



## Tingkat Pengetahuan Cara Membaca Label Informasi Gizi Mahasiswa Status Gizi Normal Lebih Baik Dibandingkan Mahasiswa Obesitas

Shinta Anggraini<sup>1\*</sup>, Dian Handayani<sup>1</sup>, Inggita Kusumastuty<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Jurusan Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya Malang

\*Alamat korespondensi: shintaanggra8@gmail.com, Tlp: +6282231975381

Diterima: Juli 2018

Direview: Desember 2018

Dimuat: Desember 2018

### Abstrak

Label informasi gizi adalah informasi kandungan nilai gizi yang wajib dituliskan pada makanan kemasan untuk memudahkan konsumen memilih produk yang tepat sesuai kebutuhan gizi. Pengetahuan cara membaca label informasi gizi sangat diperlukan konsumen karena akan memengaruhi perilaku pemilihan makanan kemasan yang dikonsumsi sehingga dapat memengaruhi status gizi yang dimiliki. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan pengetahuan cara membaca label informasi gizi mahasiswa status gizi obesitas dan normal serta mengetahui hubungan pengetahuan cara membaca label informasi gizi terhadap perilaku pemilihan makanan kemasan. Penelitian ini merupakan penelitian *observational analitik* dengan pendekatan *cross-sectional* dengan teknik *purposive sampling*. Sampel dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok status gizi obesitas ( $n=33$ ) dan kelompok status gizi normal ( $n=33$ ). Peneliti menggunakan instrumen kuesioner yang telah divalidasi sebelumnya. Pada penelitian ini menunjukkan 51,5% mahasiswa status gizi normal memiliki tingkat pengetahuan cara membaca label informasi gizi yang cukup baik dibandingkan mahasiswa obesitas yang hanya 21,2%. Hasil uji beda dengan *Mann Whitney* juga menyatakan bahwa terdapat perbedaan tingkat pengetahuan cara membaca label informasi gizi dan perilaku pemilihan makanan kemasan antara mahasiswa status gizi obesitas dan normal ( $p=0,004$  dan  $p=0,000$ ). Penelitian ini menemukan hubungan pengetahuan cara membaca label informasi gizi dengan perilaku pemilihan makanan kemasan pada mahasiswa berstatus gizi obesitas dan normal menggunakan uji *Spearman* ( $p=0,004$  dan  $p=0,007$ ). Maka dapat disimpulkan bahwa tingkat pengetahuan cara membaca label informasi gizi mahasiswa status gizi normal lebih baik daripada mahasiswa obesitas saat memilih makanan kemasan.

**Kata kunci:** pengetahuan label informasi gizi, perilaku pemilihan makanan kemasan, status gizi

### Abstract

*Nutrition facts label is information on the nutritional content that must be written on packaged foods to ease the consumers to choose the right product according to their nutritional needs. Consumer's knowledge on how to read nutritional information labels is very required because it will affect the choosing behavior of packaged food consumed, so it can affect the nutritional status they have. This study aimed to determine the differences in knowledge on how to read nutrition information labels among normal and obesity students and to know the relationship of knowledge on how to read nutritional information labels and the behavior of packaged food selection. This study was an analytical observational study with a cross-sectional approach using purposive*

sampling. Samples were divided into two groups, namely obese status group ( $n=33$ ) and normal status group ( $n=33$ ). The instrument used was questionnaire that had been validated before. In this study, 51.5% of normal status students had good knowledge on reading nutritional information labels compared to obese students, which was only 21.2%. The results of different test with Mann Whitney also stated a difference in the knowledge level on reading nutritional information labels and packaged food selection behavior among obese and normal students ( $p=0.004$  and  $p=0.000$ ). This study found a relation of knowledge on reading nutritional information labels and the behavior of packaged food selection on obese and normal students using the Spearman test ( $p=0.004$  and  $p=0.007$ ). Thus, it can be concluded that the level of knowledge on how to read the nutritional information label of students in normal nutritional status is better than obese students when choosing packaged foods.

**Keywords:** behavior of packaged food selection, knowledge on nutrition facts label, nutritional status

## PENDAHULUAN

Prevalensi kejadian obesitas di Indonesia mengalami peningkatan setiap tahunnya. Pada penduduk laki-laki usia dewasa, obesitas pada tahun 2013 memiliki prevalensi sebanyak 19,7%, lebih tinggi dari data tahun 2010 yang berjumlah 7,8%. Pada penduduk perempuan usia dewasa memiliki prevalensi obesitas sebesar 32,9% pada tahun 2013 lebih tinggi dari data tahun 2010 yaitu 15,5% [9,14]. Pengategorian tingkat status gizi obesitas seseorang didapatkan dari hasil pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT). Seseorang berisiko memiliki status gizi obesitas, dengan kisaran  $IMT \geq 25 \text{ kg/m}^2$ ; persentase lemak  $\geq 25\%$  untuk laki-laki dan persentase lemak  $\geq 39\%$  untuk perempuan [26].

