

**TINJAUAN PERILAKU MEMBACA LABEL PANGAN OLAHAN  
DAN FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHINYA PADA  
MAHASISWA S1 GIZI UNIVERSITAS  
PERINTIS INDONESIA**

**SKRIPSI**

*Diajukan sebagai Salah Satu Syarat*

*Memperoleh Gelar Sarjana Gizi*



Oleh :

**NUR MIATY**  
**2020272036**

**PROGRAM STUDI S1 GIZI  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS PERINTIS INDONESIA  
2024**

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Keamanan Pangan adalah jaminan yang memastikan bahwa suatu produk tidak membahayakan konsumen jika diolah dan digunakan sesuai petunjuk. Keamanan pangan juga berfungsi untuk mencegah kontaminasi bahan pangan dari berbagai cemaran yang dapat mengancam kesehatan konsumen. Aspek-aspek penting dalam keamanan pangan mencakup penerapan hygiene dan sanitasi, penggunaan bahan tambahan makanan, produk hasil rekayasa genetic, iradiasi pangan, penggunaan kemasan yang tepat, jaminan mutu serta pelabelan pangan sesuai ketentuan (Alsuhendra, 2022).

Berdasarkan Peraturan Menteri Perdagangan No.67/-DAG/PER/11/2013, label merupakan setiap keterangan mengenai barang yang berbentuk gambar, tulisan, kombinasi keduanya atau bentuk lain yang membuat informasi tentang barang dan keterangan pelaku usaha serta informasi lainnya sesuai dengan ketentuan peraturan perundang-undangan yang berlaku. Peraturan perundang-undangan menetapkan bahwa semua makanan yang dikemas harus mempunyai label yang memuat keterangan mengenai isi, jenis dan jumlah bahan-bahan yang digunakan, tanggal kadaluarsa, komposisi zat gizi yang dinyatakan dalam jumlah dan sebagai persen angka kecukupan gizi yang dianjurkan untuk setiap takaran saji, serta keterangan penting lainnya (seperti kehalalan produk), dengan demikian konsumen dapat mengetahui kandungan gizi dan kelayakan makanan kemasan tersebut (Almatsier, 2011).

Label pangan olahan berfungsi untuk memberikan informasi penting mengenai produk pangan yang akan dikonsumsi, seperti komposisi produk, cara penanganan produk, tanggal kadaluwarsa, label halal, takaran per sajian, dan kandungan gizi yang terdapat pada produk pangan. Dampak tidak membaca label pangan olahan yaitu resiko keracunan makanan, alergi, tidak memenuhi nutrisi yang dianjurkan (obesitas), terjadinya efek samping dari bahan tambahan makanan (Pengawet dan pewarna) (BPOM RI, 2018).

Label pangan olahan terdiri dari nama produk, komposisi, berat bersih atau isi bersih, nama dan alamat produsen, tanggal kadaluwarsa, nomor pendaftaran, informasi nilai gizi, dan keterangan alergen. Label tersebut harus tidak lepas dari kemasannya, tidak mudah luntur, dan terletak pada bagian yang mudah dilihat dan dibaca (BPOM RI, 2018).

Komposisi pangan olahan adalah keterangan daftar bahan makanan yang digunakan dalam proses produksi pangan. Tidak membaca komposisi pangan bisa meningkatkan risiko konsumsi bahan-bahan tambahan tertentu yang tidak cocok bagi beberapa orang tanpa disadari (BPOM RI, 2020). Tanggal kadaluwarsa menunjukkan batas akhir jaminan kualitas suatu produk makanan selama disimpan sesuai dengan petunjuk. Tanggal kadaluwarsa biasanya mencakup hari, bulan, dan tahun. Kekhawatiran utama terkait makanan yang telah kadaluwarsa adalah kemungkinan tumbuhnya bakteri. Bakteri pada makanan tersebut dapat menyebabkan keracunan makanan dengan gejala seperti diare, demam, kejang dan muntah (BPOM RI, 2020).

Label halal merupakan label yang menginformasikan bahwa produk benar-benar halal dan zat gizi yang dikandung didalamnya tidak mengandung unsur-unsur yang diharamkan secara syariah sehingga produk aman dikonsumsi. (Toyo, 2019). Bahaya tidak memperhatikan label halal adalah bagi umat muslim kesalahan dalam memilih produk makanan yang dikonsumsi dapat menyebabkan kerugian lahir dan batin, secara lahir mengkonsumsi produk yang mengandung bahan berbahaya dapat mengganggu kesehatan, sedangkan secara batin mengkonsumsi produk yang tidak halal dapat menimbulkan dosa (Edi Wibowo, 2018).

