

EDUKASI MENCERMATI LABEL MAKANAN KEMASAN PADA SISWA SMAN 2 BANGUNTAPAN

Ika Sulis Setianingsih¹, Ibnata Nasywa Zhafira²

¹⁾ D3 Teknologi Bank Darah, Politeknik Kesehatan Bhakti Setya Indonesia

²⁾ D3 Rekam Medis dan Informasi Kesehatan, Politeknik Kesehatan Bhakti Setya Indonesia
e-mail: ika_setianingsih@poltekkes-bsi.ac.id

Abstrak

Konsumsi makanan beresiko (manis, asin, berlemak/berkolesterol/gorengan, makanan yang dibakar, protein olahan dengan pengawet, bumbu penyedap, soft drink (minuman berkarbonasi), minuman berenergi, mie instant/makanan instant lainnya) masih cukup tinggi di berbagai daerah di Indonesia. Hal ini merupakan sebuah tantangan yang sangat besar karena masyarakat harus jauh lebih pandai memilih makanan berdasarkan informasi pada labelnya. Kegiatan penyebaran brosur dan edukasi singkat pada siswa SMAN 2 Banguntapan, dilakukan di ruang kelas XI FC pada acara Pengenalan Lingkungan Sekolah dan Edukasi Kesehatan. Kegiatan ini merupakan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan secara bersama oleh dosen D3 Farmasi, D3 Rekam Medis dan Informasi Kesehatan dan dosen prodi D3 Teknologi Bank Darah. Acara ini dihadiri oleh 33 siswa kelas XI FC SMAN 2 Banguntapan. Kegiatan edukasi dilakukan dengan cara membagikan brosur dan memberikan edukasi singkat menggunakan media powerpoint pada siswa yang hadir. Dari hasil pengamatan yang dilakukan, siswa XI FC SMAN 2 Banguntapan belum mencermati label makanan kemasan saat membelinya di toko atau minimarket, apalagi menggunakan teknik membaca yang sesuai untuk mencermati label-label tersebut. Kegiatan ini tidak hanya pembagian saja, tetapi juga merupakan sarana edukasi langsung kepada para siswa untuk mengetahui seberapa jauh mereka sudah memahami pentingnya menjadi cerdas dalam pemilihan makanan, meskipun memilih makanan kemasan, sebagai bentuk cerdas literasi kesehatan.

Kata kunci: Label Makanan Kemasan, Mencermati Label, Teknik Membaca Pemindaian

Abstract

Consumption of risky foods (sweet, salty, fatty/cholesterol/fried, burned foods, processed proteins with preservatives, flavorings, soft drinks, energy drinks, instant noodles/other instant foods) is still quite high in various regions in Indonesia. This is a huge challenge because people have to be smarter at choosing food based on the information on the label. Brochure distribution and short education activities for SMAN 2 Banguntapan students were carried out in the XI FC classroom at the School Environment Introduction and Health Education event. This activity is a community service activity carried out jointly by lecturers of D3 Pharmacy, D3 Medical Records and Health Information and lecturers of D3 Blood Bank Technology study program. The event was attended by 33 students of class XI FC SMAN 2 Banguntapan. Educational activities are carried out by distributing brochures and providing brief education using powerpoint media to the students present. From the observations made, students of XI FC SMAN 2 Banguntapan have not paid attention to packaged food labels when buying them at stores or minimarkets, let alone using appropriate reading techniques to look at these labels. This activity is not only a division, but also a means of direct education to students to find out how far they have understood the importance of being smart in food selection, even though choosing packaged foods, as a form of smart health literacy.

Keywords: Packaged Food Labels, Analyzing Labels, Scanning Reading Techniques

PENDAHULUAN

Kualitas kesehatan masyarakat, terutama generasi muda salah satunya ditentukan dari asupan nutrisi yang dikonsumsi sehari-hari. Asupan nutrisi tersebut berasal dari makanan dan minuman yang dikonsumsi oleh mereka. Adapun makanan dan minuman tersebut tidak hanya makanan pokok dan lengkap, tetapi juga termasuk makanan selingan yang dikonsumsi di setiap harinya. Tidak hanya makanan dan minuman yang memerlukan proses memasak, tetapi juga makanan dan minuman yang siap konsumsi, yang proses pengolahannya dilakukan di pabrik. Tentu saja, pengolahan makanan baik di rumah maupun proses di pabrik memengaruhi kualitas makanan dan minuman tersebut, yang selanjutnya juga akan memengaruhi kesehatan individu yang mengkonsumsinya. Terdapat berbagai

variasi jenis rasa makanan yang disukai oleh generasi muda dan juga jenis makanan yang mudah didapatkan, yaitu makanan asin, manis, gorengan, berlemak, protein instan, dan juga soft drink.

