Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Perilaku Membaca Label Gizi pada Remaja di SMKN 6 Kota Jambi

Hafifah^{1*}, Iin Indrawati², Siti Fati Hatussaadah³

^{1,2,3}Prodi S1 Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Baiturrahim
Jln. Prof. DR. M. Yamin SH No. 30, Jelutung, Kota Jambi, 36135, Jambi, Indonesia

*Email Korespondensi : hafifahfifa88@gmail.com

Submitted : 11/03/2024

Accepted: 04/09//2025

Published:20/09/2025

Abstract

Label reading habits among adolescent consumers are still very lacking. Adolescents lack understanding regarding nutritional information which is an important part of nutrition labels. The purpose of this study was to determine the relationship between knowledge and behavior of reading nutrition labels among adolescents at SMKN 6 Jambi City. This study was a quantitative study with a cross-sectional design. Data collection was carried out by filling out a questionnaire about knowledge and behavior related to reading nutrition labels. The population in this study was 232 adolescents and a sample of 77 adolescents using a proportional random sampling technique. Data analysis in this study used the chi-square test. The level of knowledge in the poor category was 64.9%, while the behavior of reading nutrition labels in the poor category was 50.6%. The results of the statistical test using chi square showed a p-value of 0.562 (>0.05) which means there is no relationship between the level of knowledge and behavior of reading nutrition labels in adolescents. The conclusion of this study provides an overview of the importance of motivation and education for adolescents at SMKN 6 Jambi City regarding awareness of the importance of reading nutrition information.

Keywords: *behavior, knowledge, nutrition facts*

Abstrak

Kebiasaan membaca label pada konsumen remaja masih sangat kurang. Remaja kurang memahami terkait informasi nilai gizi yang menjadi bagian penting dalam label gizi Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan pengetahuan dengan perilaku membaca label informasi nilai gizi pada remaja di SMKN 6 Kota Jambi. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Pengumpulan data dengan cara mengisi kuesioner pengetahuan dan perilaku mengenai membaca label gizi. Jumlah populasi sebanyak 232 remaja dan sampel 77 remaja dengan menggunakan teknik *proportional random sampling*. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan Uji *chi-square*. Gambaran tingkat pengetahuan dengan kategori kurang sebanyak 64,9%, sedangkan untuk perilaku membaca label gizi dengan kategori kurang sebanyak 50,6%. Hasil uji statistik menggunakan *chi square* menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,562 (>0,05), maka artinya tidak ada hubungan antara tingkat pengetahuan dengan perilaku membaca label informasi nilai gizi pada remaja. Kesimpulan dari penelitian ini memberikan gambaran pentingnya motivasi dan edukasi bagi remaja SMKN 6 Kota Jambi mengenai kesadaran pentingnya membaca informasi nilai gizi.

Kata Kunci : informasi nilai gizi, pengetahuan, perilaku

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi dan industri yang berkembang pesat dewasa ini telah memunculkan berbagai macam produk olahan kemasan yang siap dikonsumsi oleh masyarakat. Tidak semua produk makanan kemasan baik dan aman untuk dikonsumsi. Ada beberapa hal yang harus diperhatikan konsumen sebelum memutuskan untuk membeli suatu produk makanan kemasan, antara lain dengan membaca label informasi gizi yang ada pada kemasan produk, sebagaimana yang telah dituangkan dalam Pedoman Gizi Seimbang hal ini berbeda dengan apa yang terjadi di lapangan. Menurut (Mahfudhin & Kurnia, 2021) dari penelitian yang pernah dilakukan di Indonesia, tingkat kepedulian konsumen terhadap label masih tergolong rendah (30,3%–34,3%) terutama untuk konsumen yang tidak peduli akan hal tersebut.

Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 tahun 2014, menyebutkan bahwa label diartikan sebagai keterangan mengenai isi, jenis, komposisi zat gizi, tanggal kadaluarsa, berat bersih, takaran saji dan keterangan penting lainnya yang dicantumkan pada kemasan pangan olahan. Sedangkan pada UU No. 18 Tahun 2012 Pasal 96 ayat (1) dan (2) menyebutkan bahwa tujuan pemberian label pangan adalah untuk memberikan informasi yang benar dan jelas kepada masyarakat mengenai setiap produk yang dikemas sebelum membeli dan/atau mengonsumsi pangan. Informasi sebagaimana dimaksud pada ayat (1) tersebut terkait dengan pasal, keamanan, mutu, kandungan gizi, dan keterangan lain yang diperlukan (Aura Apriyunda, et al, 2024)

