



Edukasi Masyarakat tentang Pentingnya Membaca Label Informasi Nilai Gizi pada Kemasan Makanan dan Minuman

Public Education on the Importance of Reading Nutritional Information Labels on Food and Beverage Packaging

Imam Baihaqi¹; Rafi khairi²; Tantry Febrinasari^{3*}

^{1,2,3} Program Studi Teknologi Hasil Pertanian, Universitas Pelita Bangsa, Bekasi, Indonesia

Abstrak

Pelabelan pada kemasan pangan berfungsi sebagai media informasi yang penting bagi konsumen dalam memahami komposisi dan kandungan gizi suatu produk, sehingga dapat mendukung pengambilan keputusan konsumsi yang lebih sehat. Pemahaman yang baik terhadap label gizi menjadi esensial dalam upaya pencegahan penyakit dan promosi gaya hidup sehat. Edukasi mengenai cara membaca label pangan dapat berkontribusi pada pengurangan konsumsi bahan tambahan pangan yang berpotensi berisiko bagi kesehatan. Jumlah total peserta edukasi adalah 20 orang dengan menggunakan media pamflet tentang cara membaca label gizi pada kemasan makanan/minuman. Hasil kuesioner menunjukkan bahwa seluruh peserta, yang berumur 20-35 tahun, secara rutin membeli makanan dan minuman kemasan, terutama produk seperti mi instan, camilan, dan minuman ringan, dengan frekuensi 2–6 kali per minggu. Namun, sebagian besar peserta tidak membaca label gizi secara cermat dan belum menyadari pentingnya memilih produk sesuai kebutuhan gizi keluarga. Temuan ini mengindikasikan perlunya intervensi edukatif yang lebih intensif guna meningkatkan literasi gizi masyarakat secara menyeluruh.

Kata Kunci

Edukasi Masyarakat,
Label Kemasan
Pangan,
Informasi Nilai Gizi

Abstract

Labeling on food packaging is a way to provide an important information for consumers in understanding the composition and nutritional content of a product, so that it can support healthier consumption decisions. A good understanding of nutritional labels is essential in efforts to prevent disease and promote a healthy lifestyle. Education on how to read food labels can contribute to reducing the consumption of food additives that have the potential to be risky to health. The total number of participants was 20 people using pamphlets on how to read nutritional labels on food/drink packaging. The questionnaire results showed that all participants, aged 20-35 years, routinely bought packaged food and drinks, especially products such as instant noodles, snacks, and soft drinks, with a frequency of 2–6 times per week. However, most participants did not read nutritional labels carefully and were not yet aware of the importance of choosing products according to the family's nutritional needs. These findings indicate the need for more intensive educational interventions to improve nutritional literacy in the community as a whole.

Keyword

*Public Education,
Food Packaging
Labels,
Nutritional Value
Information*

1. Pendahuluan

Makanan dan minuman dalam kemasan dewasa ini semakin diminati oleh masyarakat karena dianggap praktis dan mudah diperoleh. Oleh karena itu, penting bagi konsumen untuk mengetahui informasi nilai gizi yang terkandung dalam makanan atau minuman yang akan

* Korespondensi : Tantry Febrinasari  tantry.febrinasari@pelitabangsa.ac.id

dikonsumsi. Memahami nilai gizi adalah langkah penting dalam menjaga kesehatan secara keseluruhan. Dengan mengetahui kandungan gizi dalam makanan yang dikonsumsi, seseorang dapat memastikan bahwa kebutuhan gizi harian terpenuhi. Selain itu, pemahaman tentang nilai gizi juga dapat membantu dalam menghindari kelebihan atau kekurangan zat-zat penting yang dibutuhkan tubuh (Widiawati *et al.*, 2020). Sebagai contoh, seseorang yang memahami nilai gizi akan lebih cermat dalam memilih makanan sehari-hari, seperti memilih makanan yang tinggi serat dan vitamin, serta menghindari makanan yang tinggi lemak jenuh atau gula tambahan yang dapat meningkatkan risiko penyakit jantung dan diabetes.

Pelabelan kemasan pangan merupakan cara untuk memberikan informasi tersebut kepada konsumen agar mereka dapat membuat pilihan pangan yang lebih sehat dan sesuai dengan kebutuhan gizi mereka. Pelabelan pada kemasan makanan dan minuman ini mencakup informasi seperti nilai gizi, komposisi nutrisi, tanggal kedaluwarsa, dan petunjuk penyimpanan (Permatasari *et al.*, 2024). Informasi ini sangat penting bagi konsumen karena dapat membantu mereka mengontrol asupan nutrisi, menghindari alergi makanan, dan membuat pilihan makanan yang lebih sehat. Dengan adanya pelabelan makanan yang jelas dan akurat, konsumen diharapkan dapat membuat keputusan yang lebih baik dalam memilih makanan yang sesuai dengan kebutuhan gizi mereka.