Menurut hasil Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar) 2018, konsumsi makanan yang berisiko (manis, asin, berlemak/kolesterol/gorengan, gosong, protein olahan dengan bahan pengawet, bumbu penyedap, minuman) minuman bersoda (soft drink), mi/makanan instan) masih cukup tinggi di berbagai wilayah Indonesia (Tim Riset Kesehatan Dasar 2018 (Indonesia), 2019). Berdasarkan hasil riset yang sama, konsumsi makanan manis masih sangat tinggi yakni 40,1%, sedangkan minuman manis lebih tinggi lagi yakni 61,27% dari total penduduk Indonesia. Sementara itu, makanan asin sendiri juga cukup tinggi dengan 29,7% masyarakat Indonesia mengonsumsi hidangan ini lebih dari sekali dalam sehari. Sedangkan untuk makanan berlemak, 41,7% masyarakat Indonesia mengonsumsi makanan tersebut lebih dari satu kali per hari (Tim Riset Kesehatan Dasar 2018 (Indonesia), 2019). Yang paling mengejutkan adalah di antara masyarakat Indonesia, 77,6% masih mengonsumsi makanan beraroma lebih dari sekali sehari (Tim Riset Kesehatan Dasar 2018 (Indonesia), 2019).

Prevalensi konsumsi makanan berisiko tinggi sejalan dengan kurangnya konsumsi buah dan sayur pada penduduk Indonesia yang berusia di atas 5 tahun. Dalam penelitian yang sama, ditemukan prevalensi asupan buah dan sayur yang rendah sangat tinggi di seluruh Indonesia, yaitu 95,4% dari populasi sampel penelitian kurang makan buah dan sayur (Tim Riset Kesehatan Dasar 2018 (Indonesia), 2019). Padahal, saat mengonsumsi makanan berisiko, masyarakat bisa langsung mengamati label makanan, terutama label makanan kemasan. Pada penelitian yang dilakukan oleh Anggraini, Handayani, & Kusumastuty (2018), kurangnya pengetahuan dalam membaca dan memahami label makanan kemasan juga memiliki dampak cukup serius pada tubuh, misalnya obesitas. Hal ini salah satunya juga disebabkan oleh kurangnya perhatian terhadap informasi penting pada label makanan kemasan tersebut (Ningtyas, Handayani, & Kusumastuty, 2018). Selain itu, menurut hasil penelitian lain, di dalam sampel penelitiannya, terdapat responden yang masih kurang dalam mencermati label makanan pada bagian berat bersih, informasi gizi, dan komposisi (Devi, Sartono, & Isworo, 2013). Hal ini juga terkait erat dengan literasi kesehatan.

Literasi Kesehatan (*health literacy*) merupakan sebuah tantangan baru yang harus dipenuhi oleh masyarakat era modern, terutama di era 5.0. Menurut (Berkman, Davis, & McCormack, 2010), literasi kesehatan merupakan sejauh mana individu dapat memperoleh, memproses, memahami, dan berkomunikasi tentang informasi terkait kesehatan yang diperlukan untuk membuat keputusan kesehatan yang tepat. Dalam lingkup masyarakat terkini, dengan kesadaran literasi yang rendah, kesadaran mencari dan memperoleh informasi dan akses menuju informasi kesehatan dirasa sangat perlu. Jika masyarakat masih merasa kesulitan memperoleh dan memproses informasi terkait kesehatan tersebut, maka diperlukan sebuah gerakan edukasi untuk menuju keterampilan literasi kesehatan yang lebih baik.

