

ABSTRAK

HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN KEBIASAAN MEMBACA LABEL INFORMASI NILAI GIZI DENGAN PEMILIHAN MAKANAN KEMASAN PADA MAHASISWA UNIVERSITAS JENDERAL SOEDIRMAN

Latar Belakang: Konsumsi makanan kemasan tanpa memperhatikan kandungan gizi dalam waktu lama dapat memicu kenaikan berat badan. Salah satu upaya pencegahannya yaitu membaca informasi nilai gizi pada label kemasan. Pengetahuan mengenai informasi nilai gizi merupakan petunjuk dalam membaca label informasi nilai gizi yang dapat membantu dalam memilih makanan kemasan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pengetahuan dan kebiasaan membaca label informasi nilai gizi dengan pemilihan makanan kemasan pada mahasiswa Universitas Jenderal Soedirman.

Metodologi: Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional*. Variabel yang diteliti adalah pengetahuan dan kebiasaan membaca label informasi nilai gizi serta pemilihan makanan kemasan. Pengambilan data menggunakan kuesioner *Food Choice Values*, pengetahuan dan kebiasaan membaca label informasi nilai gizi pada mahasiswa Universitas Jenderal Soedirman sebanyak 109 mahasiswa. Analisis data menggunakan uji Spearman Rank.

Hasil Penelitian: Sebanyak 31,2% mahasiswa berusia 19 tahun, 71,6% berjenis kelamin perempuan, 30,3% memiliki jumlah uang saku <Rp500.000 per bulan, 61,5% tinggal di kost, 62,4% status gizi normal. Sebanyak 73,4% responden memiliki pengetahuan label informasi nilai gizi yang tinggi, 89% responden memiliki kebiasaan membaca label informasi nilai gizi yang kurang, dan 63,3% responden memilih makanan kemasan berdasarkan aspek keamanan. Hasil analisis pengetahuan label informasi nilai gizi dengan pemilihan makanan kemasan pada seluruh aspek tidak menunjukkan hubungan signifikan ($p>0,05$), sedangkan kebiasaan membaca label informasi nilai gizi dengan pemilihan makanan kemasan aspek daya tarik sensoris dan kesehatan menunjukkan hubungan signifikan ($p<0,05$).

Kesimpulan: Tidak terdapat hubungan antara pengetahuan label informasi nilai gizi dengan pemilihan makanan kemasan. Terdapat hubungan antara kebiasaan membaca label informasi nilai gizi dengan pemilihan makanan kemasan aspek daya tarik sensoris dan kesehatan.

Kata Kunci: Label Informasi Nilai Gizi, Kebiasaan Membaca, Pengetahuan

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN KNOWLEDGE AND HABITS OF READING NUTRITIONAL INFORMATION LABELS WITH THE SELECTION OF PACKAGED FOODS AMONG STUDENTS OF JENDERAL SOEDIRMAN UNIVERSITY

Background: Consuming packaged food without paying attention to nutritional content for a long time can trigger weight gain. One of the preventive efforts is reading the nutritional information on the packaging label. Knowledge of nutritional information is a guide in reading the nutritional information label that can help in choosing packaged foods. The purpose of this study was to determine the relationship between knowledge and habits of reading nutritional information labels with the choice of packaged foods in students of Jenderal Soedirman University.

Methods: This study used a cross-sectional design. The variables studied were knowledge and habits of reading nutritional information labels and choosing packaged foods. Data collection using the Food Choice Values questionnaire, knowledge and habits of reading nutritional information labels on 109 students at Jenderal Soedirman University. Data analysis using the Spearman Rank test.

Results: As many as 31.2% of students were 19 years old, 71.6% were female, 30.3% had pocket money <Rp500,000 per month, 61.5% lived in boarding houses, 62.4% had normal nutritional status. As many as 73.4% of respondents had high knowledge of nutritional information labels, 89% of respondents had poor habits of reading nutritional information labels, and 63.3% of respondents chose packaged foods based on safety aspects. The results of the analysis of knowledge of nutritional information labels with the selection of packaged foods in all aspects did not show a significant relationship ($p>0.05$), while the habit of reading nutritional information labels with the selection of packaged foods in sensory appeal and health aspects showed a significant relationship ($p<0.05$).

Conclusion: There is no relationship between knowledge of nutritional information labels and the choice of packaged foods. There is a relationship between the habit of reading nutritional information labels and the choice of packaged foods in terms of sensory appeal and health.

Keywords: Nutrition Facts Labels, Habits of Reading, Knowledge