



## FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PERILAKU MAHASISWA FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN UNNES DALAM MEMBACA LABEL INFORMASI NILAI GIZI

Ayu Melinda✉, Eko Farida  
Universitas Negeri Semarang, Indonesia

### Article Info

*Article History:*  
Submitted 30 Juli 2021  
Accepted 02 Oktober 2021  
Published 02 Oktober 2021

*Keywords:*  
Nutritional value information label, Behavior, Study Program, Attituden

**DOI:**  
<https://doi.org/10.15294/ijphn.v1i3.47863>

### Abstrak

**Latar Belakang:** Badan Perlindungan Konsumen Indonesia, menyatakan bahwa kesadaran masyarakat dalam memperhatikan komposisi dan membaca label informasi nilai gizi pada pangan masih sangat rendah yaitu hanya 6,7% dan meningkat menjadi 7,9% (BPKN Depdag RI, 2013). Sedangkan membiasakan membaca label informasi gizi termasuk kedalam salah satu dari 13 pesan umum gizi seimbang yang harusnya dilakukan oleh konsumen, dimana hal ini nantinya akan berdampak pada status gizinya (Nurhasanah, 2013). Tujuan penelitian : Untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku mahasiswa FIK UNNES dalam membaca label informasi nilai gizi.

**Metode :** Jenis penelitian yaitu observasional analitik dengan desain cross sectional. Populasi dari penelitian ini adalah mahasiswa fik unnes angkatan 2017-2018 yang berjumlah 100 responden dengan metode penarikan sampel yaitu rumus slovin dan multistage sampling.

**Hasil penelitian:** Menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara perilaku membaca label informasi gizi dengan jenis kelamin ( $p$ -value: 0,006), program studi ( $p$ -value: 0,001), tingkat pengetahuan ( $p$ -value: 0,005) dan sikap ( $p$ -value: 0,000).

**Kesimpulan :** Ada hubungan signifikan antara jenis kelamin, program studi, tingkat pengetahuan, dan sikap dengan perilaku membaca label informasi nilai gizi. Sehingga perlu diberikan materi tambahan terkait pentingnya membaca label informasi nilai gizi pada mata kuliah yang berkaitan dengan gizi dan kesehatan.

### Abstract

**Background:** The Indonesian Consumer Protection Agency, stated that public awareness in paying attention to the composition and reading the nutritional value information labels on food is still very low at only 6.7% and increased to 7.9% (BPKN Ministry of Trade RI, 2013). Meanwhile, getting used to reading nutritional information labels is included in one of the 13 general messages of balanced nutrition that should be carried out by consumers, where this will later have an impact on their nutritional status (Nurhasanah, 2013). FIK UNNES in reading nutritional value information labels.

**Methods:** The type of research is analytic observational with a cross sectional design. The population of this study was the 2017-2018 Fiction Unnes students, totaling 100 respondents with the sampling method, namely the Slovin formula and multistage sampling.

**The results:** Shows that there is a significant relationship between the behavior of reading nutritional information labels with gender ( $p$ -value: 0.006), study program ( $p$ -value: 0.001), level of knowledge ( $p$ -value: 0.005) and attitude ( $p$ -value: 0.005). value: 0.000).

**Conclusion:** There is a significant relationship between gender, program of study, level of knowledge, and attitudes with the behavior of reading nutritional value information labels. So it is necessary to provide additional material related to the importance of reading nutritional value information labels in courses related to nutrition and health.

## Pendahuluan

Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) mendefinisikan informasi nilai gizi (Nutrition Fact) merupakan contoh informasi yang wajib dicantumkan pada kemasan makanan. Label informasi nilai gizi adalah label yang berisi pernyataan atau deskripsi kuantitatif yang sudah terstandarisasi pada suatu kemasan makanan, selain memberikan informasi mengenai nutrisi yang terdapat di dalam makanan, label ini dapat membantu konsumen untuk mengetahui jumlah kalori yang akan dikonsumsi (Sulaeman, 2009). Menurut UU No. 18 tahun 2014, label informasi nilai gizi pada kemasan pangan adalah informasi yang dapat dimanfaatkan konsumen untuk memilih pangan sesuai dengan kebutuhan dan mempunyai manfaat untuk kesehatannya.

