

Pengembangan Model Inovatif Literasi Label Gizi Makanan Kemasan Pada Remaja Siswa/Siswi SMPN 2 Abepura

Eka Puspita Sari¹*, Nova Falentina Rumaropen²

^{1,2}Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Cenderawasih, Kampus Abepura Jl. Raya Sentani Jayapura, 99358, Indonesia

E-mail: falentinarumaropen@gmail.com

* Corresponding Author

 <https://doi.org/10.31004/jerkin.v5i1.7753>

ARTICLE INFO

Article history

Received: 2 September 2026

Revised: 7 September 2026

Accepted: 17 September 2026

Keywords

Innovative Label Literacy: Packaged Food Nutrition for Adolescent Students

Kata kunci: Inovatif Literasi Label, Gizi Makanan Kemasan, Remaja Siswa/Siswi



ABSTRACT

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Pengembangan Model Inovatif Literasi Label Gizi Makanan Kemasan pada Remaja Siswa/Siswi SMPN 2 Abepura” bertujuan meningkatkan pengetahuan remaja mengenai label gizi, melatih kemampuan menggunakan informasi gizi dalam memilih makanan kemasan, serta menghasilkan media literasi label gizi yang aplikatif dan berkelanjutan. Kegiatan dilaksanakan pada 1 Agustus 2026 dengan melibatkan 41 siswa SMPN 2 Abepura. Metode yang digunakan berupa edukasi secara langsung dan pemutaran video edukasi menggunakan pendekatan SMART-LABEL berbasis 3C (*Check, Compare, Choose*). Evaluasi dilakukan melalui *pre-test* dan *post-test* menggunakan instrumen berisi 10 pertanyaan tentang pemahaman label gizi. Data dianalisis secara deskriptif dan menggunakan uji Wilcoxon untuk mengetahui perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi. Hasil menunjukkan bahwa siswa dengan pengetahuan kategori baik meningkat dari 34 siswa (82,9%) sebelum edukasi menjadi 38 siswa (92,7%) setelah edukasi. Rata-rata skor pengetahuan meningkat dari $10,0 \pm 1,80$ menjadi $10,8 \pm 0,79$. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan $Z = -3,999$ dengan $p < 0,001$, yang menunjukkan adanya perbedaan pengetahuan yang signifikan sebelum dan sesudah edukasi. Kegiatan juga menghasilkan video SMART-LABEL berdurasi 2 menit 58 detik yang dapat dimanfaatkan sebagai media edukasi literasi label gizi secara berkelanjutan.

The community service activity titled “Development of an Innovative Model for Nutrition Label Literacy on Packaged Foods Among Adolescents at SMPN 2 Abepura” aims to improve adolescents’ knowledge of nutrition labels, train their ability to use nutrition information when selecting packaged foods, and produce practical and sustainable nutrition label literacy materials. The activity was conducted on August 1, 2026, involving 41 students from SMPN 2 Abepura. The methods used included face-to-face education and the screening of educational videos using the SMART-LABEL approach based on the 3C framework (Check, Compare, Choose). Evaluation was conducted through pre-tests and post-tests using an instrument containing 10 questions on nutrition label comprehension. The data were analyzed descriptively and using the Wilcoxon test to determine differences in knowledge before and after the education session. The results showed that the number of students in the “good” knowledge category increased from 34 students (82.9%) before the education session to 38 students (92.7%) after the education session. The average knowledge score increased from 10.0 ± 1.80 to 10.8 ± 0.79 . The results of the Wilcoxon test showed $Z = -3.999$ with $p < 0.001$, indicating a significant difference in knowledge before and after the education program. The activity also produced a 2-minute, 58-second SMART-LABEL video that can be used as a sustainable educational tool for nutrition label literacy.



This is an open access article under the CC-BY-SA license.

