



Perbedaan Perilaku Membaca Label Informasi Gizi Berdasarkan Jenis Kelamin pada Mahasiswa

Lintang Kurniawati¹, Fitriana Mustikaningrum^{2✉}, Pramudya Kurnia³, Nur Lathifah Mardiyati⁴

^{1,2,3,4}Program Studi Ilmu Gizi, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Info Artikel

Keywords:
Jenis Kelamin,
Informasi Nilai Gizi,
Perilaku Membaca

Abstrak

Status gizi dapat dipengaruhi oleh pola makan dan pola makan dipengaruhi oleh perilaku membaca label informasi nilai gizi. Perempuan lebih memperhatikan pola makan sehat atau menjalani diet dibanding laki-laki. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya perbedaan perilaku membaca label informasi nilai gizi berdasarkan jenis kelamin pada mahasiswa Program Studi Akuntansi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Penelitian ini termasuk penelitian *cross sectional*. Pengambilan sampel dengan cara *random sampling* didapat jumlah sampel sebanyak 64 perempuan dan 46 laki-laki. Data perilaku membaca label informasi nilai gizi diperoleh dari kuesioner yang berisi 27 pertanyaan dengan skala likert yang mencakup skor 1 hingga 4 (tidak pernah, jarang, sering, dan selalu. Analisis data menggunakan uji *mann whitney* dengan hasil nilai p sebesar 0,00. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada perbedaan perilaku membaca label informasi nilai gizi berdasarkan jenis kelamin pada mahasiswa akuntansi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Penelitian selanjutnya perlu diteliti lebih luas terkait variabel lain yang berkaitan dengan perilaku membaca label informasi nilai gizi.

Article Info

Keywords: Gender,
Nutrition Facts Label,

Abstract

Nutritional status can be affected by dietary habit. Dietary habit affected by behavior of reading nutrition facts labels. Females more likely to have healthier dietary habit than males. The purpose of this study was to determine the differences in behavior of reading nutrition facts labels between females and males in Accounting students of Universitas Muhammadiyah Surakarta. This study was a cross-sectional study. The sample was obtained using random sampling and the sample size was 64 females and 46 males. The gender data was obtained from filling out a questionnaire with a choice of female and male. Data on the behavior of reading nutrition facts label was obtained from a questionnaire containing 27 questions using a likert scale with score 1 (never), 2 (seldom), 3 (often), and 4 (always). Data were analyzed using mann whitney with p-value 0,000. The results showed that there was a differences in nutrition facts label reading behavior between male and female. Future research needs to examine further variables that can influence the behavior of reading nutrition facts labels.

Pendahuluan

Menurut WHO (2018), sebanyak 71,9% kematian disebabkan oleh penyakit tidak menular atau PTM. Prevalensi PTM cenderung mengalami peningkatan, baik di level global maupun di Indonesia (Depkes RI, 2018). Prevalensi hipertensi dari tahun 2013 hingga 2018 meningkat sebanyak 8,3% dan diabetes mellitus sebanyak 0,6% (Depkes RI, 2018). Prevalensi kejadian obesitas pada penduduk berusia >18 tahun dari tahun 2013 hingga 2018 meningkat sebesar 6,4% diikuti dengan meningkatnya prevalensi PTM (Depkes RI, 2018). Peningkatan prevalensi obesitas dan PTM disebabkan oleh 4 faktor utama yaitu penggunaan tembakau, kurang aktifitas fisik, konsumsi alkohol, dan pola makan tidak sehat (WHO, 2021).

Pola makan tidak sehat dipengaruhi oleh perilaku membaca label Informasi Nilai Gizi atau *Nutrition Facts* (Christoph et al., 2018). Perilaku membaca label informasi nilai gizi dipengaruhi banyak faktor, salah satu faktor tersebut adalah jenis kelamin (Mediani, 2014). Menurut Raspberry (2007), terdapat perbedaan perilaku membaca label informasi gizi antara perempuan dan laki-laki. Penelitian dengan responden mahasiswa FIK UNNES menjelaskan bahwa 39% mahasiswa memiliki perilaku membaca label informasi nilai gizi baik dengan persentase perempuan (25%) lebih banyak daripada laki-laki (14%) (Melinda & Farida, 2021). Penelitian oleh Oktarini et al., (2016) juga mengungkapkan bahwa 37,5% perempuan memiliki perilaku membaca label informasi gizi yang baik dibanding laki-laki yang hanya 2,1%. Menurut penelitian oleh Kurt et al., (2022), terdapat perbedaan perilaku membaca label informasi nilai gizi pada perempuan dan laki-laki ($p = 0,002$).