Badan Perlindungan Konsumen Indonesia, menyatakan bahwa kesadaran masyarakat untuk memperhatikan komposisi dan label informasi nilai gizi pada pangan masih sangat rendah yaitu hanya 6,7% ditahun 2007 dan meningkat menjadi 7,9% (BPKN Depdag RI, 2013). Padahal Membiasakan membaca label informasi gizi termasuk kedalam salah satu dari 13 pesan umum gizi seimbang yang harusnya dilakukan konsumen, dimana hal ini nantinya akan berdampak pada status gizi nya (Nurhasanah, 2013).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh International Food Information Council (IFIC) pada tahun 2003 mengatakan bahwa sekitar 83% masyarakat Amerika membaca label informasi nilai gizi pada kemasan makanan sesaat sebelum memutuskan untuk membeli suatu produk makanan, mereka sadar bahwa hal ini penting untuk kesehatannya (Borra, 2006). Sementara di Indonesia sendiri telah dilakukan penelitian oleh Zahara (2009) yang menunjukkan hasil bahwa hanya sebanyak 39,1% mahasiswa UI yang memiliki kepatuhan dalam membaca label informasi nilai gizi. Kemudian penelitian lainnya yang dilakukan oleh Devi, dkk. (2013) di pasar Swalayan ADA Setiabudi Semarang memperoleh hasil bahwa lebih dari 50% konsumen masih memiliki kesadaran yang cukup rendah dalam praktek pemilihan produk makanan berdasarkan label informasi nilai gizi yang tercantum pada kemasan makanan. Padahal sebanyak 63,2%

konsumen tahu bahwa seharusnya informasi nilai gizi yang tercantum pada label makanan kemasan merupakan hal yang penting untuk diperhatikan. Hal ini menunjukkan bahwa masih cukup rendahnya kesadaran mahasiswa atau masyarakat Indonesia terhadap pentingnya membaca label informasi nilai gizi pada kemasan makanan.

Berdasarkan teori (Green, 1984), perilaku seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu faktor predisposing, faktor reinforcing, serta faktor enabling. Faktor predisposing meliputi umur, jenis kelamin, pekerjaan, pendidikan, pengetahuan, persepsi dan sikap. Faktor enabling yang terwujud dalam lingkungan fisik dan jarak ke fasilitas kesehatan. Faktor reinforcing yang terwujud dalam dukungan yang diberikan oleh keluarga maupun tokoh masyarakat (Notoatmodjo, 2014). Adapun penelitian yang dilakukan oleh Christoper ditahun 2018, menunjukkan bahwa adanya hubungan antara perilaku membaca label informasi gizi dengan faktor jenis kelamin (p-value: 0,019) dan sikap (p-value: 0,019) yang bermakna. Sedangkan untuk hubungan perilaku dengan tingkat pengetahuan label informasi gizi memperoleh hasil (pvalue: 0,172) yaitu tidak bermakna (Sinaga & Simanungkalit, 2019).

Perilaku dalam membiasakan diri dalam membaca label informasi nilai gizi yang tertera pada kemasan pangan sangat perlu dilakukan untuk memudahkan konsumen memilih makanan sesuai dengan kebutuhannya, terutama terkait dengan kandungan dalam pangan yang perlu untuk dibatasi seperti gula, garam, dan lemak (KEMENKES RI, 2014). Sebagai mahasiswa yang merupakan civitas akademika dan agent of changes yang mewakili kelompok usia dewasa muda diharapkan mampu memahami dan menjadi contoh yang baik bagi masyarakat. Maka dari itu penelitian ini dilakukan untuk menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku mahasiswa yaitu karakteristik mahasiswa (berdasarkan program studi dan jenis kelamin, tingkat pengetahuan, dan sikap mahasiswa dalam perilaku membaca label informasi nilai gizi, yang ada di Fakultas Ilmu Keolahragaan yang terdiri dari 6 program studi yaitu ilmu kesehatan masyarakat, gizi, pendidikan jasmani kesehatan dan rekreasi,

ilmu keolahragaan, pendidikan jasmani sekolah dasar, dan pendidikan kepelatihan olahraga, dalam membaca label informasi nilai gizi.