How to Cite: Eka Puspita Sari et al (2026). Pengembangan Model Inovatif Literasi Label Gizi Makanan Kemasan Pada Remaja Siswa/Siswi SMPN 2 Abepura 5(1). <https://doi.org/10.31004/jerkin.v5i1.7753>

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode penting dalam pertumbuhan dan perkembangan yang berlangsung dengan cepat sehingga membutuhkan pemenuhan kebutuhan gizi yang cukup dan seimbang. Pada periode ini, pola dan perilaku makan remaja dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti ketersediaan makanan, preferensi makanan, pengaruh teman sebaya, keluarga, serta lingkungan (Das *et al.*, 2017). Namun, pola konsumsi remaja masih menunjukkan berbagai permasalahan. Penelitian Lalusu *et al.*, (2022) menunjukkan bahwa remaja masih memiliki pola konsumsi yang kurang sehat, antara lain konsumsi makanan cepat saji, minuman bersoda, dan jajanan serta rendahnya konsumsi buah dan sayur. Sejalan dengan hal tersebut Żwirska *et al.*, (2025) menunjukkan bahwa kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dan makanan ringan merupakan aspek yang perlu diperhatikan pada kelompok siswa sekolah menengah karena berkaitan dengan pola makan dan status gizi remaja.

Salah satu hal yang perlu diperhatikan dalam pola konsumsi remaja adalah pemilihan makanan yang dikonsumsi sehari-hari. Kemudahan memperoleh berbagai jenis makanan, termasuk makanan cepat saji dan makanan ringan, dapat memengaruhi pilihan makanan remaja.. Penelitian Lalusu *et al.* (2022) menunjukkan bahwa 54,8% remaja yang diteliti mengonsumsi makanan cepat saji lebih dari satu kali dalam seminggu dan 18,7% biasanya mengonsumsi jajanan kaki lima. Sementara itu, penelitian Żwirska *et al.* (2025) menunjukkan bahwa konsumsi makanan cepat saji dan makanan ringan merupakan bagian dari kebiasaan makan yang perlu diperhatikan dalam kaitannya dengan pola makan dan status gizi remaja. Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya kemampuan remaja dalam mengenali dan mempertimbangkan informasi mengenai makanan yang akan dikonsumsi.

Pemilihan makanan kemasan yang tepat perlu didukung oleh kemampuan untuk membaca dan memahami informasi yang tercantum pada label gizi. Label gizi menyediakan informasi mengenai kandungan zat gizi dalam suatu produk yang dapat digunakan sebagai salah satu pertimbangan dalam memilih makanan (Al-hafufi *et al.*, 2022). Kemampuan memahami informasi pada label menjadi penting karena informasi yang tersedia tidak selalu mudah dipahami oleh konsumen (Santos *et al.*, 2023). Penyajian informasi gizi yang mudah dipahami juga diperlukan agar konsumen dapat menilai dan membandingkan produk makanan dengan lebih mudah (George *et al.*, 2025). Dengan demikian, kemampuan membaca dan memahami informasi pada label gizi merupakan salah satu aspek penting dalam mendukung pemilihan makanan kemasan yang lebih tepat.

Permasalahan literasi label gizi pada remaja menjadi hal yang perlu mendapat perhatian, termasuk dalam lingkungan sekolah. Siswa sebagai kelompok remaja perlu memiliki kemampuan untuk membaca dan memahami informasi pada label makanan kemasan agar informasi tersebut dapat digunakan sebagai salah satu pertimbangan dalam memilih makanan. SMPN 2 Abepura menjadi lokasi pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat karena berada di lingkungan yang memberikan kemudahan bagi siswa dalam memperoleh berbagai makanan dan minuman kemasan. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya edukasi literasi label gizi yang sesuai dengan karakteristik remaja serta dapat membantu siswa memahami dan menggunakan informasi yang terdapat pada label makanan kemasan.

Upaya peningkatan literasi label gizi pada remaja perlu dilakukan melalui edukasi yang tidak hanya memberikan pengetahuan, tetapi juga membantu siswa menerapkan informasi label gizi dalam memilih makanan kemasan. Materi edukasi mengenai label makanan perlu disampaikan secara sederhana dan mudah diterapkan dalam situasi sehari-hari. Dalam pengembangan model literasi label gizi pada kegiatan ini digunakan konsep 3C (*Check, Compare, Choose*), yaitu memeriksa informasi pada label, membandingkan informasi antarproduk, dan menentukan pilihan berdasarkan informasi yang tersedia. Konsep tersebut kemudian dikembangkan dalam media edukasi sebagai bahan pembelajaran yang dapat digunakan oleh sekolah untuk mendukung peningkatan literasi label gizi siswa.

Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Pengembangan Model Inovatif Literasi Label Gizi Makanan Kemasan pada Remaja Siswa/Siswi SMPN 2 Abepura” dilaksanakan sebagai upaya meningkatkan literasi siswa mengenai label gizi makanan kemasan. Kegiatan dilaksanakan melalui penyampaian materi secara langsung dan pemutaran video edukasi BPOM mengenai label makanan. Selain pelaksanaan edukasi, dilakukan pengembangan media pembelajaran mengenai literasi label gizi sebagai bahan materi yang dapat dimanfaatkan oleh pihak sekolah untuk mendukung keberlanjutan edukasi literasi label gizi bagi siswa.

METODE

Jenis kegiatan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk penyuluhan menggunakan pendekatan *Participatory Action Research* (PAR) yang terdiri atas empat tahapan, yaitu analisis kebutuhan, pengembangan model, implementasi, dan evaluasi (Kemmis & McTaggart, 2005).

Waktu dan tempat

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di SMPN 2 selama tiga bulan melalui beberapa tahapan kegiatan yang telah direncanakan, mulai dari tahap persiapan hingga evaluasi.

Target dan sasaran

Sasaran kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah siswa SMPN 2 dengan jumlah peserta sebanyak 22 responden. Kegiatan ditujukan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan peserta dalam membaca serta menggunakan informasi nilai gizi pada label makanan kemasan.

Prosedur kegiatan

Tahap persiapan meliputi penyusunan materi edukasi tentang label gizi makanan kemasan, pembuatan model inovatif literasi label gizi makanan, serta penyusunan instrumen *pre-test* dan *post-test*. Instrumen evaluasi terdiri atas 10 pertanyaan yang digunakan untuk mengukur pemahaman peserta dalam membaca label gizi makanan kemasan.

Tahap pelaksanaan diawali dengan pengisian *pre-test* untuk mengukur tingkat pengetahuan awal peserta. Selanjutnya, dilakukan penyampaian materi tentang label gizi makanan menggunakan metode ceramah yang didukung oleh media visual. Kegiatan diselingi dengan *ice breaking* untuk meningkatkan partisipasi dan konsentrasi peserta. Setelah materi disampaikan, kegiatan dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab untuk memperdalam pemahaman peserta.

Pada tahap pengembangan model, digunakan SMART-LABEL (*Simple, Mindful, Active, Responsive Teens*) (GS1, 2022). Model ini terdiri atas beberapa komponen, yaitu edukasi interaktif tentang label gizi, metode 3C (*Cek-Compare-Choose*), permainan detektif gizi, dan simulasi belanja sehat.

Tahap implementasi dilakukan dalam dua sesi dengan durasi masing-masing 20 menit. Kegiatan meliputi penyampaian materi, praktik membaca label gizi, simulasi membandingkan produk, dan diskusi kelompok.

Data dan instrumen

Data yang dikumpulkan berupa data pengetahuan dan keterampilan peserta dalam membaca label gizi makanan kemasan. Instrumen yang digunakan meliputi kuesioner *pre-test* dan *post-test* yang terdiri atas 10 pertanyaan, lembar observasi keterampilan praktik, serta lembar umpan balik peserta.

Teknik pengumpulan data

Pengumpulan data dilakukan melalui pengisian kuesioner *pre-test* sebelum kegiatan edukasi dan *post-test* setelah kegiatan selesai. Selain itu, keterampilan peserta dalam praktik membaca dan membandingkan label gizi diamati menggunakan lembar observasi. Umpan balik peserta juga dikumpulkan untuk mengetahui tanggapan peserta terhadap pelaksanaan kegiatan dan model SMART-LABEL.

Teknik analisis data

Data dianalisis secara deskriptif kuantitatif untuk menggambarkan hasil kegiatan. Analisis perbedaan skor pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian edukasi dilakukan menggunakan *paired t-test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1 Karakteristik Peserta Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat

Karakteristik	n	%
Kelas		
Kelas 7	19	46.3
Kelas 8	13	31.7
Kelas 9	9	22
Jenis Kelamin		

Laki-laki	10	24.4
Perempuan	31	75.6
Usia		
12 Tahun	13	31.7
13 Tahun	16	39
14 Tahun	9	22
15 Tahun	3	7.3
Total	41	100