Penyebab perempuan lebih sering membaca label informasi nilai gizi adalah karena mereka lebih memperhatikan pola makan dibanding laki-laki (Li et al., 2012). Selain itu, laki-laki berpendapat bahwa label informasi nilai gizi tidak penting. Sehingga laki-laki jarang membaca label informasi nilai gizi (Drichoutis et al., 2006).

Mahasiswa tergolong dalam usia dewasa awal yang mulai tinggal sendiri menyebabkan mereka mengembangkan kebiasaan, preferensi, rutinitas sendiri (Nelson et al., 2008). Mahasiswa sering melewatkan sarapan oleh karena itu lebih sering mengonsumsi produk pangan kemasan (Lee et al., 2010). Hanya sekitar 36,5% mahasiswa yang terbiasa membaca label informasi nilai gizi saat berbelanja produk pangan kemasan (Christoph et al., 2016). Christoph (2016) menjelaskan dalam

nilai gizi karena selain membutuhkan informasi gizi, terkadang mereka tinggal bersama orang yang lebih tua dengan kebutuhan asupan gizi tertentu. Sehingga kebutuhan informasi gizi pada usia tua diwakilkan pada seseorang yang tinggal bersama dengan usia lebih muda. Sekitar 59,4% mahasiswa Mahasiswa FEB Universitas Muhammadiyah Surakarta, kurang mahir dalam membaca label Informasi nilai gizi (Widhi & Mardiyati, 2018). Menurut studi pendahuluan yang telah dilakukan pada 30 mahasiswa Program Studi Akuntansi Universitas Muhammadiyah Sukarta angkatan 2018, hanya 21,4% mahasiswa yang selalu membaca label informasi nilai gizi. Berdasarkan penjelasan tersebut, peneliti tertarik meneliti mengenai “Perbedaan Perilaku Membaca Label Informasi Nilai Gizi Berdasarkan Jenis Kelamin pada Mahasiswa Program Studi Akuntansi Universitas Muhammadiyah Surakarta”.

Metode

Desain penelitian ini adalah *cross sectional*. Pengambilan sampel menggunakan metode *random sampling*. Sampel dalam penelitian ini merupakan mahasiswa akuntansi angkatan 2022, yang berjumlah 110 orang dari 539 orang yang dihitung menggunakan rumus Lameshow. Jumlah responden perempuan sebanyak 64 dan laki-laki 46 orang. Data primer meliputi identitas responden dan perilaku membaca label informasi nilai gizi. Kriteria inklusi responden adalah mahasiswa aktif program studi akuntansi Universitas Muhammadiyah Surakarta dan kriteria eksklusi adalah responden yang tidak mengisi kuesioner secara lengkap.

Kuesioner perilaku membaca label informasi nilai gizi berisi 27 pertanyaan dan dilakukan uji validitas serta realibilitas. Hasil uji realibilitas dan validitas dari 27 pertanyaan masing-masing memiliki nilai $r > 0,03$. Perilaku diukur menggunakan skala likert mencakup skor 1 hingga 4 (tidak pernah, jarang, sering, dan selalu). Total skor akan dikategorikan menjadi dua kategori yaitu baik (\geq mean/median) dan kurang ($<$ mean/median). Uji Mann Whitney digunakan untuk mengetahui perbedaan perilaku membaca label informasi nilai gizi antara perempuan dan laki-laki. Penelitian ini mendapat *ethical clearance* dari komisi etik RSUD Dr. Moewardi dengan nomor 349/ III/ HREC/ 2023.

penelitiannya bahwa usia dewasa awal lebih sering menerapkan perilaku membaca label informasi

Hasil dan Pembahasan

Karakteristik Responden

Gambaran karakteristik responden disajikan pada Tabel 1. Jumlah responden perempuan (56,2%) lebih banyak daripada laki-laki (41,8%). Rentang usia responden adalah 18 – 23 tahun. Mayoritas usia responden adalah 19 tahun (50,9%).

