

EVALUASI KANDUNGAN GULA SUSU UHT ANAK DI INDONESIA: KESESUAIAN LABEL GIZI DENGAN KLAIM ‘PILIHAN LEBIH SEHAT’

*Evaluation of sugar content in children's UHT milk in Indonesia: compliance of
nutrition labels with the ‘healthier choice’ claim*

Aulia Irhamni Fajri* dan Nurafi Razna Suhaima

Program Studi Supervisor Jaminan Mutu Pangan, Sekolah Vokasi, IPB University, Bogor, Indonesia

*Email korespondensi: auliairhamni@apps.ipb.ac.id

Submitted: April 14th 2025

Revised: November 7th 2025

Accepted: November 18th 2025

How to cite: Fajri, A. I., & Suhaima, N. R. (2025). Evaluation of sugar content in children's UHT milk in Indonesia: Compliance of nutrition labels with the ‘healthier choice’ claim. ARGIPA (Arsip Gizi dan Pangan), 10(2), 150–169.

This is an open access article under the CC-BY license



ABSTRACT

Indonesia has implemented the front-of-pack “Healthier Choice” label to guide consumers particularly parents in selecting products with lower sugar content. However, the use of this label remains voluntary, resulting in inconsistent application across children's UHT milk products. This study analyzes the sugar content and ingredient composition of 21 small-pack (100–125 mL) UHT milk products marketed for children and collected from five major brands: Frisian Flag, Dancow, Indomilk, Ultra Milk, and Greenfields. Findings indicate that 19 out of 21 products comply with the maximum sucrose limit established by Indonesia's BPOM Regulation No. 26/2021 (≤ 6 g per 100 mL for monosaccharides and disaccharides excluding lactose). Despite this compliance, there is substantial variability in ingredient composition, including differing proportions of fresh milk, the use of recombined milk, and the presence of food additives such as synthetic colorants and flavorings. Several products displayed the “Healthier Choice” label even though they contained synthetic dyes such as ponceau 4R and tartrazine, which warrant careful monitoring in foods intended for children. Nutrient-related claims such as “contains vitamins,” “omega 3 and 6,” and “source of calcium” were often promotional in nature and lacked sufficient quantitative justification. These findings underscore the need for greater transparency in labeling and stronger regulation of ingredient composition to ensure adequate consumer protection. The study recommends harmonizing national regulations with WHO, FDA, and ASEAN policies to improve the accuracy of nutrition information and enhance the effectiveness of front-of-pack labeling systems.

Keywords: Food Additives, Food Regulation, Healthier Choice label, Sugar Content, Children's UHT Milk

ABSTRAK

Indonesia menerapkan label *front-of-pack* “Pilihan Lebih Sehat” untuk memandu konsumen memilih produk dengan kandungan gula lebih rendah. Namun, penerapan label ini masih bersifat sukarela sehingga penggunaannya pada produk susu UHT anak belum konsisten. Penelitian ini menganalisis kandungan gula dan komposisi bahan dari 21 sampel susu UHT kemasan kecil (100–125 ml) yang dipasarkan untuk anak-anak dan diperoleh dari lima merek utama, yaitu Frisian Flag, Dancow, Indomilk, Ultra Milk, dan Greenfields. Hasil

menunjukkan bahwa 19 dari 21 produk memenuhi batas maksimal gula sukrosa sesuai Peraturan BPOM No. 26 Tahun 2021, yakni tidak lebih dari 6 gram per 100 ml untuk gula monosakarida dan disakarida selain laktosa. Meskipun demikian, ditemukan variasi komposisi yang substansial, terutama dalam proporsi susu segar, penggunaan susu rekonstruksi, serta keberadaan bahan tambahan pangan seperti pewarna dan perisa sintetis. Beberapa produk tetap mencantumkan label “Pilihan Lebih Sehat” meskipun mengandung pewarna sintetis seperti ponceau 4R dan tartrazin, yang penggunaannya pada produk anak perlu diawasi secara ketat. Klaim gizi seperti “mengandung vitamin”, “omega 3 dan 6”, dan “sumber kalsium” juga sering bersifat promosi tanpa disertai keterangan kuantitatif yang memadai. Temuan ini menegaskan perlunya transparansi pelabelan serta penguatan regulasi komposisi untuk memastikan perlindungan konsumen anak. Studi ini merekomendasikan harmonisasi regulasi nasional dengan standar WHO, FDA, dan kebijakan negara ASEAN guna meningkatkan akurasi informasi gizi dan efektivitas label *front-of-pack*.

Kata kunci: Bahan Tambahan Pangan, Kandungan Gula, Label “Pilihan Lebih Sehat”, Regulasi Pangan, Susu UHT Anak

PENDAHULUAN

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) merekomendasikan pemberian ASI eksklusif hingga usia enam bulan, dilanjutkan dengan pemberian makanan pendamping yang tepat hingga usia dua tahun atau lebih. Praktik ini terbukti menurunkan risiko morbiditas dan mortalitas, serta berkontribusi pada pencegahan obesitas dan peningkatan ketahanan gizi anak. Namun, di Indonesia hanya sekitar separuh anak yang memperoleh manfaat optimal dari pemberian ASI berkelanjutan (Pries et al., 2021). Rendahnya cakupan ASI tersebut mendorong meningkatnya konsumsi produk pengganti ASI, termasuk susu pertumbuhan dan susu UHT, terutama pada anak usia 12–36 bulan.

