang melakukan aktivitas fisik berat. Lebih lanjut pada hasil penelitian Annurullah dkk, (2021) pada pekerja yang berjalan atau bersepeda untuk datang ke kantor ≥ 15 menit memiliki risiko obesitas lebih rendah dibandingkan dengan menggunakan kendaraan bermotor dan konsumsi pangan tidak beragam memiliki risiko obesitas lebih tinggi sebanyak 62% pekerja dibandingkan 30,8% pekerja yang konsumsi pangan beragam.

Obesitas dapat menyebabkan beberapa penyakit berdasarkan penelitian Suwinawati dkk, (2020) DM tipe 2 cenderung lebih tinggi dialami responden obesitas 78,4% dibandingkan 21,6% responden tidak obesitas. Lebih lanjut pada hasil penelitian Yunita dkk, (2021) 691 responden yang mengalami hipertensi terdapat 71,9% responden obesitas dan 49,2% responden tidak obesitas. Lebih lanjut pada hasil penelitian Iqmy dkk, (2021) kanker payudara cenderung lebih tinggi dialami responden obesitas 88,4% dibandingkan 44,8% responden tidak obesitas. Lebih lanjut pada hasil penelitian Azzahra dkk, (2022) stroke cenderung

lebih tinggi dialami responden obesitas 2,2% dibandingkan 1,6% responden tidak obesitas. Lebih lanjut pada hasil penelitian Arumsari dkk, (2024) 450 responden yang mengalami penyakit jantung koroner terdapat 1,85% responden obesitas dan 1,25% responden yang tidak obesitas.

B. Kandungan Oatmeal

Oats (*Avena sativa*) sudah dikenal sejak zaman Yunani kuno dan merupakan salah satu jenis tanaman padi-padian (Graminaceae) atau sereal. Oats juga dikenal dengan nama havermut. Tanaman ini masih satu keluarga dengan padi (*Oryza sativa*), gandum (*Triticum* sp.), barley atau jali (*Hordeum vulgare*), dan sorgum (*Sorghum bicolor*) (Utami, 2020). Oat berasal dari daratan Asia dan tumbuh di wilayah dengan suhu dan kelembapan tertentu. Tanaman ini berkembang dengan baik di negara-negara beriklim dingin, seperti Rusia, Kanada, Amerika, Finlandia, dan Polandia. Oat juga dapat tumbuh selama musim semi yaitu di Amerika Serikat bagian utara. Struktur biji oat mirip dengan gandum. Keduanya memiliki lapisan pelindung di kulit biji yang berfungsi melindungi pati endosperm dan embrio (germ) di dalam biji (Jevitasari, 2018).

Oat mengandung serat larut yang disebut beta-glukan, yang dapat menghambat penyerapan kolesterol di usus. Hal ini membantu menurunkan kadar LDL (kolesterol jahat) dalam darah, sehingga oat sangat baik untuk mengurangi risiko penyakit kardiovaskular. Oat juga merupakan sumber yang kaya akan vitamin B kompleks, vitamin E, protein, lemak, dan mineral. Oat juga memiliki sifat antioksidan dan antiinflamasi. Satu cangkir oat mengandung serat dalam jumlah yang setara dengan satu cangkir beras merah, satu buah apel, pisang, jeruk, pir, satu

cangkir blueberry atau stroberi. Mengonsumsi oat memiliki banyak manfaat, salah satunya adalah mendukung pertumbuhan anak karena mengandung hormon auksin (Imawan, 2023).

Oatmeal adalah salah satu produk yang memiliki kandungan serat alami tinggi. Setiap 100 gram oat mengandung sekitar 5 – 7,2 gram serat larut dan 9,9 – 14,9 gram total serat (gabungan serat larut dan tidak larut) (Sachriani, 2021). Kebutuhan serat setiap orang berbeda-beda. Hal ini dipengaruhi oleh faktor seperti jenis kelamin, usia, dan jumlah kalori yang dibutuhkan tubuh setiap harinya. American Dietetic Association (ADA) merekomendasikan anak-anak dan remaja umur (2 – 10 tahun) untuk mengonsumsi serat dengan rumus sederhana: usia anak (dalam tahun) + 5 gram. Sebagai contoh, jika seorang anak berusia 10 tahun, kebutuhan serat hariannya adalah $10 + 5 = 15$ gram. Jadi, anak tersebut membutuhkan 15 gram serat setiap hari untuk mendukung kesehatan tubuhnya. Sementara itu American Dietetic Association (ADA) merekomendasikan orang dewasa untuk mengonsumsi serat sebanyak 25 – 35 gram per hari. Alternatif lainnya, kebutuhan serat bisa dihitung berdasarkan asupan kalori, yaitu 10 – 13 gram serat untuk setiap 1.000 kalori yang dikonsumsi. Sebagai contoh, jika seseorang mengonsumsi makanan sebanyak 2.000 kalori per hari, maka kebutuhan seratnya adalah dua kali lipat dari 10 – 13 gram, yaitu sekitar 20 – 26 gram per hari (Maryoto, 2020).