Informasi Nilai Gizi adalah daftar kandungan zat gizi pangan pada label pangan sesuai dengan format yang ditetapkan. Mengabaikan Informasi Nilai Gizi dapat berdampak buruk bagi kesehatan yaitu kurangnya nutrisi (kekurangan vitamin, mineral, atau serat) yang dibutuhkan dalam pola makan, serta meningkatkan resiko penyakit kronis seperti Diabetes tipe 2, penyakit jantung, dan tekanan darah tinggi (BPOM RI, 2020).

Label peringatan konsumsi didefinisikan sebagai bentuk peringatan (dapat berbentuk tulisan maupun gambar) yang terletak pada kemasan. Tidak membaca label peringatan konsumsi dapat mengakibatkan penggunaan produk dengan cara yang tidak benar atau berpotensi membahayakan konsumen (NURAI SYAH et al., 2016). Perilaku membaca label pangan berkaitan dengan konsumsi makanan berisiko karena label pangan mempunyai peran penting dalam memberikan informasi terkait makanan, termasuk potensi resiko bagi kesehatan (Badriyah & Syafei, 2019).

Gambaran kesadaran konsumen dalam membaca label pangan dan kemampuan masyarakat untuk memahami isi label pangan masih sangat rendah. Survei yang dilakukan oleh Badan Perlindungan Konsumen Nasional (BPKN) pada tahun 2007 menunjukkan bahwa hanya sebesar 6,7% konsumen di Indonesia yang memperhatikan kelengkapan label pangan suatu produk. Kajian Kepedulian Keamanan Pangan Masyarakat tahun 2015 yang dilakukan oleh Direktorat Surveilans dan Penyuluhan Keamanan Pangan Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) menunjukkan bahwa hanya 25,3% konsumen yang mengecek komposisi makanan, sedangkan 37,1% sering, 34,5% jarang, dan 3,1% tidak pernah mengecek komposisi pangan (Sinaga & Simanungkalit, 2019).

Rata-rata konsumen Indonesia memiliki pengetahuan dan sikap yang baik terhadap label pangan (87,8%), namun hal ini tidak diimbangi dengan pembacaan label pangan (52,3%). Selain itu, sebagian besar konsumen tidak menentukan pilihan makanan karena alasan kesehatan jangka panjang atau nilai gizi makanan kemasan (Mahfudhin et al., 2021). Perilaku rendahnya kebiasaan membaca label pangan dapat dipengaruhi oleh berbagai factor. Menurut L.Green (Notoatmodjo, 2018), perilaku dipengaruhi oleh factor predisposisi, enabling factor dan reinforcing factor.

Berdasarkan dari teori Lawrence Green Faktor faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku membaca label pangan olahan bagi mahasiswa terdiri dari, pengetahuan, riwayat alergi/diet khusus, keterpaparan informasi dan teman sebaya.

Faktor Predisposisi dalam penelitian ini yaitu pengetahuan merupakan faktor yang menentukan dalam melakukan tindakan hal ini berlaku dalam perilaku membaca label pangan. Menurut penelitian Maulida (2019) sebagian mahasiswa gizi UIN Walisongo Semarang memiliki pengetahuan tentang label pangan dengan kategori cukup (74,4%), dan kategori kurang (12,8%).

Faktor pemungkin pertama yaitu riwayat alergi/diet khusus adalah Pola makan khusus/diet khusus seseorang merupakan salah satu faktor perubahan perilaku seseorang terhadap perilaku membaca label pangan. Menurut penelitian Andrias (2016) menyebutkan bahwa diet rendah lemak dan tinggi lemak pada kejadian kanker menunjukkan adanya hubungan dengan perilaku membaca label pangan.

Faktor pemungkin yang kedua adalah Keterpaparan informasi yaitu suatu informasi tentang perilaku membaca label pangan yang didapatkan dari media sosial dan media elektronik yang biasanya terpapar oleh mahasiswa. Pada penelitian paparan media pada siswa SMA Keterpaparan informasi pernah yaitu 57% dan tidak pernah 43% (Sukmawati, 2022).

