



Research article

Student Knowledge in Reading Nutrient Label Information and Types of Packaging Food Consumed by Nursing Students

Lu'lu' Nisaa Mahmuudah¹, Wiwi Mardiah², Valentina BM Lumbantobing³

^{1,2,3} Faculty of Nursing, Universitas Padjadjaran

Article Info

Article History:

Accepted May 27th 2020

Key words:

Nutrient labels; Processed food; Health literacy

Abstract

Nutrient labels provided information regarding food product and lead to healthy eating. Prior health and nutrient literacy skills could support effective food label usage. Nurses needed to have good literacy skills during the education process. This study aimed to identify knowledge in reading the nutrient label and packaged food consumption in nursing students. This study used a quantitative descriptive research design. The sample was recruited from all students at the Faculty of Nursing with 42% of the response rate obtained (n= 229). Data were collected using a nutrient label questionnaire (20 items) and FFQ (83 items). Data were analyzed using a univariate method. The result showed that 55.5% of nursing students had good knowledge of reading nutrient labels. There were 5 types of processed food that most consumed by nursing students consisting of yogurt (59.8%), pudding (50.2%), chocolate bar (55.9%), cake (54.6%), and processed meatballs (54.1%). Based on the results, it can be concluded that the nutrient label knowledge of nursing students was good enough, but there needed to be an even distribution of nutrients label knowledge across the entire student stage. This can be achieved by taking several actions to increase health literacy, for instance nutrient label booklet and nutrient label cards.

PENDAHULUAN

Seiring dengan perkembangan era globalisasi, masyarakat masa kini lebih memilih mengonsumsi makanan kemasan dan siap saji. Makanan tersebut dipilih karena lebih praktis dan mudah didapatkan. Produk makanan siap saji masuk dalam kategori *Processed foods* dan *ultra-processed foods* (Monteiro et al., 2016). Beberapa produk yang tergolong *processed foods* terdiri atas buah kaleng, ikan kaleng, keju, dan roti. Contoh produk yang tergolong *ultra-processed foods* terdiri atas

minuman bersoda, makanan ringan, daging olahan, dan *frozen food* (Monteiro et al., 2016; J. C. Moubarac et al., 2014).

Konsumsi produk siap saji tidak membahayakan, namun apabila dikonsumsi terlalu banyak dan tidak diimbangi dengan makanan alami akan menyebabkan masalah kesehatan. Produk *Processed food* dan *Ultra-processed food* mengandung kalori, free sugar, natrium, dan lemak jenuh yang lebih tinggi, dan lebih sedikit serat dibandingkan dengan makanan murni (*unprocessed food*) yang dimasak (J. C.

Corresponding author:

Valentina BM Lumbantobing

valentina@unpad.ac.id

Media Keperawatan Indonesia, Vol 3 No 2, Juni 2020

e-ISSN: 2615-1669

ISSN: 2722-2802

DOI: <https://doi.org/10.26714/mki.3.2.2020.45-53>

[Moubarac et al., 2014](#)). [Rauber et al \(2015\)](#) menjelaskan bahwa konsumsi berlebihan makanan tinggi kalori yang mengandung kadar gula dan lemak jenuh yang tinggi memiliki hubungan dengan meningkatnya penyakit jantung.

Label gizi merupakan sumber informasi yang penting bagi konsumen untuk memperoleh informasi terkait nutrisi yang terkandung dalam suatu produk makanan ([Campos, Doxey, & Hammond, 2011](#)). Penggunaan label gizi secara efektif dapat mengontrol asupan produk makanan siap saji, sehingga sesuai dengan kebutuhan. Menurut penelitian yang dilakukan oleh [Ollberding et al \(2010\)](#) di Amerika Serikat, terdapat perbedaan yang signifikan pada asupan total energi, lemak, lemak jenuh, kolesterol, sodium, serat dan gula antara orang usia dewasa yang tidak menggunakan label gizi dengan orang yang menggunakan label gizi.

Syarat untuk menggunakan label gizi secara efektif adalah dengan memiliki literasi kesehatan yang baik dalam bidang gizi. Literasi kesehatan adalah keterampilan kognitif dan sosial yang menentukan motivasi dan kemampuan individu untuk mendapatkan akses, memahami, dan menggunakan informasi yang mana dapat mempromosikan dan mempertahankan kesehatan ([Nutbeam, 2000](#); [Velardo, 2015](#)). Literasi kesehatan yang rendah diketahui dapat menjadi halangan untuk memahami informasi pada label gizi ([Sinclair, Hammond, & Goodman, 2013](#)).