Oatmeal merupakan sumber serat yang baik dikonsumsi untuk penderita obesitas sebagai program diet, menurut Nugraheni dkk, (2023) oatmeal bagus dikonsumsi setiap hari terutama untuk dijadikan sarapan pada pagi hari karena oatmeal merupakan gandum utuh yang kaya vitamin, mineral, dan serat. Jenis

pangan dengan kandungan karbohidrat kompleks dapat dicerna lebih lama oleh tubuh sehingga meningkatkan efek kenyang lebih lama dibandingkan jenis pangan yang lain. Hal ini dapat mengurangi konsumsi terhadap makanan dikarenakan efek kenyang yang dirasakan lebih lama. Selain itu mengonsumsi oat juga berperan untuk mengatur laju penyerapan gizi dan mengatur laju pencernaan dalam tubuh, karena kandungan serat yang ada didalamnya (Britania, 2024).

Kenyataan berdasarkan penelitian (Sachriani, 2021), menunjukkan roti tawar substitusi tepung oatmeal mengandung serat 7,16%, lebih tinggi dibandingkan dengan roti tawar yang beredar di pasaran hanya sekitar 2,6%.

C. Kesesuaian Standar Isi Label Pangan

Label adalah segala informasi tentang produk yang terdapat pada kemasannya. Informasi ini bisa berupa tulisan, gambar, atau kombinasi keduanya. Label ini bisa ditempel, dicetak langsung, dimasukkan ke dalam, atau menjadi bagian dari kemasan (BPOM, 2018).

Peraturan Badan Pengawas Obat dan Makanan Nomor 31 Tahun 2018 tentang label pangan olahan, dan mengalami perubahan pada PerBPOM Nomor 20 Tahun 2021.

Ketentuan ayat (1) Pasal 5 telah diubah, sehingga Pasal 5 berbunyi sebagai berikut: Label sebagaimana dimaksud dalam Pasal 2 wajib memuat paling sedikit keterangan mengenai:

- a. Nama produk;
- b. Daftar bahan yang digunakan;
- c. Berat bersih atau isi bersih;

- d. Nama dan alamat pihak yang memproduksi atau mengimpor;
- e. Halal bagi yang dipersyaratkan;
- f. Tanggal dan kode produksi;
- g. Keterangan kadaluwarsa;
- h. Nomor izin edar; dan
- i. Asal usul bahan pangan tertentu.

Peraturan pelabelan telah diatur dalam Peraturan BPOM Nomor 31 Tahun 2018 tentang label pangan olahan. Ketentuan pelabelan tercantum terdiri dari 57 Pasal. Definisi label pangan tercantum pada Pasal 1 ayat 3, pengawasan dan tindakan administratif. Rincian tentang Label Pangan disajikan pada Tabel 1.

Tabel dibawah menyajikan rincian dengan membandingkan aturan lama dan baru dari BPOM tentang label pada makanan kemasan. Ada beberapa perubahan penting, di antaranya sekarang label makanan harus mencantumkan bahan yang bisa menyebabkan alergi, seperti gluten, kacang, dan susu. Setiap produk wajib memiliki barcode khusus di labelnya. Barcode ini bisa dipindai untuk mendapatkan informasi tambahan tentang produk dan mempermudah pelacakan jika ada masalah keamanan pangan. Larangan yang diperluas, produsen tidak boleh membuat klaim kesehatan yang tidak terbukti secara ilmiah, kata "segar" tidak boleh digunakan jika bahan bakunya tidak benar-benar segar.

Tabel 1. Keterangan yang dicantumkan pada Label Pangan berdasarkan Peraturan BPOM Nomor 31 Tahun 2018

No.	Unsur Label	Pasal
1.	Ketentuan umum	1-3
2.	Kriteria label	
	Umum	4-9
	Kriteria nama produk pangan	10-12
	Kriteria daftar bahan yang digunakan	13-25
	Kriteria berat bersih atau isi bersih	26-27
	Kriteria nama dan alamat pihak yang memproduksi atau mengimpor	28-31
	Kriteria keterangan halal bagi yang dipersyaratkan	32
	Kriteria tanggal dan kode produksi	33
	Kriteria keterangan kedaluwarsa	34-35
	Kriteria nomor izin edar	36
	Kriteria asal-usul pangan tertentu	37-41
3.	Keterangan lain	
	Keterangan tentang kandungan gizi dan atau non gizi	43-44
	Keterangan informasi pesan kesehatan	45
	Keterangan tentang peruntukan	46
	Keterangan tentang cara penggunaan	47
	Keterangan tentang cara penyimpanan	48
	Keterangan tentang alergen	49-51
	Keterangan tentang peringatan	52-54
	Keterangan tentang klaim	55
	Keterangan tentang pangan olahan organik	56
	Keterangan sponsor	57
	Keterangan layanan pengaduan konsumen	58
	Keterangan 2 (dua) Dimensi (2D Barcode)	59
	Keterangan sertifikasi keamanan dan mutu oleh lembaga sertifikasi	60
	Tulisan, logo dan/atau gambar yang terkait dengan kelestarian lingkungan	61
	Keterangan untuk membedakan mutu suatu pangan olahan	62-64
4.	Ketentuan lain-lain	65-66
5.	Larangan	67-70
6.	Sanksi administratif	71

