

PENGARUH EDUKASI LITERASI LABEL PANGAN TERHADAP PENGETAHUAN SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA

The effect of food label literacy education on high school students' knowledge

Debby Endayani Safitri* dan Nur Setiawati Rahayu

Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. DR. Hamka

*email korespondensi: debby_endayani@uhamka.ac.id

ABSTRAK

Informasi nilai gizi merupakan salah satu komponen label pangan kemasan yang dapat menunjukkan kandungan gizi pangan. Kemampuan membaca label pangan diharapkan dapat meningkatkan kesadaran anak sekolah akan kandungan gizi yang ada pada pangan kemasan sehingga siswa menjadi lebih selektif dalam memilih makanan dan minuman. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perubahan pengetahuan siswa setelah dilakukan intervensi berupa edukasi pembacaan label pangan. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juni 2018 dengan desain penelitian pra experimental *one-group pretest-posttest design*. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas 7 dan 8 SMP Islam Teratai Putih Global yang berjumlah 159 siswa. Data diuji menggunakan *paired t-test* untuk mengetahui perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi. Setelah intervensi, nilai rata-rata pengetahuan subjek 2,11, lebih tinggi dibandingkan sebelum intervensi (1,03). Ada perbedaan pengetahuan sebelum dan setelah intervensi ($p < 0,01$).

Kata kunci: Edukasi, Informasi Nilai Gizi, Label Pangan

ABSTRACT

Nutrition fact is one of the packaged food label components that can show the nutritional content of food. The ability to read food labels is expected to increase the awareness of school children about the nutritional content of packaged foods so that students become more selective in choosing food and drinks. This study aimed at measuring the changing in the student's nutrition knowledge after given the intervention. This study used pre-experimental design (one-group pretest-posttest design) held in June 2018. Subjects were 159 students of 7th and 8th grade of Teratai Putih Global Islamic High School. Data was tested by paired t-test to know the difference of subject's knowledge after and before intervention. The subject's scores were improving from 1.03 to 2.11. There was difference of knowledge between pre and post intervention ($p < 0,01$).

Keywords: Education, Food Label Literacy, Nutrition Fact

PENDAHULUAN

Permasalahan terkait gizi yang sering terjadi pada anak sekolah adalah perilaku jajan (Nuryani dan Rahmawati, 2018) yang tidak sehat serta pola konsumsi yang kurang baik

(Damayanti, *et al.*, 2017), seperti mengonsumsi makanan yang banyak mengandung gula (Nisak dan Mahmudiono, 2017), garam, tinggi energi, tinggi lemak, dan rendah serat. Pola konsumsi merupakan suatu ritme

atau kebiasaan mengonsumsi suatu makanan, yang didasari pada kesukaan, pengetahuan, sosial demografi dan gaya hidup (Florence, 2017). Pengetahuan remaja terhadap pola konsumsi yang rendah menyebabkan banyak remaja yang memiliki pola konsumsi yang salah (Kigaru, *et al.*, 2015). Pengetahuan merupakan salah satu faktor yang dapat menjadi kontrol seseorang untuk memilih makanan yang akan dikonsumsi. Semakin baik pengetahuan seseorang, maka semakin baik pula pemilihan makanan yang akan dikonsumsi (Rizkiyanti, 2015). Peningkatan pengetahuan mengenai gizi dapat diusahakan dengan edukasi. Edukasi gizi dapat meningkatkan pengetahuan, kesadaran dan perubahan perilaku untuk mencapai keadaan gizi dan kesehatan yang optimal (WNPG, 2008).

Informasi nilai gizi merupakan salah satu komponen label pangan kemasan yang menunjukkan apakah suatu pangan kemasan memiliki kandungan gizi yang seimbang. Peningkatan kemampuan membaca label pangan, diharapkan dapat meningkatkan kesadaran anak sekolah akan kandungan gizi yang ada pada makanan kemasan sehingga siswa menjadi lebih selektif terhadap pemilihan ragam makanan.

