

BAB II. PEMBAHASAN MASALAH DAN SOLUSI MASALAH PENGABAIAAN LABEL GIZI PADA KEMASAN

II.1 Pangan

Setiap individu berhak atas pangan yang cukup dan bergizi, karena pemenuhan kebutuhan pangan adalah bagian dari hak asasi manusia (Gardjito, Djuwardi, & Harmayani 2018). Berdasarkan Undang-Undang No. 18 Tahun 2012, pangan mencakup semua bahan yang berasal dari sumber hayati, baik dalam bentuk alami maupun yang telah diolah, yang berasal dari pertanian, perkebunan, kehutanan, perikanan, dan air, serta diperuntukkan sebagai makanan dan minuman bagi manusia.



Gambar II. 1 Pangan

Sumber: <https://prolegal.id/syarat-dan-larangan-klaim-pada-iklan-pangan-olahan/> (Diakses pada 13/11/24)

Indonesia dikenal dengan keanekaragaman hayatinya yang kaya, menghasilkan berbagai bahan pangan yang melimpah dan beragam. Dari hasil pertanian, perikanan, hingga peternakan, Indonesia mampu menyediakan sumber pangan yang tidak hanya memenuhi kebutuhan nutrisi masyarakat, tetapi juga mencerminkan tradisi dan budaya lokal (Gardjito, Djuwardi, & Harmayani 2018). Kondisi tersebut menjadi peluang bagi para pelaku industri makanan untuk menghasilkan produk pangan dalam berbagai bentuk dan jenis yang sesuai dengan selera dan kebutuhan masyarakat. Selain itu, produk-produk olahan di Indonesia berkembang pesat mengikuti kebutuhan konsumen yang bervariasi, mulai dari makanan pokok hingga camilan dan minuman kemasan. Produksi Pangan adalah kegiatan atau proses menghasilkan, menyiapkan, mengolah, membuat, mengawetkan, mengemas, mengemas kembali, dan/atau mengubah bentuk pangan (Istana UMKM 2023).

Dikutip dari Dinas Pertanian dan Pangan Kota Yogyakarta, pangan dikelompokkan menjadi:

1. Pangan segar adalah bahan pangan yang masih dalam bentuk aslinya tanpa melalui proses pengolahan, baik untuk konsumsi langsung maupun sebagai bahan baku dalam industri pangan.



Gambar II. 2 Pangan Segar

Sumber: <https://pertanian.jogjakota.go.id/detail/index/12647> (Diakses pada 13/11/24)

2. Pangan siap saji merupakan makanan atau minuman yang telah diolah dan siap dikonsumsi tanpa perlu pengolahan tambahan, baik disajikan langsung di tempat usaha maupun dikirim sesuai permintaan.



Gambar II. 3 Pangan Siap Saji

Sumber: [https://www.merdeka.com/jabar/8 makanan-siap saji-yang-terkenal-di-indonesia-kenali-bahayanya kln.html](https://www.merdeka.com/jabar/8-makanan-siap-saji-yang-terkenal-di-indonesia-kenali-bahayanya-kln.html) (Diakses pada 13/11/24)

3. Pangan olahan adalah makanan atau minuman yang telah diproses menggunakan teknik tertentu, dengan atau tanpa bahan tambahan, sehingga siap dikonsumsi.



Gambar II. 4 Pangan Olahan

Sumber: [https://www.foodreview.co.id/blog/5669768 Sinkronisasi-Hulu-dan-Hilir-Industri Pangan-Indonesia.html](https://www.foodreview.co.id/blog/5669768-Sinkronisasi-Hulu-dan-Hilir-Industri-Pangan-Indonesia.html) (Diakses pada 13/11/24)

4. Pangan olahan tertentu merupakan makanan atau minuman yang diolah khusus untuk kelompok tertentu dengan tujuan membantu menjaga serta meningkatkan kualitas kesehatan.



Gambar II. 5 Pangan Segar

Sumber: <https://pertanian.jogjakota.go.id/detail/index/12647>
(Diakses pada 13/11/24)

Jenis pangan ada beragam kategori, hal ini dibuat untuk memudahkan pengawasan dan standarisasi produk, serta memberikan kepastian bagi konsumen terkait jenis pangan yang mereka beli. Berdasarkan Peraturan Badan Pengawas Obat dan Makanan Nomor 34 Tahun 2019, jenis pangan dibagi ke dalam 16 kategori yang mencakup:

1. Produk susu dan analognya
2. Lemak, minyak, dan emulsi minyak
3. Es untuk dimakan
4. Buah dan sayur
5. Kembang gula atau permen dan cokelat
6. Sereal dan produk turunan dari biji sereal, akar dan umbi, kacang dan *empulur*
7. Produk bakteri
8. Daging dan produk daging, termasuk daging unggas dan daging hewan buruan
9. Ikan dan produk perikanan
10. Telur dan produk-produk telur
11. Gula dan pemanis, termasuk madu
12. Garam, rempah, sup, saus, salad, dan produk protein
13. Pangan olahan untuk keperluan gizi khusus
14. Minuman
15. Makanan ringan siap santap

16. Pangan siap saji terkemas

Seiring dengan berkembangnya gaya hidup yang serba cepat khususnya di perkotaan, masyarakat semakin memilih makanan dan minuman dalam bentuk kemasan. Produk-produk instan seperti makanan ringan, minuman siap minum, hingga makanan cepat saji menjadi alternatif praktis dalam keseharian. Tren ini menyebabkan meningkatnya konsumsi produk kemasan yang sering kali dianggap praktis. Namun, di balik kemudahan ini, terdapat tantangan terkait kurangnya perhatian terhadap kandungan gizi yang tercantum pada label kemasan, karena tidak jarang makanan kemasan yang cenderung tinggi kalori, gula, garam, atau lemak, yang bila dikonsumsi secara berlebihan dapat mengganggu kesehatan.



