

PKM PENYULUHAN OBESITAS DAN *NUTRITION FACTS* SERTA PELATIHAN PEMBACAAN LABEL KEMASAN DAN INFORMASI NILAI GIZI PADA MAKANAN KEMASAN DI SMA NEGERI 1 SEMARAPURA, KLUNGKUNG

Putu Rima Sintyadewi¹, Ida Ayu Putu Ary Widnyani²

^{1,2}Program Studi Sarjana Teknologi Pangan Institut Teknologi dan Kesehatan Bali

e-mail: rima.itekesbali@gmail.com

Abstrak

Obesitas atau kelebihan berat badan merupakan salah satu persolaan yang sering ditakuti di kalangan remaja. Faktor pemicu obesitas pada remaja salah satunya disebabkan oleh kebiasaan mengkonsumsi makanan tanpa memperhatikan nilai gizi dan jumlah kalori yang terkandung dalam makanan. Peningkatan prevalensi kasus obesitas pada remaja perlu mendapat perhatian khusus sehingga perlu dilakukan pencegahan sejak dini. Tujuan PKM ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan mitra terkait informasi nilai gizi dan pembacaan label pada makanan kemasan, sehingga dapat mengubah perilaku dan kebiasaan makan dengan selalu mempertimpangkan asupan kalori pada makanan yang dikonsumsi. Penyuluhan dan pelatihan dilakukan pada siswa SMAN 1 Semarang. Kegiatan diawali dengan identifikasi pengetahuan pada mitra kemudian dilanjutkan dengan penyuluhan serta pelatihan pembacaan label dan informasi nilai gizi pada makanan kemasan. Keberhasilan kegiatan diukur dengan memberikan *post test* pada mitra setelah diberikan intervensi. Berdasarkan hasil *pre test* terhadap 110 siswa, hampir sebagian besar mitra (75%) memiliki pengetahuan dalam kategori kurang. Pengetahuan mitra terkait nilai gizi dan pembacaan label pada makanan kemasan meningkat sebanyak 86% dengan kategori baik dan 96% mitra memilih makanan kemasan yang tepat setelah mitra diberikan penyuluhan dan pelatihan. Berdasarkan hasil test statistik *Wilcoxon Signed Ranks Test* menunjukkan bahwa kegiatan pelatihan berpengaruh signifikan (*Asymp Sig* < 0,05) terhadap peningkatan pengetahuan siswa di SMAN 1 Semarang

Kata kunci: Obesitas, Informasi Nilai Gizi, Remaja

Abstract

Obesity or overweight is one of the problems that often be frightening among adolescents. One of the factors which triggers this problem is the habit of consuming food without paying attention to the nutritional value and number of calories contained in the food. The increasing prevalence of obesity cases on adolescents needs special attention so that preventive action is needed early on. The aim of this trained is to increase students' awareness regarding nutritive value information and label reading on packaged food, as the result is behavioral change and eating habit which always concerning calories intake

from the food consumed. The trained was given to students in SMAN 1 Semarang. It began with knowledge identification on the students followed by counseled and trained on label reading and nutritive value information on packaged food. The success of this trained is measured by gave a post-test to the students after intervention. Based on the pre-test result on 110 students, most of the students' knowledge (75%) categorized as deficient. Students' knowledge about the nutritive value and label reading on packaged food is 86% increased, categorized as good, and 96% of the students chose the right packaged food after counseled and trained were delivered. According to statistic test result *Wilcoxon Signed Ranks Test* which shows that the trained significantly affected (Asymp Sig < 0,05) the increasing knowledge of students in SMAN 1 Semarang.

Keywords: Counseling, Obesity, Nutrition facts, Adolescents

Obesitas dapat didefinisikan sebagai akumulasi lemak berlebih yang menimbulkan risiko gangguan kesehatan (WHO, 2013). Data Riskesdas 2018 menunjukkan adanya peningkatan prevelensi status obesitas sentral pada remaja (≥ 15 tahun) dari 26,6% pada tahun 2013 menjadi 31,0% pada tahun 2018. Prevalensi obesitas sentral pada remaja umur ≥ 15 tahun di Bali masih menunjukkan peningkatan yaitu 35,0%.