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	n	%
Jenis Kelamin		
Perempuan	64	58,2
Laki-laki	46	41,8
Usia		
18 tahun	24	21,8
19 tahun	56	50,9
20 tahun	19	17,3
21 tahun	5	4,5
22 tahun	4	3,6
23 tahun	2	1,8

Sumber : Data Primer

Responden berusia 18 tahun (21,8%), 19 tahun (50,9%), 20 tahun (17,3%), 21 tahun (4,5%), 22 tahun (3,6%), dan 23 tahun (1,8%). Usia tersebut termasuk dalam rentang dewasa awal (Santrock, 2020). Mahasiswa memasuki usia dewasa awal yang mulai tinggal sendiri menyebabkan mereka mengembangkan kebiasaan, preferensi, dan rutinitas sendiri (Nelson et al., 2008). Selain itu, dikarenakan jadwal yang padat maka mahasiswa sering melewatkan sarapan dan memilih mengonsumsi makanan ringan sebagai penggantinya.

Perbedaan Perilaku Membaca Label Informasi Nilai Gizi berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil uji normalitas data didapatkan nilai $p < 0,05$ yang menunjukkan bahwa data berdistribusi tidak normal, oleh karena itu digunakan uji Mann Whitney untuk mengetahui perbedaan perilaku membaca label informasi nilai gizi antara perempuan dan laki-laki.

Tabel 2. Perbedaan Perilaku Membaca Label Informasi Nilai Gizi berdasar Jenis Kelamin

Variabel	Median	Min-Max	P
Perempuan	72	27-90	0,000
Laki-laki	60,5	27-92	

Sumber : Data Primer

Tabel 2, menunjukkan nilai median skor perilaku membaca label informasi nilai gizi pada perempuan sebesar 72 sedangkan laki-laki sebesar

60,5. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan di Turki bahwa secara signifikan rata-rata skor perempuan (30,4) lebih tinggi daripada laki-laki (25,6) dengan nilai $p = 0,002$ (Kurt et al., 2022). Menurut penelitian yang dilakukan di lima negara (Australia, Canada, Mexico, Inggris, dan Amerika), penggunaan label informasi nilai gizi pada perempuan lebih tinggi daripada laki-laki (Bhawra et al., 2023).

Pada tabel 2, menjelaskan hasil analisis statistik dengan uji Mann Whitney mendapat nilai $p = 0,00$ yang menunjukkan bahwa ada perbedaan perilaku membaca label informasi nilai gizi antara perempuan dan laki-laki. Penelitian dengan responden mahasiswa berusia lebih dari 18 tahun di Texas mendapat hasil yang sama, bahwa terdapat perbedaan perilaku membaca label informasi nilai gizi pada perempuan dan laki-laki ($p < 0,05$) (Rasberry et al., 2007). Namun, penelitian dengan responden mahasiswa IPB menyatakan hasil sebaliknya yaitu tidak ada perbedaan perilaku membaca label informasi nilai gizi pada perempuan dan laki-laki ($p = 0,483$), (Mediani, 2014).

Tabel 3. Distribusi Perilaku Membaca Label Informasi Nilai Gizi berdasarkan Jenis Kelamin

Variabel	Perilaku Membaca		Jumlah	
	Baik	Kurang	n	%
Jenis Kelamin				
Perempuan	41	23	64	100
Laki-laki	15	31	46	100
Total	56	54	110	100

Sumber : Data Primer

Berdasarkan Tabel 3, persentase perempuan (61,4%) dengan perilaku membaca label informasi nilai gizi yang tergolong baik lebih banyak daripada laki-laki (35,9%). Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan dengan responden mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES menjelaskan bahwa 39% mahasiswa memiliki perilaku membaca label informasi nilai gizi baik dengan persentase perempuan lebih banyak daripada laki-laki (Melinda & Farida, 2021). Penelitian lain dengan responden mahasiswa berusia 21 – 23 tahun di daerah Busan dan Gyeongnam Korea Selatan menunjukkan hasil bahwa prevalensi perempuan (50%) yang selalu membaca label informasi nilai gizi lebih tinggi dibanding laki-laki (31,3%) (Lee et al., 2010). Prevalensi laki-laki dengan perilaku membaca baik hanya 32,6% karena laki-laki menganggap label informasi nilai gizi kurang penting. Hal ini didukung penelitian oleh Drichoutis (2008) yang menyatakan bahwa laki-laki kurang peduli dengan label informasi nilai gizi karena laki-laki merasa bahwa label informasi nilai gizi kurang berguna.

