



Edukasi Pentingnya Label Informasi Nilai Gizi Pada Makanan dan Minuman Kemasan

Alifia Nur Rabiahni¹, Devi Safitri Effendy², Fitriyani Iqbal³, Claudia Fena Nur⁴, Nur Ita⁵

¹²³⁴⁵Universitas Halu Oleo

*Corresponding author

E-mail: alifianurrabiahni2@gmail.com (Alifia Nur Rabiahni)*

Abstrak:

Permasalahan gizi yang akhir-akhir ini mengemuka adalah tingginya konsumsi makanan dan minuman kemasan yang berkontribusi terhadap timbulnya penyakit seperti diabetes, obesitas, dan penyakit tidak menular lainnya. Kesadaran mengenai pentingnya membaca label informasi gizi masih rendah, khususnya di kalangan mahasiswa. Program edukasi yang difokuskan pada pembacaan label informasi gizi pada makanan dan minuman kemasan bertujuan untuk mengurangi konsumsi produk tersebut sekaligus meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mahasiswa tentang label gizi. Program ini dilaksanakan di lingkungan Universitas Halu Oleo dengan sasaran mahasiswa dari berbagai fakultas. Pendekatan Health Belief Model (HBM) digunakan, dan data dikumpulkan melalui kuesioner online yang didistribusikan melalui Google Formulir. Media yang digunakan untuk program ini antara lain poster dan leaflet yang dibagikan melalui Instagram. Platform ini dipilih karena popularitas dan aksesibilitasnya yang luas, sehingga informasinya mudah dijangkau oleh banyak mahasiswa.

Kata kunci: Program Promosi, Label Informasi Nilai Gizi, HBM, Makanan dan Minuman Kemasan, Gizi

Pendahuluan

Permasalahan gizi di sekolah yang sering terjadi adalah kebiasaan konsumsi jajanan kemasan. Menurut survei yang dilakukan oleh Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) makanan jajanan menyumbang 31,1% energi dan 27,4% protein, karena sebagian besar anak-anak menghabiskan waktu siang mereka di sekolah. Studi menunjukkan bahwa kebiasaan mengonsumsi jajanan kemasan berkorelasi positif dengan penimbunan lemak tubuh. Selain itu, konsumsi jajanan kemasan meningkatkan risiko siswa mengalami obesitas sentral dan peningkatan risiko overweight (Fauziyah et al., 2022).

Penjualan makanan dan minuman kemasan yang meningkat mengakibatkan perlunya masyarakat untuk memahami anjuran pembatasan konsumsi seperti gula, garam, dan lemak dengan cara mampu membaca label kemasan pada produk makanan dan minuman kemasan. Hal ini telah tercantum pada salah satu dari sepuluh pesan pedoman gizi seimbang, yaitu "Biasakan membaca label pangan pada kemasan". Tujuan utama pelabelan gizi adalah membantu konsumen dalam mengetahui apakah kekurangan ataupun

kelebihan asupan zat gizi yang dapat mengakibatkan masalah gizi dan menentukan pilihan bahan makanan yang akan dikonsumsi sehingga aman bagi kesehatan. Setiap perusahaan makanan kemasan memiliki kewajiban untuk mencantumkan label pangan pada kemasan berupa kandungan kalori, lemak, protein, gula, dan natrium (Dewi, 2023).

Obesitas adalah salah satu penyakit paling berbahaya yang disebabkan oleh makanan cepat saji. Obesitas juga dapat menyebabkan berbagai penyakit lain seperti diabetes, asma, stroke, dan radang pada tulang dan persendian. Menurut data dari *World Health Organization* (WHO) (2016), lebih dari 1,9 miliar orang dewasa di atas 18 tahun memiliki kelebihan berat badan, 600 juta di antaranya menderita obesitas. Ini berarti sekitar 13% dari populasi dewasa (11% laki-laki dan 15% perempuan) mengalami obesitas (WHO, 2016). Di sisi lain, prevalensi obesitas di Indonesia pada usia 19 hingga 24 tahun sebesar 8,9% dan 12,1%. Pada tahun 2013, prevalensi gizi lebih dan obesitas sebesar 13,3% dan 15,4%, dan pada tahun 2018, naik menjadi 13,6% dan 21,8% (Kemenkes RI, 2013; 2018). Studi yang dilakukan di berbagai universitas menunjukkan tingkat prevalensi obesitas yang berbeda. Sebuah kegiatan di Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia menemukan bahwa jumlah siswa yang obesitas sekitar 30%. Selanjutnya, kegiatan di Universitas Sam Ratulangi menemukan bahwa tingkat prevalensi obesitas pada tingkat 1 adalah 0,3%, dan tingkat 2 adalah 3,9% (Shane, 2012).

