

PEMAHAMAN MAHASISWA TERHADAP LABEL KEMASAN PRODUK PANGAN

Dinda Winiastri

Ilmu Gizi, Institut Kesehatan dan Bisnis Surabaya

Email: dindawini@gmail.com

Article Info

Article history:

Received Juni, 2025

Revised Juni, 2025

Accepted Juli, 2025

Keywords:

*Label pangan,
mahasiswa,
pemahaman,
kemasan,
literasi gizi.*

ABSTRACT

Latar belakang: Label kemasan produk pangan merupakan sumber informasi penting bagi konsumen dalam menentukan pilihan makanan yang aman dan sehat. **Tujuan:** Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui tingkat pemahaman mahasiswa terhadap label kemasan produk pangan. **Metode:** Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif deskriptif dengan instrumen berupa kuesioner daring yang diisi oleh 37 responden mahasiswa. Instrumen penelitian berupa kuesioner online yang terdiri dari pertanyaan demografi, skala persepsi pemahaman, dan pengetahuan spesifik mengenai label pangan. **Hasil:** Hasil menunjukkan bahwa mayoritas responden (97.3%) terbiasa membaca label kemasan sebelum membeli produk pangan. Rata-rata skor pemahaman terhadap informasi pada label mencapai 3.70, sementara perhatian terhadap tanggal kadaluarsa memperoleh skor 3.81 menunjukkan tingkat kesadaran yang tinggi dalam aspek keamanan pangan. Meskipun demikian, pemahaman terhadap simbol, istilah teknis, dan informasi gizi masih menunjukkan variasi antar responden. **Kesimpulan:** Mahasiswa memiliki perhatian tinggi terhadap informasi seperti tanggal kadaluarsa, komposisi, dan label halal. Namun, masih terdapat kekurangan pada pemahaman terhadap label produk luar negeri dan istilah teknis pada kemasan. Diperlukan edukasi lanjutan agar mahasiswa dapat memahami label pangan secara menyeluruh. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun kebiasaan membaca label cukup tinggi, diperlukan strategi edukasi lanjutan untuk meningkatkan literasi pangan, terutama dalam memahami kandungan gizi dan komponen tambahan pada label kemasan.

Copyright © 2020 University Muhammadiyah of Gresik.

All rights reserved.

Corresponding Author:

Dinda Winiastri

Nutrition Science, Health Faculty,
Institut Kesehatan dan Bisnis Surabaya,
Medokan Semampir Indah 27, Surabaya - 60119.

Email : dindawini@gmail.com

PRELIMINARY

Background

Konsumsi produk pangan kemasan terus meningkat seiring dengan perubahan gaya hidup masyarakat yang lebih praktis dan cepat. Label pada kemasan pangan memiliki peran penting sebagai sumber informasi bagi konsumen terkait kandungan, komposisi, nilai gizi, bahan tambahan pangan, hingga klaim kesehatan suatu produk. Informasi tersebut seharusnya dapat membantu konsumen dalam mengambil keputusan yang tepat dan aman dalam memilih produk pangan (BPOM, 2020).

Namun, berbagai studi menunjukkan bahwa sebagian besar konsumen masih kurang memahami atau bahkan tidak membaca label kemasan sebelum membeli produk. Hal ini dapat berisiko terhadap kesehatan, terutama bagi individu dengan kondisi khusus seperti alergi, intoleransi makanan, atau penyakit metabolik seperti diabetes dan hipertensi (Grunert & Wills, 2007). Oleh karena itu, literasi label pangan menjadi aspek penting dalam edukasi gizi masyarakat.

Mahasiswa program studi gizi merupakan calon tenaga kesehatan yang memiliki peran strategis dalam memberikan edukasi dan penyuluhan gizi di masyarakat. Mereka diharapkan mampu menjadi contoh dalam pemilihan pangan yang sehat, termasuk dalam memahami dan menggunakan informasi pada label kemasan secara tepat. Oleh karena itu, penting untuk mengetahui sejauh mana pemahaman mahasiswa gizi terhadap label kemasan produk pangan.

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat pemahaman mahasiswa Program Studi Gizi di Institut Kesehatan dan Bisnis Surabaya terhadap informasi pada label kemasan produk pangan, termasuk informasi nilai gizi, bahan tambahan pangan, klaim kesehatan, dan simbol-simbol pada kemasan. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar evaluasi dalam penguatan kurikulum pendidikan gizi serta memperkuat kapasitas mahasiswa sebagai agen perubahan dalam edukasi pangan sehat.

RESEARCH METHODOLOGY

Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kuantitatif dengan tujuan untuk menggambarkan tingkat pemahaman mahasiswa terhadap label kemasan produk pangan. Populasi dan sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Program Studi Gizi dari berbagai semester (semester 2 sampai 8). Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan metode total sampling, yakni seluruh mahasiswa yang mengisi kuesioner dijadikan responden. Jumlah responden sebanyak 37 mahasiswa.