Melinda dan Farida (2021) menjelaskan bahwa perilaku membaca label informasi nilai gizi lebih banyak dilakukan perempuan karena perempuan lebih peduli pada apa yang dikonsumsi dibandingkan laki-laki. Hal tersebut menyebabkan perempuan lebih memperhatikan label informasi nilai gizi dibanding laki-laki (Li et al, 2012). Faktor lain yang berkontribusi pada perilaku tersebut adalah kebutuhan untuk diet (Melinda & Farida, 2021). Penelitian dengan responden mahasiswa di Universitas King Saud Saudi Arabia mendapat hasil sebanyak 58,3% laki-laki menyatakan bahwa kalori tidak berpengaruh dalam penambahan berat badan sedangkan sebanyak 92,1% perempuan tidak setuju dengan pernyataan tersebut (Alotaibi et al., 2023). Hal ini didukung oleh adanya perbedaan jenis zat gizi yang dibaca antara perempuan dan laki-laki.

Tabel 4. Distribusi Jenis Zat Gizi yang Dibaca berdasar Jenis Kelamin

Zat Gizi	Perempuan		Laki-laki	
	Jarang (%)	Selalu (%)	Jarang (%)	Selalu (%)
Takaran saji	37,5	62,5	71,7	28,2
Jumlah sajian	46,9	53,2	65,2	34,8
Persentase	62,5	37,6	84,8	15,2
AKG				
Catatan kaki	59,3	40,6	78,2	21,7
Energi	48,4	51,6	67,4	32,6
Lemak	25	75,1	60,9	39,1
Lemak jenuh	26,6	73,5	69,6	30,4
Karbohidrat	23,5	76,6	56,5	43,4
Protein	26,6	73,4	45,6	54,4
Natrium	37,5	62,5	74	26
Serat	56,3	43,7	82,6	17,4
Vitamin	36	64,1	65,3	34,7
Mineral	50	50	82,6	17,4
Gula	23,5	76,6	69,6	30,4

Sumber : Data Primer

Pada tabel 4, total skor 1 (tidak pernah) dan 2 (jarang) dikategorikan menjadi jarang dan total skor 3 (sering) dan 4 (selalu) dikategorikan menjadi selalu. Terdapat perbedaan jenis keterangan label informasi nilai gizi yang dibaca oleh perempuan dan laki-laki ($p = 0,00$). Berdasarkan tabel 4, jenis zat gizi yang selalu dibaca perempuan adalah karbohidrat (76,6%), gula (76,6%), dan lemak (75,1%). Perempuan lebih menghindari konsumsi makanan manis daripada laki-laki (Grzymisławska et al., 2020). Hal ini didukung oleh penelitian pada mahasiswa di

Lebanon yang berusia 17-37 tahun bahwa perempuan merasa perlu menjaga berat badan karena perempuan lebih sadar akan *body image* dan mementingkan penampilan dibanding laki-laki. Oleh karena itu 70% perempuan menjaga berat badan dengan menerapkan pola makan rendah kalori dan vegetarian (Salameh et al, 2014). Sejalan dengan penelitian oleh Alkazemi (2019) bahwa sebanyak 71,7% perempuan merasa perlu mengurangi konsumsi lemak dan menjaga berat badan dibanding laki-laki.

Sedangkan yang paling sering dibaca laki-laki adalah protein (54,4%) dan karbohidrat (43,4%). Laki-laki lebih sering membaca keterangan protein karena lebih memperhatikan asupan protein untuk meningkatkan kekuatan otot (Lieberman et al., 2015). Vitamin dan mineral adalah keterangan label yang kurang diperhatikan pada perempuan dan laki-laki. Penelitian lain dengan responden mahasiswa di Busan mendapat hasil bahwa mahasiswa kurang memprioritaskan vitamin dan mineral diantara keterangan label yang lain (Lee et al., 2010).

Penutup

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan perilaku membaca label informasi nilai gizi pada perempuan dan laki-laki, Jumlah perempuan pada program studi Akuntansi Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan perilaku membaca label informasi nilai gizi kategori baik lebih banyak daripada laki-laki. Penelitian selanjutnya perlu meneliti lebih luas terkait variabel lain yang berkaitan dengan perilaku membaca label informasi nilai gizi.