Produk susu pertumbuhan (*growing-up milk/GUM*) dan susu UHT kemasan kecil (≤ 250 ml) semakin populer karena kemudahan konsumsi dan ketersediaannya di berbagai kanal distribusi. Akan tetapi, sebagian besar

produk tersebut dikategorikan sebagai pangan ultra proses dengan kadar gula tambahan yang tinggi. Pries et al. (2021) melaporkan bahwa 97% *GUM* mengandung gula tambahan, dengan median 7,3 g per 100 ml, lebih tinggi dari susu sapi *full cream* dan mendekati karakteristik minuman berpemanis.

Konsumsi gula berlebih pada anak berpotensi membentuk preferensi terhadap rasa manis sejak dini dan meningkatkan risiko karies gigi, obesitas, hipertensi, diabetes tipe 2, dan penyakit kardiovaskular. WHO merekomendasikan asupan gula tambahan $<10\%$ total energi, idealnya $<5\%$ atau sekitar 25 g per hari untuk orang dewasa dengan berat badan normal; kebutuhan anak tentu lebih rendah. Sementara itu, konsumsi gula tambahan global mendekati 500 kkal per hari, mencerminkan kesenjangan besar antara konsumsi aktual dan rekomendasi kesehatan (Pries et al., 2021; McChain et al., 2018). Kondisi ini relevan mengingat anak merupakan

kelompok rentan yang mudah membentuk preferensi rasa.

Sebagai upaya pengendalian, BPOM menetapkan Peraturan No. 31 Tahun 2018 dan No. 26 Tahun 2021 yang mendorong penggunaan label “Pilihan Lebih Sehat” untuk produk dengan kadar gula maksimal 6 g per 100 ml. Namun, banyak produk anak yang tidak memenuhi kriteria tersebut tetap mencantumkan klaim gizi yang berpotensi menyesatkan konsumen. McChain et al. (2018) juga menyoroti bahwa produsen cenderung mempertahankan kadar gula tinggi guna mencapai *bliss point* sehingga reformulasi rendah gula menjadi tantangan besar.

Di tingkat regional, regulasi gula dan sistem *front-of-pack labeling* (FOPL) di kawasan ASEAN sangat bervariasi. Thailand dan Singapura telah menerapkan FOPL yang lebih ketat, sementara Codex Alimentarius dan WHO mendorong harmonisasi kebijakan antar negara. Ketidakesesuaian standar nasional dengan praktik global dan regional mempertegas perlunya evaluasi label dan kandungan gizi produk anak di Indonesia.

Peningkatan konsumsi susu UHT kemasan kecil pada anak menegaskan urgensi evaluasi terkait kandungan gula dan komposisi produk. Label “Pilihan Lebih Sehat” kerap dijadikan acuan oleh orang tua, meskipun belum tentu mencerminkan kualitas bahan secara menyeluruh.

Penelitian ini bertujuan untuk: (1) mengevaluasi kandungan gula dan komposisi bahan pada produk susu UHT anak dari lima merek utama; (2) menilai kesesuaian klaim “Pilihan Lebih Sehat” dengan regulasi BPOM; dan (3) membandingkan regulasi Indonesia dengan standar internasional dan ASEAN. Temuan ini diharapkan dapat menjadi dasar advokasi kebijakan pelabelan yang lebih ketat dan transparan, serta meningkatkan edukasi konsumen dalam memilih produk susu yang lebih sehat untuk anak.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif untuk menganalisis kandungan gula dan komposisi bahan baku pada produk susu UHT kemasan kecil (100–125 ml) yang dipasarkan untuk anak-anak. Penetapan kelompok sasaran dilakukan berdasarkan karakteristik produk yang menggunakan kemasan berukuran kecil serta desain visual dengan warna cerah dan tokoh kartun.

Pemilihan Sampel

Sampel terdiri atas lima merek susu UHT yang banyak dikonsumsi masyarakat Indonesia, yaitu Frisian Flag, Ultra Milk, Greenfields, Indomilk, dan Dancow. Pemilihan kelima merek ini didasarkan pada dua indikator, yaitu ketersediaan dan keterjangkauan.

1. Ketersediaan didefinisikan sebagai frekuensi kemunculan produk di berbagai kanal ritel. Produk

- dikategorikan “tersedia luas” apabila dijumpai secara konsisten di a) warung atau toko kelontong; b) minimarket (Indomaret dan Alfamart); dan c) supermarket modern (Super Indo dan Griya/Yogya Group).
2. Keterjangkauan didefinisikan sebagai kesesuaian harga dengan daya beli rumah tangga Indonesia. Indikator ini merujuk pada harga per kemasan yang umumnya berada pada rentang Rp4.000,00 – Rp7.000,00, sesuai dengan pola konsumsi sehari-hari masyarakat dan dapat diakses tanpa kendala ekonomi yang berarti.

Pemilihan sampel dilakukan dengan mempertimbangkan kedua indikator tersebut agar merepresentasikan produk yang benar-benar mudah diperoleh dan dikonsumsi oleh anak-anak di berbagai wilayah.

Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui observasi langsung terhadap label yang tercantum pada kemasan selama periode November 2024–April 2025. Informasi yang dicatat mencakup:

1. Kandungan gula, meliputi total gula, sukrosa, dan laktosa. Penilaian dilakukan mengacu pada ambang batas gula menurut Peraturan BPOM No. 26/2021, yaitu maksimum 6 g/100 ml untuk gula monosakarida dan disakarida selain laktosa.
2. Keberadaan label “Pilihan Lebih Sehat” serta informasi komposisi

bahan, termasuk jenis susu (susu segar, susu skim, susu bubuk) dan keberadaan bahan tambahan pangan (BTP).

3. Perbandingan regulasi batas gula dan sistem *front-of-pack labeling* (FOPL) di negara-negara ASEAN untuk menganalisis posisi Indonesia dalam konteks regional.

