

BAB 1

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Label gizi pada produk pangan merujuk pada segala bentuk informasi yang berkaitan dengan pangan, baik dalam wujud tulisan, gambar, perpaduan keduanya, maupun bentuk lain, yang dicantumkan dan dilekatkan pada kemasan produk. Istilah ini kemudian disebut sebagai “label” dalam ketentuan yang tercantum dalam peraturan pemerintah. (BPOM, 2021). Pemberian label pada produk makanan kemasan bertujuan untuk membantu konsumen dalam mengatur asupan nutrisi, sehingga dapat mencegah kelebihan maupun kekurangan zat gizi yang berpotensi menimbulkan gangguan kesehatan (FDA, 2020). Membaca informasi gizi pada label merupakan bagian dari penerapan Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS), yang menjadi salah satu strategi pemerintah dalam menurunkan risiko penyakit melalui pengelolaan pola makan yang lebih baik. melalui manajemen diet (Kemenkes RI, 2014a).

Laporan BPKN (Badan Perlindungan Konsumen Nasional) pada tahun 2013 mencatat bahwa tingkat membaca label informasi gizi di Indonesia hanya sebesar 7,9%. Rendahnya kebiasaan dalam literasi label pangan dapat berakibat pada pemilihan makanan yang tidak sehat oleh konsumen sehingga menurunkan kondisi kesehatannya (Fitri *et al.*, 2020). Hasil penelitian Puspasari dan Farapti (2020) mengungkapkan bahwa sebanyak 64,3% mahasiswa di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga memiliki kebiasaan mengonsumsi jajanan setiap hari. Jenis jajanan yang paling sering dikonsumsi adalah makanan ringan dalam kemasan seperti keripik berbahan dasar singkong, kentang, maupun jagung, serta minuman kemasan dengan tambahan perisa. Penelitian ini juga berkaitan dengan tingginya prevalensi mahasiswa FKM yang memiliki status gizi lebih, yakni mencapai 28,4%.

Tingginya konsumsi makanan siap saji dan makanan kemasan yang saat ini terjadi perlu pengendalian. Salah satu cara yang dapat dilakukan oleh konsumen adalah dengan membaca dan memahami label gizi pada makanan kemasan agar dapat memperhitungkan zat gizi yang dibutuhkan dan mengontrol konsumsinya.

Kurangnya pengetahuan terkait label gizi menyebabkan seorang individu kesulitan memahami informasi yang tertera pada label gizi (Pane, 2016). Pengetahuan tentang gizi dan kemampuan membaca label informasi nilai gizi dapat mempengaruhi penggunaan label pangan gizi (Maemunah dan Sjaaf, 2020).

Mahasiswa termasuk kalangan masyarakat yang menggemari produk jajanan kemasan, hal ini dikarenakan produk-produk kemasan sangat mudah untuk ditemukan, harganya terjangkau, serta dapat disantap kapanpun (Kusumastuti *et al.*, 2022). Namun, kandungan gula, garam, dan lemak yang tinggi justru cenderung banyak terkandung salah satunya dalam produk-produk makanan kemasan, sehingga bila tidak cermat dalam membaca label pangan maka dapat menyebabkan terjadinya gizi lebih dan obesitas yang berindikasi pada risiko penyakit tidak menular (PTM) (Novitamanda *et al.*, 2020). Penelitian tersebut sejalan dengan hasil penelitian (Damayanti *et al.*, 2024) bahwa membaca label pangan sangat penting untuk membandingkan dan mempertimbangkan produk-produk sejenis yang lebih baik untuk pencegahan permasalahan status gizi seperti gizi lebih, obesitas serta mampu menurunkan dan mencegah risiko PTM.

Status gizi mencerminkan kondisi keseimbangan yang ditunjukkan melalui indikator tertentu, serta menggambarkan hasil dari asupan nutrisi yang diterima seseorang. Status gizi adalah ukuran keberhasilan dalam pemenuhan nutrisi yang diindikasikan oleh berat badan dan tinggi badan anak sebagai tolok ukur kecukupan gizi. Selain itu, status gizi juga dapat diartikan sebagai keadaan kesehatan seseorang yang terbentuk dari keseimbangan antara kebutuhan tubuh akan zat gizi dan jumlah nutrisi yang dikonsumsi (Supariasa, 2016). Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan proporsi berat badan lebih pada usia dewasa (>18 tahun) mencapai 13,6% dan obesitas mencapai 21,8%, data tersebut mengalami peningkatan dibandingkan hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2013 (Kemenkes, 2018).

