



Pengaruh Informasi Nilai Gizi Pada Kemasan Terhadap Pemilihan Camilan Pada Mahasiswa Pendidikan Tata Boga Universitas Negeri Medan

Atika Putri ¹, Salsa Billa ²,
Febrika Hajanah Triasti ³, Fatma Tresno Ingytas ⁴, Laurena Ginting ⁵

¹⁻⁵ Universitas Negeri Medan

E-mail: kaaajen27@gmail.com¹, astuti14111980@gmail.com²,
febrikahajanahtriajatisiregar@gmail.com³, fingtyas@yahoo.com⁴, laurenaginting20872@gmail.com⁵

* Penulis Korespondensi: kaaajen27@gmail.com¹

Abstract: *Contemporary lifestyle patterns among university students have driven a substantial increase in the consumption of packaged food products, yet nutritional awareness remains suboptimal. This investigation seeks to examine the extent to which nutritional labeling on food packaging influences snack selection behavior among Culinary Education students at State University of Medan. The research employed a quantitative correlational design with 80 purposively selected participants. Data collection utilized structured questionnaires, subsequently analyzed through SPSS software encompassing validity testing, reliability assessment, normality verification, simple linear regression analysis, and t-test procedures. Findings demonstrated that all questionnaire components satisfied validity and reliability standards, data distribution conformed to normality assumptions, and a statistically significant positive correlation existed between nutritional label attention and snack selection patterns ($t = 4.556$; $p < 0.05$). These results suggest that heightened student attention to nutritional information correlates directly with more judicious snack selection practices.*

Keywords: Culinary Education; Food Packaging; Food Product; Nutritional Labeling; Snack Selection Behavior

Abstrak: Tren kehidupan modern yang serba cepat di lingkungan kampus memicu lonjakan konsumsi produk pangan dalam kemasan, meskipun demikian tingkat kepedulian terhadap aspek nutrisi masih tergolong minim. Kajian ini dirancang untuk mengidentifikasi sejauh mana label kandungan nutrisi yang tertera pada kemasan produk mempengaruhi keputusan mahasiswa Program Studi Tata Boga Universitas Negeri Medan dalam menyeleksi jenis camilan yang dikonsumsi. Riset ini mengaplikasikan metodologi kuantitatif dengan desain korelasional, mengikutsertakan 80 responden yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Instrumen pengumpulan data berupa kuesioner terstruktur yang selanjutnya dianalisis menggunakan perangkat lunak SPSS melalui serangkaian pengujian meliputi validitas instrumen, konsistensi internal, distribusi normalitas data, analisis regresi linear sederhana, serta uji signifikansi t. Temuan riset mengindikasikan bahwa keseluruhan item instrumen memenuhi kriteria valid dan konsisten, distribusi data memenuhi asumsi normalitas, serta terdapat korelasi positif yang signifikan secara statistik antara perhatian terhadap label kandungan nutrisi dengan pola seleksi camilan (nilai $t = 4.556$; $p\text{-value} = 0.000 < 0.05$). Hal ini mengimplikasikan bahwa intensitas perhatian mahasiswa terhadap informasi nutrisi berbanding lurus dengan kearifan dalam menentukan pilihan camilan yang lebih berkualitas.

Kata Kunci: Kemasan Produk; Label Kandungan Nutrisi; Produk Pangan; Seleksi Makanan Ringan; Tata Boga

1. PENDAHULUAN

Label kandungan nutrisi didefinisikan sebagai elemen informatif yang tercantum pada wadah produk pangan atau minuman, yang menyajikan rincian mengenai komposisi zat gizi yang terkandung di dalamnya (BPOM, 2019). Praktik literasi terhadap label kandungan nutrisi merupakan salah satu komponen fundamental dalam sepuluh prinsip Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS). Berdasarkan survei yang diselenggarakan oleh Badan Perlindungan Konsumen Nasional (BPKN) pada tahun 2013 terhadap masyarakat Indonesia, ditemukan

bahwa sebanyak 36,5% responden menunjukkan ketertarikan untuk memeriksa label kehalalan produk, 34,9% memperhatikan informasi masa kadaluarsa, 20,6% fokus pada identitas produk, sementara hanya sekitar 7,9% dari populasi usia produktif yang memberikan perhatian terhadap data kandungan nutrisi. Studi lain juga mengungkapkan bahwa hanya sekitar 57% mahasiswa yang memiliki kebiasaan rutin dalam membaca informasi nutrisi pada kemasan (2). Label kandungan nutrisi menyediakan data komprehensif terkait berbagai zat gizi yang terdapat dalam produk. Menurut regulasi BPOM (2019), selain data nutrisi, kemasan pangan juga wajib memuat berbagai keterangan seperti identitas produk, daftar komposisi bahan, bobot netto, identitas dan lokasi produsen, sertifikasi kehalalan, kode dan tanggal produksi, nomor registrasi peredaran, serta batas masa konsumsi.

