

Membangun Pemahaman Siswa tentang Nilai Gizi Melalui Edukasi Literasi Label Pangan

Putri Nur Aini

Prodi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Kedokteran, dan Ilmu Alam, Universitas Airlangga, Surabaya, Indonesia; putri.nur.aini-2021@fkm.unair.ac.id

Ayik Mirayanti Mandagi

Departemen Kesehatan, Kedokteran, dan Ilmu Alam Fakultas Ilmu Kesehatan, Kedokteran, dan Ilmu Alam, Universitas Airlangga, Surabaya, Indonesia; ayikm@fkm.unair.ac.id (koresponden)

Rifka Pramudia Wardani

Prodi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Kedokteran, dan Ilmu Alam, Universitas Airlangga, Surabaya, Indonesia; rifka.pramudia.wardani-2020@fkm.unair.ac.id

Nurul Agustina Kurniawati

Prodi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Kedokteran, dan Ilmu Alam, Universitas Airlangga, Surabaya, Indonesia; nurul.agustina.kurniawati-2020@fkm.unair.ac.id

Rina Pertiwi

Prodi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Kedokteran, dan Ilmu Alam, Universitas Airlangga, Surabaya, Indonesia; rina.pertiwi-2019@fkm.unair.ac.id

Afan Alfayad

Prodi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Kedokteran, dan Ilmu Alam, Universitas Airlangga, Surabaya, Indonesia; afan.alfayad-2019@fkm.unair.ac.id

ABSTRACT

Lack of knowledge of adolescents about consumption patterns causes inappropriate consumption patterns. Changes in increasing knowledge about food labels can be attempted through education. This study aimed to determine the increase in students' knowledge after an intervention in the form of education on reading food labels. The design of this study was one group pretest-posttest. The subjects of this study were 44 intra-school student organization administrator of the Madrasah Aliyah Muhammadiyah 01 Jember. The intervention was carried out using lecture and discussion methods, and supplemented with exercises. The media used were posters and Power Point presentations. Furthermore, a comparative analysis of students' knowledge levels between before and after education was carried out, using a paired samples t-test. The results of the analysis showed that the average level of knowledge about reading food labels before the intervention was given was 40.54. After the intervention, the average increased to 60.68. The p-value of the t-test was 0.000, so it is interpreted that there is a difference in students' knowledge levels between before and after the intervention. Furthermore, it is concluded that food label literacy education is effective in increasing students' knowledge about how to read nutritional information on packaged food labels.

Keywords: students; nutritional value; food labels; knowledge

ABSTRAK

Kurangnya pengetahuan remaja tentang pola konsumsi menyebabkan terjadinya pola konsumsi yang kurang tepat. Perubahan peningkatan pengetahuan mengenai label pangan dapat diusahakan melalui edukasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan siswa setelah dilakukan intervensi berupa edukasi pembacaan label pangan. Desain penelitian ini adalah *one group pretest-posttest*. Subjek penelitian ini adalah 44 pengurus Organisasi Siswa Intra Sekolah Madrasah Aliyah Muhammadiyah 01 Jember. Intervensi dilakukan dengan metode ceramah, diskusi, dan dilengkapi dengan latihan. Media yang digunakan poster dan presentasi *Power Point*. Selanjutnya dilakukan analisis perbandingan tingkat pengetahuan siswa antara sebelum dan sesudah edukasi, menggunakan *paired samples t-test*. Hasil analisis menunjukkan bahwa rerata tingkat pengetahuan tentang pembacaan label pangan sebelum diberikan intervensi adalah 40,54. Setelah intervensi, rerata meningkat menjadi 60,68. Nilai p dari uji t adalah 0,000, sehingga ditafsirkan bahwa ada perbedaan tingkat pengetahuan siswa antara sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Selanjutnya disimpulkan bahwa edukasi literasi label pangan efektif untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang cara membaca informasi nilai gizi pada label pangan kemasan.