Kemampuan literasi kesehatan perlu dimiliki oleh petugas kesehatan, termasuk perawat. Menurut [Koo et al \(2016\)](#) meningkatkan literasi kesehatan adalah bagian dari profesi keperawatan, di mana perawat memiliki pengaruh unik untuk menjalankan program preventif. Namun, peneliti menemukan beberapa penelitian menyatakan bahwa kemampuan literasi pada perawat masih belum baik. Penelitian [Jukkala, Deupree, & Graham, \(2009\)](#) dalam kajiannya mengenai literasi kesehatan pada

tenaga kesehatan mendapatkan hasil bahwa perawat memiliki persentase tertinggi yang tidak memiliki pengetahuan literasi kesehatan sebelumnya dibandingkan tenaga kesehatan lain.

Rendahnya pengetahuan perawat memperlihatkan bahwa dibutuhkan pemahaman literasi kesehatan lebih dini pada mahasiswa keperawatan. [Zanchetta et al \(2013\)](#) menjelaskan sebab terdapat kekurangan pengetahuan teoritis pada perawat yang melakukan edukasi kesehatan, maka dibutuhkan upaya untuk menutupi kesenjangan dalam pendidikan keperawatan secara efektif dan pengembangan kemampuan literasi sejak dini. Penelitian [Scheckel et al \(2010\)](#) di salah satu universitas di Midwestern, Amerika Serikat memperlihatkan kurangnya skill mahasiswa keperawatan dalam literasi kesehatan. Penelitian lain dilakukan oleh [Mullan et al \(2017\)](#) di Australia, didapatkan hasil bahwa mahasiswa keperawatan memiliki skor terendah dalam *Health Literacy Questionnaire (HLQ)* dibandingkan mahasiswa rumpun kesehatan lainnya.

Penelitian mengenai literasi kesehatan pada mahasiswa keperawatan belum banyak dilakukan di Indonesia. Padahal, mahasiswa memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk mengonsumsi makanan kemasan karena faktor kesibukan. Penelitian yang dilakukan oleh Sujardi ([Surjadi, 2013](#)) terkait pola makan mahasiswa pada salah satu universitas di kota Jakarta, mendapatkan hasil bahwa terdapat peningkatan konsumsi makanan olahan yang diakibatkan faktor tingginya kesibukan yang dialami oleh mahasiswa. Mahasiswa dengan jadwal perkuliahan yang padat cenderung mengonsumsi makanan yang praktis.

Penelitian-penelitian di atas membuktikan bahwa mahasiswa memiliki kecenderungan yang tinggi untuk mengonsumsi makanan kemasan. Namun, tingkat literasi kesehatan mahasiswa belum dieksplor lebih lanjut

terutama mengenai label gizi. Selain itu, menurut [Kaas, Stasková, & Šulistová \(2016\)](#) penelitian mengenai literasi kesehatan dalam bidang keperawatan masih belum banyak dilakukan. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait "Pengetahuan Mahasiswa dalam Membaca Label Informasi Nilai Gizi dan Jenis Makanan Kemasan yang Dikonsumsi Mahasiswa di Fakultas Keperawatan".

METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian deskriptif kuantitatif. Variabel penelitian ini yaitu tingkat pengetahuan mahasiswa dalam membaca label informasi nilai gizi dan jenis makanan kemasan yang dikonsumsi oleh mahasiswa Fakultas Keperawatan. Populasi dari penelitian ini adalah mahasiswa aktif Fakultas Keperawatan kampus Jatinangor angkatan 2016-2019, dengan jumlah total sebanyak 549 mahasiswa. Sampel diambil dengan menggunakan metode *total sampling* dengan *response rate* sebesar 42%. Sehingga didapatkan jumlah responden sebanyak 229 mahasiswa. Tingkat pengetahuan membaca label gizi diukur dengan menggunakan kuesioner literasi gizi berupa soal yang berkaitan dengan label gizi. Kuesioner terdiri atas 20 butir pertanyaan dengan pilihan tunggal. variabel jenis makanan kemasan yang dikonsumsi akan dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) yang sudah disesuaikan dengan jenis makanan kemasan yang tersedia di lingkungan sekitar kampus. Kuesioner FFQ terdiri atas 83 butir pertanyaan. Kedua Kuesioner di atas dibuat dalam bentuk *Google Form* dan telah dilakukan uji *content validity* dan uji *face validity*. Data yang telah terkumpul dianalisis dengan menggunakan teknik univariat. Hasil analisis data disajikan dengan menggunakan tabel distribusi frekuensi.

Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dengan nomor surat 1322/UN6.KEP/EC/2019. Pada laman awal

Google form terdapat informasi penelitian yang menjelaskan tujuan, manfaat, jaminan kerahasiaan data bagi responden dan kontak peneliti. Laman kedua *Google form* terdapat lembar persetujuan responden (*informed consent*), responden dapat memilih opsi "Setuju" jika ingin mengikuti penelitian ini, dan dapat memilih opsi "Tidak Setuju" jika tidak ingin berpartisipasi dalam penelitian ini. Laman ketiga dan keempat berisi kuesioner pengetahuan membaca label nilai gizi dan jenis makanan yang dapat diisi langsung oleh responden. Periode penyebaran dan pengisian kuesioner dimulai pada tanggal 11-25 November 2019. Link *Google form* akan terus aktif selama periode pengisian kuesioner berlangsung.

HASIL

Data demografi responden dapat terlihat pada Tabel 1. Responden yang berpartisipasi pada penelitian ini paling banyak berasal dari angkatan 2017 dan paling banyak berada pada rentang usia 19-20 tahun. Responden paling banyak berjenis kelamin perempuan dan paling banyak memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) kategori normal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan label gizi mahasiswa fakultas keperawatan berada pada kategori tinggi.

Jenis makanan yang paling banyak dikonsumsi oleh mahasiswa Keperawatan ditunjukkan pada Tabel 2. Terdapat lima jenis makanan yang paling banyak dikonsumsi oleh responden dengan frekuensi satu hingga tiga kali dalam sebulan, yaitu yoghurt, puding, coklat, bolu/*cake*, dan bakso instan.

Tabulasi silang antara tingkat pengetahuan mahasiswa mengenai label gizi dan data demografi responden ditunjukkan pada tabel 3. Hasil penelitian didapatkan bahwa responden dengan pengetahuan yang tinggi dalam membaca label informasi nilai gizi paling banyak terdapat pada angkatan 2017. Sedangkan responden dengan pengetahuan tinggi dalam membaca label

gizi paling sedikit terdapat pada angkatan 2018. Berdasarkan rentang usia, responden dengan pengetahuan yang tinggi dalam membaca label informasi nilai gizi paling banyak terdapat pada responden berusia 19-20 tahun. Berdasarkan jenis kelamin, dapat terlihat bahwa responden berjenis kelamin perempuan memiliki pengetahuan tinggi dalam membaca label gizi. Berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT), responden dengan kategori IMT normal memiliki pengetahuan tinggi dalam membaca label nilai gizi.

Tabel 1
Karakteristik Demografi Mahasiswa Fakultas Keperawatan di Jatinangor (n=229)

Indikator	f	%
Angkatan		
2019	55	24.0
2018	55	24.0
2017	74	32.3
2016	45	19.7
Usia		
17-18 tahun	52	22.7
19-20 tahun	121	52.8
21-22 tahun	55	24.0
23 tahun	1	0.4
Jenis Kelamin		
Perempuan	217	94.8
Laki-laki	12	5.2
Indeks Massa Tubuh		
<i>Underweight</i>	58	25.3
Normal	120	52.4
<i>Overweight</i>	27	11.8
Obesitas	24	10.5
Tingkat pengetahuan		
Rendah	102	44.5
Tinggi	127	55.5

Tabel 2
frekuensi Konsumsi Jenis Makanan Kemasan Mahasiswa Fakultas Keperawatan di Jatinangor (n=229)

Jenis Makanan	Frekuensi Konsumsi											
	Tidak Pernah		<3x/ bulan		<3x/ minggu		4-6x/ minggu		Sehari Sekali		> 1x/ hari	
	f	(%)	f	(%)	f	(%)	f	(%)	f	(%)	f	(%)
Produk susu dan analognya												
Yoghurt	38	16.6	137	59.8	43	18.8	8	3.5	3	1.3	0	0.0
Puding	50	21.8	115	50.2	49	21.4	15	6.6	0	0.0	0	0.0
Kembang gula dan Cokelat												
Cokelat Susu/Hitam/Putih	53	23.1	128	55.9	36	15.7	10	4.4	2	0.9	0	0.0
Produk Bakery												
Bolu/ Cake	59	25.8	125	54.6	34	14.8	10	4.4	1	0.4	0	0.0
Produk daging (Sapi, Ayam, dan Ikan)												
Bakso sapi/ ayam/ ikan	21	9.2	124	54.1	59	25.8	23	10.0	2	0.9	0	0.0