Faktor pendukung adalah teman sebaya. Ketika mahasiswa sudah berada dilingkungan sosialnya yang terkait pendidikan sehingga mereka lebih banyak menghabiskan waktu mereka dengan teman sebaya dan teman sebaya membawa pengaruh dalam pemilihan gaya hidup terutama dalam pemilihan makanan yang berpengaruh terhadap perilaku membaca label pangan. Gambaran pengaruh teman sebaya terhadap perilaku membaca label pangan yaitu 76% (Faradila et al., 2020).

Hasil penelitian Zebua, 2023 di Universitas Perintis Indonesia menunjukkan lebih dari 80% mahasiswa mengkonsumsi makanan berisiko. Besarnya jumlah mahasiswa yang mengkonsumsi makanan berisiko ini dapat saja berhubungan dengan kebiasaan membaca label pangan. Kebiasaan membaca label gizi memiliki hubungan yang bermakna dengan asupan natrium (Ady & Sumarmi, 2019).

Hasil survey yang dilakukan pada 30 mahasiswa S1 Gizi Universitas Perintis Indonesia, menunjukkan bahwa 45% mahasiswa mempunyai perilaku membaca komposisi pangan yang kurang baik, 42% perilaku membaca informasi nilai gizi kurang baik, dan perilaku membaca tanggal kadaluwarsa pada produk pangan yang sangat rendah sebanyak 27%. Idealnya mahasiswa gizi mempunyai perilaku membaca label pangan yang baik seperti memperhatikan komposisi bahan, tanggal kadaluwarsa, informasi nilai gizi, label halal dan label peringatan konsumsi. Berdasarkan uraian diatas peneliti tertarik melakukan penelitian tentang tinjauan perilaku membaca label pangan olahan pada mahasiswa S1 Gizi Universitas Perintis Indonesia dan faktor-faktor yang mempengaruhinya.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas maka rumusan masalah penelitian yaitu bagaimana tinjauan perilaku membaca label pangan olahan (Komposisi, informasi nilai gizi, tanggal kadaluwarsa, label halal dan label peringatan konsumsi) dan faktor-faktor yang mempengaruhinya pada mahasiswa S1 Gizi Universitas Perintis Indonesia.

### **1.3 Tujuan Penelitian**

#### **1.3.1 Tujuan Umum**

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui tinjauan perilaku membaca label pangan olahan (Komposisi, informasi nilai gizi, tanggal kadaluarsa, label halal dan label peringatan konsumsi ) dan faktor-faktor yang mempengaruhinya pada mahasiswa S1 Gizi Universitas Perintis Indonesia dan faktor-faktor yang mempengaruhinya.

#### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- 1) Diketuainya gambaran perilaku membaca label pangan olahan khususnya (komposisi, informasi nilai gizi, tanggal kadaluarsa, label halal dan label peringatan konsumsi) pada mahasiswa S1 Gizi Universitas Perintis Indonesia.
- 2) Diketahui gambaran pengetahuan tentang label pangan olahan khususnya (komposisi, informasi nilai gizi, tanggal kadaluarsa, label halal dan label peringatan konsumsi) pada mahasiswa S1 Gizi Universitas Perintis Indonesia.
- 3) Diketuainya gambaran Riwayat alergi/ diet khusus pada mahasiswa S1 Gizi Universitas Perintis Indonesia.
- 4) Diketuainya keterpaparan informasi tentang label pangan pada mahasiswa S1 Gizi Universitas Perintis Indonesia.
- 5) Diketuainya faktor teman sebaya terhadap perilaku membaca label pangan pada mahasiswa S1 Gizi Universitas Perintis Indonesia.



- 6) Diketuainya hubungan pengetahuan dengan perilaku membaca label pangan pada mahasiswa S1 Gizi Universitas Perintis Indonesia.
- 7) Diketuainya hubungan riwayat alergi/diet khusus dengan perilaku membaca label pangan pada mahasiswa S1 Gizi Universitas Perintis Indonesia.
- 8) Diketuainya hubungan keterpaparan informasi dengan perilaku membaca label pangan pada mahasiswa S1 Gizi Universitas Perintis Indonesia.
- 9) Diketuainya hubungan teman sebaya dengan perilaku membaca label pangan pada mahasiswa S1 Gizi Universitas Perintis Indonesia.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Bagi Mahasiswa**

Dengan dilakukannya penelitian ini, diharapkan meningkatkan kesadaran dalam membaca label pangan olahan (Komposisi, informasi nilai gizi, tanggal kadaluarsa, label halal dan label peringatan konsumsi) dan faktor-faktor yang mempengaruhinya pada mahasiswa S1 Gizi Universitas Perintis Indonesia.

