

ORIGINAL ARTICLE

GAMBARAN KESADARAN MEMBACA LABEL KEMASAN PRODUK PANGAN PADA MASA PANDEMI COVID DIWILAYAH BEKASI

Overview Awareness Reading Labels Of Food Product, in the pandemic covid in Bekasi

Afrinia Eka Sari

Dosen Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga, Bekasi, Indonesia

Abstrak

Latar Belakang; Label kemasan adalah informasi produk pangan yang tercantum pada kemasan produk, kesadaran membaca label kemasan masyarakat dapat dikatakan masih rendah. Membaca label kemasan sangatlah penting sebagai salah satu penerapan pesan gizi seimbang, begitu juga dengan pengetahuan asupan gula, garam dan lemak yang merupakan salah satu cara masyarakat untuk membatasi asupan sesuai dengan kebutuhan. Pada masa pandemic covid sangatlah penting menjaga asupan makanan yang sehat dan aman. **Tujuan;** Untuk melihat kesadaran masyarakat dalam membaca label kemasan dan pengetahuan tentang asupan gula, garam dan lemak. **Metode;** Desain penelitian ini deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survey secara random sampling terhadap 81 subjek penelitian terdiri atas laki-laki dan perempuan diwilayah Bekasi. **Hasil;** Penelitian menunjukkan 57% subjek penelitian masih jarang membaca label kemasan dan untuk pengetahuan anjuran asupan gula 22 % subjek menjawab benar dan untuk asupan lemak hanya 2,5%, sementara untuk pengetahuan asupan garam 60,5% subjek yang menjawab benar. **Kesimpulan;** Sebagian besar masyarakat masih jarang membaca label kemasan. Kegiatan edukasi secara kontinu untuk mengubah sikap dan perilaku masyarakat untuk membaca label kemasan dan memperhatikan asupan gula, garam dan lemak sangatlah penting.

Kata Kunci: Label Kemasan, Komposisi Gizi

Abstract

Background; Packaging labels are food product information listed on product packaging, the awareness of reading public packaging labels can be said to be still low. Reading packaging labels is very important as one of the implementations of balanced nutrition messages, as well as knowledge of sugar, salt and fat intake which is one way for people to limit intake according to their needs. During the COVID-19 pandemic, it is very important to maintain healthy and safe food intake. **Objectives;** to see public awareness in reading packaging labels and knowledge about sugar, salt and fat intake. **Method;** The design of this research is descriptive quantitative by using a survey method by random sampling of 81 research subjects consisting of men and women in the Bekasi area. **Results;** The study showed 57% of research subjects still rarely read packaging labels and for knowledge of recommended sugar intake 22% of subjects answered correctly and for fat intake only 2.5%, while for knowledge of salt intake 60.5% of subjects answered correctly. **Conclusion;** Most people still rarely read packaging labels. Continuous education activities to change people's attitudes and behavior to read packaging labels and pay attention to sugar, salt and fat intake are very important.

Keywords: Packaging Labels, Nutrition Fact

PENDAHULUAN

Masyarakat saat ini mengalami perubahan konsumsi makanan, dimana makanan kemasan sangat digemari baik sebagai makanan utama maupun makanan selingan. Kemasan pangan memiliki fungsi untuk melindungi produk pangan dari bahaya yang timbul saat pendistribusian dan penyimpanan. Kemasan merupakan faktor penting dalam keamanan produk karena kemasan akan melindungi pangan dari kerusakan fisik, membuat produk tetap utuh sampai ketangan konsumen serta menghindari dari kontaminasi bahan kimia dan mikrobiologi. Pada kemasan terdapat label yang memberikan informasi kepada konsumen perihal brand, komposisi, legalitas, fungsi dan petunjuk produk. Serta pajak yang

terdapat di dalam usaha kecil menengah yang dapat membantu menentukan harga menjual suatu barang yang akan di pasarkan (1). Label pangan adalah setiap keterangan mengenai pangan olahan yang berbentuk gambar, tulisan, kombinasi keduanya, atau bentuk lain yang disertakan pada pangan olahan, dimasukkan kedalam, ditempelkan pada, atau merupakan bagian kemasan pangan (2).

