

BAB I. PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang Masalah

Pangan merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang tidak dapat dipisahkan dari kehidupan sehari-hari. Informasi gizi pada pangan menjadi elemen penting dalam menjaga kesehatan masyarakat. Nutrisi yang terkandung dalam makanan berperan dalam memastikan tubuh menerima asupan gizi yang seimbang, sehingga mampu mendukung aktivitas harian serta mencegah berbagai penyakit yang disebabkan oleh pola makan yang tidak sehat. Informasi tentang gizi memberikan gambaran jelas tentang komposisi zat gizi dalam suatu produk pangan, seperti jumlah kalori, kandungan lemak, protein, karbohidrat, serat, serta vitamin dan mineral. Pengetahuan ini memungkinkan individu untuk membuat keputusan yang lebih baik terkait asupan gizi yang sesuai dengan kebutuhan tubuh mereka. Terlebih lagi, di era modern di mana berbagai pilihan makanan cepat saji dan produk olahan sangat mudah dijangkau, informasi tentang gizi berperan sebagai alat penting dalam membantu konsumen memilih produk yang sehat untuk menghindari dampak buruk terhadap kesehatan yang tidak diinginkan.

Sebagai generasi yang lahir di era digital (1995–2012), Generasi Z tumbuh dalam lingkungan yang terus berubah. Kemajuan teknologi yang pesat dan tren global yang dinamis membentuk pola pikir serta gaya hidupnya secara konstan (Dimock 2019). Seiring dengan pertumbuhan ekonomi dan kemajuan teknologi, maka pola dan gaya hidup individu menjadi berubah (Husain 2019). Menurut survei terhadap Gen Z di Indonesia yang dilakukan oleh lembaga survei Populix, sebanyak 69% responden lebih banyak menghabiskan uangnya untuk membeli makanan (GoodStats 2024). Hasil yang sama juga terlihat pada survei yang dilakukan lembaga survei Jakpat yang melibatkan 295 responden dengan 75% penghasilan Gen Z dihabiskan untuk membeli makanan, yang mana itu termasuk juga makanan dan minuman kemasan (Suara Damai 2025). Hal ini menunjukkan bahwa makanan menjadi prioritas utama dalam pengeluaran generasi muda. Fenomena ini bisa disebabkan oleh beberapa faktor, seperti meningkatnya tren makan di luar, popularitas makanan siap saji, serta pengaruh media sosial yang mendorong

konsumsi makanan sebagai bagian dari gaya hidup (Bado, Tahir, & Supatminingsih 2023). Namun, tingginya daya beli pengeluaran untuk makanan dan minuman juga berpotensi mengesampingkan perhatian terhadap aspek penting lainnya yang berkaitan dengan kesehatan.

Aspek penting yang berkaitan dengan kesehatan pada label kemasan produk makanan dan minuman seperti komposisi, informasi nilai gizi dan tanggal kedaluwarsa, memegang peranan penting dalam membantu konsumen memahami apa yang dikonsumsi sehari-hari. Kemasan produk makanan dan minuman memuat berbagai informasi yang berkaitan dengan kesehatan, salah satunya adalah label informasi nilai gizi, label ini mencakup rincian lengkap mengenai kandungan nutrisi dalam produk, seperti jumlah kalori, lemak, karbohidrat, protein, serta vitamin dan mineral lainnya (Lestari 2023). Selain itu, ada juga komposisi yang memberi informasi mengenai kandungan bahan-bahan yang digunakan di dalam produk dan juga menginformasikan keberadaan bahan-bahan yang bersifat alergen seperti kacang dan gluten (Lestari 2023). Di samping itu, kemasan juga menyertakan tanggal kedaluwarsa yang menunjukkan batas aman jangka waktu konsumsi produk (Alodokter 2022). Dengan adanya informasi-informasi tersebut, konsumen diharapkan mampu membuat keputusan yang lebih bijak dan sesuai dengan kebutuhan kesehatannya.

Studi sebelumnya menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat pengetahuan responden mengenai informasi pada label pangan kemasan, semakin baik pula praktiknya dalam memilih produk makanan kemasan yang sesuai (Devi, Sartono, & Isworo 2013). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi pengetahuan konsumen tentang label pangan, seperti informasi nilai gizi, maka semakin baik pula kemampuannya dalam memilih produk yang lebih sehat dan sesuai dengan kebutuhannya. Dengan kata lain, literasi tentang label pangan berperan penting dalam pengambilan keputusan konsumen terkait makanan, yang pada akhirnya dapat berkontribusi pada kesehatan yang lebih baik.

Berdasarkan hasil penelitian, sebanyak 53% responden menyatakan bahwa informasi nilai gizi pada label kemasan terlalu ilmiah dan sulit dipahami (Asgha 2016). Menurut hasil penelitian BPKN di bidang pangan yang berkaitan dengan perlindungan konsumen, konsumen yang aktif memeriksa informasi gizi yang tercantum pada kemasan produk di Indonesia hanya sekitar 6,7% (Zahara & Triyanti 2009), hal itu menunjukkan bahwa masih banyak masyarakat yang cenderung mengabaikan informasi penting yang terdapat pada kemasan makanan dan minuman. Rendahnya perhatian konsumen terhadap label gizi bisa disebabkan oleh adanya hambatan seperti konsumen tidak mengetahui cara membaca label gizi, kesulitan memahami terminologi yang digunakan, dan kemasan produk yang terdengar asing bagi konsumen sehingga tidak adanya kewajiban untuk mengetahui informasi gizi (Sukmawati & Sartika 2022).

