

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Penyakit Tidak Menular (PTM) merupakan penyebab utama secara global, dengan prevalensi yang terus meningkat, termasuk di Indonesia. Gaya hidup modern, terutama pola konsumsi makanan berisiko tinggi seperti makanan tinggi lemak, gula, dan garam berkontribusi terhadap peningkatan kasus PTM (Fadhilah, 2019). Penyakit kronis tidak menular seperti diabetes melitus, obesitas, hipertensi, dan penyakit kardiovaskular merupakan masalah kesehatan global yang semakin meningkat dan menjadi penyebab utama kematian serta disabilitas di berbagai negara (Sudayasa et al., 2020). WHO menyebutkan penyakit tidak menular dari 56 juta kematian yang terjadi di dunia pada tahun 2012, sebanyak 38 juta disebabkan oleh Penyakit Tidak Menular (Utama et al., 2019).

Pola makan yang tidak sehat, terutama konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak jenuh merupakan faktor risiko utama terjadinya PTM seperti DM dan obesitas. Konsumsi makanan olahan dan cepat saji yang tinggi kalori serta rendah serat memperparah kondisi ini. Menurut (Khariri & Andriani, 2020) menunjukkan bahwa kurangnya konsumsi sayur dan buah serta seringnya konsumsi makanan manis, asin, dan berlemak menjadi dominan di masyarakat dan berkontribusi pada peningkatan PTM. Konsumsi makanan tinggi gula dan lemak, serta rendah serat, sangat berperan secara signifikan terhadap tingginya kejadian diabetes tipe 2 dan obesitas di Indonesia (Widiastuti et al., 2024).

Diabetes Melitus (DM) dan obesitas merupakan dua masalah kesehatan kronis yang prevalensinya terus meningkat secara signifikan di berbagai negara, termasuk Indonesia. DM ditandai dengan tingginya kadar gula darah akibat gangguan metabolisme karbohidrat yang disebabkan oleh insufisiensi fungsi insulin, sedangkan obesitas merupakan kelebihan berat badan yang sering kali menjadi faktor risiko utama terjadinya DM (Ardiani et al., 2021)

Pengaturan pola makan, khususnya konsumsi makanan rendah gula, menjadi aspek penatalaksanaan kedua kondisi ini. Pada penderita DM, diet bertujuan untuk mempertahankan kadar gula darah agar mendekati normal dan mencegah komplikasi yang dapat memperburuk kondisi kesehatan seseorang (Wahyuni BR et al., 2023). Sementara pada obesitas, diet rendah kalori dan tinggi serat berguna sebagai strategi untuk mengontrol berat badan dan mencegah perkembangan penyakit metabolik lainnya.

Konsumsi makanan cepat saji yang tinggi energi dan lemak dapat meningkatkan risiko obesitas dan diabetes melitus. Frekuensi konsumsi yang tinggi secara signifikan memperbesar risiko kedua kondisi tersebut (Anggorowati et al., 2023). Oleh karena itu pemahaman mengenai kaitan antara pola makan dengan obesitas dan diabetes melitus sangat penting dalam upaya pencegahan dan penanganan penyakit ini. Makanan ringan atau *Snack* adalah makanan selingan yang dikonsumsi di luar waktu makan utama, dengan kalori lebih rendah dari makanan utama (Adi, 2019). *Snack* dapat berupa makanan ringan yaitu, biskuit, cookies, snack bar, wafer, coklat, keripik. Pola makan

tinggi karbohidrat sederhana, gula, dan lemak jenuh dapat memperburuk pengendalian glukosa darah (Clemente-Suárez et al., 2022).

Pembatasan konsumsi gula, natrium dan lemak, sebagaimana diatur dalam pasal 3 ayat 1 (Permenkes, 2013) merupakan langkah penting untuk menurunkan risiko diabetes melitus. Konsumsi gula lebih dari 50 gram, natrium melebihi 2000 miligram, atau lemak total lebih dari 67 gram per orang per hari diketahui meningkatkan risiko penyakit kronis, termasuk hipertensi, stroke, diabetes melitus dan penyakit jantung. Makanan dikatakan rendah gula apabila memiliki kandungan gula sekitar 5 g per 100 g dan dikatakan bebas gula apabila memiliki kandungan gula 0 g per 100 gram g (Badan et al., 2022). Di Indonesia sendiri produk dengan klaim rendah gula dan bebas gula umumnya berupa snack seperti cookies, wafer dan snack bar.