Siswa SMP dan SMA Islam Teratai Putih Global menghabiskan sebagian besar waktunya di sekolah. Setiap siswa akan melewatkan paling tidak satu kali waktu makan di

sekolah. Pilihan mereka terbatas pada makanan yang disediakan di kantin sekolah, sedangkan kantin sekolah didominasi pedagang yang menyediakan makanan dan minuman kemasan. Keputusan mereka dalam memilih makanan dan minuman yang dikonsumsi tentu akan memengaruhi status kesehatan mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perubahan pengetahuan siswa setelah dilakukan intervensi berupa edukasi pembacaan label pangan.

METODE

Penelitian ini dilakukan pada bulan Juni 2018 dengan desain penelitian pra-eksperimental *one-group pretest-posttest design*. Subjek penelitian ini adalah siswa kelas 7 dan 8 SMP Islam Teratai Putih Global yang berjumlah 159 siswa. Intervensi dilakukan dengan metode ceramah, diskusi, dan dilengkapi dengan latihan. Media yang digunakan adalah poster.

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah nilai *pre-test* dan *post-test*. Metode analisis yang digunakan adalah *paired t-test* untuk mengetahui perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi. Untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswa mengenai pembacaan label pangan, dilakukan *pre-test* dengan menggunakan kuesioner berisi lima pertanyaan tertutup, begitupun dengan *post-test*. *Post-test* dilakukan pada hari yang sama dengan intervensi.

Tabel 1.
Nilai pre-test dan post-test siswa SMP Islam Teratai Putih Global

	N	Minimum	Maksimum	Rata-Rata	Correlation	Sig.
Pre-Test	159	0	3	1,03	.447	.000
Post-Test	159	0	5	2,11		

HASIL

Sebelum intervensi, nilai minimum subjek pada *pretest* adalah nol (0), sedangkan nilai maksimum adalah tiga (3) dengan nilai rata-rata 1,03 (Tabel 1). Sebanyak 3,8% subjek memperoleh nilai 3 pada saat *pretest* dan terdapat 18,9% subjek tidak mengetahui jawaban yang benar.

Setelah intervensi mengenai pembacaan label pangan, terlihat ada perubahan nilai maksimum yang didapat subjek. Lebih dari separuh subjek mengalami peningkatan pengetahuan mengenai pembacaan label informasi nilai gizi. Ada 1,3% subjek dengan nilai maksimum dan dapat juga dilihat dari perbedaan nilai rata-rata, terdapat peningkatan nilai rata-rata sebesar 1,08.

Soal yang paling banyak dijawab dengan benar adalah mengenai jumlah kalori berdasarkan zat gizi yang dikandung dalam pangan kemasan. Sebagian besar siswa belum mampu membandingkan angka kecukupan yang tertera pada informasi nilai gizi dengan acuan label gizi.

Hasil uji bivariat yang dilakukan adalah *paired t-test* yang membandingkan perbedaan nilai *pre-test* dan *post-test* pada kelompok yang sama. Berdasarkan hasil analisis, dapat disimpulkan bahwa ada

perbedaan pengetahuan subjek sebelum dengan sesudah edukasi pembacaan label pangan ($p < 0,01$), yang dapat dilihat dari perbedaan nilai *pre-test* dan nilai *post-test*. Edukasi dengan metode ceramah dan diskusi dapat meningkatkan pengetahuan subjek mengenai pembacaan label pangan.

DISKUSI

Hasil penelitian ini menyatakan ada perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dengan setelah dilakukan edukasi yang mengarah ke perubahan positif, dimana subjek yang terpapar edukasi pembacaan label pangan mengalami peningkatan pengetahuan mengenai cara membaca label pangan khususnya informasi nilai gizi pangan kemasan. Diharapkan pengetahuan ini kemudian meningkatkan kesadaran subjek dalam proses pemilihan makanan.