Gambar II. 6 Contoh Minuman Kemasan

Sumber: <https://www.hops.id/trending/29410448516/teh-pucuk-harum-jadi-salah-satu-teh-kemasan-siap-minum-terbaik-ternyata-begini-alasannya>
(Diakses pada 13/11/24)

Keamanan pangan pada produk kemasan adalah aspek krusial dalam melindungi konsumen dari potensi dampak buruk terhadap kesehatan. Dikutip dari situs resmi Dinas Pangan Provinsi Sumatera Barat dengan berdasarkan dari Undang-undang Nomor 36 tahun 2009 tentang Kesehatan dan Undang-undang Nomor 18 Tahun 2012 tentang Pangan, setiap makanan dan minuman yang dikemas wajib diberi tanda atau label yang berisi:

1. Nama pangan olahan, yang terdiri dari nama jenis dan merek dagang
2. Daftar bahan yang digunakan atau komposisi, yang berarti kandungan bahan yang ada di dalam suatu produk.
3. Berat bersih atau isi bersih, yang berarti berat atau isi dari pangan tanpa wadah atau kemasan, biasanya ditampilkan dalam satuan gram, kilogram, mililiter, atau liter.

4. Nama dan alamat produsen atau importir jika merupakan produk impor wajib dicantumkan sebagai bukti legalitas suatu produk.
5. Kadaluarsa, yang merupakan keterangan tanggal yang tercantum pada kemasan yang merupakan batas waktu di mana suatu produk dinyatakan tidak lagi aman atau layak untuk dikonsumsi atau digunakan.
6. Informasi nilai gizi, yang berisi tentang kandungan gizi yang ada di dalam suatu produk yang telah diuji di laboratorium.
7. Logo halal jika telah mendapatkan sertifikasi halal.
8. Petunjuk penyimpanan, yang merupakan informasi yang diberikan oleh produsen untuk menjaga kualitas dan keamanan produk agar tetap optimal hingga tanggal kedaluwarsa.
9. Peringatan, yang bertujuan untuk melindungi konsumen dengan memberikan informasi yang diperlukan untuk menghindari efek negatif seperti keberadaan bahan alergen pada produk.

Ketentuan ini bertujuan untuk memberikan transparansi kepada konsumen mengenai apa yang dikonsumsi dan memastikan bahwa produk tersebut aman dan berkualitas.

II.2 Label Gizi pada Kemasan

Label adalah keterangan yang dicantumkan pada suatu barang untuk memberikan informasi mengenai identitas, pemilik, tujuan, alamat, serta aspek lain yang relevan (Kamus Besar Bahasa Indonesia 2023). Sehingga label merupakan komponen pada barang yang berisi informasi mengenai barang tersebut.



Gambar II. 7 Contoh Label Produk
Sumber: <https://www.graphico.co.id/label-kemasan.html>
(Diakses pada 20/11/24)

Gizi merupakan bagian penting dari kesehatan dan perkembangan. Asupan nutrisi yang baik berkaitan dengan peningkatan kesehatan bayi, anak, dan ibu, memperkuat sistem kekebalan tubuh, meningkatkan keamanan saat kehamilan dan persalinan, mengurangi kemungkinan terkena penyakit tidak menular, serta meningkatkan tingkat harapan hidup seseorang (WHO n.d.). Istilah gizi berasal dari kata Arab, *ghizi* atau *ghidza* yang berarti zat makanan, jika dalam bahasa Inggris istilah ini disebut *nutrition*, atau nutrisi jika diartikan ke dalam bahasa Indonesia (Soekirman 2012). Kata *nutrition* berasal dari bahasa latin *nutritionem* yang juga memiliki arti sebagai makanan (Ikatan Sarjana Gizi Indonesia 2017). Dalam pengertian lebih luas, gizi mencakup serangkaian proses kompleks yang dilakukan oleh berbagai organisme untuk memanfaatkan makanan yang dikonsumsi, proses-proses ini meliputi pencernaan, yaitu proses di mana makanan diuraikan menjadi komponen yang lebih sederhana, lalu penyerapan yang merupakan tahap di mana zat-zat gizi diserap ke dalam aliran darah, pengangkutan zat gizi ke seluruh bagian tubuh, penyimpanan di mana zat gizi disimpan untuk digunakan di kemudian hari, lalu metabolisme yang mencakup semua reaksi kimia untuk mengubah makanan menjadi energi, dan proses pengeluaran yang merupakan proses di mana zat-zat yang tidak diperlukan dikeluarkan dari tubuh (Irianto 2006).

Di Indonesia, label pangan diatur dalam sejumlah peraturan pemerintah, salah satunya adalah Peraturan Badan Pengawas Obat dan Makanan Nomor 31 Tahun 2018 yang mengatur Label Pangan Olahan. Dalam peraturan ini, setiap produk pangan olahan wajib mencantumkan informasi nutrisi penting seperti energi, protein, lemak, karbohidrat, gula, dan garam dalam satu porsi produk. Tujuan utama aturan ini adalah untuk memastikan transparansi dalam industri pangan, sehingga konsumen dapat memilih produk yang sesuai dengan kebutuhan gizi dan kesehatan mereka. Selain itu, peraturan ini bertujuan untuk melindungi masyarakat dari dampak buruk terhadap kesehatan akibat konsumsi produk dengan kandungan berlebih.