Sumber: Peraturan BPOM Nomor 31 Tahun 2018 tentang Label Pangan Olahan

Peraturan ini menetapkan syarat-syarat yang harus dipenuhi agar label sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Dalam Pasal 1 hingga Pasal 3, terdapat beberapa aturan umum yang harus diperhatikan, antara lain:

1. Label harus dicantumkan di dalam atau pada kemasan pangan.
2. Label harus diletakkan di bagian kemasan pangan yang mudah dilihat dan dibaca.
3. Label tidak mudah lepas, luntur, dan rusak dari kemasan pangan.
4. Tanggal kedaluwarsa harus dicantumkan dengan jelas.
5. Label pada pangan yang sudah beredar tidak boleh dihapus, dilepas, ditutup, diganti, dan dilabel ulang.
6. Informasi mengenai tanggal, bulan, dan tahun kedaluwarsa pada pangan tidak diperbolehkan untuk ditukar.

Peraturan BPOM Nomor 31 Tahun 2018, Pasal 4 hingga Pasal 41, label pada produk pangan harus memenuhi beberapa kriteria umum, yaitu kriteria nama produk pangan, kriteria daftar bahan pangan yang digunakan, kriteria berat bersih atau isi bersih, kriteria nama dan alamat produsen atau importir, kriteria keterangan halal bagi yang dipersyaratkan, kriteria tanggal dan kode produksi, kriteria keterangan kadaluwarsa, kriteria keterangan nomor izin edar, dan kriteria asal usul bahan pangan tertentu.

Peraturan BPOM Nomor 31 Tahun 2018 Pasal 7, terdapat ketentuan mengenai tulisan pada label produk pangan. Beberapa aturan yang harus dipenuhi, antara lain:

1. Informasi pada label ditulis atau dicetak dengan menggunakan Bahasa Indonesia.

2. Penggunaan bahasa asing atau bahasa daerah diperbolehkan, namun harus didahului oleh keterangan dalam Bahasa Indonesia.
3. Tulisan dan angka pada label harus jelas serta mudah dibaca.

Informasi pada label harus ditempatkan di bagian yang mudah dilihat dan dibaca oleh konsumen. Setiap unsur dalam keterangan minimum label ini juga memiliki persyaratan tertentu yang harus dipenuhi.

Terkait dengan nama produk, Peraturan BPOM Nomor 31 Tahun 2018 dalam Pasal 10, Pasal 11, dan Pasal 12 mengatur beberapa persyaratan, yaitu:

1. Nama produk wajib dicantumkan pada label pangan.
2. Nama yang digunakan harus mencerminkan sifat atau kondisi produk yang sebenarnya.

Peraturan BPOM Nomor 31 Tahun 2018 Pasal 13 hingga Pasal 25 mengatur tentang daftar bahan yang digunakan dalam produk pangan. Beberapa ketentuannya adalah:

1. Pencantuman daftar bahan yang digunakan harus didahului dengan “daftar bahan, bahan yang digunakan, bahan-bahan, komposisi”.
2. Nama bahan menggunakan nama yang umum dikenal dan tidak diperbolehkan menggunakan singkatan.
3. Urutan daftar bahan dicantumkan berdasarkan jumlah terbanyak, kecuali vitamin, mineral dan/atau BTP.
4. Wajib mencantumkan persentase kandungan bahan untuk bahan baku utama pada daftar bahan yang digunakan.

5. Keterangan gambar buah, daging, ikan atau bahan pangan lainnya hanya boleh dicantumkan apabila pangan olahan mengandung Bahan Baku tersebut, bukan sebagai BTP.

Persyaratan mengenai berat bersih diatur dalam Peraturan BPOM Nomor 31 tahun 2018 Pasal 26 dan Pasal 27, sebagai berikut:

1. Berat bersih wajib dicantumkan pada bagian utama label.
2. Ukuran “berat bersih” untuk pangan olahan padat, dan “isi bersih” untuk pangan olahan cair.
3. Satuan berat bersih atau isi bersih untuk pangan olahan padat menggunakan miligram (mg), gram (g), kilogram (kg), untuk pangan olahan cair menggunakan mililiter (ml atau mL), liter (l atau L), dan untuk pangan olahan semi padat menggunakan miligram (mg), gram (g), kilogram (kg), mililiter (ml atau mL), liter (l atau L).
4. Berat bersih atau isi bersih tiap takaran saji harus dimuat pada label yang memuat keterangan jumlah takaran saji.

