

Original Research Paper

## Penyuluhan Pentingnya Membaca Label Kemasan Pangan Untuk Menjaga Gizi Seimbang

Kusmiyati<sup>1\*</sup>, Prapti Sedijani<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Pendidikan Biologi, FKIP Universitas Mataram, Mataram, Indonesia

DOI: <https://doi.org/10.29303/jpmi.v7i2.8320>

Sitasi: Kusmiyati., & Sedijani, P. (2024). Penyuluhan Pentingnya Membaca Label Kemasan Pangan Untuk Menjaga Gizi Seimbang. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 7(2)

### Article history

Received: 25 Mei 2024

Revised: 10 Juni 2024

Accepted: 25 Juni 2024

\*Corresponding Author:

Kusmiyati, Program Studi

Pendidikan Biologi,

Universitas Mataram;

Email:

[kusmiyati.fkip@unram.ac.id](mailto:kusmiyati.fkip@unram.ac.id)

**Abstract:** Tujuan kegiatan ini mengajak peserta didik untuk selalu membaca label kemasan pada saat membeli atau konsumsi pangan dalam kemasan. Kegiatan ini dilaksanakan di SDN 1 Sesela Gunungsari. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah metode diskusi, tanya jawab dan praktek. Kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik dan lancar berkat dukungan dari sekolah, dengan menyediakan tempat dan waktu pelaksanaan, serta memfasilitasi peserta didik kelas 6 untuk menjadi peserta. Peserta yang hadir mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir. Semua peserta antusias mengikuti kegiatan, sebab sebelumnya belum pernah ada kegiatan serupa yang dilakukan di sekolah. Kesimpulan: (1). Antusias peserta didik sangat tinggi dalam membaca label kemasan pangan; (2). Pembiasaan membaca label kemasan pangan dalam kehidupan sehari-hari, dapat memastikan pangan yang dikonsumsi aman dan sehat serta menjaga gizi seimbang.

Keywords: Label Kemasan Pangan, Gizi Seimbang

### Pendahuluan

Perilaku sehat terkait dengan pemenuhan gizi seimbang sangat ditentukan pola makan sehari-hari. Pola makan merupakan perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi, sebab kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi asupan gizi, sehingga akan mempengaruhi kesehatan individu dan masyarakat. Asupan gizi yang seimbang membuat berat badan normal atau sehat, tubuh tidak mudah terkena penyakit infeksi, produktivitas kerja meningkat serta terlindungi dari penyakit kronis atau penyakit tidak menular terkait gizi.

Banyaknya pilihan jajanan dalam kemasan, membuat masyarakat sangat mudah untuk mendapatkan jajanan dalam kemasan, terutama jajanan anak sekolah. Anak usia sekolah dasar mulai ingin menunjukkan kemampuannya dalam menentukan pilihan atas makanan, tidak mudah lagi diatur dengan makanan yang biasa disediakan

orang tua di rumah. Sejalan dengan itu, gizi anak sekolah sering terabaikan, karena orang tua beranggapan anak sudah besar dan mampu memilih jajanan sendiri.

Komposisi jajanan anak pada umumnya di dominasi dengan komponen karbohidrat. Bagi anak yang terbiasa memilih-milih makanan kesukaan tanpa mempertimbangkan zat gizi yang terkandung di dalamnya, akan mempengaruhi status gizinya. Menganekaragamkan konsumsi pangan dengan memperhatikan porsi isi piringku, akan diperoleh zat gizi yang saling melengkapi diantara bahan pangan yang dikonsumsi. Untuk mendapatkan status gizi yang baik diperlukan pengetahuan gizi dan perilaku hidup bersih sehat bagi setiap anggota keluarga, agar dapat menyediakan menu pilihan dengan gizi seimbang. Permenkes RI (2014) menyatakan prinsip gizi seimbang terdiri dari empat pilar, yang merupakan rangkaian upaya untuk menyeimbangkan zat gizi yang keluar dan yang masuk dengan memantau berat badan secara teratur.