Kurangnya perhatian dalam membaca label informasi gizi pada makanan kemasan dapat berdampak buruk pada kesehatan seseorang. Salah satunya peningkatan terjadinya risiko status gizi obesitas [19]. Seseorang memiliki status gizi obesitas dapat terjadi akibat berlebihan dalam mengonsumsi gula, lemak, ataupun energi yang terkandung pada makanan kemasan tersebut [1]. Kenyataan tersebut didukung dengan hasil kajian Badan Perlindungan Konsumen Nasional (BKPN) yang menyatakan hanya 6,7% konsumen di Indonesia yang memerhatikan label informasi gizi [3]. Konsumsi yang berlebihan dan bahaya dari makanan kemasan dapat

dihindari konsumen dengan membiasakan membaca label informasi gizi [20].

Berbagai faktor yang diduga berpengaruh dalam penggunaan label informasi gizi makanan kemasan, antara lain sikap konsumen terhadap pola makan serta motivasi dan pengetahuan yang dimiliki konsumen [10]. Label informasi gizi dituliskan pada makanan kemasan bertujuan untuk memudahkan konsumen mendapatkan informasi kandungan nilai gizi yang benar dan jelas tentang makanan kemasan tersebut sebelum memutuskan mengonsumsinya [20].

Pengetahuan cara membaca label informasi gizi perlu diketahui konsumen yang memerlukan pengaturan dalam makannya seperti pada orang berstatus gizi obesitas. Label informasi gizi dapat memudahkan dalam memilih dan mengontrol asupan makan yang berasal dari makanan kemasan [4].

Membiasakan membaca label informasi gizi termasuk salah satu dari 13 pesan gizi seimbang yang harus dilakukan konsumen terutama orang dengan status gizi obesitas dalam perilaku pemilihan makanan kemasan [19]. Perilaku saat memilih makanan kemasan ini yang nantinya akan berdampak pada status gizi seseorang. Penelitian yang dilakukan Asmayar (2004) pada konsumen di pasar Kebayoran Lama Jakarta Selatan menyatakan bahwa tingkat kepatuhan membaca Label Pangan masih cukup rendah yaitu 45%

dari 120 konsumen sebagai responden [2]. Hal ini didukung penelitian Nurhasanah (2013) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku membaca label informasi gizi responden dengan pengetahuan gizi responden  $p=0,008$  [19]. Namun, penelitian terkait pengetahuan cara membaca label informasi gizi yang berhubungan dengan perilaku pemilihan makanan kemasan untuk konsumen berstatus gizi obesitas masih sangat kurang. Sehingga, penelitian ini bertujuan untuk meneliti pengetahuan cara membaca label informasi gizi terhadap perilaku pemilihan makanan kemasan pada mahasiswa berstatus gizi obesitas dan normal.

## **METODE PENELITIAN**

### ***Rancangan/Desain***

Penelitian ini merupakan penelitian survei analitik menggunakan desain potong lintang (*cross-sectional*) dengan studi perbedaan dan hubungan [19]. Penelitian ini bertempat di Universitas Brawijaya dengan meneliti Indeks Massa Tubuh (IMT), persen lemak tubuh, menilai pengetahuan cara membaca label informasi gizi, dan perilaku pemilihan makanan kemasan dalam masa waktu tersebut.

### ***Sumber Data***

Penelitian ini bersumber dari data primer yang didapatkan dengan beberapa metode. Data antropometri antara lain berat badan, tinggi badan, persen lemak, serta Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan pengukuran langsung pada responden. Data karakteristik umum responden yaitu nama, jenis kelamin, asal bidang studi, riwayat keterpaparan informasi gizi, sumber mendapatkan informasi gizi, dan kejelasan informasi gizi didapat dari jawaban form kuesioner responden. Data pengetahuan cara membaca label informasi gizi dan perilaku dalam pemilihan makanan kemasan bersumber langsung dari jawaban form kuesioner yang diisi responden.

