



Gambaran sikap terhadap kesehatan dan label produk pangan pada mahasiswa jenjang sarjana program studi gizi di Kepulauan Riau

Haqqelni Nur Rosyidah^a, Made Tantra wirakesuma^b, Ayu Rosanti^c

^a Program Studi Sarjana Gizi, haqqelnin@gmail.com, Institut Kesehatan Mitra Bunda

^b Program Studi Sarjana Gizi, madetantrawirakesuma@gmail.com, Institut Kesehatan Mitra Bunda

^c Program Studi Diploma Kebidanan, s4nti06@gmail.com, Institut Kesehatan Mitra Bunda

ABSTRACT

Obesity in adolescents and adults is a phenomenon of particular concern from a health perspective. There have been several attempts to reduce obesity, one of which is by controlling food calorie intake. Food calories can be informed through food labels on food products. Food labels are a source of information or media knowledge about food for consideration in buying a product. Consumer awareness in reading food labels before buying or consuming a food product is still very low. This study aims to describe the awareness or attitude of nutrition students towards health and food product labels. The research method is observational with a cross sectional design. The results of the study 53.1% of respondents have a negative attitude towards health and food product labels.

Keywords: *obesity, food product labels, attitude*

Abstrak

Obesitas pada remaja dan dewasa merupakan fenomena yang menjadi perhatian khusus dalam pandangan kesehatan. Terdapat beberapa upaya dalam menurunkan mengendalikan obesitas, salah satunya dengan mengontrol asupan kalori makanan. Kalori makanan dapat diinformasi melalui label pangan pada produk makanan. Label pangan merupakan sumber informasi atau media pengetahuan tentang makanan untuk bahan pertimbangan membeli suatu produk. Kesadaran konsumen dalam membaca label pangan sebelum membeli atau mengonsumsi suatu produk pangan masih sangat rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan kesadaran atau sikap mahasiswa gizi terhadap kesehatan dan label produk pangan. Metode penelitian adalah observasional dengan desain *cross sectional*. Hasil penelitian 53,1% responden memiliki sikap yang negatif terhadap Kesehatan dan label produk pangan.

Kata Kunci: obesitas, label produk pangan, sikap

1. PENDAHULUAN

Kesadaran konsumen dalam membaca label pangan sebelum membeli atau mengonsumsi suatu produk pangan masih sangat rendah. Label pangan merupakan sumber informasi atau media pengetahuan tentang makanan untuk bahan pertimbangan membeli suatu

produk. Dalam label pangan terdapat keterangan mengenai pangan olahan berupa gambar, tulisan, kombinasi keduanya atau bentuk lain yang disertakan pada pangan olahan, dimasukkan ke dalam, ditempelkan pada atau merupakan bagian kemasan pangan (BPOM RI, 2011). Pemahaman label pangan mengenai kesehatan menunjukkan pengaruh terhadap kesadaran dan kepatuhan responden dalam membaca label pangan produk kemasan (Widiawati et al., 2022).

Mengenai pemahaman dan penerapan ataupun praktik pada pemilihan label pangan, seharusnya telah didapatkan oleh mahasiswa gizi. Mahasiswa gizi mendapatkan ilmu kesehatan dan pemahaman bagaimana peran label pangan terhadap kesehatan. Pemahaman peran label pangan memberikan pengaruh dalam mencegah terjadinya obesitas (Safitri & Rahayu, 2018). Mahasiswa dengan status gizi obesitas memiliki tingkat pengetahuan terkait label pangan lebih rendah dibandingkan dengan yang berstatus gizi normal (Anggraini et al., 2018).