Persyaratan nama dan alamat produsen dijelaskan pada Peraturan BPOM Nomor 31 Tahun 2018 Pasal 28 dan Pasal 29, dengan ketentuan:

1. Nama dan alamat dicantumkan pada bagian yang paling mudah dilihat dan dibaca konsumen.
2. Pihak yang memproduksi atau mengimpor minimal harus mencantumkan nama, alamat kota, kode pos, dan Indonesia.
3. Pencantuman nama dan alamat pihak yang memproduksi wajib didahului dengan keterangan berupa “Diproduksi oleh ...”.

4. Pencantuman nama dan alamat pihak yang mengimpor dan/atau distributor wajib didahului dengan keterangan berupa “Diimpor/didistribusikan oleh ...”.

Persyaratan terkait kehalalan produk diatur dalam Pasal 32. Logo halal yang berlaku di Indonesia ditetapkan berdasarkan Keputusan kepala BPHJPH No. 40 Tahun 2022.



Gambar 1. Logo Halal yang Berlaku di Indonesia

Logo diatas merupakan logo halal baru yang disahkan oleh BPJPH pada tahun 2022.

Persyaratan mengenai tanggal dan kode produksi diatur dalam Peraturan BPOM Nomor 31 Tahun 2018 Pasal 33, dengan ketentuan:

1. Tanggal dan kode produksi wajib dicantumkan pada label dan diletakkan pada bagian yang mudah dilihat dan dibaca.
2. Tanggal dan kode produksi berupa nomor bets (*batch*) dan/atau waktu produksi.

Keterangan kedaluwarsa yang wajib dicantumkan pada label pangan, telah diatur pada Peraturan BPOM Nomor 31 Tahun 2018 Pasal 34 dan Pasal 35, dengan ketentuan:

1. Harus dicantumkan secara jelas pada tabel.

2. Pencantuman tanggal, bulan, dan tahun kedaluwarsa dilakukan setelah pencantuman tulisan “Baik digunakan sebelum”, sesuai dengan jenis dan daya tahan pangan; produk dengan masa kedaluwarsa lebih dari 3 bulan boleh hanya mencantumkan bulan dan tahun kedaluwarsa.
3. Dilarang memperdagangkan produk yang sudah kedaluwarsa.
4. Dilarang menghapus, mencabut, menutup, mengganti label, melabel kembali pangan yang diedarkan; menukar tanggal, bulan dan tahun kedaluwarsa yang diedarkan.

Persyaratan mengenai nomor izin edar, sebagaimana diatur dalam Peraturan BPOM Nomor 31 Tahun 2018 Pasal 36, dengan ketentuan:

1. Pencantuman Nomor Izin Edar pangan olahan produk dalam negeri harus diawali dengan tulisan “BPOM RI MD” yang diikuti dengan digit angka.
2. Pencantuman Nomor Izin Edar pangan olahan produk impor harus diawali dengan tulisan “BPOM RI ML” yang diikuti dengan digit angka.
3. Nomor Izin Edar yang dicantumkan pada label harus sesuai dengan nomor pendaftaran pangan yang tercantum pada izin edar.

Persyaratan mengenai asal usul bahan pangan tertentu diatur dalam Peraturan BPOM Nomor 31 Tahun 2018 pada Pasal 37 hingga Pasal 42, dengan ketentuan sebagai berikut:

1. Keterangan tentang asal usul bahan pangan tertentu wajib mencakup bahan pangan yang berasal dari hewan atau tanaman, serta pangan yang diproduksi melalui proses khusus sesuai dengan peraturan yang berlaku.

2. Bahan pangan hasil rekayasa genetika wajib mencantumkan keterangan berupa tulisan “PRODUK REKAYASA GENETIK” pada label.
3. Bahan pangan yang diolah melalui iradiasi wajib mencantumkan keterangan berupa tulisan “IRADIASI” pada label.
4. Label harus mencantumkan informasi tujuan iradiasi. Apabila pangan tidak boleh diradiasi ulang, maka harus dicantumkan tulisan “Tidak boleh diradiasi ulang”.
5. Apabila pangan olahan mengandung bahan berasal dari babi wajib mencantumkan tanda khusus berupa tulisan “MENGANDUNG BABI” dan gambar babi.
6. Apabila proses pembuatan pangan olahan bersinggungan dan/atau menggunakan fasilitas bersama dengan bahan bersumber babi, pada label harus dicantumkan keterangan berupa tulisan “Pada proses pembuatannya bersinggungan dan/atau menggunakan fasilitas bersama dengan bahan bersumber babi” dan gambar babi.

