

Edukasi Gizi Seimbang dan Cara Membaca Label Pangan bagi Masyarakat Di Desa Cibanteng, Kabupaten Bogor

(Education on Balanced Nutrition and Food Label Reading for Community in Cibanteng Village, Bogor District)

Anna Vipta Resti Mauludyani^{1*}, Laeli Rahmawati², Muhammad Farhan³, Princilya Anggraeni Napitupulu⁴, Devita Fatimah Azzahra⁵, Awanda Wira Anggini⁵, Vincentius Yolanda Angger Raditya⁵, Yolanda Dheva Lumban Tobing⁶, Setia Anastasya⁷, Yuniarta Evafroditus⁸

¹Departemen Gizi Masyarakat, Fakultas Ekologi Manusia, Institut Pertanian Bogor, Kampus IPB Dramaga, Bogor, 16680

²Departemen Ilmu Keluarga dan Konsumen, Fakultas Ekologi Manusia, Institut Pertanian Bogor, Kampus IPB Dramaga, Bogor, 16680

³Departemen Ilmu dan Teknologi Kelautan, Fakultas Perikanan dan Ilmu Kelautan, Institut Pertanian Bogor, Kampus IPB Dramaga, Bogor, 16680

⁴Departemen Ilmu Produksi dan Teknologi Peternakan, Fakultas Peternakan, Institut Pertanian Bogor, Kampus IPB Dramaga, Bogor, 16680

⁵Departemen Hasil Hutan, Fakultas Kehutanan dan Lingkungan, Institut Pertanian Bogor, Kampus IPB Dramaga, Bogor, 16680

⁶Departemen Statistika, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, Institut Pertanian Bogor, Kampus IPB Dramaga, Bogor, 16680

⁷Departemen Ilmu Ekonomi, Fakultas Ekonomi dan Manajemen, Institut Pertanian Bogor, Kampus IPB Dramaga, Bogor, 16680

⁸Sekolah Bisnis, Institut Pertanian Bogor, Kampus IPB Baranangsiang, Bogor, 16127

*Penulis Korespondensi: anna-vipta@apps.ipb.ac.id

Diterima Mei 2023/Disetujui Oktober 2023

ABSTRAK

Kejadian penyakit tidak menular semakin meningkat di Indonesia. Penyebab utamanya adalah konsumsi yang belum memenuhi prinsip gizi seimbang. Semakin banyaknya makanan yang disajikan sebagai pangan kemasan menuntut masyarakat untuk bisa memilih pangan yang bergizi dengan membaca label pangan. Kegiatan dosen mengabdikan ini bertujuan mengedukasi masyarakat tentang gizi seimbang dan cara membaca informasi nilai gizi pada label pangan agar dapat memilih makanan yang lebih sehat. Edukasi dilakukan secara daring pada tanggal 31 Juli 2021 dengan peserta masyarakat di Desa Cibanteng, Kecamatan Ciampea, Kabupaten Bogor. Pengetahuan masyarakat mengenai label pangan diukur menggunakan *pre-test* dan *post-test*. Hasilnya, kegiatan ini mampu meningkatkan pengetahuan peserta. Dalam sesi praktik, peserta juga mampu memilih produk yang lebih sehat berdasarkan informasi nilai gizi yang tercantum di kemasan. Kegiatan edukasi gizi seimbang dan cara membaca label pangan dapat menjadi solusi untuk meningkatkan konsumsi makanan sehat agar masyarakat tetap sehat, aktif, produktif, dan terhindar dari penyakit.

Kata kunci: isi piringku, pangan kemasan, pedoman gizi seimbang, penyakit degeneratif, penyuluhan

ABSTRACT

In Indonesia, the number of people suffering from non-communicable diseases is on the rise. The leading cause is unbalanced nutrition. People must be able to choose healthy meals by reading

food labels due to the growing quantity of packaged foods on the market. This Serving Lecturer is designed to teach the public about balanced nutrition and how to read nutritional information on food labels to make healthier food choices. On July 31, 2021, the community in Cibanteng Village, Ciampea District, Bogor Regency, received online balanced nutrition and food labelling education. A pre-test and post-test were used to assess public understanding of food labels. As a result, participants gained a better understanding of the principles of a balanced diet, nutritional values, and healthier choices because of this activity. Participants could also choose healthier goods based on the nutritional value information given on the packaging during the practice session. Balanced nutrition and food label education activities can help people eat healthier foods and stay healthy, active, and productive while avoiding disease.