Analisis Data

Data dianalisis secara deskriptif dan komparatif untuk menilai variasi kandungan gula dan komposisi bahan antarproduk. Analisis inferensial tidak dilakukan karena fokus penelitian adalah evaluasi informasi label, bukan pengujian hipotesis. Variabilitas antarproduk ditinjau berdasarkan perbedaan kandungan gula per 100 mL dan variasi komposisi bahan dalam setiap merek.

Pertimbangan Etika

Penyebutan merek dagang dilakukan semata-mata untuk tujuan ilmiah dalam membandingkan kesesuaian label gizi antarproduk. Penelitian tidak memiliki afiliasi atau pendanaan dari produsen mana pun. Seluruh informasi diperoleh dari kemasan yang tersedia secara publik sehingga tidak melanggar kerahasiaan dagang.

HASIL

Sebanyak 21 sampel susu UHT kemasan kecil yang dipasarkan untuk anak-anak berhasil dikumpulkan dari berbagai kanal ritel, termasuk warung tradisional, minimarket, dan supermarket modern. Informasi dasar

mengenai produsen, merek dagang, ukuran kemasan, serta varian produk disajikan pada Tabel 1, menunjukkan keberagaman formulasi dan strategi

pemasaran yang digunakan oleh masing-masing produsen.

Tabel 1.
Daftar sampel susu UHT anak yang diamati di minimarket dan supermarket di Indonesia

No	Produsen	Alamat Pabrik Produksi (Kode Pos)	Merek Susu UHT	Varian Susu UHT
1	PT Frisian Flag Indonesia	Jakarta 13740, Indonesia	Frisian Flag Nutribrain 115 ml	a) Frisian Flag Susu Cair UHT Nutribrain Plain 115 ml b) Frisian Flag Susu Cair UHT Nutribrain Milky Strawberry 115 ml c) Frisian Flag Susu Cair UHT Nutribrain Milky Choco 115 ml
2	PT Indolakto	Cicurug, Sukabumi 43359, Indonesia	Indomilk Kids	a) Indomilk Kids Susu UHT Full Cream 115 ml b) Indomilk Kids Susu UHT Vanilla 115 ml c) Indomilk Kids Susu UHT Rasa Pisang 115 ml d) Indomilk Kids Susu UHT Rasa Cokelat 115 ml e) Indomilk Kids Susu UHT Rasa Stroberi 115 ml
3	PT Ultrajaya Milk Industry	Padalarang, Bandung 40552, Indonesia	Ultra Milk, Ultra Mimi	a) Ultra Mimi Kids Susu Cair UHT Rasa Chocolate 125 ml b) Ultra Mimi Kids Susu Cair UHT Full Cream 125 ml c) Ultra Mimi Kids Susu Cair UHT Rasa Strawberry 125 ml d) Ultra Mimi Kids Susu Cair UHT Rasa Vanilla 125 ml e) Ultra Milk Full Cream Plain 125 ml f) Ultra Milk Rasa Stroberi 125 ml g) Ultra Milk Rasa Cokelat 125 ml
4	PT Nestlé Indonesia	Kejayan, Pasuruan 67172, Indonesia	Dancow Fortigro	a) Nestle Dancow Susu Cair UHT Fortigo Vanila 110 ml b) Nestle Dancow Susu Cair UHT Fortigo Cokelat 110 ml c) Nestle Dancow Susu Cair UHT Fortigo Stroberi 110 ml
5	PT Greenfields Indonesia	Kabupaten Malang 65164, Indonesia	Greenfields	a) Greenfield UHT Milk Strawberry Kids 105 ml b) Greenfield UHT Milk Full Cream Kids 105 ml

No	Produsen	Alamat Pabrik Produksi (Kode Pos)	Merek Susu UHT	Varian Susu UHT
				c) Greenfield UHT Milk Chocolate Kids 105 ml

Tabel 2 menampilkan hasil analisis kandungan gula berdasarkan informasi gizi pada label kemasan, mencakup total gula, sukrosa, dan laktosa. Penilaian dilakukan dengan mengacu pada batas maksimum gula yang dipersyaratkan untuk memperoleh label “Pilihan Lebih Sehat”, yaitu 6 g / 100 ml untuk seluruh monosaka-

rida dan disakarida, tidak termasuk laktosa. Penyesuaian dilakukan terhadap variasi ukuran kemasan, misalnya 115 ml dengan batas 6,9 g dan 125 ml dengan batas 7,5 g. Sebagian besar sampel memenuhi ambang batas tersebut, sementara dua produk tercatat melampaui batas gula yang diperbolehkan.

Tabel 2.
Perbandingan kandungan gula (total, sukrosa, dan laktosa) pada produk susu UHT anak dengan acuan batas BPOM

No	Nama	Ukuran (ml)	Batas Maksimum Gula Sesuai BPOM “Pilihan Lebih Sehat” (g)	Gula total (g)	Sukrosa (g)	Laktosa (g)
1	Frisian Flag Susu Cair UHT Nutribrain Plain 115 ml	115	6,9	7	0	7
2	Frisian Flag Susu Cair UHT Nutribrain Milky Strawberry 115 ml	115	6,9	9	6	3
3	Frisian Flag Susu Cair UHT Nutribrain Milky Choco 115 ml	115	6,9	9	6	3
4	Ultra Mimi Kids Susu Cair UHT Rasa Chocolate 125 ml	125	7,5	12	7	4
5	Ultra Mimi Kids Susu Cair UHT Full Cream 125 ml	125	7,5	6	0	6
6	Ultra Mimi Kids Susu Cair UHT Rasa Strawberry 125 ml	125	7,5	7	5	2
7	Ultra Mimi Kids Susu Cair UHT Rasa Vanilla 125 ml	125	7,5	11	5	6
8	Ultra Milk Full Cream Plain 125 ml	125	7,5	5	0	5
9	Ultra Milk Rasa Stroberi 125 ml	125	7,5	12	Tidak tercantum	Tidak tercantum
10	Ultra Milk Rasa Cokelat 125 ml	125	7,5	12	Tidak tercantum	Tidak tercantum