Selain keterangan minimum, terdapat informasi tambahan yang dapat dicantumkan pada label pangan sesuai Peraturan BPOM Nomor 31 Tahun 2018, antara lain:

1. Keterangan tentang Kandungan Gizi dan/atau Non Gizi sebagaimana diatur dalam Pasal 43 dan Pasal 44
 - 1) Keterangan tentang kandungan gizi dan/atau non gizi wajib dicantumkan pada label
 - 2) Kandungan gizi wajib dicantumkan pada label apabila pangan

- a. disertai pernyataan bahwa pangan tersebut mengandung vitamin, mineral, atau zat gizi lainnya yang ditambahkan.
 - b. dipersyaratkan berdasarkan ketentuan perundang-undangan yang berlaku di bidang mutu dan gizi pangan bahwa pangan wajib ditambahkan vitamin, mineral, atau zat gizi lainnya.
- 3) Pencantuman keterangan tentang kandungan gizi pangan dilakukan dengan urutan
- a. jumlah keseluruhan energi, dengan perincian berdasarkan jumlah energi yang berasal dari lemak, protein, dan karbohidrat.
 - b. jumlah keseluruhan lemak, lemak jenuh, kolesterol, jumlah keseluruhan karbohidrat, serat, gula, protein, vitamin, dan mineral.
- 4) Keterangan kandungan gizi wajib memuat
- a. ukuran takaran saji.
 - b. jumlah sajian per kemasan.
 - c. kandungan energi per takaran saji.
 - d. kandungan protein per sajian (dalam gram).
 - e. kandungan karbohidrat per sajian (dalam gram).
2. Keterangan Informasi Pesan Kesehatan sebagaimana diatur dalam pasal 45 tentang label yang mengandung gula, garam, dan/atau lemak dan dikonsumsi dalam jumlah yang dapat menimbulkan risiko penyakit tidak menular wajib dicantumkan informasi pesan kesehatan.
3. Keterangan tentang peruntukan sebagaimana diatur dalam pasal 46 tentang label pangan olahan tertentu wajib dicantumkan keterangan tentang peruntukan

yang memuat informasi tentang target konsumen dari suatu produk, meliputi bayi, ibu hamil, ibu menyusui, dan orang dengan penyakit tertentu

4. Keterangan tentang Cara Penggunaan sebagaimana diatur dalam pasal 47
 - 1) Keterangan tentang cara penggunaan mencakup informasi tentang cara penyiapan dan saran penyajian.
 - 2) Pangan olahan yang memerlukan penyiapan sebelum disajikan atau digunakan harus mencantumkan cara penyiapan seperti dilarutkan dengan air, direbus atau digoreng.
 - 3) Wajib mencantumkan tulisan “saran penyajian” yang berdekatan dengan gambar tersebut, dan dapat disertakan gambar bahan pangan lainnya.
5. Keterangan tentang Cara Penyimpanan sebagaimana diatur dalam pasal 48
 - 1) Keterangan tentang cara penyimpanan wajib dicantumkan pada label pangan olahan dengan masa simpan yang dipengaruhi oleh kondisi penyimpanan, dan harus disimpan pada kondisi penyimpanan khusus.
 - 2) Pangan olahan yang tidak lazim dikonsumsi untuk satu kali makan atau dimaksud untuk lebih dari 1 (satu) saji, wajib mencantumkan keterangan tentang cara penyimpanan setelah kemasan dibuka.
 - 3) Cara penyimpanan dicantumkan berdekatan dengan keterangan kedaluwarsa.
6. Keterangan tentang Alergen sebagaimana diatur dalam pasal 49 sampai Pasal 51
 - 1) Keterangan tentang Alergen wajib dicantumkan pada label yang mengandung Alergen.

- 2) Keterangan tentang pangan olahan yang mengandung Alergen wajib dicantumkan bahan Alergen dalam daftar bahan dengan tulisan yang dicetak tebal dan mencantumkan tulisan informasi Alergen berupa “Mengandung Alergen, lihat daftar bahan yang dicetak tebal”.
- 3) Alergen sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dapat berupa:
 - a. Serealia mengandung gluten, yaitu gandum, *rye*, *barley*, *oats*, *spelt* atau *strain* hibrida.
 - b. Telur.
 - c. Ikan, krustase (udang, lobster, kepiting, tiram), moluska (kerang, bekicot, atau siput laut).
 - d. Kacang tanah (*penaut*), kedelai.
 - e. Susu (termasuk laktosa).
 - f. Kacang pohon (*tree nuts*) termasuk kacang kenari, *almond*, *hazelnut*, *walnut*, kacang *pecan*, kacang Brazil, kacang *pistachio*, kacang *Macadamia* atau kacang *Queensland*, kacang mede.
 - g. Sulfid dengan kandungan paling sedikit 10 mg/kg (sepuluh miligram per kilogram) dihitung sebagai SO_2 (dapat berupa belerang dioksida, natrium bisulfid, natrium metabisulfid, kalium sulfid, kalsium bisulfid, dan kalium bisulfid) untuk produk siap konsumsi.
7. Keterangan tentang Klaim Gizi dan Klaim Kesehatan sebagaimana diatur dalam pasal 55 tentang pangan olahan dapat mencantumkan klaim gizi, klaim kesehatan dan klaim lainnya. Klaim gizi meliputi klaim kandungan zat gizi dan klaim perbandingan