Pertumbuhan pesat industri pangan yang disertai dengan meningkatnya minat konsumsi masyarakat terhadap makanan dan minuman kemasan seharusnya berbanding lurus dengan kesadaran dan kemampuan masyarakat dalam membaca label kemasan. Namun, beberapa penelitian menunjukkan bahwa kesadaran dan pemahaman masyarakat dalam membaca label kemasan pangan masih relatif rendah. Menurut Purnama (2012), kebiasaan masyarakat dalam membaca label pangan masih rendah. Hal ini berdasarkan hasil penelitiannya pada subjek siswa/i SMK Mandalahayu Bekasi, yang menyatakan bahwa hanya 14,5% subjek yang patuh membaca label informasi nilai gizi. Hasil dari penelitian lain yang dilakukan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan (FKIK) UIN Syarif Hidayatullah Jakarta sebesar 21,5% mahasiswa tidak memerhatikan kandungan gizi dalam pemilihan makanan kemasan (Suswanti, 2013). Sejumlah faktor telah diidentifikasi berkontribusi terhadap perilaku membaca label pangan, termasuk usia, tingkat pendapatan, jenjang pendidikan, jenis kelamin, status pekerjaan, kondisi kesehatan, tingkat paparan terhadap media informasi, sikap terhadap kesehatan, tingkat pengetahuan mengenai gizi dan label pangan, pendapatan orang tua, durasi waktu yang digunakan untuk berbelanja, serta prioritas individu terhadap harga, rasa, dan kandungan zat dalam produk pangan (Assifa, 2012).

Makanan dan minuman dalam kemasan seringkali mengandung gula, garam, dan lemak yang tinggi, sehingga bila tidak cermat dalam membaca label pangan dapat menyebabkan risiko penyakit tidak menular seperti obesitas, diabetes melitus, dan hipertensi (Assifa, 2012). Upaya edukasi kepada masyarakat mengenai pentingnya membaca label kemasan makanan dan minuman merupakan langkah penting dalam mempromosikan gaya hidup sehat. Pemahaman yang memadai tentang cara membaca label kemasan pangan memungkinkan individu untuk mengetahui komposisi serta kandungan gizi dalam produk pangan sehingga mampu membuat pilihan pangan yang lebih baik untuk tubuh mereka, salah satunya juga membantu mengurangi konsumsi pangan yang mengandung bahan tambahan yang berpotensi merugikan kesehatan (Riandini *et al.*, 2023).

Oleh karena itu, edukasi mengenai pentingnya membaca label kemasan makanan dan minuman perlu ditingkatkan agar masyarakat dapat lebih sadar akan pentingnya memilih

makanan yang sesuai dengan kebutuhan tubuh mereka. Dengan latar belakang permasalahan ini, Penulis melakukan edukasi pembacaan label kemasan pangan dengan tema “Edukasi Masyarakat tentang Pentingnya Membaca Label Informasi Nilai Gizi pada Kemasan Makanan dan Minuman” sebagai upaya pemberian kesadaran kepada masyarakat akan pentingnya memilih produk makanan dan minuman kemasan guna menjaga kesehatan.

2. Metode

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari rabu, 15 Januari 2025 dengan dua kelompok peserta yang berbeda. Sosialisasi yang pertama dilaksanakan dengan responden laki-laki usia 20–40 tahun di lingkungan Perusahaan di wilayah Kabupaten Bekasi, sedangkan sosialisasi kedua dilaksanakan di lingkungan perumahan di Cibitung dengan responden perempuan/Ibu-ibu dan anak-anak usia 7-35 tahun. Jumlah total peserta penyuluhan adalah 20 orang.