Tabel 3
Tabulasi Silang Tingkat Pengetahuan Membaca Label Informasi Nilai Gizi responden(n=229)

Karakteristik	Pengetahuan				Total	
	Rendah		Tinggi			
	f	%	f	%	f	%
Angkatan						
2019	21	9.2	34	14.8	55	24.0
2018	30	13.1	25	10.9	55	24.0
2017	35	15.3	39	17.0	74	32.3
2016	16	7.0	29	12.7	45	19.7

Karakteristik	Pengetahuan				Total	
	Rendah		Tinggi		f	%
	f	%	f	%		
Usia						
17-18 tahun	18	7.9	34	14.8	52	22.7
19-20 tahun	59	25.8	62	27.1	121	52.8
21-22 tahun	24	10.5	31	13.5	55	24.0
23 tahun	1	0.4	0	0.0	1	0.4
Jenis Kelamin						
Perempuan	96	41.9	121	52.8	217	94.8
Laki-laki	6	2.6	6	2.6	12	5.2
BMI						
<i>Underweight</i>	21	9.2	37	16.2	58	25.3
Normal	57	24.9	63	27.5	120	52.4
<i>Overweight</i>	19	8.3	8	3.5	27	11.8
Obesitas	5	2.2	19	8.3	24	10.5

PEMBAHASAN

Penelitian ini didapatkan hasil bahwa bahwa 127 orang responden (55.5%) memiliki pengetahuan yang tinggi dalam membaca label gizi. Menurut Cha et al. ([Cha et al., 2014](#)) tingkat literasi gizi yang baik memungkinkan seseorang untuk dapat memahami label gizi sehingga dapat memilih makanan yang lebih sehat. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa Fakultas Keperawatan Unpad mampu memahami isi label gizi dengan baik sehingga cenderung memiliki *food choice* yang baik dalam mengonsumsi makanan kemasan.

Responden yang memiliki pengetahuan label gizi yang tinggi paling banyak terdapat pada mahasiswa berusia 19-20 tahun (27.1%). Penelitian yang dilakukan oleh [Lim, Kim, & Kim \(2015\)](#) dan [Graham & Laska \(2012\)](#) menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara usia dan pengetahuan label gizi. Penelitian [Graham & Laska \(2012\)](#) menunjukkan bahwa tingkat angkatan pada mahasiswa tidak menggambarkan kemampuan literasi seseorang. [Maclean-Meynsse, Patricia E., Gager & Cole \(2011\)](#) menjelaskan pada penelitiannya bahwa literasi kesehatan didapatkan melalui jumlah paparan informasi yang didapatkan oleh masing-masing individu. Selain itu, menurut [Nurjanah, Soenaryati, & Rachmani \(2016\)](#) kemampuan literasi juga ditentukan oleh

kemampuan individu untuk mengakses dan mempelajari sumber informasi yang tersedia. Selain itu, untuk memperoleh literasi yang baik seseorang perlu memiliki kemampuan Literasi *eHealth*. Literasi *eHealth* merupakan keterampilan dan kompetensi yang memungkinkan seseorang untuk mendapatkan dan menafsirkan informasi kesehatan yang didapatkan melalui media elektronik sehingga dapat digunakan untuk meningkatkan kesehatan ([Levin-Zamir & Bertschi, 2018](#)).

Penulis berpendapat bahwa tingkat literasi gizi pada setiap angkatan berbeda dikarenakan setiap orang memiliki perbedaan pada jumlah paparan informasi, dan jumlah akses pada sumber informasi. Semakin sering mengakses dan mempelajari informasi, maka semakin tinggi kemampuan literasi kesehatan. Sumber informasi yang diakses oleh mahasiswa pun berbeda, ada yang melalui media sosial, buku bacaan, video, dan sosialisasi kesehatan. Kemudian, setelah individu terpapar informasi, kemampuan individu untuk mengolah dan menerjemahkan informasi tersebut juga dapat mempengaruhi tingkat literasi. Apabila seseorang mampu dengan baik menerjemahkan informasi yang diduplikasinya, maka akan lebih mudah mengingat informasi tersebut.

