

**EDUKASI PEMILIHAN PANGAN KEMASAN YANG AMAN DAN
LITERASI SISWA SMA TERHADAP LABEL PANGAN**
EDUCATION ON HIGH SCHOOL STUDENT FOR CHOOSING PACKAGED FOOD
SAFELY AND FOOD LABEL LITERACY

Armita Athennia*, Dahlia Nurdini, Amiroh
Univesitas Mohammad Husni Thamrin; Jl. Raya Pondok Gede no 23-25, Jakarta Timur;
0218096411
e-mail:*(armita.ath@gmail.com/ 082136020093)

ABSTRAK

Abstrak: Remaja Indonesia memiliki permasalahan gizi ganda. Penyebab masalah tersebut dikaitkan dengan perubahan gaya hidup, diantaranya banyak mengkonsumsi pangan olahan kemasan. Edukasi terhadap literasi label pangan olahan kemasan dapat meningkatkan kemampuan remaja dalam memilih camilan yang aman dan sehat. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pemahaman remaja dalam membaca label pangan. Kegiatan ini bertempat di MAN 6 Jakarta dengan jumlah peserta 30 siswa/i. Kegiatan dilakukan dengan tiga tahap, yakni 1) Perizinan dan persiapan materi; 2) Pelaksanaan edukasi, yakni melakukan pretest, proses edukasi, dan posttest; 3) Pengolahan data dan laporan kegiatan. Secara umum, edukasi berhasil dilakukan dengan adanya kenaikan rata-rata skor pengetahuan terkait dengan label pangan dari 7.5 menjadi 9. Serta perubahan positif pada perilaku responden dalam penerapan cek 'KLIK' (Cek Kadaluarsa, Label pangan, Informasi gizi, dan Kemasan) sebelum membeli pangan olahan terkemas. Kedepannya, diharapkan adanya kegiatan serupa dengan target peserta yang lebih luas.

Kata kunci: kemasan, label, pangan, remaja

Abstract: Indonesian adolescents had multiple nutritional problems. The cause of the problem is associated with lifestyle changes, including consuming a lot of packaged processed food. Education on literacy of packaged processed food labels can improve adolescents' ability to choose safe and healthy snacks. The purpose of this activity was to increase adolescents' understanding in reading food labels. This activity took place at MAN 6 Jakarta with 30 students participating. The activity was carried out in three stages, 1) Permitting procedures and material preparation; 2) Implementation of education (conducting pretest, education process, and posttest; 3) Data processing and activity reports. In general, the activity was successful with an increase in the average knowledge score related to food labels from 7.5 to 9. As well as positive changes in respondents' behavior in implementing 'KLIK' checks (Check Expiration, Food Label, Nutritional Information, and Packaging) before buying packaged processed food. In the future, hoped that there will be similar activities with a wider target audience.

Keywords: adolescent, food, label, packaging

PENDAHULUAN

Remaja Indonesia diketahui mengalami tiga masalah gizi yakni 8% remaja kurus, 15% kelebihan berat badan atau obesitas, seperempat pendek, serta anemia. Diketahui 1 dari 4 remaja putri Indonesia mengalami anemia, dan 1 dari 10 remaja putra mengalami anemia (Oddo, et al., 2019). Menurut data Riskesdas, kelebihan gizi pada remaja meningkat terus menerus, Prevalensi remaja gemuk pada tahun 2010 sebanyak 1,4%, tahun 2013 sebanyak 7,3% dan kian meningkat pada tahun 2018 yaitu 9,5% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2013 dan Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2018).

Pada program Pembangunan Berkelanjutan (*Sustainable Development Goals* atau SDGs), perbaikan gizi merupakan salah satu komponen penting (Kemenkes RI, 2019). Intervensi gizi harus dimulai sejak masa remaja karena akan menyebabkan masalah kesehatan dikemudian hari (Hayati, 2021).

Penyebab masalah kesehatan gizi pada remaja dikaitkan dengan perubahan pola makanan. Konsumsi pangan olahan atau camilan yang tidak terukur dapat menyebabkan permasalahan gizi pada remaja. Siswa SMA dengan rentang usia

15-18 tahun, yang mengkonsumsi camilan sebanyak 3-4x seminggu secara signifikan memiliki permasalahan gizi. Sebanyak 35% mengalami gizi kurang dan 39.8% mengalami gizi lebih (Ira & Chao, 2021)

Pangan Olahan adalah makanan atau minuman hasil proses dengan cara atau metode tertentu dengan atau tanpa bahan tambahan (UU Pangan, 2012). Saat ini pangan olahan kemasan amat sangat mudah dijumpai. Pemilihan camilan pangan olahan secara terukur dengan membaca label pangan secara mandiri dapat mengurangi permasalahan gizi pada remaja. Perilaku memilih makanan yang sehat bagi dirinya masih rendah di kalangan remaja termasuk kebiasaan membaca label pangan untuk mendapatkan informasi gizi dan memilih pangan kemasan yang lebih bergizi (Purnama, 2023).

