

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Informasi nilai gizi merupakan bagian dari label kemasan makanan atau minuman yang memuat informasi terkait kandungan gizi produk tersebut. Seluruh informasi detail pada label pangan kemasan sangat membantu konsumen memahami isi makanan atau minuman tersebut, selain memperkirakan kemungkinan bahayanya bagi konsumen yang berisiko tinggi terkena penyakit tertentu. Tabel informasi nilai gizi meliputi jumlah porsi per kemasan, ukuran porsi, persentase AKG, serta jumlah dan jenis bahan. Jenis zat gizi yang harus dimasukkan antara lain lemak total, lemak jenuh, energi total, karbohidrat total, protein, garam (natrium), dan gula (BPOM, 2021).

Mahfudhin & Kurnia (2021) menyatakan bahwa penerapan kebiasaan pembacaan informasi kandungan gizi pada label pangan belum banyak dilakukan, yang mana hal ini terdapat dalam pedoman gizi seimbang yaitu diantaranya yang berbunyi “biasakan membaca label kemasan pangan”. Eliyana (2023) mengatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi penggunaan label informasi gizi antara lain motivasi akan kesehatan, dukungan sosial, gaya hidup, keterbatasan waktu dan biaya serta pengetahuan tentang gizi. Penelitian sebelumnya penelitian Afriza dkk (2020) menyebutkan bahwa hanya 51,4% mahasiswa gizi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahman Jambi yang memiliki kebiasaan baik

membaca label gizi, penelitian Kartika (2015) menyebutkan hasil bahwa hanya sebesar 42,4% mahasiswa Rumpun Ilmu Kesehatan Universitas Indonesia yang memiliki kebiasaan baik dalam membaca label informasi gizi, dan penelitian Minati dan Sartika (2022) menyebutkan bahwa 14,7% mahasiswa non kesehatan Universitas Pasundan Bandung yang memiliki kebiasaan baik membaca label gizi. Penelitian sebelumnya (Nurhalisa, 2019) menyatakan bahwa adanya hubungan antara pengetahuan dan kebiasaan membaca label informasi nilai gizi.

Pendidikan dan paparan informasi pada mahasiswa sangat mempengaruhi tingkat pengetahuan. Pengetahuan dapat dikatakan sebagai hasil proses kognitif setelah individu mempersepsikan suatu objek (Adventus *et al.*, 2019). Dengan demikian membaca dan memahami informasi kandungan gizi pada label kemasan pangan sangat penting karena dengan memiliki pengetahuan dapat meningkatkan kesadaran dan pola konsumsi seseorang (Novitamanda *et al.*, 2020). Konsumsi makanan olahan yang mengandung gula, garam, dan lemak berlebih dapat menjadi penyumbang terbesar penyakit tidak menular seperti obesitas, diabetes melitus, dan hipertensi. Selain itu, jika mahasiswa tidak terbiasa membaca label akan mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani, motivasi belajar, dan prestasi akademik. Dengan menerapkan sikap sadar dalam membaca informasi kandungan gizi label kemasan pangan, maka secara efektif dapat membantu dampak permasalahan gizi (Septilia *et al.*, 2024).

Penulis tertarik untuk melakukan penelitian kebiasaan mahasiswa dalam membaca informasi kandungan gizi label kemasan pangan karena mahasiswa berada pada usia akhir remaja dan sudah mampu menentukan pilihan untuk membentuk pola makan yang sehat, sehingga kelompok mahasiswa merupakan kelompok yang paling tepat untuk membentuk kebiasaan makan yang sehat. Kebiasaan yang baik untuk mencegah terjadinya gangguan kesehatan pada usia dewasa nanti (Kartika, 2015). Mahasiswa Prodi Gizi Cirebon Politeknik Kesehatan Tasikmalaya dipilih karena mereka merupakan calon tenaga kesehatan yang diharapkan dapat memberikan teladan dalam memilih makanan yang bergizi kepada masyarakat luar, sehingga menerapkan kebiasaan pembacaan informasi kandungan gizi pada label pangan kemasan seharusnya menjadi kebiasaan bagi mahasiswa gizi. Dan juga pengetahuan tentang label pangan merupakan bagian dari bahan ajar mahasiswa gizi pada mata kuliah Ilmu Teknologi Pangan.

B. Rumusan Masalah

Penerapan kebiasaan pembacaan kandungan gizi pada label kemasan pangan dalam pedoman gizi seimbang belum banyak dilaksanakan, terutama dikalangan mahasiswa. Memahami kandungan gizi pada label kemasan pangan sangat penting karena dengan memiliki pengetahuan dapat meningkatkan kesadaran dan pola konsumsi seseorang. Pemilihan mahasiswa Prodi Gizi Cirebon Poltekkes Tasikmalaya dikarenakan mempunyai pengetahuan yang cukup tentang gizi. Selain itu,

mereka juga merupakan calon tenaga kesehatan yang diharapkan dapat memberikan teladan dalam memilih makanan yang bergizi kepada masyarakat luar. Berdasarkan uraian latar belakang, maka pertanyaan dari penelitian ini adalah “Bagaimana pengetahuan dan kebiasaan membaca kandungan gizi label kemasan pangan pada mahasiswa Prodi Gizi Cirebon Poltekkes Tasikmalaya?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengetahuan dan kebiasaan membaca kandungan gizi label kemasan pangan pada mahasiswa Prodi Gizi Cirebon Poltekkes Tasikmalaya.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui karakteristik mahasiswa Prodi Gizi Cirebon.
- b. Mengetahui pengetahuan mahasiswa Prodi Gizi Cirebon tentang kandungan gizi yang tercantum pada label kemasan pangan.
- c. Mengetahui kebiasaan mahasiswa Prodi Gizi Cirebon dalam membaca kandungan gizi yang tercantum pada label kemasan pangan.
- d. Mengetahui hubungan pengetahuan dan kebiasaan mahasiswa Prodi Gizi Cirebon dalam membaca kandungan gizi yang tercantum pada label kemasan pangan.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Prodi D III Gizi Cirebon

Hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan dalam mengembangkan kurikulum dan materi ajar yang lebih relevan dan mendalam terkait dengan pengetahuan gizi terutama pemahaman dan analisis informasi kandungan gizi label kemasan pangan pada mahasiswa.

2. Bagi Mahasiswa Prodi Gizi Cirebon

- a. Meningkatkan kesadaran mahasiswa tentang pentingnya membaca kandungan gizi label kemasan pangan.
- b. Mendapatkan pengetahuan yang lebih mendalam tentang yang tercantum dalam kandungan gizi.
- c. Menjadi pengambilan keputusan yang lebih baik dalam mengkonsumsi pangan kemasan.
- d. Menjadi referensi untuk mahasiswa saat melakukan edukasi gizi kepada masyarakat luar.

3. Bagi Peneliti

- a. Memperoleh wawasan yang lebih mendalam tentang pengetahuan dan kebiasaan membaca kandungan gizi label kemasan pangan.
- b. Mengetahui karakteristik mahasiswa Prodi Gizi seperti jenis kelamin dan usia dalam memahami dan menggunakan kandungan gizi label kemasan pangan.

- c. Mengetahui kesenjangan antara pengetahuan teoritis dan praktik nyata dalam pembacaan kandungan gizi label kemasan pangan.