

## Hubungan Paparan Media Informasi Dengan Kebiasaan Membaca Label Gizi Produk di SMA Widya Nusantara Kota Bekasi

Intan Ayu Sukmawati<sup>1</sup>, Arindah Nur Sartika<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Program Studi S1 Gizi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga

<sup>2</sup> Program Studi S1 Gizi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga

e-mail: intanayus1816@gmail.com

### Abstract

*Concern for nutrition labels in Indonesia is still relatively low, recommendations for reading nutrition labels are listed in the ten must-have balanced nutrition guidelines that aim to prevent adverse effects on health. One of the factors that can influence the habit of reading nutrition labels is exposure to information media. The purpose of this study was to analyze the relationship between exposure to media information and the habit of reading nutrition labels for food products at SMA Widya Nusantara Bekasi. The research used is quantitative research with cross sectional design. This research was conducted in April-May 2022, the sampling technique was simple random sampling with a total sample of 121 subjects. The statistical test used is chi-square ( $p < 0.05$ ). The results of this study showed that 60.9% of the subjects had been exposed to information media with the habit of always reading nutrition labels for food products, with p-value (0.002) and OR (3.203). The variable of exposure to information media has a relationship with the habit of reading nutrition labels and when someone has been exposed to information media there will be 3,203 times the opportunity to always read nutrition labels.*

**Keywords :** *Exposure to information media, habit of reading nutrition labels*

### Abstrak

Kepedulian terhadap label gizi di Indonesia masih tergolong rendah, rekomendasi untuk membaca label gizi tercantum dalam sepuluh pedoman gizi seimbang yang wajib diterapkan untuk mencegah dampak buruk bagi kesehatan. Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kebiasaan membaca label gizi adalah paparan media informasi. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan keterpaparan informasi media dengan kebiasaan membaca label gizi produk di SMA Widya Nusantara Bekasi. Penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain cross sectional. Penelitian ini dilakukan pada bulan April-Mei 2022, teknik pengambilan sampel adalah simple random sampling dengan jumlah sampel sebanyak 121 subjek. Uji statistik yang digunakan adalah chi-square ( $p < 0,05$ ). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa 60,9% subjek pernah terpapar media informasi dengan kebiasaan selalu membaca label nutrisi produk makanan, dengan nilai p (0,002) dan OR (3,203). Variabel keterpaparan media informasi memiliki hubungan dengan kebiasaan membaca label nutrisi dan ketika seseorang telah terpapar media informasi akan ada peluang 3,203 kali untuk selalu membaca label nutrisi.

**Kata Kunci :** Paparan Media Informasi, kebiasaan membaca label gizi

## 1. PENDAHULUAN

Pola dan gaya hidup remaja seringkali dikaitkan dengan kebiasaan mengonsumsi makanan ringan dengan jumlah kalori besar, tinggi gula dan tinggi lemak. Kebiasaan mengonsumsi makanan ringan secara terus-menerus akan menyebabkan masalah gizi yang dapat mempengaruhi pertumbuhan dan perkembangannya di masa dewasa seperti, resiko penyakit tidak menular (PTM) seperti obesitas, diabetes melitus dan hipertensi (Rachmayani dkk., 2018). Kebiasaan makan yang tidak tepat dipengaruhi oleh pengetahuan gizi, oleh karena itu adanya pengetahuan mengenai label pada produk pangan kemasan dinilai mampu meningkatkan pemahaman dan perubahan pola hidup sehat (Fitri, dkk., 2020).

Label pangan adalah label yang berada pada kemasan dan berisi gambar, tulisan dan kombinasi keduanya. salah satu informasi pada label pangan yaitu informasi nilai gizi yang bertujuan untuk memberi gambaran nilai gizi produk dan membantu konsumen memilih pangan yang sehat (BPOM, 2014). Penelitian di Amerika Serikat menunjukkan bahwa lebih dari 50% remaja jarang atau tidak pernah memeriksa label informasi nilai gizi (Wojcicki & Heyman, 2012). Sebesar 55% dari 2.992 subjek di Malaysia tidak pernah membaca label

pangan. Sebuah survei yang dilakukan oleh Badan Perlindungan Konsumen Nasional (BPKN) tahun 2013 menunjukkan bahwa masyarakat Indonesia hanya 7,9% peduli dengan komposisi makanan dan nilai gizi. Selain itu pada penelitian Purnama (2012) pada siswa SMK tingkat kepatuhan membaca label gizi hanya 14,3%. Rendahnya perhatian masyarakat pada label informasi nilai gizi dikarenakan adanya kendala, menurut penelitian Ady dkk., (2019) & Fitri dkk., (2020), responden malas membaca label nutrisi karena kurang memahami dan tidak mengerti cara membaca informasi nilai gizi, serta istilah yang digunakan sulit dipahami dan asing didengar oleh responden dan memiliki persepsi bahwa tidak ada kewajiban untuk mengetahuinya.

Terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan membaca seperti umur, pendapatan, pendidikan, jenis kelamin, status kesehatan, pengetahuan gizi dan Keterpaparan informasi. Adanya paparan media informasi dapat mempengaruhi pengetahuan, pemahaman dan kejelasan suatu informasi, yang berakibat pada suatu sikap atau perilaku seseorang. Menurut penelitian Novitamanda dkk., (2020) dan Nurcahya, S. A., (2014) bahwa responden yang sering terpapar oleh informasi label pangan akan berdampak terhadap perilaku membaca label pangan yang akan membentuk sikap positif dalam menentukan produk produk pangan yang sehat. Novitamanda dkk., (2020).

Rata-rata responden mendapatkan informasi melalui internet, dikarenakan media internet memiliki cakupan yang luas dalam memperoleh informasi. Pemilihan lokasi di SMA Widya Nusantara dikarenakan pada umumnya siswa SMA memiliki rentang usia 15-19 tahun, lokasi tempat tersebut dekat dengan minimarket dan memiliki kantin yang memudahkan dalam pembelian produk pangan kemasan. Tujuan penelitian ini yaitu menganalisis hubungan antara keterpaparan media informasi dengan kebiasaan membaca label pangan pada kemasan pada siswa/I SMA Widya Nusantara.

## 2. METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang di gunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Widya Nusantara Kota Bekasi pada bulan April-Mei 2022. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI-XII yang terdiri dari jurusan IPA dan IPS. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa/i kelas XI dan XII di SMA Widya Nusantara dengan pendekatan *probability sampling* dengan metode *Random Sampling* dengan menggunakan rumus besar sampel (*Lameshow,1990*) didapatkan jumlah sampel yang diperlukan sebanyak 121 orang siswa/i. Pengumpulan data di lakukan dengan pengisian kuesioner menggunakan *google form*. Pengkategorian variabel paparan media informasi, kebiasaan membaca label pangan. Pada data paparan media informasi dikategorikan pernah dan tidak pernah mendapat paparan dan data kebiasaan membaca label gizi dengan kategori jarang dan selalu membaca label gizi

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi karakteristik siswa di SMA Widya Nusantara Kota Bekasi Tahun 2022

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase
<b>Usia</b>		
16 Tahun	25	19
17 Tahun	46	38
18 Tahun	48	39,7
19 Tahun	2	1,7
<b>Jenis Kelamin</b>		
Perempuan	67	55,4
Laki-laki	54	44,6
<b>Keterpaparan Informasi</b>		
Tidak Pernah	52	43
Pernah	69	57
<b>Kebiasaan Membaca Label Gizi</b>		
Jarang	62	51,2
Selalu	59	48,8

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa umur rata-rata responden adalah 18 tahun yaitu 39,7%. Jenis kelamin responden perempuan yaitu 55,4%. Keterpaparan informasi dengan kategori pernah yaitu 57% dan tidak pernah 43%. Kebiasaan membaca label gizi dengan kategori selalu dan jarang yaitu 48,8% dan jarang 51,2%. Responden pernah terpapar media informasi didukung oleh adanya kemudahan dalam mendapatkan informasi didorong dengan kemajuan perkembangan zaman dan perkembangan teknologi. Informasi dapat

tersampaikan secara luas dari internet, penyuluhan dan media cetak sehingga memberikan berbagai referensi dengan cakupan yang luas dan mutakhir, selain itu adanya internet menjadi media penyampaian informasi yang cocok untuk meningkatkan pengetahuan terutama dibidang kesehatan dan gizi (Novitamanda, 2019).