8. Keterangan 2 (dua) Dimensi (*2D Barcode*) sebagaimana diatur dalam pasal 59 tentang label wajib dicantumkan 2 (dua) dimensi (*2D Barcode*), yang dilaksanakan sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan
9. Keterangan Sertifikasi Keamanan dan Mutu oleh Lembaga Sertifikasi sebagaimana diatur dalam pasal 60 tentang sertifikasi keamanan dan mutu pangan olahan dapat dicantumkan pada label dapat berupa tanda SNI, logo Sertifikasi Kelayakan Pengolahan (SKP), logo sertifikasi prima, logo piagam bintang keamanan pangan, program manajemen risiko, sistem manajemen keamanan pangan yang setara dengan ISO 22000, dan pengendalian bahaya pada titik kendali kritis (*Hazard Analysis and Critical Control Point*)
10. Tulisan, Logo dan/atau Gambar yang Terkait dengan Kelestarian Lingkungan sebagaimana diatur dalam pasal 61 tentang tulisan, logo dan/atau gambar yang terkait dengan kelestarian lingkungan dapat dicantumkan pada label dapat berupa ekolabel, bahan kemasan yang terbarukan termasuk logo tara pangan dan kode daur ulang, atau istilah lain yang semakna

Unsur terakhir adalah keterangan yang dilarang dicantumkan pada label, sebagaimana diatur dalam Peraturan BPOM Nomor 31 Tahun 2018 Pasal 67. Label produk pangan dilarang mencantumkan informasi berikut:

1. Keterangan yang tidak benar atau menyesatkan.
2. Keterangan baik gambar atau tulisan yang bertentangan dengan undang-undang.
3. Klaim gizi yang memuat keterangan dapat menurunkan resiko penyakit tertentu.

D. Kesesuaian Standar Isi Informasi Nilai Gizi

Peraturan Badan Pengawas Obat dan Makanan Nomor 26 Tahun 2021 menyatakan bahwa berdasarkan Pasal 2 Peraturan Badan Pengawas Obat dan Makanan Nomor 26 Tahun 2021, ketentuan umum pencantuman ING meliputi: Pelaku usaha yang memproduksi dan/atau mengedarkan pangan olahan wajib mencantumkan ING pada label.

Berdasarkan Pasal 5 Peraturan Badan Pengawas Obat dan Makanan Nomor 26 Tahun 2021, tata cara pencantuman ING:

1. ING sebagaimana dimaksud dalam Pasal 2 dicantumkan dalam bentuk tabel
2. Tabel ING sebagaimana dimaksud pada ayat (1) berisi informasi:
 - a. Takaran sji
 - b. Jumlah sajian per kemasan
 - c. Jenis dan jumlah kandungan Zat Gizi
 - d. Jenis dan jumlah kandungan Zat Non Gizi
 - e. Persentase AKG
 - f. Catatan kaki
3. Jenis Zat Gizi sebagaimana dimaksud pada ayat (2) huruf c yang harus dicantumkan terdiri atas:
 - a. Energi total
 - b. Lemak total
 - c. Lemak jenuh
 - d. Protein
 - e. Karbohidrat total

- f. Gula
- g. Garam (natrium)
- 4. Persentase AKG sebagaimana dimaksud pada ayat (2) huruf e dihitung berdasarkan ALG sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan.

Berdasarkan Pasal 6 Peraturan Badan Pengawas Obat dan Makanan Nomor 26

Tahun 2021, tata cara pencantuman ING:

Tabel ING sebagaimana dimaksud dalam Pasal 5 ayat (2) harus dicantumkan per satu Takaran Saji.

Berdasarkan Pasal 11 Peraturan Badan Pengawas Obat dan Makanan Nomor 26 Tahun 2021, tata cara pencantuman ING:

1. Takaran saji pangan olahan dinyatakan dalam:
 - a. Satuan Metrik; atau
 - b. Satuan Metrik dan URT
2. Satuan metrik sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dinyatakan dengan ketentuan sebagai berikut:
 - a. Satuan berat untuk pangan olahan berbentuk padat dapat berupa gram atau milligram.
 - b. Satuan isi/volume untuk pangan olahan berbentuk cair dapat berupa militer.
 - c. Satuan berat atau isi/volume untuk pangan olahan berbentuk semi padat

Bagi penderita obesitas pencantuman dan kesesuaian persentase AKG pada kandungan gizi membuat konsumen lebih mudah memilih pangan yang aman dan sesuai dengan kebutuhannya. Peraturan mengenai syarat dan kandungan zat gizi yang dicantumkan pada produk pangan harus sesuai dengan standart yang

ditentukan oleh pemerintah agar konsumen dapat terhindar dari keterangan yang menyesatkan. Syarat kandungan gizi yang harus tercantum pada produk pangan untuk oatmeal pada penelitian ini berdasarkan CXS – 181 – 1991 dan SNI 01 – 4216 – 1996. Syarat mutu pangan sebagai makanan diet untuk pengontrol berat badan berdasarkan CXS – 181 – 1991 dan SNI 01 – 4216 – 1996 ditunjukkan pada Tabel 2.