No	Nama	Ukuran (ml)	Batas Maksimum Gula Sesuai BPOM "Pilihan Lebih Sehat" (g)	Gula total (g)	Sukrosa (g)	Laktosa (g)
11	Greenfield UHT Milk Strawberry Kids 105 ml	105	6,3	10	5	4
12	Greenfield UHT Milk Full Cream Kids 105 ml	105	6,3	5	0	5
13	Greenfield UHT Milk Chocolate Kids 105 ml	105	6,3	10	6	4
14	Nestle Dancow Susu Cair UHT Fortigo Vanila 110 ml	110	6,6	10	6	4
15	Nestle Dancow Susu Cair UHT Fortigo Cokelat 110 ml	110	6,6	9	6	3
16	Nestle Dancow Susu Cair UHT Fortigo Stroberi 110 ml	110	6,6	10	6	4
17	Indomilk Kids Susu UHT Full Cream 115 ml	115	6,9	5	0	5
18	Indomilk Kids Susu UHT Vanilla 115 ml	115	6,9	10	6	3
19	Indomilk Kids Susu UHT Rasa Pisang 115 ml	115	6,9	9	5	4
20	Indomilk Kids Susu UHT Rasa Cokelat 115 ml	115	6,9	9	5	4
21	Indomilk Kids Susu UHT Rasa Stroberi 115 ml	115	6,9	12	6	4

Tabel 3.
Keberadaan label "Pilihan Lebih Sehat" pada produk susu UHT anak

No	Nama	Label "Pilihan Lebih Sehat"	Gambar Label "Pilihan Lebih Sehat" pada Kemasan
1	Frisian Flag Susu Cair UHT Nutribrain Plain 115 ml	Ya	

No	Nama	Label “Pilihan Lebih Sehat”	Gambar Label “Pilihan Lebih Sehat” pada Kemasan
2	Frisian Flag Susu Cair UHT Nutribrain Milky Strawberry 115 ml	Ya	
3	Frisian Flag Susu Cair UHT Nutribrain Milky Choco 115 ml	Ya	
4	Ultra Mimi Kids Susu Cair UHT Rasa Chocolate 125 ml	Ya	
5	Ultra Mimi Kids Susu Cair UHT Full Cream 125 ml	Ya	
6	Ultra Mimi Kids Susu Cair UHT Rasa Strawberry 125 ml	Ya	

No	Nama	Label “Pilihan Lebih Sehat”	Gambar Label “Pilihan Lebih Sehat” pada Kemasan
7	Ultra Mimi Kids Susu Cair UHT Rasa Vanilla 125 ml	Ya	
8	Ultra Milk Full Cream Plain 125 ml	Ya	
9	Ultra Milk Rasa Stroberi 125 ml	Tidak	
10	Ultra Milk Rasa Cokelat 125 ml	Tidak	
11	Greenfield UHT Milk Strawberry Kids 105 ml	Ya	
12	Greenfield UHT Milk Full Cream Kids 105 ml	Ya	

No	Nama	Label “Pilihan Lebih Sehat”	Gambar Label “Pilihan Lebih Sehat” pada Kemasan
13	Greenfield UHT Milk Chocolate Kids 105 ml	Ya	
14	Nestle Dancow Susu Cair UHT Fortigo Vanila 110 ml	Ya	
15	Nestle Dancow Susu Cair UHT Fortigo Cokelat 110 ml	Ya	
16	Nestle Dancow Susu Cair UHT Fortigo Stroberi 110 ml	Ya	
17	Indomilk Kids Susu UHT Full Cream 115 ml	Ya	
18	Indomilk Kids Susu UHT Vanilla 115 ml	Ya	

No	Nama	Label “Pilihan Lebih Sehat”	Gambar Label “Pilihan Lebih Sehat” pada Kemasan
19	Indomilk Kids Susu UHT Rasa Pisang 115 ml	Ya	
20	Indomilk Kids Susu UHT Rasa Cokelat 115 ml	Ya	
21	Indomilk Kids Susu UHT Rasa Stroberi 115 ml	Ya	

Tabel 4 memuat komposisi bahan pada masing-masing produk. Variasi yang terlihat mencakup penggunaan susu segar, susu rekonstitusi, atau kombinasi keduanya, serta keberadaan bahan tambahan pangan seperti penstabil, pewarna, dan perisa. Informasi ini penting untuk menilai kualitas produk secara lebih komprehensif karena rendahnya kandungan gula tidak selalu berkorelasi dengan kualitas komposisi yang lebih baik. Beberapa produk berlabel “Pilihan Lebih Sehat” tetap mengandung pewarna sintetis seperti ponceau 4R dan tartrazine, yang memerlukan perhatian dalam konteks keamanan pangan anak.

Tabel 5 memberikan konteks perbandingan antarnegara dengan menyajikan regulasi batas gula dan sistem *front-of-pack labeling* (FOPL) di kawasan ASEAN. Perbandingan tersebut menunjukkan bahwa Indonesia menerapkan ambang batas gula yang relatif moderat dibandingkan dengan negara seperti Thailand, Malaysia, dan Singapura yang memiliki standar lebih ketat. Temuan ini menyoroti pentingnya peningkatan efektivitas kebijakan dan pengawasan terhadap pelabelan sukarela.

