

PENYULUHAN PEMBACAAN *NUTRITION FACTS* PADA REMAJA SMP ISLAM ASYIDIQIYAH PURASEDA

Widi Siti Rodhiah¹, Antan Saldaw^{2,*}, Lisda Karlina¹, Shari Bella Shapira²

¹Program Studi Sarjana Gizi, ²Program Studi Sarjana Farmasi, STIKES Bogor Husada, Kota Bogor

*email: antansaldaw@sbh.ac.id

Abstrak

Konsumsi makanan dan minuman kemasan pada remaja terus meningkat seiring kemudahan akses terhadap produk instan. Namun, kebiasaan membaca *Nutrition Facts* pada kelompok remaja masih tergolong rendah sehingga dapat mendorong tingginya konsumsi makanan dan minuman kemasan yang tidak terkontrol dan berpotensi mengakibatkan penyakit tidak menular. Kegiatan pengabdian ini bertujuan meningkatkan pengetahuan siswa SMP mengenai cara membaca *Nutrition Facts* pada produk makanan kemasan, yang ditunjukkan melalui peningkatan proporsi nilai *post-test* dibandingkan nilai *pre-test* setelah pelaksanaan penyuluhan. Penyuluhan dilaksanakan di SMP Islam Asyidiqiyah Puraseda pada Agustus 2025 dengan melibatkan 45 siswa. Metode penyampaian materi yang digunakan yaitu kombinasi diskusi interaktif serta demonstrasi pembacaan *Nutrition Facts* pada produk kemasan makanan. Hasil analisis menggunakan uji *Wilcoxon* menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan, dengan rata-rata skor meningkat dari 48,67 menjadi 85,11 dengan nilai $p < 0,001$ yang menandakan terdapat perbedaan yang signifikan antara skor *pre-test* dan *post-test*. Hal ini menunjukkan bahwa pelaksanaan penyuluhan tersebut efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa terkait pembacaan *Nutrition Facts*.

Kata kunci: Makanan kemasan; *Nutrition Facts*; Remaja

Abstract

The consumption of packaged foods and beverages among adolescents continues to increase along with the ease of access to instant products. However, the habit of reading Nutrition Facts among adolescents is still relatively low, which can encourage uncontrolled consumption of packaged foods and beverages and potentially lead to non-communicable diseases. This community service activity aims to increase junior high school students' knowledge of how to read Nutrition Facts on packaged food products, as demonstrated by an increase in post-test scores compared to pre-test scores after the counseling session. The counseling session was held at SMP Islam Asyidiqiyah Puraseda in August 2025, involving 45 students. The method used to deliver the material was a combination of interactive discussions and demonstrations on how to read Nutrition Facts on packaged food products. The results of the analysis using the Wilcoxon test showed a significant increase in knowledge, with the average score increasing from 48.67 to 85.11 with a p-value < 0.001, indicating a significant difference between the pre-test and post-test scores. This indicates that the implementation of the counseling was effective in increasing students' knowledge regarding reading Nutrition Facts.

Keywords: Packaged food; *Nutrition Facts*; Adolescents

1. PENDAHULUAN [Garamond, Heading1, size:12pt]

Berbagai jenis produk instan dalam kemasan semakin mudah diakses dan dikonsumsi oleh masyarakat seiring dengan kemajuan zaman yang semakin modern. Kemudahan ini membuat makanan dan minuman instan dapat langsung dikonsumsi tanpa proses pengolahan sehingga banyak digemari oleh semua kalangan usia terutama kelompok usia remaja (1). Menurut peraturan Menteri Kesehatan RI No.25 tahun 2014, remaja adalah seseorang dalam rentang usia 10 sampai 18 tahun (2). Pada masa remaja, aktivitas akademik yang cukup padat menyebabkan keterbatasan waktu untuk menyiapkan makanan secara mandiri. Kondisi ini mendorong mereka untuk memilih makanan jajanan kemasan yang instan dan praktis sebagai solusi yang dianggap lebih mudah dan cepat (3).

Hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) menunjukkan bahwa 60,7% masyarakat Indonesia mengonsumsi makanan instan maupun produk pangan kemasan lainnya sebanyak 1 sampai 6 kali per minggu. Pada kelompok remaja berusia 10 sampai 19 tahun, memiliki persentase yang lebih tinggi sebesar 71,6%, yang menandakan bahwa sebagian besar remaja di Indonesia terbiasa mengonsumsi makanan instan atau produk pangan kemasan lainnya dengan frekuensi 1 sampai 6 kali per minggu (4). Makanan kemasan cenderung mengandung tinggi gula, garam dan lemak, namun rendah protein (5).