Berdasarkan penelitian (Oktaviana, 2017., dan Angraini, 2018) bahwa lebih dari 50% responden yang jarang membaca label informasi nilai gizi. Perilaku adalah bentuk respon atau reaksi terhadap stimulus dari luar dan didukung oleh adanya pengetahuan, sikap dan tindakan. Adanya peningkatan perilaku didukung dengan pemahaman yang dipengaruhi oleh pengetahuan individu. Namun meskipun rata-rata responden lebih banyak jarang membaca nilai gizi, tetap perlu ditingkatkan pada kebiasaan membaca. Rendahnya kebiasaan membaca label gizi dikarenakan masyarakat kurang mengetahui bagaimana cara menginterpretasikan informasi yang tercantum, dan kurangnya daya tarik terhadap label informasi nilai gizi, yang menjadi penyebab rendahnya kebiasaan membaca label informasi nilai gizi (Purnama,2012).

Tabel 2. Hubungan keterpaparan informasi dengan kebiasaan membaca label gizi siswa SMA Widya Nusantara Kota Bekasi

Paparan media informasi	Kebiasaan membaca label gizi				Total		OR (95% CI)	<i>p-value</i>
	Selalu		Jarang		f	%		
	f	%	f	%				
Pernah	42	60,9	27	39,1	69	100	3,203 (1,506-6,811)	0,002
Tidak pernah	17	32,7	35	67,3	52	100		

Berdasarkan table 2 dapat disimpulkan terdapat hubungan yang signifikan anatara paparan media informasi dengan kebiasaan membaca label gizi produk pangan di SMA Widya Nusantara Kota Bekasi dengan *p-value*0,002 dimana terdapat hubungan anatar paparan media informasi dengan kebiasaan membaca label gizi. Dari hasil analisis mendapatkan nilai OR = 3,203 (95% CI = 1,506-6,811), jadi remaja yang pernah terpapar media informasi mempunyai odds 3,203 kali memiliki kebiasaan selalu dalam membaca label gizi dibandingkan dengan remaja yang tidak pernah terpapar media informasi.

Penelitian ini sesuai dengan penelitian Assifa (2012) terdapat hubungan bermakna antara keterpaparan media informasi dengan kebiasaan membaca label gizi. Menurut Assifa (2012) dan Aygen (2012) bahwa informasi gizi di media akan menciptakan kesadaran, minat dan pengetahuan oleh sebab itu media sumber informasi digunakan sebaik baiknya seperti, internet, konferensi, seminar, iklan sehingga proses pembelajaran tiap masing individu dapat meningkat. Proses pencarian informasi dilakukan dengan melihat karakteristik kebutuhan informasi setiap individu. Ketika kebutuhan informasi sudah terpenuhi dan menganggap pengetahuan sudah cukup meningkat, maka terjadi sikap. Sikap merupakan kesiapan atau kesediaan untuk bertindak, sikap terbentuk selain karena informasi , melihat dan mengalami sendiri. Munculnya suatu tindakan adalah hasil realisasi dari pengetahuan dan sikap yang diperoleh dalam bentuk nyata (Irwan, 2017).

Menurut teori Lawrence Green bahwa keterpapar informasi adalah faktor pemungkin seseorang untuk memulai proses perubahan perilaku. Perlu diperhatikan juga komponen dalam paparan media informasi harus memperhatikan frekuensi dan sumber informasinya dengan kapasistas penerima informasi sehingga tujuan informasi dapat disampaikan dengan efektif. Selain itu pengaruh paparan informasi juga menjadi dasar perilaku. Terbentuknya perilaku dimulai dari paparan informasi sehingga membentuk keyakinan untuk berperilaku. Timbulnya keyakinan perilaku bersumber dari diyakininya dan dianutnya perilaku positif maupun negatif (Aulia,dkk.,2019). Adanya perilaku baik terhadap kesehatan menghindari dari risiko penyakit dan menjaga hidup sehat. Informasi yang akurat, tepat, relevan, mudah dipahami dan cara penyampaiannya tepat dapat membuat masyarakat yang terpapar informasi tersebut mengubah perilakunya (Aulia,dkk.,2019).

