

PENGETAHUAN GIZI, PENGGUNAAN LABEL MENU GIZI, DAN PERILAKU PEMBELIAN MAKANAN PADA MAHASISWA

Nutrition Knowledge, The Use of Nutrition Menu Labelling, and Food Purchasing Behaviour Among College Students

Dwi Budiningsari¹, Setyo Utami Wisnusanti¹, Yeni Prawiningdyah²

¹Departemen Gizi Kesehatan, Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan, Universitas Gadjah Mada, Jalan Farmako Sekip Utara, 55281 Yogyakarta

²Komite Jaminan Mutu Rumah Sakit Umum Pusat Dr. Sardjito, Jalan Kesehatan, 55284 Yogyakarta
e-mail: budiningsari@ugm.ac.id

ABSTRACT

The provision of nutrition menu labelling in canteen can help consumers choose balanced-diet foods. However, it is not yet known the benefits of providing this menu labelling to consumers. This study aimed to determine the association between nutrition knowledge among students with the use of menu labelling as well as between the use of menu labelling with food purchasing behaviour among students. This was a cross-sectional study design through online questionnaire inviting all of UGM students via various social media platform. This study involved 231 subjects who met inclusion criteria. Chi-Square test was used to measure association between variables. There was no significant difference of nutrition knowledge based on subjects characteristics, except background of study cluster ($p=0,000$). There was no significant difference of the use of menu labelling based on subjects characteristics, except whether they were in the weight management and special diet ($p=0,012$ and $p=0,011$, respectively). There was a significant association between nutrition knowledge with the use of menu labelling among students ($p=0.023$), as well as between the use of menu labelling with food purchasing behaviour among students ($p=0.000$). The nutrition label policy should be implemented and evaluated to other canteens to increase healthy eating behaviour among students, as well as general community.

Keywords: nutrition menu labelling, nutrition knowledge, food purchasing behaviour, college students

ABSTRAK

Kebijakan pemberian label menu gizi di kantin dapat membantu konsumen memilih makanan bergizi seimbang. Namun belum diketahui manfaat pemberian label menu ini terhadap konsumen. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi dengan penggunaan label menu gizi serta hubungan antara penggunaan label menu gizi dengan perilaku pembelian makanan pada mahasiswa. Penelitian ini merupakan desain potong lintang menggunakan kuesioner daring melibatkan seluruh mahasiswa UGM melalui berbagai platform media sosial. Tes kai kuadrat digunakan untuk menganalisis hubungan antara pengetahuan gizi dengan penggunaan label menu serta antara penggunaan label menu dengan perilaku pembelian makanan pada mahasiswa. Dua ratus tiga puluh satu mahasiswa memenuhi kriteria inklusi sebagai responden. Tidak ada perbedaan signifikan pengetahuan gizi menurut karakteristik responden, kecuali aspek latar belakang asal kluster (sosial humaniora, sains dan teknik, pertanian, dan ilmu kesehatan) ($p=0,000$). Tidak ada perbedaan signifikan penggunaan label menu menurut karakteristik responden, kecuali aspek sedang dalam manajemen berat badan dan diet khusus (berturut-turut $p=0,012$ dan $p=0,011$). Terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan gizi dengan penggunaan label menu pada mahasiswa ($p=0.023$), juga hubungan antara penggunaan label menu dengan perilaku pembelian makanan ($p=0.000$). Kebijakan label menu gizi sebaiknya diimplementasikan dan dievaluasi penggunaannya di kantin-kantin atau institusi penyedia makanan lainnya untuk meningkatkan perilaku makan sehat bergizi seimbang pada mahasiswa maupun masyarakat umum.

Kata kunci: label menu gizi, pengetahuan gizi, perilaku pembelian makanan, mahasiswa

PENDAHULUAN

Kebanyakan berat badan/obesitas banyak terjadi pada kalangan mahasiswa, dosen, maupun staf lainnya, sehingga sangat dibutuhkan pengendalian dalam penurunan risiko penyakit tidak menular (PTM). Program *health promoting university* mengharapkan sivitas akademika dapat melakukan diet sehat dalam melawan penyakit degeneratif. Makanan sehat juga sangat dibutuhkan oleh mahasiswa karena bermanfaat dalam

meningkatkan nilai gizi yang membantu proses tumbuh kembang tubuh, perkembangan otak, kemampuan dalam bekerja, dan berpengaruh terhadap kualitas sumber daya manusia.^{1,2}