### ***Sasaran Penelitian***

Dalam penelitian ini sampel diambil dengan cara *purposive sampling* dengan kriteria yaitu semua mahasiswa Universitas Brawijaya berusia 18-25 tahun, memiliki IMT  $\geq 25$  kg/m<sup>2</sup> dan persentase lemak  $\geq 25\%$  untuk laki-laki serta  $\geq 39\%$  untuk perempuan bagi kelompok mahasiswa obesitas. Sedangkan kriteria mahasiswa normal memiliki IMT 18,5-22,9 dan persentase lemak  $< 25\%$  untuk laki-laki dan  $< 39\%$  untuk perempuan.

Penentuan besar sampel menggunakan rumus:

$$n = \frac{Z_{\alpha}^2 \times p \times q}{d^2}$$

Jumlah besar sampel didapatkan 33 orang dengan status gizi obesitas dan status gizi normal (besar sampel minimal 30) [8].

### ***Pengembangan Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data***

Instrumen skrining status gizi pada mahasiswa Universitas Brawijaya Malang menggunakan timbangan digital merk *Omron* HN-283-AP dengan tingkat ketelitian 0,1 kg untuk berat badan. Tinggi badan dengan *microtoise* merk *Seca* 206 dengan tingkat ketelitian 0,1 cm. Persen lemak tubuh dan indeks massa tubuh (IMT) dengan *Body Composition Analyzer (BIA)* merk *Omron* HBF-358 dengan ketelitian berturut-turut yaitu 0,1 dan 0,1%. Penilaian skor tingkat pengetahuan dan perilaku pemilihan makanan kemasan responden menggunakan form kuesioner yang telah divalidasi sebelumnya. Penelitian ini telah dinyatakan laik etik (*ethical clearance*) No.293/EC/KEPK-S1-GZ/08/2017 dari komisi etik Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya.

Peneliti mencari responden dengan melakukan skrining status gizi mahasiswa Brawijaya Malang yang sesuai dengan kriteria inklusi. Responden yang sesuai kriteria inklusi akan menandatangani form *informed consent* sebagai bukti persetujuan mengikuti penelitian. Pengumpulan

data dilakukan pada 33 mahasiswa status gizi normal dan 33 responden status gizi obesitas yang diminta menjawab form kuesioner pengetahuan cara membaca dan perilaku pemilihan makanan kemasan yang telah dibuat oleh peneliti.

### **Teknik Analisis Data**

Indikator penilaian tentang tingkat pengetahuan cara membaca label informasi gizi dan perilaku pemilihan makanan kemasan melihat dari jumlah pertanyaan yang dapat dijawab benar oleh responden. Jawaban benar akan dirata-rata dan dikategorikan sesuai kategori dari peneliti.

Analisis univariat dilakukan untuk menggambarkan karakteristik umum responden serta setiap variabel yang diteliti yaitu pengetahuan cara membaca label informasi gizi dan perilaku pemilihan makanan kemasan. Data diolah dan dianalisis dengan *Microsoft Excell* dan software *SPPS ver. 16.0*.

Analisis bivariat untuk menganalisis dua variabel dengan *Statistical Program for Social Sciences (SPSS) Version 16*. Uji beda *Mann Whitney* untuk mengetahui perbedaan pengetahuan cara membaca label informasi gizi dan perilaku pemilihan makanan kemasan antara mahasiswa berstatus gizi obesitas dan normal dengan tingkat kemaknaan 95%. Memperhatikan hasil koefisien korelasi serta *p-value* <0,05 yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antar kedua variabel.

Pada penelitian ini juga melakukan analisis hubungan antar variabel dengan uji korelasi *Spearman* dengan tingkat kemaknaan 95%. *p-value* <0,05 pada hasil analisis menunjukkan terdapat korelasi antara kedua variabel serta keeratan hubungan dengan memperhatikan hasil koefisien korelasi serta *p-value* <0,05.

## **HASIL PENELITIAN**

### **Karakteristik Umum**

Berdasarkan pada Tabel 1 dapat diketahui data karakteristik umum responden meliputi jenis kelamin, usia, asal

bidang studi, riwayat keterpaparan informasi gizi, sumber informasi gizi, dan kejelasan informasi. Responden pada kedua kelompok status gizi, mayoritas berjenis kelamin perempuan berusia 21 tahun. Proporsi asal bidang studi responden seimbang pada kedua kelompok. Sebagian besar responden pernah mendapatkan informasi tentang label informasi gizi yang mayoritas didapatkan dari media elektronik. Mayoritas responden dari kedua status gizi merasa kurang jelas terhadap informasi gizi yang pernah didapatkannya.