Informasi Nilai Gizi berisi rincian kandungan zat gizi dan non-gizi dalam produk Pangan Olahan, yang dicantumkan sesuai dengan format yang telah ditentukan. (BPOM 2022). Sehingga label informasi nilai gizi dapat membantu dalam memilih makanan yang sehat dan sesuai dengan kebutuhan gizi setiap orang.

INFORMASI NILAI GIZI		
Takaran Saji	20 g (sachet)	
5 Sajian per Kemasan		
JUMLAH PER SAJIAN		
Energi Total	100 kkal	%AKG*
Lemak Total	5 g	8 %
Lemak Trans	0 g	0 %
Kolesterol	3 mg	1 %
Lemak Jenuh	3 g	15 %
Protein	1 g	2 %
Karbohidrat Total	13 g	4 %
Gula Total	18 g	4 %
Garam (Natrium)	55 mg	4 %

INFORMASI NILAI GIZI (NUTRITION FACTS)		
Takaran Saji (Serving Size)	2.6 g	
50 Sajian per Kemasan (50 Serving per Container)		
JUMLAH PER SAJIAN (AMOUNT PER SERVING)		
Energi Total (Total Calories)	0 kkal	%AKG*
Lemak Total (Total Fat)	0 g	0 %
Lemak Jenuh (Saturated Fat)	0 g	0 %
Protein (Protein)	0 g	0 %
Karbohidrat Total (Total Carbohydrate)	3 g	1 %
Gula Total (Total Sugar)	0 g	0 %
Garam (Sodium)	0 mg	0 %

Gambar II. 8 Label Informasi Nilai Gizi

Sumber: <https://www.antaranews.com/berita/3250581/bpom-baca-label-kemasan-bantu-cegah-diabetesterbaik-ternyata-begini-alasannya>
(Diakses pada 13/11/24)

Berdasarkan Peraturan Badan Pengawas Obat dan Makanan Nomor 26 Tahun 2021, label pada pangan olahan wajib mencantumkan beberapa informasi penting, antara lain:

1. Takaran saji

Jumlah makanan olahan yang masuk ke dalam tubuh dalam satu kali makan. Takaran saji harus dicantumkan pada bagian awal dari label gizi. Ini biasanya dinyatakan dalam satuan ukuran rumah tangga seperti gram (g), mililiter (ml), atau potongan (pcs), yang mudah dipahami oleh konsumen. Misalnya, "Takaran saji: 50 g (1 bungkus)" atau "Takaran saji: 200 ml (1 gelas)".

2. Jumlah sajian per kemasan

Menunjukkan berapa kali penyajian dalam satu kemasan produk. Jumlah sajian per kemasan harus dicantumkan setelah informasi takaran saji. Ini menunjukkan berapa kali penyajian yang ada dalam satu kemasan produk. Misalnya, "Jumlah sajian per kemasan: 4". Jumlah sajian per kemasan dihitung dengan membagi total berat atau volume produk dalam kemasan dengan takaran saji.

3. Jenis dan jumlah kandungan zat gizi

- Energi total

Energi total menunjukkan jumlah kalori yang disediakan oleh satu takaran saji dari produk pangan. Kalori adalah satuan energi yang diperoleh dari konsumsi makanan dan minuman yang digunakan oleh tubuh untuk berbagai aktivitas, termasuk metabolisme basal dan aktivitas fisik.

- Lemak total

Lemak total mencakup semua jenis lemak yang ada dalam satu takaran saji dari produk pangan, termasuk lemak jenuh, lemak tak jenuh tunggal, dan lemak tak jenuh ganda. Lemak adalah sumber energi yang kaya dan penting untuk fungsi tubuh yang sehat, termasuk penyerapan vitamin larut lemak dan pelindung organ dalam.

- Lemak jenuh

Konsumsi berlebihan lemak jenuh dapat meningkatkan kadar kolesterol LDL dalam darah, yang dapat memicu terjadinya penyakit jantung. Lemak jenuh adalah jenis lemak yang biasanya ditemukan dalam produk hewani dan beberapa minyak nabati.

- Protein

Protein merupakan komponen esensial dari setiap sel dalam tubuh yang berperan dalam membangun dan memperbaiki jaringan. Selain itu, tubuh menggunakan protein untuk memproduksi enzim, hormon, dan berbagai zat kimia lainnya. Sumber protein bisa berasal dari tumbuhan maupun hewan.

- Karbohidrat total

Karbohidrat total mencakup semua jenis karbohidrat dalam satu takaran saji, termasuk gula dan serat. Karbohidrat adalah sumber energi utama bagi tubuh. Mereka dibagi menjadi karbohidrat sederhana gula dan karbohidrat kompleks seperti serat dan pati.

- Gula

Gula mencakup semua jenis gula alami maupun tambahan dalam satu takaran saji. Gula memberikan energi cepat, tetapi konsumsi gula berlebih

dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan seperti obesitas dan diabetes.