Tidak hanya memperoleh informasi, tetapi masyarakat, dalam hal ini remaja SMA perlu diajarkan cara mudah untuk mencermati informasi dalam label makanan kemasan, yaitu dengan menggunakan teknik membaca pemindaian (*scanning*). Menurut (BBC, 2011), memindai teks dapat membantu untuk mencari informasi detail dair bacaan yang sedang dibaca, juga dapat berguna untuk digunakan, terutama saat kekurangan waktu, misalnya saat belanja. Selain teknik membaca, digunakan juga media yang menarik dalam penyampaian edukasi sehingga remaja lebih berminat untuk melakukan apa yang diharapkan oleh pemberi edukasi. Kegiatan edukasi label makanan pada populasi dan setting yang lain juga telah ada yang menggunakan bantuan media untuk edukasi, yaitu media slide powerpoint (Dewi & Yunita, 2023; Illavina & Kusumaningati, 2022)

Oleh karena itu sebuah usaha edukasi melalui brosur dan media slide powerpoint, yang dilanjut penyuluhan singkat bagi siswa SMA sangat perlu dilakukan. Remaja SMA perlu untuk menjadi lebih cermat dan selektif dalam memilih makanan kemasan, terutama karena sekarang tidak semua orang bisa memasak makanan rumahan karena kesibukan yang padat.

METODE

Kegiatan edukasi mencermati label makanan kemasan ini dapat diuraikan sebagai berikut:

1. Melakukan pengamatan terhadap kondisi lingkungan di SMA N 2 Banguntapan
2. Melakukan analisis kebutuhan akan informasi kesehatan jenis apa yang siswanya belum mengetahui dengan baik
3. Melakukan kajian pustaka yang diperlukan untuk membuat brosur

4. Melakukan kunjungan dan konsultasi kepada ahli gizi terkait keilmuan bidang gizi dan pangan
5. Menggandakan brosur untuk Siswa SMA N 2 Banguntapan serta persiapan untuk acara utama, seperti penyiapan panggung, sound, backdrop, dll
6. Pelaksanaan acara penyuluhan, brosur disebarakan kepada peserta edukasi Siswa SMA N 2 Banguntapan dengan diberikan arahan dan edukasi singkat mengenai label pada makanan kemasan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyebaran brosur dan edukasi singkat pada Siswa SMA N 2 Banguntapan dilakukan di masing-masing ruang kelas XI SMA Negeri 2 Banguntapan pada pengabdian Masyarakat dosen Poltekkes BSI. Kegiatan ini merupakan kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan secara bersama oleh dosen D3 Farmasi, D3 Rekam Medis dan Informasi Kesehatan, dan dosen prodi D3 Teknologi Bank Darah, yang mengisi rangkaian edukasi dalam format penyuluhan kesehatan dalam bidang kesadaran obat, reproduksi, dan kesehatan secara umum. Acara edukasi ini dihadiri oleh 33 siswa kelas XI FC SMA Negeri 2 Banguntapan. Acara dilaksanakan mulai pukul 10.00 sampai selesai. Kegiatan edukasi dilakukan dengan cara membagikan brosur dan memberikan edukasi melalui penayangan materi dalam bentuk powerpoint, diskusi dan kuis pada siswa yang hadir.

Berikut adalah pembahasan utama dalam edukasi singkat yang diberikan terkait cerdas mencermati label makanan:

1. Informasi mengenai apa itu label
“Label adalah keterangan tentang isi, jenis, komposisi zat gizi, tanggal kadaluarsa dan keterangan penting lain yang dicantumkan pada kemasan (Depkes, 1995, cit (Kementerian Kesehatan RI, 2014))”
2. Pemaparan singkat mengenai tujuan label
Tujuan label:
 - a. untuk mengetahui bahan-bahan yang terkandung dalam makanan
 - b. untuk dapat memperkirakan bahaya yang mungkin terjadi pada konsumen yang berisiko tinggi karena punya penyakit tertentu (Kementerian Kesehatan RI, 2014)
3. Dengan menyodorkan contoh produk makanan kemasan (mie instan sehat dan mie instan pada umumnya), menjelaskan secara singkat mengenai informasi tanggal kadaluarsa dan bahan-bahan yang perlu dicermati
 - a. Kadar garam pada makanan
 - o Kata kunci: **natrium, sodium**
 - b. Kadar gula pada minuman
 - o Kata kunci: **glukosa, sukrosa, fruktosa**
 - c. Tanggal kadaluarsa
 - o Contoh: **15 08 2017**
 - d. Bahan tambahan pangan seperti pewarna, penyedap, pengawet
 - o contoh: Pewarna : **Tartrazin, dsb**; Penyedap : **mononatrium glutamate, dsb**; Pengawet: **Natrium benzoate, dsb**
 - e. Kadar lemak
 - o Kata kunci: **fat, trans fat**
4. Membimbing dan mengajari cara singkat mencermati label menggunakan teknik membaca pemindaian

Cara Mencermati Label

Gunakan teknik membaca ‘pemindaian’ (*scanning*)

