

PENINGKATAN KETERAMPILAN MAHASISWA DALAM MEMBACA LABEL INFORMASI NILAI GIZI MENGGUNAKAN MEDIA BOOKLET DIGITAL

Indah Yuliana¹⁾, Indah Purnama Sari²⁾, Fatmalina Febry³⁾

Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Sriwijaya

Abstrak

Kurangnya perhatian masyarakat dalam membaca label informasi nilai gizi pada produk kemasan dapat berdampak buruk pada kesehatan, salah satunya terjadi pada kalangan mahasiswa. Mahasiswa dapat membaca label informasi nilai gizi agar tidak mengonsumsi suatu zat gizi tertentu secara berlebihan, yang mana bisa berdampak pada kelebihan gizi atau malah kekurangan zat gizi tertentu yang dibutuhkan oleh tubuh. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan keterampilan mahasiswa dalam membaca label informasi nilai gizi dengan menggunakan booklet digital. Kegiatan ini dilakukan pada mahasiswa yang berjumlah 31 orang dengan menggunakan media zoom cloud meeting dan e-booklet. Secara umum, edukasi dan praktek membaca label informasi nilai gizi dinilai berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mahasiswa. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan pengetahuan peserta saat dilakukan pre-test dan post-test serta kemampuan mengerjakan contoh kasus pada saat evaluasi tambahan. Dari hasil kegiatan ini, diharapkan mahasiswa dapat mengaplikasikan pengetahuan dan keterampilan membaca label informasi nilai gizi ini dalam kehidupan sehari-hari terutama dalam pengaturan pola makan.

Kata kunci: Informasi Nilai Gizi, Mahasiswa, Booklet

Abstract

Lack of public attention in reading nutritional value information labels on packaged products can have a negative impact on health, one of which occurs among students. Students can read nutritional value information labels so as not to over-consume certain nutrients, which can have an impact on excess nutrition or even a deficiency of certain nutrients needed by the body. The purpose of this activity is to improve students' skills in reading nutritional value information labels using digital booklets. This activity was carried out with 31 students using zoom cloud meeting media and e-booklets. In general, education and the practice of reading nutritional value information labels are considered successful in increasing students' knowledge and skills. This is evidenced by an increase in participants' knowledge during the pre-test and post-test and the ability to work on case examples during additional evaluations. From the results of this activity, it is hoped that students will be able to apply the knowledge and skills to read the nutritional value information labels in their daily life, especially in setting dietary patterns.

Keywords: Nutrition Fact, Student, Booklet

Correspondence author: Indah Yuliana, indah_yuliana@fkm.unsri.ac.id, Palembang, Indonesia



This work is licensed under a CC-BY-NC

PENDAHULUAN

Salah satu pesan yang tercantum dalam Pedoman Gizi Seimbang adalah membiasakan membaca label pada kemasan pangan. Semua keterangan yang rinci pada label makanan yang dikemas sangat membantu konsumen untuk mengetahui bahan-bahan yang terkandung dalam makanan tersebut. Selain itu dapat memperkirakan bahaya yang mungkin terjadi pada konsumen yang berisiko tinggi karena punya penyakit tertentu. Oleh karena itu dianjurkan untuk membaca label pangan yang dikemas terutama keterangan tentang informasi nilai gizi dan tanggal kadaluarsa sebelum membeli atau mengonsumsi makanan tersebut (Kemenkes RI, 2014). Hasil penelitian Zahara dan Triyanti (2009) di Jakarta menunjukkan masih banyak konsumen dari kalangan mahasiswa yang belum patuh membaca label informasi nilai gizi. Sebanyak 60,9% dari 215 responden tidak patuh membaca label informasi nilai gizi.

Kurangnya kepatuhan konsumen dalam membaca label informasi nilai gizi (ING) dapat meningkatkan risiko terjadinya gizi lebih atau obesitas. Konsumsi pangan kemasan yang cenderung mengandung lemak dan energi yang tinggi diduga berkontribusi dalam kejadian obesitas (Arsenault, 2010). Hasil Riskesdas tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi overweight dan obesitas pada penduduk dewasa di Indonesia, berturut-turut, sebesar 13,6% dan 21,8%. Kejadian obesitas di Indonesia lebih banyak pada perempuan dibandingkan laki-laki (Balitbangkes Kemenkes RI, 2019).

