



**PENINGKATAN LITERASI MAKANAN TERKAIT INFORMASI NILAI GIZI
PADA LABEL MAKANAN KEMASAN**

Ira Dwijayanti¹✉, Anugrah Linda Mutiarani², Angelina Putri Firdaus³, Eka Harum Lestari⁴

¹⁻⁴ Fakultas Kesehatan, Universitas Nadlatul Ulama Surabaya

✉ iradwijayanti@unusa.ac.id

Diterima 1 Juli 2024; Disetujui 16 Mei 2025; Di Publikasi 19 Mei 2025

Abstrak

Obesitas pada remaja masih menjadi masalah kesehatan utama di Indonesia. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, 16,0% remaja usia 12-15 tahun dan 13,5% remaja usia 16-18 tahun mengalami kelebihan berat badan atau obesitas. Rendahnya literasi dalam membaca label pangan dan informasi nilai gizi dapat berpengaruh pada kejadian obesitas pada remaja. Tujuan kegiatan edukasi ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja terkait pentingnya membaca label pangan dan informasi nilai gizi pada makanan kemasan. Peserta terdiri dari 42 siswa-siswi yang aktif mengikuti seluruh rangkaian edukasi. Kegiatan dilakukan dengan memberikan materi kepada peserta tentang gambaran umum label pangan dan informasi nilai gizi serta cara membaca informasi nilai gizi pada makanan kemasan. Kegiatan edukasi dilakukan 1 kali dengan pemberian materi berupa poster selama 60 menit. Indikator keberhasilan kegiatan ini menggunakan kuesioner *pre* dan *post-test* yang terdiri dari 5 pertanyaan dengan pilihan jawaban tertutup. Hasil evaluasi edukasi menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dari hasil *pre- post test* siswa berdasarkan hasil uji statistik *Wilcoxon* yang ditandai dengan nilai $p= 0,004$. Kegiatan edukasi ini penting karena remaja memerlukan pendekatan yang menarik dan berbasis informasi yang aplikatif dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan edukasi serupa dapat dilakukan secara berkala dengan melibatkan simulasi atau studi kasus relevan dan evaluasi yang lebih mendalam untuk memahami perubahan perilaku.

Kata Kunci : Literasi Makanan; Label Makanan; Remaja

**INCREASING FOOD LITERACY RELATED TO NUTRITIONAL VALUE INFORMATION
ON PACKAGED FOOD LABELS**

Abstract

Obesity among adolescents remains a major health issue in Indonesia. According to data from the 2018 Basic Health Research, 16.0% of adolescents aged 12-15 years and 13.5% of adolescents aged 16-18 years are overweight or obese. Low literacy in reading food labels and nutritional information can influence the incidence of obesity among adolescents. The purpose of this educational activity is to improve adolescents' knowledge and attitudes regarding the importance of reading food labels and nutritional information on packaged foods. The participants consisted of 42 students who actively participated in the entire educational session. The activity involved providing participants with information on the general overview of food labels and nutritional information, as well as how to read nutritional information on packaged foods. The educational session was conducted once, with a 60-minute presentation using posters. The success of the activity was measured using pre- and post-test questionnaires containing 5 questions with closed-ended answers. The evaluation results showed a significant difference between the pre- and post-test scores, as indicated by the Wilcoxon statistical test with a p-value of 0.004. This educational activity is important because adolescents require an engaging approach based on information that is applicable to their daily lives. Similar educational activities can be conducted periodically, incorporating relevant simulations or case studies, along with more in-depth evaluations to understand behavioral changes.

Keywords : Food Literacy; Food Label; Adolescents

Pendahuluan

Obesitas pada remaja masih menjadi masalah kesehatan di Indonesia. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, prevalensi remaja usia 12–15 tahun dengan kondisi berat badan lebih atau obesitas mencapai 16,0%, sedangkan pada remaja usia 16–18 tahun sebesar 13,5% (Kemenkes RI, 2018). Di Provinsi Jawa Timur, prevalensi gizi lebih atau obesitas pada remaja usia 13–15 tahun sebesar 11,5%, yang terdiri dari 8,5% gizi lebih dan 3% obesitas. Di Kota Surabaya, prevalensi status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) pada remaja usia 13–15 tahun mencapai 13,35% gemuk dan 5,81% obesitas (Kemenkes RI, 2018).

Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap tingginya prevalensi obesitas pada remaja adalah rendahnya literasi gizi, terutama dalam memahami label pangan pada makanan kemasan. Perubahan gaya hidup dan pola makan yang tidak sehat semakin memperburuk kondisi ini (Perdana et al., 2017). Obesitas diketahui meningkatkan risiko terjadinya penyakit metabolik, seperti hipertensi, diabetes, dan penyakit jantung koroner. Faktor-faktor penyebab obesitas meliputi lingkungan (pola makan dan aktivitas fisik), penggunaan obat-obatan tertentu, faktor genetik, serta gangguan hormonal (Pineda et al., 2024). Penyebab mendasarnya adalah ketidakseimbangan antara asupan energi yang masuk dengan energi yang dikeluarkan, yang menyebabkan penumpukan lemak di jaringan adiposa (Bouchard, 2021). Selain itu, konsumsi *junk food* atau *fast food* yang tinggi kalori, ditambah dengan rendahnya aktivitas fisik turut menjadi penyebab utama obesitas pada remaja (Fevi Y et al., 2021).

Pemahaman terhadap kandungan gizi pada makanan kemasan merupakan salah satu indikator penting dalam upaya pencegahan obesitas. Namun, kesadaran konsumen untuk membaca label pangan pada produk makanan kemasan masih tergolong rendah (Rosyidah et al., 2023). Pemahaman terhadap informasi

yang tercantum dalam label pangan berpengaruh terhadap kesadaran dan kepatuhan dalam memilih makanan yang lebih sehat. Keterampilan membaca label gizi menjadi aspek penting dalam meningkatkan literasi gizi karena informasi tersebut dapat membantu konsumen memahami kandungan nutrisi serta potensi dampaknya terhadap kesehatan (Widiawati et al., 2020).

Peningkatan penjualan makanan dan minuman kemasan perlu diimbangi dengan peningkatan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya membatasi konsumsi gula, garam, dan lemak (Rembet et al., 2021). Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah membiasakan diri membaca label pangan pada setiap produk kemasan. Pesan ini juga tercantum dalam sepuluh pesan gizi seimbang, yaitu “Biasakan membaca label pangan pada kemasan.” Penerapan label pangan dan informasi gizi pada makanan kemasan bertujuan untuk membantu konsumen memilih makanan sesuai dengan kebutuhan gizinya. Pemahaman ini berperan penting dalam mencegah kejadian obesitas (Indra D, 2017).

Berdasarkan hasil wawancara dengan lima siswa SMAIT Al Uswah Surabaya pada 5 Februari 2024, diketahui bahwa siswa mengalami beberapa permasalahan dalam hal literasi gizi. Salah satu permasalahan utama adalah rendahnya pemahaman tentang informasi yang tercantum pada label makanan kemasan. Siswa jarang membaca label makanan kemasan sehingga memengaruhi kemampuan mereka dalam membuat pilihan makanan yang sehat. Selain itu, keterampilan praktis untuk membaca dan memahami label makanan, termasuk menghitung kandungan kalori masih sangat terbatas. Siswa juga menunjukkan kurangnya kesadaran terhadap status gizi pribadi dan pencegahan penyakit seperti diabetes. Kondisi tersebut dapat terlihat dari cenderung siswa sering mengonsumsi makanan tinggi kalori, seperti minuman manis dan kue, tanpa mempertimbangkan dampaknya terhadap kesehatan jangka panjang.

Tujuan kegiatan edukasi ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja terkait pentingnya membaca label pangan dan informasi nilai gizi pada makanan kemasan. SMAIT Al Uswah Surabaya dipilih sebagai lokasi kegiatan karena sekolah ini terletak di wilayah perkotaan dengan akses yang tinggi terhadap makanan dan minuman kemasan. Kondisi ini menjadikan siswa lebih rentan terhadap pola konsumsi yang kurang sehat jika tidak disertai dengan pemahaman gizi yang memadai.

Metode

Pada tahap awal kegiatan, tim pengabdian kepada masyarakat melakukan proses perizinan dengan mitra. Setelah izin dan kesepakatan terkait kegiatan diperoleh, tim melanjutkan dengan persiapan program yang melibatkan brainstorming bersama mitra untuk merencanakan kegiatan secara rinci. Selanjutnya, pada tahap persiapan kegiatan, tim fokus pada penyusunan materi edukasi, pembuatan soal *pre-post test*, dan penyusunan *rundown* acara.