Label gizi merupakan daftar bahan non gizi yang terdapat pada makanan olahan yang diperjual belikan sesuai format yang sudah ditentukan (BPOM RI, 2019) Tabel informasi gizi mencakup jumlah sajian per kemasan, ukuran sajian,

persentase AKG, catatan kaki, serta jumlah dan jenis kandungan gizi. Jenis gizi yang harus disajikan meliputi total lemak, lemak jenuh, total energi, total karbohidrat, protein, garam (natrium), dan gula (Sultan et al., 2024)

Beberapa penelitian menemukan bahwa konsumen terbesar produk makanan kemasan adalah pelajar dan mahasiswa, didapatkan jawaban responden remaja berusia 12-21 tahun, dalam menjalankan perilaku membaca label sebelum membeli makanan kemasan selalu sebanyak 40 responden (37,7%) dan kadang-kadang (44,3%) serta beberapa hanya mengecek tanggal kadaluarsa. Sedangkan Mahasiswa berada dalam rentan umur 18-25 yang mana termasuk dewasa awal. Berdasarkan kategori usia menurut peraturan Kementerian Kesehatan, orang dewasa berada pada rentang usia 19-44 tahun. Menurut beberapa penelitian, masih banyak dari remaja yang belum menerapkan perilaku membaca label gizi makanan kemasan

Hal lain yang juga perlu menjadi perhatian para remaja saat mengonsumsi suatu makanan yaitu tanggal kadaluarsa. Kadaluarsa adalah keadaan dimana suatu produk sudah tidak layak lagi untuk dikonsumsi karena beresiko tinggi menimbulkan keracunan bagi orang yang mengonsumsi atau menggunakan produk tersebut Gejala yang sering muncul antara lain diare, mual, muntah, perut kencang atau kram perut, sakit perut melilit, dan sakit kepala. Akibat keracunan makanan bisa menimbulkan gejala pada sistem saraf dan saluran cerna. Tanda gejala yang biasa terjadi pada sistem saraf adalah adanya rasa lemah, kesemutan (parastesi), dan kelumpuhan (paralisis) otot pernapasan (Raya Marcela et al., 2023)

Berdasarkan uraian diatas maka tujuan penelitian ini untuk mengetahui “Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan

Perilaku Membaca Label Informasi Nilai Gizi Pada Remaja Di SMKN 6 Kota Jambi”

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan desain *cross sectional*. Penelitian ini di laksanakan di SMKN 6 Kota Jambi, waktu pelaksanaan penelitian pada bulan Mei, populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa/i kelas X SMKN 6 Kota Jambi, dengan jumlah populasi sebanyak 232 orang siswa/i. Sampel merupakan bagian dari populasi objek yang akan diteliti yang dianggap mewakili populasi. Sampel dipilih menggunakan teknik *Proportional random sampling*. Jumlah sampel yang dapat mewakili jumlah populasi sebanyak 77 siswa-siswi dengan menggunakan rumus Slovin.

Instrumen dalam penelitian menggunakan kuesioner sebagai alat pengumpulan data primer yang terdiri dari 2 kuesioner yaitu kuesioner engetahuan dan perilaku membaca label informasi nilai gizi, sedangkan data sekunder didapat secara tidak langsung dari pihak sekolah seperti data gambaran umum sekolah dan data lainnya yang mendukung dalam penelitian. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis univariat yaitu karakteristik responden dan gambaran tingkat pengetahuan & perilaku, sedangkan bivariate yaitu hubungan antar variabel dependent dan independen menggunakan uji *chi-square*.

HASIL

Tabel 1. Gambaran Karakteristik Remaja

	Karakteristik	N	%
Usia	15 Tahun	19	24,7
	16 Tahun	58	75,3
	Total	77	100
Jenis Kelamin	Laki-laki	9	11,6
	Perempuan	68	88,4
	Total	77	100

Tabel 1 menunjukkan sebagian besar responden berusia 16 tahun (75,3%) dan yang berusia 15 tahun (24,7%). Karakteristik jenis kelamin menunjukkan responden sebagian besar berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 68 responden (88,4%) dan 9 laki-laki (11,6%).

Hasil pengambilan data pengisian kuesioner untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan membaca label informasi nilai gizi pada remaja di SMKN 6 Kota Jambi, dapat dilihat pada tabel 2 dibawah ini :

Tabel 2. Gambaran Tingkat Pengetahuan Remaja

Tingkat Pengetahuan	N	%
Kurang	50	64,9
Cukup	20	26
Baik	7	9,1
Total	77	100%

Tabel 2 menunjukkan bahwa 50 (64,9%) remaja memiliki tingkat pengetahuan dengan kategori kurang, 20 (26%) remaja memiliki tingkat pengetahuan yang cukup dan 7 (9,1%) remaja memiliki tingkat pengetahuan baik dalam membaca label informasi nilai gizi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Akhfa, 2021) penelitian ini diketahui bahwa sebanyak 63 subjek (47,4%) dikategorikan pada pengetahuan gizi baik, sedangkan 70 subjek (52,6%) termasuk dalam kategori pengetahuan gizi dibandingkan kurang.