Obesitas merupakan status gizi berlebih yang saat ini banyak dialami oleh para remaja dan dewasa. Remaja dengan status gizi obesitas memiliki kedudukan mayoritas dikalangan remaja (Restika Hapsari, 2019). Status gizi obesitas berdampak terhadap kualitas kesehatan pada remaja. Dampak yang ditimbulkan merupakan meningkatnya berbagai penyakit tidak menular atau degenerative. Obesitas mempunyai dampak yang kurang baik pada kesehatan dan psikologis remaja. Salah satu dampak buruk obesitas terhadap kesehatan yaitu berisiko mengalami penyakit kronik diantaranya penyakit jantung, penyakit diabetes melitus dan kanker. Dampak lain obesitas pada remaja diantaranya gangguan harga diri (Sumiyati & Irianti, 2021).

Adanya dampak obesitas pada kesehatan psikologis remaja, maka perlu diadakannya pengendalian dan penanganan faktor risiko dalam obesitas. Penanggulangan obesitas dapat dilakukan dengan perubahan gaya hidup dalam modifikasi perilaku makan dan aktifitas fisik. Perilaku makan dapat dilakukan (Masrul, 2018). Salah satu perilaku makan dengan mengontrol asupan kalori yang masuk kedalam tubuh. Kalori makanan dapat diinformasi melalui label pangan pada produk makanan. Sehingga sikap dalam membaca label produk makanan diperlukan untuk mendukung pengendalian obesitas.

2. TINJAUAN PUSTAKA

Label pangan adalah setiap keterangan mengenai pangan olahan yang berbentuk gambar, tulisan, kombinasi keduanya, atau bentuk lain yang disertakan pada pangan olahan, dimasukkan kedalam, ditempelkan pada bagian kemasan pangan. Melalui label pangan,

diharapkan masyarakat mendapatkan informasi dasar yang penting tentang produk pangan yang akan dikonsumsi, seperti komposisi produk, cara penanganan produk, tanggal kedaluwarsa, label halal, takaran per sajian, dan kandungan gizi yang terdapat pada produk pangan (BPOM RI, 2011).

Melalui label pangan, diharapkan masyarakat mendapatkan informasi dasar yang penting tentang produk pangan yang akan dikonsumsi, seperti komposisi produk, cara penanganan produk, tanggal kedaluwarsa, label halal, takaran per sajian, dan kandungan gizi yang terdapat pada produk pangan (BPOM RI, 2011). Label pangan produk pada kemasan melainkan media informasi memberikan informasi mengenai produk pangan kemasan untuk memberikan rasa aman kepada konsumen. Sehingga konsumen yang tidak membaca label pangan memiliki risiko adalah alergi dan keracunan makanan.

Konsumen menjadikan informasi yang terdapat dalam label informasi nilai gizi yaitu untuk menentukan pilihan makanan, membandingkan kandungan gizi pada kategori produk yang serupa maupun berbeda, menentukan suatu produk dalam memiliki kadar yang tinggi atau rendah kandungan gizi tertentu, menyesuaikan dengan pola makan untuk penambahan makanan sepsifik, mengetahui besar kontribusi dari suatu makanan pada keseluruhan diet, dan memilih makanan yang sesuai dengan pedoman gizi dalam penanganan obesitas (Susanto et al., 2019).

3. METODOLOGI PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian adalah observasional dengan desain *cross sectional*. Lokasi pelaksanaan penelitian di provinsi Kepulauan Riau pada bulan November hingga Desember 2022. Populasi penelitian adalah mahasiswa tingkat sarjana program studi gizi di Kepulauan Riau. Sampel penelitian yang digunakan merupakan total populasi sebesar 47 sampel. Sampel penelitian ditentukan dengan kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa aktif di bulan desember tahun 2022. Kriteria eksklusi yaitu mahasiswa yang drop out atau cuti pada desember tahun 2022. Variable penelitian adalah sikap terhadap kesehatan dan label produk pangan yang dikategorikan menjadi sikap positif dan sikap negatif. Sikap terhadap kesehatan dan label produk pangan didapatkan dari cara mengisi kuesioner melalui *google form* yang disebarakan ke seluruh mahasiswa gizi wilayah Kepulauan Riau.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian untuk mengambil data sikap terhadap kesehatan dan label produk pangan didapatkan dari tingkat persetujuan responden terhadap 10 pernyataan. Tingkat persetujuan didapatkan dari empat pilihan jawaban yaitu ; sangat tidak