### **1.4.2 Manfaat Bagi Perguruan Tinggi**

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran dalam memperhatikan label pangan olahan khususnya pada Universitas Perintis Indonesia.

### **1.4.3 Manfaat Bagi Peneliti**

Manfaat bagi peneliti yaitu meningkatkan pemahaman terkait perilaku membaca label pangan olahan (Komposisi, informasi nilai gizi, tanggal kadaluarsa, label halal, dan label peringatan konsumsi) pada mahasiswa S1 Gizi Universitas Perintis Indonesia dan faktor-faktor yang mempengaruhinya. Serta dapat menjadi salah satu sarana untuk mengembangkan pengetahuan dan wawasan penulis.

### **1.4.4 Manfaat Bagi Dinas Kesehatan**

Manfaat penelitian ini untuk menciptakan regulasi dan memberikan solusi yang lebih efektif terkait peningkatan perilaku membaca label pangan olahan, melibatkan dan mendukung konsumen dalam membuat pilihan makanan yang lebih sehat.

### **1.5 Ruang Lingkup**

Ruang lingkup pada penelitian ini dibatasi pada Mahasiswa untuk melihat perilaku membaca label pangan olahan (Komposisi, informasi nilai gizi, tanggal kadaluarsa, label halal, dan label peringatan konsumsi) pada Mahasiswa S1 Gizi Universitas Perintis Indonesia dan faktor-faktor yang mempengaruhinya.

## **BAB V**

### **PEMBAHASAN**

#### **5.1 Analisa Univariat**

##### **5.1.1 Gambaran Perilaku Membaca Label Pangan Olahan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat perilaku membaca label pangan olahan yang sangat rendah (83,2%). Dari hasil penelitian yang diperoleh dapat dilihat bahwa sebagian besar responden menjawab jarang (79,2%) membaca daftar komposisi bahan. Sebagian besar responden menjawab selalu (72,8%) membaca tanggal kadaluwarsa. Kurang dari separuh responden menjawab jarang (44,8%) membaca informasi nilai gizi. Sebagian besar responden menjawab selalu (80%), membaca label halal Dan kurang dari sebagian responden menjawab selalu (38,4%) membaca label peringatan konsumsi produk.

Penelitian yang dilakukan (Badriyah dkk, 2021) tentang perilaku membaca label pangan pada siswa yang menunjukkan bahwa 10,7% responden memiliki pengetahuan dalam kategori rendah. Badriyah, 2019 mengungkapkan jika kemampuan responden dalam membaca label pangan olahan baik, akan mempermudah responden dalam membaca dan memahami label pangan pada produk pangan tersebut. Perilaku membaca label produk pangan kemasan dapat digunakan sebagai salah satu usaha dalam tindakan preventif dan promotif dalam memelihara kesehatan. Berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden memiliki perilaku membaca label pangan yang kurang.

Hal ini terjadi karena masih rendahnya responden yang memperhatikan label pangan yang akan dikonsumsi.

### **5.1.2 Gambaran Pengetahuan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan diketahui bahwa terdapat lebih dari separuh responden memiliki pengetahuan yang rendah (63,2%), akan tetapi hampir seluruh responden mengetahui definisi label pangan (99,2%), dan hampir seluruh responden mengetahui definisi label informasi nilai gizi (96,8%).

Dari hasil penelitian yang diperoleh dapat dilihat lebih dari separuh responden (53,6%) mengetahui kandungan zat gizi yang ada pada label informasi nilai gizi, kurang dari separuh responden (40,8%) mengetahui definisi label SNI (Standar Nasional Indonesia), dan kurang dari separuh responden (42,4%) mengetahui acuan presentase AKG.

Penelitian ini sama halnya dengan (Badriyah dkk, 2021), pada penelitiannya yaitu tentang persepsi dan perilaku membaca label pangan dan informasi gizi pada siswa SMK Wijaya Kusuma, mengatakan bahwa kurang dari separuh responden (48,7%) memiliki pengetahuan yang rendah. Responden yang mempunyai pengetahuan baik berhubungan signifikan dengan kebiasaan membaca label pangan.

