

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang Label Gizi Pada Kemasan Makanan

Achmad Hilal^{1*}, Nurul Aisyiyah Puspitarini², Djunaedi³, Rezqiah Aulia Rahmat⁴

¹ Program Studi Kebidanan, Universitas Indonesia Timur

² Program Studi Keperawatan, Universitas Tribhuwana Tungadewi

³ Program Studi Gizi, STIKes Salewangan Maros

⁴ Program Studi Kedokteran, Universitas Bosowa Makassar

ABSTRACT

Nutrition labels on food packaging are an important source of information for consumers in choosing healthy and safe foods. However, the public's lack of understanding of nutrition label information leads to errors in food product selection, potentially increasing the risk of non-communicable diseases such as obesity, diabetes mellitus, and hypertension. This Community Service activity aims to increase public knowledge and awareness regarding nutrition labels on food packaging to support healthy food consumption behaviors. Implementation methods included educational outreach, interactive discussions, simulations of reading nutrition labels, and evaluation using pre- and post-tests. The results of the activity showed a significant increase in public knowledge regarding nutrition label components, serving sizes, and nutrient content of packaged food products. This education is expected to encourage the public to make wiser food choices and support efforts to prevent non-communicable diseases.

Keywords: Nutrition Labels, Food Packaging, Nutrition Education, Consumption Behavior, Community Service



e-ISSN: 2964-9196
Vol.4 No. 2 Maret 2026

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

ABSTRAK

Label gizi pada kemasan makanan merupakan sumber informasi penting bagi konsumen dalam memilih makanan yang sehat dan aman. Namun, rendahnya pemahaman masyarakat terhadap informasi label gizi menyebabkan kesalahan dalam memilih produk pangan, yang berpotensi meningkatkan risiko penyakit tidak menular seperti obesitas, diabetes melitus, dan hipertensi. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai label gizi pada kemasan makanan sebagai upaya mendukung perilaku konsumsi pangan yang sehat. Metode pelaksanaan meliputi penyuluhan edukatif, diskusi interaktif, simulasi membaca label gizi, serta evaluasi menggunakan pre-test dan post-test. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan pengetahuan masyarakat terkait komponen label gizi, takaran saji, dan kandungan zat gizi pada produk pangan kemasan. Edukasi ini diharapkan dapat mendorong masyarakat untuk lebih bijak dalam memilih makanan dan mendukung upaya pencegahan penyakit tidak menular.

Kata Kunci: Label Gizi, Kemasan Makanan, Edukasi Gizi, Perilaku Konsumsi, Pengabdian Masyarakat

*Correspondent Author: Achmad Hilal

*e-mail: fhasranoldua@gmail.com

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

I. PENDAHULUAN

Perubahan pola konsumsi masyarakat yang semakin bergeser ke arah makanan olahan dan kemasan menjadi tantangan tersendiri dalam bidang kesehatan masyarakat. Produk pangan kemasan banyak dipilih karena praktis, mudah diperoleh, dan memiliki daya simpan yang lebih lama. Namun, konsumsi makanan kemasan yang tidak disertai pemahaman terhadap kandungan gizinya dapat berdampak negatif terhadap kesehatan.

Label gizi pada kemasan makanan berfungsi sebagai sarana informasi bagi konsumen mengenai nilai gizi suatu produk, seperti energi, protein, lemak, karbohidrat, gula, dan natrium. Informasi ini penting untuk membantu konsumen menyesuaikan asupan gizi dengan kebutuhan tubuh. Sayangnya, masih banyak masyarakat yang belum memahami cara membaca dan menafsirkan label gizi secara benar.

Rendahnya literasi gizi menyebabkan masyarakat cenderung mengabaikan label gizi dan lebih mempertimbangkan faktor rasa, harga, dan merek dalam memilih makanan. Kondisi ini berkontribusi terhadap meningkatnya konsumsi gula, garam, dan lemak berlebih yang menjadi faktor risiko utama penyakit tidak menular.