Konsumsi gula berlebih merupakan faktor risiko utama yang berkontribusi pada kejadian diabetes melitus, khususnya tipe 2. Penelitian menunjukkan bahwa orang yang mengonsumsi gula secara berlebih memiliki risiko 3 hingga 9 kali lebih besar untuk mengalami DM dibandingkan dengan yang mengonsumsi gula batas normal (MS et al., 2023). Gula berlebih dalam tubuh menyebabkan peningkatan kadar glukosa darah yang signifikan, sehingga memicu resistensi insulin, yaitu kondisi di mana insulin tidak dapat bekerja efektif mengatur metabolisme glukosa. Resistensi insulin ini menjadi mekanisme utama yang menyebabkan gangguan metabolisme karbohidrat dan berujung pada diabetes (Cantika et al., 2024).

Selain itu, konsumsi gula yang tinggi juga berkontribusi pada peningkatan berat badan dan obesitas, yang merupakan faktor risiko penting dalam perkembangan DM. gula yang tinggi kalori namun rendah nutrisi menyebabkan akumulasi lemak tubuh, yang memperparah resistensi insulin dan meningkatkan kadar gula darah secara kronis (Hiperglikemia) (Gani et al., 2023). Hiperglikemia yang berkepanjangan dapat memperburuk kondisi penderita DM dan meningkatkan risiko komplikasi penyakit.

Maka dari itu, pemerintah telah menerapkan sejumlah regulasi terkait pengawasan label dan klaim pada produk pangan olahan. Regulasi tersebut diawali dengan Peraturan Pemerintahan No. 69 tahun 1999 tentang Label dan Iklan Pangan, yang kemudian diperbarui melalui Peraturan Kepala BPOM No. 20 Tahun 2021 tentang perubahan atas Peraturan Badan Pengawas Obat dan Makanan Nomor 31 Tahun 2018 tentang Label Pangan Olahan. Selain itu, pemerintah juga menerapkan Peraturan Kepala BPOM No. 13 Tahun 2016 tentang Pengawasan Klaim pada Label dan Iklan Pangan Olahan, yang telah disempurnakan menjadi Peraturan Kepala BPOM No. 1 Tahun 2022. Aturan – aturan ini bertujuan untuk mengawasi pemberian klaim produk pangan. Label pangan sendiri berfungsi sebagai instrumen penting dalam pengemasan untuk memastikan kualitas, keamanan, dan kandungan gizi produk pangan olahan.

Berdasarkan Peraturan Kepala BPOM No. 31 tahun 2018, label pangan merupakan keterangan mengenai pangan olahan baik dalam bentuk tulisan, gambar, atau keduanya yang disertakan, ditempelkan atau merupakan bagian dari kemasan pangan. Keterangan tersebut meliputi keterangan tentang isi, jenis,

komposisi zat gizi, tanggal kadaluwarsa, dan keterangan penting lain yang dicantumkan pada kemasan. Namun, masih ditemukan ketidaksesuaian antara klaim pada label dengan kandungan gizi aktual pada produk, serta kurangnya pemahaman konsumen terhadap informasi label (Firdhauzyi, 2023). Studi menunjukkan bahwa sebagian besar konsumen tidak memperhatikan atau sulit memahami informasi nilai gizi pada label, sehingga berpotensi salah dalam memilih produk. Selain itu, penelitian menemukan bahwa ada produk yang mengklaim rendah gula namun kandungannya masih tinggi.

Berdasarkan latar belakang di atas, penulis ingin menganalisis lebih lanjut terkait label pangan pada produk *snack* dengan klaim rendah gula dan bebas gula berdasarkan Peraturan Kepala BPOM No. 31 Tahun 2018 tentang Label Pangan Olahan, dan perubahan pada Peraturan Kepala BPOM No. 31 tahun 2018 yang diatur pada Peraturan Kepala BPOM No. 20 tahun 2021, serta menganalisis klaim gizi pada produk *snack* dengan klaim rendah gula dan bebas gula berdasarkan Peraturan Kepala BPOM RI No. 1 Tahun 2022 tentang Pengawasan terhadap Klaim Label dan Iklan Pangan Olahan. Alasan penulis memilih penelitian ini mengingat tingginya prevalensi diabetes dan maraknya produk *snack* dengan klaim rendah gula dan bebas gula, penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi apakah klaim tersebut sesuai dengan kandungan gizi sebenarnya dan memberikan rekomendasi bagi konsumen.

B. Rumusan masalah

Bagaimana kesesuaian label dan klaim pada kemasan produk *snack* rendah gula dan bebas gula?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Menganalisis isi label dan klaim pada kemasan produk snack rendah gula dan bebas gula.