Riset kesehatan dasar (RISKESDAS) 2018 menunjukkan adanya peningkatan proporsi kelebihan berat badan dan obesitas pada dewasa berusia di atas 18 tahun sejak 2007 hingga 2018. Proporsi kelebihan berat badan meningkat dari 8.6 persen pada 2007, menjadi 11.5 persen pada 2013, dan 13.6 persen pada 2018. Adapun proporsi obesitas meningkat dari 10.5 persen pada 2007, menjadi 14.8 persen pada 2013, dan 21.8 persen pada 2018.³ Fenomena masalah peningkatan proporsi kelebihan berat badan dan obesitas ini dapat terjadi karena pola makan yang kurang tepat yang dapat terjadi sebagai sebuah proses selama bertahun-tahun. Dalam fase kehidupan masyarakat pada umumnya, usia dewasa muda adalah usia ketika seseorang menjalani masa pendidikan tinggi atau perkuliahan. Oleh karena itu, promosi kesehatan dan gizi seimbang di universitas sangat penting dilakukan untuk mencegah terjadinya obesitas dan penyakit degeneratif di masa mendatang.

Masa kuliah adalah periode kritis terjadi perubahan pola makan menjadi lebih tidak sehat.⁷ Banyak faktor yang menjadi penyebab, antara lain tingkat stres mahasiswa, kebijakan dan suasana kampus, harga makanan di kantin, jadwal perkuliahan dan prioritas mahasiswa, dan pengaruh teman pergaulan.^{7,8} Hal ini menunjukkan bahwa pemilihan makanan menjadi salah satu faktor kunci tercapainya gerakan hidup sehat dan bergizi seimbang pada mahasiswa. Pengetahuan mengenai gizi sangat penting dalam proses pemilihan makanan. Penelitian yang dilakukan di salah satu universitas di Kuala Lumpur, Malaysia, menunjukkan bahwa sivitas akademika dari jurusan ilmu kesehatan masih banyak yang belum tepat dalam mengestimasi kalori sebuah makanan karena hanya 10,5 persen subjek dari total 179 orang yang mencapai skor pengetahuan kalori lebih dari 70 persen.⁹

Kantin Fakultas Kedokteran Kesehatan Masyarakat dan Keperawatan (FK-KMK) Universitas Gadjah Mada (UGM) telah menerapkan label informasi nilai gizi pada setiap menu yang dijual sejak tahun 2019 dilengkapi dengan petunjuk warna menurut *food traffic light system*. Namun belum diketahui kebermanfaatan pemberian label informasi gizi ini terhadap konsumen, apakah lebih memilih kantin yang sudah ada informasi gizinya atau sama saja; apakah pemilihan makanan berdasarkan aspek gizi dan kesehatan, harga, selera atau aspek lainnya; apakah memilih makanan dengan kandungan kalori yang lebih rendah? Apabila bermanfaat, maka kebijakan pemberian informasi nilai gizi dapat diterapkan pula pada kantin di fakultas-fakultas lainnya di UGM, yang telah mencanangkan diri sebagai salah satu universitas di Indonesia yang mempromosikan kesehatan (*Health Promoting University*).

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode *cross sectional*. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pengetahuan gizi sedangkan variabel terikat dalam penelitian ini adalah penggunaan label gizi menu. Penelitian dilakukan pada bulan Juni 2021 – Agustus 2021 dengan menyebarkan kuesioner secara daring kepada mahasiswa Universitas Gadjah Mada melalui berbagai platform media sosial.

Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa UGM yang berstatus aktif sebagai mahasiswa pada Tahun Ajaran 2020/2021. Berdasarkan data Forum Laporan Pendidikan Tinggi Kemenristek Dikti (Forlap Dikti), diperoleh besar populasi sebesar 50.192 mahasiswa. Sampel penelitian ini adalah seluruh mahasiswa yang memenuhi kriteria inklusi. Kriteria inklusi yaitu a). Merupakan mahasiswa Universitas Gadjah Mada yang berstatus aktif pada tahun angkatan 2020/2021; b). Melakukan pembelian makanan di luar rumah paling sedikit satu kali dalam 6 bulan terakhir; c). Bisa mengakses internet; d). Bersedia menjadi responden penelitian dengan menandatangani *informed consent*. Penelitian ini telah disetujui oleh Komite Etik MHREC (*The Medical and Health Research Ethics Committee*) FK-KMK UGM dengan No. KE/FK/1166/EC/2021.

