



## **Hubungan Pengetahuan Mengenai Informasi Nilai Gizi Dengan Perilaku Membaca Label Informasi Nilai Gizi Pada Mahasiswa**

**Tri Zantika<sup>1</sup>, Pramudya Kurnia<sup>2</sup>**

<sup>1&2</sup> Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah

<b>Info Artikel</b>	<b>Abstrak</b>
<p><i>Sejarah Artikel:</i> Diterima 1 Maret 2023 Disetujui 24 Maret 2023 Di Publikasi 31 Maret 2023</p> <p>Kata kunci: Pengetahuan; Perilaku; label informasi nilai gizi; Mahasiswa</p>	<p>Permasalahan gizi pada remaja adalah masih kurang kesadaran membaca label Informasi nilai gizi pada makanan dan minuman kemasan. Tujuan penelitian menganalisis hubungan pengetahuan tentang informasi nilai gizi dan perilaku membaca label informasi nilai gizi mahasiswa Prodi Ilmu Gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Penelitian ini menggunakan metode <i>simple random sampling</i>, analisis <i>cross sectional</i>, penelitian menggunakan <i>google form</i> pada penelitian ini menggunakan subjek Mahasiswa prodi Ilmu Gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Data penelitian diperoleh melalui kuesioner yang disebar melalui <i>Google form</i>. Hasil penelitian responden perempuan (95,5%) dan laki-laki (4,5%), umur dewasa awal (46,8%) dan dewasa menengah (53,2%), angkatan 2018 (52,3%) dan angkatan 2021 (47,7%), pengetahuan kurang baik (32,4%), baik (67,6%) dan perilaku kurang baik (36,0%), baik (64,0%), hasil pengetahuan dengan perilaku ada hubungan antara pengetahuan dan perilaku dalam membaca label informasi nilai gizi, hasil <i>p-value</i> sebesar 0,01 (<math>P &lt; 0,05</math>), variabel pengetahuan lebih dari setengah responden (67,6%) mempunyai tingkat pengetahuan baik.</p>

<b>Article Info</b>	<b>Abstract</b>
<p><i>Keywords:</i> <i>knowledge; behavior; Nutritional value information label; student.</i></p>	<p>The nutritional problem in adolescents is the lack of awareness of reading labels on nutritional value information on packaged food and drinks. The aim of the study was to analyze the relationship between knowledge about nutritional value information and reading behavior on nutritional value information labels for students of the Nutrition Science Study Program, Muhammadiyah University of Surakarta. This study used a simple random sampling method, cross sectional analysis, research using Google form. In this study, students of the Nutrition Science Study Program, University of Muhammadiyah Surakarta, were the subjects. The research data was obtained through questionnaires distributed through the Google form. The results of the research were female (95.5%) and male (4.5%) respondents, early adulthood (46.8%) and middle adulthood (53.2%), class of 2018 (52.3%) and class 2021 (47.7%), knowledge is not good (32.4%), good (67.6%) and behavior is not good (36.0%), good (64.0%), there is a relationship between knowledge and behavior between knowledge and behavior in reading nutritional value information labels, the p-value was 0.01 (<math>P &lt; 0.05</math>), the knowledge variable was more than half of the respondents (67.6%) had a good level of knowledge.</p>

© 2023 Poltekkes Kemenkes Pontianak

✉ Alamat korespondensi:  
Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah, Indonesia  
Email: [trizantika112244@gmail.com](mailto:trizantika112244@gmail.com)

## **Pendahuluan**

Label pangan adalah keterangan tentang pangan yang berupa gambar dan tulisan yang dibutuhkan pada bagian kemasan pangan. Keterangan yang tertera pada label suatu produk pangan adalah nama produk, daftar bahan yang digunakan, berat bersih, alamat produsen, tanggal diproduksi dan tanggal kadaluarsa (BPOM, 2019).

Informasi nilai gizi adalah label pada kemasan makanan atau minuman yang mencantumkan informasi yang terkait kandungan gizi produk tersebut (BPOM, 2019).