Keywords: balanced nutrition guidelines, degenerative diseases, education, Indonesian version of MyPlate, processed food

PENDAHULUAN

Penyakit tidak menular (PTM) mendominasi penyebab kematian di Indonesia. Menurut Kemenkes (2019), hasil Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa PTM, seperti kanker, stroke, penyakit ginjal, diabetes mellitus, penyakit jantung, hipertensi, dan kegemukan/obesitas meningkat dari laporan Riskesdas sebelumnya pada tahun 2013. Umumnya, PTM bersifat kronis, semakin parah dan tidak bergejala sehingga pasien biasanya tidak sadar menderita penyakit hingga gejala komplikasinya timbul (Purnamasari 2019). Untuk mencegah PTM, diperlukan upaya untuk menurunkan konsumsi makanan olahan ultra proses, yaitu makanan yang telah diproses dan ditambahkan bahan tambahan pangan seperti gula, garam, lemak, dan lainnya dalam pembuatan makanannya (Oddo *et al.* 2019). Pengetahuan mengenai label pangan sangat penting karena dapat menentukan makanan yang akan dipilih yang selanjutnya dapat berdampak pada kecukupan gizi dan kesehatan (Mauludyani *et al.* 2021).

Program Dosen Mengabdikan terintegrasi Kuliah Kerja Nyata Tematik (KKN-T) merupakan bentuk kepedulian dosen IPB University dalam memecahkan berbagai persoalan yang dihadapi masyarakat Indonesia. Kegiatan ini dapat membantu meningkatkan daya ungkit pemberdayaan masyarakat. Desa Cibanteng yang termasuk ke dalam Kecamatan Ciampea, Kabupaten Bogor, menjadi salah satu lokasi sasaran pengabdian dosen dan mahasiswa IPB University. Desa tersebut memiliki karakteristik sosial ekonomi masyarakat menengah ke bawah. Mata pencaharian di wilayah tersebut umumnya sebagai wiraswasta, pedagang, petani, dan buruh tani. Jumlah penduduk Desa Cibanteng cukup padat mencapai 17.570 jiwa. Dengan karakteristik masyarakat tersebut dan pentingnya mencegah kejadian PTM, jenis kegiatan Dosen Mengabdikan yang dipilih untuk desa tersebut adalah edukasi gizi seimbang dan cara membaca label pangan. Kegiatan Dosen Mengabdikan ini bertujuan mengedukasi masyarakat umum tentang gizi seimbang dan cara membaca informasi nilai gizi pada label pangan agar dapat memilih makanan yang lebih sehat.

METODE PENERAPAN INOVASI

Kegiatan edukasi gizi seimbang dan cara membaca label pangan berlangsung pada tanggal 31 Juli 2021 secara daring melalui *zoom* dan *live youtube streaming* dengan target peserta masyarakat umum Desa Cibanteng, Kecamatan Ciampea, Kabupaten Bogor. Kegiatan dilakukan dalam beberapa tahap, yaitu persiapan, penyampaian materi, diikuti

dengan tanya jawab, sesi praktik dan evaluasi. Dalam tahap persiapan, dilakukan koordinasi dengan tim yang sedang menjalankan KKN-T di lokasi dan penyusunan materi edukasi. Untuk mengevaluasi pelaksanaan edukasi terkait label pangan, dilakukan pengisian *pre-test* dan *post-test* yang berisi sembilan pertanyaan terkait materi yang disampaikan narasumber tentang PTM, pedoman gizi seimbang, tumpeng gizi seimbang, Isi Piringku, komponen label pangan, logo pilihan lebih sehat, dan zat gizi yang perlu dibatasi. Seluruh peserta, sejumlah 110 orang, mengisi *pre-test* dan *post-test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

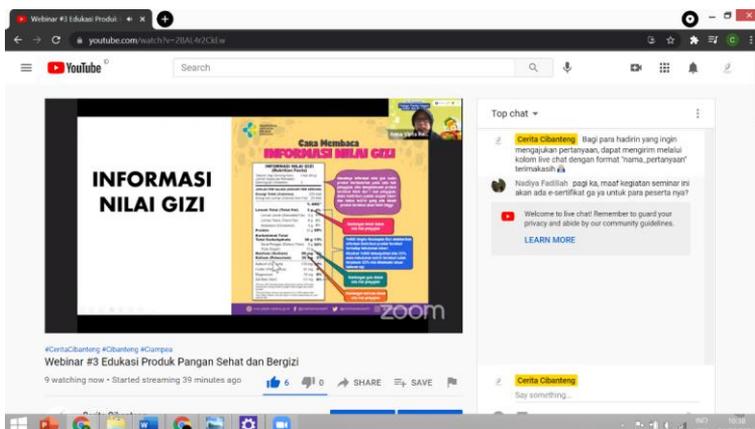
Kegiatan edukasi terlaksana pada tanggal 31 Juli 2021 dengan narasumber dosen Departemen Gizi Masyarakat IPB University, yaitu Anna Vipta Resti Mauludyani, SP, M.Gizi. Kegiatan dilaksanakan pukul 9.30 - 11.00 WIB. Peserta edukasi berjumlah 110 orang yang merupakan masyarakat umum berbagai usia yang tinggal di Desa Cibanteng. Materi edukasi disajikan dalam bentuk *microsoft power point*. Materi disampaikan melalui *zoom* (Gambar 1) dan juga *live streaming youtube* (Gambar 2).