### **Tingkat Pengetahuan Cara Membaca Label Informasi Gizi**

Tabel 2 menunjukkan sebagian besar responden berstatus gizi normal memiliki tingkat pengetahuan cara membaca label informasi gizi yang tergolong cukup baik. Pada responden berstatus gizi obesitas, mayoritas pengetahuan cara membaca label informasi gizi tergolong kurang baik. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan cara membaca label informasi gizi pada kedua kelompok status gizi. Responden dengan status normal memiliki pengetahuan cara membaca label informasi gizi yang lebih baik daripada yang berstatus gizi obesitas.

### **Perilaku Pemilihan Makanan Kemasan**

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa seluruh responden berstatus gizi obesitas memiliki perilaku pemilihan makanan tergolong kurang baik. Mayoritas responden berstatus gizi normal memiliki perilaku pemilihan makanan kemasan tergolong kurang baik, namun masih ada beberapa responden yang memiliki perilaku pemilihan makanan kemasan yang tergolong baik. Jika dibandingkan perilaku pemilihan makanan kemasan pada kedua kelompok status gizi, responden status gizi normal memiliki perilaku pemilihan makanan yang lebih baik dibandingkan responden berstatus gizi obesitas.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Dasar Responden**

Karakteristik	Normal		Obesitas		Total	P
	n	%	n	%		
<b>1. Jenis Kelamin</b>						
Laki-Laki	13	39,4	16	48,5	29	43,9
Perempuan	20	60,6	17	51,5	37	56,1
Total	33	100,0	33	100,0	66	100,0
<b>2. Usia (tahun)</b>						
18	1	3,0	2	6,1	3	4,5
19	3	9,1	4	12,1	7	10,6
20	8	24,2	6	18,2	14	21,2
21	16	48,5	14	42,4	30	45,5
22	1	3,0	6	18,2	7	10,6
23	4	12,1	1	3,0	5	7,6
Total	33	100,0	33	100,0	66	100,0
<b>3. Bidang Studi</b>						
Kesehatan	16	48,5	17	51,5	33	50
Non Kesehatan	17	51,5	16	48,5	33	50
Total	33	100,0	33	100,0	66	100,0
<b>4. IMT (Indeks Massa Tubuh) <sup>27</sup></b>						
Normal	33	50,0	0	0	33	50
Obesitas 1	0	0	17	25,8	17	25,8
Obesitas 2	0	0	16	24,2	16	24,2
Total	33	50,0	33	50,0	66	100,0
<b>5. Persen Lemak Tubuh</b>						
10-20	14	21,2	0	0	14	21,2
21-30	19	28,8	0	0	19	28,8
31-40	0	0	22	33,3	22	33,3
41-50	0	0	11	16,7	11	16,7
Total	33	50,0	33	50,0	66	100,0
<b>6. Riwayat Mendapat Informasi Label Informasi Gizi</b>						
Tidak pernah	13	39,4	16	48,5	29	43,9
Pernah	20	60,6	17	51,5	37	56,1
Total	33	100,0	33	100,0	66	100,0
<b>7. Sumber Mendapatkan Informasi Nilai Gizi *</b>						
Media Cetak	7	21,2	2	6,1	9	13,6
Media Elektronik	16	48,5	12	36,4	28	42,4
Penyuluhan dan seminar	6	18,2	7	21,2	13	19,6
Tenaga Kesehatan	10	30,0	4	12,1	14	21,2
<b>8. Kejelasan Konten Informasi yang didapat*</b>						
Kurang Jelas	9	27,3	12	70,6	21	31,81
Jelas	11	33,3	5	15,2	16	24,24
Total	20	60,6	17	51,5	66	56,05

Note (\*): data diperoleh dari data responden yang pernah mendapat informasi label informasi nilai gizi

(<sup>27</sup>): data digolongkan berdasarkan data *WHO Consultation (2004) : Body Mass Index For Asia*

**Tabel 2. Distribusi Tingkat Pengetahuan Cara Membaca Label Informasi Gizi Responden**

Tingkat Pengetahuan Cara Membaca <i>Nutrition Facts</i>	Status Gizi Normal		Status Gizi Obesitas	
	n	%	n	%
Kurang Baik ( $\leq 50$ )	16	48,5	26	78,8
Cukup Baik ( $> 50$ )	17	51,5	7	21,2
<b>Total</b>	<b>33</b>	<b>100,0</b>	<b>33</b>	<b>100,0</b>