Perkembangan teknologi dan industri telah mendorong masyarakat untuk mengadopsi kebiasaan baru terutama dalam cara mengkonsumsi makanan. Tidak semua produk dalam kemasan baik dan aman untuk dikonsumsi. Ada beberapa hal yang harus diperhatikan konsumen sebelum memutuskan untuk membeli produk makanan kemasan, antara lain membaca label untuk informasi nilai gizi yang terkandung dalam kemasan produk sebagaimana tercantum dalam pedoman gizi seimbang (Menteri Kesehatan Republik Indonesia).

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia telah menerbitkan pedoman gizi seimbang. Salah satu dari 10 pesan umum gizi seimbang adalah membiasakan diri membaca label pada kemasan pangan. Salah satu label informasi yang terdapat pada kemasan makanan adalah informasi nilai gizi. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi perilaku membaca label gizi adalah pengetahuan, jenis kelamin, pendapatan orang tua, motivasi dan pentingnya harga produk yang akan dibeli (Noviyanti, 2021).

Menurut penelitian Maulida (2019) sebagian besar mahasiswa gizi UIN Walisongo Semarang memiliki pengetahuan tentang label pangan dengan kategori cukup (74,4%), kategori baik (12,8%) dan kategori kurang (12,8%). Mahasiswa gizi UIN Walisongo memiliki pengetahuan yang baik mengenai kadaluarsa produk (95,3%), komposisi pangan (91,9%) dan informasi nilai gizi (89,5%). Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada 30 mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta didapatkan sebanyak 50% mahasiswa membaca label informasi nilai gizi dengan kategori sering.

Untuk itu, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan pengetahuan mengenai informasi nilai gizi dengan perilaku membaca label informasi nilai gizi pada mahasiswa. Tujuan dari penelitian ini adalah Mengetahui hubungan pengetahuan mengenai informasi nilai gizi dengan perilaku membaca label informasi nilai gizi pada mahasiswa Prodi Ilmu Gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

## **Metode**

Pada jenis penelitian yang digunakan ini adalah metode *simple random sampling*, analisis *cross sectional*, yaitu untuk mengetahui hubungan pengetahuan mengenai informasi nilai gizi dengan perilaku membaca label informasi nilai gizi. Penelitian ini dilaksanakan secara daring (menggunkan google form dan Whatsapp) dikarenakan keterbatasan pandemi covid 19.

Subjek penelitian ini adalah 111 mahasiswa yang dihitung dengan rumus besar sampel Lemeshow. Kriteria subjek penelitian ini kriteria inklusi yaitu mahasiswa S1 reguler berstatus aktif angkatan 2018 dan angkatan 2021 tidak sedang melakukan diet khusus, pernah membeli dan mengkonsumsi makanan/minuman dalam kemasan selama 1 bulan terakhir. Adapun kriteria eksklusinya adalah terdapat missing data (terdapat data yang tidak lengkap).

Data penelitian yang diperoleh dibagi menjadi dua, yaitu data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh dari hasil kuesioner terstruktur meliputi data karakteristik responden dan data variabel yang akan diteliti. Data sekunder berupa data mahasiswa Ilmu Gizi angkatan 2018 dan angkatan 2021 Universitas Muhammadiyah Surakarta yang diambil dari data Prodi Ilmu Gizi.

Kuesioner terdiri dari 10 item pertanyaan pengetahuan tentang label informasi nilai gizi dan sepuluh item pertanyaan perilaku responden tentang label informasi nilai gizi (empat item pertanyaan berisi penjabaran tentang jenis produk, alasan membaca dan tidak membaca label informasi nilai gizi, serta saran terhadap pelabelan informasi nilai gizi).

