

KETERPAPARAN INFORMASI BERHUBUNGAN DENGAN KEBIASAAN MEMBACA LABEL PANGAN PRODUK KEMASAN PADA MAHASISWA FIKES UHAMKA

*Information exposure relating with reading behavior on packaged food product among
college students in Fikes Uhamka*

Aisya Desy Novitamanda^{1)*}, Nanang Prayitno²⁾, dan Izna Nurdianty¹⁾

¹ Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. DR. Hamka, Jakarta, Indonesia

² Program Studi Gizi, Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Jakarta II, Indonesia

*Email korespondensi: aisyadesy1411@gmail.com

ABSTRAK

Makanan kemasan semakin diminati masyarakat karena praktis untuk dikonsumsi, tetapi tidak diikuti dengan kebiasaan membaca label pangan. Pengetahuan dan paparan informasi mengenai label pangan dianggap sebagai faktor yang memengaruhi kebiasaan membaca label pangan. Tujuan penelitian ini yaitu menganalisis hubungan antara pengetahuan label pangan dan keterpaparan informasi dengan kebiasaan membaca label pangan produk kemasan pada mahasiswa FIKES UHAMKA. Penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *cross-sectional*. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juli–Agustus 2019 dengan 239 orang subjek. Uji statistik yang digunakan adalah uji *chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan sebesar 52,7% subjek selalu membaca label pangan. Pengetahuan label pangan tidak berhubungan dengan kebiasaan membaca label pangan. Variabel keterpaparan informasi memiliki hubungan dengan kebiasaan membaca label pangan.

Kata Kunci: Keterpaparan Informasi, Label Pangan, Membaca Label Pangan

ABSTRACT

In this era, food products had a high interest in the community because it is easy to consume but not followed by behavior to read the food label. The objective of this study was to analyze the relationship between food label knowledge and information exposure with food label reading behavior on college students in FIKES UHAMKA. This study was quantitative research with a cross-sectional design. This study conducted in July–August 2019 with 239 subjects. Data analyzed used Chi-Square statistical test. The result showed 52,7% of subjects always reading food labels. Food label knowledge did not have a relationship with food label reading behavior. Information exposure variable has a relationship with food label reading behavior.

Keywords: Food Label, Food Label Reading, Information Exposure

PENDAHULUAN

Makanan kemasan dewasa ini semakin diminati oleh masyarakat karena dianggap praktis dan mudah

didapat. Masih banyaknya masyarakat yang tidak menyadari kandungan gizi dari makanan kemasan disebabkan masyarakat cenderung tidak membaca label pangan yang tercantum pada

kemasan. Label pangan adalah keterangan mengenai produk yang berbentuk gambar, tulisan, atau kombinasi keduanya yang ditempel pada kemasan, dimasukkan ke dalam, atau merupakan bagian dari kemasan. Setiap produsen yang menjual produk kemasan wajib mencantumkan label pangan, baik produk pangan impor maupun dalam negeri. Label pangan harus dituliskan dalam Bahasa Indonesia, sedangkan produk yang menggunakan label dengan bahasa asing atau bahasa daerah harus mencantumkan Bahasa Indonesia terlebih dahulu. Label pangan yang menggunakan tulisan harus dicantumkan dengan jelas, mudah dibaca, dan proporsional dengan luas permukaan pangan (BPOM, 2018).

Melalui label pangan konsumen dapat mengetahui nama produk, berat bersih, nama dan alamat produksi, tanggal dan kode produksi, tanggal kadaluwarsa, dan kandungan dalam makanan kemasan tersebut (BPOM, 2018). Pentingnya membaca label pangan berhubungan dengan jumlah asupan zat gizi dan non gizi serta keamanan dalam mengonsumsi suatu produk makanan. Makanan kemasan cenderung mengandung gula, garam, dan lemak yang tinggi, sehingga bila tidak cermat dalam membaca label pangan akan menyebabkan risiko penyakit tidak menular seperti obesitas, diabetes melitus, dan hipertensi. Sebesar 55% dari 2.992 subjek di Malaysia tidak pernah membaca label pangan dan hanya 23%

subjek selalu membaca label pangan (Ambak et al., 2018). Hasil penelitian menunjukkan subjek dengan kebiasaan baik dalam membaca label pangan yaitu 46,7% dari 137 subjek (Nurchahya, 2014). Menurut Purnama (2012) kebiasaan dalam membaca label pangan masih rendah, hal ini berdasarkan hasil penelitiannya yang menyatakan hanya 14,5% subjek yang patuh membaca label informasi nilai gizi. Hasil dari penelitian lain yang dilakukan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIK) UIN Syarif Hidayatullah Jakarta sebesar 21,5% mahasiswa tidak memerhatikan kandungan gizi dalam pemilihan makanan kemasan (Suswanti, 2013).