- Garam (natrium)

Natrium, atau garam, adalah mineral penting untuk kesehatan tubuh, termasuk menjaga keseimbangan cairan dan fungsi saraf. Namun, mengonsumsi natrium terlalu banyak dapat meningkatkan tekanan darah dan memicu terjadinya penyakit jantung.

4. Jenis dan jumlah kandungan zat gizi

Komponen dalam produk pangan yang bukan merupakan zat gizi esensial, tetapi memiliki pengaruh terhadap kesehatan dan fungsi tubuh. Zat gizi ini sering kali berupa senyawa bioaktif atau komponen fungsional lainnya yang memberikan manfaat kesehatan tambahan di luar nutrisi dasar yang diperlukan oleh tubuh. Contoh dari zat gizi:

- Antioksidan

Antioksidan adalah senyawa yang berperan penting dalam melawan radikal bebas di dalam tubuh, yang dapat menyebabkan kerusakan sel dan berkontribusi terhadap proses penuaan serta berbagai penyakit kronis.

- Serat larut dan tidak larut

Makanan nabati yang mengandung serat tidak dapat dicerna oleh enzim pencernaan manusia. Serat larut membantu menurunkan kolesterol darah dan mengontrol gula darah, sedangkan serat tidak larut membantu pencernaan lebih mudah.

- Prebiotik dan Probiotik

Prebiotik adalah serat yang menyediakan makanan bagi bakteri baik dalam usus, sementara probiotik adalah bakteri baik yang mendukung kesehatan pencernaan dan sistem kekebalan tubuh.

- Fitosterol

Fitosterol adalah senyawa yang terdapat pada tumbuhan dan dapat membantu menurunkan kadar kolesterol dalam darah.

- Flavonoid

Flavonoid adalah kelompok senyawa bioaktif yang ditemukan dalam banyak buah dan sayuran, yang memiliki sifat anti-inflamasi dan antioksidan.

5. Persentase AKG (Angka Kecukupan Gizi)

Persentase kebutuhan gizi harian yang dipenuhi oleh satu takaran saji produk tersebut. Nilai yang menunjukkan seberapa besar kontribusi satu takaran saji dari suatu produk pangan terhadap kebutuhan harian zat gizi yang dianjurkan bagi rata-rata orang dewasa. AKG merupakan panduan yang ditetapkan untuk membantu konsumen memahami seberapa banyak zat gizi tertentu yang dikonsumsi dalam kaitannya dengan kebutuhan harian. Persentase AKG dihitung berdasarkan kebutuhan energi harian yang biasanya ditetapkan pada 2.000 kkal untuk rata-rata orang dewasa. Setiap zat gizi yang ada pada label akan memiliki persentase AKG yang menunjukkan kontribusi zat gizi tersebut terhadap total kebutuhan harian. Contoh pencatumannya jika produk dengan “Energi total: 200 kkal (10%)” maka, energi total 200 kkal setara dengan 10% dari total kebutuhan energi harian 2.000 kkal.

6. Catatan kaki

Catatan kaki pada label gizi adalah informasi tambahan yang biasanya ditempatkan di bagian bawah label. Catatan ini memberikan penjelasan lebih lanjut mengenai informasi gizi yang tercantum, memberikan konteks, dan membantu konsumen memahami detail tertentu dari label gizi. Catatan kaki ini sering kali mencakup informasi yang berkaitan dengan nilai harian, angka kecukupan gizi, serta peringatan atau penjelasan tambahan tentang komponen gizi atau nongizi yang ada dalam produk.

Berdasarkan Kordinator Standarisasi Pangan Olahan Keperluan Gizi Khusus Badan POM Yusra Egayanti yang dikutip dari Inews.id, empat aspek penting pada label gizi yang perlu diperhatikan meliputi jumlah sajian per kemasan, energi total per sajian, persentase AKG, serta kandungan zat gizi seperti lemak, lemak jenuh, protein, garam/natrium, dan karbohidrat (iNews.id 2021).

II.2.3 Studi Kasus

Data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa di Kota Bandung, proporsi penduduk dewasa dengan status gizi normal adalah 52,95%, sedangkan yang memiliki gizi kurus 6,68%, berat badan berlebih 14,42% dan obesitas 25,96% (Riskesdas 2018). Namun jika digabungkan proporsi penduduk yang memiliki gizi kurus, berat badan berlebih dan obesitas totalnya mencapai 40,38%, hampir mendekati jumlah penduduk yang bergizi normal. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar penduduk memiliki gizi normal, angka kelebihan berat badan dan obesitas cukup tinggi, yang mengindikasikan perlunya perhatian pada pola makan dan aktivitas fisik untuk mencegah dampak buruk terhadap kesehatan.

Kasus lainnya berdasarkan data Riskesdas Kemenkes tahun 2018 yang dikutip dari halaman web Dinas Kesehatan Kota Bandung, satu dari tiga warga Kota Bandung diperkirakan mengidap hipertensi, dengan total estimasi mencapai 700.000 orang. Namun, data terbaru yang terdokumentasi baru mencatat 28.000 kasus pada usia 15–69 tahun, termasuk ibu hamil, yang dapat membahayakan kesehatan ibu dan anak (Dinas Kesehatan Kota Bandung 2022).

Meskipun pengabaian ini tidak secara langsung menyebabkan berbagai penyakit, hal ini tetap berpotensi meningkatkan kemungkinan terjadinya berbagai penyakit yang diakibatkan oleh ketidaktahuan dalam membaca label gizi pada kemasan pangan. Beberapa unggahan masyarakat di platform tiktok juga menjadi contoh nyata bahwa masih ada masyarakat yang cenderung tidak memperhatikan label gizi pada kemasan.