Hasil pengambilan data pengisian kuesioner untuk mengetahui gambaran perilaku membaca label informasi nilai gizi pada remaja di SMKN 6 Kota Jambi, dapat dilihat pada Tabel 3 di bawah ini :

Tabel 3 Gambaran Perilaku Remaja

Tingkat Perilaku	N	%
Kurang	39	50,6
Cukup	30	39
Baik	8	10,4
Total	77	100%

Tabel 3 menunjukkan bahwa 39 (50,6%) remaja memiliki perilaku membaca label informasi nilai gizi dengan kategori kurang, 30 (39%) remaja cukup dan 8 (10,4%) remaja dengan kategori baik. Hal ini sejalan dengan penelitian

yang dilakukan oleh (Islamiati & Sumarmi, 2023) diketahui bahwa responden yang memiliki perilaku dan kebiasaan membaca label gizi dengan kategori kurang sebanyak 68% dan hanya sedikit responden yang memiliki perilaku dan kebiasaan membaca label gizi dalam kategori baik.

Hasil olah data dari pengisian kuisioner pengetahuan dengan perilaku membaca label informasi nilai gizi untuk mengetahui hubungan antar 2 variabel dapat dilihat pada Tabel 4 dibawah ini:

Tabel 4 Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Perilaku Membaca Label Informasi Nilai gizi

Variabel		Perilaku Membaca Label Gizi						Total	P-Value
		Kurang		Cukup		Baik			
		n	%	n	%	n	%		
Tingkat pengetahuan membaca label gizi	Kurang	24	48	19	38	7	14	50	0,562
	Cukup	10	50	9	45	1	5	20	
	Baik	5	71,4	2	28,5	0	0	7	
Total		39	50,6	30	38,9	8	10,3	77	

Hasil uji statistik menggunakan metode uji *Chi-Square*, berdasarkan output diatas, diketahui nilai signifikansi atau p sebesar 0,562, karena nilai $p > 0,05$, maka artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan perilaku membaca label gizi pada remaja di SMKN 6 Kota

Jambi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Aura Apriyunda, 2024) bahwa pada penelitiannya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan dengan perilaku membaca label makanan kemasan dengan nilai *p-value* 0,720.

PEMBAHASAN

Gambaran Pengetahuan Membaca Label Informasi Nilai Gizi Pada Remaja SMKN 6 Kota Jambi

Hasil gambaran tingkat pengetahuan membaca label informasi nilai gizi dengan kategori cukup sebanyak 20 responden dan kategori baik sebanyak 7 responden, artinya tidak mencapai setengah dari bagain responden yang kurang memahami label informasi nilai gizi

Pengetahuan saat ini dapat memengaruhi perilaku seseorang yang

bergantung pada pengetahuan itu. Kebiasaan dan pengetahuan gizi yang baik sama pentingnya dalam menjaga berat badan yang sehat, cara terbaik untuk membangun kebiasaan dan pengetahuan gizi yang baik adalah dengan membaca label makanan. Pelabelan nasional dan peraturan perundang-undangan berfungsi sebagai tonggak utama di bidang gizi dengan menetapkan standar label informasi nilai gizi (Mahfudhin & Kurnia, 2021).

Pengetahuan diperlukan sebagai dorongan sikap dan perilaku setiap hari sehingga dapat dikatakan, pengetahuan merupakan stimulus terhadap tindakan seorang individu (Notoatmodjo, 2018). Hal ini dapat mempengaruhi pada usaha yang dilakukan subjek dalam proses pencarian informasi sehingga subjek tidak memerlukan banyak waktu untuk membaca label gizi (Akhfa, 2021)

Pengetahuan remaja di SMKN 6 Kota Jambi cukup untuk mengetahui mengenai membaca label informasi nilai gizi menunjukkan kesadaran remaja akan pentingnya dalam memilih makanan sehat yang akan mereka beli, namun masih terdapat sebagian remaja yang kurang memahami informasi tersebut sehingga akan beresiko remaja memilih makanan yang kurang tepat. Hal ini juga dikarenakan kurangnya edukasi gizi yang lebih merata dan efektif oleh pihak guru terkait pengetahuan tersebut, perlunya edukasi lebih lanjut agar remaja dapat memahami dan memanfaatkan informasi label gizi secara bijak dalam kehidupan sehari hari

