

# Memahami Nutrition Facts: Satu Langkah Kecil untuk Hidup Lebih Sehat

## *Understanding of Nutrition Facts: One Small Step for Healthier Life*

Nur Hasanah \*

Yunita Kurniawati

Department of Psychology,  
Brawijaya University, Malang, East  
Java, Indonesia

email: [n.hasanah6874@ub.ac.id](mailto:n.hasanah6874@ub.ac.id)

### Kata Kunci

Edukasi  
Literasi kesehatan  
*Nutrition facts*  
Orang tua siswa

### Keywords:

Education  
*Nutrition facts*  
Parents  
Healthy literation

**Received:** December 2024

**Accepted:** March 2024

**Published:** May 2025

### Abstrak

Orang tua memiliki peran sentral dalam menentukan apa yang akan dikonsumsi anggota keluarganya, oleh karena itu salah satu ketrampilan yang harus dimiliki oleh orang tua adalah kemampuan memahami *nutrition facts* pada kemasan makanan. Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi pada orang tua siswa untuk meningkatkan literasi kesehatan pemahaman tentang *nutrition facts* yang tertera pada sebuah produk makanan atau minuman. Metode yang digunakan adalah pemberian ceramah tentang materi bagaimana membaca *nutrition facts* atau informasi nilai gizi, dimana sebanyak 56 orang tua murid Sekolah Dasar ( $M = 34,179$ ,  $SD = 1,086$ ) terlibat sebagai audiens. Pengukuran dilakukan dua kali sebelum dan setelah pemberian materi untuk melihat efektifitas metode tersebut. Hasil analisis menunjukkan bahwa ada perbedaan yang signifikan antara skor sebelum dan sesudah pemberian materi, yang berarti edukasi materi mengenai *nutrition facts* mampu meningkatkan literasi kesehatan orang tua siswa mengenai informasi label gizi pada makanan kemasan.

### Abstract

Parents have a central role in determining what their family members will consume, therefore, one of the skills that parents must have is the ability to understand nutrition facts on food packaging. This Community Service aims to provide education to parents of students to improve health literacy in understanding nutrition facts listed on a food or beverage product. The method used is giving a lecture on the material on how to read nutrition facts or nutritional value information, where 56 parents of elementary school students ( $M = 34.179$ ,  $SD = 1.086$ ) were involved as audiences. Measurements were taken twice before and after the provision of material to see the effectiveness of the method. The results of the analysis showed that there was a significant difference between the scores before and after the provision of material, which means that education on nutrition facts can improve the health literacy of parents of students regarding nutritional label information on packaged foods.



© 2025 Nur Hasanah, Yunita Kurniawati. Published by Institute for Research and Community Services Universitas Muhammadiyah Palangkaraya. This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). DOI: <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v10i5.8934>

## PENDAHULUAN

Indonesia masih menjadi salah satu negara yang memiliki masalah gizi seperti Kurang Energi dan Protein (KEP), *stunting*, anemia gizi, kekurangan vitamin A, gizi buruk, serta obesitas (Magoda *et al.*, 2024). Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan data bahwa status gizi anak usia 5-12 tahun berdasarkan indeks massa tubuh/umur (IMT/U) yaitu prevalensi kurus adalah 9,2% yang terdiri dari 6,8% kurus dan 2,4% sangat kurus. Prevalensi anak gemuk di Indonesia yaitu sebesar 20% yang terdiri dari gemuk 10,8% dan sangat gemuk (obesitas) 9,2%. Prevalensi status gizi anak di Provinsi Jawa Barat usia 5-12 tahun menurut indeks massa tubuh/umur (IMT/U) yaitu 7,1% prevalensi kurus yang terdiri dari 5,2% kurus dan 1,9% sangat kurus, prevalensi gemuk 21,3% yang terdiri dari 11,7% gemuk dan 9,6% sangat gemuk (obesitas) Laporan Riskesdas 2018 Nasional. Gizi buruk atau kekurangan gizi cenderung mengarah pada malnutrisi yang merupakan kondisi yang terjadi ketika tubuh tidak mendapatkan nutrisi yang cukup atau mendapatkan nutrisi dalam jumlah berlebihan. Meskipun seringkali diidentikkan dengan kekurangan gizi, malnutrisi juga mencakup kelebihan nutrisi yang