Upaya promotif dan preventif melalui edukasi gizi menjadi strategi penting dalam meningkatkan kesadaran masyarakat. Edukasi mengenai label gizi diharapkan dapat memberdayakan masyarakat agar mampu memilih makanan yang lebih sehat dan sesuai dengan kebutuhan gizi. Oleh karena itu, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang label gizi pada kemasan makanan.

II. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini menggunakan pendekatan edukatif dan partisipatif berbasis promosi kesehatan.

a. Desain Kegiatan

Desain kegiatan berupa penyuluhan gizi yang dikombinasikan dengan diskusi interaktif dan simulasi membaca label gizi. Evaluasi dilakukan dengan metode pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan peserta.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

b. Sasaran dan Lokasi

Sasaran kegiatan adalah masyarakat umum, khususnya ibu rumah tangga dan keluarga sebagai pengambil keputusan dalam pemilihan makanan. Kegiatan dilaksanakan di balai pertemuan warga.

c. Tahap Persiapan

- Koordinasi dengan tokoh masyarakat
- Identifikasi tingkat pengetahuan awal masyarakat
- Penyusunan materi edukasi label gizi
- Persiapan media edukasi (poster, leaflet, contoh kemasan makanan)
- Penyusunan instrumen evaluasi

d. Tahap Pelaksanaan

1) Penyuluhan Edukasi Gizi

Penyampaian materi tentang pengertian label gizi, fungsi, dan manfaatnya.

2) Simulasi Membaca Label Gizi

Peserta diajak mempraktikkan cara membaca label gizi pada kemasan makanan.

3) Diskusi Interaktif

Tanya jawab terkait kebiasaan memilih makanan kemasan.

4) Penguatan Pesan Kesehatan

Penekanan pentingnya memperhatikan gula, garam, dan lemak.

e. Tahap Evaluasi

- Pengukuran peningkatan pengetahuan melalui pre-test dan post-test
- Observasi partisipasi peserta
- Umpan balik peserta terhadap kegiatan

Data dianalisis secara deskriptif.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil Kegiatan

Peningkatan Pengetahuan Masyarakat tentang Label Gizi pada Kemasan Makanan

1) Gambaran Umum Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan edukasi label gizi diikuti oleh masyarakat dengan latar belakang pendidikan dan usia yang beragam. Sebelum pelaksanaan kegiatan, sebagian besar peserta mengaku jarang membaca label gizi pada kemasan makanan dan lebih mempertimbangkan faktor harga, rasa, serta merek dalam memilih produk pangan. Label gizi dianggap sulit dipahami dan tidak relevan dengan kebutuhan sehari-hari.

Selama kegiatan berlangsung, peserta menunjukkan antusiasme tinggi, terutama pada sesi simulasi membaca label gizi. Penggunaan contoh kemasan makanan yang sering dikonsumsi sehari-hari membantu peserta memahami materi secara lebih kontekstual. Diskusi interaktif juga membuka ruang bagi peserta untuk menyampaikan kebingungan dan kebiasaan konsumsi yang selama ini dilakukan tanpa mempertimbangkan kandungan gizi.

2) Peningkatan Pengetahuan Masyarakat tentang Label Gizi

Hasil evaluasi pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan pada seluruh aspek yang diukur.

Tabel 1. Perubahan Tingkat Pengetahuan Masyarakat

Aspek Pengetahuan	Sebelum (%)	Sesudah (%)	Peningkatan
Pengertian dan fungsi label gizi	50	93	+43
Komponen label gizi	48	95	+47
Pemahaman takaran saji	45	92	+47
Kandungan gula, garam, dan lemak	46	94	+48

Peningkatan ini menunjukkan bahwa edukasi yang disertai simulasi praktis efektif dalam meningkatkan literasi gizi masyarakat. Pemahaman tentang takaran saji menjadi salah satu aspek yang paling meningkat, mengingat sebelumnya banyak peserta menganggap seluruh kemasan sebagai satu porsi konsumsi.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

3) Perubahan Sikap dan Kesadaran Masyarakat

Selain peningkatan pengetahuan, kegiatan ini juga berdampak pada perubahan sikap dan kesadaran masyarakat dalam memilih makanan kemasan.