Gambaran sikap terhadap kesehatan dan label produk pangan pada mahasiswa jenjang sarjana program studi gizi di Kepulauan Riau (Haqqelni)

setuju (STS), tidak setuju (TS), setuju (S), dan sangat setuju (SS) dengan skor yang berbeda untuk setiap pilihan dan 2 jenis pernyataan negatif dan positif. Hasil skor dikategorikan menggunakan nilai mean/median tergantung pada distribusi data.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil distribusi mahasiswa menurut usia bahwa sebagian besar berusia 19 hingga 20 tahun dengan jumlah 34 orang.

Tabel 1. Karakteristik Mahasiswa

Karakteristik	n	%
usia		
17	1	2
18	6	12,2
19	17	34,7
20	17	34,7
21	7	14,3
22	1	2
Total	49	100

Tabel 2. Sikap Terhadap Kesehatan Dan Label Produk Pangan

No	Pernyataan	Sangat tidak Setuju		Tidak Setuju		Setuju		Sangat Setuju	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1	Pandangan terhadap kurus dan gemuk	13	26,5	28	57,1	8	16,3	0	0
2	Makan dan peluang risiko penyakit jantung atau kanker	1	2	8	16,3	32	65,3	8	16,3
3	Informasi tentang kandungan zat gizi pada label tidak bermanfaat	27	55,1	21	42,9	1	2	0	0
4	Percaya pada manfaat membaca label pangan	2	4,1	31	63,3	16	32,7	0	0
5	Label pangan menjadi panduan dalam memilih makanan	5	10,2	41	83,7	3	6,1	0	0
6	Informasi yang dicantumkan dalam label informasi nilai gizi sellu lengkap	11	22,4	32	65,3	6	12,2	0	0
7	Label mempermudah dalam memilih makanan	7	14,3	30	61,2	12	24,5	0	0
8	Pentingnya Kesehatan	1	2	31	63,3	17	34,7	0	0
9	Label makanan vs pengetahuan mengenai makanan	7	14,3	30	61,2	12	24,5	0	0
10	Kesulitan dalam memahami maksud pada saat membaca label informasi nilai gizi	3	6,1	26	53,1	19	38,8	1	2

Dari 10 pertanyaan dalam kuesioner, nomor urut 1, 3, 6, dan 10 merupakan pernyataan negatif, sehingga tingkat kesetujuan berupa pilihan “sangat tidak setuju” memiliki nilai yang paling besar. Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa lebih dari setengah jumlah responden dapat memberikan tingkat kesetujuan yang tepat pada seluruh pernyataan tersebut.

Jumlah skor yang didapatkan dari jawaban mahasiswa, kemudian dikategorikan berdasarkan nilai median. kategori skor menggunakan median dikarenakan data tidak terdistribusi normal dengan nilai sig 0,16.

Tabel 3. Kategori Sikap Terhadap Kesehatan Dan Label Produk Pangan

Sikap terhadap Kesehatan dan Label produk Pangan	n	%
Positif (≥ 28)	26	46,9
Negatif (< 28)	23	53,1
Total	49	100

Berdasarkan tabel 3, ditunjukkan bahwa 53,1% responden memiliki sikap yang negatif terhadap Kesehatan dan label produk pangan. Hasil penelitian ini menunjukkan gambaran yang sama pada penelitian di Kota Bekasi yang menyatakan bahwa masih jarang dalam membaca label sebesar 57% (Sari, 2021). Kesadaran terhadap kesehatan dan memaca labal pangan adalah suatu tindakan dampak dari pengetahuan terkait kesehatan dan manfaat dari membaca label pangan (Sari, 2021). Perilaku dalam membaca label pangan dapat dipengaruhi oleh kesadaran terhadap membaca label pangan. Penelitian lain menyatakan bahwa kepatuhan membaca label pangan pada mahasiswa dapat disebabkan oleh sikap terhadap kesehatan, perencanaan konsumsi makan, dan paparan dari media (Zahara & Triyanti, 2009).