Faktor yang dapat mempengaruhi perilaku yaitu seperti keterpaparan informasi, dan pendidikan (Fitri, 2024). Pengetahuan juga mempunyai hubungan erat dengan pendidikan dan pembelajaran yang diterima seseorang. Dengan pendidikan dan pembelajaran yang baik, pengetahuan individu biasanya akan semakin luas. Namun, pendidikan saja tidak menjamin bahwa seseorang memiliki

pengetahuan yang memadai tentang makanan yang sehat. Rasa ingin tahu mendorong individu untuk mencari informasi lebih lanjut mengenai makanan yang baik (Apriani et al., 2022).

Pengetahuan membaca label pangan adalah pengetahuan yang didapatkan individu yang berkaitan dengan cara pemilihan makanan yang baik. Pendidikan yang memiliki kaitan dengan gizi merupakan salah satu langkah dalam meningkatkan pengetahuan. Pengetahuan bisa didapatkan melalui pendidikan formal, informal dan non-formal (Pradiningtyas, 2020)

Menurut L.Green (dalam Notoadmodjo, 2018), Pengetahuan merupakan faktor predisposisi terhadap perilaku kesehatan. Pengetahuan responden yang rendah tentang label pangan akan berkontribusi terhadap adanya perilaku membaca label pangan olahan.

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan bahwa mahasiswa S1 Gizi Universitas Perintis Indonesia memiliki pengetahuan yang rendah. Idealnya mahasiswa S1 Gizi mempunyai pengetahuan gizi yang baik sehingga mengetahui tentang label pangan yang akan berpengaruh dalam pemilihan makanan yang baik pula.

### **5.1.3 Gambaran Diet Khusus Dan Riwayat Alergi**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan diketahui bahwa hanya beberapa responden (12,8%) menjalani diet khusus dan mempunyai riwayat alergi makanan.

Dari hasil yang diperoleh dapat dilihat bahwa hanya beberapa responden yang menjalankan diet khusus (3,2%). Diet khusus yang dijalani seperti rendah

lemak dan kalori, diet gula dan garam, dan diet Intermittent Fasting .Dan dari hasil yang diperoleh dapat dilihat bahwa hanya beberapa responden (12,8%) yang mempunyai riwayat alergi seperti alergi udang, ikan kalengan, ikan laut, telur, kacang-kacangan, daging, dan indomie.

Dalam penelitian ini responden yang menjalani Diet khusus dan mempunyai riwayat alergi selalu memperhatikan label pangan dengan cermat. Hal ini dilakukan untuk menghindari konsumsi bahan-bahan yang memicu alergi serta memastikan bahwa makanan yang dikonsumsi sesuai dengan kebutuhan dietnya. Membaca label pangan menjadi langkah penting dalam menjaga kesehatan dan mencegah reaksi alergi yang berpotensi berbahaya (Devi & Putri, 2021).

Diet khusus merujuk pada pola makan yang dirancang dengan tujuan tertentu dan biasanya berbeda dari diet standar atau umum. Diet ini sering kali disesuaikan dengan kebutuhan individu berdasarkan kondisi kesehatan, tujuan penurunan berat badan, atau preferensi pribadi. Alergi makanan disebabkan oleh berbagai macam makanan baik dari hewani maupun nabati, alergen dapat dibagi menjadi dua kelompok yang resistan dan tidak resistan terhadap panas. Kelompok alergen pertama terkait dengan urutan asam amino dalam segmen protein. Kelompok ini meliputi alergen kacang tanah, ikan kod, laktoglobulin susu, ovalbumin putih telur, yang semua semuanya resistan terhadap panas dan tetap aktif bahkan setelah produk dimasak. Kelompok yang terakhir terkait dengan struktur spasial protein. Dampak suhu tinggi menyebabkan perubahan dalam struktur tiga dimensi protein, alergen ini, terutama buah-buahan, sayuran atau daging, sering kali kehilangan sensitivitasnya dengan cara direbus, sementara

alergen ini masih aktif dalam buah dan sayuran mentah (Weninggalih et al., 2020).

#### **5.1.4 Gambaran Keterpaparan Informasi**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan diketahui terdapat lebih dari separuh responden (77,6%) dengan kriteria tidak terpapar informasi tentang membaca label pangan.

Penelitian berbeda dengan penelitian (Widya Aprilita Minamilail et al., 2022) bahwa responden masih tergolong tidak terpapar tentang label pangan sebanyak 10% dan 46% tergolong jarang. Untuk sumber informasi yang paling sering digunakan untuk mencari informasi label pangan adalah media sosial 58,7%.