Terdapat berbagai faktor yang memengaruhi individu untuk membaca label pangan di antaranya adalah umur, pendapatan, pendidikan, jenis kelamin, status bekerja, status kesehatan, keterpaparan media informasi, sikap terhadap kesehatan, pengetahuan gizi dan label pangan, pendapatan orang tua, waktu berbelanja, dan kepentingan harga, rasa, dan zat gizi (Nayga, 1998; Nurchahya, 2014; Assifa, 2012). Pendidikan dan keterpaparan informasi seseorang sangat berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan. Pengetahuan merupakan faktor yang sangat menentukan dalam seseorang bersikap dan berperilaku, hal ini pun berlaku dalam kebiasaan membaca label informasi nilai gizi. Penelitian yang dilakukan oleh Rahayu (2016) menyatakan subjek yang memiliki

pengetahuan baik mempunyai peluang 17,7 kali untuk patuh dalam membaca label informasi nilai gizi pada kemasan pangan. Pengetahuan dan perilaku mengenai label gizi memiliki hubungan yang signifikan. Semakin tinggi pengetahuan, maka akan semakin baik perilaku dalam membaca label gizi ataupun sebaliknya (Nurhasanah, 2013).

Paparan informasi dapat memengaruhi pengetahuan dan sikap yang berujung pada perubahan perilaku seseorang. Keterpaparan informasi dari berbagai media tentang label pangan berdampak terhadap perilaku membaca label pangan pada seseorang (Zahara, 2009). Paparan informasi mengenai label pangan dapat melalui edukasi di sekolah, media iklan, poster, maupun media informasi lainnya. Menurut Safitri & Rahayu (2018) paparan informasi melalui edukasi dengan metode ceramah dan diskusi memberikan pengaruh terhadap peningkatan pengetahuan pada remaja.

Peningkatan pengetahuan mengenai label pangan dapat meningkatkan kepedulian dalam membaca label pangan sebelum memutuskan untuk mengonsumsi makanan kemasan. Berdasarkan hasil penelitian, subjek yang pernah terpapar informasi mengenai produk pangan memiliki kebiasaan baik dalam membaca label pangan dan memiliki peluang 10 kali lebih besar untuk memiliki kebiasaan yang baik dalam membaca label produk pangan kemasan (Nurchayya,

2014). Tujuan penelitian ini yaitu menganalisis hubungan antara pengetahuan label pangan dan keterpaparan informasi dengan kebiasaan membaca label pangan produk kemasan pada mahasiswa FIKES UHAMKA.

METODE

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *cross-sectional*. Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan (FIKES) Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA (UHAMKA) pada bulan Juli-Agustus 2019.

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa FIKES UHAMKA yang masuk dalam tahun angkatan 2016-2018 yang berjumlah 1.576 orang. Perhitungan jumlah subjek minimal menggunakan rumus estimasi proporsi dan menghasilkan subjek yang berjumlah 239 orang. Cara pengambilan subjek menggunakan *consecutive sampling*.

Pengumpulan data dilakukan dengan pengisian kuesioner dan data sekunder berupa jumlah mahasiswa yang diperoleh dari sekretariat FIKES. Pengkategorian variabel kebiasaan membaca label pangan, pengetahuan, dan uang saku dikategorikan berdasarkan rerata (*mean*), data paparan informasi dikategorikan menjadi pernah mendapatkan paparan dan tidak pernah mendapat paparan. Uji statistik yang digunakan adalah uji *chi-square*.

HASIL

Informasi yang harus terdapat pada setiap kemasan produk makanan adalah nama produk, berat bersih produk, bahan baku, tanggal kadaluwarsa, tempat produksi, dan kandungan gizi. Hal ini berkaitan dengan keamanan konsumen dalam mengonsumsi suatu produk. Pengetahuan mengenai cara membaca label pangan dianggap menjadi suatu hal penting agar konsumen bijak dalam memilih makanan yang akan dikonsumsi.