Simpulan Dan Saran

Gambaran sikap terhadap kesehatan dan label produk pangan pada mahasiswa jenjang sarjana program studi gizi di Kepulauan Riau menunjukkan sikap negatif dengan presentase 53,1%. Saran bagi mahasiswa gizi di wilayah Kepulauan Riau untuk meningkatkan sikap positif terhadap kesehatan dan label produk pangan agar mampu menghindari obesitas pada usia remaja menuju dewasa. Sikap yang positif mampu menggambarkan kesadaran mahasiswa gizi dalam menjaga status gizi normal dan memberikan pengaruh pada orang sekitarnya untuk meningkatkan kesadaran terhadap kesehatan dan label produk pangan.

Daftar Rujukan

Anggraini, S., Handayani, D., & Kusumastuty, I. (2018). Tingkat Pengetahuan Cara Membaca Label Informasi Gizi Mahasiswa Status Gizi Normal Lebih Baik dibandingkan

Gambaran sikap terhadap kesehatan dan label produk pangan pada mahasiswa jenjang sarjana program studi gizi di Kepulauan Riau (Haqqelni)

- Mahasiswa Obesitas. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 5(2).
<https://doi.org/10.21776/ub.ijhn.2018.005.02.2>
- BPOM RI, 2011. (2011). Badan pengawas obat dan makanan republik indonesia. *Bpom Ri*, 11.
- Masrul, M. (2018). Epidemi obesitas dan dampaknya terhadap status kesehatan masyarakat serta sosial ekonomi bangsa. *Majalah Kedokteran Andalas*, 41(3).
<https://doi.org/10.25077/mka.v41.i3.p152-162.2018>
- Restika Hapsari, author. (2019). *Gambaran aktivitas fisik pada remaja obesitas di Karawang = The description of physical activity among obese adolescents in Karawang*. Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia. <https://lib.ui.ac.id>
- Safitri, D. E., & Rahayu, N. S. (2018). Pengaruh Edukasi Literasi Label Pangan Terhadap Pengetahuan Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Arsip Gizi Dan Pangan*, 3(2).
- Sari, A. E. (2021). Gambaran Kesadaran Membaca Label Kemasan Produk Pangan dan Pengetahuan Asupan Gula, Garam dan Lemak Pada Masa Pandemi Covid di wilayah Bekasi. *Jurnal Dunia Gizi*, 4(1), 36–41. <https://doi.org/10.33085/jdg.v4i1.4793>
- Sumiyati, S., & Irianti, D. (2021). OBESITAS TERHADAP HARGA DIRI REMAJA. *Jurnal Sains Kebidanan*, 3(2), 80–85. <https://doi.org/10.31983/jsk.v3i2.7925>
- Susanto, D. A., Setyoko, A. T., Herjanto, S., & Prasetyo, A. E. (2019). PENGEMBANGAN STANDAR NASIONAL INDONESIA (SNI) PANGAN FUNGSIONAL UNTUK MENGURANGI RESIKO OBESITAS. *Jurnal Standardisasi*, 21(1).
<https://doi.org/10.31153/js.v21i1.734>
- Widiawati, D., Giovani, S., Puteri, N. E., & Shiba, H. (2022). Gambaran Pengetahuan dan Kepatuhan Sivitas Akademika Universitas Al-Azhar Indonesia dalam Membaca Label Pangan. *JURNAL Al-AZHAR INDONESIA SERI SAINS DAN TEKNOLOGI*, 7(1).
<https://doi.org/10.36722/sst.v7i1.1042>
- Zahara, S., & Triyanti, T. (2009). Kepatuhan Membaca Label Informasi Zat Gizi di Kalangan Mahasiswa. *Kesmas: National Public Health Journal*, 4(2), 78.
<https://doi.org/10.21109/kesmas.v4i2.191>