Metode edukasi yang diterapkan dalam kegiatan ini adalah sosialisasi interaktif, yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai cara membaca label pada kemasan produk pangan, sebagai upaya membentuk perilaku sadar konsumsi pangan. Kegiatan ini dilaksanakan dalam dua tahap, yaitu tahap persiapan dan tahap pelaksanaan. Pada tahap persiapan, penulis menyusun materi sosialisasi dalam bentuk pamflet atau brosur, serta merancang lembar kuis yang nantinya akan diisi oleh peserta sebelum pelaksanaan sosialisasi. Tahap kedua, yakni tahap pelaksanaan, mencakup pengisian kuis oleh peserta untuk mengevaluasi kecenderungan sehari-hari mereka dalam mengonsumsi produk pangan kemasan serta mengetahui kebiasaan dalam membaca informasi produk pada label kemasan. Setelah pengisian kuis, kegiatan dilanjutkan dengan sosialisasi berupa penyampaian materi secara langsung serta diskusi interaktif.

3. Hasil & Pembahasan



Gambar 1. Kegiatan sosialisasi kepada peserta

Pelaksanaan sosialisasi ini dilakukan secara langsung dan bertatap muka dengan melibatkan partisipasi aktif dari para peserta sehingga interaksi komunikasi berjalan

dua arah secara efektif (Gambar 1). Media yang digunakan sebagai wadah penyampaian informasi adalah pamflet edukasi tentang cara membaca label nutrisi pada kemasan makanan/minuman (Gambar 2).



Gambar 2. Pamflet/Brosur Sosialisasi Label Pangan

Sebelum sosialisasi dimulai, peserta diberikan kuesioner untuk mengetahui frekuensi pembelian produk pangan kemasan. Hasil yang disajikan pada Gambar 3 menunjukkan bahwa seluruh peserta yang merupakan orang tua (100%) secara rutin membeli makanan dan minuman kemasan untuk anak-anak mereka, demikian pula dengan perilaku konsumsi anak-anak. Kemudahan dalam memperoleh produk pangan kemasan turut berkontribusi terhadap meningkatnya kecenderungan pembelian produk tersebut. Temuan ini sejalan dengan laporan Inslandum (2022), yang mencatat pertumbuhan positif sektor makanan dan minuman kemasan di Indonesia sebesar 2–4% setiap tahunnya.



Gambar 3. Hasil kuesioner tentang kecenderungan pembelian pangan kemasan

Dari hasil kuesioner yang diperoleh, diketahui bahwa para peserta gemar membeli berbagai jenis pangan kemasan, seperti mi instan, makanan ringan, dan minuman ringan dengan frekuensi 2-6 kali dalam 1 minggu. Namun, sebagian besar peserta (83%) diketahui kurang memiliki minat dalam membaca informasi produk yang tertera pada label kemasan, seperti yang ditampilkan pada Gambar 4. Alasan utama yang menyebabkan rendahnya minat dalam membaca label pada kemasan produk pangan adalah kurangnya pemahaman mengenai pentingnya membaca label serta ketidakmampuan dalam menafsirkan informasi yang disajikan.



Gambar 4. Hasil kuesioner tentang ketertarikan dalam membaca label kemasan pangan

Tingkat ketertarikan konsumen di Indonesia untuk membaca label kemasan pangan memang masih tergolong rendah. Hal ini didukung oleh hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa 54,5% dari 161 responden jarang membaca label gizi (Oktavian, 2017). Nurcahya (2014) juga menunjukkan hasil penelitian bahwa subjek yang memiliki kebiasaan baik dalam membaca label pangan yaitu hanya 46,7% dari 137 subjek. Selain itu, hasil penelitian yang dilakukan oleh Badan Perlindungan Konsumen Nasional (BPKN) juga melaporkan bahwa hanya 6,7% konsumen di Indonesia yang membaca dan memperhatikan informasi pada label kemasan (BPKN, 2007).

Oleh karena itu, sosialisasi mengenai pentingnya membaca label pada kemasan makanan dan minuman ini dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat terhadap informasi produk yang tertera pada label kemasan, sehingga dapat mendukung pengambilan keputusan yang lebih bijak dan tepat dalam memilih produk pangan (Abdullah *et al.*, 2017). Dengan begitu, diharapkan prevalensi penyakit terkait makanan tidak sehat dapat berkurang, serta meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup masyarakat secara keseluruhan. Dalam jangka panjang, sosialisasi ini juga diharapkan dapat mendorong produsen makanan untuk lebih bertanggung jawab dalam menyediakan produk yang sehat dan aman dikonsumsi. Selain itu, program sosialisasi ini juga sangat bermanfaat bagi penulis agar dapat terus mengembangkan pengetahuan tentang konsumsi makanan yang sehat dan bergizi. Dengan demikian, para penulis juga dapat menjadi agen perubahan yang mendorong kesadaran akan pentingnya gaya hidup sehat dalam masyarakat.