Sumber: Data Primer, 2026

Berdasarkan Tabel 3.1, kegiatan pengabdian kepada masyarakat diikuti oleh 41 siswa SMPN 2 Abepura. Berdasarkan kelas, peserta terbanyak berasal dari kelas 7, yaitu 19 siswa (46,3%), diikuti kelas 8 sebanyak 13 siswa (31,7%) dan kelas 9 sebanyak 9 siswa (22,0%). Berdasarkan jenis kelamin, sebagian besar peserta adalah perempuan, yaitu 31 siswa (75,6%), sedangkan laki-laki sebanyak 10 siswa (24,4%). Berdasarkan usia, peserta berusia 12–15 tahun. Jumlah peserta terbanyak berusia 13 tahun, yaitu 16 siswa (39,0%), diikuti usia 12 tahun sebanyak 13 siswa (31,7%), usia 14 tahun sebanyak 9 siswa (22,0%), dan usia 15 tahun sebanyak 3 siswa (7,3%).

Tabel 2 Distribusi Kategori Pengetahuan Siswa Sebelum dan Sesudah Edukasi

Kategori Pengetahuan	Pretest n (%)	Posttest n (%)
Baik	34 (82,9)	38 (92,7)
Cukup	6 (14,6)	3 (7,3)
Kurang	1 (2,4)	0 (0,0)
Total	41 (100)	41 (100)

Sumber: Data Primer, 2026

Berdasarkan Tabel 3.2, sebagian besar siswa telah memiliki pengetahuan dalam kategori baik sebelum diberikan edukasi, yaitu sebanyak 34 siswa (82,9%). Setelah edukasi, jumlah siswa dengan kategori pengetahuan baik meningkat menjadi 38 siswa (92,7%). Siswa dengan kategori cukup menurun dari 6 siswa (14,6%) menjadi 3 siswa (7,3%), sedangkan siswa dengan kategori kurang menurun dari 1 siswa (2,4%) menjadi tidak ada siswa (0%).

Tabel 3 Distribusi Kategori Pengetahuan Siswa Sebelum dan Sesudah Edukasi

Variabel	Pre-test Mean $\pm$ SD	Post-test Mean $\pm$ SD	Z	p-value
Skor Pengetahuan	10,0 $\pm$ 1,80	10,8 $\pm$ 0,79	3,999	<0,001

Sumber: Data Primer, 2026

Keterangan: Uji Wilcoxon Signed-Rank Test.

Berdasarkan uji normalitas Shapiro-Wilk, data selisih skor pretest dan posttest tidak berdistribusi normal ($p < 0,001$). Oleh karena itu, analisis perbedaan skor pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi dilakukan menggunakan uji Wilcoxon Signed-Rank. Rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 10,0 $\pm$ 1,80 pada pretest menjadi 10,8 $\pm$ 0,79 pada posttest. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai $Z = 3,999$ dengan $p < 0,001$, yang menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pengetahuan siswa sebelum dan sesudah diberikan edukasi.

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sebelum edukasi sebagian besar siswa memiliki pengetahuan dalam kategori baik, yaitu 34 siswa (82,9%), sedangkan 6 siswa (14,6%) berada pada kategori cukup dan 1 siswa (2,4%) pada kategori kurang. Setelah edukasi, siswa dengan pengetahuan kategori baik meningkat menjadi 38 siswa (92,7%), sedangkan kategori cukup menurun menjadi 3 siswa (7,3%) dan kategori kurang menjadi 0%. Rata-rata skor pengetahuan juga meningkat dari 10,0 $\pm$ 1,80 menjadi 10,8 $\pm$ 0,79. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan $Z = 3,999$ dan $p < 0,001$, yang menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara pengetahuan siswa sebelum dan sesudah edukasi.

Perubahan tersebut menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan dapat membantu meningkatkan pemahaman siswa mengenai label makanan kemasan. Edukasi dilakukan melalui penyampaian materi secara langsung dan pemutaran video BPOM sehingga informasi mengenai label makanan disampaikan dengan cara yang mudah dipahami. Peningkatan pengetahuan dapat menjadi dasar bagi siswa untuk menggunakan informasi yang diperoleh dalam kehidupan sehari-hari, termasuk dalam membaca label dan mempertimbangkan informasi gizi sebelum memilih makanan. Namun, perubahan perilaku siswa belum diukur dalam kegiatan ini sehingga diperlukan evaluasi lebih lanjut.