Instrumen berupa kuesioner daring (*Google Form*) yang terdiri atas: Data demografis: jenis kelamin, usia, dan semester. 14 pernyataan berbasis skala Likert (1 = Sangat Tidak Setuju sampai 4 = Sangat Setuju)

Analisis data dilakukan secara deskriptif kuantitatif menggunakan distribusi frekuensi dan persentase untuk karakteristik responden. Nilai rata-rata skor Likert untuk tiap indikator.

Interpretasi kategori:

Rata-rata 3.26–4.00 = Tinggi

Rata-rata 2.51–3.25 = Sedang

Rata-rata ≤ 2.50 = Rendah

DISCUSSION

1. Karakteristik Responden (N = 37)

Karakteristik	Jumlah	Persentase
Jenis Kelamin		
Perempuan	32	86.5%
Laki - laki	5	13.5%
Semester		
Semester 2	8	21.6%
Semester 4	8	21.6%
Semester 6	8	21.6%
Semester 8	13	35.2%

Catatan: Usia bervariasi dari 18–23 tahun, dengan rentang mayoritas di usia 20–22.

2. Rata-rata Pemahaman Mahasiswa terhadap Label Kemasan Pangan

Berdasarkan rekapitulasi rata-rata skor dari 14 pernyataan:

No	Pernyataan	Skor Rata-rata	Kategori
1.	Membaca label sebelum membeli	3.70	Tinggi
2.	Memahami informasi pada label kemasan	3.30	Tinggi
3.	Memperhatikan tanggal kadaluwarsa	3.81	Tinggi
4.	Memahami arti dan informasi nilai gizi	3.22	Sedang
5.	Mengetahui simbol pada kemasan	3.35	Tinggi
6.	Label membantu memilih produk sehat	3.24	Sedang
7.	Membaca komposisi sebelum membeli	3.38	Tinggi
8.	Membedakan bahan alami dan bahan tambahan pangan	3.11	Sedang
9.	Percaya bahwa informasi label mencerminkan kualitas produk	3.30	Tinggi
10.	Label mempengaruhi keputusan membeli produk	3.24	Sedang
11.	Mengetahui arti “tanpa pengawet”, “organik”, dan “GMO”	3.00	Sedang
12.	Mengetahui klaim kesehatan pada produk	2.95	Sedang
13.	Mengetahui bahan tambahan pangan yang tertera pada produk	3.14	Sedang
14.	Mengetahui klaim kesehatan yang tertera pada label kemasan	3.03	Sedang

Sebagian besar mahasiswa menunjukkan kebiasaan baik dalam membaca label sebelum membeli (rata-rata >3.5). Pemahaman terkait simbol, tanggal kadaluwarsa, dan komposisi tergolong tinggi, menunjukkan literasi gizi dasar sudah cukup baik. Namun, pemahaman istilah teknis seperti “organik”, “GMO”, klaim kesehatan, dan bahan tambahan pangan masih dalam kategori sedang, menandakan perlunya penguatan materi ini di perkuliahan.

Mahasiswa semester tinggi (6 dan 8) cenderung memiliki nilai pemahaman lebih tinggi dibanding semester awal, menunjukkan hubungan antara lama studi dan literasi label pangan.

3. Tingkat Pemahaman Mahasiswa dalam Membaca Label Kemasan Pangan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kebiasaan membaca label sebelum membeli produk pangan dengan skor rata-rata 3,70 (kategori tinggi). Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Setyawati & Sulistyawati (2022) yang menyatakan bahwa mahasiswa gizi

cenderung memiliki kesadaran lebih tinggi terhadap pentingnya informasi label karena keterkaitannya dengan bidang studi mereka.

Label pangan merupakan sumber informasi utama yang membantu konsumen membuat keputusan membeli secara bijak (BPOM, 2020). Dengan membaca label, konsumen dapat mengetahui kandungan gizi, tanggal kadaluwarsa, dan komposisi produk. Menurut Fitriani (2021) yang menyatakan bahwa tingkat literasi gizi di kalangan mahasiswa masih bervariasi tergantung latar belakang pendidikan. Untuk meningkatkan pemahaman, perlu adanya integrasi materi literasi pangan dalam kegiatan akademik dan kampanye edukasi gizi oleh institusi pendidikan.

4. Pemahaman Informasi Gizi dan Komposisi Produk

Meskipun kebiasaan membaca tinggi, namun pemahaman terhadap informasi nilai gizi, arti klaim, dan bahan tambahan pangan berada pada kategori sedang, seperti terlihat dari skor:

1. Memahami arti nilai gizi (3.22)
2. Mengetahui bahan tambahan pangan (3.14)
3. Mengetahui klaim kesehatan (3.03)

Hal ini menunjukkan adanya gap antara kebiasaan membaca dan pemahaman isi label. Fenomena ini juga ditemukan dalam studi oleh Rachmawati & Widyaningsih (2021) yang menyebutkan bahwa konsumen sering membaca label, tetapi tidak selalu memahami istilah-istilah teknis seperti GMO, tanpa pengawet, atau bahan tambahan pangan.