Peserta mengikuti penyampaian edukasi dengan berinteraksi secara aktif dengan narasumber. Setelah penyampaian materi, dilakukan sesi tanya jawab. Pada sesi tersebut, peserta menyampaikan pertanyaan secara langsung dan melalui kolom *chat* pada *zoom* dan *youtube* (Gambar 3).

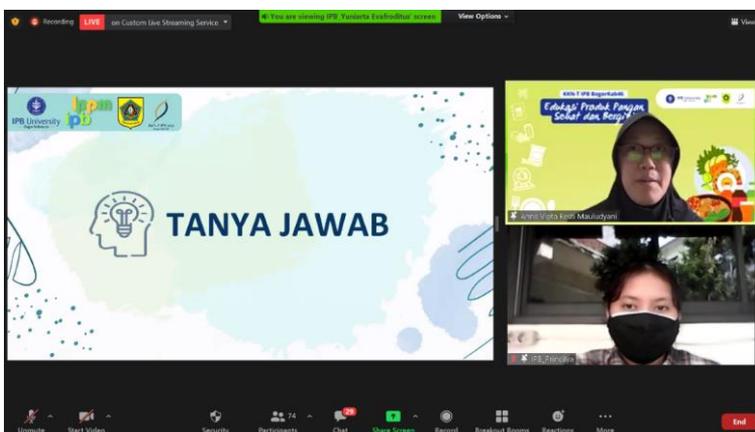
Pada sesi praktik, peserta diberi beberapa gambar kemasan produk pangan untuk dipilih berdasarkan informasi nilai gizi yang lebih baik. Sebagai hasil, peserta mampu memilih produk pangan yang lebih sehat dilihat dari kandungan gula, garam, dan lemak yang lebih rendah. Kegiatan diakhiri dengan foto bersama peserta dengan narasumber (Gambar 4).



Gambar 1. Penyampaian materi edukasi melalui *zoom*



Gambar 2. Penyampaian materi edukasi melalui *live streaming youtube*



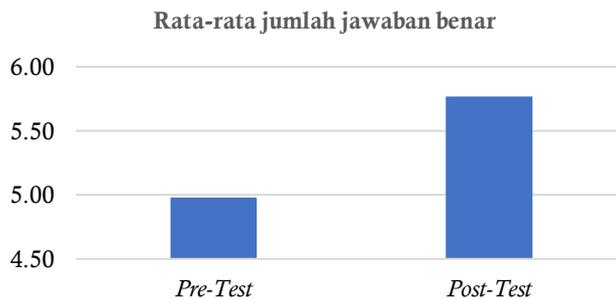
Gambar 3. Sesi tanya jawab



Gambar 4. Foto bersama peserta edukasi

Keberhasilan dan pencapaian suatu program, salah satunya webinar, diukur dengan mengadakan evaluasi terhadap program. Evaluasi program dilakukan sebagai sarana pengambilan keputusan apakah program tersebut dilanjutkan atau dihentikan, serta mengetahui kekurangan atau komponen mana yang tidak sesuai sehingga harus diperbaiki (Asy'ari *et al.* 2020). Kegiatan edukasi dapat meningkatkan pengetahuan peserta terkait label pangan, ditunjukkan dengan adanya peningkatan rata-rata jumlah jawaban benar pada kesembilan pertanyaan *pre-test* dan *post-test*, dari 4,98 menjadi 5,77 atau peningkatan sebesar 16%. Hal ini menunjukkan peserta dapat memahami materi yang disampaikan dengan cukup baik. Walaupun demikian, peningkatan pengetahuan pada kegiatan webinar ini tidak sebesar peningkatan pengetahuan pada kegiatan edukasi label pangan yang lain (Arza *et al.* 2022; Illavina dan Kusumaningati 2022). Hal ini diduga karena edukasi pada publikasi lainnya dilakukan secara tatap muka sehingga interaksi antara narasumber dan peserta bisa lebih intens. Edukasi terkait label pangan bagi siswa SMP di Kabupaten Pesisir Selatan dilakukan melalui penyuluhan menggunakan *leaflet* dan video (Arza *et al.* 2022). Di Bekasi, edukasi label pangan bagi siswa SMP dilakukan melalui ceramah menggunakan poster, dilanjutkan dengan diskusi (Safitri dan Rahayu 2018). Penyebab lain minimnya peningkatan pengetahuan pada kegiatan ini adalah frekuensi edukasi yang hanya satu kali, sementara perubahan perilaku membutuhkan edukasi yang intensif, berkala, dan kontinu.