**Tabel 3. Distribusi Perilaku Pemilihan Makanan Kemasan Responden**

Tingkat Perilaku Pemilihan Makanan Kemasan	Status Gizi Normal		Status Gizi Obesitas	
	n	%	n	%
Kurang Baik ( $< 25$ )	22	66,7	33	100,0
Baik ( $\geq 25$ )	11	33,3	-	-
<b>Total</b>	<b>33</b>	<b>100,0</b>	<b>33</b>	<b>100,0</b>

**Tabel 4. Perbedaan Tingkat Pengetahuan Cara Membaca Label Informasi Gizi serta Perilaku Pemilihan Makanan Kemasan pada Mahasiswa Status Gizi Normal dan Mahasiswa Status Gizi Obesitas**

Variabel	Kelompok	<i>p-value</i>
Pengetahuan Cara Membaca Label Informasi Gizi	Status Gizi Normal	<sup>1</sup> 0,004*
	Status Gizi Obesitas	
Perilaku Pemilihan Makanan Kemasan	Status Gizi Normal	<sup>1</sup> 0,000*
	Status Gizi Obesitas	

<sup>1</sup> Mann Whitney Test; \*signifikan nilai  $p < 0.05$

**Tabel 5. Hubungan Tingkat Pengetahuan Cara Membaca Label Informasi Gizi terhadap Perilaku Pemilihan Makanan Kemasan pada Mahasiswa Status Gizi Normal dan Mahasiswa Status Gizi Obesitas**

Variabel	Perilaku Pemilihan Makanan Kemasan pada Status Gizi Obesitas	
Pengetahuan Cara Membaca Label Informasi Nilai Gizi pada Status Gizi Obesitas	<i>p-value</i>	Koefisien Korelasi
	<sup>2</sup> 0,004*	0,49 <sup>#</sup>
Pengetahuan Cara Membaca Label Informasi Nilai Gizi pada Status Gizi Normal	<i>p-value</i>	Koefisien Korelasi
	<sup>2</sup> 0,007*	0,458 <sup>#</sup>

<sup>2</sup> Spearman Correlation Test; \* signifikan nilai  $p < 0.05$ ; <sup>#</sup> korelasi cukup kuat 0.26-0.50



## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa responden berstatus gizi obesitas memiliki pengetahuan cara membaca label informasi gizi tergolong kurang baik daripada mahasiswa berstatus gizi normal. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan Kurniawati (2012) bahwa tingkat pengetahuan gizi ibu yang rendah tentang gizi berdampak pada status gizi balitanya tergolong kurang. Pada penelitian tersebut rendahnya tingkat pengetahuan ibu disebabkan karena ibu kurang terpapar informasi tentang kebutuhan gizi yang tepat untuk balita akibat pelayanan kesehatan yang kurang memadai [15]. Sumber informasi yang didapatkan seseorang akan membentuk tingkat pengetahuan yang dimilikinya dan seharusnya dapat meningkatkan pengetahuan responden yang berkaitan dengan pemahaman akan suatu informasi. Seseorang dengan pengetahuan gizi yang rendah akan sulit dalam menerapkan perilaku pemilihan makanan kemasan yang baik dalam kesehariannya sehingga dapat memicu masalah gizi [27]. Walaupun pengetahuan membaca label informasi gizi bukan menjadi penyebab langsung terjadinya gangguan gizi pada individu. Namun, dengan memiliki pengetahuan cara membaca label informasi gizi yang cukup baik dapat membantu responden mengetahui asupan gizi yang sesuai kebutuhannya saat akan mengonsumsi makanan kemasan [25].

Penelitian ini membuktikan bahwa perilaku pemilihan makanan kemasan mahasiswa berstatus gizi normal lebih baik dibandingkan mahasiswa obesitas. Hasil tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan Suswanti (2013) yaitu responden dengan status gizi normal cenderung memilih makanan cepat saji yang baik dibandingkan responden dengan status gizi kurang dan obesitas [24]. Sejalan dengan penelitian tersebut, survei kesehatan tahunan yang dilakukan lembaga NLEA

diketahui bahwa Indeks Massa Tubuh (IMT) seseorang cenderung normal dan stabil pada pengguna label daripada non-pengguna label. Walaupun perbedaannya hanya signifikan di kalangan perempuan kulit putih non-hispanik. Hasil penelitian tersebut menunjukkan mayoritas responden yang perilaku pemilihan makanannya tergolong baik memiliki pengetahuan yang baik pula. Perilaku pemilihan makanan saji yang baik juga dipengaruhi dukungan lingkungan keluarga [12]. Hasil peneliti juga menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa berstatus gizi normal memiliki perilaku pemilihan makanan kemasan yang baik didukung dengan tingkat pengetahuan membaca label informasi gizi yang baik pula. Hal ini disebabkan oleh perilaku memilih makanan kemasan yang dikonsumsi oleh seseorang memiliki kandungan nilai gizi yang berbeda nantinya akan mempengaruhi status gizi orang tersebut.

