

GAMBARAN UMUM PENGGUNAAN GULA TAMBAHAN DALAM PRODUK PANGAN OLAHAN KEMASAN YANG TERSEDIA DI SUPERMARKET RITEL X DI DAERAH CIKARANG PADA TAHUN 2019

Berliana Budi Putri

Abstrak

Konsumsi gula tambahan diungkit sebagai salah satu masalah kesehatan masyarakat yang penting. Kementerian Kesehatan Indonesia merekomendasikan batas konsumsi gula per hari yaitu sebesar 10% dari total kebutuhan energi atau setara 50 gram gula murni. Salah satu sumber utama konsumsi gula tambahan masyarakat Indonesia berasal dari produk pangan kemasan. Supermarket merupakan tempat penjualan utama untuk berbagai produk pangan kemasan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran umum penggunaan gula tambahan dalam produk pangan olahan kemasan yang tersedia di Supermarket Ritel X di daerah Cikarang pada tahun 2019. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Sampel terdiri dari 841 produk pangan olahan kemasan yang diambil dengan cara *total sampling*. Data diambil menggunakan formulir berdasarkan informasi yang tertera pada label kemasan pangan. Identifikasi jenis gula tambahan dilakukan dengan fungsi *Unique Value*. Frekuensi penggunaan berbagai jenis gula tambahan dihitung dengan fungsi *Find All* pada Microsoft Excel 2013. Hasil penelitian menunjukkan proporsi produk pangan olahan kemasan dengan gula tambahan yaitu sebesar 90,49 % (n=761), teridentifikasi 18 jenis istilah gula tambahan. Istilah yang paling sering digunakan adalah “gula”. Baik masyarakat maupun pemanufaktur diharapkan untuk lebih memperhatikan informasi mengenai gula tambahan dalam produk pangan olahan kemasan sehingga meminimalisir dampak kesehatan yang tidak diinginkan dari konsumsi gula berlebih.

Kata Kunci : Gula Tambahan, Gula Bebas, Produk Pangan Kemasan

GENERAL DESCRIPTION OF ADDED SUGARS USAGE IN PACKAGED PROCESSED FOOD PRODUCTS AVAILABLE AT X RETAIL SUPERMARKET IN CIKARANG REGION 2019

Berliana Budi Putri

Abstract

The consumption of added sugar is raised as an important public health issue. The Indonesian Ministry of Health recommends a limit of sugar consumption per day, which is equal to 10% of daily total energy needs or equivalent to 50 grams of sugar. One of the main sources of added sugar consumption for the Indonesian population comes from processed packaged food products. Retail supermarket is the main market for various processed packaged food products. The purpose of this study was to provide a general description about the use of added sugar in packaged processed food products available at X Retail Supermarket in Cikarang region 2019. This research was a descriptive study with a quantitative approach. 841 samples of packaged processed food products were selected by total sampling. Data was gathered using a form based on the information printed on the food label. Identification of added sugar types was carried out with a unique value function. The frequency of use for various types of added sugar was calculated by the find all function in Microsoft Excel 2013. The result of the study shows that the proportion of packaged processed food products with added sugars is 90.49% (n = 761). The most commonly used term is "sugar". Both the public and manufacturers are expected to pay more attention to information about added sugars in packaged processed food products so as to minimize the undesirable health effects of consuming excess sugar.

Keywords: Added Sugar, Free Sugar, Packaged Processed Food Products