Gambar 1 menampilkan contoh visual label “Pilihan Lebih Sehat” yang digunakan sebagai acuan evaluasi kemasan pada penelitian ini.

Tabel 4.
Komposisi bahan susu UHT anak: jenis dan persentase kandungan susu serta bahan tambahan pangan

No	Nama	Kandungan	Persentase Kandungan Susu
1	Frisian Flag Susu Cair UHT Nutribrain Plain 115 ml	Air, susu (segar (34%), skim bubuk, laktosa, bubuk whey, lemak susu (40%), campuran lemak nabati (mengandung antioksidan askorbil palmitat dan dl-a-tokoferol), 5 mineral, penstabil (nabati dan fosfat), 9 vitamin (mengandung antioksidan tokoferol)	40%
2	Frisian Flag Susu Cair UHT Nutribrain Milky Strawberry 115 ml	Air, susu (segar 31%), skim bubuk, bubuk whey, lemak susu 34%, sukrosa, campuran lemak nabati (mengandung antioksidan askorbil palmitat dan alfa tokoferol), penstabil nabati dan fosfat, 5 mineral, perisa sintetis, perisa alami, ekstrak buah stroberi (0,01%), 9 vitamin (mengandung antioksidan tokoferol), pewarna alami karmin CI 75470.	34%
3	Frisian Flag Susu Cair UHT Nutribrain Milky Choco 115 ml	Air, susu (segar 34%), skim bubuk, bubuk whey, lemak susu 36%, sukrosa, campuran lemak nabati (mengandung antioksidan askorbil palmitat dan alfa tokoferol), kakao bubuk (0,7%), penstabil nabati, 5 mineral, perisa sintetis (mengandung antioksidan asam askorbat dan pewarna alami karamel IV, perisa alami, 9 vitamin (mengandung antioksidan tokoferol).	36%
4	Ultra Mimi Kids Susu Cair UHT Rasa Chocolate 125 ml	Susu sapi segar (90%), sukrosa, susu bubuk tanpa lemak, susu bubuk full cream, cokelat bubuk (0,75%), penstabil nabati, perisa sintetis cokelat (mengandung pewarna alami karamel kelas IV)	90%
5	Ultra Mimi Kids Susu Cair UHT Full Cream 125 ml	Susu sapi segar (100%)	100%
6	Ultra Mimi Kids Susu Cair UHT Rasa Strawberry 125 ml	Susu sapi segar (90%), susu skim bubuk, sukrosa, susu bubuk full cream, penstabil nabati, perisa sintetis stroberi, perisa sintetis raspberry, pewarna alami karmin (CI75470)	90%
7	Ultra Mimi Kids Susu Cair UHT Rasa Vanilla 125 ml	Susu sapi segar (90%), sukrosa, susu skim bubuk, susu bubuk full cream, penstabil nabati, perisa sintetis vanilla	90%

No	Nama	Kandungan	Presentase Kandungan Susu
8	Ultra Milk Full Cream Plain 125 ml	Susu segar	100%
9	Ultra Milk Rasa Stroberi 125 ml	Susu sapi segar (90%), susu skim bubuk, sukrosa, susu bubuk full cream, penstabil nabati, perisa sintetik stroberi, perisa sintetik raspberry, garam, pewarna alami karmin (CI75470)	90%
10	Ultra Milk Rasa Cokelat 125 ml	Susu sapi segar (90%), sukrosa, susu bubuk full cream, susu skim bubuk, kakao/cokelat bubuk (0,75%), penstabil nabati, perisa sintetik cokelat (mengandung pewarna alami karamel kelas IV), garam, tanpa pengawet, tanpa pemanis buatan, tanpa pewarna sintetik	90%
11	Greenfield UHT Milk Strawberry Kids 105 ml	Susu segar (51%), air, gula, susu skim bubuk, penstabil (nabati, fosfat), pengemulsi nabati, perisa sintetik stroberi, sari buah stroberi rekonstitusi (0,1%), garam, pewarna alami karmin CI No 75470, premiks vitamin, pewarna sintetik ponceau 4R CI No. 16255	51%
12	Greenfield UHT Milk Full Cream Kids 105 ml	100% Susu Segar	100%
13	Greenfield UHT Milk Chocolate Kids 105 ml	Susu segar (51%), air, gula, susu skim bubuk, kakao bubuk (0,7%), penstabil (nabati, fosfat), pengemulsi nabati, perisa sintetik, garam, premiks vitamin	51%
14	Nestle Dancow Susu Cair UHT Fortigo Vanila 110 ml	Air, padatan susu sapi 12%, sukrosa, minyak nabati, perisa alami (mengandung susu), 2 mineral, pengemulsi nabati (mengandung lesitin kedelai), premiks vitamin dan vitamin C, ekstrak vanila 0,0008%	12%
15	Nestle Dancow Susu Cair UHT Fortigo Cokelat 110 ml	Air, padatan susu sapi 9%, sukrosa, minyak nabati, kakao bubuk 0,6%, pengemulsi nabati (mengandung lesitin kedelai), 2 mineral, premiks vitamin dan vitamin C, perisa alami dan perisa sintetik	9%
16	Nestle Dancow Susu Cair UHT Fortigo Stroberi 110 ml	Air, padatan susu sapi 13%, sukrosa, minyak nabati, perisa sintetik, 2 mineral, pengemulsi nabati (mengandung lesitin kedelai), premiks vitamin dan vitamin C, perisa alami, bubuk krim, pewarna alami karmin C.I.75470, stroberi (0,0008%)	13%
17	Indomilk Kids Susu UHT Full Cream 115 ml	Susu rekonstitusi (69%), susu segar 30%, penstabil nabati	30%
18	Indomilk Kids Susu UHT Vanilla 115 ml	Susu rekombinasi (air, susu skim bubuk (4,85%), lemak susu), susu segar (30%), gula, penstabil nabati, perisa sintetik.	30%
19	Indomilk Kids Susu UHT Rasa Pisang 115 ml	Susu rekombinasi (65,5%), susu segar (30%), gula, penstabil nabati, perisa sintetik, pisang bubuk (0,05%), perisa alami, pewarna alami kurkumin CI 75300,	30%