Kemampuan membaca dan memahami label gizi penting dalam membantu konsumen memilih makanan kemasan. Informasi pada label dapat digunakan sebagai salah satu pertimbangan dalam memilih produk (Al-hafufi *et al.*, 2022), tetapi informasi tersebut tidak selalu mudah dipahami oleh konsumen (Santos *et al.*, 2023). Oleh karena itu, dalam pengembangan kegiatan ini digunakan konsep 3C (*Check, Compare, Choose*), yaitu memeriksa informasi pada label, membandingkan informasi antarproduk, dan memilih produk berdasarkan informasi yang diperoleh. Pendekatan ini juga mendukung kebutuhan penyajian informasi gizi yang lebih mudah dipahami dan dibandingkan oleh konsumen (George *et al.*, 2025).

Sebagai tindak lanjut, dikembangkan media pembelajaran literasi label gizi yang mengintegrasikan materi label makanan dengan konsep 3C dan dapat dimanfaatkan oleh sekolah untuk mendukung edukasi selanjutnya. Kegiatan ini memiliki keterbatasan karena menggunakan pretest-posttest tanpa kelompok pembanding dan hanya mengukur pengetahuan, sehingga belum dapat menunjukkan perubahan perilaku siswa. Selain itu, media yang dikembangkan belum diuji sebagai intervensi tersendiri. Dengan demikian, hasil kegiatan terutama menunjukkan adanya perubahan pengetahuan siswa setelah edukasi, sedangkan perubahan perilaku dan penggunaan media secara berkelanjutan masih perlu dievaluasi.

Pengembangan media edukasi literasi label gizi dilakukan berdasarkan materi pengabdian mengenai literasi label gizi yang telah disusun dalam bentuk PPT serta bahan edukasi dari video YouTube yang relevan dengan label makanan dan informasi gizi. Materi tersebut kemudian menjadi dasar dalam penyusunan isi media agar informasi yang diberikan tetap sesuai dengan materi edukasi yang digunakan dalam kegiatan pengabdian.

Dalam pengembangannya, konsep media disusun dengan menggunakan pendekatan 3C (*Check, Compare, Choose*). Penyusunan konsep dan pengembangan ide media dibantu dengan menggunakan ChatGPT untuk membantu mengembangkan alur penyampaian materi, contoh, dan cara penyajian yang lebih sederhana dan sesuai dengan karakteristik siswa SMP. Konsep tersebut kemudian disesuaikan kembali dengan materi literasi label gizi yang digunakan dalam kegiatan.

Media dikembangkan dengan mengarahkan siswa pada tiga langkah utama. Check berarti memeriksa informasi yang terdapat pada label makanan, terutama informasi nilai gizi dan takaran saji. Compare berarti membandingkan informasi gizi dari beberapa produk sejenis. Selanjutnya, Choose berarti memilih produk berdasarkan informasi yang telah diperiksa dan dibandingkan. Dengan alur tersebut, siswa tidak hanya diperkenalkan pada informasi yang terdapat pada label, tetapi juga diarahkan untuk menggunakan informasi tersebut dalam menentukan pilihan makanan kemasan.

Pada tahap pembuatan media, Canva digunakan untuk menyusun desain dan tampilan materi, sedangkan CapCut digunakan untuk mengolah dan menyusun video edukasi. Google Flow digunakan sebagai salah satu alat bantu dalam pengembangan elemen visual sesuai dengan konsep media. Penggunaan beberapa aplikasi tersebut memungkinkan materi literasi label gizi dikemas dalam bentuk yang lebih visual dan mudah dipahami oleh siswa.

Hasil akhir pengembangan berupa media edukasi literasi label gizi berbasis 3C (*Check, Compare, Choose*) yang memadukan materi literasi label gizi dengan contoh dan alur sederhana dalam memilih makanan kemasan. Media ini menjadi salah satu capaian kegiatan pengabdian dan dapat digunakan sebagai bahan pendukung edukasi di lingkungan sekolah. Pengembangan media juga diharapkan dapat membantu siswa menerapkan informasi label gizi dalam kehidupan sehari-hari, khususnya ketika memeriksa, membandingkan, dan memilih produk makanan kemasan.