Tercukupinya asupan gizi anak sekolah dasar sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Asupan gizi yang tidak seimbang ditambah dengan kurangnya aktivitas fisik akan memicu status gizi buruk anak sekolah dasar. Rendahnya pengetahuan gizi baik pada anak, orang tua atau guru memberi kontribusi pada perilaku makan dan aktivitas fisik yang kurang sehat. Obesitas merupakan masalah gizi masyarakat karena penumpukan lemak, terjadi akibat asupan energi yang berlebih dan aktivitas fisik yang rendah serta faktor pendukung lainnya. Obesitas dapat dicegah dengan berbagai cara, salah satunya dengan memberikan edukasi terkait pemilihan makanan yang baik dan efisien serta tatacara membaca label produk kemasan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat dalam membatasi asupan kalori per hari.

Selain empat pilar gizi seimbang, Permenkes RI (2014) juga menyatakan sepuluh pesan gizi seimbang bagi masyarakat, yang harus dipedomani dan dijalankan dalam kehidupan sehari-hari. Sepuluh pesan gizi seimbang tersebut untuk mempertahankan hidup sehat, yang salah satu diantaranya berbunyi, “biasakan membaca label kemasan pangan”. Pembiasaan membaca label kemasan setiap membeli bahan pangan dalam kemasan menjadi hal yang sangat penting untuk dilakukan dan harus terus dilakukan, sebab selain untuk melihat keamanan pangan dan kandungan gizi, juga membatasi konsumsi gula, garam dan lemak yang berlebih, sehingga konsumsi pangan tetap dalam keseimbangan.

### **Metode Pelaksanaan**

Kegiatan ini dilaksanakan di SDN 1 Sesela Gunungsari, dengan tujuan mengajak peserta didik untuk selalu membaca label kemasan pada saat membeli dan konsumsi pangan dalam kemasan. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah metode diskusi, tanya jawab dan praktek. Metode diskusi dan tanya jawab digunakan ketika penyampaian materi tentang pentingnya membaca label kemasan pangan dan gizi seimbang. Hal-hal yang diperhatikan pada label kemasan pangan meliputi segala hal yang terkait dengan keamanan pangan, kadungan gizi termasuk perilaku hidup bersih sehat, sedangkan materi gizi seimbang meliputi tumpeng gizi seimbang, isi piringku, empat pilar gizi seimbang dan sepuluh pesan gizi

seimbang. Selain itu pada waktu membaca label kemasan, peserta didik juga melakukan praktek langsung dengan menggunakan jajanan kemasan yang biasa dikonsumsi.

### **Hasil dan Pembahasan**

Kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik dan lancar berkat dukungan dari sekolah, dengan menyediakan tempat dan waktu pelaksanaan pada tanggal 13 Juli 2023, serta memfasilitasi peserta didik kelas 6 sebanyak 25 orang untuk menjadi peserta. Peserta yang hadir mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir. Semua peserta antusias mengikuti kegiatan, sebab sebelumnya belum pernah ada kegiatan serupa yang dilakukan di sekolah. Kegiatan yang dilakukan juga mendukung kegiatan kurikulum merdeka berupa proyek penguatan profil pelajar Pancasila (P5). Seperti pendapat Satria, dkk. (2022) proyek penguatan profil pelajar Pancasila merupakan kegiatan kokurikuler berbasis proyek yang dirancang untuk menguatkan upaya pencapaian kompetensi dan karakter sesuai dengan profil pelajar Pancasila, pelaksanaan proyek dirancang terpisah dari intrakurikuler dan dilakukan secara fleksibel dari segi muatan, kegiatan dan waktu pelaksanaan.

Tak henti-hentinya tim pengabdian mengajak peserta didik untuk selalu membaca label kemasan pangan yang dibeli dan dikonsumsi. Mengajak untuk mencermati keamanan pangan dan kesehatan pangan dilihat dari nilai gizi, kandungan gizi, tanggal kadaluwarsa, bahan tambahan makanan yang ditambahkan dan sebagainya, agar tetap terjaga asupan gizi seimbang. Tim juga mengajak peserta untuk mencermati bahan tambahan makanan yang ada di label, selanjutnya dapat memastikan aman tidaknya jajanan yang dibeli atau dikonsumsi bagi kesehatan tubuh, terutama dalam menjaga gizi seimbang.