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini berupa edukasi tentang isi dan manfaat Label Pangan bagi kesehatan yang ditujukan kepada siswa SMA. Edukasi diharapkan akan membuahkan kemampuan mitra menjadi bijak dalam memilih Pangan Olahan Kemasan.

METODE

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini berupa edukasi kepada siswa/i SMA Madrasah Aliyah Negeri 6 Kramat Jati Jakarta Timur. Siswa/i yang berpartisipasi pada kegiatan ini berjumlah 30 orang. Waktu persiapan dan pelaksanaan kegiatan dilakukan pada rentang bulan Juni – Oktober 2023.

Kegiatan dibagi menjadi beberapa tahap, meliputi persiapan, kegiatan inti (*pre-test*, edukasi, evaluasi dan pengolahan data. Tahap pertama, persiapan meliputi perijinan, penyusunan materi edukasi dan kuesioner. Tahap kedua, kegiatan inti yakni pelaksanaan *pre-test* dengan kuesioner gambaran responden, perilaku mengamati label serta kemasan pangan dan tingkat pengetahuan mengenai label pangan. Selanjutnya pelaksanaan edukasi selama 45 menit dengan materi: (1) Definisi Pangan Olahan; (2) Cara bijak memilih pangan olahan; (3) Cara memahami mutu dan kandungan gizi yang ada pada label pangan. Terakhir, tahap evaluasi kegiatan dengan melakukan *post-test*. *Pre- dan Post-Test* menggunakan *googleform* dengan alokasi waktu 10 menit. Data yang diperoleh kemudian di analisa secara deskriptif.

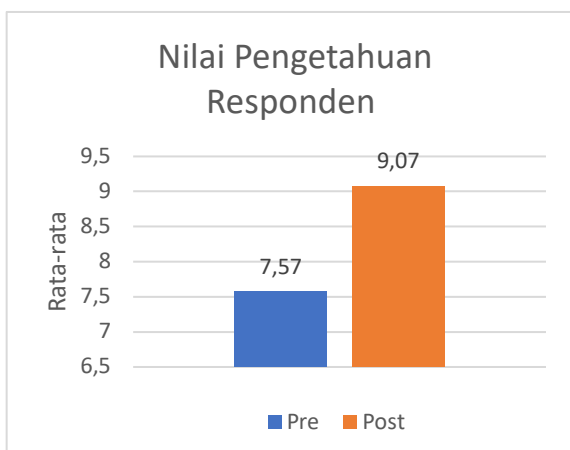
HASIL DAN PEMBAHASAN

Edukasi dilaksanakan di ruang kelas IPA 1 Madrasah Aliyah Negeri 6 Jakarta Timur. Seluruh kegiatan berlangsung selama 90 menit. Sebelum edukasi dimulai, peserta diberikan berbagai macam jenis pangan olahan kemasan guna memberikan gambaran secara riil label pangan dan kemasan ketika proses edukasi berlangsung. Peserta juga dapat mengamati perbedaan pada setiap label, kemasan, dan jenis pangan olahan kemasan.

Adapun rincian karakteristik peserta meliputi jenis kelamin, usia dan uang saku. Peserta pada kegiatan ini sebagian besar berjenis kelamin perempuan (63%), berumur lebih dari 17 tahun (90%) dengan uang saku sebagian besar kurang dari Rp500.000,- per bulan.

Hasil kegiatan edukasi digambarkan dalam bentuk jawaban kuesioner. Kuesioner yang ditanyakan kepada peserta terbagi dalam dua kelompok yaitu (1) Pengetahuan Peserta Edukasi Tentang Label Pangan; (2) Perilaku peserta edukasi terkait cek “KLIK” (Kadaluarsa, Label Pangan, Informasi Gizi, dan Kemasan) pada pangan olahan kemasan sebagai slogan yang digaungkan pemerintah untuk meningkatkan kesadaran konsumen dalam

kemandirian memilih pangan olahan kemasan.