Pada penelitian didapatkan data bahwa secara berurutan mahasiswa yang memiliki tingkat pengetahuan yang tinggi dalam membaca label gizi, yaitu pada angkatan 2017, angkatan 2019, angkatan 2016, lalu angkatan 2018. Terlihat bahwa angkatan 2019 yang masih merupakan mahasiswa baru, namun sudah memiliki pengetahuan label gizi yang baik dengan jumlah 39 orang (14.8%). Sedangkan, angkatan 2016 yang hampir menyelesaikan studi hanya menempati tempat ketiga dengan jumlah total yang memiliki pengetahuan label gizi kategori tinggi sebanyak 29 orang (12.7%). Peneliti berpendapat bahwa hal ini serupa dengan pembahasan pada paragraf sebelumnya bahwa pengetahuan seseorang mengenai label gizi dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti: jumlah paparan informasi, sumber informasi yang berbeda, jumlah akses informasi, dan tingkat literasi *eHealth*.

Peningkatan literasi kesehatan di lingkungan mahasiswa keperawatan perlu untuk dilakukan. Kemampuan literasi kesehatan, termasuk literasi gizi tidak hanya membantu mahasiswa keperawatan untuk membentuk pola hidup sehat, tetapi bertujuan untuk meningkatkan kompetensi sebagai perawat profesional ([Kennard, 2016](#)). Pemerataan kemampuan literasi kesehatan dalam membaca label gizi dapat dilakukan dengan melakukan beberapa upaya edukasi literasi label gizi. Penyampaian edukasi dapat menggunakan beberapa media pembelajaran yang menarik, seperti *Booklet* Edukasi Label gizi dan Kartu Label Gizi. *Booklet* Edukasi Label gizi dibuat oleh Oliverio dalam penelitian [Pennings, Striano, & Oliverio \(2014\)](#) yang berjudul *Thumbs Up!® Healthy Eating*. *Thumbs Up!® Healthy Eating* merupakan buku berisi gambar label gizi pada berbagai produk makanan yang diberi tanda "*thumbs up*" dan "*thumbs down*" untuk menandakan bahwa produk tersebut termasuk dalam kategori *healthy food* atau *unhealthy food*. Selain itu, terdapat metode pengajaran dengan Kartu Label Gizi. Kartu Label Gizi merupakan kartu yang berisi Label gizi yang

telah diberi warna pada setiap bagian yang penting untuk diperhatikan dan penjelasan label gizi dalam kartu ini ditampilkan dalam video yang berdurasi 8 menit ([Jay et al., 2009](#)). Beberapa metode ini mudah untuk dilakukan dan dapat meningkatkan kemampuan literasi label gizi, namun harus kembali disesuaikan dengan karakteristik target sasaran yang akan diberikan edukasi.

Data hasil penelitian menunjukkan bahwa sebesar 52.8% responden berjenis kelamin perempuan dan 2.6% responden berjenis kelamin laki-laki memiliki pengetahuan tinggi dalam membaca label informasi nilai gizi. Namun, jumlah responden laki-laki dan perempuan yang mengikuti penelitian ini tidak proporsional. Penelitian ini diikuti oleh responden perempuan sebanyak 217 orang (94.8%) dan responden laki-laki sebanyak 12 orang (5.2%). Oleh karena perbandingan jumlah responden perempuan dan laki-laki yang sangat jauh, peneliti sulit untuk menentukan perbandingan pengetahuan label nilai gizi berdasarkan jenis kelamin. Namun, kemungkinan terdapat keterkaitan antara jenis kelamin perempuan dengan literasi gizi yang baik. Hal ini dibuktikan pada penelitian yang dilakukan oleh [Graham & Laska \(2012\)](#), [Jasti & Kovacs \(2010\)](#), [Li et al. \(2012\)](#), [Martinez, Roberto, Kim, Schwartz, & Brownell \(2013\)](#) yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara responden berjenis kelamin perempuan dengan pengetahuan label gizi yang tinggi. Kemudian dijelaskan lebih lanjut oleh [Lim et al \(2015\)](#) bahwa perempuan cenderung memiliki perhatian yang tinggi dalam mengontrol berat badan sehingga sangat memperhatikan intake lemak dan kalori.

Berdasarkan hasil penelitian ini, diperoleh data bahwa responden yang memiliki pengetahuan label gizi yang tinggi sebanyak 63 orang (27.5%) memiliki IMT (Indeks Massa Tubuh) yang normal dan hanya sebanyak 8 orang (3.5%) yang memiliki IMT *Overweight* dan obesitas sebanyak 19 orang (8.3%). Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh [Spronk, Kullen,](#)

[Burdon, & O'Connor \(2014\)](#) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara IMT dengan pengetahuan mengenai nutrisi dan label informasi nilai gizi. Hal ini terjadi karena penggunaan label yang didasari oleh pengetahuan label gizi yang baik akan memungkinkan seseorang untuk mudah memilih makanan yang lebih sehat, sehingga dapat membentuk pola diet yang baik.