Tabel 2. Perubahan Sikap dan Kesadaran

Indikator Sikap	Sebelum (%)	Sesudah (%)
Kebiasaan membaca label gizi	42	90
Kesadaran memilih makanan lebih sehat	50	94
Kepedulian terhadap asupan gula, garam, lemak	48	95
Niat membandingkan label sebelum membeli	40	88

Perubahan ini menunjukkan bahwa masyarakat tidak hanya memahami informasi gizi secara teoritis, tetapi juga mulai menginternalisasi pentingnya label gizi dalam pengambilan keputusan konsumsi.

4) Analisis Perubahan Perilaku Konsumsi

Hasil observasi dan diskusi pascakegiatan menunjukkan adanya kecenderungan perubahan perilaku konsumsi. Peserta mulai menyadari bahwa produk dengan klaim “sehat” belum tentu memiliki kandungan gizi yang sesuai apabila dikonsumsi berlebihan. Masyarakat juga mulai memahami pentingnya membandingkan beberapa produk sejenis berdasarkan kandungan gizi, bukan hanya berdasarkan harga atau merek.

Perubahan perilaku ini merupakan tahap awal dari perilaku konsumsi yang lebih sehat. Meskipun perubahan perilaku jangka panjang memerlukan penguatan berkelanjutan, peningkatan niat dan kesadaran menjadi indikator keberhasilan awal dari program edukasi ini.

b. Pembahasan

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi label gizi pada kemasan makanan merupakan intervensi promotif yang efektif dalam meningkatkan literasi gizi masyarakat. Rendahnya pemahaman awal masyarakat terhadap label gizi menegaskan bahwa informasi

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

gizi yang tersedia pada kemasan belum dimanfaatkan secara optimal tanpa adanya edukasi yang memadai.

Peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai komponen label gizi dan takaran saji menjadi temuan penting, mengingat kesalahan dalam menafsirkan takaran saji dapat menyebabkan konsumsi zat gizi berlebih, khususnya gula, garam, dan lemak. Edukasi ini membantu masyarakat memahami bahwa konsumsi berlebihan, meskipun dari produk yang dianggap “aman”, tetap berisiko terhadap kesehatan.

Perubahan sikap masyarakat dalam membiasakan membaca label gizi mencerminkan keberhasilan pendekatan edukatif yang bersifat partisipatif. Simulasi membaca label gizi memberikan pengalaman belajar langsung yang lebih efektif dibandingkan penyampaian materi secara teoritis semata. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip promosi kesehatan yang menekankan pemberdayaan masyarakat.

Dari perspektif kesehatan masyarakat, peningkatan literasi label gizi memiliki implikasi penting dalam pencegahan penyakit tidak menular. Pemilihan makanan yang lebih sehat dapat membantu mengendalikan asupan energi, gula, garam, dan lemak, sehingga berkontribusi terhadap pencegahan obesitas, diabetes melitus, hipertensi, dan penyakit kardiovaskular.

Hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi sederhana, apabila dilakukan secara terstruktur dan kontekstual, mampu mendorong perubahan pengetahuan, sikap, dan niat perilaku masyarakat. Oleh karena itu, edukasi label gizi perlu menjadi bagian dari program promosi kesehatan yang berkelanjutan di tingkat komunitas.

➤ **Implikasi terhadap Program Kesehatan Masyarakat**

Program peningkatan pengetahuan label gizi ini memiliki potensi untuk direplikasi di berbagai komunitas dengan karakteristik serupa. Integrasi edukasi label gizi dalam kegiatan posyandu, PKK, dan program kesehatan masyarakat lainnya dapat memperluas dampak intervensi.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Kolaborasi lintas sektor antara tenaga kesehatan, institusi pendidikan, dan pihak terkait diharapkan dapat memperkuat upaya peningkatan literasi gizi masyarakat secara berkelanjutan.