Cara penentuan kode dan klasifikasi data setiap variabel yang diteliti dalam penelitian ini berdasarkan nilai median. Hal ini karena data pada penelitian tidak terdistribusi normal. Data dikategorikan kurang apabila kurang dari nilai median dan dikategorikan baik apabila lebih dari atau sama dengan nilai median. Nilai median untuk variabel pengetahuan sebesar 6,00 dan variabel perilaku sebesar 6,00. Data diolah dengan *software* statistik dan dianalisis menggunakan uji *Chi Square* dengan tingkat kemaknaan yang ditetapkan adalah nilai  $p < 0,05$ .

## **Hasil dan Pembahasan**

### **Karakteristik subjek menurut jenis kelamin**

Subjek penelitian menurut jenis kelamin pada penelitian ini dibedakan menjadi dua, yaitu laki-laki dan perempuan. Distribusi subjek menurut jenis kelamin secara lengkap dapat dilihat pada tabel 1.

**Tabel 1.** Gambaran Jenis Kelamin Subjek

Jenis kelamin	Jumlah	Persentase
Laki-laki	5	4,5%
Perempuan	106	95,5%
Total	111	100%

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa persentase subjek perempuan pada penelitian ini lebih besar yaitu 95,5% dibandingkan dengan laki-laki yaitu 4,5%. Hal ini dikarenakan mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta didominasi oleh jenis kelamin perempuan.

#### Karakteristik subjek menurut umur

Subjek penelitian menurut umur pada penelitian ini dibedakan menjadi dua, yaitu usia dewasa awal (18-20 tahun) dan usia dewasa menengah (21-24 tahun). Distribusi subjek menurut umur secara lengkap dapat dilihat pada tabel 2.

**Tabel 2.** Distribusi Subjek Menurut Umur

Kategori Umur	Jumlah	Persentase
Dewasa Awal (18-20 Tahun)	52	46,8%
Dewasa Menengah(21-24 Tahun)	59	53,2%
Total	111	100%

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa persentase subjek dewasa menengah pada penelitian ini lebih besar yaitu 53,2% dibandingkan dengan dewasa awal yaitu 46,8%.

#### Karakteristik subjek menurut angkatan

Subjek penelitian menurut angkatan pada penelitian ini dibedakan menjadi dua, yaitu angkatan 2018 dan angkatan 2021. Distribusi subjek menurut angkatan secara lengkap dapat dilihat pada tabel 4.

**Tabel 3.** Distribusi Subjek Menurut Angkatan

Kategori Angkatan	Jumlah	Persentase
Angkatan 2018	58	52,3
Angkatan 2021	53	47,7%
Total	111	100%

Berdasarkan tabel 3 diketahui bahwa persentase subjek menurut angkatan 2018 pada penelitian ini lebih besar yaitu 52,3% dibandingkan dengan angkatan 2021 yaitu 47,7%.

#### Gambaran Tingkat Pengetahuan Responden

Gambaran tingkat pengetahuan responden dalam penelitian ini diukur menggunakan kuesioner yang berisi 10 pertanyaan tentang label informasi nilai gizi. Dari hasil kuesioner tersebut rata-rata nilai responden mampu menjawab 6 pertanyaan dengan benar dari 10 pertanyaan yang diajukan, dengan skor minimum pertanyaan yang mampu dijawab oleh responden adalah 3 pertanyaan dari 10 pertanyaan dan skor maksimum yang diperoleh responden adalah mampu menjawab 10 pertanyaan dari 10 pertanyaan yang diajukan dalam kuesioner.

Data pengetahuan memiliki kategori baik apabila skor jawaban responden lebih dari atau sama dengan median dan kategori kurang apabila skor jawaban responden kurang dari median dengan nilai median sebesar 6,00.

**Tabel 4.** Distribusi responden menurut pengetahuan

Tingkat Pengetahuan	Jumlah	Persentase
Kurang Baik	36	32,4%
Baik	75	67,6%
Total	111	100%

Berdasarkan tabel 4. dapat diketahui bahwa persentase responden dengan tingkat pengetahuan kurang baik sebesar 32,4% dan tingkat pengetahuan baik sebesar 67,6%. Adapun rincian hasil kuesioner yang telah dijawab oleh responden dapat dilihat pada tabel 4. Hasil ini lebih rendah dibandingkan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Riyanti, *et al.* 2020) kategori baik dengan persentase sebesar 74,3%.