Tabel 4 Kerangka Pembuatan Media

Tahap	Kegiatan	Alat/Sumber	Output
1	Menentukan tujuan media	Tujuan pengmas	Tujuan media
2	Mengumpulkan materi	PPT pengmas, video YouTube	Materi terpilih
3	Menyusun konsep 3C	Materi + GPT sebagai alat bantu	Konsep <i>Check, Compare, Choose</i>
4	Menyusun storyboard	Materi dan konsep 3C	Alur media
5	Membuat desain visual	Canva	Desain media
6	Membuat elemen visual	Google Flow	Elemen visual
7	Menyusun video	CapCut	Video edukasi

Pengembangan Model Inovatif Literasi Label Gizi Makanan Kemasan Pada Remaja Siswa/Siswi SMPN 2 Abepura, Eka Pusпита Sari, Nova Falentina Rumaropen

8	Pemeriksaan dan penyempurnaan media	Media yang telah dibuat	Media yang disempurnakan
9	Finalisasi	Canva/CapCut	Media edukasi 3C

Tabel 5 *Storyboard* Media Edukasi Literasi Label Gizi Berbasis 3C

No	Durasi (Detik)	Visual/Tampilan	Narasi/Pesan Utama	Keterangan
1	0–15	Animasi siswi berada di supermarket dengan berbagai makanan kemasan di rak.	Pembukaan: “Saat memilih makanan kemasan, apa yang biasanya kita perhatikan? Rasa, harga, atau kemasan?”	Menarik perhatian dan memperkenalkan situasi sehari-hari.
2	15–30	Siswi mengambil produk makanan dan melihat bagian belakang kemasan. Muncul pertanyaan tentang informasi pada kemasan	“Sebelum membeli, jangan hanya melihat merek atau kemasannya. Yuk, kita cek label gizinya!”	Mengarahkan penonton untuk mulai memperhatikan label pangan.
3	30–45	Tampilan judul “SMART-LABEL: CHECK – PERIKSA”, dengan karakter menjelaskan.	“Langkah pertama adalah check atau periksa. Periksa informasi nilai gizi pada kemasan.”	Memperkenalkan langkah pertama.
4	45–60	Tampilan tabel Informasi Nilai Gizi, terutama bagian takaran saji dan jumlah sajian per kemasan.	Pertama, lihat takaran saji dan jumlah sajian per kemasan. Takaran saji menunjukkan jumlah makanan atau minuman yang menjadi dasar informasi gizi.”	Menjelaskan cara membaca takaran saji.
5	60–75	Zoom pada contoh label: takaran saji 30 g dan jumlah sajian per kemasan 2.	“Perhatikan, satu kemasan dapat memiliki lebih dari satu sajian. Jadi, jangan langsung menganggap angka pada label adalah jumlah untuk seluruh kemasan.”	Menekankan pentingnya jumlah sajian
6	75–90	Karakter menjelaskan bagian Energi Total pada tabel nilai gizi.	“Selanjutnya, periksa energi total. Energi menunjukkan jumlah energi yang diperoleh dari satu sajian makanan.”	Edukasi mengenai energi/kalori.
7	90–105	Tampilan label dengan bagian karbohidrat, gula, protein, lemak dan zat gizi lainnya disorot.	“Periksa juga kandungan zat gizi lainnya, terutama gula, natrium, lemak, protein, dan karbohidrat.”	Mengenalkan komponen yang perlu diperhatikan.
8	105–120	Karakter menunjukkan label pangan dan menyoroti gula serta natrium.	“Untuk pilihan yang lebih sehat, perhatikan kandungan gula dan natrium. Bandingkan jumlahnya dengan kebutuhan dan pilihan produk lainnya.”	Mengarahkan pada pemilihan produk berdasarkan informasi gizi.

SIMPULAN

Pengetahuan remaja tentang komponen label gizi meningkat setelah diberikan edukasi. Hal ini terlihat dari peningkatan siswa dengan kategori pengetahuan baik dari 82,9% pada pretest menjadi 92,7% pada posttest. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi ($Z = -3,999$; $p < 0,001$).

Edukasi memberikan pemahaman kepada siswa mengenai cara menggunakan informasi label gizi sebagai dasar dalam memilih makanan kemasan. Melalui pendekatan 3C (*Check, Compare, Choose*), siswa diperkenalkan dengan langkah memeriksa, membandingkan, dan memilih produk berdasarkan informasi pada label. Namun, kemampuan atau perubahan perilaku memilih makanan secara langsung belum diukur dalam kegiatan ini.