## Metode

Metode penelitian kuantitatif ini adalah observasional analitik dengan desain penelitian cross sectional. Desain cross sectional merupakan studi untuk mempelajari hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat secara serentak pada suatu populasi. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu jenis kelamin, program studi, tingkat pengetahuan dan sikap mengenai label informasi nilai gizi. Sedangkan variabel terikatnya yaitu perilaku membaca label informasi nilai gizi. Populasi dari penelitian ini adalah mahasiswa FIK UNNES angkatan 2017-2018 yang terdiri dari 6 program studi yaitu ilmu kesehatan masyarakat, gizi, pendidikan jasmani dan rekreasi, ilmu keolahragaan, pendidikan jasmani sekolah dasar, dan pendidikan kepelatihan olahraga yaitu berjumlah 1.622 mahasiswa. Penarikan jumlah sampel minimal yang diteliti menggunakan rumus slovin sehingga diperoleh hasil 100 mahasiswa yang akan menjadi responden. Metode dalam penentuan sampel di setiap angkatan dilakukan secara acak dan ditentukan berdasarkan jumlah mahasiswa dalam masing-masing program

studi. Sebaran sampel dilakukan menggunakan teknik penarikan sampel melalui multistage sampling.

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni 2021. Adapun data yang digunakan yaitu berupa data primer yang didapatkan dari pengisian instrumen kuesioner online oleh responden. Analisis data yang dilakukan berupa analisis data univariat untuk mendapatkan gambaran dari setiap variabel bebas dan terikat. Kemudian analisis bivariat untuk mendapatkan hubungan antara variabel bebas dan terikat mengenai perilaku membaca label informasi nilai gizi. Analisis bivariat dilakukan dengan metode uji Chi-Square dengan taraf signifikan 95% dan nilai kemaknaan 5%. Penelitian ini sudah memiliki ethical clearance dari komisi etik penelitian Universitas Negeri Semarang dengan no register : 138/KEPK/EC/2021.

## Hasil Dan Pembahasan

Pada penelitian ini digambarkan distribusi frekuensi dari masing-masing variabel yang diteliti, baik variabel terikat (perilaku membaca label informasi gizi) dan variabel bebas (jenis kelamin, program studi, tingkat pengetahuan, dan sikap) pada mahasiswa FIK UNNES tahun 2017-2018, yaitu sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Mahasiswa FIK UNNES

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	53	53%
Perempuan	47	47%
<b>Program Studi</b>		
PJKR	23	23%
PJSD	10	10%
IKOR	16	16%
PKO	21	21%
IKM	20	20%
GIZI	10	10%
<b>Tingkat Pengetahuan</b>		
Baik	89	89%
Kurang	11	11%
<b>Sikap</b>		
Positif	68	68%
Negatif	32	32%
<b>Perilaku Membaca Label Informasi Nilai Gizi</b>		
Baik	39	39%
Kurang	61	61%

Pada tabel 1 dapat diketahui bahwa dari 100 responden. Sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki dengan persentase sebesar 53% dan sebanyak 47% berjenis kelamin perempuan. Jumlah distribusi frekuensi program studi didapatkan hasil frekuensi tertinggi sampai terendah yaitu program studi PJKR 23 %, PKO 21%, IKM 20%, IKOR 16 % , PJSD 10 % dan Gizi 10 %. Tingkat pengetahuan baik berjumlah 89%, sedangkan

pada tingkat pengetahuan cukup berjumlah 11%. Sebagian besar responden memiliki sikap yang positif dengan frekuensi 68%, sedangkan sampel penelitian yang memiliki sikap negatif yaitu sebesar 32%. Diketahui dari 100 responden hanya sebanyak 39% memiliki perilaku membaca label informasi nilai gizi dengan kategori baik dan sebanyak 61% responden masih memiliki perilaku membaca label informasi nilai gizi yang kurang.