Namun hasil penelitian ini lebih tinggi dibandingkan dengan penelitian yang dilakukan (Mahfudhin, *et al.* 2021) dengan persentase kategori baik yaitu 51,7%. Adapun rincian hasil kuesioner yang telah dijawab oleh responden dapat dilihat pada tabel 5.

**Tabel 5.** Hasil Kuesioner Pengetahuan

No.	Pertanyaan	
	Benar	Salah
1.	Label pangan adalah setiap keterangan mengenai pangan yang berbentuk gambar, tulisan, atau kombinasi keduanya?	93,7% 6,3%
2.	Tidak semua jenis produk pangan wajib mencantumkan label informasi gizi?	78,4% 21,6%
3.	AKG pada label informasi gizi merupakan singkatan dari Angka Kecukupan Gizi?	98,2% 1,8%
4.	Takaran saji ( <i>serving size</i> ) merupakan informasi yang tidak wajib dicantumkan pada label informasi gizi?	87,4% 12,6%
5.	Satuan yang digunakan untuk takaran saji yaitu gram (g)/miligram (mg) dan liter (l)/mililiter (ml).	93,7% 6,3%
6.	Label informasi gizi dapat digunakan konsumen hanya untuk mengetahui zat gizi yang terkandung di dalam produk saja?	55,0% 45,0%
7.	Jika mengkonsumsi setengah bungkus produk A berapakah takaran saji yang anda konsumsi?	55,9% 44,1%
8.	Jika mengkonsumsi satu bungkus produk A, berapa kandungan protein yang anda konsumsi?	69,4% 30,6%
9.	Berapa lemak total yang terkandung dalam dua kali sajian produk A?	90,1% 9,9%
10.	Berapa karbohidrat total yang anda konsumsi jika anda menghabiskan satu bungkus produk A?	61,3% 38,7%

**Gambaran perilaku responden**

Data perilaku diperoleh dari menjawab 7 pertanyaan dalam kuesioner. Data memiliki kategori baik apabila skor jawaban responden  $\geq$  median, dan kategori kurang apabila skor jawaban responden  $<$  median dengan nilai median sebesar 6. Distribusi responden menurut perilaku pada tabel 6.

**Tabel 6.** Distribusi Responden Menurut Perilaku

Tingkat Perilaku	Jumlah	Persentase
Kurang baik	40	36,0%
Baik	71	64,0%
Total	111	100%

Menurut tabel 6 dapat diketahui bahwa perilaku responden dalam membaca label informasi nilai gizi kategori perilaku kurang baik sebesar 36,0% atau sebanyak 40 responden, sedangkan kategori perilaku baik yaitu persentase sebesar 64,0% atau sebanyak 71 responden.

Perilaku mahasiswa gizi membaca label informasi nilai gizi adalah tergolong baik bagaimana sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Riyanti, *et al.* 2020).

**Hubungan pengetahuan mengenai informasi nilai gizi dengan perilaku membaca label informasi nilai gizi**

Hubungan pengetahuan dengan perilaku tentang label informasi nilai gizi. Hasil analisis hubungan antara pengetahuan dengan perilaku ahli gizi tentang informasi nilai gizi dapat dilihat pada tabel 7 berikut.

**Tabel 7.** Hubungan pengetahuan dengan perilaku

Pengetahuan	Perilaku						P Value
	Kurang		Baik		Total		
	N	%	N	%	N	%	
Kurang	21	58,3%	15	41,7%	36	100	0,01
Baik	19	25,3%	56	74,7%	75	100	

Berdasarkan tabel 7, responden yang memiliki perilaku kurang diikuti pengetahuan kurang sebanyak 21 orang dengan persentase 58,30%, perilaku kurang diikuti dengan pengetahuan baik sebanyak 19 orang dengan persentase 25,30%.