Edukasi gizi pada publikasi lain yang dilakukan kepada siswa SMA di Kota Depok diselenggarakan melalui ceramah menggunakan media *microsoft power point* dilanjutkan dengan penyampaian materi setiap empat hari melalui *whatsapp group* (Illavina dan Kusumaningati 2022). Walaupun demikian, peningkatan pengetahuan peserta didukung adanya sesi praktik yang memberi pengalaman secara langsung memilih produk pangan yang lebih sehat. Sama seperti sesi praktik tersebut, kegiatan edukasi lain yang dilakukan terhadap wanita usia subur di Kota Depok juga menggunakan contoh produk makanan kemasan untuk melengkapi kegiatan penyuluhan menggunakan media *leaflet* dan poster (Ghafira *et al.* 2023). Hasil *pre-test* dan *post-test* peserta dapat dilihat pada Gambar 5.



Gambar 5 Hasil *pre-test* dan *post-test*

SIMPULAN

Kegiatan edukasi yang dilaksanakan pada hari Sabtu, 31 Juli 2021 secara daring terlaksana dengan baik. Hasilnya, kegiatan ini mampu meningkatkan pengetahuan peserta terkait prinsip gizi seimbang, informasi nilai gizi, dan pilihan lebih sehat. Dalam sesi praktik, peserta juga mampu memilih produk yang lebih sehat berdasarkan informasi nilai gizi yang tercantum di kemasan. Kegiatan edukasi label pangan dapat menjadi

solusi untuk meningkatkan konsumsi makanan sehat agar masyarakat tetap sehat, aktif, produktif, dan terhindar dari penyakit.

Kegiatan edukasi perlu dilaksanakan secara masif kepada masyarakat umum di Kabupaten Bogor dengan frekuensi yang lebih intens. Selain itu, agar daya ungkit kegiatan ini dapat lebih besar, khususnya di wilayah Kabupaten Bogor, kegiatan edukasi dapat direplikasi di desa-desa lain. Penyampaian materi menggunakan metode daring dapat menjangkau lebih banyak orang, namun dibutuhkan perangkat yang memadai.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat Institut Pertanian Bogor (LPPM-IPB) yang memberikan dukungan melalui program Dosen Mengabdikan dan Kuliah Kerja Nyata Tematik (KKNT) kepada penulis.

DAFTAR PUSTAKA

- Arza PA, Oktaviandra S, Resmiati, Zaqna F. 2022. Edukasi gizi tentang pentingnya membaca label kemasan produk pangan dan perlindungan konsumen pada siswa smp. *Bubungan Tinggi: Jurnal Pengabdian Masyarakat* 4(4): 1072. <https://doi.org/10.20527/btjpm.v4i4.5780>
- Asy'ari H, Rusman T, Riyana A. 2020. Evaluasi program pelatihan guru di pusdiklat tenaga teknis pendidikan dan keagamaan Kementerian Agama Republik Indonesia. *TADBIR: Jurnal Studi Manajemen Pendidikan*. 4(1): 67-86. <https://doi.org/10.29240/jsmp.v4i1.1441>
- Ghafira I, Sufyan DL, Yuningsih A. 2023. Edukasi cara membaca label informasi nilai gizi yang baik pada wanita usia subur. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sasambo*. 4(2):. 152-156.
- Illavina I, Kusumaningati W. 2022. Pengaruh edukasi pembacaan label informasi nilai gizi dengan media *slide power point* terhadap pengetahuan siswa SMA Kota Depok. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*. 3(1): 27-35. <https://doi.org/10.24853/mjnf.3.1.27-35>
- [Kemenkes] Kementerian Kesehatan RI. 2019. Laporan Nasional Riskesdas 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI.
- Mauludyani AVR, Nasution Z, Aries M, Rimbawan R, Egayanti Y. 2021. Knowledge on nutrition labels for processed food: effect on purchase decision among Indonesian consumers. *Jurnal Gizi dan Pangan*. 16(1): 47-56. <https://doi.org/10.25182/jgp.2021.16.1.47-56>
- Oddo VM, Maehara M, Izwardy D, Sugihantono A, Ali PB, Rah JH. 2019. Risk factors for nutrition-related chronic disease among adults in Indonesia. *PLoS one*. 14(8): 0221927. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0221927>
- Purnamasari D. 2019. The emergence of non-communicable disease in Indonesia. *Acta Medica Indonesiana*. 50(4): 273.
- Safitri DE, Rahayu NS. 2018. Pengaruh edukasi literasi label pangan terhadap pengetahuan siswa sekolah menengah pertama. *Arsip Gizi dan Pangan*. 3(2): 91-95. <https://doi.org/10.22236/argipa.v3i2.1667>