Responden dengan IMT *underweight* (16.2%), *overweight* (3.5%) dan obesitas (8.3%) memiliki pengetahuan yang tinggi dalam membaca label informasi nilai gizi. [Cooke & Papadaki \(2014\)](#) menjelaskan bahwa tanpa adanya sikap hidup sehat yang mendukung, maka hubungan antara indeks massa tubuh dan tingkat literasi gizi tidak akan signifikan. Menurut [Rogerson, Soltani, & Copeland \(2016\)](#) selain pengetahuan yang baik, seseorang juga membutuhkan konseling dan dukungan psikologis untuk memfasilitasi penerapan pengetahuan gizi pada pola makan dan gaya hidup sehari-hari. Peneliti berasumsi bahwa untuk membentuk kualitas pola diet yang baik, seseorang perlu didasari oleh literasi label gizi yang baik, dan didukung secara psikologis untuk menerapkan sikap hidup sehat, termasuk mempraktekkan membaca label nilai gizi setiap mengonsumsi makanan kemasan.

Data hasil penelitian memperlihatkan bahwa terdapat 5 jenis makanan kemasan yang paling banyak dikonsumsi mahasiswa Fakultas Keperawatan Unpad, yaitu : yoghurt dikonsumsi oleh 137 orang (59.8%), puding dikonsumsi oleh 115 orang (50.2%), coklat batangan dikonsumsi oleh 128 orang (55.9%), bolu/*cake* dikonsumsi oleh 125 orang (54.6%), dan bakso siap saji dikonsumsi oleh 124 orang (54.1%). Frekuensi konsumsi 5 jenis makanan tersebut sebanyak satu hingga tiga kali dalam sebulan. Yoghurt, puding, bolu merupakan makanan/minuman olahan yang berpemanis, dan coklat batangan termasuk jenis kembang gula olahan, yang mana keduanya menyumbang ekstra kalori

(*free sugar*) dalam diet harian, sehingga meningkatkan resiko obesitas ([World Health Organization, 2018](#)). Makanan kemasan berjenis daging olahan seperti bakso instan termasuk dalam kategori *processed food* yang memiliki kadar lemak jenuh dan natrium yang tinggi ([World Health Organization, 2018](#)). Konsumsi *processed food* yang berlebihan (lebih dari 1x per hari) terutama pada jenis makanan dan minuman berpemanis ([Crovetto M., Uauy, Martins, Moubarac, & Monteiro, 2014; J.-C. Moubarac, Pan American Health Organization, & World Health Organization, 2015](#)) dan daging olahan ([Rauber et al., 2015](#)) berpengaruh terhadap timbulnya hipertensi. Mahasiswa cenderung mengonsumsi makanan kemasan karena dinilai praktis dan dapat menghemat waktu dalam mengonsumsinya ([Surjadi, 2013; Yulisa, Indriani, & Situmorang, 2013](#)). Namun, konsumsi makanan kemasan perlu dikontrol, karena menurut [J.-C. Moubarac et al \(2015\)](#) makanan olahan diolah dengan beberapa zat tambahan, seperti: penyedap rasa dan pengawet. Melalui hal ini, peneliti menilai bahwa mahasiswa keperawatan perlu mengontrol konsumsi makanan kemasan dan memperhatikan label gizi untuk memperkirakan jumlah konsumsi yang dibutuhkan.

SIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa Fakultas Keperawatan rata-rata memiliki tingkat pengetahuan yang tinggi dalam membaca label informasi nilai gizi. Makanan kemasan yang paling banyak dikonsumsi oleh Mahasiswa Fakultas Keperawatan ada lima jenis, yaitu yoghurt, puding, coklat batangan, bolu/*cake* dan bakso siap saji dengan frekuensi konsumsi sebanyak satu sampai tiga kali dalam sebulan.

Penelitian ini menunjukkan adanya tingkat pengetahuan label gizi yang tinggi, namun tidak mengeksplor lebih dalam mengenai sumber informasi masing-masing responden dalam mendapatkan informasi

mengenai label nilai gizi tersebut. Kemudian, data jenis makanan kemasan yang didapat tidak disertai takaran dan jumlah kalori yang berasal dari makanan kemasan yang dikonsumsi responden dalam satu bulan terakhir karena keterbatasan sumber daya yang dimiliki oleh peneliti.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada responden dan semua pihak yang telah mendukung dalam penelitian dan penulisan artikel penelitian ini.