Tabel 1 menunjukkan bahwa lebih dari separuh (53,1%) subjek memiliki pengetahuan yang kurang mengenai label pangan, sedangkan pada variabel paparan informasi, sebagian besar subjek (75,7%) menyatakan pernah mendapat paparan informasi baik dari internet, guru/dosen, orang tua, seminar, televisi, maupun dari media cetak.

Ditinjau dari kebiasaan membaca label pangan, sebanyak 52,7% mahasiswa selalu membaca label pangan sebelum membeli maupun mengonsumsi makanan dan minuman kemasan.

Hasil analisis bivariat antara pengetahuan dengan kebiasaan membaca label pada penelitian ini menyatakan tidak ada hubungan yang signifikan. Dapat diketahui dari Tabel 2, sebanyak 52% subjek yang memiliki pengetahuan yang kurang mengenai label pangan tetap membaca label pangan yang tertera pada kemasan.

Pada variabel paparan informasi, didapatkan hasil yang signifikan dengan kebiasaan membaca label pangan. Sebagian besar (56,4%) subjek yang mendapatkan paparan informasi mengenai label pangan menyatakan bahwa mereka selalu membaca label yang tertera pada kemasan sebelum membeli atau mengonsumsi makanan kemasan.

Tabel 1.
Distribusi kategori pengetahuan label pangan, keterpaparan informasi, dan kebiasaan membaca label pangan

Variabel	n (%)
Pengetahuan Label Pangan	
Baik	112 (46,9)
Kurang	127 (53,1)
Keterpaparan Informasi	
Pernah	181 (75,7)
Tidak Pernah	59 (24,3)
Kebiasaan Membaca Label Pangan	
Selalu	126 (52,7)
Jarang	113 (47,3)

Tabel 2.
Hubungan pengetahuan dan paparan informasi dengan kebiasaan membaca label pangan

Variabel	Kebiasaan Membaca Label Pangan				Total		p
	Selalu		Jarang		n	%	
	n	%	n	%			
Pengetahuan							
Baik	60	53,6	52	46,4	112	100	0,804
Kurang	66	52	61	48	127	100	
Keterpaparan informasi							
Pernah	102	56,4	79	43,6	181	100	0,047
Tidak Pernah	24	41,4	34	58,6	58	100	

DISKUSI

Pola konsumsi remaja cenderung lebih senang mengonsumsi makanan kemasan. Pemilihan makanan kemasan dianggap menjadi hal yang lumrah karena kemudahan untuk mendapatkan dan praktis, namun tanpa disadari makanan kemasan cenderung tinggi gula, garam, dan lemak, serta rendah akan serat. Konsumsi makanan kemasan secara berlebihan akan berdampak pada kesehatan, maka dari itu mengonsumsi makanan kemasan harus diperhatikan dengan cara membaca label pangan yang tertera pada kemasannya.

Setiap makanan kemasan harus memiliki label pangan yang paling sedikit setidaknya memuat keterangan mengenai nama produk, daftar bahan yang digunakan, berat bersih atau isi bersih, nama dan alamat pihak yang memproduksi atau mengimpor, halal bagi yang dipersyaratkan, tanggal dan kode produksi, tanggal, bulan, dan tahun kadaluwarsa, nomor izin edar bagi pangan olahan, dan asal usul bahan pangan tertentu. Pengetahuan mengenai label pangan akan menjadi

hal yang sangat penting karena melalui pengetahuan dapat meningkatkan kepedulian dan kesadaran seseorang terhadap apa yang akan dikonsumsinya.

Pada penelitian ini, sebagian besar subjek memiliki pengetahuan yang kurang mengenai label pangan. Informasi yang belum banyak diketahui oleh subjek yaitu mengenai definisi takaran saji, sedangkan yang paling banyak diketahui adalah informasi mengenai akibat konsumsi gula berlebih. Pada penelitian ini, label pangan yang selalu dibaca oleh subjek yaitu tanggal kadaluwarsa, logo halal, dan nama produk, sedangkan yang paling jarang dibaca yaitu nama dan alamat pabrik, berat bersih, dan nomor pendaftaran.

