

## SIKAP MEMBACA LABEL INFORMASI GIZI DENGAN ASUPAN NATRIUM PADA WANITA DEWASA AWAL DI KELURAHAN MEDOKAAN

Iriyanti Harun

Dosen Program Studi S1 Ilmu Gizi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Surabaya. Jln Medokan Semampir Indah  
No.27 Surabaya

Email: [iriyantiharun@gmail.com](mailto:iriyantiharun@gmail.com)

### ABSTRAK

Di Indonesia asupan konsumsi natrium masih tinggi khususnya pada perempuan. Hal tersebut tentunya harus diperhatikan karena dapat menyebabkan dampak seperti penyakit degeneratif. Banyak faktor yang dapat mempengaruhi asupan natrium. Membiasakan membaca label pangan khususnya label informasi gizi merupakan salah satu upaya pencegahan agar memperhatikan kecukupan asupan natrium agar tidak kurang atau pun berlebih. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan sikap membaca label informasi gizi dengan asupan natrium pada wanita dewasa awal. Metode: Penelitian ini menggunakan metode observasional analitik dengan rancangan penelitian cross sectional. Penelitian ini dilakukan pada September 2021. Sampel penelitian ini adalah wanita dewasa awal di Desa Basirih Hilir Kecamatan Mentaya Hilir Selatan yang berjumlah 38 orang. Pengambilan data diperoleh dari kuesioner sikap dan wawancara menggunakan semi-FFQ. Analisis data menggunakan uji korelasi spearman. Hasil: Sebagian besar wanita dewasa awal memiliki sikap tidak baik terhadap membaca label informasi gizi (55,3%) dan tingkat asupan natrium lebih (73,7%). Hasil uji bivariat yang dilakukan menunjukkan adanya hubungan antara sikap membaca label informasi gizi dengan asupan natrium.

**Kata Kunci :** Sikap, Label Informasi Gizi, Natrium

### ABSTRACT

*In Indonesia, sodium intake is still high, especially for women. This of course must be considered because it can cause effects such as degenerative diseases. Many factors can affect sodium intake. Getting used to reading food labels, especially nutrition facts, is one of the prevention efforts to pay attention to the adequacy of sodium intake so that it is not too low or too much. The purpose of this study was to determine the relationship between reading attitude on nutrition facts with sodium intake in early adult women. Methods: This study used an analytic observational method with cross sectional study design. This research was conducted in September 2021. The sample of this study was early adult women in Basirih Hilir Village, Mentaya Hilir Selatan District, amounting to 38 people. Data were collected from attitude questionnaires and interviews using semi-FFQ. Data analysis using Spearman correlation test. Result: Most of the adult female crew members have a bad attitude towards reading nutrition facts (55.3%) and the level of sodium intake is more (73.7%). The results of the bivariate test conducted showed a relationship between the attitude of reading nutrition facts with sodium intake.*

**Keywords:** Attitude, Nutrition Facts, Sodium

### PENDAHULUAN

Penyakit degeneratif cenderung meningkat pada  $\geq 18$  tahun di setiap provinsi di Indonesia (Balitbangkes, 2013). Salah satu pencegahan yang dapat dilakukan adalah dengan mengonsumsi beragam makanan dan

memperhatikan kecukupan zat gizi agar tidak kurang atau pun berlebih. Pola konsumsi yang baik perlu dibentuk seawal mungkin karena kebiasaan makan sejak usia dini akan menjadi awal proses pembentukan pola makan pada usia dewasa dan berpengaruh pada kondisi

kesehatan jangka panjang (Larson, dkk., 2008). Membiasakan membaca label khususnya informasi nilai gizi yang tertera pada kemasan pangan perlu dilakukan untuk memudahkan konsumen memilih makanan sesuai kebutuhannya, terutama terkait makanan dengan kandungan yang perlu dibatasi seperti garam

Sikap membaca label informasi nilai gizi pada produk makanan kemasan penting dilakukan untuk menentukan motivasi seseorang dalam mengimplementasikan perilaku pemilihan produk. Hal ini sesuai dengan pernyataan Montazeri et al. (2013) menyatakan bahwa sikap merupakan faktor penting dan efektif yang dapat mempengaruhi perilaku konsumen. Namun, perhatian terhadap label informasi gizi pada sebagian masyarakat masih rendah khususnya pada masyarakat yang memiliki tingkat pendidikan rendah.