Daftar Pustaka

- Alkazemi, D. (2019). Gender differences in weight status, dietary habits, and health attitudes among college students in Kuwait: A cross-sectional study. *Nutrition and Health, 25*(2), 75–84. <https://doi.org/10.1177/0260106018817410>
- Alotaibi, N. M., Alshammari, G. M., Alabdulkarem, K. B., Alotaibi, A. A., Mohammed, M. A., Alotaibi, A., & Yahya, M. A. (2023). A Cross-Sectional Study of Gender Differences in Calorie Labeling Policy among Students: Dietary Habits, Nutritional Knowledge and Awareness. *Nutrients, 15*(4), 1–19. <https://doi.org/10.3390/nu15040879>
- Bhawra, J., Kirkpatrick, S. I., Hall, M. G., Vanderlee, L., Thrasher, J. F., Jáuregui De La Mota, A., & Hammond, D. (2023). A five-country study of front- and back-of-package nutrition label awareness and use: patterns and correlates from the 2018 International

- Food Policy Study. *Public Health Nutrition*, 26(1), 275–286. <https://doi.org/10.1017/S1368980022002257>
- Christoph, M. J., An, R., & Ellison, B. (2016). Correlates of nutrition label use among college students and young adults: A review. In *Public Health Nutrition* (Vol. 19, Issue 12, pp. 2135–2148). Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/S1368980015003183>
- Christoph, M. J., Larson, N., Laska, M. N., & Neumark-Sztainer, D. (2018). Nutrition Facts Panels: Who Uses Them, What Do They Use, and How Does Use Relate to Dietary Intake? *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 118(2), 217–228. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2017.10.014>
- Drichoutis, A., Lazaridis, P., & Nayga Jr, R. (2006). Consumers' use of nutritional labels: a review of research studies and issues. *Academy of Marketing Science Review*, 2006(January), 1.
- Grzymisławska, M., Puch, E. A., Zawada, A., & Grzymisławski, M. (2020). Do nutritional behaviors depend on biological sex and cultural gender? *Advances in Clinical and Experimental Medicine*, 29(1), 165–172. <https://doi.org/10.17219/acem/111817>
- KURT, O., PİRİNÇCİ, E., ÇİMEN, E., BALALAN, E., AKGÜN, Ö., OĞUZÖNCÜL, A. F., & DEVECİ, S. E. (2022). Evaluation of the Habit of Reading Nutrition Labels in Consumers: Case of Elazığ City. *ESTÜDAM Halk Sağlığı Dergisi*, 7(2), 209–220. <https://doi.org/10.35232/estudamhsd.955255>
- Lee, K. A., Lee, H. J., & Park, E. (2010). The effect of use of nutrition labelling on knowledge and perception of nutrition labelling, and awareness of nutrition labelling usefulness with among college students. *Journal of the Korean Society of Food Science and Nutrition*, 39(2), 253–266. <https://doi.org/10.3746/jkfn.2010.39.2.253>
- Li, K. K., Concepcion, R. Y., Lee, H., Cardinal, B. J., Ebbeck, V., Woekel, E., & Readdy, R. T. (2012). An Examination of Sex Differences in Relation to the Eating Habits and Nutrient Intakes of University Students. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 44(3), 246–250. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2010.10.002>
- Mediani, N. V. (2014). *Pengetahuan, Persepsi, Sikap, Dan Perilaku Membaca Label Informasi Gizi Pada Mahasiswa*.
- Melinda, A., & Farida, E. (2021). Faktor - Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES dalam Membaca Label Informasi Nilai Gizi. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 1(1), 101–113. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/IJPHN>
- Nelson, M. C., Story, M., Larson, N. I., Neumark-Sztainer, D., & Lytle, L. A. (2008). Emerging adulthood and college-aged youth: An overlooked age for weight-related behavior change. *Obesity*, 16(10), 2205–2211. <https://doi.org/10.1038/oby.2008.365>
- Rasberry, C. N., Chaney, B. H., Housman, J. M., Misra, R., & Miller, P. J. (2007). Determinants of nutrition label use among college students. *American Journal of Health Education*, 38(2), 76–82. <https://doi.org/10.1080/19325037.2007.10598947>
- Santrock, J. W. (2020). *Essentials of Life-Span Development* (Sixth). McGraw-Hill Education.
- Widhi, A. S., & Mardiyati, N. L. (2018). *Ability To Understand The Nutrition Value Information Label Students Of Economic And Business Faculty In Muhammadiyah University*. 6 (202), 608–615.