Penelitian ini menggunakan tiga jenis kuesioner yaitu kuesioner identitas diri, kuesioner pengetahuan gizi dan kuesioner penggunaan label gizi menu. Kuesioner identitas berisi pertanyaan mengenai data diri responden seperti nama, umur, jenis kelamin, pendapatan, asal klaster dan diet khusus. Kuesioner pengetahuan gizi menggunakan jenis pertanyaan pilihan ganda yang sudah divalidasi.¹¹ Kuesioner penggunaan label gizi menu terdiri dari pertanyaan pendahuluan terkait penggunaan label gizi menu pada responden sebagai bahan pemilihan makanan dan pertanyaan pendukung yang ditujukan bagi responden yang sudah pernah melihat label gizi menu di kantin atau institusi penyedia makanan lainnya. Responden diberikan ilustrasi label gizi menu terlebih dahulu pada kuesioner. Kemudian responden diberikan pertanyaan terkait intensi penggunaan label gizi menu ketika membeli makanan dan minuman. Apabila responden menjawab 'ya' pada minimal 1 dari 2 pertanyaan kuesioner, maka dikategorikan sebagai memilih untuk menggunakan label gizi menu. Adapun apabila responden menjawab 'tidak' pada kedua pertanyaan, maka dikategorikan sebagai memilih untuk tidak menggunakan label gizi menu. Sebelum digunakan, seluruh kuesioner telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas secara daring kepada 40 orang mahasiswa selain UGM.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis univariat untuk data karakteristik responden berupa usia, jenis kelamin, klaster, uang saku/pendapatan, riwayat merokok, pengaturan berat badan, dan diet khusus. Sebelum melakukan uji bivariat, dilakukan uji normalitas data terlebih dahulu pada variabel karakteristik individu dan pengetahuan gizi. Uji normalitas data dilakukan menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov*. Berdasarkan hasil uji tersebut, menunjukkan bahwa baik data karakteristik individu maupun pengetahuan gizi mempunyai $p\text{-value} < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa data tidak terdistribusi normal. Metode yang digunakan untuk mengetahui hubungan antara karakteristik individu dengan pengetahuan gizi maupun dengan penggunaan label gizi menu adalah *Chi-Square* karena skala ukur pada variabel karakteristik individu dan pengetahuan gizi serta penggunaan label gizi yaitu skala kategorik dan data tidak terdistribusi normal. Analisis bivariat berupa Uji *Spearman* digunakan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan gizi dengan penggunaan label gizi menu karena data berupa skala numerik dan tidak terdistribusi normal.

HASIL

Responden dalam penelitian ini adalah berjumlah 231 orang mahasiswa Tahun Ajaran 2020-2021 Universitas Gadjah Mada dari berbagai program studi, fakultas dan jenjang studi. Kemudian subjek penelitian dikelompokkan berdasarkan kesamaan bidang ilmu atau sistem Klaster. Terdapat empat Klaster yaitu Klaster Sains dan Teknik, Klaster Kesehatan, Klaster Agro, dan Klaster Sosial-Humaniora. Besar sampel pada masing-masing klaster ditentukan berdasarkan proporsi mahasiswa pada masing-masing klaster dalam populasi.

Karakteristik responden terdiri dari usia, jenis kelamin, klaster, uang saku/pendapatan, pekerjaan, riwayat merokok, pengaturan berat badan, dan diet khusus. Uraian karakteristik responden terdapat pada tabel 1.

Data pengetahuan gizi responden didapatkan melalui hasil pengisian kuesioner pengetahuan gizi. Responden diberikan 10 soal terkait pengetahuan gizi, kemudian responden diminta untuk memilih satu di antara empat pilihan jawaban yang tersedia pada masing-masing soal. Responden akan mendapat skor 1 apabila jawaban benar, dan 0 apabila jawaban salah. Data yang diperoleh merupakan skor total pengetahuan gizi responden. Kemudian skor total tersebut dikategorikan dalam 3 kategori, yakni Baik, Cukup, dan Kurang. Uraian pengetahuan gizi responden terdapat pada tabel 2.

Berdasarkan tabel 3, dapat diketahui bahwa sebagian besar responden dengan kategori pengetahuan gizi baik sebanyak 33 (14%); kategori cukup 87 (38%); dan kategori kurang 111 (48%). Adapun perbedaan nilai rata-rata yang cukup jauh pada masing-masing kategori. Nilai rata-rata pada kategori baik yaitu 8,61; kategori cukup 6,40; dan kategori kurang 4,32.

Label gizi menu merupakan informasi nilai gizi yang disajikan pada papan menu dalam bentuk tulisan dan gambar. Dalam penelitian ini, format label gizi menu yang digunakan adalah gabungan antara format konvensional dengan *traffic light food*. Label gizi menu yang digunakan dalam penelitian ini tersaji pada Gambar 1.

Data penggunaan label gizi menu responden diperoleh melalui hasil pengisian kuesioner penggunaan label gizi menu. Untuk mengukur penggunaan label gizi menu, Berdasarkan kategori tersebut, maka diperoleh data yang ditunjukkan pada tabel 4.

Pada penelitian ini, dilakukan analisis bivariat untuk mengetahui hubungan antara karakteristik individu dengan pengetahuan gizi. Untuk menentukan hubungan antara karakteristik individu dengan pengetahuan gizi, metode yang digunakan adalah *Chi-Square*. Berikut uraian hasil analisis bivariat hubungan antara karakteristik individu dengan penggunaan label gizi menu.