Aktivitas membaca label informasi gizi merupakan hal penting yang sudah seharusnya diimplementasikan oleh semua orang. Apalagi jika melihat relevansinya terhadap asupan natrium harian, membaca label informasi gizi bisa dibilang sebagai kegiatan penuh dengan kesadaran dalam mengontrol jumlah asupan gizi pada produk makanan yang ingin dikonsumsi, demi untuk mendapatkan khasiat yang maksimal serta menghindari munculnya potensi penyakit degeneratif. Sosialisasi berkaitan dengan asupan gizi serta pentingnya membaca label informasi gizi pada masyarakat menjadi suatu urgensi dasar yang harus dilakukan dalam upaya menumbuhkan kesadaran dan kebiasaan masyarakat. B

## **METODE**

Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan praktik membaca label informasi gizi dengan asupan natrium pada wanita dewasa awal di Desa Basirih Hilir Kecamatan Mentaya Hilir Selatan. Desain penelitian ini menggunakan observasional analitik karena penelitian yang menjelaskan adanya hubungan antara variabel melalui pengujian hipotesa.

Pada penelitian ini data bersifat ordinal, sehingga dilakukan uji korelasi spearman untuk mengetahui hubungan antara variabel independen (sikap membaca label informasi

gizi) dengan variabel dependen (asupan natrium).

## **HASIL**

Berdasarkan tabel diatas, pada responden yang sikap membaca label informasi gizinya baik, proporsi asupan natrium yang baik dan lebih sama, 71 yaitu sebanyak 8 responden (21%). Sedangkan responden yang sikap membaca label informasi gizinya tidak baik sebagian besar memiliki asupan natrium yang lebih sebanyak 20 responden (52,6%). Hasil uji korelasi spearman menunjukkan nilai P-value 0,001 (<0.05) maka H<sub>0</sub> ditolak dan H<sub>1</sub> diterima, sehingga terdapat hubungan sikap membaca label informasi gizi dengan asupan natrium. Nilai koefisien korelasi sebesar -0,515 yang artinya tingkat kekuatan hubungan antar kedua variabel kuat. Selain itu, karena nilai koefisien korelasi adalah negatif maka arah hubungan kedua variabel adalah tidak searah. Sehingga dapat disimpulkan apabila sikap membaca label informasi gizi tidak baik maka asupan natrium lebih dan sebaliknya.

## **PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil penelitian wanita dewasa awal yang memiliki sikap baik terhadap membaca label informasi gizi sebanyak 17 (44,7%) dan yang memiliki sikap tidak baik terhadap membaca label informasi gizi sebanyak 21 (55,3%). Hal tersebut menunjukkan responden kurang menyadari mengenai pentingnya membaca label informasi gizi. Hasil yang serupa ditemukan pada penelitian oleh Asgha di Kota Semarang (2016) yang menjelaskan bahwa mayoritas responden 53% membaca label informasi nilai gizi dalam kategori kadang-kadang. Salah satu faktor yang mempengaruhi kebiasaan membaca label informasi nilai gizi adalah sikap terhadap membaca label informasi gizi. Menurut Wawan dan Dewi (2010) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi sikap diantaranya yaitu pengalaman pribadi, pengaruh orang lain yang dianggap penting, pengaruh kebudayaan, media massa, lembaga pendidikan dan lembaga agama, serta pengaruh faktor emosional. Natrium adalah senyawa (Natrium Chlorida) atau kation utama dalam cairan ekstraselular tubuh (Sutanto, 2010). Hasil penelitian menyebutkan bahwa 73