**Tabel 2. Hasil Analisis Bivariat**

Variabel	Perilaku Membaca Label				Jumlah		P value
	Informasi nilai gizi				Σ	%	
	Baik		Kurang				
	Σ	%	Σ	%	Σ	%	
<b>Jenis kelamin</b>							
Laki-laki	14	14%	39	39%	53	53%	0,006
Perempuan	25	25%	22	22%	47	47%	
<b>Program Studi</b>							
PJKR	9	9%	14	14%	23	23%	0,001
PJSD	2	2%	8	8%	10	10%	
IKOR	4	4%	12	12%	16	16%	
PKO	3	3%	18	18%	21	21%	
IKM	13	13%	7	7%	20	20%	
GIZI	8	8%	2	2%	10	10%	
<b>Tingkat pengetahuan</b>							
Baik	39	39%	50	50%	89	89%	0,005
Kurang	0	0%	11	11%	11	11%	
<b>Sikap</b>							
Positif	39	35%	29	29%	68	68%	0,000
Negatif	0	0%	32	32%	32	32%	

Pada tabel 2 menunjukkan bahwa ada hubungan bermakna antara jenis kelamin ( $p = 0,006$ ), program studi ( $p = 0,001$ ), tingkat pengetahuan ( $p = 0,005$ ), dan sikap ( $p = 0,005$ ) dengan perilaku membaca label informasi nilai gizi.

Hasil penelitian pada variabel jenis kelamin dengan perilaku membaca label informasi nilai gizi diperoleh p-values sebesar 0,006 ( $p < 0,05$ ) yang berarti terdapat hubungan yang bermakna antara jenis kelamin dengan perilaku membaca label informasi nilai gizi. Hal ini sama dengan hasil penelitian yang dilakukan di negara Korea tahun 2010 dimana terdapat hubungan yang bermakna antara jenis kelamin dengan perilaku membaca label informasi gizi (Lee et al., 2010). Kemudian pada tahun 2018 hasil penelitian Christopher juga

diperoleh hasil dimana terdapat hubungan yang bermakna antara jenis kelamin dengan perilaku membaca label informasi gizi pada siswa/i di Sekolah Menengah Kejuruan Farmasi Harapan Massa Depok pada tahun 2018 (Christoper, 2018) . Adapun hasil penelitian berbeda yaitu penelitian Alvira et.al (2015), menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan bermakna antara jenis kelamin dengan perilaku membaca label informasi gizi.

Berdasarkan hasil gambaran distribusi populasi responden diketahui bahwa proporsi responden berjenis kelamin laki-laki memiliki persentase sebesar 53% lebih banyak dibandingkan responden yang berjenis kelamin perempuan dengan persentase sebesar 47%. Oleh karena itu dapat dinyatakan bahwa meskipun proporsi keseluruhan responden

lebih banyak berjenis kelamin laki-laki namun dalam perilaku membaca label informasi gizi tergolong kurang dengan persentase sebesar 39%. Sementara itu meskipun proporsi keseluruhan responden lebih sedikit yang berjenis kelamin perempuan namun dalam perilaku membaca label informasi gizi tergolong baik dengan persentase 25%. Hasil ini pula didukung oleh penelitian Cowburn dan Stockley (2004) mengenai membaca label informasi gizi di Eropa menunjukkan hasil bahwa, para perempuan lebih sering membaca label informasi gizi dikarenakan peduli terhadap kesehatan dan pengaturan diet yang mereka jalani.