Hasil riset Maulida (2019) menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa nutrisi UIN Walisongo Semarang memiliki tingkat pengetahuan mengenai label pangan dalam kategori memadai (74,4%), kategori superior (12,8%), dan kategori terbatas (12,8%). Mahasiswa tersebut menunjukkan pemahaman yang memuaskan terkait aspek kadaluarsa produk (95,3%), komposisi bahan pangan (91,9%), serta data kandungan nutrisi (89,5%). Fenomena konsumerisme terhadap produk pangan kemasan dewasa ini mengalami ekspansi signifikan, khususnya di lingkungan akademik. Setidaknya tingkat konsumsi produk kemasan mencapai minimal satu unit per hari (Riyanti, dkk. 2020). Namun demikian, berbagai data yang tertera pada label kemasan produk pangan seringkali tidak mendapat perhatian memadai dari konsumen.

Kejelasan dan akurasi informasi yang tercantum pada label kemasan akan memfasilitasi konsumen dalam proses seleksi produk pangan, yang umumnya dipengaruhi oleh tingkat literasi konsumen terhadap informasi label makanan kemasan. Aktivitas membaca label sebelum mengambil keputusan pembelian merupakan salah satu dari 13 pesan dalam PUGS. Regulasi perundang-undangan menetapkan kewajiban bahwa seluruh produk pangan dalam kemasan harus dilengkapi dengan label yang memuat spesifikasi konten, kategori dan kuantitas bahan-bahan yang digunakan, batas masa konsumsi, komposisi zat gizi yang diekspresikan dalam jumlah dan persentase terhadap Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan (AKG) per sajian, serta keterangan esensial lainnya seperti status kehalalan produk. Dengan demikian, konsumen dapat memperoleh informasi mengenai profil nutrisi dan kelayakan konsumsi produk kemasan tersebut (Almatsier, 2011). Preferensi terhadap jenis makanan ringan merupakan aspek krusial bagi kelompok usia remaja (Rusmevichientong et al., 2021). Lebih jauh lagi, makanan ringan memiliki dampak signifikan terhadap kondisi kesehatan, sehingga

diperlukan pembangunan kemandirian remaja dalam menentukan pilihan makanan ringan sebagai persiapan memasuki fase dewasa (Svisco et al., 2019).

2. METODE PENELITIAN

Kajian ini mengimplementasikan pendekatan kuantitatif dengan desain analitik korelasional. Pemilihan metodologi kuantitatif didasarkan pada kesesuaianya dalam mengukur keterkaitan antar variabel melalui data numerik yang diproses secara statistik. Menurut Sugiyono (2019), riset kuantitatif diaplikasikan untuk menginvestigasi populasi atau sampel spesifik dengan teknik pengumpulan data menggunakan instrumen riset yang telah tervalidasi, kemudian dianalisis secara statistik untuk memverifikasi hipotesis yang telah diformulasikan.

Populasi dan Sampel Riset

Populasi target dalam riset ini mencakup keseluruhan mahasiswa yang terdaftar pada program studi Tata Boga dengan jumlah total sekitar 371 individu. Dari keseluruhan populasi tersebut, peneliti menetapkan sampel sebanyak 80 responden yang merupakan mahasiswa semester lima dengan mengaplikasikan teknik purposive sampling, yakni metode seleksi sampel berdasarkan kriteria spesifik yaitu mahasiswa yang secara konsisten membeli dan mengkonsumsi produk makanan ringan, sehingga mampu memberikan respons yang lebih objektif terhadap instrumen kuesioner yang disediakan. Justifikasi pemilihan metode ini didukung oleh argumentasi Etikan, Musa, & Alkassim (2016) yang menegaskan bahwa purposive sampling merupakan pendekatan yang tepat ketika peneliti bermaksud memfokuskan kajian pada kelompok tertentu yang dinilai paling relevan dengan objektif riset.