Mullan (2012) dalam penelitian mengatakan bahwa beberapa orang merubah perilaku pemilihan makannya setelah mendapat informasi mengenai kandungan makanan tertentu memiliki kalori atau lemaknya lebih tinggi dibandingkan dengan apa yang sebelumnya mereka duga [18]. Hal tersebut dapat terjadi karena responden belum pernah terpapar tentang cara membaca label informasi gizi sebelumnya [16,18]. Peneliti juga menyatakan bahwa kelompok responden berstatus gizi normal yang mayoritas sudah pernah terpapar tentang label informasi gizi. Hal ini terkait kandungan nilai gizi yang berbeda pada tiap makanan kemasan yang dikonsumsi seseorang. Sehingga secara tidak langsung perilaku pemilihan makanan kemasan akan memengaruhi status gizi seseorang disamping jumlah asupan makanan yang dikonsumsinya [25].

Dalam penelitian ini diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan yang cukup kuat dan searah antara penge-

tahuan cara membaca label informasi gizi terhadap perilaku pemilihan makanan pada mahasiswa status gizi obesitas karena memiliki nilai  $p=0,004$  ( $p < 0,05$ ) dengan koefisien korelasi 0,49. Hal tersebut dimungkinkan karena pengetahuan dan perilaku adalah variabel yang saling terkait satu sama lainnya. Perilaku yang dilakukan seseorang adalah cerminan yang terbentuk dari faktor pengetahuan yang dimilikinya [5].

Hasil tersebut didukung oleh penelitian Kurniawati (2012) yaitu tingkat pengetahuan gizi ibu yang rendah berisiko 3.003 kali lebih besar pada kejadian buruknya status gizi balita [15]. Dalam penelitian ini juga diketahui bahwa mayoritas mahasiswa berstatus gizi obesitas memiliki tingkat pengetahuan tergolong kurang baik dengan persentase 78,8%. Sehingga dapat disimpulkan bahwa kurangnya pengetahuan tentang gizi akan berdampak pada berkurangnya kemampuan dalam mengaplikasikan informasi dalam kehidupan sehari-hari yang menjadi salah satu penyebab terjadinya gangguan gizi seperti kejadian obesitas [23].

Tingkat pengetahuan yang kurang baik ini dapat disebabkan juga karena sebagian besar mahasiswa obesitas merasa kurang jelas terhadap konten informasi tentang cara membaca label informasi gizi pada makanan kemasan. Hal tersebut menyebabkan banyak yang kesulitan memahami label informasi gizi pada makanan kemasan yang tujuan utamanya dapat membantu responden dalam mengontrol asupan gizi yang dikonsumsi pada kondisi kesehatan tertentu salah satunya obesitas [20]. Perilaku pemilihan makanan kemasan sangat dipengaruhi oleh kurang baiknya tingkat pengetahuan tentang cara membaca label informasi gizi akan mengakibatkan seseorang cenderung mengonsumsi makanan kemasan melebihi anjuran kebutuhannya. Perilaku pemilihan makanan kemasan yang salah inilah yang akan berpengaruh terhadap status gizi yang

dimiliki yang mengarah pada kejadian obesitas [19].

Dalam penelitiannya Roberto (2014) menyimpulkan bahwa salah satu solusi untuk masalah obesitas adalah memperbaiki label informasi gizi makanan dengan menambahkan ukuran "kepadatan energi atau densitas energi" pada kemasan. Dengan menambahkan ukuran energi densitas pada makanan kemasan, makanan "buruk" menjadi lebih mudah untuk dikenali. Pengetahuan cara membaca label informasi gizi makanan kemasan sangat penting karena dalam label informasi gizi seseorang dapat mengetahui kandungan gizi dalam makanan tersebut [21]. Pada tingkat populasi, label informasi gizi hanyalah salah satu dari banyak upaya yang akan dibutuhkan untuk menurunkan epidemi obesitas [22].