Gambar II. 9 Unggahan Masyarakat di Tiktok
 Sumber: <https://www.tiktok.com>
 (Diakses pada 20/01/25)

II.2.5 Upaya Pemerintah

Pemerintah Indonesia telah melakukan berbagai upaya untuk meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya membaca label informasi pada kemasan makanan dan minuman, seperti melalui Gerakan Membaca Label Pangan pada 2016 (BPOM 2016).



Gambar II. 10 Acara Gerakan Membaca Label Pangan
 Sumber: <https://www.pom.go.id/berita/gerakan-membaca-label-pangan>
 (Diakses pada 20/11/24)

Hal senada juga sempat digaungkan pada 2020 lalu dengan GERMAS atau Gerakan Masyarakat Sehat melalui Kementerian Kesehatan RI dengan salah satu pesannya mengajak baca label pada kemasan pangan olahan sebelum dikonsumsi.



Gambar II. 11 Salah Satu Poster dari GERMAS
 Sumber: <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi/penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/page/21/yuk-biasakan-untuk-membaca-label-pangan-pada-kemasan-pangan-olahan-sebelum-dikonsumsi>
 (Diakses pada 20/11/24)

Pada 2022 yang lalu akun Instagram Badan POM RI mengunggah postingan mengenai cermat membaca keterangan peringatan pada label pangan olahan dengan pesan bahwa penting membaca informasi yang tercantum pada label produk obat dan makanan karena banyak informasi pada label yang perlu diketahui.



Gambar II. 12 Postingan Instagram BADAN POM RI
 Sumber: [instagram.com/@bpom_ri](https://www.instagram.com/bpom_ri) (Diakses pada 7/12/24)

Yang terbaru, Balai Besar POM Yogyakarta juga mengunggah postingan video pendek *reels* di Instagram pada 7 November 2024, mengenai 5 kunci keamanan pangan, dengan salah satu kuncinya adalah dengan membaca label kemasan.



Gambar II. 13 Postingan *Reels* Balai Besar POM
Yogyakarta

Sumber: [instagram.com/@bbpom_yogyakarta](https://www.instagram.com/bbpom_yogyakarta)
(Diakses pada 7/12/24)

II.3 Analisis Permasalahan

Dengan berdasarkan pemaparan sebelumnya, berikut adalah metode analisis permasalahan yang dilakukan:

II.3.1 Observasi

Studi observasi dilakukan untuk mendapatkan gambaran langsung mengenai perilaku konsumen terhadap label informasi nilai gizi pada produk berkemasan di berbagai tempat ritel di Bandung. Tempat-tempat yang dipilih untuk pengamatan adalah warung dan pasar swalayan Alfamart, Indomaret, Borma Toserba, dan Toserba Yogya. Fokus pengamatan adalah bagaimana konsumen berinteraksi dengan produk berkemasan yang memiliki label informasi gizi. Metode observasi yang digunakan adalah observasi partisipatif pasif, di mana penulis berada di lokasi pengamatan tanpa terlibat langsung dalam aktivitas konsumen. Penulis mengamati perilaku konsumen, termasuk bagaimana konsumen memilih produk, apakah konsumen membaca label informasi gizi, dan berapa lama waktu yang dihabiskan untuk memeriksa informasi tersebut.

Pada hasil observasi di Alfamart dan Indomaret, sebagian besar konsumen terlihat langsung mengambil produk pangan tanpa memeriksa informasi gizi yang tertera pada kemasan, beberapa konsumen terlihat lebih fokus mengamati harga dan promosi daripada informasi gizi, terlihat hanya sebagian kecil yang membaca informasi yang tertera pada kemasan terlebih dahulu sesaat setelah mengambil produk.



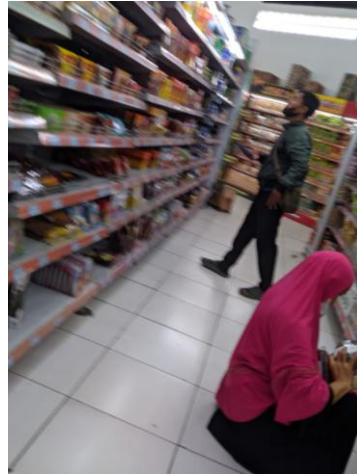
Gambar II. 14 Observasi di Indomaret
Sumber: Dokumentasi Pribadi (2024)



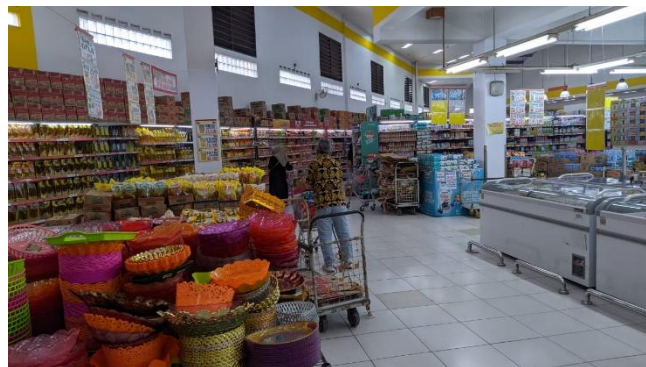
Gambar II. 15 Observasi di Alfamart
Sumber: Dokumentasi Pribadi (2024)