Kegiatan edukasi dilaksanakan dalam satu pertemuan selama 60 menit menggunakan metode ceramah interaktif dan diskusi. Materi edukasi mencakup dua topik utama yaitu (1) Pelatihan Literasi Makanan. Kegiatan ini membahas pemahaman nilai gizi, makna simbol-simbol pada label pangan, serta cara membaca informasi gizi; dan (2) *Workshop* Keterampilan Membaca Label. Kegiatan ini melibatkan praktik langsung membaca dan memahami informasi pada kemasan makanan. Materi disampaikan menggunakan media visual berupa poster dalam presentasi *PowerPoint* yang dirancang informatif dan menarik secara visual.

Instrumen *pre-test* dan *post-test* diisi secara mandiri oleh peserta melalui *Google Form*. *Pre-test* dilakukan sebelum penyampaian materi, sedangkan *post-test* diberikan sesaat setelah kegiatan selesai. Soal terdiri atas lima pertanyaan pilihan ganda tertutup

(“Benar” atau “Salah”) untuk mengukur pemahaman siswa mengenai label pangan dan informasi nilai gizi.

Butir soal meliputi:

- a. Soal 1 :” *Label pangan terdapat di buah-buahan dan sayuran?*”
- b. Soal 2 :” *Tanggal kadaluarsa, informasi nilai gizi dan logo halal merupakan syarat yang harus dicantumkan dalam label makanan kemasan?*”
- c. Soal 3 :” *Takaran saji di dalam tabel informasi nilai gizi menggambarkan jumlah nutrisi yang kita dapatkan?*”
- d. Soal 4 :” *Kandungan gula, garam dan lemak merupakan beberapa kandungan yang tidak perlu dicantumkan dalam informasi nilai gizi?*”
- e. Soal 5 :” *Persentase dalam tabel informasi nilai gizi itu berdasarkan energi kelompok umum (2150 kkal/hari)?*”

Hasil Penelitian dan Pembahasan

SMAIT Al Uswah Surabaya merupakan sekolah Islam yang terletak di Kota Surabaya dan berkomitmen membentuk siswa-siswi unggul dalam akademik, berakhlak mulia, dan hafal Al-Qur’an. Dengan visi menjadi sekolah unggulan yang mencetak generasi Islam berkarakter dan berprestasi, sekolah ini menyelenggarakan pendidikan yang mengintegrasikan nilai-nilai Islam dengan ilmu pengetahuan dan teknologi, membiasakan akhlak mulia, membentuk kepemimpinan Islam yang bermanfaat bagi sesama, mengembangkan potensi akademik dan non-akademik siswa, serta mengoptimalkan fungsi asrama sebagai sarana pendukung pembinaan Al-Qur’an (Gambar 1).



Gambar 1. SMAIT Al Uswah Surabaya

Dalam kegiatan edukasi ini, sebanyak 42 siswa-siswi yang terdiri dari kelas 10,11 dan 12

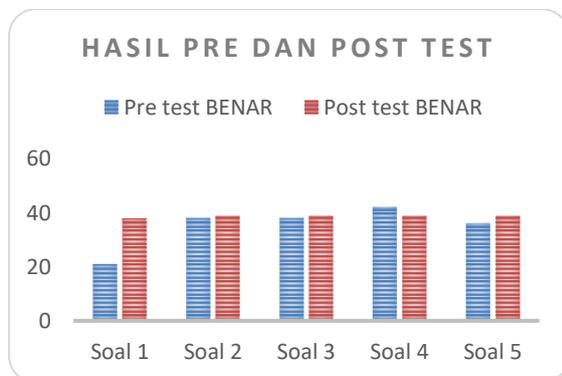
berpartisipasi aktif dalam kegiatan edukasi mengenai label pangan dan informasi nilai gizi. (Gambar 2). Antusiasme peserta terlihat sejak pengisian *pre-test* yang dilakukan selama 5–10 menit secara mandiri sampai kegiatan pemaparan materi (Gambar 3).



Gambar 2. Kegiatan pengisian *Pre Test*



Gambar 3. Pemaparan Materi



Gambar 4. Evaluasi Hasil edukasi

Evaluasi hasil edukasi melalui *pre-post test* menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa mengenai label pangan dan informasi nilai gizi pada makanan kemasan (Gambar 4). Jumlah siswa yang menjawab benar pada Soal 1 meningkat signifikan, dari 21 menjadi 38 siswa (peningkatan 17 siswa). Soal 2 menunjukkan peningkatan dari 38 menjadi 39 siswa (peningkatan 1 siswa), dan Soal 5 meningkat dari 36 menjadi 38 siswa (peningkatan 2 siswa). Pada Soal 3, tidak terjadi perubahan jumlah jawaban benar, yakni tetap 38 siswa. Soal 4 mengalami penurunan jumlah siswa yang menjawab benar, dari 42 menjadi 38 siswa (penurunan 4 siswa).

Hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan adanya perbedaan skor yang signifikan. Analisis dengan uji Wilcoxon menunjukkan nilai $p = 0,004$ ($<0,05$), yang menandakan terdapat peningkatan pengetahuan siswa secara statistik setelah mengikuti kegiatan edukasi (Tabel 1).

Tabel 1. Nilai *p pre dan post test* (n=42)

		N
<i>Posttest</i>	– Z	-2,878 ^b
<i>pretest</i>	Asymp. Sig. (2-tailed)	0,004

Kegiatan edukasi tentang label pangan dan informasi nilai gizi pada makanan kemasan yang diadakan di SMAIT Al Uswah Surabaya menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan siswa setelah mengikuti program tersebut. Pentingnya edukasi mengenai gizi seimbang dan aktivitas fisik pada remaja terletak pada kemampuannya untuk meningkatkan pengetahuan yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Walaupun peningkatan pengetahuan tercatat signifikan, edukasi harus dilakukan secara berkala

untuk melihat perubahan perilaku yang lebih konsisten dan berkelanjutan (Saskiyanto Manggabarani et al., 2020).

Remaja merupakan kelompok yang sangat membutuhkan informasi yang menarik, interaktif, dan mudah dipahami, sehingga pengembangan media edukasi yang sesuai sangat diperlukan untuk mempertahankan minat mereka (Mediastuti, 2019). Selain itu, dukungan dari teman sebaya menjadi faktor penting dalam keberhasilan edukasi ini. Kelompok sebaya memiliki pengaruh besar terhadap perilaku individu, dan hal ini juga berlaku dalam hal perubahan perilaku terkait pola makan dan pemahaman gizi. Dengan memperhatikan pengaruh teman sebaya, edukasi gizi dapat lebih efektif karena siswa dapat saling berbagi pengetahuan dan mendiskusikan topik tersebut dalam kelompok mereka (Lathifa & Mahmudiono, 2019).

Secara keseluruhan, rendahnya literasi masyarakat Indonesia terhadap informasi label pangan dan nilai gizi menjadi tantangan yang harus diatasi. Menurut penelitian sebelumnya, hanya 6,7% konsumen yang benar-benar memperhatikan label informasi gizi, yang berpotensi berdampak buruk bagi kesehatan, terutama dalam peningkatan angka obesitas. Oleh karena itu, perlu dilakukan upaya lebih untuk meningkatkan kesadaran masyarakat, terutama remaja, tentang pentingnya membaca dan memahami label pangan, guna membuat keputusan yang lebih baik dalam hal konsumsi makanan dan kesehatan mereka (Mahdali, 2013).

Adanya kewajiban untuk mencantumkan informasi gizi pada makanan kemasan di Indonesia, termasuk ukuran porsi, kalori, dan persentase nilai harian berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) merupakan langkah yang tepat. Namun, hal ini harus diimbangi dengan peningkatan pemahaman masyarakat, khususnya remaja, mengenai cara membaca dan memanfaatkan informasi tersebut

secara efektif (Aprianti et al., 2023). Kemampuan literasi dan numerasi sangat dibutuhkan untuk membantu mereka memperkirakan ukuran porsi yang tepat dan mencapai tujuan gizi yang diinginkan (Seki & Fayasari, 2019).

Dengan demikian, edukasi tentang literasi label pangan dan informasi gizi yang dilakukan di SMAIT Al Uswah Surabaya ini diharapkan dapat menjadi langkah awal untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan siswa mengenai pentingnya memilih makanan yang sehat dan bergizi, serta memotivasi mereka untuk terus memperhatikan informasi gizi pada makanan kemasan yang mereka konsumsi

Kesimpulan

Kegiatan edukasi tentang literasi label pangan dan informasi nilai gizi yang dilaksanakan di SMAIT Al Uswah Surabaya berjalan dengan lancar dan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan terkait label pangan. Kegiatan edukasi ini penting karena remaja memerlukan pendekatan yang menarik dan berbasis informasi yang aplikatif dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, disarankan agar edukasi serupa dilakukan secara berkala, dengan melibatkan simulasi atau studi kasus relevan, serta evaluasi yang lebih mendalam untuk memahami perubahan perilaku.