Berdasarkan hasil review berbagai penelitian (Christoph et al., 2015), beberapa faktor yang mempengaruhi konsumen membaca label informasi nilai gizi antara lain perilaku menjalankan diet sehat, keyakinan akan pentingnya label gizi dalam pemilihan makanan, sikap, pengetahuan gizi dan pendidikan seseorang. Ukegbu (2015) dan Grunert et al. (2010) menyatakan bahwa sikap dan pengetahuan berhubungan dengan penggunaan label pangan. Penelitian lain yang dilakukan oleh Miller dan Diana (2015) menyatakan bahwa konsumen yang memiliki pengetahuan yang baik mengenai label gizi, akan lebih sering membaca label karena pengetahuan yang baik dapat mendorong timbulnya perilaku untuk membaca label informasi nilai gizi.

Berbagai intervensi telah dilakukan untuk meningkatkan kemampuan membaca label informasi nilai gizi di masyarakat. Pemberian edukasi pembacaan label informasi nilai gizi dengan media slide Power Point (Illavina & Kusumaningati, 2022) dan juga pembacaan label pangan secara umum dengan metode ceramah (Safitri & Rahayu, 2018) terbukti dapat meningkatkan pengetahuan rata-rata subjek penelitian. Studi pada 140 mahasiswa di Amerika Serikat menyebutkan bahwa kelompok yang diberikan pelatihan membaca berbasis digital memiliki kemampuan membaca label gizi lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok yang tidak menerima pelatihan (Miller et al., 2017).

Selama masa pandemi COVID-19, platform digital berbasis online menjadi media sosial yang sangat membantu kalangan tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi gizi. Hasil studi literatur menyimpulkan bahwa pemanfaatan media-media digital seperti Twitter, Whatsapp, Google Meet, Zoom Cloud Meeting, Intagram dan Website terbukti mendukung tercapainya tujuan-tujuan program-program gizi yang dilaksanakan (Assabila & Sefriana, 2022)

Penggunaan media digital di kalangan generasi muda merupakan suatu hal yang tidak dapat dipisahkan lagi. Era digital memberikan kesempatan kepada mahasiswa untuk memperoleh informasi menjadi jauh lebih terbuka. Dengan penggunaan media

digital inilah, kesempatan penyebaran informasi mengenai pentingnya membaca label informasi nilai gizi pada generasi muda, khususnya mahasiswa menjadi lebih besar. Tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk meningkatkan keterampilan mahasiswa dalam membaca label informasi nilai gizi.

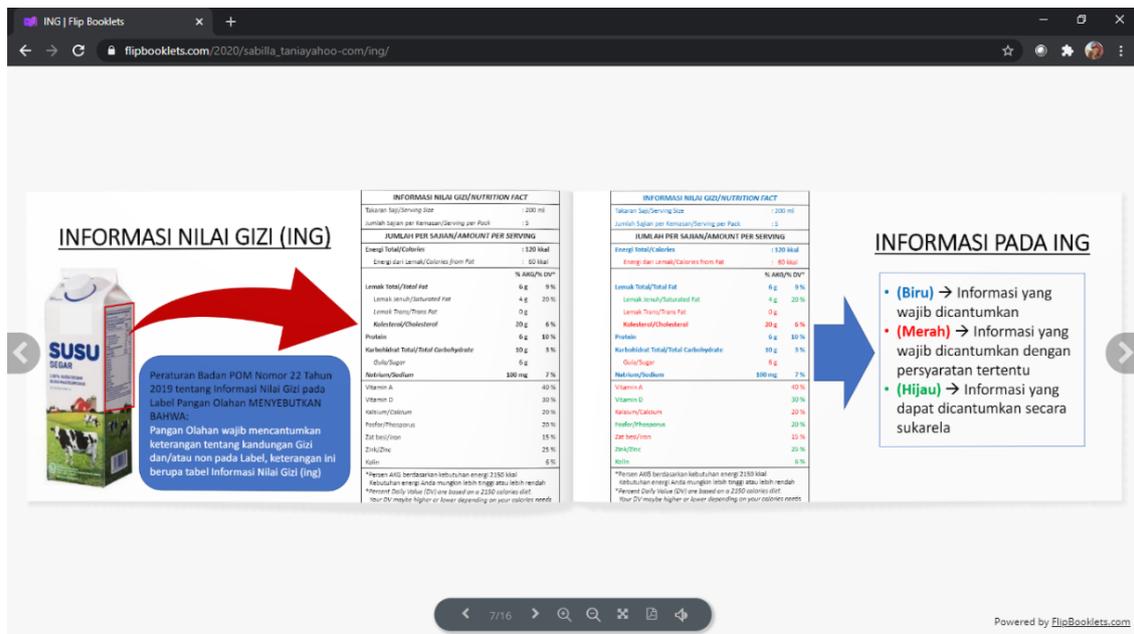
METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebagai berikut:

1. Melakukan perancangan dan pembuatan media edukasi dan booklet digital cara membaca label informasi nilai gizi
2. Melakukan edukasi pentingnya membaca label informasi nilai gizi dan melakukan praktek membaca label informasi nilai gizi pada mahasiswa melalui aplikasi zoom meeting
3. Memberikan simulasi kasus aplikasi penerapan membaca label informasi nilai gizi
4. Pemeriksaan hasil penugasan yang diberikan pada sasaran dan memberikan apresiasi pada sasaran

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada bulan November 2020. Sasaran umum dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah mahasiswa usia 18-22 tahun yang berdomisili di Kota Palembang dan Kabupaten Ogan Ilir. Jumlah peserta pada kegiatan ini adalah 31 orang mahasiswa. Media digital yang digunakan untuk kegiatan pengabdian masyarakat adalah Zoom Cloud Meeting.

Booklet digital yang digunakan sebagai media edukasi membaca label informasi nilai gizi dirancang melalui Microsoft Office Power Point yang selanjutnya diupload pada website <https://flipbooklets.com>, sehingga bentuknya menjadi e-booklet. Bentuk e-booklet dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. E-Booklet “Kenali Label Informasi Nilai Gizi”:
https://flipbooklets.com/2020/sabilla_taniayahoo-com/ing/

Evaluasi yang dilakukan pada kegiatan ini adalah dengan memberikan *pre-* dan *post-test* berupa sejumlah pertanyaan untuk menggali pengetahuan mahasiswa. Selain itu juga evaluasi dilakukan dengan pemberian contoh kasus berupa perhitungan dan perbandingan kandungan gizi pangan kemasan dengan kebutuhan gizi per harinya. Hal ini bertujuan agar peserta menjadi terampil dalam menginterpretasikan arti dari label informasi nilai gizi pada pangan kemasan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pemberian edukasi gizi kepada peserta yang berjudul “Mari Kenali Label Informasi Nilai Gizi” dilakukan secara online karena adanya kebijakan pembatasan interaksi sosial akibat wabah pandemi COVID-19. Pada Gambar 2 terlihat edukasi diawali dengan menanyakan beberapa pertanyaan mudah untuk menstimulasi peserta agar lebih interaktif. Salah satu pertanyaannya seperti “apa yang pertama kali mahasiswa lihat sebelum membeli produk pangan?”. Sebagian besar peserta menjawab bahwa hal pertama yang dilihat pada saat akan membeli produk pangan adalah harga dan brand produk yang sudah biasa dibeli, kemudian logo halal, masa kadaluwarsa, dan sebagainya. Hal tersebut membuktikan bahwa masih banyak peserta yang belum mengetahui tentang label informasi nilai gizi. Menurut salah satu pakar gizi, Prof. Ahmad Sulaeman, banyak pangan olahan maupun pangan lokal dengan manfaatnya masing-masing sesuai dengan kebutuhan gizi yang tersedia di pasaran. Namun, banyak masyarakat Indonesia yang mengonsumsi makanan tidak berdasarkan pada angka kecukupan gizi yang dianjurkan (Widiarini & Sahputri, 2018).



Gambar 2. Edukasi Cara Membaca Label Informasi Nilai Gizi melalui *Zoom Cloud Meeting*

Materi edukasi yang disampaikan antara lain definisi label ING, pentingnya membaca ING, manfaat membaca ING, keterangan yang wajib ada pada ING, cara membaca ING. Pemaparan ini bertujuan agar peserta memahami bahwa sebagai seorang mahasiswa harus pandai dalam membeli pangan dengan meneliti label pangan terlebih dahulu, terutama ING. Secara umum, peserta terlihat antusias dengan materi yang disampaikan terbukti dari banyaknya pertanyaan yang diajukan oleh peserta.