Menurut Drichoutis et al. (2006), banyak studi menemukan bahwa wanita lebih memungkinkan menggunakan label informasi nilai gizi. Hal tersebut mungkin disebabkan oleh banyak laki-laki yang tidak setuju dengan penggunaan informasi nilai gizi penting dalam memilih makanan yang akan ia konsumsi. Namun, terdapat hasil penelitian lain yang tidak sesuai dengan hal tersebut karena mungkin saja disebabkan oleh; Pertama, distribusi responden yang kurang heterogen, kelompok wanita jauh lebih banyak daripada pria. Selain itu, ada hubungan yang signifikan antara status diet dengan jenis kelamin responden (nilai  $p$  value 0,049). Proporsi pria yang melakukan diet (19,2%) lebih tinggi bila di bandingkan dengan wanita yaitu (6,9%). Kebutuhan berdiet mungkin menjadi penyebab laki-laki lebih patuh membaca label informasi nilai gizi pada produk pangan daripada wanita (Nayga & Rodolf, 2009).

Hasil penelitian pada variabel program studi dengan perilaku membaca label informasi nilai gizi diperoleh  $p$ -values sebesar 0,001 ( $p < 0,05$ ) yang berarti terdapat hubungan yang bermakna antara program studi dengan perilaku membaca label informasi nilai gizi. Adapun hasil gambaran distribusi populasi responden diketahui bahwa proporsi responden terdiri dari 6 program studi, dimana dari program studi tersebut dibagi lagi fokusnya menjadi dua bidang yaitu olahraga (PJKR, PJSJ, IKOR dan PKO) dan kesehatan (IKM dan GIZI).

Jika diurutkan berdasarkan program studi dengan perilaku membaca label informasi nilai gizi, maka diperoleh hasil sebagai berikut:

Mahasiswa dengan program studi yang berfokus pada bidang kesehatan diperoleh hasil yang cukup baik dimana urutan pertama yaitu mahasiswa program studi gizi memperoleh hasil perbandingan 8/10 (0,8%) mahasiswa yang berperilaku membaca label informasi nilai gizi, lalu urutan kedua yaitu program studi IKM dengan perbandingan 13/20 (0,65%) yang berperilaku membaca label informasi nilai gizi. Kemudian urutan selanjutnya merupakan program studi yang berfokus pada olahraga yaitu program studi PJKR dengan perbandingan 9/23 (0,39%) mahasiswa yang memiliki perilaku membaca label informasi nilai gizi, urutan ke empat yaitu IKOR dengan perbandingan 4/16 (0,25%) mahasiswa yang berperilaku membaca label informasi nilai gizi. Selanjutnya urutan ke lima yaitu PJSJ dengan perbandingan 2/10 (0,2) mahasiswa yang memiliki perilaku membaca label informasi nilai gizi, dan urutan terakhir atau ke enam yaitu program studi PKO dengan perbandingan 3/21 (0,14%) mahasiswa yang berperilaku membaca label informasi nilai gizi.

Banyak faktor yang turut berperan mempengaruhi perilaku seseorang dalam menggunakan label informasi nilai gizi, salah satunya yaitu pendidikan. Responden yang memang berfokus pada bidang kesehatan cenderung membaca dan menggunakan label informasi nilai gizi dibandingkan dengan mahasiswa program studi yang berfokus pada bidang olahraga. Walaupun begitu dari semua program studi yang ada di FIK UNNES untuk angkatan 2017-2018 sudah mendapatkan materi mengenai ilmu gizi yang seharusnya dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Adapun penelitian yang pernah dilakukan oleh di Universitas Indonesia pada mahasiswa fakultas ilmu kesehatan masyarakat diperoleh hasil yang cukup rendah yaitu hanya 39,1% mahasiswa kesehatan masyarakat yang membaca label informasi nilai gizi (Zahara, 2009). Sementara, penelitian pada penelitian Rahayu di tahun 2016 pada mahasiswa pada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul, memperoleh hasil yang cukup baik yaitu 69,7% mahasiswa kesehatan yang mempunyai kebiasaan membaca label informasi gizi.