Berdasarkan Tabel 5, dapat diketahui bahwa $p\text{-value}$ klaster kurang dari 0,05. Hal ini menandakan bahwa klaster memiliki hubungan yang signifikan dengan pengetahuan gizi. Sementara Usia, jenis kelamin, uang saku/pendapatan, riwayat merokok, pengaturan berat badan, dan diet khusus tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan pengetahuan gizi. Hal ini dibuktikan oleh $p\text{-value}$ lebih dari 0,05.

Uji bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara karakteristik individu dengan penggunaan label gizi menu. Karakteristik individu terdiri atas usia, jenis kelamin, klaster, uang saku/pendapatan, riwayat merokok, pengaturan berat badan, dan diet khusus. Berdasarkan hasil uji normalitas data menggunakan metode *Kolmogorov Smirnov*, menunjukkan bahwa $p\text{-value} < 0,05$. Hal ini menandakan bahwa sebaran data karakteristik individu dan penggunaan label gizi menu tidak masuk dalam distribusi normal.

Tabel 1
Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	n	(%)
Usia		
18 – 19 tahun	78	33,8
20 – 21 tahun	87	37,7
22 – 23 tahun	66	28
Jenis Kelamin		
Laki-laki	53	23
Perempuan	178	77
Klaster		
Sosial Humaniora	74	32
Medika	61	26
Saintek dan Teknik	57	25
Agro	39	17
Uang Saku / Pendapatan		
< Rp 600.000	93	40,3
Rp 600.001 – 1.000.000	79	34,2
Rp 1.000.001 – 1.500.000	27	12,0
> Rp 1.500.000	32	14,0
Riwayat Merokok		
Ya	12	5
Tidak	219	95
Pengaturan Berat Badan		
Ya	109	47
Tidak	122	53
Diet Khusus		
Ya	26	11
Tidak	2054	89
Pekerjaan		
Bekerja	8	3
Belum Bekerja	223	97

Keterangan: n = Jumlah data; % = Persentase jumlah responden

Tabel 2
Distribusi Skor Pengetahuan Gizi

Variabel	n	Min	Max	Mean	SD
Pengetahuan Gizi	231	2	10	5.72	1.671

Keterangan: n = Jumlah data; Min = Nilai minimum responden; Max = Nilai maksimum responden; Mean = Nilai rata-rata responden; SD = Standar Deviasi

Tabel 3
Kategori Pengetahuan Gizi Responden

Kategori	n	%	Min	Max	Mean	SD
Baik	33	14	8	10	8,61	0,747
Cukup	87	38	6	7	6,40	0,492
Kurang	111	48	2	5	4,32	0,812

Keterangan: n = Jumlah data; % = Persentase jumlah responden; Min = Nilai minimum responden; Max = Nilai maksimum responden; Mean = Nilai rata-rata responde; SD = Standar Deviasi

Tabel 4.
Intensi Penggunaan Label Gizi Menu

Kategori	n	%
Memilih untuk Memanfaatkan Informasi Label Gizi Menu	164	71.0
Memilih untuk Tidak Memanfaatkan Informasi Label Gizi Menu	67	29.0

Keterangan: n = Jumlah data; % = Persentase jumlah responden

Tabel 5
Hubungan antara Karakteristik Individu dengan Pengetahuan Gizi

Variabel		Pengetahuan Gizi						Total		p-value
		Baik		Cukup		Kurang				
		n	%	n	%	n	%	n	%	
Usia	18 – 19	7	3	29	13	42	18	78	34	0,415
	20 – 21	14	6	30	13	43	19	87	38	
	22 – 23	12	5	28	12	26	11	66	28	
Jenis Kelamin	Laki-laki	3	1	20	9	30	13	53	23	0,099
	Perempuan	30	13	67	29	81	35	178	77	
	Sosial Humaniora	3	1,3	31	13	40	17	74	32	
Klaster	Medika	26	11,3	20	9	15	6	61	26	0,001*
	Saintek dan Teknik	3	1,3	20	9	34	15	57	25	
	Agro	1	0,4	16	7	22	10	39	17	
Uang Saku/ Pendapatan	<600.000	17	7	31	13	45	19	93	40	0,175
	600.001 – 1.000.000	8	3	30	13	41	18	79	34	
	1.000.001 – 1.500.000	2	0,8	16	7	9	4	27	12	
	>1.500.000	6	3	10	4	16	7	32	14	
Riwayat Merokok	Ya	0	0	3	1	9	4	12	5	0,119
	Tidak	33	14	84	36	102	44	219	95	
Pengaturan Berat Badan	Ya	15	6	42	19	52	23	109	47	0,958
	Tidak	18	8	45	11	59	25	122	53	
Diet Khusus	Ya	5	2	12	5	9	4	26	11	0,339
	Tidak	28	12	75	32	102	44	205	89	