Label informasi nilai gizi adalah label kemasan yang menunjukkan kandungan gizi makanan dan informasi tambahan seperti takaran saji, jumlah takaran saji, dan angka persen kecukupan gizi. Konsumen mungkin mempertimbangkan label produk sebelum membeli. Jika seseorang memiliki kondisi medis tertentu atau sedang membatasi konsumsi kalori, keterangan pada label akan sangat membantu. Tidak mengherankan bahwa banyak orang kesulitan membacanya mengingat banyaknya informasi yang tertera pada label ini (Novianti Tysmala Dewi, 2023).

Sayangnya Badan Perlindungan Konsumen Nasional (BPKN) menyebutkan bahwa hanya 7,9% konsumen yang memperhatikan dan membaca label ING (Informasi Nilai Gizi). Tidak adanya pemahaman mengenai label informasi nilai gizi dapat berdampak pada pola konsumsi, yang dapat menyebabkan kegemukan dan obesitas (BKKN, 2013).

Edukasi merupakan salah satu metode efektif yang dapat meningkatkan pengetahuan, kesadaran serta perubahan perilaku untuk mencapai kesehatan dan gizi optimal. (Rizkiyanti, 2015). Edukasi membaca label informasi nilai gizi pada makanan dan minuman kemasan khususnya dikalangan mahasiswa adalah program promotif untuk meningkatkan perilaku membaca label nilai gizi pada makanan dan minuman kemasan, dilakukan dengan penyuluhan dan demonstrasi public yang difokuskan di wilayah Universitas Halu Oleo. Edukasi ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan gizi dan kemampuan membaca label informasi gizi

mahasiswa setelah dilakukan intervensi berupa edukasi label informasi nilai gizi.

Metode

Pelaksanaan program edukasi membaca label informasi gizi pada makanan dan minuman kemasan ini dipusatkan di wilayah Universitas Halu Oleo. Metode yang digunakan pada program kali ini yaitu dengan pendekatan HBM (*Health Belief Model*).

Teori HBM menyatakan bahwa proses kognitif dipengaruhi oleh informasi dari lingkungan. Menurut teori HBM ini, kemungkinan seorang individu melakukan tindakan pencegahan bergantung secara langsung pada hasil dari dua keyakinan atau penilaian kesehatan, yaitu ancaman sakit atau luka (*perceived threat of injury or illness*) dan pertimbangan keuntungan dan kerugian (*benefits and cost*).