Hasil analisis *Chi-Square* menunjukkan bahwa ada hubungan antara pengetahuan dan perilaku dalam membaca label informasi nilai gizi, dibuktikan dengan *p-value* sebesar 0,01 ( $P < 0,05$ ). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Oktaviana (2016) yang menyatakan bahwa pengetahuan seseorang tentang label informasi nilai gizi berhubungan dengan perilaku membaca label informasi nilai gizi. Sebuah penelitian yang dilakukan di Kroasia menemukan hubungan antara pengetahuan gizi dan penggunaan informasi nilai gizi (Krešić & Mrduljaš, 2016).

**Jenis produk yang sering diperhatikan responden tentang label informasi nilai gizi**

membaca informasi nilai gizi pada produk kemasan. Konsumen ingin mengetahui informasi nilai gizi apa saja yang didapat saat mengkonsumsi produk tersebut

**Tabel 8.** Distribusi Jenis Produk Kemasan

No.	Jenis Produk	Tidak Pernah	Jarang	Sering	Selalu
1.	Biskuit Kering	5,4%	22,5%	26,1%	45,9%
2.	Sereal atau jenis bubur	7,2%	23,4%	28,8%	40,5%
3.	Jenis minuman yogurt	2,7%	20,7%	36,9%	39,6%
4.	Jenis makanan kaleng	4,5%	29,7%	26,1%	39,6%
5.	Mie instan	1,8%	27,0%	33,3%	37,8%
6.	Makanan ringan/snack	2,7%	18,0%	41,4%	37,8%
7.	Jenis minuman ringan (coca-cola, sprite kopi, teh, dan lain- lain)	5,4%	24,3%	36,9%	33,3%
8.	Jenis susu (bubuk, kental manis, skim, dan lain-lain)	7,2%	26,1%	38,7%	27,9%
9.	Bakery	8,1%	3,6%	39,6%	16,2%

Tabel 8. tersebut menunjukkan bahwa biskuit kering merupakan jenis produk yang secara konsisten disukai oleh responden pada label informasi nilai gizi sebesar 45,9%. Makanan ringan adalah produk yang paling penting untuk pelabelan informasi nilai sebesar 41,1%. Jenis produk yang kurang dibaca label informasi nilai gizi Bakery sebesar 3,6%. Sedangkan mie instan 1,8% dari jenis produk yang tidak pernah diperhatikan informasi nilai gizinya.

**Tabel 9.** Alasan Membaca Label Informasi Nilai Gizi

No.	Alasan	Jumlah	Persentase
1	Menarik untuk di baca	6	5,40%
2	Mengetahui takaran saji	8	7,20%
3	Mengetahui aman atau tidak untuk dikonsumsi	14	12,61%
4	Bagus atau tidak untuk di beli	17	15,31%
5	Mengetahui kandungan zat Gizi	70	63%

Berdasarkan tabel 9 diketahui 70 responden alasan membaca label informasi nilai gizi ingin mengetahui kandungan zat gizi yang ada pada produk tersebut yaitu persentase (63%).

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Mahfudhin, *et al.* 2021) yang mengatakan juga bahwa alasan responden membaca label informasi nilai gizi ingin

mengetahui kandungan zat gizi pada produk tersebut (79,3%) dan (Oktaviana, 2016) disebutkan bahwa sebagian besar konsumen

**Tabel 10.** Alasan tidak membaca label informasi nilai gizi

No.	Alasan	Jumlah	Persentase
1	Tidak ada label ING	7	6,31%
2	Tidak penting	11	9,91%
3	Tidak menarik Sudah	12	10,81%
4	Mengetahui ING makanan itu	19	17,10%
5	Karena lupa	30	27,03%
6	Karena waktu sedikit untuk berbelanja	32	28,83%

Berdasarkan tabel 10 dapat diketahui bahwa alasan responden tidak membaca label informasi nilai gizi paling besar yaitu karena waktu sedikit untuk berbelanja dengan persentase 28,83%.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Prieto-Castillo, *et al.* 2015) menunjukkan bahwa konsumen tidak sempat membaca label informasi nilai gizi karena tidak cukup waktu.

