


Kebiasaan Membaca Komposisi Nilai Gizi pada Kemasan Pangan (*Food Packaging*) untuk Mencegah Obesitas pada Siswa Sekolah Menengah Atas

Annissa¹, Puji Eka Mathofani², Henny Kurniati³, Anisa Aulia⁴

^{1,2,3,4} Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Faletehan

Email: annissa1206@gmail.com

* Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.1343>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 9 Juny 2025

Revised: 13 Juny 2025

Accepted: 20 Juny 2025

Kata kunci

Nilai Gizi, Obesitas,
Penyuluhan Kesehatan

Keywords

Nutritional Value, Obesity,
Health Education



ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa/i SMA mengenai kebiasaan membaca komposisi nilai gizi pada kemasan pangan (*food packaging*) untuk mencegah obesitas. Metode yang digunakan adalah *Community Development* melalui penyuluhan kesehatan disertai pre-test dan post test. Hasil penelitian menunjukkan nilai pretest dan post test menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa/i, dari 55 (36,7%) siswa/i saat pre test menjadi 150 (100%). Hasil menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini mampu meningkatkan pengetahuan mengenai pentingnya membaca komposisi nilai gizi pada kemasan pangan (*food packaging*) sebagai langkah preventif terhadap obesitas.

This study aims to improve high school students's about the habit of reading the nutritional composition on food packaging to prevent obesuty. The study employed a community development approach by providing health education and conducting pre- and post-tests. The results showed an increase in understanding from 55 students (36.7%) at the pre-test stage to 150 students (100%) at post-test. This indicates that the community service activity effectively enhances students' awareness regarding the importance of reading nutritional information to prevent obesity.



This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

How to Cite: Annissa, et al (2025) Kebiasaan Membaca Komposisi Nilai Gizi pada Kemasan Pangan (Food Packaging) untuk Mencegah Obesitas pada Siswa Sekolah Menengah Atas, 3(4). 4772-4777
<https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.1343>

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa peralihan dan persiapan untuk menentukan apakah seorang anak siap untuk tahap selanjutnya menjadi pribadi yang sehat jasmani dan rohani. Memulai gaya hidup sehat sejak remaja dapat bertahan seumur hidup dan menutus siklus malnutrisi (Patton et al., 2016). Berdasarkan usia, masa remaja dibagi menjadi tiga tahap. Yaitu, masa remaja awal antara usia 10 - 15 tahun, masa remaja pertengahan antara usia 14 - 17 tahun, dan masa remaja akhir antara usia 17 - 19 tahun (WHO, 2010). Pertumbuhan sekunder juga terjadi pada tahap ini, yang mungkin memberikan peluang untuk mengatasi malnutrisi dan masalah pertumbuhan (Sparrow et al., 2021).

Indonesia saat ini sedang mengalami transisi dari masalah gizi ganda menjadi beban malnutrisi tiga beban, malnutrisi mengacu pada malnutrisi, anemia, dan meningkatnya masalah kelebihan gizi dan penyakit tidak menular (Sparrow et al., 2021). Masalah gizi masih menjadi permasalahan yang cukup serius di Indonesia. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2019 menunjukkan adanya peningkatan pre- valensi penyakit tidak menular seperti diabetes mening- kat dari 1,5 menjadi 2,0%, penyakit jantung koroner meningkat 1,0%, dan hipertensi meningkat dari

9,0 menjadi 34,1% (Riskesdas 2013; 2019). Selain itu, pre- valensi status gizi gemuk pada remaja meningkat (3,8%) dan obesitas pada remaja meningkat (2,4%) dibanding- kan survei sebelumnya (Riskesdas 2013; 2019). Perma- salah an gizi tersebut dapat terjadi akibat asupan yang tidak sesuai kebutuhan dan perilaku makan yang tidak sehat.