Gambaran Perilaku Membaca Label Gizi Pada Remaja SMKN 6 Kota Jambi

Mayoritas responden mempunyai perilaku membaca label gizi makanan kemasan yang kurang dibuktikan dengan hasil kuesioner dimana mayoritas responden menjawab jarang membaca semua jenis informasi nilai gizi. Dampak yang akan terjadi dari kurangnya perilaku membaca semua jenis informasi pada label gizi makanan kemasan yaitu konsumsi zat gizi tertentu yang berlebihan dan kalori yang berlebih yang dapat mempengaruhi kesehatan, dimana jika tidak dibatasi dan diperhatikan bisa memicu obesitas serta berbagai penyakit degeneratif yang lain (Novitamanda et al., 2020)

Perilaku yang didasari pengetahuan akan cenderung lebih bertahan lama karena pengetahuan gizi seseorang akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku

dalam pemilihan makanan yang akhirnya akan berpengaruh pada keadaan gizi individu tersebut (Soraya et al., 2017)

Perbedaan pada jurusan setiap kelas ternyata juga menjadikan para remaja mempunyai pengetahuan dan sikap yang berbeda dalam mengetahui informasi nilai gizi, contohnya pada anak jurusan tataboga/kuliner mereka mengetahui lebih banyak mengenai informasi nilai gizi pada produk kemasan, namun mereka hanya terbiasa melihat tanggal kadaluarsa dan berat bersih pada produk tersebut, berbeda dengan anak jurusan perhotelan dan DKV/multimedia yang bahkan sebagian remaja baru mengetahui fungsi dan tujuan dari informasi nilai gizi yang tertera pada setiap produk makanan kemasan.

Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Perilaku Membaca Label Informasi Nilai Gizi SMKN 6 Kota Jambi

Penelitian yang telah dilakukan, ditemukannya remaja yang memiliki pengetahuan dan perilaku yang kurang. Hal ini dikarenakan faktor terbentuknya perilaku membaca label gizi bukan hanya dari tingkat pengetahuan melainkan faktor sikap yang terdapat pada seseorang.

Menurut (Margaretha, 2021) yang mengatakan bahwa terdapat beberapa faktor determinan yang berhubungan dengan pembentukan perilaku, salah satunya adalah sikap. Usia produktif khususnya siswa SMA/SMK pada umumnya memiliki aktivitas yang padat seperti kegiatan akademik, kegiatan diluar jam akademik dan kegiatan organisasi. Aktivitas tersebut berdampak pada tidak teraturnya jadwal makan yang meningkatkan kebiasaan konsumsi camilan atau mengkonsumsi makanan kemasan. Pengetahuan, sikap dan kepatuhan membaca label pangan merupakan rangkaian tindakan preventif dalam menjaga kesehatan seseorang (Ratnayani, 2021)

Faktor yang mempengaruhi pembacaan label informasi nilai gizi adalah faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal meliputi lingkungan, budaya, dan ekonomi. Faktor internal terdiri dari usia, jenis kelamin, sikap, perilaku, status gizi, pemahaman label gizi, motivasi, dan pengetahuan. Faktor yang dianggap sebagai awal terbentuknya kebiasaan berkaitan dengan sikap dan perilaku (Akhfa, 2021)

Perubahan perilaku pada seseorang atau proses pengadopsian perilaku baru pada individu dapat terjadi setelah melewati beberapa tahap, yaitu perubahan positif terhadap pengetahuan, perubahan positif terhadap sikap, dan perubahan positif pada praktik atau tindakan. Namun, beberapa penelitian membuktikan bahwa tidak semua hal mengikuti proses tersebut, seringkali seorang individu sudah memiliki perilaku yang positif, meskipun pengetahuan dan sikapnya masih negatif (Mujito, 2024)

Pengertian pengetahuan yang dimaksud dalam penelitian ini adalah pengetahuan remaja terkait informasi yang berhubungan dengan label gizi, dan sikap merupakan kebiasaan remaja dalam membaca label gizi. Sedangkan yang dimaksud dengan tindakan adalah perilaku remaja dalam menggunakan label gizi dalam memilih dan mengonsumsi pangan kemasan, serta pengadopsian perilaku baru yang dimaksud dalam penelitian ini adalah penggunaan label gizi oleh remaja sebelum memilih dan mengonsumsi pangan kemasan (Islamiati & Sumarmi, 2023)

Pembahasan diatas terdapat beberapa faktor diluar faktor pengetahuan yang turut berpengaruh terhadap perilaku

individu pada saat membaca label informasi nilai gizi pada makanan kemasan yaitu sikap, jenis kelamin dan umur, sehingga pengetahuan label informasi nilai gizi tidak berhubungan secara signifikan terhadap perilaku membaca label gizi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan perilaku dalam membaca label informasi nilai gizi.