Telah dihasilkan model literasi label gizi SMART-LABEL berbasis 3C dalam bentuk media video edukasi berdurasi 2 menit 58 detik. Media ini memuat langkah *Check, Compare*, dan *Choose* serta dapat digunakan sebagai media pendukung edukasi literasi label gizi di lingkungan sekolah.

REFERENSI

- Al-hafufi, H. M., Alaban, A. G., Al-hawas, A., Al-, M., & Al-kadem, M. (2022). Association between Nutrition Label Awareness and the Decision to Purchase Food Products among College Students at King Faisal University. *Journal of Nutrition and Growth*, 8(1), 1–8.
- Apriyunda, A., Wulansari, A., & J. A. G. (2024). Pengetahuan Hubungan dengan Tingkat Perilaku Membaca Label Gizi pada Remaja di SMA N 10 Kota Jambi. 3, 169–177.
- Badan Perlindungan Konsumen Nasional. (n.d.). *Hasil Kajian BPKN di Bidang Pangan Terkait Perlindungan Konsumen*.
- Badan Pengawas Obat dan Makanan Republik Indonesia. (2019). *Peraturan Badan Pengawas Obat dan Makanan Nomor 22 Tahun 2019 tentang Informasi Nilai Gizi pada Label Pangan Olahan*. BPOM.
- Charina, R., Putri, D. A., & Lestari, M. (2022). Hubungan asupan gizi seimbang dengan risiko penyakit tidak menular pada remaja. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Masyarakat*, 14(2), 85–93.
- Das, J. K., Salam, R. A., Thornburg, K. L., Prentice, A. M., Campisi, S., Lassi, Z. S., Koletzko, B., & Bhutta, Z. A. (2017). Nutrition in adolescents: Physiology, metabolism, and nutritional needs. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1393, 21–33.
- Erycka Al Hakim. (2024). Hubungan kebiasaan membaca label gizi dengan gizi lebih di SMAN 5 Surabaya. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(3).
- Fitri, N. F. N., Metty, M., & Yuliati, E. (2020). Hubungan pengetahuan dan kebiasaan membaca label informasi nilai gizi makanan kemasan dengan status gizi pada mahasiswa Asrama Kutai Kartanegara di Yogyakarta. *Jurnal GIZIDO*, 12(1), 45–54.
- George, S. M. S., Morales, V., Laurie, C., Bean, M. K., Figueroa, R., Adams, E. L., & Greenthal, E. (2025). Front-of-package nutrition labeling: Evidence, global trends, and U.S. policy landscape. *SAGE Publications*, 12(1), 58–67.
- GS1. (2022). *GS1 Digital Link and Smart Label Implementation Guideline*. GS1 Global Office.
- Hakim, A. E. (2024). Optimalisasi asupan zat gizi dalam mendukung pertumbuhan dan perkembangan remaja. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Remaja*, 5(1), 10–18.
- Kemmis, S., & McTaggart, R. (2005). Participatory action research: Communicative action and the public sphere. Dalam N. K. Denzin & Y. S. Lincoln (Eds.), *The SAGE Handbook of Qualitative Research* (3rd ed., pp. 559–603). SAGE Publications.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*. Jakarta: Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI.
- Klinenberg, E. (2006). Can nutrition labeling affect obesity. 71, 689–698.
- Lalusu, E. Y., Ramli, R., Sattu, M., Lanyumba, F. S., & Otoluwa, A. S. (2022). Unhealthy food consumption pattern and nutritional status among adolescents: A cross-sectional study. *Journal of Medical Sciences*, 10(10(E)), 349–354.

- Mahfudhin, A., & Pramudya, K. (2021). Hubungan pengetahuan dengan perilaku membaca label informasi nilai gizi pada ahli gizi di Surakarta. *Ilmu Gizi Indonesia*, 5(1), 47–60.
- Santos, E. R. dos, Corrente, J. E., Carvalho, R. S. B., & Fumes-Ghantous, G. (2023). Factors related to the reading nutritional labels by consumers. *Food and Nutrition Sciences*, 14, 984–996.
- Żwirska, J., Błaszczuk-Bębenek, E., Bolesławska, I., Jagielski, P., Ostachowska-Gąsior, A., & Kawalec, P. (2025). Assessing the dietary habits and nutritional status of secondary school students in Kraków and the Myślenice district (2016–2017): Implications for public health. *Frontiers in Public Health*.