Salah satu upaya untuk mencegah malnutrisi dan penyakit degeneratif dapat dilakukan dengan mengon- sumsi makanan yang sehat. Namun, pola makan masya- rakat mengalami pergeseran karena peningkatan produksi pangan olahan dan perubahan gaya hidup (WHO 2019). Masyarakat lebih banyak mengonsumsi makanan tinggi energi, lemak, gula, dan garam serta rendahnya konsumsi buah, sayur, dan serat (WHO 2019). Berdasarkan Kemenkes (2014), proporsi penduduk dengan asupan natrium berlebih tertinggi adalah kelompok umur 13-18 tahun (25,9%) dan Jawa Barat merupakan provinsi dengan proporsi penduduk dengan asupan natrium ber- lebih tertinggi (28,7%). Selain itu, hasil studi pada siswa SMA di Depok menunjukkan bahwa 54,2% remaja memiliki asupan natrium yang melebihi angka kecukupan gizi (AKG) dan 70,8% responden memiliki asupan lemak yang berlebih dan terdapat 42,4% remaja yang memiliki tekanan darah tinggi (Angesti *et al.* 2018).

Penelitian mengenai penggunaan label gizi pada remaja penting dilakukan. Studi yang dilakukan pada remaja sekolah di Sri Lanka menyatakan bahwa 61,0% siswa menghabiskan uang saku mereka untuk makanan ringan (Talagala dan Arambepola 2016). Hasil studi lain menyatakan bahwa gizi lebih pada remaja dapat dipenga- ruhi oleh uang saku karena uang saku memengaruhi daya beli di sekolah sehingga pilihan untuk membeli makanan ringan lebih banyak (Wijayanti *et al.* 2019; Mahmudiono *et al.* 2020). Konsumsi *snack* dilakukan oleh remaja untuk mendapatkan penerimaan dalam pergaulan teman sebaya, citra diri, dan suasana hati (Talagala dan Aram- bepola 2016). Selain itu remaja berusaha untuk mencoba dan mengikuti tren, khususnya produk *snack*. Akibatnya, remaja memilih produk tanpa memerhatikan kualitas gizinya. Pola makan yang tidak sehat tersebut akhirnya dapat meningkatkan risiko obesitas dan penyakit degene- ratif (Talagala dan Arambepola 2016). Salah satu upaya untuk membantu remaja dalam pemilihan produk yang lebih sehat dapat dilakukan dengan label informasi nilai gizi.

WHO memberikan rekomendasi pemberian label dalam rangka penerapan diet yang lebih sehat (Talagala dan Arambepola 2016). Namun, beberapa studi menun- jukkan kebiasaan membaca label yang masih rendah. Studi di Surabaya menghasilkan 53,1% responden tidak membaca label pada kemasan (Huda dan Andrias 2016). Penelitian lain di Bekasi menghasilkan bahwa responden yang sering membaca label hanya 27% (Sari 2021). Selain rendahnya perilaku membaca label, pemahaman konsumen terhadap informasi nilai gizi juga rendah. Studi lain melaporkan pemahaman tentang label cukup baik (84,1%) tetapi hanya sebagian kecil (26,9%) responden yang dapat menginterpretasikan persentase kecukupan gizi harian pada label (Talagala dan Arambepola 2016). Penelitian lainnya juga melaporkan 53% konsumen beranggapan bahwa istilah dalam label informasi nilai gizi terlalu ilmiah dan sulit untuk dipahami (Agsha 2016).

Berdasarkan PerKa BPOM Nomor 26 Tahun 2021 tentang Informasi Nilai Gizi pada Label Pangan Olahan, pencantuman label informasi nilai gizi (ING) pada pro- duk pangan wajib bagi pelaku usaha yang memproduksi dan/atau mengedarkan pangan olahan. Namun, saat ini pengaturan terkait label tersebut hanya dalam bentuk tabel. Peraturan tersebut hanya mengatur bahwa ING dapat dicantumkan pada bagian label yang paling mudah dilihat dan dibaca, tidak secara eksplisit disebutkan pada bagian depan atau belakang. Selain itu, terdapat format ING pada label yang sifatnya sukarela, yaitu format panduan asupan gizi harian warna monokrom dan logo dengan tulisan “pilihan lebih sehat”.