SARAN

Bagi SMKN 6 Kota Jambi diharapkan kepada pihak sekolah bisa bekerjasama dengan dinas kesehatan, pukesmas ataupun ahli gizi untuk melakukan penyuluhan terkait membaca label gizi pada makanan kemasan agar tingkat pengetahuan remaja dalam membaca label gizi meningkat sehingga dapat diimplementasikan pada kehidupan sehari hari.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada Rektor Universitas Baiturrahim (UBR) beserta jajaran, Ketua LP3M UBR, Kepala Sekolah SMKN 6 Kota Jambi beserta segenap jajaran pimpinannya, Terimakasih kepada siswa dan siswi SMKN 6 Kota Jambi dan teman sejawat yang terlibat aktif dan membantu pelaksanaan sehingga kegiatan penelitian ini bisa berjalan lancar sesuai harapan.

DAFTAR PUSTAKA

- Akhfa, A. N. (2021). Hubungan Pengetahuan Gizi, Status Gizi, dan Tingkat Pemahaman dengan Perilaku Membaca Label Gizi. *ARGIPA (Arsip Gizi Dan Pangan)*, 6(1), 52–62. <https://doi.org/10.22236/argipa.v6i1.6196>
- Aura Apriyunda, Arnati Wulansari, A. G. J. (2024). Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Perilaku Membaca Label Gizi pada Remaja di SMA N 10 Kota Jambi. 3, 169–177.
- BPOM RI. (2019). Peraturan Badan Pengawas Obat Dan Makanan Nomor 22 Tahun 2019 Tentang Informasi Nilai Gizi Pada Label Pangan Olahan. *Bpom*, 53, 1689–1699.
- Islamiati, L. P., & Sumarmi, S. (2023). Hubungan Pengetahuan terkait Label Gizi dengan Kebiasaan Membaca Label Gizi pada Siswa SMA Al-Islam. *Media Gizi Kesmas*, 12(2), 833–839. <https://doi.org/10.20473/mgk.v12i2.2023.833-839>
- Mahfudhin, A., & Kurnia, P. (2021). Hubungan pengetahuan dengan perilaku membaca label informasi nilai gizi pada ahli gizi di Surakarta. *Ilmu Gizi Indonesia*, 5(1), 47. <https://doi.org/10.35842/ilgi.v5i1.209>
- Margaretha, P. kaka. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Keluarga Dengan Perilaku Pencegahan Penularan Penyakit Tuberkulosis (Tbc). *Media Husada Journal Of Nursing Science*, 2(2), 6–12. <https://doi.org/10.33475/mhjns.v2i2.40>
- Mujito, M. (2024). Buku Ajar Promosi Kesehatan. PT Nuansa Fajar Cemerlang, 257.
- Novitamanda, A. D., Prayitno, N., & Nurdianty, I. (2020). Keterpaparan Informasi Berhubungan Dengan Kebiasaan Membaca Label Pangan Produk Kemasan Pada Mahasiswa Fikes Uhamka. *ARGIPA (Arsip Gizi Dan Pangan)*, 5(2), 92–99. <https://doi.org/10.22236/argipa.v5i2.3968>
- Ratnayani, R. (2021). Hubungan antara persepsi atribut produk, pengetahuan gizi dan label pangan dengan kebiasaan membaca label pangan pada mahasiswa S1 gizi reguler STIKes Binawan. *Jurnal SAGO Gizi Dan Kesehatan*, 2(1), 6. <https://doi.org/10.30867/gikes.v2i1.340>
- Raya Marcela, Karfika Suci Ramadhani, Muhammad Fiqri Alwi, & Usiono Usiono. (2023). Keracunan Makanan. *Jurnal Anestesi*, 2(1), 41–51. <https://doi.org/10.59680/anestesi.v2i1.729>
- Soraya, D., Sukandar, D., & Sinaga, T. (2017). Hubungan pengetahuan gizi, tingkat kecukupan zat gizi, dan aktivitas fisik dengan status gizi pada guru SMP. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 6(1), 29–36. <https://doi.org/10.14710/jgi.6.1.29-36>
- Sultan, U., Tirtayasa, A., Linnasiputri, C. A., & Anisfatus, L. (2024). Correlation between Knowledge and Nutritional Status with Reading Behavior of Packaged Food Nutrition Labels Cosmetology Students Unesa. *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*, 5(1), 164–173.