Pengamatan di Toserba Borma TKI dan Toserba Yogya Kopo Mas menunjukkan pola yang mirip dengan Alfamart dan Indomaret, sebagian besar konsumen terlihat langsung mengambil produk pangan tanpa memeriksa informasi gizi yang tertera pada kemasan, konsumen hanya tampak fokus pada informasi harga yang tertera. Namun pengamatan menunjukkan terdapat beberapa konsumen yang memeriksa informasi gizi dibandingkan dengan Alfamart dan Indomaret. Hal ini mungkin disebabkan oleh lebih banyaknya pilihan produk sehat yang tersedia. Di sini penulis

mendapati dua konsumen yang secara aktif membaca label gizi, terutama pada produk-produk organik dan sehat seperti *yoghurt* dan jus kemasan, konsumen tersebut tampaknya lebih sadar akan pentingnya informasi gizi jika dilihat dari produk yang hendak dibeli.



Gambar II. 16 Observasi di Toserba Yogya
Sumber: Dokumentasi Pribadi (2024)



Gambar II. 17 Observasi di Toserba Borma
Sumber: Dokumentasi Pribadi (2024)

Sedangkan untuk pengamatan di warung, konsumen terlihat sama sekali tidak memeriksa informasi apapun yang ada pada kemasan. Menurut pemilik warung, hal ini disebabkan warung yang umumnya dekat dengan rumah konsumen menawarkan kemudahan dan kecepatan dalam berbelanja. Konsumen sering kali mengunjungi tempat-tempat ini untuk berbelanja kebutuhan sehari-hari secara cepat dan praktis.

Dalam situasi tersebut, konsumen mungkin merasa tidak perlu memeriksa informasi nilai gizi karena mereka sudah terbiasa dengan produk yang dibeli.



Gambar II. 18 Observasi di Warung
Sumber: Dokumentasi Pribadi (2024)

II.3.2 Kuesioner

Studi kuesioner ini dilakukan untuk mengumpulkan data mengenai kesadaran dan perilaku masyarakat usia 18-24 tahun di Bandung terkait perilaku dan pemahaman masyarakat terhadap isi dari label kemasan produk makanan dan minuman. Kuesioner ini dirancang dalam format pertanyaan dengan skala dikotomis untuk mendapatkan jawaban yang jelas dan langsung dari responden. Kuesioner ini disebarakan secara *online* kepada 53 responden melalui Google Form. Responden yang dipilih adalah individu berusia 18-24 tahun di Bandung. Responden diminta untuk menjawab pertanyaan dengan jujur sesuai pengalaman dan pengetahuannya.

Kuesioner ini terdiri dari beberapa bagian yang masing-masing berfokus pada aspek-aspek tertentu dari kesadaran dan perilaku konsumen. Berikut adalah rincian dari pertanyaan-pertanyaan kuesioner:

1. Apakah Anda berumur 18-24 tahun? (Ya/Tidak)
2. Apakah Anda saat ini tinggal dan menetap di Kota Bandung? (Ya/Tidak)
3. Apakah Anda menganggap label informasi pada kemasan yang berkaitan dengan kesehatan penting dalam memilih produk makanan dan minuman? (Ya/Tidak)
4. Apakah Anda memahami semua informasi yang tertera pada label gizi? (Ya/Tidak)

5. Apakah Anda merasa informasi nilai gizi pada kemasan produk mudah dipahami? (Ya/Tidak)
6. Apakah Anda pernah melihat atau membaca kampanye atau gerakan sosial tentang membaca label informasi gizi pada kemasan pangan? (Ya/Tidak)
7. Apakah menurut Anda perlu adanya kampanye tentang pentingnya literasi informasi gizi pada kemasan makanan dan minuman? (Ya/Tidak)

Kuesioner ini telah disebarakan kepada 53 responden yang berada di Bandung dan berusia antara 18-24 tahun. Berikut adalah ringkasan hasil dari kuesioner yang dilakukan:

1. Apakah Anda berumur 18-24 tahun?

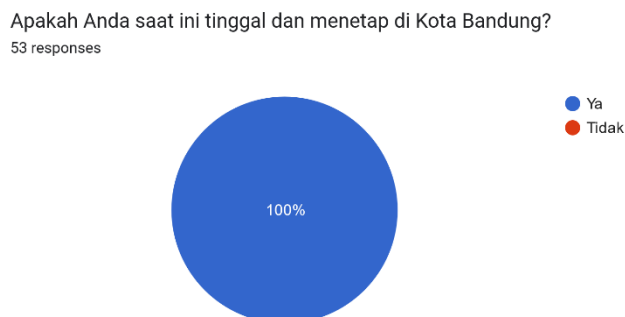
Sebanyak 100% responden berusia di kisaran 18 tahun hingga 24 tahun



Gambar II. 19 Grafik Hasil Kuesioner ke-1
Sumber: Dokumentasi Pribadi (2024)

2. Apakah Anda saat ini tinggal dan menetap di Kota Bandung?

Sebanyak 100% responden tinggal dan menetap di Bandung

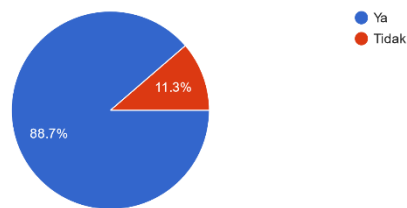


Gambar II. 20 Grafik Hasil Kuesioner ke-2
Sumber: Dokumentasi Pribadi (2024)

3. Apakah Anda menganggap label informasi pada kemasan yang berkaitan dengan kesehatan penting dalam memilih produk makanan dan minuman?