Pemahaman yang rendah terhadap istilah ini bisa disebabkan oleh kurangnya edukasi dalam kurikulum tentang istilah label pangan, informasi teknis pada label sering kali menggunakan istilah ilmiah atau asing

5. Pengaruh Informasi Label terhadap Keputusan Membeli

Sebagian besar mahasiswa juga menyatakan bahwa label memengaruhi keputusan membeli (skor 3.24) dan percaya bahwa label mencerminkan kualitas produk (skor 3.30). Hal ini menunjukkan bahwa label kemasan pangan dianggap sebagai alat bantu pengambilan keputusan yang penting, meskipun belum semua informasi dipahami dengan sempurna.

Menurut Codex Alimentarius (FAO/WHO), label pangan yang baik harus memberikan informasi yang dapat dimengerti konsumen agar mereka bisa memilih makanan yang aman, sehat, dan sesuai kebutuhan.

6. Pengaruh Semester terhadap Tingkat Pemahaman

Dalam penelitian ini, terlihat bahwa mahasiswa semester lebih tinggi (6 dan 8) memiliki skor pemahaman rata-rata yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa semester 2 dan 4. Hal ini didukung oleh teori bahwa lama waktu studi dan paparan materi pembelajaran akan meningkatkan literasi gizi (Arisman, 2018).

Semakin lama mahasiswa menempuh pendidikan di bidang gizi, maka semakin tinggi pengetahuannya tentang istilah pangan, bahan tambahan pangan, serta fungsi dan dampak komponen yang tercantum dalam label.

7. Perlunya Intervensi Edukasi dalam Kurikulum

Hasil ini memberi sinyal penting bahwa intervensi edukatif tentang label pangan perlu diperkuat sejak semester awal. Dengan memahami makna istilah pada label, mahasiswa tidak hanya menjadi konsumen cerdas tetapi juga dapat menjadi agen edukasi gizi yang baik di masyarakat.

Hal ini juga sejalan dengan kebijakan pemerintah melalui BPOM yang mengedepankan literasi label pangan sebagai bagian dari Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS).

TO CONCLUDE

- 1) Pemahaman mahasiswa terhadap label kemasan produk pangan secara keseluruhan tergolong baik. Mahasiswa sudah cukup sadar akan pentingnya informasi seperti tanggal kedaluwarsa dan label halal. Meskipun demikian, masih ada ruang untuk perbaikan, terutama dalam memahami label produk luar negeri dan istilah teknis pada kemasan.
- 2) Edukasi berkelanjutan dan peningkatan literasi pangan sangat dibutuhkan agar mahasiswa dapat menjadi konsumen yang cerdas dan bertanggung jawab.

SUGGESTION

1. Peningkatan Literasi Gizi di Kalangan Mahasiswa
Institusi pendidikan sebaiknya mengintegrasikan edukasi mengenai label pangan dan literasi gizi ke dalam kegiatan akademik atau lainnya. Hal ini penting agar mahasiswa dapat memahami informasi pada label dengan lebih baik dan membuat keputusan konsumsi yang bijak.
2. Penyusunan Materi Edukatif yang Sederhana dan Menarik
Dibutuhkan materi sosialisasi yang menggunakan bahasa sederhana, infografis, atau video pendek agar informasi pada label pangan lebih mudah dipahami, termasuk untuk istilah teknis seperti "non-GMO", "penguat rasa sintetis", dan sebagainya.
3. Kampanye Edukasi tentang Produk Impor
Pemerintah dan lembaga konsumen dapat menyelenggarakan kampanye pemahaman label produk luar negeri, karena masih banyak mahasiswa yang kesulitan memahami label berbahasa asing.
4. Perluasan Sampel Penelitian
Penelitian lanjutan sebaiknya melibatkan jumlah responden yang lebih banyak dan mencakup mahasiswa dari berbagai universitas atau daerah agar hasilnya lebih representatif.
5. Penggunaan Metode Kualitatif Tambahan
Kombinasi dengan wawancara atau diskusi kelompok dapat memberikan wawasan lebih dalam mengenai alasan di balik rendahnya pemahaman terhadap aspek-aspek tertentu dari label kemasan.

BIBLIOGRAPHY

- Arisman, M.B. (2018). *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: EGC.
- Badan POM RI.(2020). *Pedoman Pencantuman Label Pangan Olahan*.
- FAO/WHO. (2018). *Codex General Standard for the Labelling of Prepackaged Foods (Codex Stan 1-1985)*.
- Fitriani, R. (2021). *Tingkat Pemahaman Mahasiswa Terhadap Label Gizi pada Makanan Kemasan*. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 9(2). 45-53
- Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Petunjuk Teknis Literasi Gizi dan GERMAS*.
- Rachmawati, I., & Widyaningsih, R. (2021). *Faktor yang Mempengaruhi Pemahaman Label Gizi oleh Mahasiswa*. *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia*, 4(1), 10–17.
- Setyawati, D., & Sulistyawati, S. (2022). *Literasi Gizi dan Pemahaman Label Pangan pada Mahasiswa*. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 17(2), 85–91.