Cara:

- a. Carilah bahan yang ingin dicari pada label, misalnya ingin mengetahui kadar garam, cari kata ‘natrium’
- b. Setelah menemukan kata ‘natrium’, langsung lihat pada kadar yang dicantumkan. Kadar adalah angka yang tertera pada label tersebut.
5. Memberikan informasi mengenai batasan konsumsi maksimum harian pada bahan pangan tertentu dan nama lain bahan pangan tersebut

Batasan Konsumsi Maksimum Harian Bahan Pangan

1. Gula = 50 gr / hari (4 sendok makan)

2. Garam = 2000 mg / hari (1 sendok teh)
 3. Lemak / minyak = 67 gr / hari (5 sendok makan)
- Sumber: (Kementerian Kesehatan RI, 2013)

Tabel 1. Nama Lain Bahan Pangan yang Harus Dicermati pada Label Makanan Kemasan yang Umum Ditemui

Gula	sukrosa, fruktosa, glukosa, laktosa, sorbitol, maltitol
Garam	Natrium, sodium
Lemak	<i>Saturated fat, trans fat</i>

Tabel 2. Daftar Tambahan Pangan pada Makanan Kemasan yang Umum Ditemui

Penyedap	Mononatrium glutamate, dinatrium inosinate, monosodium glutamate
Pengawet	Natrium benzoate, sulfat, asam benzoat (<i>Benzoic acid</i>), kalium sorbat, nitrit, nitrat, natrium nitrit
Pewarna	Tartrazin, Kuning kuinolin, ponceau, eritrosin, merah allura, biru berlian FCF, hijau FCF
Pemanis buatan	Asesulfam-K, aspartame, sakarin, sukralosa

Dari hasil pengamatan yang dilakukan, siswa Kelas XI FC SMAN 2 Banguntapan belum semua mencermati label makanan kemasan, apalagi menggunakan teknik membaca yang sesuai untuk mencermati label-label tersebut. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh (Devi et al., 2013; Ningtyas et al., 2018) yang pada awalnya respondennya juga masih memiliki informasi yang kurang terkait label makanan. Setelah itu, dilakukan edukasi dengan bentuk pemberian brosur dan diskusi interaktif dengan menggunakan materi yang ditayangkan menggunakan media powerpoint, dengan pertimbangan di dalam penelitian terdahulu oleh (Illavina & Kusumaningati, 2022), media ini cukup memberikan efek baik pada peningkatan pengetahuan sampel penelitiannya.

Pembagian brosur tidak hanya pembagian saja, tetapi juga sebagai sarana edukasi langsung kepada siswa untuk mengetahui seberapa jauh mereka sudah memahami pentingnya menjadi cerdas dalam pemilihan makanan, meskipun memilih makanan kemasan karena prinsip ekonomi yang berlaku. Setelah ceramah, dilakukan diskusi dua arah antara pengabdian dan siswa SMA 2 Banguntapan dengan cara tanya jawab terkait materi edukasi. Dari diskusi dapat diketahui bahwa persen AKG dan bagian label terkait informasi terkait nilai gizi terutama pada bahan garam (natrium), gula, dan bahan tambahan makanan lainnya merupakan informasi gizi yang jarang diperhatikan oleh mereka. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian oleh (Badriyah & Syafei, 2019), di mana informasi nilai gizi terkait natrium, kolesterol, dan kalori merupakan 3 terbesar dari komponen label informasi nilai gizi yang jarang diperhatikan oleh respondennya.

Setelah itu, setelah edukasi, rata-rata peserta menjawab pertanyaan yang diberikan dengan benar, setelah sebelumnya tidak semua peserta mampu menjawab pertanyaan terkait informasi nilai gizi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Sega, Lada, & Manafe, 2022) di mana semakin tinggi pengetahuan seseorang terkait label makanan kemasan maka semakin baik pula perilaku mereka terhadap makanan kemasan. Diharapkan setelah program edukasi ini siswa mampu untuk lebih cermat dalam memilih makanan kemasan dan mengendalikan pola makan terkait jajanan yang sehat, dari memahami dan membaca label makanan kemasan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan pengabdian masyarakat ini, dapat disimpulkan bahwa siswa kelas XI FC SMAN 2 Banguntapan mulai mencermati label dalam makanan kemasan yang akan mereka beli. Selain itu mereka juga mulai mengerti beberapa bahan tambahan pangan yang umum ditambahkan pada makanan kemasan yang biasa mereka jumpai. Selain itu, mereka juga mulai mampu menggunakan teknik membaca sederhana untuk mencermati label makanan kemasan yang akan dibelinya. Hal ini terlihat dari banyaknya siswa yang mampu menjawab pertanyaan simulasi oleh pengabdian di akhir sesi edukasi.