Kata kunci: siswa; nilai gizi; label pangan; pengetahuan

PENDAHULUAN

Perilaku jajan merupakan salah satu penyebab permasalahan terkait gizi yang sering terjadi pada anak sekolah. Hal ini dinilai tidak sehat yang diakibatkan oleh pola konsumsi yang kurang baik atau kebiasaan mengonsumsi suatu makanan, yang didasari pada kesukaan, sosial demografi, pengetahuan, dan gaya hidup.⁽¹⁾ Pengetahuan remaja tentang pola konsumsi yang rendah menyebabkan banyak remaja yang memiliki pola konsumsi yang kurang tepat.⁽²⁾ Pengetahuan merupakan salah satu faktor yang dapat menjadi kontrol seseorang untuk memilih makanan yang akan dikonsumsi.⁽³⁾ Perubahan peningkatan pengetahuan mengenai label pangan dapat diusahakan dengan edukasi. Edukasi tentang label pangan dapat meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan perubahan perilaku untuk mencapai keadaan gizi dan kesehatan yang optimal, hal tersebut dikarenakan semakin baik pengetahuan seseorang, maka semakin baik pula pemilihan makanan yang akan dikonsumsi.

Salah satu masalah gizi yang sering terjadi pada anak sekolah adalah perilaku ngemil.⁽⁴⁻⁶⁾ Pola atau kebiasaan konsumsi yang tidak sehat terhadap makanan tertentu berdasarkan preferensi, pengetahuan, demografi sosial, dan gaya hidup. Pola makan yang tidak sehat merupakan salah satu faktor yang menyebabkan terjadinya peningkatan resiko kematian akibat penyakit tidak menular dan menjadi penyebab 8 juta kematian per tahun di dunia, yang mana secara global, pada tahun 2017 konsumsi makanan tidak sehat seperti konsumsi minuman manis (49 gram/hari) dan asupan garam (6 g/hari) jauh lebih tinggi dari asupan optimal yang diperkuat dengan data yang

menunjukkan bahwa penjualan makanan olahan di seluruh Asia dan kawasan Pasifik meningkat pesat, khususnya di negara-negara berpenghasilan menengah tak terkecuali di salah satu kawasan perkotaan Indonesia, yang mana terjadi peningkatan konsumsi makanan dan minuman siap saji dua kali lipat yaitu dari 13 % di tahun 1998 menjadi 31 % pada tahun 2014.⁽⁷⁾ Pengetahuan remaja tentang kebiasaan pola konsumsi yang rendah menyebabkan banyak remaja yang memiliki kebiasaan konsumsi yang kurang baik. Pengetahuan merupakan salah satu faktor yang dapat dikontrol seseorang dalam memilih makanan yang akan dimakan. Semakin banyak remaja tahu, semakin baik pilihan makanan untuk dimakan. Perubahan dalam meningkatkan pengetahuan tentang label pangan dapat dilakukan melalui pendidikan. Edukasi label pangan dapat meningkatkan pengetahuan, kesadaran dan perubahan perilaku untuk mencapai kesehatan dan gizi yang optimal.

Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) menjelaskan bahwa informasi nilai gizi (*nutrition fact*) merupakan informasi penting yang wajib dicantumkan pada kemasan makanan. Menurut Undang Undang Republik Indonesia Nomor 18 Tahun 2014, label informasi nilai gizi pada kemasan pangan adalah informasi yang dapat dimanfaatkan konsumen untuk memilih pangan sesuai dengan kebutuhan dan mempunyai manfaat untuk kesehatannya. Label informasi nilai gizi merupakan label yang didalamnya terdapat pernyataan secara deskripsi kuantitatif yang sudah terstandarisasi pada suatu kemasan makanan, selain memberikan informasi mengenai nutrisi yang terdapat di dalam makanan, label ini juga dapat membantu konsumen untuk mengetahui jumlah kalori yang akan didapat ketika mengkonsumsi makanan tersebut. Peningkatan kemampuan membaca label pangan, diharapkan dapat meningkatkan kesadaran anak sekolah akan kandungan gizi yang ada pada makanan kemasan sehingga siswa menjadi selektif terhadap pemilihan ragam makanan.⁽⁸⁾