Makanan kemasan pada umumnya adalah makanan olahan yang telah melalui proses pengolahan dan penambahan bahan tambahan pangan seperti pewarna, pemanis, pengawet dan lain sebagainya. Untuk mendapatkan rasa yang disukai konsumen tidak jarang produsen menambahkan bahan tambahan makanan terutama gula, garam dan minyak melebihi kebutuhan asupan harian. Tingkat kepatuhan dalam membaca label pangan merupakan suatu indikator untuk mengetahui kebiasaan responden dalam membaca label pangan. Kategori baik dapat dilihat dengan membiasakan membaca label pangan seperti nama produk, alamat produsen, komposisi, keterangan halal, dan keterangan kadaluwarsa. Ada hubungan positif antara tingkat pengetahuan dengan praktik pemilihan makanan kemasan, dimana semakin tinggi tingkat pengetahuan responden, semakin baik dalam praktik pemilihan makanan kemasan (3).

Pada masa pandemic covid perhatian masyarakat terhadap upaya peningkatan status kesehatan menjadi sangat tinggi, kondisi social distancing dan pembatasan kegiatan masyarakat menyebabkan masyarakat cenderung memiliki minat untuk membeli bahan makanan yang memiliki umur simpan tinggi yang pada umumnya adalah makanan kemasan. Tingkat kesadaran masyarakat dalam memperhatikan atau membaca label kemasan masih sangat rendah, masyarakat masih beranggapan bahwa selama makanan itu dapat dikonsumsi maka dikatakan aman, padahal didalam produk makanan ada pemakaian garam, gula, lemak jenuh, pengawet dan pewarna yang harus diperhatikan kandungannya. Pemakaian garam, gula dan lemak masih dianggap tidak berbahaya walaupun dosisnya melebihi anjuran kebutuhan. Padahal kelebihan garam, gula dan lemak dapat memicu timbulnya penyakit dan menurunkan imunitas tubuh. Adapun anjuran konsumsi gula per hari sebanyak 4 sendok makan/hari atau sekitar 50 gr/orang perhari, untuk konsumsi garam sebanyak 1 sendok teh/orang/hari atau sekitar 5 gr/orang perhari dan untuk asupan lemak dibatasi yaitu 5 sendok makan/orang perhari atau sekitar 67 gr perhari (4). Kajian Kepedulian Keamanan Pangan Masyarakat tahun 2015 yang dilakukan oleh Direktorat Surveilans dan Penyuluhan Keamanan Pangan Badan Pengawas Obat dan Makanan menunjukkan bahwa hanya 25,3% konsumen yang mengecek komposisi makanan, sedangkan 37,1% sering, 34,5% jarang, dan 3,1% tidak pernah mengecek komposisi pangan (5).

METODE DAN SAMPEL

Jenis penelitian ini descriptive dengan menggunakan desain penelitian metode survey secara random sampling yang dilakukan pada bulan Desember tahun 2020 dengan menggunakan media online goggle form yang disebarakan kepada 81 orang responden usia 20–50 tahun, yang meliputi laki-laki dan perempuan di wilayah Bekasi. Jumlah pertanyaan yang diajukan sebanyak 6 buah pertanyaan yang terdiri dari jawaban pilihan (*multiple*) dan *paragaf answer*.

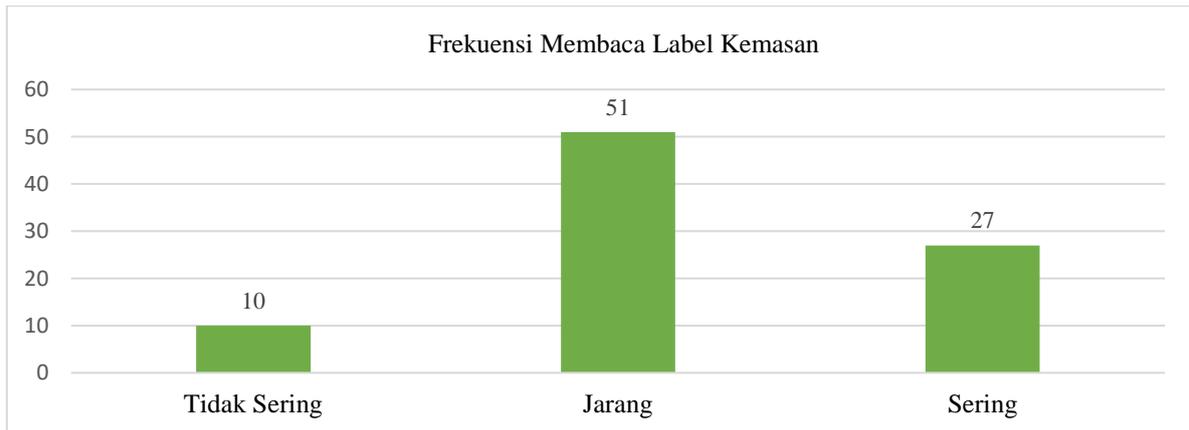
HASIL

Random sampling yang dilakukan dalam penelitian ini melibatkan 81 responden, mayoritas pengisi survey adalah kaum milenial usia 20-30 tahun dan didominasi oleh perempuan digambarkan pada tabel 1.