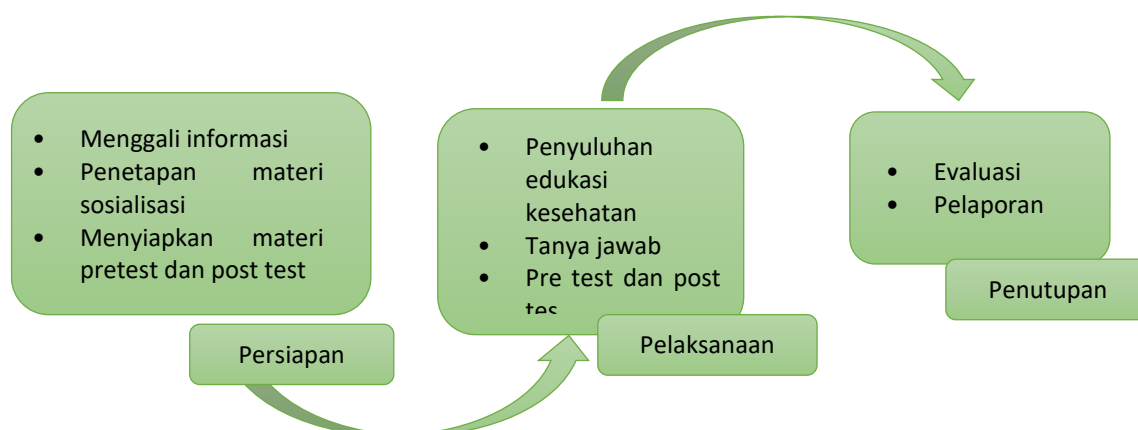
Padahal, pemahaman terhadap label gizi dapat ditingkatkan dengan menggunakan label gizi *Front of Pack* (FoP). Label gizi FoP adalah sistem pelabelan yang menampilkan infor- masi gizi yang disederhanakan pada bagian depan label pangan. Label gizi FoP memberikan informasi kandung an gizi yang dapat berupa simbol atau grafik, teks atau kombinasi keduanya (CAC 2016). Selain itu, label gizi FoP bertujuan untuk meningkatkan pemahaman kon- sumen dalam menginterpretasikan nilai gizi pada label (WHO 2018). Penggunaan label gizi FoP bertujuan untuk menyediakan informasi yang lebih mudah diidentifikasi oleh konsumen sehingga diharapkan dapat membantu konsumen dalam memilih makanan yang lebih sehat dan mendorong reformulasi produk pangan olahan (Kanter *et al.* 2018).

Kebiasaan membaca label pada konsumen remaja masih rendah. Selain itu, tidak semua bagian pada label, khususnya informasi nilai gizi, dibaca dan dimengerti oleh remaja. Hal tersebut dapat membentuk pola makan yang tidak sehat, seperti memilih produk tanpa memerhatikan kualitas dan kandungan gizinya. Penerapan diet yang lebih sehat dapat dilakukan dengan membaca dan memahami informasi nilai gizi pada label produk. Namun, pemahaman remaja terhadap informasi nilai gizi pada label masih rendah karena informasi yang rumit dan sulit dipahami. Banyaknya format label gizi FoP yang digunakan memerlukan kajian terkait pemahaman konsumen, persepsi terhadap produk, dan penerimaan konsumen terhadap format label gizi FoP. Oleh karena itu, penelitian tentang efektivitas label gizi FoP perlu dilakukan pada remaja di kota Depok untuk mendapatkan profil kebiasaan membaca informasi nilai gizi, membandingkan pemahaman dan penerimaan format label informasi nilai gizi, dan menentukan jenis label gizi FoP yang lebih dipahami oleh konsumen.

Pada tahun 2024, Hartati Bahar melakukan penelitian terhadap 34 siswa SMA dengan rincian 50,3% diantaranya memiliki berat badan kurang, 44,1% berstatus gizi normal, dan sisanya 5,9% kelebihan berat badan. Masalah gizi terjadi ketika terdapat ketidakseimbangan antara asupan makanan dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Masalah gizi pada siswa/i SMA adalah isu yang kompleks dan perlu penanganan yang serius dari berbagai pihak, baik sekolah, keluarga, maupun masyarakat. Pendidikan gizi yang baik dan kebijakan yang mendukung konsumsi makanan sehat di sekolah dapat membantu siswa/i mencapai kondisi fisik dan mental yang optimal, serta meningkatkan kinerja akademik mereka.