Edukasi gizi ini juga dilengkapi dengan e-booklet “Kenali Label Informasi Nilai Gizi” yang dapat di akses kembali oleh peserta setelah kegiatan ini berakhir. Buklet merupakan media yang digunakan untuk menyampaikan pesan dalam bentuk buku. Saat ini hampir semua orang memiliki smartphone. Hal ini mendorong pemanfaatan teknologi informasi berbasis digital seperti e-booklet untuk pendidikan gizi (Setyawati & Herlambang, 2015). Dengan adanya e-booklet ini diharapkan mahasiswa yang menjadi peserta dapat menyebarkan informasi mengenai ING kepada masyarakat luas.

Hasil pengukuran tingkat pengetahuan peserta dengan menggunakan metode pre- dan post-test menunjukkan bahwa terdapat peningkatan skor rata-rata pengetahuan dari 7,16 poin menjadi 8,13 poin. Dapat disimpulkan bahwa edukasi dan praktek dengan menggunakan e-booklet dapat meningkatkan pengetahuan peserta. Hal ini sejalan dengan edukasi yang dilakukan oleh Yunieswati et al., (2022) bahwa ada perbedaan rata-rata skor pre- dan post-test responden setelah diberikan edukasi gizi berbasis digital, terbukti dengan adanya peningkatan pengetahuan sebesar 17,4%.

Pemanfaatan media teknologi dalam edukasi gizi dapat berpengaruh dalam meningkatkan kesadaran masyarakat dalam pemilihan makanan guna memenuhi kebutuhan gizinya. Sedangkan berbagai metode edukasi seperti ceramah atau penyuluhan berhubungan dengan pengetahuan gizi, terutama pengetahuan terkait kuantitas dan kualitas kandungan zat gizi dari pangan yang dikonsumsi sehari-hari (Syawitri & Sefrina, 2022).

Selain penilaian pengetahuan peserta, evaluasi kegiatan juga dilakukan dengan meminta peserta mengerjakan kasus seperti pada Gambar 3. Contoh kasus berupa keterangan informasi nilai gizi salah satu produk pangan yang umum ada di masyarakat. Pada evaluasi lanjutan ini, peserta diminta menghitung menghitung berapa takaran saji dan asupan zat gizi yang diperoleh jika misalnya peserta mengkonsumsi 2 takaran saji, kemudian membandingkan dengan kecukupan gizinya. Selain itu juga peserta diminta untuk meneliti zat gizi apa yang harus diwaspadai jika mengkonsumsi produk pangan tersebut secara berlebihan. Hasil evaluasi tambahan menunjukkan bahwa sebagian besar peserta sudah mampu menghitung dan membandingkan pangan yang dikonsumsi dengan kebutuhan zat gizinya. Hanya ada beberapa peserta yang mengerjakan kontribusi asupan terhadap kecukupan energinya yang belum tepat. Selain itu, yang perlu ditingkatkan lagi kemampuannya adalah mengidentifikasi asupan zat-zat gizi yang perlu dibatasi.

CONTOH KASUS

1. Jika Anda mengonsumsi 2 bungkus mie untuk sarapan, berapakah energi yang anda peroleh dari mie tersebut?
2. berapa persentase kontribusi energi dari 2 bungkus mie yang sudah ada konsumsi tersebut?
3. Apakah ada yang harus diwaspadai jika anda mengonsumsinya setiap hari?

CARA PENYAJIAN :

- Rebus mie dalam 400 cc (2 gelas) air mendidih selama 3 menit, sambil diaduk.
- Sementara mie direbus, campurkan bumbu, minyak bumbu, kecap manis dan cabe bubuk ke dalam piring.

INFORMASI NILAI GIZI

Jumlah per 100 g	
Lemak Total	19 g
Lemak Jenuh	1 g
Kolesterol	0 mg
Protein	8 g
Takaran saji 1 bungkus	85 g
Jumlah kalori per bungkus	410 kkal
Energi Total	410 kkal
Energi per Lemak	170 kkal

BAHAN BUNGA : Tepung terigu, minyak sayur, bumbu (garam, bawang putih, kaldu dan herat), pengatur keasaman, stabilisator (E-401), antioksidan (TBHQ), BUNGA : Gula, garam, perisa sintetik, vegetar, ekstrak ragi, lada bubuk, minyak nabati, vitamin (A, B1, B2, B12, Niasin, asam Folat, Pantotenat) dan cabe bubuk.