Keterangan: n = Jumlah data; % = Persentase jumlah responden; p = Nilai p-value

Tabel 6
Hubungan antara Karakteristik Individu dengan Intensi Penggunaan Label Gizi Menu

		Penggunaan Label Gizi Menu				Total		P
		Tidak Menggunakan		Menggunakan				
		n	%	n	%	n	%	
Usia	18 – 19	29	13	49	21	78	34	0,130
	20 – 21	23	10	64	28	87	38	
	22 – 23	15	6	51	22	66	28	
Jenis Kelamin	Laki-laki	14	6	39	17	53	23	0,636
	Perempuan	53	23	125	54	178	77	
Klaster	Sosial Humaniora	26	11	48	21	74	32	0,152
	Medika	11	5	50	22	61	26	
	Saintek dan Teknik	17	7	40	17	57	25	
	Agro	13	6	26	11	39	17	
Uang Saku/ Pendapatan	<600.000	32	14	61	26	93	40	0,135
	600.001 – 1.000.000	23	10	56	24	79	34	
	1.000.001 – 1.500.000	8	4	19	8	27	17	
	>1.500.000	4	2	28	12	32	14	
Riwayat Merokok	Ya	6	3	6	3	12	6	0,100
	Tidak	61	26	158	68	219	94	
Pengaturan Berat Badan	Ya	23	10	86	37	109	47	0,012*
	Tidak	44	19	78	34	122	53	
Diet Khusus	Ya	2	1	24	10	26	11	0,011*
	Tidak	65	28	140	61	205	89	

Keterangan: N= Jumlah data; %= Persentase jumlah responden; p= Nilai *p-value*

Tabel 7
Hubungan antara Pengetahuan Gizi dan Intensi Penggunaan Label Gizi Menu

	Pengetahuan Gizi
Correlation Coefficient	-0.136*
Sig. (2-tailed)	0.038
n	231

Keterangan: *Korelasi signifikan pada level 0,05

Makanan	
NASI PUTIH	3.000
Energi: 195 kkal Protein: 3,6 g Lemak: 0,3 g KH: 42,9 g	
SUP AYAM	8.000
Energi: 75 kkal Protein: 4,05 g Lemak: 2,46 g KH: 9,35 g	
NASI GORENG ATI	11.000
Energi: 422 kkal Protein: 12,6 g Lemak: 27,5 g KH: 30 g	
NASI GORENG AYAM	12.000
Energi: 482 kkal Protein: 15,4 g Lemak: 32,9 g KH: 30 g	
NASI ORAK ARIK ATI	12.000
Energi: 501 kkal Protein: 23,9 g Lemak: 23,2 g KH: 46 g	
NASI ORAK ARIK AYAM	13.000
Energi: 508 kkal Protein: 19,8 g Lemak: 27,3 g KH: 46 g	
CAPCAY KUAH	10.000
Energi: 134 kkal Protein: 3,17 g Lemak: 5,19 g KH: 19 g	
TELUR GORENG	3.000
Energi: 114 kkal Protein: 7,2 g Lemak: 9,1 g KH: 0,6 g	
TAHU BACEM	2.000
Energi: 48 kkal Protein: 3,81 g Lemak: 2,93 g KH: 2,18 g	
Minuman	
TEH MANIS	3.000
Energi: 79,9 kkal Protein: 0 g Lemak: 0 g KH: 26,6 g	
SARI JERUK	5.000
Energi: 66 kkal Protein: 0,9 g Lemak: 0,1 g KH: 16,8 g	
GOODDAY	3.500
Energi: 110 kkal Protein: 1 g Lemak: 2,5 g KH: 21 g	
JUS JAMBU TANPA GULA	5.000
Energi: 38,2 kkal Protein: 0,6 g Lemak: 0,5 g KH: 8,9 g	
AIR PUTIH	3.000
Energi: 0 kkal Protein: 0 g Lemak: 0 g KH: 0 g	

Sebaiknya Saja Dikonsumsi secara berhati-hati Makanan Sehat

Gambar 1.
Format Label Gizi Menu

Berdasarkan Tabel 6, dapat diketahui bahwa Usia, jenis kelamin, klaster, uang saku/pendapatan dan riwayat merokok tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan penggunaan label gizi menu. Hal ini dikarenakan nilai *p-value* lebih besar dari 0,05. Sedangkan Pengaturan Berat Badan dan diet khusus memiliki *p-value* kurang dari 0,05 yang artinya terdapat hubungan antara Pengaturan Berat Badan dan diet khusus dengan penggunaan label gizi menu.