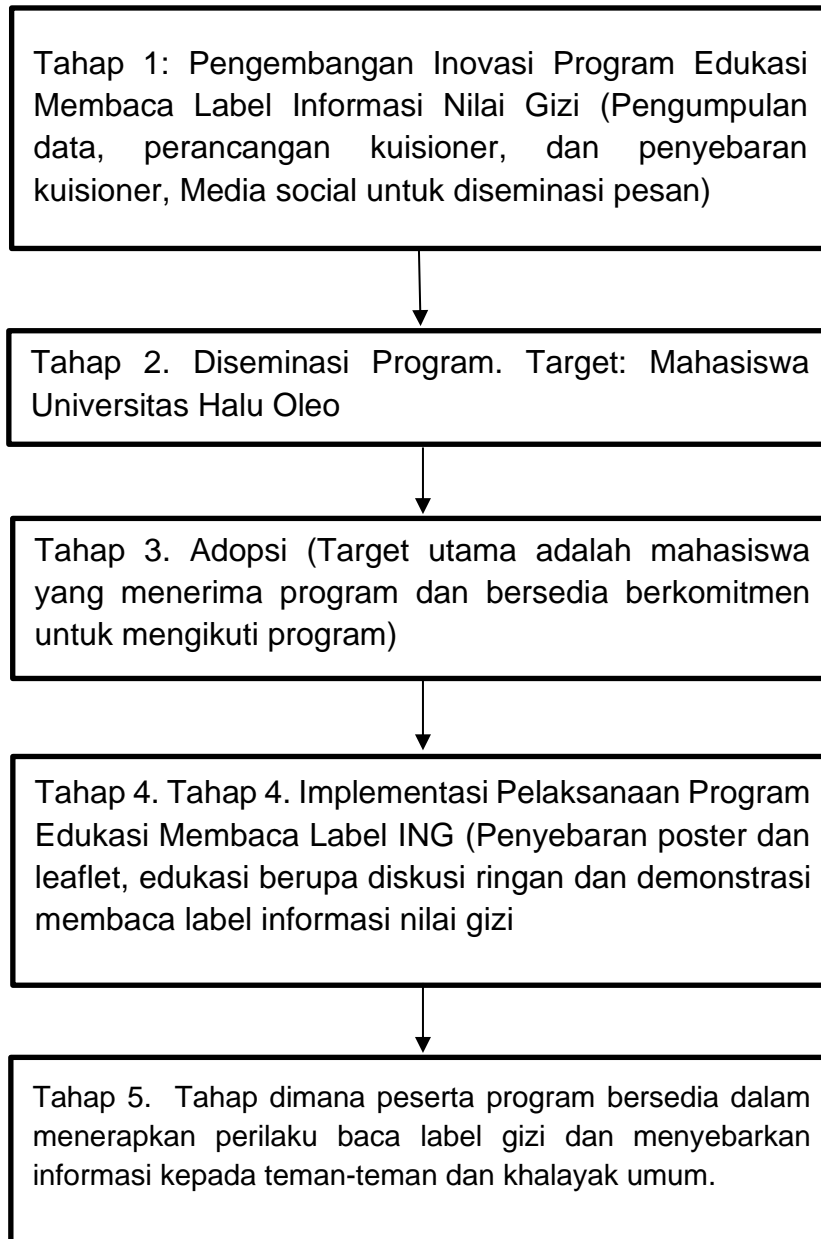
Target program ini adalah sejumlah mahasiswa dari berbagai fakultas di wilayah Universitas Halu Oleo. Responden berjumlah 22 mahasiswa yang terdiri dari mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, dan Fakultas Teknik.

Data analisis situasi diperoleh dari kuisioner yang disebarakan secara online melalui googleform. Didalam kuisioner tersebut berisi beberapa pertanyaan terkait dengan intensitas mahasiswa terhadap konsumsi makanan dan minuman kemasan serta tingkat pengetahuan mahasiswa dalam memahami label ING (informasi nilai gizi).

Media yang digunakan pada program ini berupa selebaran leaflet yang didalamnya berisi informasi mengenai label nilai gizi, informasi apa saja yang tercantum dalam label gizi, cara membaca label informasi nilai gizi, dan disajikan pula informasi mengenai bahaya konsumsi makanan dan minuman kemasan berlebih beserta prevelensi kasus kesehatan akibat konsumsi makanan dan minuman kemasan yang berlebih.

Program ini dimulai dengan menganalisis situasi dilapangan dengan pengumpulan data dan perancangan kuisioner menggunakan teori HBM (*Health Belief Model*) mengenai persepsi mahasiswa terhadap label informasi nilai gizi (ING) pada makanan dan minuman kemasan, kemudian dilanjutkan dengan penyebaran kuisioner dihasilkan program edukasi pentingnya label nilai gizi dikalangan mahasiswa dengan penggunaan media sosial instagram sebagai alat penyebaran pesan. Pada tahap kedua, program disebarakan kepada mahasiswa Universitas Halu Oleo. Tahap ketiga adalah adopsi, di mana tujuan dari program ditetapkan dan sasaran program berkomitmen untuk mengikutinya. Tahap ke empat adalah tahap implementasi program dimana dilaksanakan edukasi berupa diskusi ringan dan demonstrasi membaca label informasi nilai gizi, dan terakhir adalah tahap dimana peserta program bersedia dalam menerapkan perilaku baca label gizi

dan menyebarkan informasi kepada teman-teman dan khalayak umum. Kerangka konsep program dapat dilihat pada bagan berikut ini.



Gambar 1. Kerangka konsep Program Edukasi Pentingnya Label Informasi Nilai Gizi

Hasil

Jumlah responden dalam kegiatan ini adalah 22 responden yaitu mahasiswa Universitas Halu Oleo. Berdasarkan hasil kegiatan yang dilakukan dengan penyebaran kuisisioner dari para didapatkan hasil sebagai berikut.