Daftar Pustaka

- Aprianti, A., Mubarakah, K., Yuantari, M. G. C., & Rahma, N. S. (2023). Nutrition Fact Literacy in Productive Age Communities in Semarang City, Indonesia: Literasi Informasi Nilai Gizi Pada Masyarakat Usia Produktif di Kota Semarang, Indonesia. *Amerta Nutrition*, 7(3), 406–412. <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i3.2023.406-412>
- Bouchard, C. (2021). Genetics of Obesity: What We Have Learned Over Decades of Research. *Obesity*, 29(5), 802–820. <https://doi.org/https://doi.org/10.1002/oby.23116>

- Fevi Y, Fatma S.D.H, & Wanda L. (2021). Analisis Faktor yang Memengaruhi Konsumsi Fast Food pada Siswa di SMA Cerdas Bangsa Kabupaten Deli Serdang Tahun 2020. *Jurnal Hasil Penelitian Mahasiswa (STUDIA)*, 6(1).
- Indra D. (2017). Gambaran Pengetahuan 13 Pesan Dasar Gizi Seimbang (PDGS) pada Siswa SMK Negeri 1 Bulango Utara Kabupaten Bone Bolango. In *Health and Nutritions Journal: Vol. III. JHN*.
- Kemendes RI. (2018). Laporan Provinsi Jawa Timur RISKESDAS 2018. In *Kementerian Kesehatan RI*.
- Lathifa, S., & Mahmudiono, T. (2019). Pengaruh Media Edukasi Gizi Berbasis Web Terhadap Perilaku Makan Gizi Seimbang Remaja Sma Surabaya the Effect of Web-Based *Mgk Journal*, 4(August), 4–9. <https://www.e-journal.unair.ac.id/MGK/article/view/20950>
- Mahdali, I. (2013). Edukasi Gizi Terhadap Perubahan Pengetahuan, Sikap, Pola Konsumsi Dan Aktifitas Sedentary Remaja Obesitas. *Universitas Negeri Gorontalo*, 14, 33–46. <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jjsc/article/download/2011/1223>
- Mediastuti, F. (2019). Edukasi Menjadi Remaja Sehat dan Berkualitas Melalui Program SMART Remaja. *Jurnal Pengabdian Dan Pengembangan Masyarakat*, 2(2), 299. <https://doi.org/10.22146/jp2m.47462>
- Perdana, F., Madanijah, S., & Ekayanti, I. (2017). Pengembangan media edukasi gizi berbasis android dan website serta pengaruhnya terhadap perilaku tentang gizi seimbang siswa sekolah dasar. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 12(3), 169–178. <https://doi.org/10.25182/jgp.2017.12.3.169-178>
- Pineda, E., Stockton, J., Scholes, S., Lassale, C., & Mindell, J. S. (2024). Food environment and obesity: a systematic review and meta-analysis. *BMJ Nutrition, Prevention & Health*, e000663. <https://doi.org/10.1136/bmjnph-2023-000663>
- Rembet, T. G., Nugroho, K. P. A., & Mangalik, G. (2021). Gambaran Konsumsi Gula, Garam dan Lemak (Minyak) pada Anak Sekolah. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 10(04), 230–237. <https://doi.org/10.33221/jikm.v10i04.877>
- Rosyidah, H. N., Made Tantra wirakesuma, & Ayu Rosanti. (2023). Gambaran sikap terhadap kesehatan dan label produk pangan pada mahasiswa jenjang sarjana program studi gizi di Kepulauan Riau. *Jurnal Ilmu Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 3(1), 91–96. <https://doi.org/10.55606/jikki.v3i1.1121>
- Saskiyanto Manggabarani, Anto J. Hadi, & Syamsopyan Ishak. (2020). Edukasi Aktivitas Fisik Dalam Pencegahan Obesitas Di Madrasah Tsanawiyah Aisyiyah Kota Binjai Education of Physical Activities in Obesity Prevention in Madrasah Tsanawiyah Aisyiyah Binjai City. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Ilmu Kesehatan*, 1(1), 1–6. <https://doi.org/https://doi.org/10.33085/v1i1.4601>
- Sekti, R. M., & Fayasari, A. (2019). Edukasi Gizi dengan Media Audiovisual terhadap Pola Konsumsi Sayur Buah pada Remaja SMP di Jakarta Timur. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 1(2), 77–88. <https://doi.org/10.36590/jika.v1i2.15>
- Widiawati, D., Komalasari, E., Studi Teknologi Pangan, P., Sains dan Teknologi, F., Al Azhar Indonesia Komplek Masjid Agung Al Azhar, U., Sisingamangaraja, J., & Selatan, J. (2020). *Gambaran Tingkat Kepatuhan Membaca Label Pangan pada Mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi Universitas Al Azhar Indonesia* (Vol. 5, Issue 3).