Pada penelitian ini, pengetahuan label pangan tidak memiliki hubungan dengan kebiasaan membaca label pangan. Penelitian ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan pengetahuan tidak berhubungan dengan kepatuhan membaca label informasi nilai gizi. Sebanyak 87 dari 124 orang subjek dengan pengetahuan gizi yang cukup cenderung tidak patuh dalam membaca

label informasi nilai gizi (Purnama, 2012). Sementara itu, hal ini tidak sesuai dengan penelitian lain yang menyatakan bahwa pengetahuan merupakan faktor paling dominan dengan kebiasaan membaca label informasi nilai gizi (Rahayu, 2016). Semakin tinggi pengetahuan, maka seseorang akan lebih memperhatikan jenis dan kualitas makanan yang akan dikonsumsi (Sediaoetama, 2000).

Pada penelitian ini, lebih dari separuh subjek memiliki kebiasaan membaca label pangan dengan kategori selalu. Hal ini dapat disebabkan sikap subjek terhadap kesehatan cenderung baik. Seperti hal yang didapatkan dalam penelitian yang dilakukan oleh Nurcahya (2014), subjek yang memiliki sikap baik terhadap kesehatan memiliki kebiasaan yang baik dalam membaca label pangan. Sikap positif terhadap kesehatan dapat memengaruhi seseorang dalam meningkatkan kebiasaan membaca label informasi nilai gizi dalam kehidupan sehari-hari (Purnama, 2012).

Hal yang mungkin berpengaruh selain sikap adalah status kesehatan subjek. Pada penelitian ini, subjek yang memiliki masalah kesehatan cenderung selalu membaca label pangan. Kurangnya kesadaran membaca label pangan dapat memengaruhi status kesehatan. Terdapat banyak hal penting terkait masalah kesehatan masyarakat dan penyakit akibat buruknya asupan gizi seperti hipertensi pada obesitas, kanker,

diabetes, osteoporosis, dan penyakit kardiovaskular (Washi, 2012). Oleh karena itu, meskipun pengetahuan subjek termasuk dalam kategori kurang, cenderung untuk tetap membaca label pangan karena memiliki kesadaran terhadap masalah kesehatan yang sedang dialami.

Membaca label pangan dapat memberi kemudahan untuk memilih makanan yang berkualitas dan sesuai kebutuhan tubuh serta terhindar dari risiko terkena penyakit degeneratif. Mengonsumsi makanan atau minuman kemasan yang mengandung gula, garam, dan lemak yang tinggi serta pola hidup yang tidak sehat seperti merokok, kurang aktivitas fisik, dan konsumsi buah dan sayur yang kurang akan menimbulkan risiko penyakit tidak menular seperti obesitas, diabetes melitus, dan hipertensi (BPOM, 2013).

Untuk meningkatkan kebiasaan membaca label pangan, diperlukan paparan informasi mengenai pentingnya membaca label pangan. Paparan informasi mengenai label pangan dapat diperoleh dari berbagai macam media seperti internet, televisi, dosen/guru, seminar, majalah, koran, orang tua, dan buku. Pada penelitian ini subjek paling banyak mendapat informasi mengenai label pangan melalui internet. Internet adalah salah satu sumber informasi yang paling sering memberikan informasi mengenai label informasi nilai gizi (Rahayu, 2016). Saat ini internet menjadi media yang paling sering

digunakan untuk mencari informasi. Hal ini dikarenakan internet dapat memberikan berbagai referensi ilmu dengan cakupan yang luas dan mutakhir, kemudahan dalam mengakses informasi yang dapat dilakukan di mana saja, serta kecepatan dalam penelusuran informasi yang tidak terbatas (Savitri, 2016).

Keterpaparan informasi dari berbagai media mengenai label pangan berdampak terhadap perilaku membaca label pangan (Zahara, 2009). Sebagian besar subjek pernah terpapar informasi mengenai label pangan. Keterpaparan informasi memiliki hubungan dengan kebiasaan membaca label pangan pada mahasiswa FIKES UHAMKA. Subjek yang pernah terpapar informasi mengenai label pangan selalu membaca label pangan dibandingkan dengan subjek yang tidak pernah terpapar informasi. Hasil analisis menunjukkan subjek yang tidak pernah terpapar informasi mengenai label pangan memiliki pengetahuan yang kurang.

Hasil penelitian sebelumnya menyatakan bahwa subjek yang pernah terpapar informasi (50%) mengenai produk pangan memiliki kebiasaan baik dalam membaca label pangan dan memiliki peluang 10 kali lebih besar untuk memiliki kebiasaan yang baik dalam membaca label produk pangan kemasan (Nurchaya, 2014).