Pemenuhan konsumsi makanan siswa Madrasah Aliyah (MA) Muhammadiyah 01 Jember tidak selalu dipenuhi oleh penyelenggaraan makanan di rumah. Siswa pada umumnya menghabiskan sebagian besar waktunya digunakan di sekolah dengan beraneka ragam aktivitas, mulai dari kegiatan pembelajaran, ekstrakurikuler, organisasi, dan belajar bersama.⁽⁷⁾ Setiap siswa akan melewatkan paling tidak satu kali waktu makan di sekolah. Pilihan mereka terbatas pada makanan yang disediakan di kantin sekolah, sedangkan kantin sekolah didominasi pedagang yang menyediakan makanan dan minuman kemasan. Keputusan mereka dalam memilih makanan dan minuman yang dikonsumsi tentu akan mempengaruhi status kesehatan mereka. Hal tersebut berkaitan dengan informasi nutrisi pangan yang ada pada label pangan. Informasi nutrisi pangan ini memiliki korelasi dengan kebiasaan literasi label pangan yang masih tergolong rendah di Indonesia. Literasi pangan merupakan salah satu upaya untuk mengetahui dan memahami bagaimana ketahanan pangan itu tercipta. Masih banyak sekali fungsi literasi pangan yang belum dipahami oleh masyarakat dari berbagai usia. Menciptakan ketahanan pangan melalui pendidikan baik secara formal maupun non formal perlu dicapai agar permasalahan terkait pangan dapat teratasi dengan baik. Oleh karena itu, riset ini bertujuan untuk mengetahui perubahan pengetahuan siswa setelah dilakukan intervensi berupa edukasi pembacaan label pangan. Dengan demikian penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui perubahan pengetahuan siswa setelah dilakukan untuk intervensi berupa edukasi pembacaan label pangan.

METODE

Jenis penelitian ini adalah pra eksperimental dengan rancangan *one group pretest posttest*. Penelitian dilaksanakan pada bulan Agustus 2023. Subjek penelitian ini adalah pengurus Organisasi Siswa Intra Sekolah (OSIS) MA Muhammadiyah 01 Jember yang berjumlah 44 siswa, yang dipilih dengan teknik *total sampling*. Intervensi dilakukan dengan metode ceramah, diskusi, dan dilengkapi dengan latihan. Media yang digunakan poster dan presentasi *Power Point*.

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah nilai pengetahuan dari *pre-test* dan *post-test*. Pengetahuan diukur melalui pengisian kuesioner dengan 10 pertanyaan tertutup. Metode analisis yang digunakan adalah analisis deskriptif untuk data numerik yakni pemusatan dan penyebaran,⁽⁹⁻¹¹⁾ dilanjutkan dengan *paired samples t-test* untuk mengetahui perbedaan pengetahuan siswa mengenai pembacaan label antara hasil *pre-test* dan *post-test*.^(12,13)

Penelitian ini dilaksanakan dengan tidak melupakan ketentuan etika penelitian kesehatan seperti persetujuan setelah penjelasan, menjaga kerahasiaan informasi, keadilan kepada responden, juga sedapat mungkin memberikan keuntungan kepada responden.

HASIL

Hasil analisis pada Tabel 1 menunjukkan bahwa pada fase sebelum diberikan edukasi, diperoleh rerata tingkat pengetahuan pengurus OSIS MA Muhammadiyah 01 Jember tentang pembacaan label pangan adalah 40,54. Angka ini meningkat pada fase sesudah diberikan edukasi menjadi 60,68.

Tabel 1. Distribusi *pre-test* dan *post-test* pengetahuan responden

Intervensi	Minimum	Maksimum	Rerata	Simpangan baku	Median	Nilai t	Nilai p
Pre-test	0	70	40,54	14,61	40	-9,900	0,000
Post-test	30	90	60,68	15,15	60		

Berdasarkan hasil *paired samples t-test* didapatkan nilai $p = 0,000$, maka bisa diinterpretasikan bahwa ada perbedaan secara signifikan mengenai tingkat pengetahuan para pengurus OSIS tentang label pangan secara signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian edukasi pembacaan label pangan. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan berhasil meningkatkan pengetahuan para pengurus OSIS MA Muhammadiyah 01 Jember.

PEMBAHASAN

Penerapan riset ini menggunakan konsep edukasi literasi pemberdayaan yang dilakukan guna meningkatkan pengetahuan pengurus osis MA Muhammadiyah 01 Jember. Secara spesifik, riset ini menggunakan konsep

pendidikan kesehatan. Pendidikan kesehatan yang diselenggarakan harus mampu membantu merubah cara berfikir sasaran untuk memiliki ketertarikan dan keinginan untuk siap belajar, mau belajar, dan alasan tetap untuk belajar.⁽¹⁴⁾ Menurut penelitian Daryanto, pendidikan kesehatan dengan menggunakan media visual yang dilengkapi dengan materi, gambar, warna, dan tulisan menunjukkan keberhasilan dalam penyampaian informasi kepada sasaran.⁽¹⁵⁾ Informasi atau pengetahuan yang diperoleh merupakan kesan yang dihasilkan di dalam pikiran manusia sebagai hasil penangkapan panca indera.⁽¹⁶⁾ Selain itu, penelitian lainnya menyebutkan bahwa metode pendekatan komunikasi efektif pada sasaran merupakan pendekatan pendidikan yang efektif dengan adanya keterlibatan timbal balik yang terbentuk dengan cepat serta ditunjang dengan media visual *Power Point* dan sebagainya.⁽¹⁷⁾