Sebanyak 88.7% responden menganggap label informasi pada kemasan yang berkaitan dengan kesehatan penting dalam memilih produk makanan dan minuman, sedangkan 11.3% responden merasa hal tersebut tidak penting.

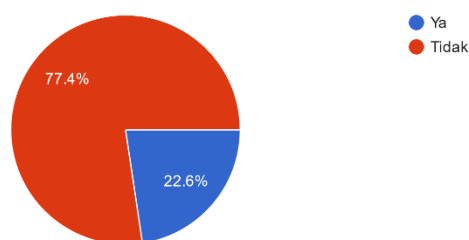
Apakah Anda menganggap label informasi pada kemasan yang berkaitan dengan kesehatan penting dalam memilih produk makanan dan minuman?
53 responses



Gambar II. 21 Grafik Hasil Kuesioner ke-3
Sumber: Dokumentasi Pribadi (2024)

4. Apakah Anda memahami semua informasi yang tertera pada label kemasan?
- Hanya sebanyak 22.6% responden yang memahami semua informasi yang tertera pada label kemasan, sedangkan sebanyak 77.4% responden tidak memahami.

Apakah Anda memahami semua informasi yang tertera pada label kemasan?
53 responses

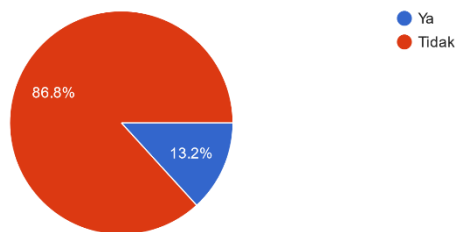


Gambar II. 22 Grafik Hasil Kuesioner ke-4
Sumber: Dokumentasi Pribadi (2024)

5. Apakah Anda merasa informasi nilai gizi pada kemasan produk mudah dipahami?

Sebanyak 86.8% responden merasa informasi nilai gizi pada kemasan produk tidak mudah dipahami, sedangkan 13.2% responden merasa mudah memahaminya.

Apakah Anda merasa informasi nilai gizi pada kemasan produk mudah dipahami?
53 responses

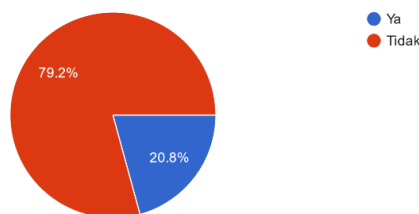


Gambar II. 23 Grafik Hasil Kuesioner ke-5
Sumber: Dokumentasi Pribadi (2024)

6. Apakah Anda pernah melihat atau membaca kampanye atau gerakan sosial tentang membaca label informasi gizi pada kemasan pangan?

Sebanyak 79.2% responden mengaku tidak pernah melihat atau membaca kampanye atau gerakan sosial tentang informasi nilai gizi pada kemasan pangan, sedangkan 20.8% responden pernah melihatnya.

Apakah Anda pernah melihat atau membaca kampanye atau gerakan sosial tentang membaca label informasi gizi pada kemasan pangan?
53 responses



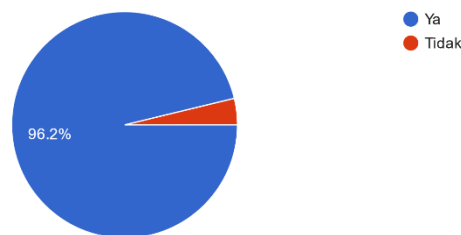
Gambar II. 24 Grafik Hasil Kuesioner ke-6
Sumber: Dokumentasi Pribadi (2024)

7. Apakah menurut Anda perlu adanya kampanye tentang pentingnya literasi informasi gizi pada kemasan makanan dan minuman?

Sebanyak 96.2% responden merasa perlu adanya kampanye tentang pentingnya literasi informasi gizi pada kemasan makanan dan minuman, sedangkan 3.8% responden merasa tidak perlu.

Apakah menurut Anda perlu adanya kampanye tentang pentingnya literasi informasi gizi pada kemasan makanan dan minuman?

53 responses



Gambar II. 25 Grafik Hasil Kuesioner ke-7
Sumber: Dokumentasi Pribadi (2024)

II.3.3 Wawancara

Dalam mendukung data perancangan media edukasi ini terkait memvalidasi dampak terkait kesehatan, wawancara dilakukan dengan dr. Ratna Meutia, Sp.GK, seorang dokter spesialis gizi yang memiliki pengalaman luas dalam bidang nutrisi klinis. Wawancara dilakukan dengan pesan teks secara daring melalui aplikasi Alodokter yang telah memiliki perizinan dari Dinas Kesehatan RI.