Perilaku membaca *Nutrition Facts* atau label Informasi Nilai Gizi (ING) merupakan bagian dari pesan dalam 10 Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS), yang berperan mendukung upaya pembatasan konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak (2). *Nutrition Facts* atau label informasi nilai gizi merupakan informasi terkait kandungan gizi dari makanan kemasan yang ditampilkan pada kemasan produk. Peningkatan

kemampuan dalam membaca label pangan diharapkan mampu meningkatkan pemahaman tentang kandungan gizi yang terkandung dalam makanan kemasan sehingga dapat menjadi lebih selektif dalam memilih ragam makanan (6).

Beberapa studi menunjukkan kebiasaan membaca label informasi nilai gizi pada kelompok remaja masih tergolong rendah. Penelitian di SMP Al Islam 1 Surakarta menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki kebiasaan membaca label gizi dalam kategori rendah sebesar 51,1% (7). Sementara itu, studi di SMP Islam Teratai Putih Global mencatat bahwa hanya 3,8% responden yang mampu menjawab 3 dari 5 pertanyaan terkait pembacaan label pangan, dan 18,9% lainnya tidak mengetahui jawaban yang benar (6). Konsumsi makanan instan atau produk pangan kemasan lainnya yang tidak terkontrol berpotensi meningkatkan risiko terjadinya obesitas. Kondisi tersebut kemudian dapat menjadi faktor pemicu munculnya berbagai penyakit tidak menular, seperti hipertensi, diabetes, stroke, dan lainnya (8).

Remaja SMP Islam Asyidiqiyah Puraseda banyak menghabiskan sebagian besar waktunya di sekolah, sehingga konsumsi makanan mereka sangat dipengaruhi oleh berbagai pilihan makanan dan minuman yang dijual di lingkungan sekolah. Banyaknya pedagang disekitar sekolah yang menawarkan produk makanan dan minuman kemasan seperti snack makanan ringan dan minuman kemasan berpemanis, menyebabkan siswa lebih sering membeli makanan tersebut. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat menjadi salah satu sarana bagi akademisi, baik dosen maupun mahasiswa, untuk menyampaikan penyuluhan kepada masyarakat khususnya remaja, mengenai cara membaca *Nutrition Facts* atau informasi nilai gizi pada produk makanan kemasan. Upaya ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja dalam membaca *Nutrition Facts*, yang ditunjukkan melalui peningkatan proporsi nilai *post-test* dibandingkan nilai *pre-test* setelah pelaksanaan penyuluhan.

2. METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini merupakan penelitian observasional dengan desain pre-post test yang dilaksanakan pada bulan Agustus 2025 di SMP Islam Asyidiqiyah Puraseda, Kabupaten Bogor. Populasi dalam kegiatan ini adalah seluruh remaja yang mengikuti edukasi gizi, dengan sampel sebanyak 45 siswa yang diambil menggunakan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria kesediaan mengikuti seluruh rangkaian tes serta mampu mengisi kuesioner secara mandiri. Prosedur pelaksanaan dibagi menjadi tiga tahap utama, yaitu tahap persiapan yang meliputi perizinan dan penyusunan instrumen kuesioner, tahap pelaksanaan yang diisi dengan pengisian pre-test serta pemberian materi melalui diskusi interaktif dan demonstrasi pembacaan *Nutrition Facts* pada produk kemasan, serta tahap evaluasi melalui pengisian post-test. Data primer diperoleh melalui kuesioner pengetahuan yang mengukur pemahaman responden terhadap label pangan, kandungan zat gizi, dan risiko konsumsi makanan/minuman berpemanis, yang disusun berdasarkan referensi sebelumnya (9). Penyampaian materi dilakukan dalam bentuk edukasi mengenai gizi seimbang, cara membaca label informasi nilai gizi, serta dampak konsumsi makanan/minuman kemasan. Pengetahuan responden diukur dua kali, yaitu sebelum edukasi (*pre-test*) dan sesudah edukasi (*post test*). Data yang terkumpul kemudian dianalisis secara statistik menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test pada tingkat signifikansi $p < 0,05$ untuk mengevaluasi perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Kegiatan pengabdian masyarakat terkait demonstrasi pembacaan *Nutrition Facts* dilaksanakan pada Jum'at, 15 Agustus 2025 di SMP Islam Asyidiqiyah Puraseda dengan jumlah subjek sebanyak 45 orang. *Pre-test* menunjukkan mayoritas peserta memiliki pengetahuan kategori kurang, sedangkan *post-test* menunjukkan peningkatan tingkat pengetahuan gizi yang signifikan. Berikut merupakan sebaran peserta berdasarkan tingkat pengetahuan.