Tabel. 2 Syarat Mutu Formula Makanan Diet untuk Kontrol Berat Badan

Zat Gizi	Unit	Standar		Standar	
		SNI 01-4216-1996		CXS-181-1991	
		Min	Mak	Min	Mak
Energi	Kkal/sajian	200	400	200	400
Protein	gram/sajian	12,5	50	12,5	50
Lemak total	gram/sajian	6,6	13,3	6,6	13,3
Vitamin					
Vit A	RE/sajian	600	-	198	150
Vit C	mcg/sajian	60	-	9,9	7,5
Tiamin	mg/sajian	0,8	-	0,264	0,2
Riboflavin	mg/sajian	1,2	-	0,396	0,3
Niasin	mg/sajian	11	-	3,63	2,75
Vitamin B6	mg/sajian	2	-	0,66	0,5
Vitamin B12	mg/sajian	1	-	0,33	0,25
Mineral					
Kalsium	mg/sajian	500	-	165	125
Besi	mg/sajian	16	-	5,28	4
Seng	mg/sajian	15	-	4,95	3,75
Natrium	mg/sajian	1	-	330	250

Sumber: Codex Alimentarius, 1991; SNI, 1996

E. Kesesuaian Standar Isi Klaim Gizi

Peraturan Badan Pengawas Obat dan Makanan Nomor 1 Tahun 2022 menyatakan bahwa klaim gizi/non gizi adalah segala bentuk uraian yang menyatakan, menunjukkan atau menyiratkan bahwa makanan memiliki karakteristik gizi/non gizi tertentu antara lain nilai energi dan kandungan protein, lemak dan karbohidrat, serta kandungan vitamin dan mineral. Klaim mengenai

gizi/nongizi sendiri diatur pada Pasal 9 dan Pasal 10 Peraturan BPOM Nomor 1 Tahun 2022 tentang Pengawasan Klaim Pada Label dan Iklan Pangan Olahan. Tabel di bawah menunjukkan syarat yang harus dipenuhi pada produk pangan yang memiliki klaim gizi tertentu.

Tabel 3. Ketentuan Klaim Serat Pangan yang menyatakan Sumber atau Tinggi/Kaya Zat Gizi

Komponen	Klaim	Persyaratan tidak kurang dari
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)

Sumber: Peraturan BPOM Nomor 1 Tahun 2022 tentang pengawasan klaim pada label dan iklan pangan olahan

Selain klaim tinggi/kaya serat pangan, terdapat klaim lain yang dapat ditemukan pada label, yaitu klaim sumber protein.

Tabel 4. Ketentuan Klaim Protein yang menyatakan Sumber atau Tinggi/Kaya Zat Gizi

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)

Sumber: Peraturan BPOM Nomor 1 Tahun 2022 tentang pengawasan klaim pada label dan iklan pangan olahan

Penggunaan klaim pada produk makanan harus memenuhi syarat sesuai dengan regulasi yang ada. Klaim gizi pada produk yang tidak sesuai dengan persyaratan yang ditentukan dapat dikatakan sebagai produk dengan informasi yang menyesatkan dan mengelabui.

Peraturan BPOM No. 1 Tahun 2018 tentang pengawasan pangan olahan untuk keperluan gizi khusus, dan perubahan pada PerBPOM No. 1 Tahun 2018 yang

diatur pada PerBPOM No. 24 Tahun 2022. Tabel di bawah menunjukkan syarat yang harus dipenuhi pada produk pangan yang memiliki klaim gizi tertentu.

Tabel 5. Ketentuan Serat Pangan Diet Khusus untuk Kontrol Berat Badan

Zat Gizi	Satuan	Persyaratan	
		Minimum	Maksimum
Serat Pangan	g/saji	3	10

Sumber: Peraturan BPOM Nomor 24 Tahun 2022 tentang pengawasan pangan olahan untuk keperluan gizi khusus

F. Kesesuaian Isi Label, Informasi Nilai Gizi, dan Klaim Gizi

Undang-undang Nomor 8 Tahun 1999 tentang Perlindungan Konsumen, perlindungan konsumen adalah segala usaha yang diberikan pemerintah untuk memberikan perlindungan kepada warga Indonesia. Perlindungan tersebut bertujuan untuk menghindarkan warga Indonesia dari kejadian yang tidak diinginkan seperti keracunan makanan, PTM, serta kejadian lainnya yang mengancam kesehatan masyarakat Indonesia.

Berdasarkan Pasal 3 Undang-Undang Perlindungan Konsumen (UUPK), tujuan perlindungan konsumen adalah:

1. Meningkatkan kesadaran, kemampuan dan kemandirian konsumen untuk melindungi diri.
2. Mengangkat harkat dan martabat konsumen dengan cara menghindarkannya dari eksekusi negatif pemakaian barang dan/atau jasa.
3. Meningkatkan pemberdayaan konsumen dalam memilih, menentukan, dan menuntut hak-haknya sebagai konsumen.