Menurut penelitian yang dilakukan

oleh Nurhamida Sari Siregar tahun 2016 di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNIMED Medan mengenai perubahan perilaku mahasiswa Ilmu Keolahragaan terhadap pelaksanaan Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS), dimana membaca label informasi nilai gizi masuk ke dalam 10 pesan umum gizi seimbang yang seharusnya dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, diperoleh hasil survei pendahuluan yaitu 50% mahasiswa memiliki pengetahuan yang kurang terhadap pelaksanaan konsep pedoman umum gizi seimbang, 30 % dengan pengetahuan cukup dan hanya 20% yang memiliki pengetahuan baik. Mahasiswa yang menjadi responden dalam penelitian ini merupakan mahasiswa jurusan ilmu keolahragaan yang sudah mendapatkan mata kuliah ilmu gizi dan gizi olahraga, namun dalam perilakunya dapat dilihat masih rendahnya mahasiswa yang menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari.

Seperti diketahui juga bahwa mahasiswa olahraga memiliki tingkat aktifitas fisik yang lebih tinggi jika dibandingkan dengan mahasiswa bukan olahraga. Aktifitas fisik yang dilakukan oleh mahasiswa olahraga tidak hanya sebatas mengikuti perkuliahan di dalam kelas saja tetapi mereka mengikuti perkuliahan di luar kelas yang merupakan perkuliahan bersifat praktek. Mata kuliah yang bersifat materi termasuk mata kuliah tentang ilmu gizi olahraga hanya muncul pada satu semester antara di semester 3 dan 4 dengan jumlah 2 sks setiap mata kuliahnya. Sedangkan mata kuliah praktek seperti sepak bola, karate, renang, silat, badminton, tarung derajat dll. Dalam satu semester rata-rata mata kuliah praktek sampai dengan 6 SKS. Melihat aktifitas fisik mahasiswa olahraga yang cukup tinggi ini, jika tidak dibarengi dengan kemampuan mereka untuk mempraktekkan konsep pedoman umum gizi seimbang salah satunya membiasakan diri dalam membaca label informasi nilai gizi maka lama kelamaan dapat berpengaruh terhadap kesehatannya, penurunan konsentrasi belajar, tampilan fisik, tingkat aktifitas, maturasi seksualnya serta penurunan kesegaran jasmani (Nurhamida, 2016).

Hasil penelitian pada variabel tingkat pengetahuan dengan perilaku membaca label informasi nilai gizi diperoleh p-values sebesar

0,005 ( $p < 0,05$ ) yang berarti terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat pengetahuan dengan perilaku membaca label informasi nilai gizi. Adapun hasil gambaran distribusi populasi responden diketahui bahwa proporsi responden dengan tingkat pengetahuan baik tentang label informasi nilai gizi memiliki persentase sebesar 89% lebih banyak dibandingkan responden yang memiliki tingkat pengetahuan label informasi nilai gizi yang kurang dengan persentase sebesar 11%.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Dewi Wicaksana tahun 2017 yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang nyata antara pengetahuan terhadap perilaku membaca label informasi gizi pada PNS di Dinas Hukum Angkatan Laut (DISKUMAL) Cilangkap. Namun hal ini berbanding terbalik dengan hasil penelitian Mediani (2014) yang menunjukkan bahwa pengetahuan responden tidak berhubungan nyata terhadap perilaku seseorang dalam membaca label informasi gizi, meskipun responden mengetahui tentang label informasi gizi namun mereka tidak membaca label informasi gizi, dikarenakan adanya perasaan biasa saja terkait konsumsi makanan kemasan yang mereka konsumsi. Penelitian lain yang memiliki hasil penelitian yang sama yaitu dilakukan oleh Christopher tahun 2018, dimana diperoleh nilai p value sebesar 0,172 ( $> 0,05$ ) artinya adalah pengetahuan label informasi gizi tidak memiliki hubungan yang bermakna dengan perilaku membaca label informasi gizi pada siswa/i Sekolah Menengah Kejuruan Farmasi Depok tahun 2018 (Christoper, 2018).