Gambar II. 26 Dokter Ratna Meutia, Sp.GK,
Sumber: Alodokter
Diakses: 19/11/24

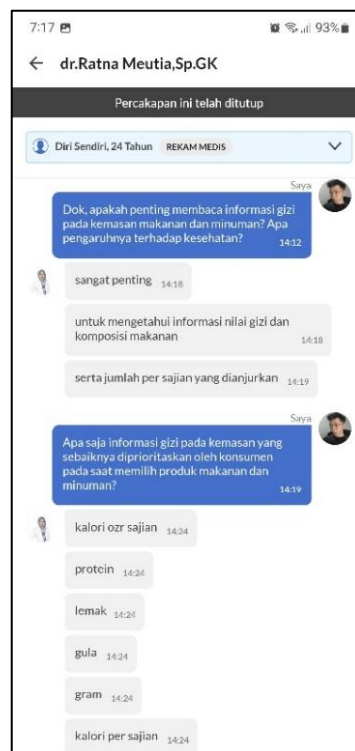
Wawancara dengan dr. Ratna Meutia, Sp.GK, dilakukan untuk menggali pandangan beliau terkait label gizi pada kemasan makanan dan minuman. Berikut adalah daftar pertanyaan yang diajukan dalam wawancara:

1. Dok, apakah penting membaca informasi gizi pada kemasan makanan dan minuman? Apa pengaruhnya terhadap kesehatan?
2. Apa saja informasi gizi pada kemasan yang sebaiknya diprioritaskan oleh konsumen pada saat memilih produk makanan dan minuman?
3. Apa risiko kesehatan yang mungkin muncul jika seseorang mengabaikan membaca informasi gizi pada kemasan?
4. Menurut dokter, apa saja kendala yang biasanya membuat masyarakat mengabaikan informasi gizi pada kemasan?
5. Kalau untuk beberapa contoh risiko penyakit akibat mengabaikan informasi gizi pada kemasan, apa saja, dok?
6. Apakah dengan membaca label informasi gizi pada kemasan makanan dan minuman dapat mencegah penyakit tersebut?
7. Berdasarkan pengamatan dokter, apakah kampanye atau gerakan mengenai pentingnya membaca informasi gizi pada kemasan masih perlu dilakukan dan digaungkan, khususnya kepada generasi muda?

Dalam wawancara dengan dr. Ratna Meutia, Sp.GK, beliau menegaskan bahwa membaca informasi gizi pada kemasan makanan dan minuman sangatlah penting. Hal ini membantu konsumen memahami nilai gizi, komposisi makanan, serta jumlah per sajian yang dianjurkan, dr. Ratna menyebutkan bahwa informasi gizi yang sebaiknya diprioritaskan saat memilih produk meliputi jumlah kalori per sajian, kandungan protein, lemak, gula, vitamin, dan mineral.

Menurut dr. Ratna, mengabaikan label gizi dapat berdampak buruk pada kesehatan, seperti kelebihan asupan kalori, lemak, gula, dan garam. Hal ini berpotensi memicu berbagai penyakit metabolik, seperti obesitas, hipertensi, dan diabetes melitus. Beliau juga mencatat bahwa kebiasaan malas membaca dan kurangnya kesadaran terhadap asupan makanan menjadi kendala utama yang menyebabkan masyarakat sering mengabaikan informasi gizi pada kemasan. Namun, dr. Ratna menekankan

bahwa membaca label informasi gizi dapat membantu mengurangi kemungkinan terkena penyakit tersebut jika diiringi dengan pola makan yang terjaga. Beliau sangat mendukung adanya media informasi yang mengedukasi masyarakat, terutama generasi muda, tentang pentingnya membaca label gizi. Menurutnya, harus membudayakan kebiasaan membaca label pada kemasan serta mengonsumsi makanan sesuai dengan jumlah yang dianjurkan untuk menjaga kesehatan dan mencegah konsumsi berlebihan.



Gambar II. 27 Percakapan Dengan Dokter Gizi 1
Sumber: Dokumentasi Pribadi (2024)



Gambar II. 28 Percakapan Dengan Dokter Gizi 2
Sumber: Dokumentasi Pribadi (2024)



Gambar II. 29 Percakapan Dengan Dokter Gizi 3
Sumber: Dokumentasi Pribadi (2024)



Gambar II. 30 Percakapan Dengan Dokter Gizi 4
Sumber: Dokumentasi Pribadi (2024)

II.4 Resume

Masih tingginya angka kasus penyakit tidak menular seperti obesitas dan hipertensi di Kota Bandung, meskipun tidak secara langsung disebabkan oleh ketidaktahuan dalam membaca label gizi, tetap menunjukkan adanya potensi dampak buruk yang perlu diwaspadai. Permasalahan tersebut juga dapat terlihat dari hasil kuesioner, hanya 19,9% yang konsisten membaca label gizi sebelum membeli produk dengan sebanyak 83.8% responden tidak memahami isi dari label gizi. Observasi di lokasi ritel pun menunjukkan pola serupa, yang mana konsumen lebih memperhatikan harga dan promosi ketimbang informasi pada kemasan. Hasil wawancara dengan dr. Ratna Meutia, Sp.GK, juga mempertegas bahwa kebiasaan ini dapat meningkatkan kemungkinan masalah kesehatan jangka panjang, seperti obesitas, hipertensi, diabetes melitus, dan berbagai penyakit lainnya.

II.5 Solusi Perancangan

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa tingkat pemahaman masyarakat akan pentingnya memeriksa label gizi pada kemasan makanan dan minuman dirasa masih rendah, hal itu juga salah satunya disebabkan karena masih

sedikit masyarakat yang tidak mengerti bagaimana cara membacanya. Oleh karena itu, perlu dibuat media informasi yang mengedukasi label informasi gizi pada kemasan sehingga diharapkan masyarakat yang tadinya tidak mengerti menjadi mengerti.