Pengetahuan yang dimiliki seseorang sangat erat kaitannya dengan perilaku yang akan dilakukannya. Semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang maka akan semakin baik juga perilaku yang dilakukan orang tersebut [5]. Berdasarkan hasil uji statistik dengan menggunakan *Spearman* dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang cukup kuat dan searah antara pengetahuan cara membaca label informasi gizi terhadap perilaku pemilihan makanan kemasan pada mahasiswa status gizi normal karena memiliki nilai koefisien korelasi 0,458. Hal tersebut dimungkinkan karena seseorang yang memiliki pengetahuan gizi yang baik akan dapat mengubah perilaku kearah yang lebih positif dan peduli akan kesehatan yang optimal [6].

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian Mahdavi (2012) yang menyatakan bahwa pengetahuan gizi yang didapatkan seseorang mengenai label akan berhubungan dengan perilaku yang dilakukan dalam memilih produk makanan kemasan [17]. Pengetahuan gizi akan mempermudah untuk memahami manfaat dan efisiensi saat membaca label informasi gizi pada makanan kemasan. Dapat disimpul-



kan bahwa pengetahuan yang baik tentang cara membaca label informasi gizi mengarah pada perubahan perilaku yang baik pula dalam pemilihan makanan kemasan [7].

Pengetahuan gizi mencakup tentang pengetahuan dalam perilaku pemilihan dan konsumsi sehari-hari yang baik dan memberikan semua zat gizi yang dibutuhkan untuk fungsi normal tubuh. Hal tersebut didukung dengan hasil peneliti dimana sebagian besar mahasiswa berstatus gizi normal memiliki tingkat pengetahuan tergolong cukup baik sebesar 51,5%. Meningkatkan tingkat pengetahuan responden dapat memperbaiki gizi, salah satunya melalui label informasi gizi pada makanan. Seseorang yang paham cara membaca label informasi gizi, akan memilih makanan dengan mempertimbangkan informasi label informasi gizi sesuai kebutuhan kesehatan yang diinginkan saat mengonsumsi suatu makanan kemasan [13]. Dengan memiliki pengetahuan cara membaca label informasi gizi yang baik dapat menjadi salah satu solusi dalam menurunkan intake makanan yang dikonsumsi seseorang sekaligus mengatur pola konsumsi yang baik sesuai kebutuhan tiap individu dalam mencapai status gizi normal [11,12].

## SIMPULAN

Tingkat pengetahuan cara membaca label informasi gizi yang lebih baik berhubungan dengan perilaku pemilihan makanan kemasan yang baik pula pada mahasiswa normal. Faktor keterpaparan dan kejelasan konten informasi nilai gizi yang didapatkan mempengaruhi tingkat pengetahuan yang dimiliki seseorang. Berdasarkan penemuan ini, program pendidikan kesehatan tentang cara membaca label informasi gizi perlu diberikan kepada masyarakat agar makanan kemasan yang dikonsumsi masyarakat sesuai dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang dianjurkan.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Arsenault, J. E. (2010). *Can Nutrition Labeling Affect Obesity? Choices*,25(3). Retrieved from <http://www.choicesmagazine.org/archives%5Cnhttp://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=ecn&AN=1161113&site=ehost-live&scope=site>
2. Asmaiyar. 2004. *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kepatuhan Konsumen Membaca Label Produk Pangan di Pasar Kebayoran Lama Jakarta Selatan Tahun 2003*. Tesis FKM UI. Jakarta
3. Badan Perlindungan Konsumen Nasional. 2013. Hasil Kajian BPKN di Bidang Pangan Terkait Perlindungan Konsumen. Jakarta
4. Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM). 2009. Peraturan Kepala Badan Pengawas Obat dan Makanan Nomor HK.00.06.51.0475 tentang Pedoman Pencantuman Informasi Nilai Gizi Pada Label Pangan
5. Conteto, I.R. 2011. *Nutrition Education: Linking Research, Theory, and Practice*. 2 ed. Canada: ones and Barlett.1 :176-9.
6. Cooke and Papadaki. 2014. *Nutrition label use mediates the positive relationship between nutrition knowledge and attitudes towards healthy eating with dietary quality among university students in the UK*. 83: 297-303. doi: 10.1016/j.appet.2014.08.039.
7. Devi, Vania Chandra. 2013. *Praktek Pemilihan Makanan Kemasan berdasarkan Tingkat Pengetahuan tentang Label Produk Makanan Kemasan, Jenis Kelamin, dan Usia Konsumen di Pasar Swalayan ADA Setiabudi Semarang*. Jurnal Gizi Universitas Muhammadiyah Semarang. Vol. 2 (2): 1- 12.
8. Deni, Dwiriani2, D. C. M. (2012). *Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik,*