dapat berdampak buruk pada kesehatan. Malnutrisi dapat mengakibatkan berbagai masalah kesehatan, mulai dari kelambatan pertumbuhan dan perkembangan anak hingga meningkatkan risiko penyakit kronis pada orang dewasa. Malnutrisi dapat terjadi pada semua kelompok usia serta bisa disebabkan oleh faktor-faktor seperti pola makan yang tidak seimbang, akses terbatas terhadap makanan bergizi, penyakit kronis, atau faktor sosial-ekonomi. Nutrisi yang terdiri dari makronutrien, seperti karbohidrat, protein, lemak, dan mikronutrien, termasuk vitamin dan mineral, semuanya memainkan peran dalam berbagai fungsi fisiologis tubuh. Secara khusus, nutrisi yang baik mendukung fungsi otak yang optimal, sistem saraf, dan keseimbangan hormon, yang berperan penting dalam regulasi emosi, kognisi, dan perilaku. Penelitian membuktikan bahwa nutrisi yang baik efektif menjaga kesehatan yang baik (Owen *et al.*, 2017; Chauvin, 2020). Ditambahkan oleh Chauvin (2020) bahwa sebuah studi tentang pola makan Western yang terdiri dari makanan olahan dan gorengan, kadar gula tinggi serta biji-bijian olahan dikaitkan dengan tingginya skor pada *The General Health Questionnaire* (GHQ) yang merupakan sebuah metode yang digunakan untuk mengukur kecemasan dan depresi. Fakta ini memperkuat pandangan bahwa kekurangan nutrisi dapat mempengaruhi psikologis secara langsung, mengurangi kemampuan individu untuk mengelola stress, berinteraksi secara social, dan menjalani kehidupan sehari-hari dengan kualitas yang baik. Pemenuhan nutrisi dapat dicapai dengan banyak cara, diantaranya dengan kemampuan membaca dan memahami *nutrition facts* atau informasi label gizi yang tertera pada makanan kemasan. *Nutrition facts* merupakan suatu informasi kandungan gizi yang terkandung dalam produk pangan disertai jumlah kandungan tersebut dalam tiap sajian atau kemasan makanan (Palupi *et al.*, 2017). Dengan memahami *nutrition facts* dapat memberikan gambaran yang jelas tentang apa yang kita konsumsi yang pada gilirannya mempengaruhi kesehatan tubuh secara keseluruhan, seperti: mengontrol asupan kalori, perencanaan diet, memilih makanan sesuai dengan tujuan diet, dan sebagainya. Badan Pengawasan Obat-obatan dan Makanan (BPOM) berpendapat bahwa label informasi gizi dapat memudahkan dalam memilih dan mengontrol asupan makan yang berasal dari makanan kemasan (Anggraini *et al.*, 2018). Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi mengenai bagaimana membaca dan memahami informasi nilai gizi yang tertera pada sebuah produk makanan atau minuman. Orang tua siswa Sekolah Dasar yang akan menjadi sasaran dalam kegiatan ini dikarenakan bahwa keluarga merupakan wadah yang pertama dan utama dalam tumbuh dan kembang seorang anak. Penelitian (Puspasari *et al.*, 2017) dan Yuhansyah, (2019) menunjukkan bahwa pengetahuan ibu tentang gizi memiliki pengaruh yang besar terhadap pemenuhan gizi keluarga. Secara tradisional peran ibu sebagai kepala rumah tangga memiliki tugas sebagai chef keluarga yang bertanggung jawab terhadap pemenuhan gizi seluruh anggota keluarga (Hasanah *et al.*, 2017). Melalui pengetahuan tentang gizi yang dimiliki oleh ibu dapat dipastikan kecukupan dan status gizi anak terpenuhi.