Tabel. 1 Prevelensi Konsumsi Makanan dan Minuman Kemasan pada Mahasiswa Selama Seminggu

Variabel	Frekuensi (%)
Setiap hari	26,1
2-3 kali seminggu	69,6
Seminggu Sekali	0
Tidak pernah	4,3

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari 22 responden, sebanyak 69,6% mahasiswa/i mengonsumsi makanan dan minuman kemasan 2-3 kali dalam seminggu dan 26,1% lainnya mengonsumsinya setiap hari. Berdasarkan hasil ini menandakan bahwa tingkat konsumsi makanan dan minuman kemasan pada mahasiswa Universitas Halu Oleo cukup tinggi.

Tabel. 2 Prevelensi Kebiasaan Membaca Label (ING) Informasi Nilai Gizi pada Makanan dan Minuman Kemasan terhadap Mahasiswa

Variabel	Frekuensi (%)
Sangat sering	0
Sering	34,8
Jarang	56,5
Tidak pernah	8,7

Hasil lainnya menunjukkan sebanyak 56,5% mahasiswa jarang untuk membaca label informasi nilai gizi terlebih dahulu, sebanyak 8,7% menyatakan tidak pernah dan 34,8% menyatakan sering membaca. Hal ini menunjukkan bahwa literasi mahasiswa terhadap label informasi gizi masih sangat minim, penyebabnya bisa saja dari faktor rasa malas ataupun kurangnya pengetahuan dan pemahaman akan hal tersebut.

Diskusi

Program Edukasi Membaca Label Informasi Nilai Gizi dikalangan mahasiswa bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan mahasiswa terkait dengan label nilai gizi serta dapat merubah dan mengurangi kebiasaan konsumsi makanan dan minuman kemasan dan menjadi lebih bijak lagi dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi.

Pelaksanaan program ini dimulai dengan mengidentifikasi situasi yang terjadi di lapangan. Kuisisioner dibuat untuk membantu mengenali dan memahami kondisi di lapangan. Kuisisioner yang dibuat berisi pertanyaan-pertanyaan terkait intensitas konsumsi makanan dan minuman kemasan pada mahasiswa dan seberapa paham mahasiswa pada label informasi nilai gizi.

Berdasarkan Tabel 1, sebanyak 69,6% mahasiswa/i mengonsumsi makanan dan minuman kemasan 2-3 kali dalam seminggu dan 26,1% lainnya mengonsumsinya setiap hari. Berdasarkan hasil ini menandakan bahwa tingkat konsumsi makanan dan minuman kemasan pada mahasiswa Universitas Halu Oleo cukup tinggi.

Selanjutnya Tabel 2 menunjukkan sebanyak 56,5% mahasiswa jarang untuk membaca label informasi nilai gizi terlebih dahulu, sebanyak 8,7% menyatakan tidak pernah dan 34,8% menyatakan sering membaca. Hal ini menunjukkan bahwa literasi mahasiswa terhadap label informasi gizi masih sangat minim, penyebabnya bisa saja dari faktor rasa malas ataupun kurangnya pengetahuan dan pemahaman akan hal tersebut

Tahap berikutnya adalah pengembangan media dengan melakukan edukasi berupa penyebaran poster dan selebaran leaflet serta mengadakan diskusi ringan kepada mahasiswa mengenai label informasi gizi. Poster melalui media sosial dengan perantara aplikasi Instagram. Pemilihan aplikasi instagram karena aplikasi ini merupakan salah satu aplikasi dengan peminat dan pengguna yang sangat banyak, aplikasinya yang mudah digunakan serta menawarkan fitur multimedia seperti posting foto, video, dan Stories. Hal ini memungkinkan penyampaian materi dengan cara yang menarik dan interaktif, seperti melalui konten visual yang dinamis. Contoh media dapat dilihat pada gambar berikut ini.



Gambar 2. Sebelaran Leaflet Label ING (Informasi Nilai Gizi)

Pada tahap implementasi program, dilakukan edukasi berupa diskusi ringan, pembahasan yang diangkat terkait informasi mengenai label nilai gizi. Pada diskusi ini, diadakan demonstrasi yang dilakukan dengan membaca label makanan kemasan serta disediakan pula selebaran leaflet yang berisi mengenai informasi nilai gizi, informasi apa saja yang tercantum dalam label gizi, cara membaca label informasi nilai gizi, dan disajikan pula informasi mengenai bahaya konsumsi makanan dan minuman kemasan berlebih beserta prevelensi kasus kesehatan akibat konsumsi makanan dan minuman kemasan yang berlebih. Selebaran leaflet ini dibagikan kepada responden yang nantinya dapat menjadi panduan dan pengingat kepada mahasiswa terkait perilaku baca label gizi.