Gambar 1. Rata-rata Nilai Pengetahuan Responden Sebelum dan Setelah Edukasi

Berdasarkan Gambar 1., terlihat bahwa nilai rata-rata *pretest* yaitu 7,57 dan nilai rata-rata *posttest* yaitu 9,07. Terjadi peningkatan nilai yang menunjukkan bahwa setelah dilakukan edukasi peserta menjadi lebih paham tentang isi dan manfaat label pangan olahan kemasan. Edukasi terbukti dapat meningkatkan pemahaman remaja terkait label pangan (Safitri dan Rahayu, 2018). Pengetahuan merupakan salah satu faktor yang dapat memicu seseorang untuk memilih makanan lebih sehat. Semakin baik pengetahuan maka semakin sehat makanan yang akan dikonsumsi (Wahongan, et al., 2021)

Pertanyaan yang paling banyak dijawab dengan betul oleh peserta edukasi adalah

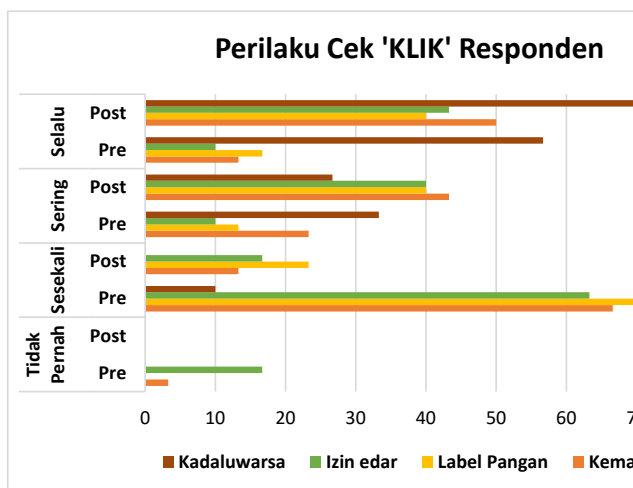
“Kemasan Pangan adalah bahan yang digunakan untuk mewadahi dan/atau membungkus pangan, baik yang bersentuhan langsung dengan pangan maupun tidak” dan “Konsumen dapat memilih produk pangan olahan yang aman dengan “Cek KLIK”. Dengan demikian berarti bahwa pengertian kemasan dan “KLIK” sudah banyak dipahami. Sedangkan pertanyaan yang paling banyak dijawab salah oleh peserta edukasi adalah pertanyaan “Produk pangan olahan tidak harus memiliki Izin Edar”. Dengan demikian, peserta masih banyak yang belum memahami tentang keharusan adanya izin edar bagi pangan olahan kemasan.



Gambar 2. Edukasi “Pemilihan Makanan Kemasan Aman terkait Label Pangan”

(Arza, 2022) Edukasi pengetahuan tentang label pangan dimaksudkan untuk meningkatkan pemahaman peserta dalam hal label pangan. Tujuan jangka panjangnya tentu diharapkan pengetahuan ini dapat dijadikan sebagai landasan dalam

memilih dengan bijak produk pangan olahan. Kepedulian membaca label pangan dapat membantu remaja memilih makanan yang lebih sehat. Pengetahuan mampu menimbulkan kesadaran individu sehingga ia dapat bersikap sesuai dengan pengetahuan yang dimiliki (Lainatin, et al., 2024). Adapun menurut hasil penelitian berbeda menunjukkan responden yang setuju asupan makanan (gula, garam, dan lemak) tidak menjadikan mereka sering atau selalu membaca informasi nilai gizi (Qurrata & Dini, 2016)



Gambar 3. Perilaku Cek “KLIK” Sebelum dan Sesudah Edukasi

Pada Gambar 3., terlihat bahwa terjadi peningkatan perilaku penerapan cek “KLIK” pada peserta edukasi. Perilaku penerapan cek “KLIK” yang sebelum dilakukan edukasi terdata negatif yaitu kadang-kadang, jarang

atau bahkan tidak pernah, setelah edukasi beralih ke perilaku positif yaitu sering atau bahkan selalu. Pada poin “Memperhatikan Kualitas Kemasan” meningkat menjadi 93% sering atau bahkan selalu menerapkan. Begitu pula pada poin “Membaca Label” meningkat 80% sering atau bahkan selalu menerapkan. Peningkatan sebesar 83% dan 100% juga terlihat pada poin “Membaca Kode Izin Edar” dan “Membaca Keterangan Kedaluwarsa” menjadi sering atau bahkan selalu menerapkan. Survey terkait label pangan, hanya sebesar 6.7% konsumen di Indonesia yang memperhatikan label pangan suatu produk (BPKN Depdag RI, 2017). Ketika membeli produk pangan olahan, responden mayoritas sering-selalu melihat tanggal kadaluwarsa Hal-hal seperti keterangan label pangan kurang menarik perhatian, tidak memiliki waktu untuk membaca dan keterbatasan pemahaman informasi yang tercantum pada label merupakan beberapa hal yang mungkin menjadi alasan seseorang tidak memperhatikan label pangan (Kemenkes RI, 2019) (Rarastiti, 2023).