Penelitian ini juga sesuai dengan penelitian lain yang menyatakan keterpaparan berhubungan

dengan perilaku membaca label pangan. Sebesar 58,7% subjek yang pernah terpapar informasi memiliki perilaku yang patuh dalam membaca label pangan (Assifa, 2012). Keterpaparan informasi membuat seseorang memiliki keinginan untuk membaca label pangan, walaupun sebelumnya tidak memiliki pengetahuan mengenai gizi maupun label pangan.

SIMPULAN

Paparan informasi memiliki hubungan dengan kebiasaan membaca label pangan. Pada penelitian ini, pengetahuan subjek mengenai tujuan dari pelabelan pangan dan definisi dari takaran saji masih sangat rendah. Oleh karena itu, disarankan untuk melakukan edukasi mengenai manfaat dari pelabelan makanan dan definisi serta cara membaca label pangan.

DAFTAR RUJUKAN

- Ambak, R., Tupang, L., Hasim, M. H., Salleh, N. C., Zulkafly, N., Ahmad, M. H., et al. (2018). Who do not read and understand food label in Malaysia? Findings from a population study. *Health Science Journal*, 12(1), 548.
- Assifa, R. R. (2012). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Membaca Label Pangan pada Siswa SMA Negeri 68 Jakarta. *Skripsi*. Depok: Universitas Indonesia.
- BPOM. (2018). *Peraturan Badan Pengawas Obat dan Makanan No. 31 tahun 2018 tentang Label Pangan Olahan*. Retrieved from

- https://standarpangan.pom.go.id/dokumen/peraturan/2018/0._PerBPOM_31_Tahun_2018_Label_Pangan_Olahan_31_Jan_2019_Join.pdf
- BPOM. (2013). Nutrition labelling, salah satu upaya pencegahan penyakit tidak menular. *Info POM*, 14(3).
- Nayga, R. M., Lipinski, D., & Savur, N. (1998). Consumers` use of nutritional labels while food shopping and at home. *The Journal of Consumer Affairs*, 32(1), 106-120.
- Nurcahya, S. A. (2014). Keterpaparan Informasi Mengenai Iklan Pangan, Kebiasaan Membaca Label Pangan dan Faktor-Faktor Hubungannya. *Skripsi*. Depok: Universitas Indonesia.
- Nurhasanah, A. R. (2013). Hubungan Persepsi dan Perilaku Konsumen di DKI Jakarta terhadap Label Gizi Pangan dengan Status Gizi dan Kesehatan. *Skripsi*. Bogor: Institut Pertanian Bogor.
- Purnama, A. S. (2012). Hubungan antara Kemampuan Membaca Label Informasi Nilai Gizi, Persepsi terhadap Rasa Produk, dan Faktor Lain dengan Kepatuhan Membaca Label Informasi Nilai Gizi pada Siswa/i SMK Mandalahayu Bekasi. *Skripsi*. Depok: Universitas Indonesia.
- Rahayu R, S. T. (2016). Pengetahuan Gizi Sebagai Faktor Dominan Kebiasaan Membaca Label Informasi Gizi pada Mahasiswa Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul. *Skripsi*. Jakarta: Universitas Esa Unggul.
- Safitri, D. E., & Rahayu, N. S. (2018). The effect of food label literacy education on high school students` knowledge. *ARGIPA (Arsip Gizi dan Pangan)*, 3(2), 91-95.
- Savitri, S. (2016, Agustus 18). *Peranan Internet Sebagai Sumber Informasi*. Balai Pengkajian Teknologi Pertanian Jakarta. Retrieved from <http://jakarta/litbang.pertanian.go.id/ind/index.php/publikasi/artikel/645-peranan-internet-sebagai-sumber-informasi>.
- Sediaoetama, A. D. (2000). *Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi di Indonesia Jilid II*. Jakarta: Dian Rakyat.
- Suswanti, I. (2013). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pemilihan Makanan Cepat Saji pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *Skripsi*. Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah.
- Washi, S. (2012). Awareness of food labeling among consumers in groceries in Al-Ain, United Arab Emirates. *International Journal of Marketing Studies*, 4(1), 38-47.
- Zahara, S. (2009). Hubungan Karakteristik Individu, Pengetahuan, dan Faktor Lain dengan Kepatuhan Membaca Label Informasi Zat Gizi, Komposisi, dan Kadaluwarsa pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat UI Depok. *Skripsi*. Depok: Universitas Indonesia.