Prosedur Pengumpulan Data

Proses pengumpulan data dilaksanakan melalui distribusi kuesioner berbasis platform Google Form yang diisi secara mandiri oleh para responden. Berdasarkan Sekaran & Bougie (2016), kuesioner merupakan instrumen primer dalam riset kuantitatif untuk memperoleh data primer dari responden dengan cara terstruktur.

Prosedur Analisis Data

Teknik analisis data dalam riset ini mengaplikasikan pendekatan kuantitatif dengan memanfaatkan perangkat lunak SPSS. Proses analisis mencakup pengujian validitas instrumen, konsistensi reliabilitas, dan verifikasi normalitas untuk menjamin kualitas data, serta analisis regresi linear sederhana dan uji signifikansi t untuk mengidentifikasi pengaruh antara label kandungan nutrisi pada kemasan terhadap pola seleksi makanan ringan pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Tata Boga.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Pengujian Validitas Instrumen

Proses validasi instrumen dilakukan terhadap respons dari 80 partisipan mahasiswa Tata Boga Universitas Negeri Medan. Hasil pengujian mengindikasikan bahwa keseluruhan item pertanyaan dinyatakan memenuhi kriteria validitas karena nilai korelasi item-total (r hitung) melebihi nilai kritis tabel (r tabel = 0,220).

Tabel 1. Rangkuman Hasil Uji Validitas

Variabel Penelitian	Jumlah Item	Nilai r Tabel	Rentang r Hitung	Status
Kandungan Nutrisi pada Kemasan (X1)	10	0.220	0.498 - 0.812	Seluruh Item Valid
Seleksi Makanan Ringan (Y)	10	0.220	0.319 - 0.852	Seluruh Item Valid

Berdasarkan hasil komputasi pengujian validitas, variabel label kandungan nutrisi pada kemasan (X1) terdiri dari 10 item pertanyaan dengan rentang nilai korelasi antara 0.498 sampai dengan 0.812. Sementara itu, variabel pola seleksi makanan ringan (Y) juga terdiri dari 10 item pertanyaan dengan nilai korelasi berkisar antara 0.319 hingga 0.852. Hasil ini menunjukkan bahwa seluruh butir pertanyaan dinyatakan memenuhi kriteria validitas, karena memenuhi persyaratan r hitung $>$ r tabel.

b. Pengujian Reliabilitas Instrumen

Evaluasi reliabilitas dalam riset ini diimplementasikan dengan menggunakan koefisien Cronbach's Alpha.

Tabel 2. Rangkuman Hasil Uji Reliabilitas

Variabel Penelitian	Jumlah Item	Koefisien Cronbach's Alpha	Nilai Batas	Status
Kandungan Nutrisi pada Kemasan (X1)	10	0.904	> 0.60	Reliabel
Seleksi Makanan Ringan (Y)	10	0.901	> 0.60	Reliabel

Berdasarkan hasil komputasi yang tersaji pada tabel 2, diketahui bahwa variabel label kandungan nutrisi pada kemasan (X1) memperoleh koefisien Cronbach's Alpha sebesar 0.904, sedangkan variabel pola seleksi makanan ringan (Y) menghasilkan koefisien Cronbach's Alpha sebesar 0.901. Kedua nilai tersebut melampaui ambang batas 0.60, sehingga dapat dikonfirmasi bahwa keseluruhan item pernyataan pada kedua variabel riset ini dinyatakan memenuhi standar reliabilitas.

c. Pengujian Normalitas Distribusi Data

Verifikasi asumsi normalitas dalam riset ini mengaplikasikan metode Kolmogorov-Smirnov. Kriteria pengambilan keputusan untuk menguji normalitas distribusi data adalah:

a) Apabila nilai probabilitas ($Sig.$) $>$ 0,05, maka distribusi data memenuhi asumsi normalitas.

b) Apabila nilai probabilitas (Sig.) $< 0,05$, maka distribusi data tidak memenuhi asumsi normalitas.