REFERENSI

- Campos, S., Doxey, J., & Hammond, D. (2011). Nutrition labels on pre-packaged foods: a systematic review. *Public Health Nutrition*, *14*(8), 1496–1506. <https://doi.org/10.1017/S1368980010003290>
- Cha, E. S., Kim, K. H., Lerner, H. M., Dawkins, C. R., Bello, M. K., Umpierrez, G., & Dunbar, S. B. (2014). Health literacy, self-efficacy, food label use, and diet in young adults. *American Journal of Health Behavior*, *38*(3), 331–339. <https://doi.org/10.5993/AJHB.38.3.2>
- Cooke, R., & Papadaki, A. (2014). Nutrition label use mediates the positive relationship between nutrition knowledge and attitudes towards healthy eating with dietary quality among university students in the UK. *Appetite*, *83*, 297–303. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.08.039>
- Crovetto M., M., Uauy, R., Martins, ana P., Moubarac, J. C., & Monteiro, C. (2014). Household availability of ready-to-consume food and drink products in Chile: impact on nutritional quality of the diet. *Revista Medica de Chile*, *142*(7), 850–858. <https://doi.org/10.4067/S0034-98872014000700005>
- Graham, D. J., & Laska, M. N. (2012). Nutrition Label Use Partially Mediates the Relationship between Attitude toward Healthy Eating and Overall Dietary Quality among College Students. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, *112*(3), 414–418. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2011.08.047>
- Jasti, S., & Kovacs, S. (2010). Use of trans fat information on food labels and its determinants in a multiethnic college student population. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, *42*(5), 307–314. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2009.06.004>
- Jay, M., Adams, J., Herring, S. J., Gillespie, C., Ark, T., Feldman, H., ... Kalet, A. (2009). A randomized trial of a brief multimedia intervention to improve comprehension of food labels. *Preventive Medicine*, *48*(1), 25–31. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2008.10.011>
- Jukkala, A., Deupree, J. P., & Graham, S. (2009). Knowledge of limited health literacy at an academic health center. *Journal of Continuing Education in Nursing*, *40*(7), 294–298,336. <https://doi.org/10.3928/00220124-20090623-01>
- Kaas, J., Stasková, V., & Šulistová, R. (2016). The concept of health literacy in contemporary nursing. *Kontakt*, *18*(4), e219–e223. <https://doi.org/10.1016/j.kontakt.2016.10.001>
- Kennard, D. K. (2016). Health Literacy Concepts in Nursing Education. *Nursing Education Perspectives*, *37*(2), 118–119. <https://doi.org/10.5480/14-1350>
- Koo, L. W., Horowitz, A. M., Radice, S. D., Wang, M. Q., & Kleinman, D. V. (2016). Nurse practitioners' use of communication techniques: Results of a Maryland oral health literacy survey. *PLoS ONE*, *11*(1), 1–16. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0146545>
- Levin-Zamir, D., & Bertschi, I. (2018). Media health literacy, Ehealth literacy, and the role of the social environment in context. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *15*(8), 1–12. <https://doi.org/10.3390/ijerph15081643>
- Li, K. K., Concepcion, R. Y., Lee, H., Cardinal, B. J., Ebbeck, V., Woekel, E., & Readdy, R. T. (2012). An Examination of Sex Differences in Relation to the Eating Habits and Nutrient Intakes of University Students. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, *44*(3), 246–250. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2010.10.002>
- Lim, H. J., Kim, M. J., & Kim, K. W. (2015). Factors associated with nutrition label use among female college students applying the theory of planned behavior. *Nutrition Research and Practice*, *9*(1), 63–70. <https://doi.org/10.4162/nrp.2015.9.1.63>
- Macleane-Meyinsse, Patricia E., Gager, J. V., & Cole, D. N. (2011). Examining the Prevalence of Food Label Use by University Students. *Journal of Food Distribution Research*, *42*(1), 84–89.
- Martinez, O. D., Roberto, C. A., Kim, J. H., Schwartz, M. B., & Brownell, K. D. (2013). A Survey of undergraduate student perceptions and use of