Dengan latar belakang pemikiran di atas, maka Program Studi Kesehatan Masyarakat sebagai bagian dari institusi pendidikan turut berkontribusi dalam upaya edukasi, promosi dan preventif kesehatan bagi kelompok usia remaja. Kontribusi tersebut diaplikasikan berupa Kegiatan Pengabdian Masyarakat kepada Siswa/I SMA di Kota Cilegon yang bertema Edukasi Kesehatan “Edukasi Kesehatan “Kebiasaan Membaca Komposisi Nilai Gizi Pada *Food Packaging*””. Kegiatan tersebut sebagai bagian pengabdian dosen untuk meningkatkan semangat, kepedulian, komitmen dan gerakan nyata pembangunan kesehatan masyarakat.

METODE



Metode pelaksanaan pengabdian masyarakat, terdiri dari 3 (tiga) tahapan, yakni:

1. Tahapan persiapan

Pada tahap persiapan ini tim pengabdian menggali informasi berkaitan dengan siswa/i mengenai kebiasaan membaca komposisi nilai gizi pada *food packaging* untuk mencegah obesitas. Setelah mendapatkan informasi maka langkah selanjutnya adalah menetapkan serta menyiapkan materi sosialisasi serta materi pre-test dan post test.

2. Pelaksanaan

Setelah menyiapkan materi, tahap selanjutnya adalah pelaksanaan sosialisasi dan tanya jawab. Pada metode sosialisasi diharapkan siswa/i berpartisipasi aktif sehingga dapat diidentifikasi secara dini dan dilakukan mitigasi terkait bencana alam yang dialami.

3. Penutupan

Langkah selanjutnya tim pengabdian menyiapkan laporan dan melakukan evaluasi, dalam melakukan evaluasi diharapkan ada keberlanjutan yang lebih komprehensif dalam menjaga kesehatan siswa/i dengan cara membiasakan membaca komposisi nilai gizi pada *food packaging* untuk mencegah obesitas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Masalah gizi masih menjadi permasalahan yang cukup serius di Indonesia. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2019 menunjukkan adanya peningkatan pre- valensi penyakit tidak menular seperti diabetes mening- kat dari 1,5 menjadi 2,0%, penyakit jantung koroner meningkat 1,0%, dan hipertensi meningkat dari 9,0 menjadi 34,1% (Riskesdas 2013; 2019). Selain itu, pre- valensi status gizi gemuk pada remaja meningkat (3,8%) dan obesitas pada remaja meningkat (2,4%) dibanding- kan survei sebelumnya (Riskesdas 2013; 2019). Perma- salahan gizi tersebut dapat terjadi akibat asupan yang tidak sesuai kebutuhan dan perilaku makan yang tidak sehat.

Salah satu upaya untuk mencegah malnutrisi dan penyakit degeneratif dapat dilakukan dengan mengon- sumsi makanan yang sehat. Namun, pola makan masya- rakat mengalami pergeseran karena peningkatan produksi pangan olahan dan perubahan gaya hidup (WHO 2019). Masyarakat lebih banyak mengonsumsi makanan tinggi energi, lemak, gula, dan garam serta rendahnya konsumsi buah, sayur, dan serat (WHO 2019). Berdasarkan Kemenkes (2014), proporsi penduduk dengan asupan natrium berlebih tertinggi adalah kelompok umur 13-18 tahun (25,9%) dan Jawa Barat merupakan provinsi dengan proporsi penduduk dengan asupan natrium ber- lebih tertinggi (28,7%). Selain itu, hasil studi pada siswa SMA di Depok menunjukkan bahwa 54,2% remaja memiliki asupan natrium yang melebihi angka kecukupan gizi (AKG) dan 70,8% responden memiliki asupan lemak yang berlebih dan terdapat 42,4% remaja yang memiliki tekanan darah tinggi (Angesti *et al.* 2018).