Hubungan antara pengetahuan gizi dengan intensi penggunaan label gizi menu dilakukan melalui uji bivariat dengan metode *Spearman*. Berdasarkan Tabel 7, dapat diketahui bahwa hasil uji korelasi yaitu -0,136 dengan signifikansi 0,038. Nilai signifikansi 0,038 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan penggunaan label gizi menu. Nilai kolerasi -0,136 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara pengetahuan gizi dengan penggunaan label gizi menu. Hal ini menunjukkan hubungan kedua variable tidak searah dan nilai korelasinya lemah.

BAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, ditemukan bahwa penyediaan label gizi pada menu di kantin atau berbagai institusi penyedia makanan lainnya berhubungan signifikan dengan perilaku pembelian makanan mahasiswa. Penelitian mengenai label gizi sudah banyak dilakukan, namun kebanyakan hanya terbatas pada makanan kemasan. Masih sedikit penelitian yang berfokus pada label gizi menu makanan yang disediakan di kantin atau institusi penyedia makanan lainnya. Minimnya penelitian terkait label gizi menu ditengarai karena penyediaan label gizi di Indonesia masih terbatas pada makanan kemasan. Namun dengan semakin meningkatnya pembelian makanan di luar rumah, diperlukan peningkatan kesadaran masyarakat untuk dapat memilih makanan yang sehat bergizi seimbang.¹²

Sebagian besar responden penelitian ini memilih untuk memanfaatkan informasi label gizi pada menu. Semakin tinggi nilai pengetahuan gizi, maka semakin tinggi pula kesadaran responden dalam memanfaatkan informasi label gizi menu sebagai dasar pertimbangan sebelum membeli makanan dan minuman. Hal ini sejalan dengan penelitian yang melibatkan 100 orang mahasiswa UGM yang menemukan terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan penggunaan label gizi menu.¹³ Selain itu juga hal ini didukung oleh hasil penelitian pengaruh label gizi menu terhadap kebiasaan makan sehat mahasiswa di USA yang menemukan bahwa pengetahuan gizi menjadi salah satu faktor yang berpengaruh pada intensi mahasiswa dalam menggunakan label gizi menu.¹⁴

Responden yang memilih untuk tidak menggunakan label gizi menu selanjutnya diberikan pertanyaan terkait alasan mereka memilih untuk tidak memanfaatkan label gizi menu sebagai pertimbangan dalam memilih menu. Sebagian besar responden menyebutkan karena ukuran label gizi menu terlalu kecil, sulit dipahami, bentuk tidak menarik, posisi label tidak tepat, malas, dan tidak penting. Penelitian sebelumnya yang memfokuskan pada label gizi pada pangan kemasan menyebutkan beberapa alasan yang memungkinkan konsumen tidak memperhatikan label gizi adalah informasi pada label gizi tidak menarik perhatian, kurang waktu untuk membaca label gizi, kurang paham dengan informasi pada label gizi, dan kurang peduli pada makanan yang dikonsumsi.¹⁵

Sebagian besar (48%) pengetahuan gizi responden pada penelitian ini berkategori kurang (skor <60%), namun sebaliknya yang berkategori baik (skor di atas 80%) hanya sebanyak 14 persen. Hal ini juga terlihat dari nilai rerata yang hanya mencapai $5,72 \pm 1,671$ dari nilai maksimal 10. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang menemukan bahwa sivitas akademika dari jurusan ilmu kesehatan masih banyak yang belum tepat dalam mengestimasi kalori sebuah makanan karena hanya 10,5 persen subjek dari total 179 orang yang mencapai skor pengetahuan kalori lebih dari 70 persen.⁹ Tidak ada perbedaan signifikan pengetahuan gizi menurut karakteristik responden, kecuali aspek latar belakang asal kluster studi (sosial humaniora, sains dan teknik, pertanian, dan ilmu kesehatan). Pengetahuan gizi dapat menjadi salah satu faktor yang berpengaruh terhadap penggunaan informasi nilai gizi di kalangan mahasiswa.

Saat ini banyak di kalangan masyarakat yang kurang mempunyai pengetahuan mengenai gizi, sehingga peningkatan literasi gizi sangat penting dalam meningkatkan kesehatan.¹⁶ Literasi gizi merupakan proses dalam pengembangan keterampilan yang memungkinkan individu mampu memahami pesan gizi yang dapat meningkatkan pengetahuan yang berpengaruh terhadap peningkatan kesehatan.¹⁷ Sangat penting untuk melakukan upaya peningkatan literasi gizi dalam meningkatkan kesehatan melalui pemilihan makanan yang baik. Peningkatan literasi gizi sebaiknya dimulai dari anak-anak/remaja.