Tabel 1. Gambaran Karakteristik Subjek Penelitian

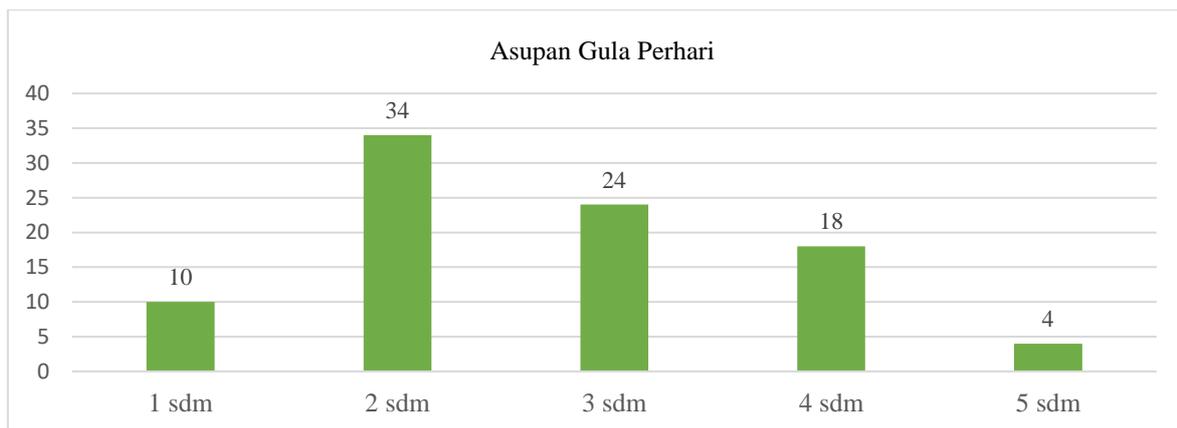
Karakteristik	Kategori	n (81)	Persentase
Jenis kelamin	Laki-laki	12	14,8
	Perempuan	69	85,19
Usia	20-30 Tahun	46	56,79
	31-40 Tahun	19	23,46
	41-50 Tahun	16	19,75
Pendidikan	SMA	10	12,3
	Diploma	25	30,86
	Sarjana	46	56,79

Karakteristik	Kategori	n (81)	Persentase
Pekerjaan	Mahasiswa	28	34,57
	Guru atau dosen	6	7,41
	Karyawan swasta	26	32,10
	Pedagang	2	2,47
	Ibu Rumah Tangga	16	19,75
	PNS	1	1,23
	Konsultan	1	1,23
	Wiraswasta	1	1,23



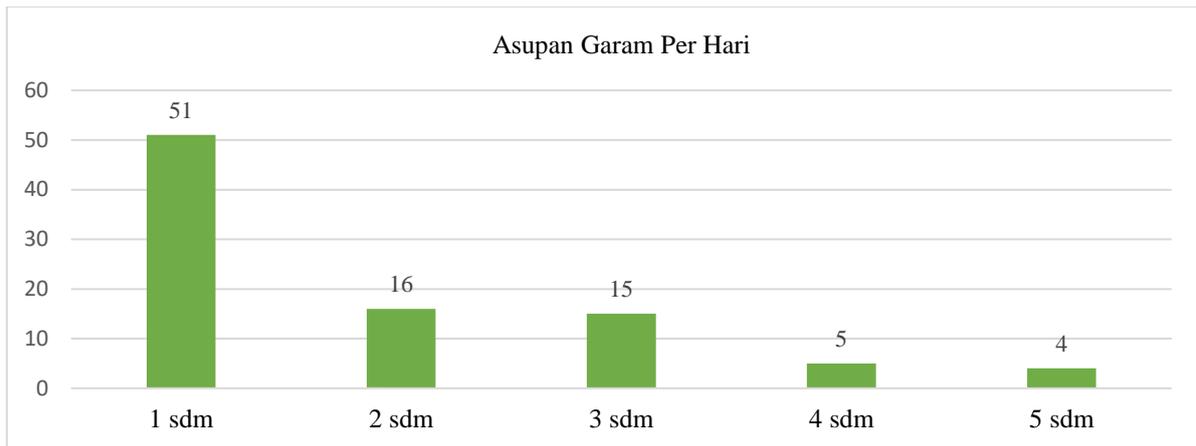
Gambar 1. Diagram Frekuensi Membaca Label Kemasan