No	Nama	Kandungan	Presentase Kandungan Susu
20	Indomilk Kids Susu UHT Rasa Cokelat 115 ml	vitamin A dan D3 (mengandung antioksidan dl-a tokoferol), vitamin B1, B6, E. Susu rekombinasi (64%), susu segar (30%), gula, kakao bubuk (0,8%), penstabil nabati, perisa sintetik	30%
21	Indomilk Kids Susu UHT Rasa Stroberi 115 ml	Susu rekombinasi (air, susu skim bubuk (4,85%) lemak susu), susu segar (30%), gula, penstabil nabati, perisa sintetik, pewarna makanan (alami karmin CI-75470 dan sintetik ponceau 4R CI-16255)	30%



Gambar 1. Contoh label "Pilihan Lebih Sehat" sesuai regulasi BPOM



Gambar 2. Perbedaan penerapan label "Pilihan Lebih Sehat" pada produk susu dengan merek dan varian yang sama



Gambar 3. Variasi penerapan label "Pilihan Lebih Sehat" oleh produsen yang menghasilkan lebih dari satu merek

Tabel 5.
Perbandingan regulasi batas gula dan program labelisasi gizi di negara-negara ASEAN

Negara	Batas Gula untuk Label Sehat (g/100 ml)	Regulasi/Program Labelisasi	Catatan
Indonesia	≤ 6 g/100 ml	PerBPOM No. 31 Tahun 2018, No. 26 Tahun 2021 Label "Pilihan Lebih Sehat"	Berlaku untuk susu cair dan minuman lainnya; bersifat sukarela.
Malaysia	≤ 5 g/100 ml	Healthier Choice Logo, Kementerian Kesehatan Malaysia (MOH)	Berlaku untuk minuman susu dan minuman berpemanis lainnya.
Singapura	≤ 5 g/100 ml (untuk Grade B)	Nutri-Grade Label, Health Sciences Authority (HSA), efektif sejak 2022	Wajib label untuk minuman <i>pre-packaged</i> ; Grade A = tanpa gula tambahan.
Thailand	≤ 6 g/100 ml	Healthier Choice Logo, Thai FDA, sejak 2016	Sukarela, termasuk untuk susu berperisa.
Filipina	Tidak ditetapkan angka pasti	FDA Administrative Order No. 2014-0030, Sugar-Sweetened Beverage Warnings	Fokus pada edukasi risiko gula tinggi, label peringatan wajib (<i>front-of-pack</i> warning label).
Vietnam	Tidak ada label sehat khusus	Under development by MOH & NIN	Masih dalam pengembangan; fokus pada FOP label secara umum dan kampanye edukasi.
Brunei	≤ 5 g/100 ml	Healthier Choice Symbol, Ministry of Health Brunei	Berlaku untuk susu dan minuman manis lainnya.
Kamboja	Tidak tersedia	Belum memiliki regulasi khusus	Fokus pada edukasi gizi secara umum.
Laos	Tidak tersedia	Belum memiliki regulasi khusus	Belum mengatur secara spesifik batas gula dalam produk susu.
Myanmar	Tidak tersedia	Tidak ada kebijakan labelisasi publik	Data terbatas; belum memiliki sistem <i>front-of-pack</i> (FOP) label untuk gula.

DISKUSI

Preferensi anak terhadap rasa manis dalam produk susu berperan penting dalam membentuk pola konsumsi jangka panjang. Pries et al. (2021) melaporkan bahwa anak usia dini di Indonesia terpapar secara signifikan terhadap makanan dan minuman berpemanis, termasuk susu UHT berperisa. Paparan berulang ini berpotensi memperkuat preferensi terhadap rasa manis serta meningkatkan risiko kelebihan berat badan dan gangguan metabolik di kemudian hari. Temuan ini konsisten dengan rekomendasi *World Health Organization* (WHO) yang menyarankan pembatasan asupan gula tambahan maksimal 10% dari total energi harian dan idealnya di bawah 5%.

Dalam konteks regulasi nasional, Peraturan BPOM No. 26 Tahun 2021 menetapkan bahwa minuman, termasuk susu cair, yang mencantumkan label “Pilihan Lebih Sehat” harus memiliki kadar sukrosa tidak lebih dari 6 g/100 ml. Ketentuan ini menjadi acuan penting bagi produsen dalam melakukan reformulasi produk. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar sampel telah memenuhi batas gula tersebut. Namun, keberadaan perisa dan pewarna sintetis pada sejumlah produk yang telah mencantumkan label “Pilihan Lebih Sehat”, serta ketiadaan informasi kuantitatif mengenai bahan tambahan pangan (BTP), menunjukkan bahwa label

tersebut belum sepenuhnya mencerminkan kualitas kesehatan produk secara menyeluruh.

Dari perspektif teknologi pangan, gula tidak hanya berfungsi sebagai pemanis, tetapi juga berperan dalam stabilisasi tekstur, aroma, viskositas, dan *mouthfeel*. Mahato et al. (2020) menjelaskan bahwa gula berkontribusi dalam menurunkan aktivitas air (*aw*), menghambat pertumbuhan mikroorganisme, dan mempertahankan kualitas sensorik selama penyimpanan. Oleh karena itu, pengurangan gula memerlukan strategi reformulasi yang cermat, antara lain melalui penggunaan pemanis alami, penambahan serat pangan, serta penerapan teknologi mikroenkapsulasi perisa untuk mempertahankan profil sensori produk.