Tabel 1 menunjukkan tingkat pengetahuan peserta pada saat *pre-test* mayoritas berada pada kategori kurang yaitu sebanyak 31 orang (69%). Hanya sebagian kecil yang masuk kategori baik (9%). Setelah dilakukan intervensi, terjadi peningkatan drastis pada kategori baik, yaitu dari 9% menjadi 76% (peningkatan sebesar 67%). Selain itu, tidak ada lagi peserta yang berada dalam kategori kurang (0%). Perubahan distribusi kategori ini menegaskan bahwa intervensi edukasi dan demonstrasi berhasil meningkatkan pengetahuan responden secara efektif.

Tabel 1. Distribusi Kategori Tingkat Pengetahuan Peserta (n=45)

Kategori	<i>Pre-test</i> n (%)	<i>Post-test</i> n (%)
Baik (>80)	4 (9%)	34 (76%)
Sedang (60–80)	10 (22%)	11 (24%)
Kurang (<60)	31 (69%)	0 (0%)

Tabel 2. Analisis Nilai Pengetahuan *Pre-test* dan *Post-test*

Indikator	Hasil
Rata-rata nilai <i>pre-test</i>	48,67
Rata-rata nilai <i>post-test</i>	85,11
Hasil uji beda (<i>Wilcoxon</i>)	<0,001 (signifikan)

Uji Wilcoxon Signed-Rank Test

Hasil uji beda pada Tabel 2 menggunakan Wilcoxon Signed-Rank Test dipilih karena data tidak berdistribusi normal. Hasil uji menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah kegiatan penyuluhan dan demonstrasi pembacaan Nutrition Facts ($p < 0,001$). Nilai rata-rata skor *pre-test* adalah 48,67, sedangkan rata-rata skor *post-test* meningkat menjadi 85,11. Temuan ini mengindikasikan bahwa kegiatan penyuluhan dan demonstrasi yang dilaksanakan efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta terkait keterampilan membaca informasi gizi pada label pangan.

B. Pembahasan

Kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan dan demonstrasi pembacaan *Nutrition Facts* dilaksanakan pada 15 Agustus 2025 di SMP Islam Asyidiqiyah Puraseda. Kegiatan diawali dengan tahap persiapan yang mencakup koordinasi dengan pihak sekolah, penyusunan materi, instrumen evaluasi, serta persiapan alat peraga kemasan makanan. Tahap pelaksanaan dimulai dengan pengisian *pre-test* oleh 45 peserta, dilanjutkan penyampaian materi cara memahami label gizi, diskusi, demonstrasi langsung, dan ditutup dengan *post-test*.



Gambar 1. Penyampaian Materi Penyuluhan



Gambar 2. Demonstrasi Pembacaan *Nutrition Facts*

Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan. Secara statistik, peningkatan ini terlihat dari pergeseran mayoritas peserta dari kategori "kurang" (69%) saat *pre-test* menjadi kategori "baik" (76%) saat *post-test*. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa edukasi gizi visual dan praktis dapat meningkatkan literasi label pangan pada remaja [9, 10]. Remaja SMP cenderung lebih

mudah memahami informasi jika disertai contoh konkret seperti kemasan makanan dan ilustrasi batasan konsumsi harian.

Meskipun berjalan lancar, terdapat beberapa kendala lapangan. Pertama, fokus siswa menurun karena kegiatan dilakukan setelah jam sekolah. Kedua, adanya perbedaan kecepatan pemahaman antar siswa terutama pada perhitungan %AKG. Ketiga, kondisi ruang kelas yang panas sehingga mengurangi kenyamanan. Sebagai bentuk mitigasi dan solusi operasional, tim melakukan *ice breaking* di tengah sesi untuk mengembalikan fokus, membagi peserta ke dalam kelompok kecil agar pendampingan lebih personal, serta membagikan lembar latihan perhitungan %AKG yang sederhana untuk memudahkan pemahaman teknis.