MINYAK BUMBU : Minyak nabati dan cabe bubuk.

KECAP MANIS : Gula, air, kedelai & garam. Jangan simpankan, minyak sayur (pemanis yang wajar).

BAHAN LENGKAP : Lihat kemasan

Gambar 3. Evaluasi tambahan berupa contoh kasus

SIMPULAN

Secara umum, edukasi dan praktek membaca label informasi nilai gizi dinilai berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mahasiswa. Hal ini dibuktikan dengan adanya peningkatan pengetahuan peserta saat dilakukan pre- dan post-test serta kemampuan mengerjakan contoh kasus pada saat evaluasi tambahan. Adapun saran yang dapat diberikan sebagai tindak lanjut dari kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah mahasiswa dapat mengaplikasikan pengetahuan dan keterampilan membaca label informasi nilai gizi ini dalam kehidupan sehari-hari terutama dalam pengaturan pola makan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Publikasi ini dibiayai dari Dana PNBP Universitas Sriwijaya sesuai dengan Surat Perjanjian Penugasan Tenaga Pelaksana Pengabdian kepada Masyarakat Skema Aplikasi IPTEK dan Pengembangan Budaya Lokal Nomor 0003/UN9/SK.LP2M.PM/2020 Tanggal: 21 Oktober 2020.

DAFTAR PUSTAKA

- Assabila, Sefrina. (2022). Kajian pustaka: penggunaan media digital sebagai alternatif media pendidikan gizi pada remaja di masa pandemi COVID-19. *Poltekita: Jurnal Ilmu Kesehatan* 16(1): 118-125.
- Arsenault, J. E. (2010). Can nutrition labeling affect obesity? *Choices*, 25(3). https://www.choicesmagazine.org/UserFiles/file/article_140.pdf.
- Balitbangkes Kemenkes RI. (2019). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Jakarta: Balitbangkes
- Christoph MJ, Ruopeng An, Ellison B. (2015). Correlates of nutrition label use among college students and young adults: a review. *Public Health Nutrition*, 19(12), 2135–2148. <https://doi.org/10.1017/S1368980015003183>.
- Grunert KG, Wills JM, Fernandez-Celemin L. 2010. Nutrition knowledge, and use and understanding of nutrition information on food labels among consumers in the UK. *Elsevier Appetite* 55: 177-189.
- Illavina, Kusumaningati W. (2022). Pengaruh edukasi pembacaan label informasi nilai gizi dengan media slide powerpoint terhadap pengetahuan siswa SMA Kota Depok. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science* 3(1): 27-35.
- Kemenkes RI. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Miller LMS, Beckett LA, Gibson TN. (2017). Developing Nutrition Label Reading Skills: A web-based practice approach. *Journal of Medical Internet Research* 19(1): e16.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang
- Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 69 Tahun 1999 Tentang Label Dan Iklan Pangan.
- Safitri DE, Rahayu NS. (2018). Pengaruh edukasi literasi label pangan terhadap pengetahuan siswa sekolah menengah pertama. *ARGIPA* 3(2): 91-95.

- Setyawati VAV, Herlambang BA. (2015). Model edukasi gizi berbasis *e-booklet* untuk meningkatkan pengetahuan gizi ibu balita. *Jurnal Informatika UPGRIS* 1: 86-94.
- Syawitri WA, Sefrina LR. (2022). Pengaruh media, pendidikan gizi dan lingkungan sebagai penunjang kesadaran dalam pemilihan makanan. *Journal of Nutrition College* 11(3): 197-203.
- Ukegbu PO. (2016). Consumers' knowledge, attitude, and use of food labels in an urban city in southeast nigeria. *Advances in Nutrition* 7: 22A.
- Widiarini A, Sahputri DL. (2018). Masih banyak masyarakat tak peduli kandungan gizi pada makanan. <https://www.viva.co.id/gaya-hidup/kesehatan-intim/1084141-masih-banyak-masyarakat-tak-peduli-kandungan-gizi-pada-makanan>. Diakses pada: 31 Januari 2023.
- Yunieswati W, Kurhargina R, Rizqiya F. (2022). Edukasi gizi berbasis teknologi untuk peningkatan pengetahuan gizi dan antioksidan pada remaja. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan* 18(1): 69-77.
- Zahara S, Triyanti. (2009). Kepatuhan membaca label informasi zat gizi di kalangan mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 4(2), 78-83.