Penyebab meningkatnya permasalahan gizi salah satunya pada kelompok usia dewasa yaitu adanya perubahan perilaku dan gaya hidup yang saat ini banyak terjadi. Permasalahan gizi ini diakibatkan oleh perilaku yang salah dalam menyikapi segala makanan maupun minuman yang dikonsumsi. Kondisi ini dapat mengakibatkan ketidaksesuaian antara jumlah asupan dengan kebutuhan gizi yang

telah dianjurkan. Dalam pemilihan makanan biasanya mengabaikan beberapa hal, seperti jenis makanan, jumlah kalori yang masuk, serta frekuensi makan dalam jangka panjang (Tambajong *et al.*, 2021)

Permasalahan gizi yang banyak terjadi pada usia dewasa adalah status gizi lebih dan obesitas yang berdampak terhadap kesehatan seorang individu karena beberapa dampak akan ditimbulkan diantaranya seperti meningkatnya berbagai penyakit tidak menular atau degeneratif yaitu seperti penyakit jantung, diabetes melitus dan hipertensi. Salah satu kontribusi utama penyakit tersebut adalah pola hidup yang tidak sehat seperti pola perilaku makan yang salah (Badriyah dan Syafei, 2019). Adanya dampak dari status gizi lebih dan obesitas pada usia dewasa ini maka perlu diadakannya penanganan dan pengendalian, yang dapat dilakukan dengan perubahan gaya hidup dalam modifikasi perilaku makan dan aktifitas fisik. Salah satu perubahan perilaku makan dengan cara pengaturan asupan makan melalui informasi yang terdapat dalam makanan kemasan, yakni literasi label gizi (Isnaini, 2022).

Mahasiswa sebagai civitas akademika diharapkan memiliki kemampuan untuk memahami, mengawasi, serta menerapkan ilmu yang telah dipelajari sebagai contoh yang baik bagi masyarakat. Salah satu wujud nyata dari hal tersebut adalah melalui pemahaman yang baik terhadap literasi label pangan, kepatuhan terhadap informasi yang tercantum pada label, dan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari (Riyanti *et al.*, 2020), dikarenakan latar belakang Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya yang merupakan salah satu kampus kesehatan. Dengan adanya literasi label pangan gizi, diharapkan mampu mempengaruhi perilaku seseorang dalam hal ini perilaku literasi label pangan gizi. Maka peneliti tertarik untuk mengetahui “Gambaran Literasi Label Pangan Gizi dan Status Gizi Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Tahun 2025”.

B. Rumusan Masalah

Perilaku literasi label pangan gizi pada makanan kemasan berpengaruh terhadap kondisi status gizi seseorang. Sehingga rumusan masalah dari penelitian ini adalah “Bagaimana gambaran literasi label pangan gizi dan status gizi Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Tahun 2025?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran literasi label pangan gizi dan status gizi Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Tahun 2025.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran literasi label pangan gizi Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Tahun 2025
- b. Mengetahui gambaran status gizi Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Tahun 2025

D. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pihak - pihak terkait, antara lain:

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran literasi label pangan gizi dan status gizi mahasiswa Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Tahun 2025 serta dapat dijadikan referensi untuk penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini berperan dalam memperluas wawasan serta memberikan pengalaman praktis dalam proses penelitian, sekaligus menjadi sarana pembelajaran untuk menerapkan ilmu yang telah diperoleh selama masa perkuliahan.

b. Bagi Institusi

Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu memperkaya referensi ilmiah yang dapat dimanfaatkan dalam penelitian selanjutnya, serta memberikan pemahaman terkait gambaran literasi label pangan gizi dan status gizi Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Tahun 2025.

c. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan informasi mengenai pentingnya penerapan literasi label pangan gizi yang mampu mempengaruhi status gizi individu.