Menurut (Notoatmodjo, 2018) seseorang yang memiliki informasi yang lebih banyak akan memiliki pengetahuan yang lebih luas dan media informasi dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang.

Paparan informasi mempengaruhi pengetahuan dan sikap yang dapat mengubah perilaku seseorang. Keterpaparan informasi dari berbagai media tentang label pangan memiliki dampak terhadap perilaku. Media yang biasa memaparkan informasi tentang label pangan Televisi (11,2%), Media Sosial (46,4%), Perkuliahan (39%), Dan Dinas Kesehatan (3,2%).

Dapat disimpulkan bahwa bahwa terdapat (100%) responden pernah mendapatkan dan membaca informasi tentang label pangan olahan.

### **5.1.5 Gambaran Teman Sebaya**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terdapat lebih dari separuh responden (80,0%) dengan kriteria terpengaruh oleh teman sebaya.

Penelitian ini sama halnya dengan penelitian (Artadini et al., 2022) bahwa sebagian dari responden menyukai makanan yang dibeli oleh temannya. Hal ini membuat individu tersebut tertarik untuk membeli makanan yang sama dengan temannya. Pada masa ini individu enggan untuk menolak ajakan teman, hal ini dilakukan agar tidak terjadi penolakan dalam lingkungan sosial. Persepsi dalam lingkungan sosial mempengaruhi tingkat stress seseorang.

Pengaruh teman sebaya dalam penelitian (Safitri et al., 2021) adalah pengaruh dalam pemilihan makanan serta menjadi kebiasaan makanan. Semakin tinggi pengaruh teman sebaya, semakin tinggi pula pengaruh dalam mengubah kebiasaan makan individu yang terdiri dari frekuensi, jenis makanan yang dikonsumsi. Perubahan kebiasaan makanan yang berdampak pada kesehatan dan status gizi setiap individu.

Masa remaja adalah periode transisi menuju kemandirian, dimana minat dan perilaku remaja mengalami perubahan. Hal ini disebabkan oleh kebiasaan remaja yang sering menghabiskan waktu bersama teman-temannya. Untuk menghindari penolakan dari teman sebaya, remaja cenderung mengikuti aktivitas atau kebiasaan yang sama dengan kelompoknya agar dapat diterima dengan baik dalam kelompok sosial mereka (Fatmawati et al., 2021). Dapat disimpulkan bahwa pada penelitian ini teman sebaya memiliki pengaruh dalam membentuk dan mendorong perilaku membaca label pangan olahan pada mahasiswa gizi.



## **5.2 Analisa Bivariat**

### **5.2.1 Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Membaca Label Pangan Olahan**

Berdasarkan penelitian ini dapat diketahui bahwa responden yang berperilaku negatif tentang label pangan olahan lebih tinggi (62,5%) pada responden yang mempunyai pengetahuan rendah, dibandingkan dengan responden yang berpengetahuan tinggi (66,7%). Hasil penelitian menunjukkan tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan mahasiswa mengenai label pangan dengan perilaku membaca label pangan.

Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan bahwasanya responden mempunyai pengetahuan rendah cenderung memiliki perilaku membaca label pangan olahan yang negatif. Hal ini sejalan dengan Teori L.Green (1980) dalam (Notoatmodjo, 2018), menjelaskan bahwa perilaku seseorang ditentukan oleh 3 faktor yaitu faktor predisposisi, faktor pendorong, dan faktor penguat. Pengetahuan merupakan salah satu faktor predisposisi yang mendasari perilaku seseorang, sedangkan salah satu dari faktor pendorong yaitu mencakup ketersediaan sarana dan prasarana dan faktor ketiga yaitu faktor penguat yaitu mencakup sikap dan perilaku dari tokoh masyarakat. Tidak terdapat hubungan antara pengetahuan dan perilaku karena pengetahuan saja tidak cukup untuk mempengaruhi perilaku tetapi banyak Faktor-faktor lain yang mempengaruhinya seperti kebiasaan, persepsi terhadap risiko, motivasi pribadi, dan kemudahan dalam mengakses informasi juga memainkan peran penting. Oleh karena itu, untuk meningkatkan perilaku membaca label pangan, diperlukan pendekatan yang tidak hanya fokus pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga pada pengembangan

kebiasaan dan motivasi untuk menerapkan pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Idealnya mahasiswa gizi mempunyai pengetahuan membaca label pangan yang baik karena seorang ahli gizi yang akan berperan dalam memberikan edukasi gizi kepada masyarakat sehingga membantu masyarakat membuat keputusan dalam memilih makanan yang sehat.