Sedangkan pada penelitian Purnama (2012) tidak terdapat hubungan bermakna antara keterpaparan informasi dengan kebiasaan membaca label gizi, dikarenakan sumber informasi paling banyak diperoleh dari televisi, responden beranggapan informasi bersumber dari televisi adalah informasi yang tidak asing. Kebiasaan menonton tv bukanlah sesuatu yang jarang dilakukan, informasi yang disampaikan ditelvisi lebih banyak hiburan. Sehingga ketika informasi kesehatan atau gizi tersebut ditampilkan dapat berupa iklan, sehingga penonton tidak dapat menonton secara full dan menganggap informasi tersebut tidak jelas. Selain faktor media yang digunakan, frekuensi informasi yang ditayangkan pada media televisi tidak sering dan hanya pada event tertentu sehingga penonton atau pendengar kurang terpapar informasi maka informasi yang disampaikan tidak dapat mempengaruhi perilaku. Selain itu paparan informasi tidak efektif dikarenakan informasi yang diberikan kurang jelas, menguasai materi dan penggunaan gaya bahasa (Aulia,dkk.,2019).

#### 4. KESIMPULAN

Terdapat hubungan yang bermakna antara paparan media informasi dengan kebiasaan membaca label gizi, Adanya hubungan antara paparan media informasi dengan kebiasaan membaca label gizi dikarenakan informasi gizi akan menciptakan kesadaran, minat, peningkatan pengetahuan sehingga akan terbentuk sikap positif pada label gizi, perilaku positif terjadi secara terus-menerus dapat menjadi kebiasaan baik pada label gizi.

#### 5. DAFTAR PUSTAKA

- Ady, D. D. W., & Sumarmi, S. (2019). Kebiasaan Membaca Label Gizi Berhubungan Dengan Asupan Natrium Pada Wanita Dewasa. *Amerta Nutrition*, 3(3), 158.
- Anggraini, S., Handayani, D., & Kusumastuty, I. (2018). Tingkat Pengetahuan Cara Membaca Label Informasi Gizi Mahasiswa Status Gizi Normal Lebih Baik dibandingkan Mahasiswa Obesitas. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 5(2), 74–84.
- Assifa, R. R. (2012). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Membaca Label Pangan pada Siswa SMA Negeri 68 Jakarta Tahun 2012*. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia, 129.
- Aulia Krisma, Arifin Syamsul & Hayati Lida. (2019). Hubungan Sikap dan Keterpaparan Informasi dengan Kejadian Pedikulosis Kapitis. 2(1), 25-32
- Aygen, F. G. 2012. *Determinants Of Nutrition Label Use Among Turkish Consumers*. *International Journal Of Humanities And Sosial Sciene*. 2(7)
- Badan Pengawas Obat dan Makanan. (2014). Tanya Jawab Seputar Pelabelan Pangan Olahan.
- Fitri, N. F. N., Metty, M., & Yuliati, E. (2020). Hubungan Pengetahuan Dan Kebiasaan Membaca Label Informasi Nilai Gizi Makanan Kemasan Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Asrama Kutai Kartanegara Di Yogyakarta. *Jurnal GIZIDO*, 12(1), 45–54.
- Irwan. (2017). Etika dan Perilaku Kesehatan. CV Absolute Media. Yogyakarta
- 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.
- Nurchaya, S. A., & Y. M. I. (2014). Keterpaparan Informasi Mengenai Iklan Pangan, Kebiasaan Membaca Label Pangan dan Faktor-Faktor Hubungannya. 1–18.
- Oktaviana, W. (2017). Hubungan Antara Karakteristik Individu Dan Pengetahuan Label Gizi Dengan Membaca Label Gizi Produk Pangan Kemasan Pada Konsumen Di 9 Supermarket Wilayah Kota Tangerang Selatan Tahun 2016. In Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah (Vol. 87, Nomor 1,2).
- Purnama, A. S. (2012). Hubungan antara Kemampuan Membaca Label Informasi Nilai Gizi, Persepsi terhadap Rasa Produk, dan Faktor Lain dengan Kepatuhan Membaca Label Informasi Nilai gizi pada Siswa/i SMK Mandalahayu, Bekasi Tahun 2012. May, 5–6.
- Rachmayani, S., Kuswari, M., & Melani, V. (2018). Hubungan Asupan Zat Gizi dan Status Gizi Remaja Putri di SMK Ciawi Bogor. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 5(2), 125–130.
- Wojcicki, J. M., & Heyman, M. B. (2012). *Adolescent Nutritional Awareness And Use Of Food Labels: Results From The National Nutrition Health And Examination Survey*. *BMC Pediatrics*, 12, 2–9.