Upaya dari pemerintah mengenai bagaimana cara membaca label pada kemasan beberapa kali digaungkan melalui melalui postingan di media sosial, tetapi jika dilihat dari kondisi seperti jumlah respon, *likes* dan jumlah *views* hal tersebut dirasa masih kurang efektif menjangkau masyarakat luas. Hal itu juga bisa terlihat dari unggahan generasi muda di platform media sosial, yang mana generasi muda secara terang-terangan terbiasa mengonsumsi mi instan dengan 2 porsi sekaligus, padahal jika dilihat dari informasi nilai gizinya, hal tersebut melebihi batas aman yang berpotensi menimbulkan dampak buruk bagi kesehatan jika terus dilakukan.

Beragam penyakit seperti obesitas, diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung dapat diantisipasi dengan memperhatikan asupan yang akan dikonsumsi dengan cara membaca label gizi pada kemasan. Ketika konsumen tidak memperhatikan kandungan kalori, lemak, atau gula dalam produk yang dikonsumsi, ada kemungkinan konsumen mengonsumsi lebih banyak kalori daripada yang dibutuhkan tubuh. Seiring waktu, asupan kalori yang berlebihan tanpa diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup dapat menyebabkan penumpukan lemak dan berat badan yang berlebih. Maka dari itu label gizi merupakan instrumen penting dalam membantu konsumen untuk memenuhi kebutuhan gizi sesuai kebutuhan dan mengadopsi pola hidup lebih sehat (Azizah 2019).

Data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa sebagian besar penduduk dewasa di Kota Bandung memiliki status gizi normal, namun terdapat masalah serius dengan proporsi penduduk yang mengalami berat badan berlebih dan obesitas, yaitu lebih dari 40% secara keseluruhan. Hal ini mengindikasikan adanya potensi dampak buruk terhadap kesehatan terkait kelebihan berat badan yang memerlukan perhatian lebih demi masyarakat yang sehat. Kasus lain yang masih berkaitan dengan pengabaian informasi nilai gizi adalah bisa dilihat di postingan media sosial tiktok bahwa tidak sedikit masyarakat yang mengonsumsi mie instan lebih dari satu bungkus sehari, padahal jika dilihat kandungan gizinya satu bungkus mie instant sudah mencukupi lebih dari 60% kecukupan batas garam harian. Kebiasaan tersebut berkontribusi terhadap peningkatan potensi terkena hipertensi. Menurut laporan Dinas Kesehatan Kota Bandung pada Mei 2022, sebanyak 28.000 penduduk berusia 15-69 tahun, termasuk ibu hamil, tercatat mengidap hipertensi, yang dapat berdampak serius bagi kesehatan ibu dan anak (Dinkes Kota Bandung 2022).

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan di atas, penulis menemukan bahwa pengabaian terhadap pemeriksaan label gizi pada kemasan makanan dan minuman masih menjadi fenomena yang dinilai penting untuk diperhatikan. Pengabaian ini bisa beresiko berdampak pada kesehatan konsumen. Kurangnya kesadaran masyarakat dalam memeriksa informasi ini ditengarai karena masyarakat tidak mengerti bagaimana cara membacanya. Tentunya, hal ini masih menjadi masalah utama yang berpotensi memberikan dampak buruk terhadap kesehatan konsumen. Oleh karena itu, penulis menilai pentingnya dilakukan upaya edukasi kepada masyarakat terkait bagaimana membaca label gizi pada makanan dan minuman kemasan.

I.2 Identifikasi Masalah

Dengan berdasarkan informasi yang telah disajikan sebelumnya, poin permasalahannya dapat diidentifikasi sebagai berikut:

- Masyarakat tidak mengerti isi dari label gizi pada kemasan sehingga masyarakat masih ada yang mengabaikan terhadap informasi label gizi pada kemasan makanan dan minuman.
- Terjadinya kasus kesehatan yang terjadi akibat pengabaian label gizi pada kemasan.

I.3 Rumusan Masalah

Dengan mempertimbangkan informasi dari identifikasi masalah, rumusan masalah yang dapat dikaji adalah bagaimana agar masyarakat dapat memahami informasi penting yang tertera pada label gizi di kemasan makanan dan minuman.

I.4 Batasan Masalah

Agar perancangan tetap fokus dan menghindari pembahasan yang tidak relevan, penting untuk menetapkan batasan masalah berdasarkan identifikasi dan rumusan masalah. Oleh karena itu, dalam perancangan ini, fokusnya adalah label informasi nilai gizi pada makanan dan minuman kemasan.

I.5 Tujuan dan Manfaat Perancangan

Dengan berdasarkan pemaparan yang telah disajikan sebelumnya, berikut adalah tujuan dan manfaat perancangan ini:

I.5.1 Tujuan Perancangan

Perancangan ini memiliki tujuan di antaranya:

- Masyarakat mampu memahami informasi yang ada pada label informasi nilai gizi pada makanan dan minuman.
- Untuk mendukung program pemerintah dalam meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya memeriksa label informasi nilai gizi pada makanan dan minuman kemasan.

I.5.2 Manfaat Perancangan

Perancangan ini diharapkan akan memiliki manfaat di antaranya:

- Masyarakat sadar mengenai pentingnya memeriksa informasi label gizi pada kemasan makanan dan minuman.
- Masyarakat mengerti bagaimana cara memeriksa label gizi pada makanan dan minuman kemasan.
- Meningkatkan wawasan dan pengalaman penulis serta kontribusi terhadap pengembangan edukasi gizi yang lebih baik bagi masyarakat.