Obesitas merupakan suatu kondisi dengan penyebab multi faktor seperti gaya hidup yang dipengaruhi oleh lingkungan, perilaku, psikologis, fisiologis, sosial dan faktor genetik. Kelebihan berat badan pada remaja disebabkan oleh asupan energi yang melebihi kebutuhan serta riwayat kebiasaan makan dan frekuensi asupan makanan berkalori tinggi (Nurmasyita, *et al.*, 2015). Selain itu, faktor pemicu obesitas pada remaja juga disebabkan oleh kebiasaan mengkonsumsi makanan tanpa memperhatikan nilai gizi dan jumlah kalori yang terkandung dalam makanan tersebut.

Kelebihan berat badan dan obesitas merupakan masalah gizi yang

harus mendapat perhatian. Remaja dengan kelebihan berat badan beresiko menderita berbagai penyakit seperti penyakit jantung, atherosklerosis, diabetes mellitus, gangguan ortopedi, gangguan pada kesehatan mental, dan fungsi kognitif (Faghih *et al.*, 2009).

Upaya preventif dan promotif dalam mengontrol asupan energi yang dikonsumsi dapat dilakukan dengan penerapan pembacaan label dan informasi nilai gizi pada makanan kemasan. Edukasi gizi dapat dilakukan dengan berbagai metode salah satunya adalah metode edukasi dengan ceramah (Nurmasyita *et al.*, 2015).

Bedasarkan data awal terkait pengetahuan mitra (siswa SMAN 1 Semarang) terhadap label informasi nilai gizi pada makanan kemasan diketahui bahwa mitra memiliki tingkat pengetahuan yang masih kurang setelah dilakukan *pre test*. Berdasarkan temuan tersebut team PkM berencana mengadakan intervensi berupa penyuluhan dan pelatihan pembacaan label serta informasi nilai gizi pada makanan kemasan pada siswa SMAN 1 Semarang. Tujuan utama kegiatan PkM ini adalah dapat mengubah perilaku

dan kebiasaan makan pada remaja dengan selalu mempertimbangkan asupan kalori yang dikonsumsi serta diimbangi dengan aktifitas fisik seperti berolah raga. Selain itu, diharapkan dari kegiatan PKM ini akan dihasilkan kader-kader siswa yang dapat mengedukasi teman, keluarga bahkan masyarakat sehingga dapat mengurangi angka obesitas pada remaja.

METODE

1. Identifikasi Pengetahuan Mitra

Pada pertemuan pertama dilakukan pengisian persetujuan *informed consent*, serta dilakukan *pre test* untuk melihat tingkat pengetahuan mitra terhadap informasi label dan nilai gizi pada makanan kemasan. Kuisisioner *pre test* dan *post test* tingkat pengetahuan berjumlah 20 pertanyaan yang sama terdiri dari 5 pertanyaan mengenai gambaran umum pengetahuan mitra terhadap label informasi nilai gizi pada makanan kemasan (definisi, informasi dan nilai gizi yang wajib dicantumkan serta manfaat membaca label informasi nilai gizi), 12 pertanyaan tentang tata cara yang benar membaca label informasi dan nilai gizi pada makanan kemasan (kandungan energi, takaran saji, serta jumlah sajian perkemasan) dan 3 pertanyaan terkait pemilihan produk makanan kemasan serta alasan pemilihan produk tersebut.

Tingkat pengetahuan dikategorikan menjadi kurang baik (jawaban benar < 60%), cukup baik (jawaban benar antara 60 - 80%) dan baik (jawaban benar > 80%). Pemilihan makanan kemasan dikategorikan berdasarkan makanan kemasan yang

dipilih dan alasan pemilihan yang terperinci sebagai kategori baik (memilih 3 produk dengan benar dan alasan tepat), kategori cukup (memilih < 3 produk yang benar dengan alasan tepat), dan kategori kurang baik (memilih <2 produk yang benar dengan alasan tepat). Produk makanan kemasan yang benar adalah memiliki densitas energi rendah (<1 kkal/gr) dan sedang (1 - 2,4 kkal/gr). Alasan pemilihan yang tepat adalah selain kesukaan terhadap produk, yaitu karena memperhatikan densitas energi dan jumlah sajian per kemasan pada label yang berpengaruh terhadap *intake* energi.