4. Menciptakan sistem perlindungan konsumen yang mengandung unsur kepastian hukum dan keterbukaan informasi serta akses untuk mendapatkan informasi.
5. Menumbuhkan kesadaran pelaku usaha mengenai pentingnya perlindungan konsumen sehingga tumbuh sikap yang jujur dan bertanggungjawab dalam berusaha.
6. Meningkatkan kualitas barang dan/atau jasa yang menjamin kelangsungan usaha produksi barang dan/atau jasa, kesehatan, kenyamanan, keamanan, dan keselamatan konsumen.

Berdasarkan Pasal 4 Undang-Undang Perlindungan Konsumen (UUPK), hak konsumen meliputi:

1. Hak atas kenyamanan, keamanan, dan keselamatan dalam mengkonsumsi barang dan/atau jasa.
2. Hak untuk memilih barang dan/atau jasa serta mendapatkan barang dan/atau jasa tersebut sesuai dengan nilai tukar dan kondisi serta jaminan yang dijanjikan.
3. Hak atas informasi yang benar, jelas, dan jujur mengenai kondisi dan jaminan barang dan/atau jasa.
4. Hak untuk didengar pendapat dan keluhannya atas barang dan/atau jasa yang digunakan.
5. Hak untuk mendapatkan advokasi, perlindungan, dan upaya penyelesaian sengketa perlindungan konsumen secara patut.
6. Hak untuk mendapat pembinaan dan Pendidikan konsumen.

7. Hak untuk diperlakukan atau dilayani secara benar dan jujur serta tidak diskriminatif.
8. Hak untuk mendapatkan kompensasi, ganti rugi dan/atau penggantian, apabila barang dan/atau jasa yang diterima tidak sesuai dengan perjanjian atau tidak sebagaimana mestinya.
9. Hak-hak yang diatur dalam ketentuan peraturan perundang-undangan lainnya.
Berdasarkan Pasal 7 Undang-Undang Perlindungan Konsumen (UUPK), pelaku usaha memiliki kewajiban sebagai berikut:
 - a. Bertindak baik dalam melakukan kegiatan usahanya.
 - b. Memberikan informasi yang benar, jelas dan jujur mengenai kondisi dan jaminan barang dan/atau jasa serta memberi penjelasan penggunaan, perbaikan dan pemeliharaan.
 - c. Memperlakukan atau melayani konsumen secara benar dan jujur serta tidak diskriminatif.
 - d. Menjamin mutu barang dan/atau jasa yang diproduksi dan/atau diperdagangkan berdasarkan ketentuan standar mutu barang dan/atau jasa yang berlaku.
 - e. Memberi kesempatan kepada konsumen untuk menguji, dan/atau mencoba barang dan/atau jasa tertentu serta memberi jaminan dan/atau garansi atas barang yang dibuat dan/atau yang diperdagangkan.
 - f. Memberi kompensasi, ganti rugi dan/atau penggantian atas kerugian akibat penggunaan, pemakaian dan pemanfaatan barang dan/atau jasa yang diperdagangkan.

- g. Memberi kompensasi, ganti rugi dan/atau penggantian apabila barang dan/atau jasa yang diterima atau dimanfaatkan tidak sesuai dengan perjanjian.

Berdasarkan Pasal 8 Undang-Undang Perlindungan Konsumen (UUPK), pelaku usaha dilarang melakukan perbuatan berikut:

1. Pelaku usaha dilarang memproduksi dan/atau memperdagangkan barang dan/atau jasa.
 - a. Tidak memenuhi atau tidak sesuai dengan standar yang dipersyaratkan dan ketentuan peraturan perundang-undangan.
 - b. Tidak sesuai dengan berat bersih, isi bersih atau *netto*, 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 *netto*, 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.
2. Pelaku usaha dilarang memperdagangkan barang yang rusak, cacat atau bekas, dan tercemar tanpa memberikan informasi secara lengkap dan benar atas barang dimaksud.
 3. Pelaku usaha dilarang memperdagangkan sediaan farmasi dan pangan yang rusak, cacat atau bekas dan tercemar, dengan atau tanpa memberikan informasi secara lengkap dan benar.
 4. Pelaku usaha yang melakukan pelanggaran pada ayat (1) dan ayat (2) dilarang memperdagangkan barang dan/atau jasa tersebut serta wajib menariknya dari peredaran.

Pelaku usaha yang melanggar ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 8, Pasal 9, Pasal 10, Pasal 13 ayat (2), Pasal 15, Pasal 17 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf c, huruf e, ayat (2), dan Pasal 18 dipidana dengan pidana penjara paling lama 5 (lima) tahun atau pidana denda paling banyak Rp 2.000.000.000,00 (dua miliar rupiah).

Berdasarkan Pasal 63 Undang-Undang Nomor 8 Tahun 1999 tentang Perlindungan Konsumen, hukuman tambahan dari Pasal 62 yaitu berupa:

- a. Perampasan barang tertentu.
- b. Pengumuman keputusan hakim.
- c. Pembayaran ganti rugi.
- d. Perintah penghentian kegiatan tertentu yang menyebabkan timbulnya kerugian konsumen.
- e. Kewajiban penarikan barang dari peredaran.
- f. Pencabutan izin usaha.