Berbeda dengan penelitian ini yang menemukan adanya hubungan penggunaan label gizi menu dengan intensi pembelian makanan pada mahasiswa, penelitian sebelumnya yang melibatkan 100 orang responden mahasiswa UGM menyimpulkan tidak terdapat hubungan.¹⁸ Perbedaan ini bisa disebabkan karena penelitian kami melibatkan lebih banyak responden yaitu mencapai 231 orang walaupun dengan populasi yang sama. Penelitian yang dilakukan di universitas di Selandia Baru, Australia, menunjukkan bahwa konsumen menganggap bahwa pemberian label informasi kalori menu pada kantin tidak atau kurang memengaruhi pemilihan makanan.¹⁹ Hasil studi tersebut mungkin disebabkan karena rendahnya motivasi untuk mengubah perilaku makan yang selama ini sudah diterapkan sejak lama, yaitu pemilihan makanan lebih dipengaruhi oleh faktor lainnya seperti selera/rasa, kualitas makanan, dan harga.²⁰ Sivitas akademik kesehatan merupakan populasi yang memiliki dasar pengetahuan kesehatan hingga tingkatan tertentu sehingga diharapkan dapat menggunakannya untuk memilih makanan yang lebih sehat.

Penelitian yang dilakukan di salah satu universitas di Indonesia menunjukkan sebagian besar menu yang ada di kantin kurang mengandung zat gizi makro maupun mikro serta tinggi natrium.²¹ Kurangnya makanan bergizi yang ditawarkan kantin dapat menyebabkan defisiensi gizi pada mahasiswa, yang semakin menekankan peran penting kantin dalam asupan makan mahasiswa. Kondisi ini dapat dicegah dengan memberikan promosi/edukasi gizi yang cukup kepada mahasiswa dan menyediakan label makanan pada menu kantin.

Prinsip utama dalam literasi gizi adalah diharapkan setiap individu mampu mengakses, memahami, serta menggunakan informasi tentang gizi dengan melakukan langkah promosi kesehatan. Orang dewasa muda dengan pengetahuan kesehatan yang rendah cenderung tidak menggunakan label makanan dalam pengaturan makanan serta memiliki pemilihan kualitas makanan yang rendah dibandingkan dengan mereka yang memiliki literasi kesehatan yang tinggi. Sebaliknya, hasil penelitian lain menyatakan bahwa literasi kesehatan yang tinggi dapat berhubungan dengan skor indeks dalam memilih makanan yang sehat dan rendahnya konsumsi minuman manis.²²

Penggunaan label gizi menu di kantin dapat mendukung terbentuknya lingkungan makanan sehat. Lingkungan makanan yang sehat dapat mendorong perilaku pemilihan makanan yang sehat dengan mekanisme modifikasi personal domain²³ yaitu memberikan tambahan informasi menu sebelum pemilihan makanan. Pada penelitian selanjutnya, implementasi penggunaan label gizi menu dapat dipadukan dengan modifikasi lingkungan makanan lain dan bentuk edukasi gizi lain yang dapat meningkatkan pengetahuan dan perilaku pemilihan makanan sehat bagi konsumen.

Program promosi/edukasi gizi perlu dilakukan agar mahasiswa lebih memperhatikan kandungan gizi makanan dan minuman yang dikonsumsi. Hal ini merupakan salah satu program yang telah dicanangkan oleh universitas yang mempromosikan kesehatan (*Health Promoting University*), seperti UGM. Budaya makan berlebih perlu dicegah agar tidak terjadi peningkatan risiko obesitas, kolesterol tinggi, hingga berbagai penyakit tidak menular (PTM) yang dapat berpengaruh terhadap kualitas lulusan. Seiring menurunnya kasus COVID-19,

masyarakat tetap perlu memperhatikan gizi seimbang untuk meningkatkan imunitas tubuh, terutama pangan sumber protein, sayur dan buah yang mengandung vitamin dan mineral serta air minum, serta menurunkan asupan gula dan lemak yang berlebih.

SIMPULAN

Simpulan penelitian ini yaitu a). tidak ada perbedaan signifikan pengetahuan gizi menurut karakteristik responden, kecuali aspek latar belakang asal kluster studi; b). tidak ada perbedaan signifikan penggunaan label gizi menu menurut karakteristik responden, kecuali aspek sedang dalam manajemen berat badan dan diet khusus. Selain itu juga terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan gizi dengan penggunaan label gizi menu pada mahasiswa dan terdapat hubungan antara penggunaan label gizi menu dengan perilaku pembelian makanan.

SARAN

Kebijakan penyediaan label gizi pada menu di kantin sebaiknya diimplementasikan di kantin-kantin atau institusi penyedia makanan lainnya untuk meningkatkan perilaku makan sehat bergizi seimbang pada mahasiswa maupun masyarakat umum.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim peneliti mengucapkan terima kasih kepada seluruh mahasiswa yang sudah meluangkan waktu berkontribusi sebagai responden penelitian ini serta kepada Deviana Indradini, S.Gz, Rizka Fitrian, S.Gz., Heriski Dwi Utami, S.Gz, dan Sridanti Annisa Putie, S.Gz, RD yang membantu dalam pengumpulan dan pengolahan data.