Topik-topik utama yang disampaikan dalam sosialisasi ini, meliputi: pengenalan label kemasan pangan, pemahaman terhadap daftar komposisi bahan, interpretasi tabel informasi nilai gizi (seperti kandungan energi, karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral), serta identifikasi zat aditif pangan. Selain itu, peserta juga diberikan penjelasan mengenai terminologi penting seperti AKG (Angka Kecukupan Gizi) dan bagaimana informasi ini dapat digunakan dalam membuat keputusan konsumsi yang lebih sehat.

Setelah penyampaian materi, terlihat bahwa terdapat peningkatan pemahaman peserta terkait pembacaan isi label kemasan pangan. Pada sesi diskusi, para peserta juga menunjukkan peningkatan minat untuk memeriksa tabel informasi nilai gizi dan komposisi produk sebelum memutuskan untuk membeli produk tersebut. Temuan ini mengindikasikan bahwa intervensi edukasi sederhana dapat memberikan dampak positif dalam meningkatkan literasi gizi dan perilaku sadar pangan di kalangan konsumen muda dan orang tua, yang diharapkan dapat selalu diaplikasikan dalam praktik sehari-hari. Dengan memilih produk

pangan secara lebih cermat, bijak, dan sesuai dengan prinsip konsumsi pangan yang sehat, diharapkan akan berkontribusi pada pencegahan penyakit tidak menular di masa depan.

4. Kesimpulan

Edukasi tentang cara membaca label informasi nilai gizi pada kemasan makanan dan minuman merupakan hal yang penting dan tidak dapat diabaikan. Sebagian besar konsumen masih minim pengetahuan dan ketertarikan dalam membaca label gizi, yang berpotensi menyebabkan risiko kesehatan akibat konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak. Program sosialisasi yang dilakukan melalui sosialisasi interaktif telah terbukti berhasil meningkatkan pemahaman peserta mengenai informasi produk pangan yang tertera pada kemasan, terutama mengenai komposisi dan tabel informasi gizi. Dengan kolaborasi antara produsen, pemerintah, dan masyarakat, diharapkan kesadaran akan pentingnya membaca label kemasan semakin meningkat, yang pada gilirannya dapat mengurangi angka prevalensi penyakit terkait makanan tidak sehat, serta meningkatkan kualitas hidup masyarakat secara keseluruhan. Edukasi ini menjadi langkah krusial untuk menciptakan generasi yang lebih sadar akan pola makan yang sehat dan bergizi

Daftar Pustaka

- Abdullah, Anis, A., & Richardo, R. (2017). Menumbuhkan Kemampuan Berpikir Kritis Siswa Dalam Memilih Makanan Sehat Dengan Pembelajaran Literasi Matematika Berbasis Konteks. *Jurnal Gantang 2*.
- Assifa, R. (2012). Faktor–Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Membaca Label Pangan Pada Siswa SMA Negeri 68 Jakarta. Universitas Indonesia.
- Badan Perlindungan Konsumen Nasional. (2007). Hasil Kajian BPKN di Bidang Pangan Terkait Perlindungan Konsumen. <http://www.indonesia.go.id>
- Nurchahya, S. A. (2014). Keterpaparan Informasi Mengenai Iklan Pangan, Kebiasaan Membaca Label Pangan Dan Faktor-Faktor Hubungannya. Universitas Indonesia.
- Oktavian, 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. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Permatasari, B.A, Anjaini, J., & Setiyaningsih, L. 2024. Analisis Kepatuhan Regulasi Keamanan Pangan Produk Olahan Perikanan Melalui Identifikasi Label Kemasan. *Samakia: Jurnal Ilmu Perikanan*.
- 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. Universitas Indonesia.
- Riandini, A.P., Adriansyah, P.N.A., Putri, I.M.M., Wulandari, S.R., & Astuti. R.F. (2023). Sosialisasi Pembacaan Label Pada Kemasan Produk Pangan Bagi Orang Tua Dan Guru Di TK Insani 1, Tambun Selatan, Bekasi. *Diandra 2 (1)*: 16 – 20.
- Suswanti, I. (2013). Faktor–Faktor Yang Berhubungan Dengan Pemilihan Makanan Cepat Saji Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. UIN Syarif Hidayatullah.
- Widiawati, Dina, & Komalasari, E. (2020). Gambaran Tingkat Kepatuhan Membaca Label Pangan Pada Mahasiswa Fakultas Sains Dan Teknologi Universitas Al Azhar Indonesia. *Jurnal Al-Azhar Indonesia 5*.