Memilih makanan sehat harus dibiasakan, terutama untuk makanan dalam kemasan, dengan membiasakan membaca label kemasan. Label menurut peraturan Menteri perdagangan RI (2013) adalah setiap keterangan mengenai barang yang berbentuk gambar, tulisan, kombinasi keduanya atau bentuk lain yang memuat informasi barang dan keterangan pelaku usaha serta informasi lainnya, sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku. BPOM (2018) menambahkan, label pangan olahan disertakan pada pangan olahan,

dimasukkan ke dalam, ditempel pada atau merupakan bagian kemasan pangan. Label pangan olahan minimal memuat keterangan nama produk, daftar bahan yang digunakan, berat bersih atau isi bersih, nama dan alamat yang memproduksi atau mengimpor, halal bagi yang dipersyaratkan, tanggal dan kode produksi, keterangan kadaluwarsa, nomor izin edar, asal usul bahan pangan tertentu.

Membaca label kemasan pangan merupakan salah satu pesan gizi seimbang, sebab salah satu cara untuk mengetahui keamanan pangan yang akan dibeli dengan melihat label kemasan. Keamanan pangan merupakan salah satu aspek penting yang harus diperhatikan untuk hidup sehat dan aman. Seperti anjuran Permenkes RI no 14 (2014) yang menyatakan membiasakan membaca label khususnya informasi nilai gizi yang tertera pada kemasan pangan perlu dilakukan untuk memudahkan konsumen memilih makanan sesuai kebutuhannya, terutama terkait makanan dengan kandungan yang perlu dibatasi seperti garam, gula dan lemak. UU no 18 (2012) menambahkan, informasi gizi pada kemasan pangan merupakan informasi yang dapat dimanfaatkan untuk memilih pangan kemasan yang sehat.

Banyaknya makanan siap saji dalam kemasan yang murah dan mudah didapatkan oleh masyarakat, menjadikan edukasi tentang pentingnya membaca label kemasan harus terus menerus dilakukan. Kebanyakan dari kita masih kurang dalam membaca label kemasan, biasanya bagian yang dicermati pada label kemasan hanya tanggal kadaluwarsa tanpa memperhatikan kandungan zat gizi, nilai gizi dan bahan pangan yang dikandung didalamnya. Hasil penelitian Melinda dan Farida (2021) menunjukkan perilaku membaca label informasi nilai gizi pada mahasiswa FIK UNNES masih tergolong kurang, sedangkan Widiawati dan Komalasari (2020), menyatakan 61% responden hanya memiliki tingkat kepatuhan membaca label pangan yang cukup.

Pangan yang aman, sehat dan bergizi seimbang serta bermutu tinggi, berperan penting bagi pertumbuhan pemeliharaan dan peningkatan kecerdasan serta derajat kesehatan masyarakat. Pemahaman yang mendalam tentang informasi pada label makanan dapat meningkatkan kesadaran individu akan kandungan nutrisi dan bahan-bahan dalam makanan yang akan dibeli. Pemahaman tentang label makanan kemasan dapat menjadi langkah awal yang penting dalam mendorong pola

makan yang lebih seimbang dan sehat, meskipun dampaknya mungkin tidak langsung terlihat pada status gizi. Pemahaman label makanan secara tidak langsung mempengaruhi sikap dan perilaku anak dalam memilih makanan kemasan. Dengan demikian pentingnya asupan gizi yang seimbang dan pengenalan pilihan makanan sehat diperlukan untuk mengatasi kebiasaan makan yang tidak seimbang dari makanan kemasan juga faktor gaya hidup.

Tumpeng gizi seimbang dan isi piringku atau piring makanku merupakan pedoman makan sehari-hari masyarakat Indonesia dengan perilaku hidup bersih sehat, sehingga dapat diperoleh status gizi yang baik. Isi piringku dan tumpeng gizi seimbang menunjukkan porsi masing-masing jenis bahan pangan yang harus di konsumsi, agar tetap terjaga keadaan gizi seimbang. Visual Piring Makanku/isi piringku (Firmansyah, 2018) menggambarkan anjuran makan sehat dimana separoh (50%) dari total jumlah makanan setiap kali makan adalah sayur dan buah, dan separoh (50%) lagi adalah makanan pokok dan lauk-pauk. Piring Makanku juga menganjurkan: (a). porsi sayuran harus lebih banyak dari porsi buah, dan porsi makanan pokok lebih banyak dari porsi lauk-pauk; (b). perlu minum setiap kali makan, bisa sebelum, ketika atau setelah makan; (c). mencuci tangan sebelum dan sesudah makan.