RUJUKAN

1. Andriani. Perananan Gizi dalam Siklus Kehidupan. Jakarta:Kencana; 2012.
2. Sop MK, Gouado I, Tetanye E, Zollo PA. Nutritional status, food habits and energy profile of young adult Cameroonian university students. *African Journal of Food Science*. 2010. ;4(12):748-53.
3. Depkes RI. Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Jakarta: Depkes RI; 2018
4. Rahma S, Indriani C. Hubungan Faktor Perilaku dengan Kejadian hepatitis A di Kecamatan Depok Kabupaten Sleman. *Jurnal MKMI*. 2014:16-20
5. Hruby A, Manson JE, Qi L, Malik VS, Rimm EB, Sun Q, Willett WC, Hu FB. Determinants and Consequences of Obesity. *Am J Public Health*. 2016: 106(9); 1656-62
6. Koenig KL, Shastry S, Burns MJ. Hepatitis A virus: essential knowledge and a novel identify-isolate-inform tool for frontline healthcare providers. *Western Journal of Emergency Medicine*. 2017. 18(6):1000.
7. Deliens T, Clarys P, Bourdeaudhuij ID, Deforche B. Determinants of eating behaviour in university students: a qualitative study using focus group discussions. *BMC Public Health*. 2014: 14(53)
8. Deliens T, Crombruggen RV, Verbruggen S, Bourdeaudhuij ID, Deforche B, Clarys P. Dietary Interventions among University Students: A Systematic Review. *Appetite*. 2016: 1(105);14-26
9. Zainordin NH, Budiningsari D, Jalambo M, Wali H, Sivaji A, Choon OT, Emmanuel H, Mani S, Omar B. Knowledge Level of Calories and BMI of the Students of the National University of Malaysia. *Pakistan Journal of Nutrition*. 2015: 14(12); 931-937
10. Roy R, Beatti Bowers J, Ang SM et al. The Effect of Energy Labelling on Menus and a Social Marketing Campaign on Food-Purchasing Behaviours of University Students. *BMC Public Health*. 2016: 16(727)
11. Purwanto H. Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang, Kemampuan Membaca Label dan Kebiasaan Membaca Label Informasi Gizi pada Mahasiswa FIKES Universitas Esa Unggul Tahun 2016. Universitas Esa Unggul. 2016
12. Gesteiro, E., et al. 'Eating out of Home: Influence on Nutrition, Health, and Policies: A Scoping Review'. *Nutrients*. 2022. 14(6), 1265.

13. Indradini D, Budiningsari D, Prawiningdyah Y. Hubungan Antara Pengetahuan Gizi dengan Penggunaan Label Gizi Menu pada Mahasiswa Selama Masa Pandemi Covid-19. Skripsi Universitas Gadjah Mada. 2021
14. Roseman, M. G. et al. 'The effects of restaurant nutrition menu labelling on college students' healthy eating behaviours', *Public Health Nutrition*. 2017. 20(5), p. 797–804.
15. Riyanti, A., Junita, D. and Rosalina, E. 'Perbedaan Pengetahuan dan Perilaku Membaca Label Pangan Antara Mahasiswa Prodi Gizi dan Non Gizi Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim Jambi', *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*. 2020. 9(2), p. 225
16. Velardo S. The nuances of health literacy, nutrition literacy, and food literacy. *Journal of nutrition education and behavior*. 2015. 1;47(4):385-9.
17. Liao LL, Lai IJ. Construction of nutrition literacy indicators for college students in Taiwan: a Delphi consensus study. *Journal of nutrition education and Behavior*. 2017. 1;49(9):734-42.
18. Sarwanto RF, Budiningsari D, Wisnusanti SU. Hubungan penggunaan Label Gizi Menu dengan Intensi Pembelian Makanan pada Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. Skripsi Universitas Gadjah Mada. 2021
19. Roy, et al. 'The Effect of Energy Labelling on Menus and a Social Marketing Campaign on Food' *BMC Public Health*. 2016. 16(727).
20. Krešić, G., Liović, N. and Pleadin, J. 'Effects of menu labelling on students' food choice: a preliminary study', *British Food Journal*. 2019. 121(2), p. 479–491.
21. Sakai Y, Rahayu YYS, Araki T. Nutritional Value of Canteen Menus and Dietary Habits And Intakes of University Students in Indonesia. *Nutrients*. 2022; 14(9), 1911.
22. Lee CK, Liao LL, Lai IJ, Chang LC. Effects of a healthy-eater self-schema and nutrition literacy on healthy-eating behaviors among Taiwanese college students. *Health promotion international*. 2019. 1;34(2):269-76.
23. Food and Agriculture Organization of the United Nations. Influencing food environments for healthy diets. Food and agriculture organization of the United Nations. Published online 2016:1-36.