2. Penyuluhan Tentang Obesitas dan *Nutrition Fact* serta Pelatihan Pembacaan label dan informasi nilai gizi pada makanan kemasan

Pemberian Intervensi berupa penyuluhan dengan mengedukasi mitra terkait obesitas dan gambaran umum mengenai informasi nilai gizi serta pelatihan cara membaca label informasi nilai gizi pada makanan kemasan. Penyuluhan dan pelatihan dilakukan sebanyak 1 kali dengan pemberian materi berupa *power poin* dan *food model*.

3. Identifikasi Pengetahuan Mitra Setelah Intervensi

Kegiatan *post test* dilakukan sesaat setelah intervensi diberikan untuk mengevaluasi kegiatan penyuluhan dan pelatihan yang sudah dilakukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat di SMAN 1 Semarang dilakukan pada Bulan Nopember 2020. Identifikasi masalah pada mitra dilakukan pada pertemuan pertama dengan memberikan *pre test* untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswa terkait label dan informasi nilai gizi pada makanan kemasan yang ditunjukkan dengan Gambar 1.



Gambar 1. Kegiatan Pre Test

Kegiatan penyuluhan dan pelatihan dilaksanakan pada pertemuan kedua. Penyuluhan dan pelatihan bertujuan untuk memberikan edukasi pada mitra tentang pentingnya pemahaman informasi nilai gizi dan pembacaan label pada makanan kemasan. Penyampaian materi dilakukan melalui *power poin* dan *food model* berupa produk makanan kemasan dari berbagai merk dagang yang ditunjukkan pada Gambar 2. Hal ini diharapkan mampu menjadikan mitra lebih antusias dalam mendengarkan penjelasan yang disampaikan. Sesi tanya jawab dibuka setelah materi diberikan oleh tim PKM untuk memberikan kesempatan kepada mitra bertanya. Mitra tampak antusias dalam memberikan pertanyaan dan mampu menjawab dengan benar ketika

diberikan pertanyaan mengenai materi yang sudah diberikan oleh tim PKM.



Gambar 2. Penyuluhan dan Pelatihan Pada Mitra

Tingkat pengetahuan dan pemahaman diukur dengan memberikan *pre test* dan *post test* kepada mitra. Adapun hasil penyuluhan tentang obesitas dan *nutrition fact* serta pelatihan pembacaan label dan informasi nilai gizi pada makanan kemasan tertera pada Tabel 1.

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan dan Pemilihan Makanan (n=110)

Variabel	Katagori		
	Baik (%)	Cukup (%)	Kurang(%)
Tingkat Pengetahuan			
<i>Pre test</i>	5	20	75
<i>Post Test</i>	86	10	4
Pemilihan Makanan Kemasan			
<i>Pre test</i>	10	27	63
<i>Post Test</i>	96	4	0

Data pada Tabel 1 menunjukkan bahwa presentase tingkat pengetahuan mitra terkait label dan informasi nilai gizi pada makanan kemasan sebelum

diberikan intervensi masih sangat kurang yaitu sebesar 75% dan hanya 5% mitra yang memiliki pengetahuan dalam katagori baik. Peningkatan pengetahuan pada mitra terjadi setelah diberikan intervensi berupa penyuluhan dan pelatihan, yaitu 86% mitra memiliki pengetahuan yang baik, 10% mitra memiliki pengetahuan yang cukup dan hanya 4% mitra yang masih memiliki pengetahuan kurang.

Berdasarkan hasil *pre test* diketahui bahwa sebagian besar mitra belum pernah mendapatkan informasi mengenai cara membaca label informasi nilai gizi. Sebagian kecil mitra yang pernah mendapatkan informasi menyatakan informasi terkait label dan informasi nilai gizi pada makanan kemasan yang didapatkan masih kurang jelas. Hal ini dapat disebabkan karena kurangnya sumber informasi, hanya membaca informasi secara sekilas dan kesulitan mencari informasi yang benar. Masih adanya mitra yang memiliki pengetahuan kurang setelah dilakukan intervensi dapat terjadi dikarenakan mitra belum pernah mendapatkan edukasi sama sekali terkait label dan informasi nilai gizi, sehingga mengalami kesulitan dalam mengingat ketika diberikan informasi tersebut. Selain itu, dengan metode ceramah team PkM tidak dapat melakukan pendampingan secara personal dengan seluruh mitra yang berakibat pada pemahaman dan daya terima informasi dari setiap mitra tidak dapat dikontrol seluruhnya oleh team PkM.