Hasil penelitian pada variabel sikap dengan perilaku membaca label informasi nilai gizi diperoleh p-values sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) yang berarti terdapat hubungan yang bermakna antara sikap dengan perilaku membaca label informasi nilai gizi. Berdasarkan hasil gambaran distribusi populasi responden diketahui bahwa proporsi responden penelitian yang bersikap positif terhadap perilaku membaca label informasi nilai gizi memiliki persentase sebesar 68% lebih banyak dibandingkan responden yang bersikap negatif terhadap perilaku membaca label informasi nilai gizi dengan persentase sebesar 32%. Oleh karena itu dapat dinyatakan bahwa proporsi keseluruhan

responden lebih banyak bersikap positif dengan perilaku membaca label informasi gizi dengan persentase sebesar 39% dibandingkan mereka yang bersifat negatif. Sehingga kedua tersebut terdapat hubungan yang bermakna.

Adapun penelitian yang sejalan dengan hasil penelitian ini yaitu dinyatakan oleh penelitian Mediani (2014), dimana terdapat hubungan yang bermakna antara sikap mahasiswa/i di IPB terhadap perilakunya dalam membaca label informasi gizi. Kemudian hasil penelitian yang sama lainnya dilakukan oleh Christoper pada tahun 2018, dimana terdapat hubungan yang bermakna antara sikap pada label informasi gizi dengan perilaku membaca label informasi gizi. Sikap dapat menentukan motivasi diri dalam mengimplementasikan perilaku tertentu. Contohnya yaitu ketika seseorang memilih makanan, informasi nilai gizi hanya menjadi salah satu hal yang diperhitungkan bersamaan dengan rasa, harga, dan kemudahan. Apabila konsumen tidak menilai gizi sebagai faktor yang penting untuk memilih makanan atau bila konsumen merasa faktor lain lebih penting, konsumen kemungkinan akan memilih makanan yang tidak bergizi meskipun mengerti mengenai gizi (Guthrie et al., 1999).

Orang yang melihat ataupun memperhatikan tabel informasi nilai gizi karena mereka sedikitnya paham terhadap kebutuhan asupan gizinya, hal ini terbukti mereka cenderung akan memilih makanan yang lebih sehat untuk dikonsumsi. Hal ini dibuktikan oleh penelitian Satia et al., (2005), dimana orang yang paham mengenai kebutuhan asupannya akan terbiasa untuk mengonsumsi makanan yang sehat, penelitian ini dilakukan terhadap orang obesitas dan terbiasa banyak mengonsumsi buah dan sayur, mereka cenderung lebih memilih makanan yang sehat untuk dikonsumsi. Sikap dapat mempengaruhi individu dalam perilaku membaca label informasi nilai gizi. sehingga dalam penelitian ini dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan bermakna antara sikap terhadap perilaku mereka dalam membaca label informasi gizi.

## Kesimpulan

Terdapat hubungan bermakna antara

karakteristik mahasiswa (jenis kelamin dan program studi) dengan perilaku membaca label informasi nilai gizi. Tingkat pengetahuan mahasiswa sebagian besar berada pada kategori baik, kemudian untuk sikap mahasiswa diperoleh hasil sebagian besar mahasiswa sudah memiliki sikap positif terhadap perilaku membaca label informasi nilai gizi memiliki persentase sebesar. Pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa, perilaku membaca label informasi nilai gizi pada mahasiswa FIK UNNES masih tergolong kurang dengan persentase sebesar 61%. Sehingga perlu adanya penambahan materi mengenai pentingnya membaca label informasi nilai gizi pada mata kuliah yang berkaitan dengan gizi dan kesehatan, dimana hal ini masuk dalam 13 pesan umum gizi seimbang yang seharusnya dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