. Konsumsi anekaragam pangan merupakan salah satu anjuran penting dalam mewujudkan gizi seimbang seperti pada isi piringku maupun tumpeng gizi seimbang. Mengonsumsi lebih dari satu jenis untuk setiap kelompok makanan (makanan pokok, lauk pauk, sayuran dan buah-buahan) setiap kali makan akan lebih baik, sebab kandungan gizi dari bahan pangan yang beraneka ragam akan saling melengkapi kebutuhan tubuh. Tumpeng gizi seimbang terdiri dari 4 lapis bahan pangan yang semakin ke atas membentuk kerucut, yang menunjukkan semakin kecil jumlah konsumsinya. Empat lapisan tumpeng tersebut adalah a). bagian dasar berupa makanan pokok sebagai sumber karbohidrat; b). Lapisan kedua berupa buah dan sayur; c). Lapisan ketiga berupa sumber protein baik hewani maupun nabati dan d). Lapisan keempat berisi pedoman konsumsi GGL (gula, garam dan lemak). Lapis keempat merupakan bahan yang sering terabaikan dalam pembacaan label kemasan pangan, terutama pada jajanan anak sekolah, yang banyak memberi rasa

gurih atau manis. Sebagian besar jajanan anak menggunakan monosodium glutamat sebagai tambahan untuk memberi rasa gurih dan asin.

Anjuran hidup bersih sehat juga digambarkan dalam tumpeng gizi seimbang dan isi piringku, dengan mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir, serta minum air putih 8 gelas perhari, sedangkan melakukan berbagai aktivitas fisik dan menimbang berat badan secara berkala, merupakan anjuran perilaku hidup bersih sehat yang hanya ditemukan pada visual tumpeng gizi seimbang. Anjuran hidup sehat dari Permenkes RI (2014) juga terlihat pada empat pilar gizi seimbang dan sepuluh pesan gizi seimbang, dari sepuluh pesan gizi seimbang tersebut, tujuh pesan sudah terangkum dalam isi piringku dan tumpeng gizi seimbang, sedangkan 3 pesan yang tidak ada dalam gambaran isi piringku dan tumpeng gizi seimbang adalah (1) Syukuri dan nikmati anekaragam makanan, (2). Biasakan sarapan, (3). Biasakan membaca label pada kemasan pangan. Sepuluh pesan gizi seimbang dan 4 pilar gizi seimbang harus terus dilakukan pada kehidupan sehari-hari, kita harus selalu bersyukur atas nikmat yang diberikan dengan beranekaragam pangan yang murah dan mudah didapat. Begitu pentingnya membaca label kemasan, hingga harus dilakukan dalam kehidupan sehari-hari setiap kali membeli atau konsumsi pangan, untuk memastikan keamanan pangan dan menjaga gizi seimbang terhadap kandungan gizi dan nilai gizi pangan yang dikonsumsi.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil dan pembahasan dapat disimpulkan: (1). Antusias peserta didik sangat tinggi dalam membaca label kemasan pangan; (2). Pembiasaan membaca label kemasan pangan dalam kehidupan sehari-hari, dapat memastikan pangan yang dikonsumsi aman dan sehat serta menjaga gizi seimbang.

## Daftar Pustaka

BPOM. (2018). Label Pangan Olahan. In *Bpom Ri*.  
 Firmansyah, F (2018). Isi Piringku - Kesmas Kemkes - Kementerian Kesehatan Kesmas-Kemkes  
<https://kesmas.kemkes.go.id/konten/133/0/062511-isi-piringku>

Melinda, A., & Farida, E. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku mahasiswa FIK unnes dalam membaca label informasi nilai gizi. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 1(3), 491-498.

Permenkes RI. (2014). Peraturan Menteri Kesehatan RI no 41 tahun 2014 tentang Pedoman Gizi seimbang

Permendag RI no 67 (2013) tentang kewajiban pencantuman label dalam bahasa Indonesia pada barang

Satria,R. dkk. (2022). *Panduan Pengembangan Projek Penguatan Profil Pelajar Pancasila*. Badan standart, kurikulum dan asesmen Pendidikan. Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi Republik Indonesia

UU no 18 tahun 2012 tentang pangan

Widiawati, D., & Komalasari, E. (2020). Gambaran Tingkat Kepatuhan Membaca Label Pangan pada Mahasiswa Fakultas Sains dan Teknologi Universitas Al Azhar Indonesia. *JURNAL ALAZHAR INDONESIA SERI SAINS DAN TEKNOLOGI*,5(3),151. <https://doi.org/10.36722/sst.v5i3.378>