## METODE

### *Alat dan Bahan*

Peralatan yang dipakai dalam kegiatan ini berupa seperangkat alat untuk ceramah berupa laptop, layar lcd untuk menampilkan materi serta sound system. Alat peraga digunakan untuk melengkapi presentasi berupa contoh makanan kemasan (keripik singkong kemasan), gula pasir, satu sendok makan dan gelas kertas. Keripik singkong kemasan digunakan sebagai contoh untuk membaca label gizi. Gula pasir, sendok makan dan gelas kertas digunakan sebagai media untuk menjelaskan kandungan gula dalam sebuah produk dengan cara mengkonversikan satuan gram ke takaran sendok makan. Melalui cara ini diharapkan audien bisa lebih memahami seberapa banyak kandungan gula dalam sebuah produk makanan/minuman. Alat pendukung lainnya berupa soal *pre* dan *post test* untuk mengukur efektivitas edukasi.

### *Pelaksanaan Kegiatan*

#### 1. Tahap persiapan

Pada tahap ini tim pengabdian kepada masyarakat dari departemen Psikologi Universitas Brawijaya melakukan *need assessment* di lokasi kegiatan. *Need asesement* berupa observasi di lingkungan sekolah, wawancara terhadap guru dan kepala sekolah yang bertujuan untuk mengetahui permasalahan yang sedang dihadapi dan kondisi sekolah. Setelah

permasalahan didapatkan, tim pengabdian kepada masyarakat Psikologi Universitas Brawijaya berkoordinasi tentang teknis pelaksanaan kegiatan dan sampel yang dijadikan sasaran kegiatan ini.

## 2. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan edukasi kesehatan ini dilaksanakan pada 29 Juni 2024 di aula Sekolah Dasar Negeri 2 Sidorejo Jabung Pakis Kabupaten Malang Jawa Timur (Gambar 1). Pelaksanaan acara ini bersamaan dengan agenda sekolah pembagian rapor kenaikan kelas sehingga banyak orang tua siswa dapat hadir. Secara teknis, pelaksanaan pengabdian ini dibagi dalam beberapa sesi, yang pertama pengenalan tim pengabdian dan pengantar kegiatan agar audiens mengetahui tujuan kegiatan pengabdian sehingga mereka bersedia mengikuti sampai selesai, sesi berikutnya adalah pemberian *post test* terkait materi, selanjutnya pemberian materi, *post test* untuk mengukur pemahaman subyek pengabdian terhadap materi yang telah disampaikan dan yang terakhir tanya jawab dan pemberian *door prize* kepada peserta.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat terkait edukasi kesehatan tentang pemahaman *nutrition facts* dilakukan dengan memberikan materi terkait faktor-faktor penting yang harus dipahami dalam informasi nilai gizi yang terdiri dari: *serving size*, jumlah kalori, persentase AKG, dan kandungan gizi seperti yang terlihat pada gambar 2. Informasi *serving size* menunjukkan takaran dalam 1 kali penyajian atau dalam 1 porsi makan. Informasi nutrisi tersedia dalam 1 kali penyajian, jumlah kalori menginformasikan kalori yang tercantum untuk satu porsi makanan. Persen AKG menunjukkan satu porsi makanan berkontribusi pada total diet harian yang didasarkan pada 2000 kalori pada umumnya meskipun kebutuhan nutrisi tergantung pada aktivitas fisik, jenis kelamin dan umur, sedangkan kandungan gizi mencakup gizi apa saja yang tercantum seperti: lemak, kolesterol, karbohidrat, protein dan sebagainya. Berdasarkan hasil uji paired sample t-test didapatkan hasil bahwa pemberian edukasi terbukti meningkatkan literasi kesehatan orang tua siswa ( $n = 63$ ) tentang *nutrition facts*. Paired sample t-test menunjukkan bahwa rata-rata skor literasi tentang *nutrition facts* setelah edukasi lebih tinggi dari pada skor literasi tentang *nutrition facts* sebelum pemberian edukasi dengan  $t = 4.30164$ ,  $p < 0.00004$ . Nilai Cohen's  $d$  sebesar 0.15011 menunjukkan memberikan efek yang sangat besar. Edukasi, dalam konteks literasi kesehatan, memainkan peran yang sangat penting dalam meningkatkan pemahaman masyarakat tentang cara menjaga dan meningkatkan kesehatannya. Literasi kesehatan tidak hanya tentang kemampuan membaca atau memahami informasi medis, tetapi juga mencakup pengetahuan dan keterampilan yang diperlukan untuk mengambil keputusan yang bijak terkait kesehatan, baik dalam pencegahan penyakit maupun pengelolaan kondisi medis. Edukasi yang tepat dapat membentuk individu yang lebih sadar akan pentingnya gaya hidup sehat dan cara untuk mengakses serta menggunakan informasi kesehatan secara efektif. Penelitian Zarotti *et al.*, (2019) dan Carruba *et al.*, (2022) membuktikan bahwa peningkatan literasi nutrisi melalui edukasi merupakan faktor yang krusial untuk mempromosikan pilihan diet yang lebih sehat dan kesejahteraan secara umum. Menurut badan kesehatan dunia *World Health Organization* (WHO) (2017) literasi kesehatan merupakan ketrampilan kognitif dan sosial individu terkait akses, pemahaman, dan penggunaan informasi kesehatan untuk melindungi kesehatan. Merujuk pada definisi tersebut, tingkat literasi kesehatan individu akan menggambarkan perilaku kesehatannya, individu yang memiliki literasi kesehatan yang tinggi memiliki kecenderungan untuk menjaga pola makannya, hidup secara seimbang, mampu mengelola stres dan sebagainya. Untuk itu perlu upaya untuk selalu meningkatkan literasi kesehatan bagi individu pada umumnya, dan orang tua pada umumnya. Literasi kesehatan yang dimiliki orang tua merujuk pada kemampuan orang untuk mengakses, memahami, mengevaluasi dan menggunakan informasi kesehatan untuk membuat keputusan yang tepat mengenai kesehatan bagi diri dan keluarganya. Berdasarkan data demografi, responden pengabdian ini didominasi oleh perempuan sebesar 94,64%, 37% responden berusia 19-40 tahun, lebih dari separuh merupakan orang tua bekerja, 21% berpendidikan setingkat Sekolah Menengah Pertama. Mencermati mayoritas audiens adalah perempuan dapat dikatakan bahwa sasaran pengabdian ini sudah sangat tepat karena ibu memiliki peran sentral dan penting dalam menyediakan makanan bagi keluarganya.