2. Tujuan khusus

- a) Menganalisis isi label pada kemasan produk snack sebagai snack rendah gula dan bebas gula berdasarkan Peraturan Kepala BPOM Nomor 31 tahun 2018 dan perubahan pada Peraturan Kepala BPOM No. 31 tahun 2018 yang diatur pada Peraturan Kepala BPOM No. 20 Tahun 2021.
- b) Menganalisis kesesuaian klaim kemasan produk snack sebagai snack rendah gula dan bebas gula berdasarkan Peraturan Kepala BPOM No. 1 Tahun 2022

D. Manfaat Penelitian

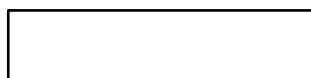
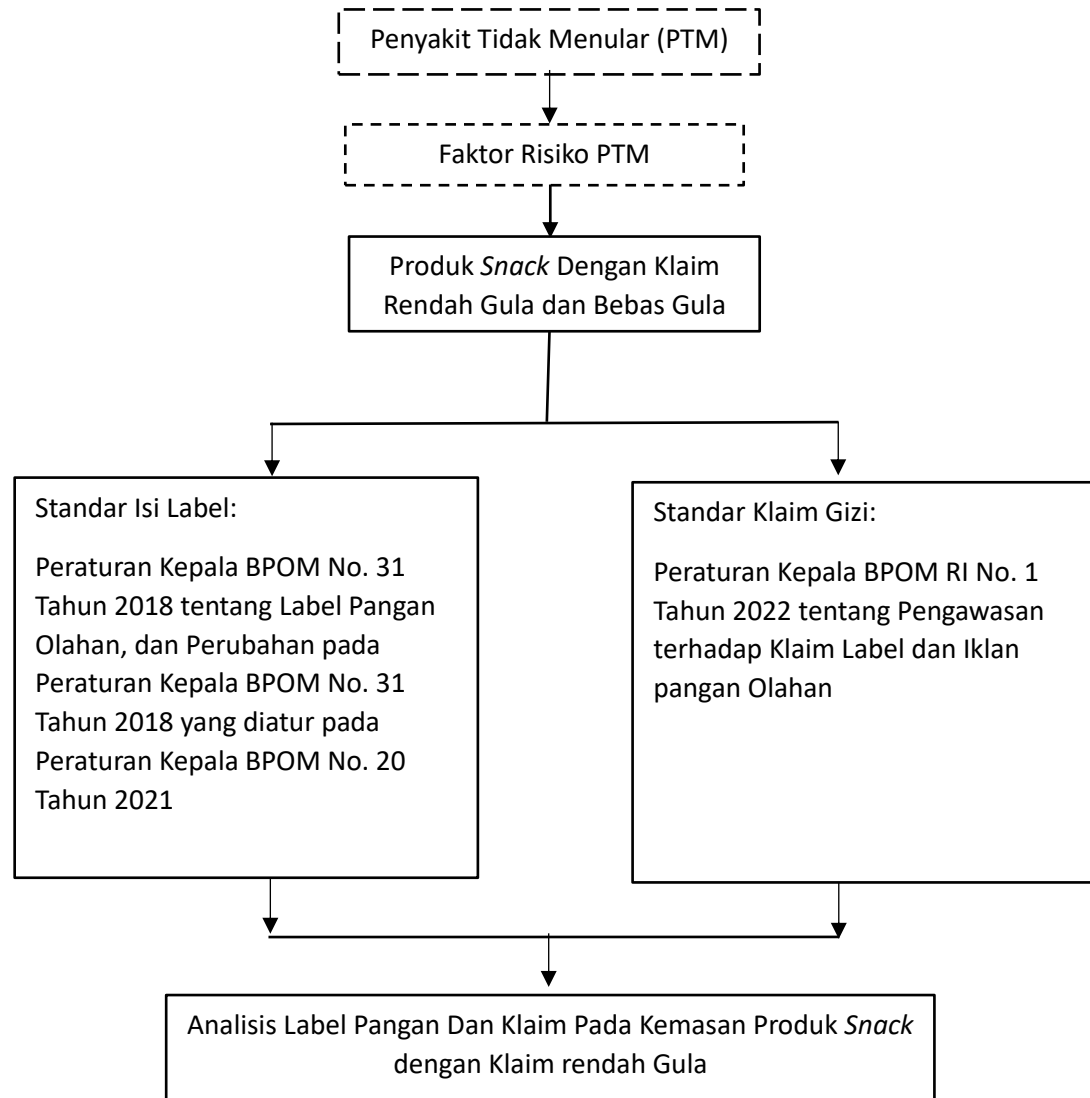
1. Manfaat praktis

Dapat memberikan informasi mengenai kesesuaian isi label pangan dan klaim pada kemasan produk *snack* dengan klaim rendah gula dan bebas gula dengan regulasi yang sudah ditetapkan pemerintah, agar masyarakat lebih sadar, teliti, dan bijak dalam memperhatikan label produk pangan sebagai pertimbangan pembelian produk.

E. Manfaat Keilmuan

Dapat memberikan informasi dan menambah pengetahuan pembaca, sehingga dapat lebih memahami mengenai label pangan dan klaim pada kemasan produk *snack* dengan klaim rendah gula dan bebas gula.

F. Kerangka Konsep



= Variabel yang diteliti



= Variabel yang tidak diteliti