### **5.2.2 Hubungan Diet Khusus dan Riwayat Alergi Dengan Perilaku Membaca Label Pangan Olahan**

Berdasarkan penelitian ini diketahui bahwa bahwa 91 (83,5%) responden tidak melakukan atau menjalani pola makan/diet tertentu dan mempunyai riwayat alergi dengan kategori perilaku membaca label pangan olahan negatif, dibandingkan dengan responden yang melakukan atau menjalani pola makan/diet tertentu dan mempunyai riwayat alergi dengan kategori perilaku membaca label pangan olahan yang negatif 18 (16,5%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara diet khusus dan riwayat alergi makanan dengan perilaku membaca label pangan.

Penelitian yang sama dilakukan oleh (Wardhani, 2020) menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara diet khusus dan riwayat alergi dengan perilaku membaca label pangan. Hal ini mungkin karena seseorang memiliki diet khusus dan riwayat alergi memiliki faktor-faktor kebiasaan pribadi, tingkat kesadaran terhadap kesehatan, atau pengetahuan mengenai bahan pangan dapat lebih mempengaruhi seberapa sering mereka membaca label pangan. Dengan kata lain, perilaku membaca label pangan dapat dipengaruhi oleh

berbagai faktor yang tidak selalu berkaitan langsung dengan diet khusus dan riwayat alergi.

### **5.2.3 Hubungan Keterpaparan Informasi Dengan Perilaku Membaca Label Pangan Olahan**

Berdasarkan penelitian ini diketahui bahwa responden yang berperilaku negatif tentang label pangan olahan lebih tinggi (77,9%) pada responden yang tidak terpapar informasi tentang label pangan olahan, dibandingkan dengan responden yang terpapar informasi tentang label pangan olahan (76,2%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara keterpaparan informasi dengan perilaku membaca label pangan olahan pada mahasiswa S1 Gizi Universitas Perintis Indonesia. Namun ada kecenderungan yang baik pada responden yang terpapar informasi dibandingkan dengan responden yang tidak terpapar informasi

Hal ini sejalan dengan penelitian (Sukmawati & Sartika, 2022) tidak terdapat hubungan bermakna antara keterpaparan informasi dengan kebiasaan membaca label pangan, dikarenakan sumber informasi paling banyak diperoleh dari televisi, responden beranggapan informasi bersumber dari televisi adalah informasi yang tidak asing. Kebiasaan menonton tv bukanlah sesuatu yang jarang dilakukan, informasi yang disampaikan di televisi lebih banyak hiburan. Ketika informasi kesehatan atau gizi tersebut ditampilkan dapat berupa iklan, sehingga penonton tidak dapat menonton secara full dan menganggap informasi tersebut tidak jelas. Selain faktor media yang digunakan, frekuensi informasi yang ditayangkan pada media televisi tidak sering dan hanya pada event tertentu

sehingga penonton atau pendengar kurang terpapar informasi maka informasi yang disampaikan tidak dapat mempengaruhi perilaku. Selain itu paparan informasi tidak efektif dikarenakan informasi yang diberikan kurang jelas, menguasai materi dan penggunaan gaya bahasa.

Menurut teori Lawrence Green mengatakan bahwa keterpaparan informasi dapat menjadi faktor pendorong untuk memulai perubahan perilaku, meskipun banyak faktor lain juga mempengaruhi perilaku tersebut. Penting untuk memperhatikan frekuensi dan sumber informasi serta kapasitas penerima informasi agar tujuan informasi dapat disampaikan dengan efektif. Pengaruh dari paparan informasi melalui berbagai media yang dapat membentuk keyakinan untuk berperilaku. Timbulnya keyakinan perilaku bersumber dari informasi yang diyakini dan dianutnya perilaku positif atau perilaku negatif (Sukmawati & Sartika, 2022).

Media massa adalah suatu alat komunikasi yang memberikan pesan yang dapat mempengaruhi opini penerimanya. Keterpaparan media massa memiliki peranan penting terhadap bagaimana seseorang memperhatikan keamanan pangan yang dikonsumsinya. media massa mempermudah proses penerimaan informasi khususnya terkait gizi dan kesehatan. Apabila informasi dapat diterima dan diperhatikan, akan terjadi perubahan jangam pendek, tetapi jika informasi terus dilakukan pengulangan maka akan terjadi perubahan jangam panjang (Inayah et al., 2021).