## Daftar Pustaka

- Alvira, Axra, & Fransiska. (2015). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kebiasaan Membaca Label Kemasan Pangan pada Mahasiswa Fkm Usu Medan 2015*. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara Medan 2015.
- Borra, S. (2006). Consumer Perspectives on Food Labels, *American Society For Nutrition*. 11(2), 175. <https://doi.org/10.20473/mgi.v11i2.175-181>
- BPKN Depdag RI. (2013). *Hasil Kajian Badan Perlindungan Konsumen Nasional di Bidang Pangan terkait Perlindungan Konsumen*, Jakarta, Kementerian Perdagangan.
- Christoper. (2018). *Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Membaca Label Informasi Gizi Di Sekolah Menengah Kejuruan Farmasi Harapan Massa Depok Tahun 2018*.
- Cowburn G, S. L. (2004). Consumer understanding and use of nutrition labelling: A systematic review. *Journal of Public Health Nutrition*, 8(1):21-28.
- Devi, Vania Chandra, Agus Sartono, J. T. I. (2013). Praktek Pemilihan Makanan Kemasan Berdasarkan Tingkat Pengetahuan tentang Label Produk Pangan Kemasan, Jenis Kelamin, dan Usia konsumen di Pasar Swalayan ADA Setia Budi Semarang. *Jurnal Gizi Universitas Muhammadiyah Semarang*, 2, 9-14.
- Drichoutis, Lazaridis, & Nayga. (2006). Consumer's use of nutritional labels: a review of research

- studies and issues. *Academy of Marketing Science*.
- Green, L. W. (1984). Modifying and Developing Health Behavior. *Annual Review of Public Health*, 5, 215–236. <https://doi.org/https://doi.org/10.1146/annurev.pu.05.050184.001243>
- Guthrie, Derby, & AS, L. (1999). What people know and do not know about nutrition. *Dalam American's eating habits: Changes and consequences*. 243 – 290.
- Lee, Lee, & Park, H. (2010). The Effect of Use of Nutrition Labelling on Knowledge and Perception of Nutrition Labelling and Awareness of Nutrition Labelling Usefulness with among College Students, *Jurnal Korean Social Food Science Nutrition*. vol.39, hlm. 253-266.
- Mediani, N. (2014). Pengetahuan Persepsi Sikap dan Perilaku Membaca Label Informasi Gizi pada Mahasiswa, *Skripsi*, Institut Pertanian Bogor, Bogor.
- Nayga, & Rodolf. (2009). Determinants of consumers' use of nutritional information on food packages. *Journal of Agricultural Economics Association*.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nurhasanah. (2013). *Hubungan Persepsi dan Perilaku Konsumen di DKI Jakarta terhadap Label Gizi Pangan dengan Status Gizi dan Kesehatan*. Institut Pertanian Bogor. [https://www.researchgate.net/publication/330087848\\_Tingkat\\_Pengetahuan\\_Cara\\_Membaca\\_Label\\_Informasi\\_Gizi\\_Mahasiswa\\_Status\\_Gizi\\_Normal\\_Lebih\\_Baik\\_dibandingkan\\_Mahasiswa\\_Obesitas](https://www.researchgate.net/publication/330087848_Tingkat_Pengetahuan_Cara_Membaca_Label_Informasi_Gizi_Mahasiswa_Status_Gizi_Normal_Lebih_Baik_dibandingkan_Mahasiswa_Obesitas) [accessed Mar 22 2021].
- RI, K. K. (2014). *Pedoman gizi seimbang*. Jakarta: Dirjen Bina Gizi dan KIA.
- Satia, Galanko, & ML, N. (2005). Food nutrition label use is associated with demographic, behavioral and psychosocial factors and dietary intake among African Americans in North Carolina. *J Am Diet Assoc*. 105 (3), 392–402. <https://doi.org/10.1016/j.jada.2004.12.006>
- Sinaga, C., & Simanungkalit, S. F. (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Membaca Label Informasi Gizi. *Jurnal Endurance*, 4(1), 192. <https://doi.org/10.22216/jen.v4i1.3890>
- SulaemanTC. (2009). *Gambaran pengetahuan, sikap, dan perilaku wanita terhadap label nutrisi di supermarket carrefour Kiara Condong*.
- Zahara, S. (2009). *Hubungan karakteristik individu, pengetahuan, dan faktor lain dengan kepatuhan membaca label informasi zat gizi, komposisi, dan kedaluarsa pada mahasiswa fakultas kesehatan masyarakat UI Depok 2009*. [www.ncbi.nlm.nih.gov](http://www.ncbi.nlm.nih.gov),