Tabel 3. Rangkuman Hasil Uji Normalitas

Statistik Uji	Nilai
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test	Unstandardized Residual
Jumlah Observasi (N)	80
Parameter Normal Mean	0.0000000
Std. Deviation	4.04867445
Perbedaan Ekstrem Absolute	0.118
Positive	0.118
Negative	-0.093
Statistik Uji	0.118
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.08
Monte Carlo Sig. (2-tailed)	0.06
99% Confidence Interval Lower Bound	0.04
99% Confidence Interval Upper Bound	0.08

Catatan: Distribusi uji adalah Normal; dihitung dari data; Koreksi Signifikansi Lilliefors; Metode Lilliefors berdasarkan 10000 sampel Monte Carlo dengan starting seed 1314643744. Berdasarkan hasil verifikasi normalitas menggunakan One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test, diperoleh nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0.08. Nilai probabilitas tersebut melampaui batas signifikansi 0.05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data residual dalam riset ini memenuhi asumsi distribusi normal.

d. Analisis Regresi Linear Sederhana

Berdasarkan hasil komputasi statistik diperoleh nilai sebagai berikut:

Tabel 4. Rangkuman Hasil Analisis Regresi Linear Sederhana

Model	Koefisien Tidak Terstandarisasi		t	Sig.
	B	Std. Error		
Konstanta	31.763	4.579		3.331
Kandungan Nutrisi pada Kemasan	0.569	0.125	0.460	4.550
Variabel Dependen: Seleksi Makanan Ringan				

Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana, diperoleh nilai intersep (a) sebesar 31.763 dan koefisien regresi (b) sebesar 0.569, sehingga model persamaan regresi dapat diformulasikan sebagai berikut:

$$Y = 31.763 + 0.569X$$

Model persamaan tersebut dapat diinterpretasikan bahwa ketika variabel label kandungan nutrisi pada kemasan tidak mengalami perubahan (bernilai konstan pada nol), maka nilai prediksi pola seleksi makanan ringan adalah sebesar 31.763. Sementara itu, setiap peningkatan satu unit pada perhatian terhadap label kandungan nutrisi pada kemasan akan mengakibatkan peningkatan pada pola seleksi makanan ringan sebesar 0.569 unit.

Nilai statistik t sebesar 4.550 dengan probabilitas signifikansi $0.000 < 0.05$ mengindikasikan bahwa variabel label kandungan nutrisi pada kemasan memiliki pengaruh positif dan signifikan secara statistik terhadap pola seleksi makanan ringan.

e. Pengujian Hipotesis (Uji t)

Uji signifikansi t diaplikasikan untuk mengidentifikasi apakah variabel Label Kandungan Nutrisi pada Kemasan (X) memiliki pengaruh signifikan terhadap variabel Pola Seleksi Makanan Ringan (Y) secara parsial.

Tabel 5. Rangkuman Hasil Uji Hipotesis

Model	t	Sig.
1 Konstanta	3.313722	0.000
Unstandardized Residual	4.55640	0.000

Variabel Dependen: Seleksi Makanan Ringan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis yang disajikan pada tabel di atas, diperoleh nilai statistik t sebesar 4.556 dengan nilai probabilitas signifikansi (Sig.) sebesar 0.000, yang menunjukkan nilai lebih rendah dari ambang batas signifikansi 0.05. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima, yang berarti terdapat pengaruh signifikan secara statistik antara perhatian terhadap label kandungan nutrisi pada kemasan dengan pola seleksi makanan ringan pada mahasiswa.

4. PEMBAHASAN

Berdasarkan temuan riset yang dilaksanakan terhadap 80 partisipan mahasiswa Program Studi Pendidikan Tata Boga, diperoleh gambaran bahwa mayoritas mahasiswa telah mengenali keberadaan label kandungan nutrisi pada kemasan produk pangan. Hasil analisis statistik mengindikasikan bahwa terdapat korelasi positif antara praktik literasi label kandungan nutrisi dengan kecenderungan seleksi makanan ringan yang lebih berkualitas dari aspek kesehatan. Temuan ini memperkuat hasil riset Rusmevichientong et al. (2021) yang menyatakan bahwa pemahaman terhadap informasi nutrisi dapat mempengaruhi proses pengambilan keputusan seseorang dalam menentukan jenis pangan yang dikonsumsi.

Hasil kajian ini juga sejalan dengan riset yang diselenggarakan oleh Riyanti dkk. (2020) yang menemukan bahwa perilaku konsumsi terhadap produk pangan kemasan mengalami peningkatan terutama di kalangan mahasiswa. Mahasiswa cenderung mengkonsumsi produk pangan yang praktis dan instan dengan mempertimbangkan aspek cita rasa dan harga tanpa memberikan perhatian memadai terhadap profil nutrisinya.