Paparan informasi tentang keamanan pangan (label pangan) didapatkan dari berbagai media seperti internet, televisi, brosur, spanduk, leaflet, buku,

seminar dan teman sebaya. Pada penelitian ini responden mendapatkan informasi tentang label pangan paling banyak melalui media internet. Pada saat ini internet merupakan media yang paling sering digunakan untuk mencari suatu informasi. Internet dapat memberikan berbagai informasi dan ilmu dengan ruang lingkup yang luas, kemudahan dalam mengakses dan kecepatan dalam penelusuran berbagai informasi yang tidak ada batasnya (Novitamanda et al., 2020).

#### **5.2.4 Hubungan Teman Sebaya Dengan Perilaku Membaca Label Pangan Olahan**

Berdasarkan penelitian ini diketahui bahwa responden yang berperilaku negatif tentang label pangan olahan lebih tinggi (16,3%) pada responden yang tidak terpengaruh teman sebaya, dibandingkan dengan responden yang terpengaruh teman sebaya (38,1%). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara teman sebaya dengan perilaku membaca label pangan pada mahasiswa S1 Gizi Universitas Perintis Indonesia.

Hal ini sejalan dengan penelitian (Rahmiati, 2021) menunjukkan bahwa terdapat hubungan dukungan teman sebaya dengan perilaku memilih jajanan pada anak usia sekolah. Dukungan teman sebaya memiliki peranan penting dalam mempengaruhi aktivitas anak yang artinya setiap kegiatan anak usia 7-12 tahun dihabiskan disekolah bersama teman-teman mereka.

Lingkungan sosial seperti teman sebaya dapat menjadi faktor yang dapat mempengaruhi timbulnya kebiasaan makan pada remaja. Remaja sering menghabiskan waktu dengan teman mereka, yang kemudian mempengaruhi perilaku mereka. Teman juga mempengaruhi kebiasaan makan atau jajan didalam

maupun diluar lingkungan sekolah. Hal ini karena remaja dapat mengejar mendekati apa yang dimakan teman-temannya (Artadini et al., 2022).

Perbedaan kategori pada setiap orang tentang rasa motivasi tergantung pada faktor dari individu itu sendiri. Jika teman tersebut memberikan motivasi kemudian individu menerima dengan baik karena sudah terdapat keinginan dalam diri sebelumnya, maka hal tersebut memiliki dampak positif sehingga motivasi itu berguna. Jika seorang teman hanya memberikan motivasi tetapi tidak ada dorongan dalam diri individu tersebut sebelumnya maka akan berdampak negatif seperti bentuk motivasi tersebut diacuh atau tidak dilakukan (Ayu et al., 2022).

Teman sebaya berpengaruh positif terhadap kepedulian keamanan pangan. Pengaruh teman sebaya bisa positif dan negatif tergantung dari bagaimana seseorang memahami pengaruh dari teman. Dalam hal ini pengaruh positif teman sebaya perlu ditingkatkan lagi agar tercapai kepedulian keamanan yang tinggi yang dipengaruhi oleh teman sebaya (Salsabila & Wahyuni, 2022).

Hasil penelitian ini sama halnya dengan teori (Notoatmodjo, 2018) mengatakan bahwa baik buruknya perilaku individu dalam kehidupannya dipengaruhi oleh kondisi lingkungan sekitar. Lingkungan yang positif akan berpengaruh terhadap perilaku positif sedangkan lingkungan yang negatif akan berpengaruh terhadap perilaku negatif (Prantoso, 2018).

Dapat disimpulkan bahwa pengaruh teman sebaya sangat berhubungan dengan perubahan perilaku membaca label pangan, karena dorongan dari teman sebaya sering kali mempengaruhi kebiasaan dan pilihan sehari-hari. Jika teman sebaya aktif membaca label pangan untuk memahami kandungan nutrisi, alergi, atau informasi kesehatan lainnya, mahasiswa lain mungkin akan terdorong untuk

melakukan hal yang sama. Lingkungan pertemanan yang sadar akan pentingnya kesehatan dan nutrisi menciptakan kebiasaan kolektif yang lebih peduli terhadap makanan yang dikonsumsi. Dengan demikian, ajakan teman sebaya bisa meningkatkan kesadaran dan kepedulian mahasiswa terhadap informasi yang terdapat pada label pangan, sehingga mereka lebih berhati-hati dalam memilih produk.