Hasil pemilihan makanan kemasan yang tepat dari berbagai merk dagang juga menunjukkan peningkatan setelah dilakukan

intervensi (Tabel 1). Hal tersebut ditunjukkan dengan presentase jumlah mitra yang memilih makanan kemasan berada pada katogori baik yaitu sebesar 96% dibandingkan dengan sebelum diberikan intervensi hanya 10% mitra yang memilih makanan kemasan dengan tepat. Sebelum diberikan intervensi, mitra masih memilih makanan kemasan atas dasar kesukaan tanpa memperhatikan label dan informasi nilai gizi serta takaran sajian. Pemahaman tersebut bergeser setelah mitra diberikan penyuluhan dan pelatihan oleh tim PkM.

Berdasarkan hasil test statistic Wilcoxon signed ranks test menunjukkan bahwa kegiatan pelatihan pembacaan label dan informasi nilai gizi pada makanan kemasan berpengaruh signifikan (asyp sig < 0,05) terhadap tingkat pengetahuan mitra.

Beberapa penelitian menunjukkan remaja dengan kelebihan berat badan saat dewasa dapat menurunkan sifat tersebut ke keterunannya. Menurut Andini *et al*, 2016 terdapat pengaruh yang bermakna antara status gizi ayah dan ibu yang mengalami obesitas terhadap kejadian obesitas pada anak. Melalui kegiatan PkM ini diharapkan remaja memiliki pengetahuan yang baik terhadap obesitas dan lebih memperhatikan gaya hidup, pola dan prilaku makan dengan selalu mempertimbangan jumlah energi yang dikonsumsi dengan kebutuhan tubuh. Pemahaman terkait label dan informasi nilai gizi pada makanan kemasan merupakan salah satu langkah preventif dan promotif untuk menanggulangi kasus obesitas pada remaja dan mencegah pontesi

penurunan gen obesitas ke generasi selanjutnya. Selain itu, kegiatan PkM ini diharapkan mampu menghasilkan kader-kader siswa yang nantinya dapat mengedukasi teman, keluarga bahkan masyarakat.

KESIMPULAN

Hasil PkM di SMAN 1 Semarapura, Kabupaten Klungkung Bali dapat disimpulkan terjadi peningkatan pengetahuan mitra terkait label dan informasi nilai gizi pada makanan kemasan sebesar 86% dalam katagori baik dan dapat memilih makanan kemasan yang tepat dengan presentase pemilihan makanan yang tepat sebesar 96%. kegiatan pelatihan pembacaan label dan informasi nilai gizi pada makanan kemasan berpengaruh signifikan (asympt sig < 0,05) terhadap tingkat pengetahuan mitra.

DAFTAR PUSTAKA

Andini, A.R, Aditiawati, Indri, S.S. 2016. Pengaruh Faktor Keturunan dan Gaya Hidup Terhadap Obesitas Pada Murid SD Swasta di Kecamatan Ilir Timur 1 Palembang. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, Vol 3 No 2.

Faghih, S.H, Taleban, F, Abadi, A, Ansari, N. 2009. Trends of overweight and obesity among 14-18 years old urban adolescent girls among senior high schools, Ahvaz, Iran. *Iranian Journal of Diabetes and Lipid Disorders*. Hal 1-26

Kementrian Kesehatan RI. 2018. Laporan Nasional Riset kesehatan Dasar. Available at : <https://dinkes.kalbarprov.go.id/wp-content/uploads/2019/03/Laporan-Risikesdas-2018-Nasional.pdf>. Openend; Maret 2020

Nurmasyita, Bagoes W, Ani M. 2015. Pengaruh Intervensi Pendidikan Gizi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi, Perubahan Asupan Zat Gizi dan Indeks Massa Tubuh Remaja Kelebihan Berat Badan. *Jurnal Gizi Indonesia* Vol 4 No.1

WHO, Obesity and Overweight. Factsheet No 311 Update March 2020. Available at: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>. Opened : Maret 2020