Penelitian mengenai penggunaan label gizi pada remaja penting dilakukan. Studi yang dilakukan pada remaja sekolah di Sri Lanka menyatakan bahwa 61,0% siswa menghabiskan uang saku mereka untuk makanan ringan (Talagala dan Arambepola 2016). Hasil studi lain menyatakan bahwa gizi lebih pada remaja dapat dipenga- ruhi oleh uang saku karena uang saku memengaruhi daya beli di sekolah sehingga pilihan untuk membeli makanan ringan lebih banyak (Wijayanti *et al.* 2019; Mahmudiono *et al.* 2020). Konsumsi *snack* dilakukan oleh remaja untuk mendapatkan penerimaan dalam pergaulan teman sebaya, citra diri, dan suasana hati (Talagala dan Aram- bepola 2016). Selain itu remaja berusaha untuk mencoba dan mengikuti tren, khususnya produk *snack*. Akibatnya, remaja memilih produk tanpa memerhatikan kualitas gizinya. Pola makan yang tidak sehat tersebut akhirnya dapat meningkatkan risiko obesitas dan penyakit degene- ratif (Talagala dan Arambepola 2016). Salah satu upaya untuk membantu remaja dalam pemilihan produk yang lebih sehat dapat dilakukan dengan label informasi nilai gizi.

WHO memberikan rekomendasi pemberian label dalam rangka penerapan diet yang lebih sehat (Talagala dan Arambepola 2016). Namun, beberapa studi menun- jukkan kebiasaan membaca label yang masih rendah. Studi di Surabaya menghasilkan 53,1% responden tidak membaca label pada kemasan (Huda dan Andrias 2016). Penelitian lain di Bekasi menghasilkan bahwa responden yang sering membaca label hanya 27% (Sari 2021). Selain rendahnya perilaku membaca label, pemahaman konsumen terhadap informasi nilai gizi juga rendah. Studi lain melaporkan pemahaman tentang label cukup baik (84,1%) tetapi hanya sebagian kecil (26,9%) responden yang dapat menginterpretasikan persentase kecukupan gizi harian pada label (Talagala dan Arambepola 2016). Penelitian lainnya juga melaporkan 53% konsumen beranggapan bahwa istilah dalam label informasi nilai gizi terlalu ilmiah dan sulit untuk dipahami (Agsha 2016).

Kebiasaan membaca label pada konsumen remaja masih rendah. Selain itu, tidak semua bagian pada label, khususnya informasi nilai gizi, dibaca dan dimengerti oleh remaja. Hal tersebut dapat membentuk pola makan yang tidak sehat, seperti memilih produk tanpa memer- hatikan kualitas dan kandungan gizinya.

Penerapan diet yang lebih sehat dapat dilakukan dengan membaca dan memahami informasi nilai gizi pada label produk. Namun, pemahaman remaja terhadap informasi nilai gizi pada label masih rendah karena informasi yang rumit dan sulit dipahami. Banyaknya format label gizi FoP

yang digunakan memerlukan kajian terkait pemahaman konsumen, persepsi terhadap produk, dan penerimaan konsumen terhadap format label gizi FoP. Oleh karena itu, penelitian tentang efektivitas label gizi FoP perlu dilakukan pada remaja di kota Depok untuk mendapatkan profil kebiasaan membaca informasi nilai gizi, membandingkan pemahaman dan penerimaan format label informasi nilai gizi, dan menentukan jenis label gizi FoP yang lebih dipahami oleh konsumen.

Pada tahun 2024, Hartati Bahar melakukan penelitian terhadap 34 siswa SMA dengan rincian 50,3% diantaranya memiliki berat badan kurang, 44,1% berstatus gizi normal, dan sisanya 5,9% kelebihan berat badan. Masalah gizi terjadi ketika terdapat ketidakseimbangan antara asupan makanan dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Masalah gizi pada siswa/i SMA adalah isu yang kompleks dan perlu penanganan yang serius dari berbagai pihak, baik sekolah, keluarga, maupun masyarakat. Pendidikan gizi yang baik dan kebijakan yang mendukung konsumsi makanan sehat di sekolah dapat membantu siswa/i mencapai kondisi fisik dan mental yang optimal, serta meningkatkan kinerja akademik mereka.