Riset yang dilakukan ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan sesudah diberikan intervensi.⁽¹⁸⁾ Hal ini menjelaskan bahwa semakin tinggi pendidikan seseorang semakin tinggi pula kemampuan dalam menyerap informasi guna meningkatkan pengetahuan yang dimilikinya. Peningkatan informasi dan pengetahuan akan sangat erat hubungannya dengan hasil pengambilan keputusan terhadap sebuah hal dalam hidup seseorang. Pemberdayaan masyarakat merupakan sebuah langkah pendidikan kesehatan yang bertujuan menciptakan adanya perubahan perilaku pada sasaran. Perubahan perilaku masyarakat merupakan hal yang dipengaruhi oleh tingkat pengetahuannya. Sehingga diperlukan upaya yang dapat meningkatkan hal tersebut salah satunya melalui program pemberdayaan.⁽¹⁹⁾

Penelitian relevan lainnya menyebutkan bahwa penggunaan media visual dalam penyuluhan hipertensi menunjukkan peningkatan pemahaman masyarakat sebesar 22%.⁽²⁰⁾ Penggunaan media visual dalam edukasi kesehatan dapat meningkatkan minat dan perhatian sasaran karena melibatkan indera penglihatan sehingga tujuan pesan yang ingin disampaikan dapat diserap secara optimal oleh sasaran.⁽²¹⁾ Penilitan berupa penyuluhan kanker serviks pada sasaran menunjukkan bahwa penyajian gambar dan kata-kata melalui media yang berwarna-warni mampu meningkatkan pengetahuan yang berpengaruh kuat pada memori jangka pendek dan perhatian visual. Berdasarkan keseluruhan analisis menunjukkan keselarasan dengan pemberdayaan edukasi literasi pembacaan label pangan yang menggunakan media power point yang menampilkan visual tulisan, warna, dan gambar. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Safitri & Rahayu, 3,8% subjek memperoleh nilai 3 pada saat *pre-test* dan terdapat 18,9% subjek tidak mengetahui jawaban yang benar. Setelah intervensi mengenai pembacaan label pangan, terlihat ada perubahan nilai maksimum yang didapat subjek. Lebih dari separuh subjek mengalami peningkatan pengetahuan mengenai pembacaan label informasi nilai gizi. Ada 1,3% subjek dengan nilai maksimum dan dapat juga dilihat dari perbedaan nilai rata-rata. Selain itu juga didapatkan hasil pengujian bahwa ada perbedaan tingkat pengetahuan secara signifikan antara *pre-test* dan *post-test* yang menunjukkan efektivitas intervensi edukasi label pangan guna meningkatkan pengetahuan tentang label pangan.⁽¹⁾

KESIMPULAN

Edukasi literasi label pangan meningkatkan rata-rata nilai pengetahuan Pengurus OSIS MA Muhammadiyah 01 Jember mengenai cara membaca informasi nilai gizi pada label pangan kemasan. Terdapat pengaruh peningkatan pengetahuan dengan edukasi pembacaan label pangan sebelum dan sesudah intervensi terhadap pengetahuan pengurus osis MA Muhammadiyah 01 Jember. Penelitian ini menunjukkan nilai koefisien korelasi yang memiliki pengaruh kuat dalam implementasi intervensi terhadap pengetahuan responden.