Gambar 1 menunjukkan frekuensi membaca label kemasan maka dapat dikategorikan masih rendah. Membaca label kemasan merupakan salah satu pesan gizi seimbang yang harus diterapkan sebagai upaya untuk meningkatkan atau memperbaiki status gizi, kesadaran membaca label kemasan juga mencerminkan perilaku seseorang dalam pemilihan makanan. Penelitian Yang dilakukan Anggraini Shinta (2018) menunjukkan 51,5 % mahasiswa yang memiliki IMT ideal memiliki kebiasaan membaca label kemasan, sementara 21,2% mahasiswa yang mengalami obesitas memiliki kebiasaan tidak membaca label kemasan (6).



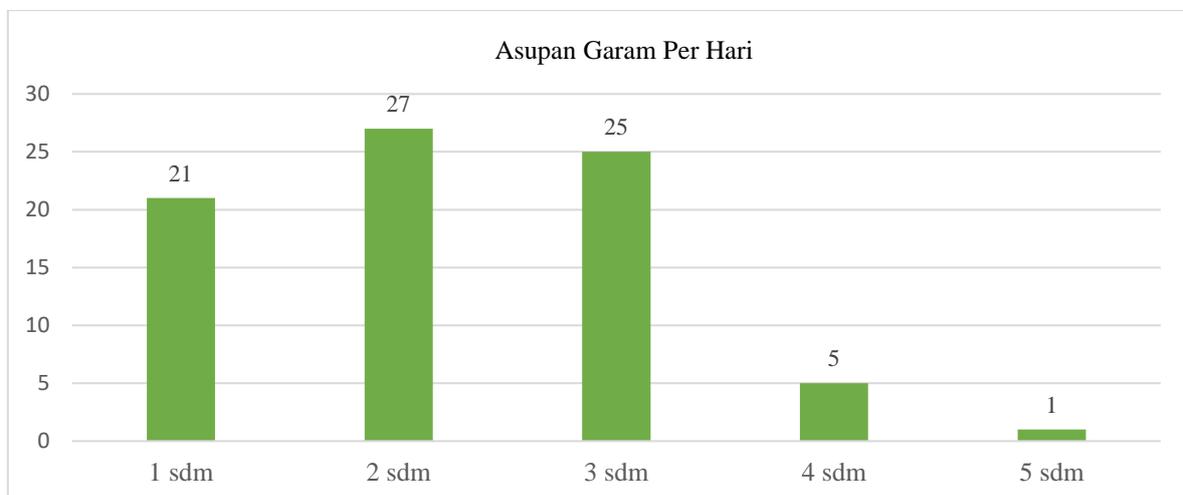
Gambar 2. Diagram Asupan Gula Perhari.

Gambar 2 menunjukkan bahwa pengetahuan asupan gula harian diperoleh bahwa mayoritas responden sebanyak 41,0% menjawab anjuran konsumsi gula perhari adalah 2 sendok makan, lebih sedikit dari yang dianjurkan



Gambar 3. Diagram Asupan Garam Per Hari

Gambar 3 menunjukkan bahwa asupan garam perhari diperoleh hasil bahwa mayoritas responden sebanyak 60.49% menjawab benar bahwa anjuran konsumsi garam sebesar satu sendok teh.



Gambar 4. Diagram Asupan Lemak Per Hari

Gambar 4 menunjukkan bahwa responden 33% menjawab anjuran asupan lemak 2 sendok makan, masih tergolong rendah. Lemak masih dibutuhkan tubuh untuk melarutkan vitamin A, D, E, dan K. Bahan penyusun vitamin dan hormon, bantalan lemak, penghasil energi, bahan penyusun asam folat dan empedu (7).

PEMBAHASAN

Label Pangan Olahan adalah setiap keterangan mengenai pangan olahan yang berbentuk gambar, tulisan, kombinasi keduanya, atau bentuk lain yang disertakan pada pangan olahan, dimasukkan ke dalam, ditempelkan pada, atau merupakan bagian Kemasan Pangan (2). Label kemasan memberikan informasi apakah suatu produk pangan layak untuk dikonsumsi dan tidak menimbulkan masalah kesehatan. Pembacaan label kemasan sangat penting dikarenakan informasi penting terkait komposisi gizi, ingredient yang digunakan, apakah terdaftar di BPOM, halal dan tanggal kadaluarsa. Kurangnya perhatian dalam membaca label kemasan dapat beresiko bagi kesehatan seseorang, seperti obesitas, dan penyakit tidak menular seperti hipertensi, PJK dan diabetes (6).