- Konsumsi Snack Dan Pangan Lainnya Pada Murid Sekolah Dasar Di Bogor Yang Berstatus Gizi Normal Dan Gemuk, 4, 91–96.
9. Dinas Kesehatan Kota Malang. *Profil Kesehatan Kota Malang. Laporan DepkesRI. Jakarta. 2014.* [http://www.depkes.go.id/development/site/depkes/resources/download/profil/PROFIL\\_KAB\\_KOTA\\_2014/3573\\_Jatim\\_Kota\\_Malang\\_2014.pdf](http://www.depkes.go.id/development/site/depkes/resources/download/profil/PROFIL_KAB_KOTA_2014/3573_Jatim_Kota_Malang_2014.pdf) (Diakses pada 25 September 2016).
  10. Drichoutis, Lazaridia, dan Nagya. 2009. *Consumer's Use Of Nutritional Labels: A Review Of Research Studies and Issues. Academy Of Marketing Science Review .6 (9)*
  11. Girz L, Polivy J, Herman C, Lee H. (2012). *The effects of calorie information on food selection and intake. International Journal of Obesity.* Vol. 36, 1340-1345.
  12. Graham, D. J & Laska, M. N. 2011. Nutrition Label Use Partially Mediates the Relationship between Attitude toward Healthy Eating and Overall Dietary Quality among College Students. *Academy of Nutrition and Dietetics*, Volume 112, pp. 414-418.
  13. Herigon, Josh. 2010. Energy density and why food labeling should include it. [Online]. <https://numberneededtotreat.wordpress.com/2010/07/07/energy-density-and-why-food-labeling-should-include-it/>.
  14. Kemenkes RI. 2013. *Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS.* Jakarta: Balitbang Kemenkes RI
  15. Kurniawati, Erni. 2012. Hubungan Tingkat Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Dengan Status Gizi Balita Di Kelurahan Baledono, Kecamatan Purworejo, Kabupaten Purworejo. *Jurnal Akademi Kebidanan.* 6 (2) : 22-31.
  16. Larson, dkk, 2008. *Adolescence.* Dalam: *Thomson and Word. 2008.Optimizing Woman's Health through Nutrition.* USA: CRC Press Taylor and Francis Group.
  17. Mahdavi AM, Abdolahi P, Mahdavi R. 2012. Knowledge, attitude, and practice between medical and non-medical sciences students about food labeling. *Health Promotion Perspective* 2012.2(2): 173-179.
  18. Mullan, W.M.A. (2012). Labelling-Determination of the energy content of food. [Online]. <https://www.dairyscience.info/index.php/packaging/119-labelling-determination-of-the-energy-content-of-food.html>. Accessed: 19 December, 2017.
  19. Nurhasanah,A.R. 2013. Hubungan Persepsi dan Perilaku Konsumen di DKI Jakarta terhadap Label Gizi Pangan dengan Status Gizi dan Kesehatan. Bogor: Institut Pertanian Bogor
  20. Pane, Putri Swastanti. 2016. Analisis Tingkat Kepatuhan Membaca Label Pangan Pada Mahasiswa Gizi Institut Pertanian Bogor. [skripsi]. Bogor (ID): Institut Pertanian Bogor.
  21. Roberto, CA and N Khandpur. 2014. Improving the design of nutrition labels to promote healthier food choices and reasonable portion sizes. *International Journal of Obesity.* Vol. 38, (S25-S33).
  22. Shi Z, Pei X, Zhigang W. 2011. Are nutrition labels useful for the purchase of a familiar food? Evidence from Chinese consumers' purchase of rice. *Journal of Business China.* 5(3):402-421.
  23. Sinclair SE, Cooper M, Mansfield ED. The influence of menu labeling on calories selected or consumed: a systematic review and meta-analysis. *J Acad Nutr Diet.* 2014 Sep; 114(9):1375–1388.e15.

24. Suswanti, Ika. 2013. Faktor-faktor yang berhubungan dengan pemilihan makanan cepat saji pada mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
25. Triyanti. 2009. Kepatuhan membaca label informasi zat gizi di kalangan mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*. 4(2): 78-83.
26. WHO. (2004). *Appropriate body-mass index for Asian Population and its implications for policy and intervention strategies*. The Lancet, Volume 363, pp. 157-163
27. Widuri RN. 2014. Pengetahuan, persepsi risiko, dan perilaku membaca label kadaluarsa produk pangan. [skripsi]. Bogor (ID): Institut Pertanian Bogor.