DAFTAR PUSTAKA

1. Safitri DE, Rahayu NS. Pengaruh edukasi literasi label pangan terhadap pengetahuan siswa sekolah menengah pertama. *Arsip Gizi dan Pangan*. 2018;3(2):91–5.
2. Kanah P. Hubungan pengetahuan dan pola konsumsi dengan status gizi pada mahasiswa kesehatan. *Medical Technology and Public Health Journal*. 2020 Sep 25;4(2):203-11.
3. Syahroni MH, Astuti N, Indrawati V, Ismawati R. Faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan anak usia prasekolah (4–6 Tahun) ditinjau dari capaian gizi seimbang. *Jurnal Tata Boga*. 2021;10(1):12-22.
4. Kaluku K, Junieni J, Mahmud M, Ruaida N. Faktor yang mempengaruhi kebiasaan ngemil terhadap prestasi belajar dan status gizi (studi literatur). *Global Health Science*. 2023 Jun 30;8(2):69-74.
5. Nurdianty H, Wahyuningtyas W. Hubungan pengetahuan gizi dan pekerjaan orang tua dengan perilaku kebiasaan jajan siswa MI Nurul Islamiyah tahun 2017. *Jurnal Medika Respati*. 2019 Oct 25;14(4):321-30.
6. Mulyani EY, Mustikawati IS, Handayani P, Rumana NA. Pengetahuan, sikap, dan perilaku gizi seimbang anak sekolah dasar di SDN GU 12 Pagi. *Jurnal Abdimas*. 2014 Sep;1(1):98-104.
7. Illavina I, Kusumaningati W. Pengaruh edukasi pembacaan label informasi nilai gizi dengan media slide powerpoint terhadap pengetahuan siswa SMA Kota Depok. *Muhammadiyah J Nutr Food Sci*. 2022;3(1):27.
8. Melinda A, Farida E. Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku mahasiswa fakultas ilmu keolahragaan UNNES dalam membaca label informasi nilai gizi. *Indones J Public Heal Nutr*. 2021;1(3):491–8.
9. Nugroho HSW. Biostatistik untuk mahasiswa d3 kebidanan. Ponorogo: FORIKES; 2013
10. Nugroho HSW, Badi'ah A. Descriptive data analysis for interval or ratio scale data. *Aloha International Journal of Multidisciplinary Advancement (AIJMU)*. 2019;1(5):121-123.
11. Nugroho HSW. Analisis data secara deskriptif untuk data numerik. Ponorogo: FORIKES; 2014.
12. Polnok S, Auta TT, Nugroho HSW, Putra GDGM, Sudiantara K, Gama IK, Mustika IW, Suparji, Onggang FS, Rusni W, Subrata T, Sumadewi T, Huru MM, Mamoh K, Mangi JL, Yuswanto TJA. *Statistics Kingdom: A very helpful basic statistical analysis tool for health students*. *Health Notions*. 2022;6(9):413-420.
13. Suharto A, Nugroho HSW, Santosa BJ. Metode penelitian dan statistika dasar (suatu pendekatan praktis). Bandung: Media Sains Indonesia; 2022.
14. Putri IGAVW, Candra KDP, Santika IDADM. Pelatihan bahasa inggris komunikatif untuk kelompok kerja “Serangan Transport” di Desa Adat Serangan. *JPPM (Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat)*. 2018;2(1):111.

15. Nurcahyani WF, Rizka M, Rismayani R, Pradani SA, Astuti D, Haryani F, et al. Pemberdayaan masyarakat kelurahan sonorejo dalam rangka meningkatkan pengetahuan mengenai hipertensi dengan media poster. *J War LPM*. 2021;24(4):656–66.
16. Ramadhani SN, Adi S, Gayatri RW. Efektivitas penyuluhan berbasis power point perilaku tentang pencegahan cacangan. *Prev Indones J Public Heal*. 2020;5(1):8–16.
17. Nugraha AR, Perbawasari S, Zubair F, Novianti E. Pemberdayaan masyarakat melalui pelatihan komunikasi efektif berbasis potensi wisata dan kearifan lokal. *JPPM (Jurnal Pengabdian dan Pemberdaya Masyarakat)*. 2019;3(1):123.
18. Astuti DLD, Suharni. Efektivitas penyuluhan pemeriksaan payudara sendiri dengan media video dan phantom terhadap praktik SADARI pada siswi SMPN 1 Nanggulan. *Digilib Unisayogyai [Internet]*. 2021;9(2):365–80. Available from: <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/view/7316>
19. Patimah I, Rudy Alfiyansah R, Hasbi Taobah Ramdani H, Andri Nugraha A. Hubungan tingkat pengetahuan dengan perilaku pencegahan penularan Covid-19 pada masyarakat. *Jurnal Kesehatan*. 2021 Apr 29.
20. Yulianis Y, Fauziah AU, Kusumawati D. Informasi kesehatan melalui penyuluhan, poster dan leaflet di Dusun Talang Parit Desa Kemingking Dalam Kecamatan Taman Rajo Provinsi Jambi. *J Abdimas Kesehat*. 2020;2(2):157.
21. Jumilah, Jauhari AH, Rhida A. Efektifitas media poster terhadap peningkatan pengetahuan tentang kesehatan gigi. *JUMANTIK (Jurnal Mhs dan Peneliti Kesehatan)*. 2017;1(02):1–11.