**Tabel I.** Data demografi responden.

	kategori	Jumlah	Prosentase
Jenis kelamin	Laki-laki	10	6,76%
	Perempuan	53	94,64%
	Total	63	
Usia	19-40 tahun	37	66,07%
	41-60 tahun	16	28,57%
	Tidak teridentifikasi	4	5,35%
	Jumlah	63	
Pekerjaan	Bekerja	34	60,71%
	Tidak bekerja	18	32,14%
	Tidak teridentifikasi	4	7,14%
	Jumlah	63	
Pendidikan	SD	13	32,21%
	SMP	21	37,5%
	SMA	13	23,21%
	Sarjana S1	4	7,14%
	Tidak teridentifikasi	5	8,92%

**Tabel II.** Output Paired Samples T-Test.

Measure 1	Measure 2	t	df	p	Cohen's d	SE Cohen's d
skor pre test	- skor post test	-4.30164	55	0.00004	-0.57483	0.15011

Note. For all tests, the alternative hypothesis specifies that skor pre test is less than skor post test.

**Tabel III.** Descriptives.

	N	Mean	SD	SE	Coefficient of variation
skor pre test	56	5.01786	1.08697	0.14525	0.21662
skor post test	56	5.62500	0.92564	0.12369	0.16456



**Gambar 1.** Proses pemberian edukasi kepada orang tua.

<b>Nutrition Facts</b>	
8 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>2/3 cup (55g)</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>230</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 8g	<b>10%</b>
Saturated Fat 1g	<b>5%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 160mg	<b>7%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 37g	<b>13%</b>
Dietary Fiber 4g	<b>14%</b>
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	<b>20%</b>
<b>Protein</b> 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

\* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Gambar 2. Faktor-faktor penting dalam label makanan.