SARAN

Adapun berikut saran-saran yang dapat dilakukan untuk pengabdian maupun penelitian lanjut terkait penggunaan teknik membaca dalam mencermati label makanan kemasan:

1. Perlu dilakukan program edukasi tambahan agar dapat mencapai target masyarakat yang lebih luas agar bisa mendukung total Germas (Gerakan Masyarakat Sehat)
2. Cakupan edukasi perlu diperluas untuk juga memberikan edukasi bagi masyarakat yang lebih besar lagi cakupannya

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Poltekkes Bhakti Setya Indonesia yang telah memberikan dukungan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian Masyarakat gabungan antara dosen dari 3 prodi. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada dosen, mahasiswa, dan guru pennaggungjawab SMA N 2 Banguntapan yang mewujudkan kegiatan ini sehingga berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- 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. <https://doi.org/10.21776/ub.ijhn.2018.005.02.2>
- Badriyah, L., & Syafei, A. (2019). Persepsi dan Perilaku Membaca Label Pangan dan Informasi Gizi pada Siswa SMK Wijaya Kusuma. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 8(04), 167–174. <https://doi.org/10.33221/jikm.v8i04.401>
- BBC. (2011). Scanning text. BBC UK. Retrieved from <https://teach.files.bbci.co.uk/skillswise/en05skim-11-f-what-is-scanning.pdf>
- Berkman, N. D., Davis, T. C., & McCormack, L. (2010). Health Literacy: What Is It? *Journal of Health Communication*, 15(sup2), 9–19. <https://doi.org/10.1080/10810730.2010.499985>
- Devi, V. C., Sartono, A., & Isworo, J. T. (2013). Praktek Pemilihan Makanan Kemasan Berdasarkan Tingkat Pengetahuan Tentang Label Produk Makanan Kemasan, Jenis Kelamin, dan Usia Konsumen di Pasar Swalayan ADA Setiabudi Semarang. *Jurnal Gizi Universitas Muhammadiyah Semarang*, 2(2).
- Dewi, N. T., & Yunita, L. (2023). Edukasi Label Informasi Nilai Gizi sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan dan Kemampuan Membaca Label Gizi Siswa di SMAN 5 Mataram Education on Nutritional Value Information Labels as an Effort to Increase Knowledge and Ability to Read Nutrition Labels for Students at SMAN 5 Mataram. *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*, 4(1). <https://doi.org/10.35311/jmpm.v4i1.225>
- Illavina, I., & Kusumaningati, W. (2022). Pengaruh Edukasi Pembacaan Label Informasi Nilai Gizi dengan Media Slide PowerPoint terhadap Pengetahuan Siswa SMA Kota Depok. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, 3(1), 27. <https://doi.org/10.24853/mjnf.3.1.27-35>
- Kementerian Kesehatan RI. (2013). *Permenkes_No_30_Th_2013_Gula_Garam_Lemak.pdf*. Retrieved from https://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/VHcrbkVobjRzUDN3UCs4eUJ0dVBndz09/2018/10/Permenkes_No_30_Th_2013_Gula_Garam_Lemak.pdf
- Kementerian Kesehatan RI. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta.
- Ningtyas, I., Handayani, D., & Kusumastuty, I. (2018). Pengetahuan Nutrition Facts dan Pemilihan Makanan Kemasan Mahasiswa Obesitas antara Metode Edukasi Personal dan Ceramah. *Amerta Nutrition*, 2(3), 271. <https://doi.org/10.20473/amnt.v2i3.2018.271-282>
- Sega, J. S., Lada, C. O., & Manafe, D. T. (2022). The Correlation of Knowledge with Attitude and Behavior of Reading Nutrition Facts Label of Packaged Foods on Students Universitas Nusa Cendana. *EAS Journal of Nutrition and Food Sciences*, 4(2), 28–33. <https://doi.org/10.36349/easjnfs.2022.v04i02.001>
- Tim Riset Kesehatan Dasar 2018 (Indonesia) (Ed.). (2019). *Laporan nasional Riskesdas 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan, Republik Indonesia, Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.