- nutrition information labels in a university dining hall. *Health Education Journal*, 72(3), 319–325.
<https://doi.org/10.1177/0017896912443120>
- Monteiro, C., Cannon, G., Levy, R., Moubarac, J.-C., Jaime, P., & al, A. (2016). NOVA. The star shines bright. Position paper 2. *World Nutrition*, 7, 28–38.
- Moubarac, J.-C., Pan American Health Organization, & World Health Organization. (2015). Ultra-processed food and drink products in Latin America: Trends, impact on obesity, policy implications. In *Us1.1*.
- Moubarac, J. C., Batal, M., Martins, A. P. B., Claro, R., Levy, R. B., Cannon, G., & Monteiro, C. (2014). Processed and ultra-processed food products: Consumption trends in Canada from 1938 to 2011. *Canadian Journal of Dietetic Practice and Research*, 75(1), 15–21.
<https://doi.org/10.3148/75.1.2014.15>
- Mullan, J., Burns, P., Weston, K., McLennan, P., Rich, W., Crowther, S., ... Osborne, R. (2017). Health Literacy amongst Health Professional University Students: A Study Using the Health Literacy Questionnaire. *Education Sciences*, 7(2), 54.
<https://doi.org/10.3390/educsci7020054>
- Nurjanah, Soenaryati, S., & Rachmani, E. (2016). Health Literacy Pada Mahasiswa Kesehatan, sebuah indikator kompetensi kesehatan yang penting. *Visikes: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(2), 135–142.
- Nutbeam, D. (2000). Health literacy as a public health goal: a challenge for contemporary health education and communication strategies into the 21st century. *Health Promotion International*, 15(3), 259–267.
<https://doi.org/10.1093/heapro/15.3.259>
- Ollberding, N. J., Wolf, R. L., & Contento, I. (2010). Food Label Use and Its Relation to Dietary Intake among US Adults. *Journal of the American Dietetic Association*, 110(8), 1233–1237.
<https://doi.org/10.1016/j.jada.2010.05.007>
- Pennings, M. C., Striano, T., & Oliverio, S. (2014). A picture tells a thousand words: Impact of an educational nutrition booklet on nutrition label gazing. *Marketing Letters*, 25(4), 355–360.
<https://doi.org/10.1007/s11002-013-9259-9>
- Rauber, F., Campagnolo, P. D. B., Hoffman, D. J., & Vitolo, M. R. (2015). Consumption of ultra-processed food products and its effects on children's lipid profiles: A longitudinal study. *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases*, 25(1), 116–122.
<https://doi.org/10.1016/j.numecd.2014.08.001>
- Rogerson, D., Soltani, H., & Copeland, R. (2016). Undergraduate UK nutrition education might not adequately address weight management. *Public Health Nutrition*, 19(2), 371–381.
<https://doi.org/10.1017/S1368980015001305>
- Scheckel, M., Emery, N., & Nosek, C. (2010). Addressing health literacy: The experiences of undergraduate nursing students. *Journal of Clinical Nursing*, 19(5–6), 794–802.
<https://doi.org/10.1111/j.1365-2702.2009.02991.x>
- Sinclair, S., Hammond, D., & Goodman, S. (2013). Sociodemographic differences in the comprehension of nutritional labels on food products. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 45(6), 767–772.
<https://doi.org/10.1016/j.jneb.2013.04.262>
- Spronk, I., Kullen, C., Burdon, C., & O'Connor, H. (2014). Relationship between nutrition knowledge and dietary intake. *British Journal of Nutrition*, 111(10), 1713–1726.
<https://doi.org/10.1017/S0007114514000087>
- Surjadi, C. (2013). *Globalisasi dan Pola Makan Mahasiswa : Studi Kasus di Jakarta*. 40(6), 416–421.
- Velardo, S. (2015). The Nuances of Health Literacy, Nutrition Literacy, and Food Literacy. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 47(4), 385–389.e1.
<https://doi.org/10.1016/j.jneb.2015.04.328>
- World Health Organization. (2018). A healthy diet sustainably produced. *International Archives of Medicine*, 7(1), 21.
<https://doi.org/10.1186/1755-7682-7-34>
- Yulisa, L., Indriani, Y., & Situmorang, S. (2013). Perilaku Konsumsi Mahasiswa Universitas Lampung Terhadap Kopi Bubuk Instan Siap Saji. *Jiia*, 1(4), 326–333.
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.23960/jiia.v1i4.326-333>
- Zanchetta, M., Taher, Y., Fredericks, S., Waddell, J., Fine, C., & Sales, R. (2013). Undergraduate nursing students integrating health literacy in clinical settings. *Nurse Education Today*, 33(9), 1026–1033.
<https://doi.org/10.1016/j.nedt.2012.05.008>