## KESIMPULAN

Pemberian edukasi cara membaca label gizi pada makanan kemasan mampu meningkatkan literasi kesehatan label gizi pada orang tua siswa Sekolah Dasar. Pihak sekolah perlu melakukan *follow up* dari kegiatan ini agar edukasi ini yang telah diberikan kepada orang tua siswa terus melekat dalam ingatan dan dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari. Pendidikan gizi untuk orang tua siswa harus menjadi prioritas dalam upaya meningkatkan kesehatan anak-anak. Melalui pendekatan yang melibatkan pendidikan peer, kolaborasi dengan sekolah, dan pemanfaatan teknologi, kita dapat menciptakan lingkungan yang mendukung pola makan sehat dan mengurangi risiko masalah kesehatan di masa depan.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Brawijaya yang telah mendanai kegiatan ini, seluruh orang tua siswa yang telah bersedia menjadi responden dan Kepala Sekolah beserta guru SD SD Sidorejo 2 Jabung Kabupaten Malang yang memfasilitasi terselenggaranya kegiatan ini.

## REFERENSI

Anggraini, S., Handayani, D., & Kusumastuty, I. (2018). Tingkat pengetahuan cara membaca label informasi gizi mahasiswa status gizi normal lebih baik dibandingkan mahasiswa obesitas. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 5(2), 74–84. <https://doi.org/10.21776/ub.ijhn.2018.005.02.2>

- Carruba, G., Calagna, M. L., Campisi, I., Cutrera, S., Napoli, L., Pitti, G., Palmisano, V., Savio, G., Usset, A., Leonardi, V., Di Pasquale, A., Requirez, S., & Blasi, L. (2022). *Unmet nutritional and psychological needs of cancer patients: An Integrated Multi-Professional Model Approach*. *Diseases*, *10*(3), 47. <https://doi.org/10.3390/diseases10030047>
- Chauvin, I. (2020). The value of integrating nutrition in mental health counseling and treatment. *Integrative Journal of Conference Proceedings*, *2*. <https://doi.org/10.31031/icp.2020.02.000531>
- Hasanah, N., Diniari, I., & Fitriani, A. (2017). Influence of age and education on purchase intention of halal labelled food among Indonesian muslim mothers. *Global Journal of Business and Social Science Review (GJBSSR)*, *5*(3), 165–169. [http://dx.doi.org/10.35609/gjbssr.2017.5.3\(18\)](http://dx.doi.org/10.35609/gjbssr.2017.5.3(18))
- Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf. (n.d.). <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan%20Riskesdas%202018%20Nasional.pdf>
- Magoda, T., C., & Rizal, A. (2024). *Buku Ajar Penatalaksanaan Gizi Masyarakat*. NEM. [https://books.google.co.id/books?id=MTDyEAAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=id&source=gbs\\_ge\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q&f=false](https://books.google.co.id/books?id=MTDyEAAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=id&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false)
- Owen, L., & Corfe, B. M. (2017). The role of diet and nutrition on mental health and wellbeing. Nutrition Society. <https://doi.org/10.1017/s0029665117001057>
- Palupi, I. R., Naomi, N. D., & Susilo, J. (2017). Penggunaan label gizi dan konsumsi makanan kemasan pada anggota persatuan diabetisi Indonesia. *Kes Mas: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *11*(1), 1–8. <https://doi.org/10.12928/kesmas.v11i1.2065>
- Puspasari, N., & Andriyani, M. (2017). Hubungan pengetahuan ibu tentang gizi dan asupan makan balita dengan status gizi balita (BB/U) usia 12-24 bulan. *Amerta Nutrition*, *1*(4), 369–378. <https://doi.org/10.20473/amnt.v1i4.2017.369-378>
- World Health Organization. (2017). WHO. 2017. Track 2: Health Literacy & Health Behaviour. <https://www.who.int/%20healthpromotion/conference/79chp/track2/en/>
- Yuhansyah, Y. Y. (2019). Gambaran tingkat pengetahuan ibu tentang gizi pada anak balita di UPT Puskesmas Remaja Kota Samarinda. *Borneo Nursing Journal (BNJ)*, *1*(1), 76–83. <https://journals.indexcopernicus.com/publication/3949061>
- Zarotti, N., Coates, E., McGeachan, A., Williams, I., Beever, D., Hackney, G., Norman, P., Stavroulakis, T., White, D., White, S., Halliday, V., McDermott, C., & on behalf of the HighCALs Study Group. (2019). Health care professionals views on psychological factors affecting nutritional behaviour in people with motor neuron disease: A thematic analysis. *British Journal of Health Psychology*, *24*(4), 953–969. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12388>