Gambar 3. Kegiatan Edukasi Membaca Label Informasi Nilai Gizi

Setelah program edukasi selesai, dilakukan wawancara terhadap salah satu responden mengenai efek yang dia rasakan setelah adanya edukasi tersebut. Responden menyatakan setelah dia mengikuti sesi edukasi, dia menjadi lebih paham akan penggunaan label informasi gizi, yang sebelumnya dia sering mengabaikan label ING, tetapi sekarang dia lebih menyadari pentingnya data yang diberikan dalam label informasi nilai gizi, dan menjadi lebih selektif dalam memilih makanan dan minuman kemasan yang akan dikonsumsi.



Gambar 4. Kegiatan Wawancara terhadap Salah Satu Responden

Kesimpulan

Kegiatan program edukasi pentingnya label nilai gizi dengan metode edukasi tatap muka secara langsung perlu dilakukan. Tujuannya adalah untuk memberikan informasi dan pengetahuan tentang masalah gizi dan kesehatan terbaru. Namun kegiatan edukasinya bisa divariasikan dengan mengadakan

kunjungan ke supermarket atau toko swalayan agar informasinya yang diterima lebih mudah diterapkan, ataupun dengan merekomendasikan makanan dan minuman yang praktis sebagai pengganti makanan dan minuman kemasan dan sebagai langkah dalam mengurangi konsumsi makanan dan minuman kemasan. Instagram memiliki potensi besar untuk digunakan sebagai platform untuk edukasi gizi kepada mahasiswa dengan menyebarkan informasi tentang kesehatan dan nutrisi. Program ini mendapatkan respons yang baik dari mahasiswa dan berdampak pada peningkatan pengetahuan mereka. Namun, teknik komunikasi, desain media dan pesan, serta komponen penting lainnya masih membutuhkan perbaikan.

Pengakuan

Penulis mengucapkan terimakasih sebesar besarnya kepada semua mahasiswa yang telah berpartisipasi aktif dalam program ini; antusiasme dan keterlibatan kalian sangat berarti bagi keberhasilan kegiatan ini.

Daftar Referensi

- BPKN Depdag RI. (2013). *Hasil Kajian Badan Perlindungan Konsumen Nasional (BPKN) di Bidang Pangan terkait Perlindungan Konsumen*. Jakarta: Kementerian Perdagangan
- Dewi, N. T., Yunita, L., Sukanty, N. M. W., & Ariani, F. (2023). Edukasi Label Informasi Nilai Gizi Sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan dan Kemampuan Membaca Label Gizi Siswa di SMAN 5 Mataram. *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 246-252.
- Inawati, Y., Rahmawati, F., Kebidanan, P. S., Bakti, S., Pati, U., Pendidikan, P., & Bidan, P. (2022). Implementasi teori HBM (Health Belief Model) dalam pencegahan perilaku HIV/AIDS pada wanita usia subur (WUS). *Jurnal Kebidanan*, 1(1).
- Kemenkes RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar 2013*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kemenkes RI. (2018). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Sakinah, I., Muhdar, I. N., U., P., & Barat, J. (2022). Konsumsi minuman dan makanan kemasan serta aktivitas fisik dengan kejadian gizi lebih pada remaja di Jakarta. *Nutrire Dieta*, 14(1).
- Shane R Ticoalu Djon Wongkar Bagian Anatomi Histologi Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado, E. H. (2012). Prevelensi Obesitas Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Angkatan 2011. *Jurnal Biomedik*, 4(3).

- Sinaga, C., & Simanungkalit, S. F. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Membaca Label Informasi Gizi. *Jurnal Endurance*, 4(1), 92. <https://doi.org/10.22216/jen.v4i1.3890>
- World Health Organization. (2016). *Obesity: Preventing and managing the global epidemic: Technical report series* (No. 894). World Health Organization.
- Yuliana, I., Sari, P., & Febry, F. (n.d.). Peningkatan Keterampilan Mahasiswa dalam Membaca Label Informasi Nilai Gizi Menggunakan Booklet Digital. *Jurnal PKM: Pengabdian Kepada Masyarakat*, 06(03), 2023. https://flipbooklets.com/2020/sabilla_taniayahoo-com/ing/