Pada hasil penelitian diatas masyarakat justru menunjukkan sikap hati-hati terhadap asupan garam dan lemak sehingga jumlah asupannya lebih sedikit dari yang dianjurkan. Kondisi kehati-hatian masyarakat dapat disebabkan kurangnya pengetahuan terkait anjuran konsumsi gula, garam dan lemak. Kurangnya asupan zat gizi dapat memengaruhi bioavailabilitas didalam tubuh. Bahaya lain dari kurangnya kesadaran masyarakat terhadap label kemasan adalah resiko terjadinya keracunan akibat produk yang dikonsumsi sudah melewati tanggal kadaluarsa atau produk makanan yang dikonsumsi mengandung bahan allergen yang dapat membahayakan apabila di konsumsi oleh orang yang memiliki

Afrinia Eka Sari: STIKes Mitra Keluarga, Jalan Pengasinan Rawa Semut, Bekasi, Indonesia. Hp. 0818491777. Email: afriniaekasari2014@gmail.com

alergi tertentu, seperti alergi kacang, dan susu. Seseorang yang paham membaca label informasi gizi akan memilih makanan sesuai dengan informasi gizi (6). Berdasarkan data pada hasil pengetahuan konsumsi gula masyarakat masih tergolong rendah, lebih sedikit dari yang dianjurkan. Konsumsi gula berlebihan memang akan memberikan dampak negatif terhadap peningkatan berat badan yang jika dilakukan dalam jangka Panjang akan meningkatkan kadar gula darah sehingga menyebabkan penyakit diabetes tipe 2 (7).

Pengetahuan membaca label kemasan sangat penting untuk menimbulkan kesadaran memperhatikan label kemasan, Menurut Notoatmodjo (2012) pengetahuan juga dapat diperoleh dari pengalaman yang didapat dari berbagai macam sumber misalnya media cetak, media elektronik, buku petunjuk, media poster, kerabat dekat yang dapat membentuk keyakinan tertentu (8). Tingkat kepatuhan dalam membaca label pangan merupakan suatu indikator untuk mengetahui kebiasaan responden dalam membaca label pangan. Kategori baik dapat dilihat dengan membiasakan membaca label pangan seperti nama produk, alamat produsen, komposisi, keterangan halal, dan keterangan kadaluwarsa. Ada hubungan positif antara tingkat pengetahuan dengan praktik pemilihan makanan kemasan, dimana semakin tinggi tingkat pengetahuan responden, semakin baik dalam praktik pemilihan makanan kemasan (9). Membiasakan membaca label khususnya informasi nilai gizi yang tertera pada kemasan pangan perlu dilakukan untuk memudahkan konsumen memilih makanan sesuai kebutuhannya, terutama terkait makanan dengan kandungan yang perlu dibatasi seperti gula, garam, dan lemak (7).

Kepatuhan membaca label informasi zat gizi dan komposisi zat gizi ditemukan lebih tinggi pada responden yang berpengetahuan baik (10,11). Menurut Dricoutis dkk (2009) pengetahuan gizi akan mempermudah memahami dan membaca label gizi (12). Pengetahuan yang rendah menjadi hambatan konsumen untuk memahami dan menafsirkan label informasi nilai gizi sehingga berdampak terhadap ketidakmampuan atau kesulitan konsumen untuk memilih pangan yang sesuai dengan kebutuhan gizinya (13).

Berdasarkan hasil penelitian A'yunil dkk (2016) informasi gizi pada label pangan membantu seseorang dalam memilih makanan yang lebih sehat. Membaca informasi gizi terbukti dapat meningkatkan konsumsi makanan sehat (14). Pentingnya intervensi kepada masyarakat berupa edukasi cara membaca label kemasan produk perlu dilakukan mengingat masyarakat cenderung hanya memperhatikan tanggal kadaluarsa saja, tidak memperhatikan informasi lain yang juga penting bagi kesehatan. Dari hasil penelitian rata-rata responden adalah dewasa awal dimana usia tersebut adalah usia produktif, pada umumnya remaja cenderung terpengaruh oleh iklan dalam memilih produk pangan, tidak memperhatikan apakah kandungan gizinya sesuai dengan kebutuhannya. Pada umumnya jenis produk pangan yang dibeli oleh usia produktif adalah jenis makanan atau minuman selingan. Berdasarkan hasil penelitian Santosa Nurcahya dkk (2014) menemukan bahwa persepsi positif terhadap produk pangan terkemas cenderung 2,43 kali memiliki kebiasaan baik dalam membaca label pangan (15).