Perubahan positif pada perilaku peserta terhadap penerapan cek KLIK dapat dikaitkan dengan edukasi yang telah dilakukan. Metode edukasi dengan ceramah,

diskusi, dan juga dengan contoh riil makanan kemasan yang dibagikan kepada peserta dapat dikatakan efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku peserta. Adanya contoh riil dapat membantu peserta untuk mengimplementasikan perilaku membaca label pangan ketika akan memilih pangan olahan terkemas (Nurhayani, 2017 dan Arza, 2022).

KESIMPULAN DAN SARAN

Terjadi peningkatan rata-rata pengetahuan peserta dari 7.5 menjadi 9 mengenai label pangan dan ada perubahan positif perilaku Cek KLIK setelah dilakukan edukasi. Edukasi yang telah dilaksanakan tercatat meningkatkan pengetahuan dan perilaku peserta. Oleh karena itu diharapkan adanya pengawasan dan himbauan agar implementasi di lapangan dapat berjalan konsisten. Pengawasan dan himbauan dapat berupa pemasangan poster, penyebaran brosur tentang isi dan manfaat label pangan olahan khususnya slogan cek “KLIK”

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah dan Staff MAN 6 Jakarta Timur serta Lembaga Penelitian, Pengembangan, dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Universitas

Mohammad Husni Thamrin karena telah mendanai kegiatan dalam skema Hibah Internal Dosen Tahun 2023.

DAFTAR PUSTAKA

- Arza, P. A., 2022. Edukasi Gizi Tentang Pentingnya Membaca Label Kemasan Produk Pangan. *Bubungan Tinggi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(4), pp. 1072-1078.
- BPKN Depdag RI, 2017. *Hasil Kajian Badan Perlindungan Konsumen Nasional*, s.l.: s.n.
- Hayati, A. W., 2021. *Gizi seimbang untuk remaja: cegah stunting*. S.l.: poltekkes kemenkes riau .
- Ira, I. & Chao, J., 2021. The relationship between snack consumption patterns and nutritional status in adolescents in malang city indonesia. *Medical Technology and Public Health Journal*, 5(2), pp. 231-238.
- Kemenkes RI, 2019. *Pedoman Gizi Seimbang*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2013. *Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013*, Jakarta:

- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2018. *Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas)*, Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Lainatin, N., Nuryanto, Rachma, P. & Dieny, F., 2024. Hubungan pengetahuan dan sikap terkait label pangan dengan kepatuhan membaca label pangan pada mahasiswa universitas diponegoro. *Journal of Nutrition College*, 13(1), pp. 81-88.
- Nurhayani, 2017. Penerapan metode simulasi dalam pembelajaran fikih ibadah bagi siswa di MTs YMPI SEI Tualang Raso Tanjung Balai. *Jurnal Ansiru*, 1(1), pp. 88-104.
- Oddo, V., Roshita, A. & Rah, J., 2019. Oddo, V.M., Roshita, A. and Rah, J.H., 2019. Potential interventions targeting adolescent nutrition in Indonesia: a literature review. *Public health nutrition*, 22(1), pp. 15-27.
- Purnama, B., 2023. *Media Indonesia*. [Online] Available at: <https://mediaindonesia.com/humaniora/586984/remaja-diimbau-mulai-membaca-label-kemasan-makanan> [Accessed 2024].
- Qurrata, A. & Dini, R., 2016. Sikap dan perilaku membaca informasi gizi. *Media gizi indonesia*, 11(2), pp. 175-181.
- Rarastiti, C. N., 2023. Hubungan Membaca Label Pangan terhadap Pemilihan Makanan. *Termometer: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan dan Kedokteran*, 1(4), pp. 12-21.
- Safitri, D. & Rahayu, N., 2018. Pengaruh Edukasi Literasi Label Pangan Terhadap Pengetahuan Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Arsip Gizi Dan Pangan*, 3(2), pp. 91-95.
- Undang-undang Republik Indonesia Nomor 18 , 2021. Pangan.
- Wahongan, S., Wahongan, G. & Simbala, G., 2021. Strategi Mewujudkan Keamanan Pangan Dalam Upaya Perlindungan Konsumen. *LEX ET SOCIETATIS*, 9(3).