SIMPULAN

Edukasi kesehatan mengenai kebiasaan membaca komposisi nilai gizi pada *food packaging* untuk mencegah obesitas terbukti efektif dalam meningkatkan penguasaan materi peningkatan kesehatan. Selain meningkatkan pemahaman mengenai pencegahan obesitas, metode ini juga membantu mengembangkan pentingnya menjaga kesehatan terhadap diri sendiri. Pengabdian masyarakat ini banyak memberikan manfaat bagi siswa/i, bentuk nyata adalah adanya peningkatan pengetahuan sehingga adanya harapan mengenai perilaku yang lebih baik.

Penelitian di masa mendatang dapat dikembangkan dan dilakukan secara rutin bagi masyarakat tentang pelatihan bagi siswa/i tentang kebiasaan membaca komposisi nilai gizi pada *food packaging* untuk mencegah obesitas pada siswa/i

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada pihak yang sudah berkontribusi dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat dan penyusunan artikel ini.

REFERENSI

- Anggraini S, Handayani D, Kusumastuty I. 2018. Tingkat pengetahuan cara membaca label informasi gizi mahasiswa status gizi normal lebih baik dibandingkan mahasiswa obesitas. *Indonesian J Human Nutrition* 5(2): 74-84. DOI: 10.21776/ub.ijhn.201-8.005.02.2.
- Angesti AN, Triyanti, Sartika RAD. 2018. Riwayat hipertensi keluarga sebagai indikator dominan hipertensi pada remaja kelas XI SMA Sejahtera 1 Depok tahun 2017. *Buletin Penelitian Kesehatan* 46(1): 1-11, DOI: 10.22435/bpk.v46i1.41.
- [BPOM] Badan Pengawas Obat dan Makanan. 2021. Peraturan Badan Pengawas Obat dan Makanan Nomor 26 Tahun 2021 tentang Informasi Nilai Gizi pada Label Pangan Olahan. Jakarta: Badan Pengawas Obat dan Makanan.
- Ikonen I, Sotgiu F, Aydinli A, Verlegh PWJ. 2019. Consumer effects of front-of-package nutrition labeling: an interdisciplinary meta-analysis. *J Academy Marketing Sci* 48: 360-383. DOI: 10.1007/s11747-019-00663-9.
- Illavina, Kusumaningati W. 2022. Pengaruh edukasi pembacaan label informasi nilai gizi dengan media slide powerpoint terhadap pengetahuan siswa SMA Kota Depok. *Muhammadiyah J Nutr Food Sci* 3(1): 27-35. DOI: 10.24853/mjnf.3.1.27-35.
- Kanter R, Vanderlee L, Vandevijvere S. 2018. Front-of-package nutrition labelling policy: global progress and future directions. *Public Health Nutrition* 21(8): 1399-1408. DOI: 10.1017/S1368980018000010.
- Mauludyani AVR, Nasution Z, Aries M, Rimbawan, Egayanti Y. 2021. Knowledge on nutrition labels for processed food: effect on purchase decision among Indonesian consumers. *J Gizi Pangan* 16(1): 47-56. DOI: 10.25182/jgp.2021.16.1.47-56.
- Pettigrew S, Jongenelis MI, Hercberg S, Julia C. 2022. Front-of-pack nutrition labels: An equitable public health intervention. *Eur J Clin Nutr* 77: 135-137. DOI: 10.1038/s41430-022-01205-3.

- Pettigrew S, Jongenelis MI, Jones A, Hercberg S, Julia C. 2023. An 18-country analysis of the effectiveness of five front-of-pack nutrition labels. *Food Qual Prefer* 104: 104691. DOI: 10.1016/j.foodqual.2022. 104691.
- Retno D, Fatmah. 2019. The impact of front-of-package traffic light (FoPTL) in the senior high school students' nutrition labels comprehension. *Curr Res Nutr Food Sci J* 7(3): 918-926. DOI: 10.12944/CRN FSJ.7.3.30.
- [Riskesdas] Riset Kesehatan Dasar. 2019. Laporan Nasional Riskesdas 2018. Jakarta: Lembaga penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.