Berbagai regulasi internasional telah mengatur konsumsi gula secara lebih ketat. *Food and Drug Administration* (FDA) mewajibkan pencantuman *added sugars* pada label nutrisi, sementara *European Food Safety Authority* (EFSA) dan WHO mendorong pembatasan konsumsi gula melalui edukasi publik. *Codex Alimentarius* menetapkan kriteria ketat untuk klaim *sugar-free* dan *no added sugar*, sedangkan *American Heart Association* (AHA) merekomendasikan agar anak usia 2–18 tahun tidak mengonsumsi lebih dari 25 g gula tambahan per hari. Kebijakan-kebijakan ini mencerminkan pendekatan global yang semakin

menekankan transparansi informasi gizi dan perlindungan konsumen anak.

Perbandingan dengan regulasi negara-negara ASEAN (Tabel 5) menunjukkan bahwa Indonesia menerapkan batas gula yang relatif moderat. Singapura dan Malaysia memiliki persyaratan yang lebih ketat melalui sistem *Nutri-Grade* dan *Healthier Choice* dengan ambang gula ≤ 5 g/100 ml, sementara Filipina telah mengimplementasikan *front-of-pack warning label* untuk produk tinggi gula. Perbedaan kebijakan ini menegaskan pentingnya harmonisasi regulasi regional serta penguatan sistem pelabelan nasional.

Pengamatan pada Gambar 2 dan Gambar 3 menunjukkan bahwa variasi label dan komposisi produk dalam satu merek maupun satu produsen dapat menimbulkan kebingungan konsumen. Selain itu, Tabel 4 memperlihatkan variasi jenis susu dan penggunaan BTP yang meskipun tidak selalu diklasifikasikan sebagai “gula”, tetap berkontribusi terhadap total asupan energi. Penggunaan pewarna sintetis pada sebagian produk anak menunjukkan perlunya pengawasan yang lebih ketat, meskipun upaya reformulasi menuju bahan alami menghadapi tantangan biaya dan kestabilan.

Bukti empiris internasional menunjukkan bahwa efektivitas pelabelan gizi sangat dipengaruhi oleh desain dan konteks kebijakan. Riesenberget al. (2022) menemukan bahwa berbagai format label gula

tambahan tidak selalu memberikan dampak yang konsisten terhadap niat pembelian. Sebaliknya, Xin et al. (2024) menunjukkan bahwa *sucrose grade labeling* dapat mendorong perilaku pengendalian gula yang berkelanjutan tanpa memicu *compensatory eating*. Namun, studi Nguyen Ngoc et al. (2025) menegaskan bahwa label berbasis ambang gula saja berpotensi menimbulkan persepsi kesehatan yang menyesatkan akibat substitusi gula dengan *non-nutritive sweeteners*. Temuan ini diperkuat oleh Jáuregui et al. (2021), Gomes et al. (2024), dan Miller et al. (2022), yang menunjukkan bahwa label peringatan interpretatif lebih efektif dalam mengoreksi persepsi kesehatan dibandingkan label numerik. Selain itu, Krieger et al. (2021), Reyes et al. (2020), dan Shin et al. (2023) menegaskan bahwa kebijakan pengurangan konsumsi minuman bergula paling efektif apabila mengombinasikan pelabelan interpretatif, ambang nutrien yang tegas, serta insentif reformulasi industri.

Secara keseluruhan, penelitian ini memperkaya literatur mengenai transparansi informasi gizi dan evaluasi *front-of-pack labeling* di Indonesia. Hasil penelitian menegaskan bahwa label “Pilihan Lebih Sehat” perlu dievaluasi secara holistik berdasarkan kualitas bahan, tingkat pemrosesan, dan keberadaan aditif, agar benar-benar mendukung perlindungan konsumen dan

pengambilan keputusan pangan yang lebih sadar dan informasional.

SIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh susu UHT kemasan kecil untuk anak dari lima produsen utama, yaitu Frisian Flag, Dancow, Greenfields, Ultra Milk, dan Indomilk, telah memenuhi batas maksimal kandungan sukrosa sebesar 6 g per 100 ml sebagaimana ditetapkan dalam Peraturan BPOM No. 26 Tahun 2021. Pemenuhan batas gula ini mencerminkan adanya upaya reformulasi yang relatif luas di tingkat industri sebagai respons terhadap kebijakan pelabelan “Pilihan Lebih Sehat”. Namun demikian, analisis komposisi bahan menunjukkan adanya variasi yang signifikan dalam jenis gula yang digunakan, proporsi bahan susu, serta keberadaan bahan tambahan pangan seperti pewarna dan perisa, baik alami maupun sintesis. Variasi tersebut mengindikasikan bahwa pemenuhan ambang gula saja belum cukup untuk merepresentasikan kualitas nutrisi dan tingkat pemrosesan produk secara komprehensif.

Temuan ini menegaskan pentingnya peningkatan literasi gizi di kalangan konsumen, khususnya orang tua, agar penilaian terhadap produk pangan anak tidak semata-mata didasarkan pada keberadaan label “Pilihan Lebih Sehat”, tetapi juga pada pemahaman terhadap informasi komposisi dan karakteristik bahan yang digunakan. Selain itu, hasil

penelitian ini menunjukkan perlunya penguatan kerangka regulasi nasional melalui evaluasi kriteria pelabelan yang lebih holistik serta harmonisasi kebijakan batas gula dan sistem *front-of-pack labeling* di tingkat ASEAN, mengingat beberapa negara di kawasan telah menerapkan standar yang lebih ketat dan interpretatif. Penguatan kebijakan ini merupakan langkah strategis dalam upaya pencegahan obesitas dan gangguan metabolik pada anak, sekaligus memastikan bahwa label yang digunakan benar-benar mencerminkan kualitas dan kesehatan produk secara ilmiah dan transparan.