Lebih lanjut, riset oleh Svisco et al. (2019) menegaskan bahwa pola konsumsi makanan ringan pada kelompok remaja sangat dipengaruhi oleh tingkat literasi nutrisi dan pengetahuan

mengenai komposisi pangan. Dalam konteks ini, mahasiswa Tata Boga yang memiliki latar belakang pendidikan di bidang kuliner seharusnya memiliki kesadaran yang lebih tinggi terhadap pentingnya praktik literasi label nutrisi. Oleh karena itu, sangat penting bagi mahasiswa untuk mengembangkan kebiasaan membaca label nutrisi sebagai bentuk tanggung jawab terhadap pemeliharaan kesehatan pribadi.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan temuan riset dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi positif dan signifikan secara statistik antara perhatian terhadap label kandungan nutrisi pada kemasan dengan pola seleksi makanan ringan. Hasil pengujian validitas dan reliabilitas mengindikasikan bahwa keseluruhan instrumen riset layak digunakan karena memenuhi kriteria $r_{\text{hitung}} > r_{\text{tabel}}$ dan nilai koefisien Cronbach's Alpha > 0.60 .

Hasil verifikasi normalitas menunjukkan bahwa data memenuhi asumsi distribusi normal dengan nilai probabilitas signifikansi 0.08 (> 0.05), sehingga memenuhi prasyarat untuk dilakukan analisis lanjutan. Melalui analisis regresi linear sederhana diperoleh nilai statistik t sebesar 4.556 dengan nilai probabilitas signifikansi 0.000 (< 0.05), yang mengindikasikan terdapat pengaruh yang signifikan secara statistik antara perhatian terhadap label kandungan nutrisi pada kemasan dengan pola seleksi makanan ringan.

Dengan demikian, dapat dikonfirmasi bahwa semakin tinggi intensitas perhatian mahasiswa Program Studi Pendidikan Tata Boga Universitas Negeri Medan terhadap data kandungan nutrisi yang tercantum pada kemasan, maka semakin besar kecenderungan mereka dalam menyeleksi makanan ringan yang berkualitas dari aspek kesehatan, bernilai nutrisi, dan sesuai dengan kebutuhan fisiologis tubuh.

Rekomendasi

Berdasarkan temuan riset yang mengindikasikan adanya korelasi positif dan signifikan secara statistik antara perhatian terhadap label kandungan nutrisi pada kemasan dengan pola seleksi makanan ringan, maka direkomendasikan agar mahasiswa meningkatkan kesadaran dan mengembangkan kebiasaan dalam melakukan literasi label nutrisi pada setiap produk pangan kemasan sebelum melakukan konsumsi.

Mahasiswa, khususnya pada Program Studi Pendidikan Tata Boga, diharapkan tidak hanya memahami informasi nutrisi sebagai konsep teoretis, tetapi juga mampu mengimplementasikannya dalam praktik kehidupan sehari-hari. Dengan mengembangkan kebiasaan literasi label nutrisi, mahasiswa dapat menyeleksi makanan ringan yang lebih

berkualitas dari aspek kesehatan, mengontrol asupan lemak dan gula, serta memelihara pola konsumsi yang seimbang.

Selain itu, mahasiswa diharapkan dapat berperan sebagai agen transformasi di lingkungan sekitarnya dengan menularkan kebiasaan positif literasi label nutrisi kepada rekan sejawat, keluarga, maupun masyarakat luas.

REFERENSI

- Almatsier, S. (2011). *Prinsip dasar ilmu gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM). (2019). *Pedoman Pencantuman Informasi Nilai Gizi pada Label Pangan Olahan*. Jakarta: BPOM RI.
- Badan Perlindungan Konsumen Nasional (BPKN). (2013). *Survei Perilaku Konsumen terhadap Label Pangan di Indonesia*. Jakarta: BPKN.
- Etikan, I., Musa, S. A., & Alkassim, R. S. (2016). Comparison of convenience sampling and purposive sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*, 5(1), 1–4.
- Riyanti, A., dkk. (2020). *Perilaku konsumtif terhadap makanan kemasan pada mahasiswa*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Rusmevichientong, P., Srisorachatr, S., & Thasanasuwan, W. (2021). Snack consumption behavior among adolescents and its nutritional implications. *Journal of Nutrition and Health Sciences*, 8(2), 45–52.
- Sekaran, U., & Bougie, R. (2016). *Research Methods for Business: A Skill-Building Approach* (7th ed.). United Kingdom: John Wiley & Sons.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Svisco, E., Beasley, L., & Roberts, C. (2019). Adolescent snacking patterns and health outcomes: A review. *International Journal of Adolescent Health*, 2(1), 14–22.