responden yang asupan natrium kurang sebanyak 2 (5,3%), baik sebanyak 8 (21%) dan lebih sebanyak 28 (73,7%). Dari hasil tersebut, diketahui sebagian besar responden termasuk kategori asupan natrium yang berlebih dari ketentuan AKG (Angka Kecukupan Gizi). Hasil yang serupa ditemukan pada penelitian oleh Fitriani (2021) yang dilakukan pada wanita pekerja usia 26-45 menyatakan bahwa sebagian besar (94,12%) asupan natrium dalam kategori lebih.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi asupan natrium diantaranya pola makan, kebiasaan konsumsi dan pengetahuan (Istiany dan Rusilanti, 2013, Gunanti, 2006, Hendriyani, Pertiwi, & Mintarsih, 2014). Menurut hasil ditunjukkan melalui semi-quantitative food frequency (Semi-FFQ) makanan yang paling sering dikonsumsi dalam frekuensi harian adalah kaldu bubuk (89,5%) dikarenakan kaldu bubuk merupakan salah satu bahan yang setiap hari digunakan sebagai bahan tambahan pada masakan, kemudian mentega (73,7%) dan kripik udang (63,2%). Hal ini sejalan dengan Dickinson & Havans (2007) dan Campbell et al (2011) mengemukakan bahwa sebagian besar natrium yang dikonsumsi masyarakat berasal dari makanan olahan dan penambahan sumber natrium pada saat memasak. Hasil uji korelasi spearman menunjukkan hasil nilai P-value 0,001 (<0.05) yang artinya adanya hubungan sikap membaca label informasi gizi dengan asupan natrium. Dari hasil penelitian ini dapat dilihat bahwa nilai koefisien korelasi sebesar -0,515 yang artinya tingkat kekuatan hubungan antar kedua variabel kuat. Selain itu, karena nilai koefisien korelasi adalah negatif maka arah hubungan kedua variabel adalah tidak searah. Sehingga dapat disimpulkan apabila sikap membaca label informasi gizi tidak baik maka asupan natrium lebih dan sebaliknya.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan mengenai "Hubungan Sikap Membaca Label Informasi Gizi dengan Asupan Natrium pada Wanita Dewasa Awal di Desa Basirih Hilir Kecamatan Mentaya Hilir Selatan", maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: Sebagian besar sikap membaca label informasi gizi wanita

dewasa awal pada kategori tidak baik sebanyak 21 responden (55,3%). Sebagian besar tingkat kecukupan asupan natrium wanita dewasa awal pada kategori lebih sebanyak 28 responden (73,7%). Terdapat hubungan antara sikap membaca label informasi gizi dengan asupan natrium pada wanita dewasa awal (P-value 0,001).

## DAFTAR PUSTAKA

- Ady, D. D. W., & Sumarmi, S. 2019. Kebiasaan Membaca Label Gizi Berhubungan Dengan Asupan Natrium Pada Wanita Dewasa. *Amerta Nutrition*, 3(3), 158- 163.
- Almatsier, S. 2001. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Almatsier, S. 2010. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- American Heart Association. 2019. Food Labeling Survey Research Now Online Panel Survey Conducted. January, 1–21.
- Anastasiou, K., Miller, M. & Dickinson, K. The relationship between food label use and dietary intake in adults: A systematic review. *Appetite* 138, 280–291 (2019).
- Anderson, C. A. M., Appel, L. J., Okuda, N., Brown, I. J., Chan, Q., Zhao, L., Ueshima, H., Kesteloot, H., Miura, K., Curb, J. D., Yoshita, K., Elliott, P., Yamamoto, M. E., & Stamler, J. 2010. Dietary Sources of Sodium in China, Japan, the United Kingdom, and the United States, Women and Men Aged 40 to 59 Years: The INTERMAP Study. *Journal of the American Dietetic Association*, 110(5), 736–745.
- Aramico, Basri., Siketang, Nihan Wati., Nur, Abidah. (2017). Hubungan Asupan Gizi, Aktivitas fisik, Menstruasi dan Anemia dengan Status Gizi pada Siswi Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Simpang Kiri Kota Subulussalam (Relationship Beetwen Nutrition Intake, Physical Activity, Menstruation And Anemia With The Nutritional Status Among Female Students in Madrasah Aliyah Negeri (MAN) Simpang Kiri Subulussalam City). Banda Aceh: SEL Jurnal Penelitian kesehatan. 4 (1), 21-30

- Asgha, B. 2016. Analisa Penggunaan Label Informasi Nilai Gizi Pada Produk Pangan Oleh Konsumen di Kota Semarang. Buletin Studi Ekonomi.
- Assifa, R.R. (2012). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Membaca Label Pangan Pada Siswa SMA Negeri 68 Jakarta Tahun 2012. (Skripsi, Universitas Indonesia, 2012)
- Atun. L. 2014. Asupan Sumber Natrium, Rasio Kalium Natrium, Aktivitas Fisik, Dan Tekanan Darah Pada Pasien, MGMI. Volume 6.
- Azhar, A. 2013. Media Pembelajaran. Jakarta: Pt Raja Grafindo Persada
- Badan Pengawas Obat dan Makanan Republik Indonesia. 2005, Tentang Pedoman Pencantuman Informasi Nilai Gizi pada Label Pangan. Jakarta: Kepala