DAFTAR RUJUKAN

- [AHA] American Heart Association. (2017). *USDA smart snacks in school beverage guidelines*. <https://healthymeals.fns.usda.gov/hsmrs/SmartSnacks/BeverageGuidelines.pdf>
- [BPOM] Peraturan Kepala Badan Pengawas Obat dan Makanan. (2016). *Nomor 13 tahun 2016: Pengawasan Klaim pada Label dan Iklan Pangan Olahan*.
- Codex Alimentarius. (2013). *Guidelines for Use of Nutrition and Health Claims – CAC/GL 23-1997*.
- [FAO] Food and Agriculture Organization. (2013). *Milk and dairy products in human nutrition*. Food and Agriculture Organization. <http://www.fao.org/3/i3396e/i3396e.pdf>
- [FDA] Food and Drug Administration. (2016a). *Changes to the Nutrition Facts label*.

- <https://www.fda.gov/forconsumers/consumerupdates/ucm094550.htm>
- Gomes, F. S., Ríos-Castillo, I., Leal Correa, L. R., Cruzado, B., Urquizar Rojas, C. F., Ares Devincenzi, G., González-Madden, E., & Victoria, J. (2024). Effects of front-of-package nutrition labelling systems on objective understanding and purchase intention in Panama: Results from a multi-arm parallel-group randomised controlled trial. *Public Health Nutrition*, 27(e192), 1–9. <https://doi.org/10.1017/S1368980024001009>
- Jáuregui, A., White, C. M., Vanderlee, L., Hall, M. G., Contreras-Manzano, A., Nieto, C., Sacks, G., Thrasher, J. F., Hammond, D., & Barquera, S. (2021). Impact of front-of-pack labels on the perceived healthfulness of a sweetened fruit drink: A randomised experiment in five countries. *Public Health Nutrition*, 25(4), 1094–1104. <https://doi.org/10.1017/S1368980021004535>
- Krieger, J., Bleich, S. N., Scarmo, S., & Ng, S. W. (2021). Sugar-sweetened beverage reduction policies: Progress and promise. *Annual Review of Public Health*, 42, 439–461. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-090419-103005>
- Mahato, D. K., Keast, R., Liem, D. G., Russell, C. G., Cicerale, S., & Gamlath, S. (2020). Sugar reduction in dairy food: an overview with flavoured milk as an example. *Foods*, 9(10), 1400. <https://doi.org/10.3390/foods9101400>
- McChain, H. R., Kaliappan, S., & Drake, M. A. (2018). Invited review: Sugar reduction in dairy products. *Journal of Dairy Science*, 101(10), 8619–8640. <https://doi.org/10.3168/jds.2017-14347>
- Miller, C., Ettridge, K., Pettigrew, S., Wittert, G., Wakefield, M., Coveney, J., Roder, D., Martin, J., Brownbill, A., & Dono, J. (2022). Warning labels and interpretive nutrition labels: Impact on substitution between sugar and artificially sweetened beverages, juice and water in a real-world selection task. *Appetite*, 169, 105818. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105818>
- Nguyen Ngoc, H., Ditmetharaj, M., Rojroongwasinkul, N., Winichagoon, P., & Kriengsinyos, W. (2025). Assessing the healthfulness of pre-packaged beverages and investigating sugar thresholds for revising front-of-pack labels: A case study in Thailand. *Frontiers in Nutrition*, 12, 1564216. <https://doi.org/10.3389/fnut.2025.1564216>
- Pries, AM., Mulder, A., Badham, J., Sweet, L., Yuen, K., & Zehner, E. (2021). Sugar content and nutrient content claims of growing-up milks in Indonesia. *Maternal & Child Nutrition*, 17(4), e13186. <https://doi.org/10.1111/mcn.13186>
- Reyes, M., Smith Taillie, L., Popkin, B., Kanter, R., Vandevijvere, S., & Corvalán, C. (2020). Changes in the amount of nutrient of packaged foods and beverages after the initial implementation of the

- Chilean Law of Food Labelling and Advertising. *PLOS Medicine*, 17(7), e1003220.
<https://doi.org/10.1371/journal.pmed.1003220>
- Riesenberg D, Peeters A, Backholer K, Martin J, Ni Mhurchu C, Blake MR (2022) Exploring the effects of added sugar labels on food purchasing behaviour in Australian parents: An online randomised controlled trial. *PLoS ONE* 17(8): e0271435.
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0271435>
- Shin, S., Puri, J., & Finkelstein, E. A. (2023). A randomized trial to evaluate the impact of Singapore's forthcoming Nutri-grade front-of-pack beverage label on food and beverage purchases. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 20, 18.
<https://doi.org/10.1186/s12966-023-01422-4>
- [WHO]. (2019). *Policy statement and recommended actions for lowering sugar intake and reducing prevalence of type 2 diabetes and obesity in the Eastern Mediterranean Region*. World Health Organization.
<http://www.emro.who.int/nutrition/strategy/policy-statement-and-recommended-actions-for-lowering-sugar-intake-and-reducing-prevalence-of-type-2-diabetes-and-obesity-in-the-eastern-mediterranean-region.html>
- Xin, Y.; Sheng, J.; Yi, F.; Hu, Y. (2024). How sugar labeling affects consumer sugar reduction: A case of sucrose grade labels in China. *Foods*, 13, 1803.
<https://doi.org/10.3390/foods13121803>