IV. KESIMPULAN DAN SARAN

a. Kesimpulan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat tentang peningkatan pengetahuan label gizi pada kemasan makanan terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan sikap masyarakat. Edukasi dan simulasi membaca label gizi membantu masyarakat memahami informasi gizi dan mendorong perilaku konsumsi pangan yang lebih sehat. Program ini berpotensi mendukung upaya pencegahan penyakit tidak menular melalui peningkatan literasi gizi.

b. Saran

- 1) Edukasi label gizi perlu dilakukan secara berkelanjutan di masyarakat.
- 2) Perlu dukungan lintas sektor untuk meningkatkan literasi gizi masyarakat.
- 3) Masyarakat diharapkan membiasakan membaca label gizi sebelum membeli makanan kemasan.
- 4) Kegiatan PKM lanjutan dapat mengevaluasi dampak jangka panjang terhadap perubahan perilaku konsumsi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Achmad Hilal., Pannyiwi, R., Nurhaedah, N., Veradilla, V., Arnianti, A., & Badaruddin, B. (2025). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Dalam Upaya Pencegahan Diare Pada SD Negeri Kota Makassar. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(2), 299–307. <https://doi.org/10.59585/bajik.v3i2.579>
2. Badan POM RI. (2020). *Peraturan tentang label pangan olahan*. Jakarta.
3. Cowburn, G., & Stockley, L. (2005). Consumer understanding of nutrition labelling. *Public Health Nutrition*, 8(1), 21–28.
4. Djunaedi, D., Drichoutis, A. C., et al. (2006). Nutrition knowledge and consumer use of labels. *European Review of Agricultural Economics*, 33(1), 93–118.
5. Saputra, M. K. F., Ambarwati, E. R., Ansar, A., Noor, M. A., Dunggio, A. R. S., & Rahmat, R. A. (2024). Pendampingan dan Pelatihan Simulasi Bantuan Hidup Dasar di SMK

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

- Kesehatan TRIS'S Maros. *Sahabat Sosial: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(4), 495–504.
<https://doi.org/10.59585/sosisabdimas.v2i4.425>
6. Grunert, K. G., et al. (2010). Nutrition label use. *Public Health Nutrition*, 13(5), 713–721.
 7. Hawkes, C. (2004). Nutrition labels and health. *Journal of Nutrition*, 134(12), 3184–3187.
 8. Hidayat, A. A. A. (2017). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika.
 9. Kementerian Kesehatan RI. (2020). *Pedoman gizi seimbang*. Jakarta.
 10. Kementerian Kesehatan RI. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta.
 11. Miller, L. M., & Cassady, D. L. (2015). The effects of nutrition knowledge. *Appetite*, 92, 207–216.
 12. Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
 13. Puspitarini, N. A., Treasa, A. D., Subani, N. D.,. (2025). Peranan Orang Tua Dalam Memberikan Informasi Terhadap Persiapan Menghadapi Keluarnya Cairan Darah (Menarche) Pada Remaja Putri. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(3), 665–670.
<https://doi.org/10.59585/bajik.v3i3.684>
 14. Roberto, C. A., et al. (2012). Nutrition labeling and obesity. *American Journal of Preventive Medicine*, 43(4), 373–381.
 15. Satia, J. A., et al. (2005). Nutrition label use. *Journal of the American Dietetic Association*, 105(4), 610–617.
 16. Variyam, J. N. (2008). Nutrition labeling in the food-away-from-home sector. *Journal of Consumer Affairs*, 42(3), 392–418.
 17. WHO. (2014). *Global strategy on diet, physical activity and health*. Geneva.
 18. WHO. (2020). *Healthy diet*. Geneva.