KESIMPULAN

Membaca label kemasan merupakan suatu upaya menjaga kesehatan untuk menghindari kelebihan konsumsi gula, garam dan minyak. Cara membaca label kemasan adalah dengan mengamati: jumlah sajian per kemasan, kalori total, angka kecukupan gizi, kandungan zat gizi yang harus dibatasi, kandungan zat gizi yang harus dipenuhi serta memperhatikan daftar komposisi makanan, tanggal kadaluarsa dan alamat importir/produsen.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih penulis tujukan kepada para responden yang bersedia mengisi kuesioner yang diberikan.

KONFLIK KEPENTINGAN

Tidak ada konflik dalam publikasi artikel ini

DAFTAR PUSTAKA

1. Rodriguez. Inovasi Kemasan atau pengemasan Potensi Kembangkan Produk Usaha Kecil dan Menengah Kabupaten Banjarnegara. *J Bisnis dan Manaj.* 2018;52(11):54–67.

Afrinia Eka Sari: STIKes Mitra Keluarga, Jalan Pengasinan Rawa Semut, Bekasi, Indonesia. Hp. 0818491777. Email: afriniaekasari2014@gmail.com

2. Badan Pengawas Obat dan Makanan Republik Indonesia. Pedoman Label Pangan Olahan. 2020.
3. Devi VC, Sartono A, Isworo JT. Praktek pemilihan makanan kemasan berdasarkan tingkat pengetahuan tentang label produk makanan kemasan, jenis kelamin, dan usia konsumen di pasar swalayan ADA Setiabudi Semarang. *J Gizi*. 2013;2(2).
4. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia. Pencantuman Informasi Kandungan Gula, Garam dan Lemak Serta Pesan Kesehatan Untuk Pangan Olahan Dan Pangan Siap Saji. 2013. p. 30.
5. Badan Perlindungan Konsumen Nasional. Hasil Kajian BPKN di Bidang Pangan Terkait perlindungan Konsumen. 2013.
6. Anggraini S, Handayani D, Kusumastuty I. Tingkat Pengetahuan Cara Membaca Label Informasi Gizi Mahasiswa Status Gizi Normal Lebih Baik dibandingkan Mahasiswa Obesitas. *Indones J Hum Nutr*. 2018;5(2):74–84.
7. Kementerian Kesehatan RI. Pedoman gizi seimbang. Direktorat Jenderal Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak. 2014.
8. Notoatmodjo S. Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan. Jakarta: rineka cipta. 2012;45–62.
9. Widiawati D, Komalasari E. Gambaran Tingkat Kepatuhan Membaca Label Pangan pada Mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi Universitas Al Azhar Indonesia. *J Al-Azhar Indones Seri Sains dan Teknol*. 2020;5(3):151–7.
10. Sudarman S, Hadi AJ, Manggabarani S, Ishak S. Pengaruh Intervensi Perilaku Jajan Sehat terhadap Pencegahan Anemia Gizi pada Anak Usia Sekolah Dasar di Kota Makassar. *Promot J Kesehat Masy*. 2020;10(1):67–72.
11. Harahap NL, Lestari W, Manggabarani S. Hubungan Keberagaman Makanan, Makanan Jajanan Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Remaja Di Kabupaten Labuhan Batu. *Nutr Diaita*. 2020;12(2):45–51.
12. Drichoutis AC, Lazaridis P, Nayga Jr RM. Nutritional food label use: A theoretical and empirical perspective. 2006.
13. McLean R, Hoek J. Sodium and nutrition labelling: a qualitative study exploring New Zealand consumers' food purchasing behaviours. *Public Health Nutr*. 2014;17(5):1138–46.
14. Huda QA, Andrias DR. Sikap dan perilaku membaca informasi gizi pada label pangan serta pemilihan pangan kemasan. *Media Gizi Indones*. 2016;11(2):175–81.
15. Nurcahya AS, Indrawani YM. Keterpaparan informasi mengenai iklan pangan, kebiasaan membaca label pangan dan faktor-faktor hubungannya. Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Indonesia. 2014.