Kegiatan ini memiliki beberapa keterbatasan, di antaranya adalah desain studi yang tidak menggunakan kelompok kontrol sehingga peningkatan pengetahuan tidak dapat dibandingkan dengan subjek tanpa intervensi. Selain itu, evaluasi hanya dilakukan sesaat setelah intervensi (*post-test*), sehingga perubahan perilaku konsumsi jangka panjang belum diukur. Terdapat pula potensi *bias* dalam pengisian kuesioner jika peserta saling berdiskusi saat menjawab pertanyaan.

Secara keseluruhan, kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan siswa secara signifikan dan memberikan keterampilan praktis dalam memahami label pangan. Edukasi seperti ini sangat relevan mengingat kebiasaan konsumsi makanan kemasan pada remaja cukup tinggi, sehingga kemampuan memilih makanan secara sadar merupakan langkah penting dalam pencegahan penyakit tidak menular sejak dini.

4. KESIMPULAN

Pelaksanaan edukasi mengenai pembacaan Nutrition Facts di SMP Islam Asyidiqiyah Puraseda secara signifikan berhasil meningkatkan pengetahuan siswa, yang dibuktikan dengan kenaikan rata-rata skor dari 48,67 pada saat pre-test menjadi 85,11 pada saat post-test dengan nilai $p < 0,001$. Berdasarkan distribusi kategori, terjadi peningkatan drastis pada peserta dengan tingkat pengetahuan baik, yaitu dari 9% menjadi 76%, serta hilangnya jumlah peserta dengan kategori pengetahuan kurang setelah diberikan intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa metode ceramah interaktif dan demonstrasi efektif sebagai sarana edukasi gizi bagi remaja. Sebagai saran keberlanjutan, diharapkan pihak sekolah dapat terus memantau pilihan jajanan siswa di lingkungan sekolah dan mengintegrasikan materi literasi label pangan ke dalam kegiatan UKS guna mendorong perubahan perilaku konsumsi yang lebih sehat secara jangka panjang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur saya panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan penyusunan Jurnal Pengabdian Masyarakat ini dengan baik. Pada kesempatan ini, saya ingin menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, bimbingan, dan bantuan selama proses penyelesaian karya ini.

Ucapan terima kasih saya sampaikan kepada Bu Widi Siti Rodhiah selaku dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, masukan, serta motivasi yang sangat berarti. Saya juga mengucapkan terima kasih kepada pihak kampus STIKes Bogor Husada, para peserta Siswa Siswi SMP Islam Al Barokah, dan seluruh pihak yang terlibat dalam pengumpulan data sehingga penelitian ini dapat berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

1. Hana ANH. Pengaruh Kebiasaan Mengonsumsi Minuman Kemasan Dan Berpemanis Terhadap Berat Badan Remaja. *J Kesehat.* 2022;9(2):141–9.
2. Sari SP. No Title. Pontif Univ Catol del Peru. 2014;8(33):44.
3. Ratnayani R, Nurbani AA, Srimiyati M. Hubungan antara persepsi atribut produk, pengetahuan gizi dan label pangan dengan kebiasaan membaca label pangan pada mahasiswa S1 gizi reguler STIKes Binawan. *J SAGO Gizi dan Kesehat.* 2021;2(1):6.
4. RISKESDAS. Survei Kesehatan Indonesia 2023 (SKI). Kemenkes. 2023;235.
5. Puspasari D. Status Gizi Pada Mahasiswa. 2022;3(16):1–6.
6. Safitri DE, Rahayu NS. Pengaruh edukasi literasi label pangan terhadap pengetahuan siswa sekolah menengah pertama. *Arsip Gizi dan Pangan.* 2018;3(2):91–5.

7. Pratama CIAS, Mardiyati NL. Hubungan antara Kebiasaan Membaca Label Kandungan Gizi Minuman Kemasan Berpemanis dengan Status Gizi pada Pelajar SMP Al Islam 1 Surakarta. *Ghidza J Gizi dan Kesehatan*. 2024;8(1):127–34.
8. Dewita E. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di Sma Negeri 2 Tambang. *J Kesehatan Tambusai*. 2021;2(1):7–14.
9. Sari RM, Kisnawaty SW, Kurnia P, Mustikaningrum F. Hubungan Antara Pengetahuan Mengenai Label Informasi Nilai Gizi dengan Pembelian Makanan Instan dan Snack Tinggi Kalori pada Mahasiswa Program Studi Teknik Kimia Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Nutr Diaita*. 2023;15(02):46–53.