**Tabel 11.** Saran responden untuk meningkatkan minat baca label informasi nilai gizi

No.	Saran	Jumlah	%
1	Tulisan Lebih Jelas	19	17,10%
2	Zat gizi yang tertinggi diberikan tulisan warna-warni	19	17,10%
3	Kemasan Lebih Menarik	23	20,80%
4	Sosialisasi/penyuluhan	24	21,60%
5	Edukasi	26	23,40%

Berdasarkan tabel 11 dapat diketahui saran dari responden untuk meningkatkan minat baca label informasi nilai gizi . Saran sebagian besar responden tentang pelabelan gizi ditujukan untuk sosialisasi atau penyuluhan (21,6%) dan edukasi (23,4%), tentang pelabelan gizi melalui iklan layanan masyarakat di media cetak dan elektronik.

Bisa dilakukan seminar umum dengan masyarakat luas. Secara khusus, ahli gizi yang mengadakan sebuah kegiatan tersebut, sehingga masyarakat dapat dengan mudah untuk memahami tentang label informasi nilai gizi. Dalam penelitian ini, responden juga mengingatkan orang lain dalam lingkup keluarga, teman dan saudara untuk memperhatikan label informasi nilai gizi yaitu kategori tidak pernah (10,8%), jarang (64,9%), sering (16,2%) dan selalu (8,1%).

### Penutup

Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan Variabel pengetahuan lebih dari setengah responden (67,6%) tingkat pengetahuan baik, Variabel perilaku lebih dari setengah responden (64,0%) mempunyai mempunyai tingkat perilaku baik dan Hubungan antara pengetahuan dan perilaku membaca label informasi nilai gizi dengan *p-value* 0,01.

### Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Prodi Ilmu Gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta , yang telah memberikan izin dan Mahasiswa Prodi Ilmu Gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta khususnya Gizi reguler angkatan 2018 dan 2021 , yang telah berpartisipasi dalam melakukan penelitian ini.

### Daftar Pustaka

Badan Pengawas Obat Dan Makanan Republik Indonesia. (2019). Peraturan Badan Pengawas Obat Dan Makanan Nomor 22 Tahun 2019 Tentang Informasi Nilai Gizi Pada Label Pangan Olahan. *Badan Pengawas Obat Dan Makanan*, 53, 1689–1699.

Kemkes RI. (2014). Profil Kesehatan Indonesia.

Kementrian Kesehatan Indonesia. In *Pusdatin.Kemkes.Go.Id*.

Krešić, G., & Mrduljaš, N. (2016). *The Relationship Between Knowledge And The Use Of Nutrition Information On Food Package*. *Acta Alimentaria*, 45(1), 36–44.

Mahfudhin, A., & Kurnia, P., Studi, P., Gizi, I., Kesehatan, F. I., & Surakarta, U. M. (2021). *Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Membaca Label Informasi Nilai Gizi Pada Ahli Gizi di Surakarta Correlation Between Knowledge And Reading Behavior Of Nutritional value Information Labels On Nutritionists In Surakarta*. 05(01), 47–60.

Noviyanti. (2021). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Remaja Dalam Membaca Label Gizi Pada Siswa di SMA Negeri 1 Kayuagung*.

Oktarini, N. O., Nadhiroh, S. R., & Nindya, T. S. (2016). Jenis Kelamin Dan Pengetahuan dengan Kebiasaan Membaca Label Informasi Nilai Gizi di Kalangan Mahasiswa. *Adi Husada Nursing Journal*, 2(2), 49–52.

Riyanti, A., Junita, D., & Rosalina, E. (2020). Perbedaan Pengetahuan Dan Perilaku Membaca Label Pangan Antara Mahasiswa Prodi Gizi Dan Non Gizi Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 9(2), 225.