Seperti diketahui bahwa pengetahuan memengaruhi sikap dari seseorang. Sejalan dengan pendapat Xiaoqin dan Xiaofei (2015), pengetahuan berkontribusi terhadap terbentuknya sikap dalam diri seseorang, dalam hal ini konsumen pangan. Pemilihan makanan yang baik (seimbang dan tepat gizi) dapat terwujud bila memiliki pengetahuan yang baik. Soediatama (2000) juga

berpendapat bahwa masalah gizi timbul akibat dari pemilihan makanan yang salah yang disebabkan kurangnya pengetahuan.

Metode pembelajaran yang digunakan sebagai intervensi pada penelitian ini adalah metode ceramah dan diskusi. Metode ini efektif untuk meningkatkan kemampuan secara kognitif, afektif, maupun psikomotorik (Amaliah, Fadhil, dan Narulita, 2014). Namun, peningkatan kemampuan siswa dapat lebih meningkat apabila metode ceramah dan diskusi juga dapat dikombinasikan dengan latihan (Maski, 2014). Selain metode-metode tersebut, dapat juga ditambahkan dengan simulasi, yang dapat membantu subjek memahami implementasi penggunaan label gizi dalam pemilihan pangan kemasan (Nurhayani, 2017).

SIMPULAN

Edukasi literasi label pangan meningkatkan rata-rata nilai pengetahuan Siswa SMP Islam Teratai Putih Global mengenai cara membaca informasi nilai gizi pada label pangan kemasan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada LPPM UHAMKA dan SMP Teratai Putih Global.

DAFTAR RUJUKAN

Amaliah, RR., Fadhil, A., dan Narulita, S. (2014). Penerapan metode ceramah dan diskusi dalam

meningkatkan hasil belajar PAI di SMA Negeri 44 Jakarta. *Jurnal Studi Al-Qur'an*, 10(2): 119-131.

Damayanti, S., Yudiernawati, A., Maemunah, N. (2017). Hubungan perilaku jajan dengan status gizi pada anak SDN Tunggulwulung 3 Kota Malang. *Nursing News*, 2(2):467-478.

Florence, AG. (2017). *Hubungan pengetahuan gizi dan pola konsumsi dengan status gizi pada mahasiswa tpb sekolah bisnis dan manajemen institut teknologi bandung*. Tugas Akhir. Politeknik Kesehatan Kemenkes. Bandung

Kigaru, et al. (2015). Nutrition knowledge, attitude and practices among urban primary school children in Nairobi City, Kenya: a KAP study. *BMC Nutrition*, 1:44.

Maski. (2014). Kolaborasi metode ceramah, diskusi, dan latihan pada materi perkembangan teknologi untuk meningkatkan prestasi belajar siswa. *Pedagogia*, 3(1): 37-44.

Nisak, AJ. dan Mahmudiono, T. (2017) Snacking at school increased the risk of overweight/obesity in children. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 5(3): 311-324.

Nurhayani. (2017). Penerapan metode simulasi dalam pembelajaran fikih ibadah bagi siswa di MTs YMPI SEI Tualang Raso Tanjung Balai. *Jurnal Ansiru*, 1(1): 88-104.

Nuryani dan Rahmawati. (2018). Kebiasaan jajan berhubungan dengan status gizi siswa anak sekolah di Kabupaten Gorontalo. *Jurnal Gizi Indonesia*, 6(2): 114-122.

Rizkiyanti, GA. (2015). Status hidrasi, aktivitas fisik dan tingkat kebugaran atlet futsal remaja putri. Skripsi. Institut Pertanian Bogor. Bogor.

Sediaoetama, A. D. (2000). Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi Jilid I. Dian Rakyat. Jakarta

[WNPG] Prosiding Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi IX 26-27 Agustus (2008), Jakarta.

Xiaoqin, Z. dan Xiaofei, X. (2015). Effects of knowledge on attitude formation and change toward genetically modified foods. *Risk Analysis*, 35(5): 790-810.