

BAB 1 : PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa merupakan kelompok individu yang berada pada tahap transisi dari remaja menuju dewasa muda, umumnya berusia 18–25 tahun.⁽¹⁾ Pada fase ini, mahasiswa diharapkan mampu berpikir kritis dan mandiri dalam mengambil keputusan, termasuk dalam pemilihan makanan dan pengaturan gaya hidup. Namun, berbagai keterbatasan seperti tekanan akademik, waktu, dan pengaruh lingkungan sosial sering kali membuat mahasiswa sulit menerapkan pola makan sehat. Kondisi tersebut menjadikan mahasiswa sebagai kelompok yang rentan mengalami masalah gizi, baik gizi kurang maupun gizi lebih.⁽²⁾

Secara global, *World Health Organization* (WHO) melaporkan bahwa prevalensi obesitas pada orang dewasa terus meningkat dan hampir tiga kali lipat dibandingkan tahun 1975. Pada tahun 2016, lebih dari 1,9 miliar penduduk dewasa mengalami berat badan berlebih, dan sekitar 650 juta di antaranya tergolong obesitas.⁽³⁾ Di Indonesia, berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, prevalensi kelebihan berat badan pada penduduk dewasa usia diatas 18 tahun mencapai 13,6% dan obesitas sebesar 21,8%, yang kemudian meningkat menjadi 15,1% dan 23,4% berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023. Di Provinsi Sumatera Barat, prevalensi kelebihan berat badan tercatat sebesar 13,1% dan obesitas 20,4% pada Riskesdas 2018, serta meningkat menjadi 13,2% dan 21,5% pada SKI 2023.^(4,5)

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung mengabaikan prinsip gizi seimbang dan lebih memilih makanan cepat saji atau pangan *ultra-processed* karena dianggap praktis, mudah diakses, dan terjangkau. Tingginya

aktivitas perkuliahan serta keterbatasan waktu membuat konsumsi makanan cepat saji tetap tinggi meskipun mahasiswa mengetahui risikonya terhadap kesehatan.⁽⁶⁻⁹⁾

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk membantu konsumen dalam memilih makanan yang lebih sehat adalah dengan memanfaatkan informasi yang terdapat pada label pangan. Label pangan merupakan informasi yang tercantum pada kemasan produk makanan yang meliputi nama produk, komposisi bahan, informasi nilai gizi, tanggal kedaluwarsa, serta keterangan lain yang relevan, yang berfungsi sebagai sumber informasi bagi konsumen dalam pengambilan keputusan terkait pemilihan produk pangan.⁽¹⁰⁾

Namun demikian, pemanfaatan label pangan oleh konsumen masih belum optimal. Hal ini terlihat dari masih adanya konsumen yang belum memanfaatkan informasi pada label pangan sebagai dasar dalam memilih produk sebelum membeli produk. Penelitian pada mahasiswa menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat kepatuhan membaca label pangan pada kategori cukup 61,11%, sementara hanya 36,67% yang berada pada kategori baik.⁽¹¹⁾ Penelitian lain melaporkan bahwa meskipun sebagian besar mahasiswa 91,8% terbiasa membaca label pangan, perhatian yang diberikan masih terbatas pada informasi tertentu, seperti merek dan tanggal kedaluwarsa.⁽¹²⁾ Selain itu, penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa walaupun mayoritas mahasiswa 97,3% membaca label pangan, pemahaman terhadap istilah teknis serta informasi gizi yang tercantum masih belum optimal.⁽¹³⁾

Secara global, pemanfaatan label pangan pada makanan kemasan di kalangan konsumen, termasuk mahasiswa dan dewasa muda, masih belum optimal. Studi di beberapa negara Eropa menunjukkan bahwa sekitar 48% konsumen membaca label pangan saat membeli produk, namun hanya sebagian yang benar-benar menggunakan informasi tersebut dalam pengambilan keputusan.⁽¹⁴⁾ Selain itu, penelitian di

Amerika Serikat melaporkan bahwa meskipun sekitar 60% konsumen menyatakan membaca label pada kemasan pangan, pemahaman terhadap informasi yang lebih rinci, seperti kandungan zat gizi, masih terbatas⁽¹⁵⁾ Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun akses terhadap label pangan sudah cukup luas, pemanfaatannya secara optimal dalam mendukung pemilihan makanan yang sehat masih menjadi tantangan di berbagai negara.

Perilaku dalam memanfaatkan label pangan dapat dijelaskan melalui model *Knowledge-Attitude-Practice* (KAP), yang menyatakan bahwa perilaku seseorang dipengaruhi oleh pengetahuan, sikap, dan tindakan⁽¹⁶⁾. Pengetahuan yang baik cenderung membentuk sikap yang positif, yang selanjutnya dapat mendorong terbentuknya tindakan dalam membaca dan memanfaatkan label pangan. Sejalan dengan hal tersebut, penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan memiliki hubungan dengan sikap terhadap label pangan, dan sikap tersebut berpengaruh terhadap kepatuhan dalam membaca label pangan⁽¹⁷⁾

Mahasiswa Universitas Andalas juga menunjukkan perilaku membaca label pangan yang belum optimal meskipun sebagian besar memiliki pengetahuan yang baik. Penelitian menunjukkan bahwa sekitar 65% mahasiswa termasuk dalam kategori pengetahuan baik terkait label pangan, namun perhatian terhadap informasi pada label masih bervariasi, terlihat dari 78,64% mahasiswa yang selalu membaca nama produk, sedangkan 37,86% hanya sesekali memperhatikan informasi produsen. Selain itu, sebagian besar mahasiswi gizi masih memiliki pemahaman label pangan yang rendah, sehingga informasi pada label pangan belum dimanfaatkan secara optimal dalam pemilihan makanan.^(18,19)

Mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi memiliki keunggulan karena memperoleh mata kuliah yang berkaitan langsung dengan ilmu gizi, yang berpotensi

meningkatkan pengetahuan dan kesadaran terhadap pentingnya membaca label gizi. Sebaliknya, mahasiswa non-gizi yang tidak memperoleh paparan tersebut cenderung memiliki literasi gizi lebih rendah. Oleh karena itu, perbandingan kedua kelompok ini penting untuk menilai pengaruh pendidikan formal terhadap pengetahuan, sikap, dan perilaku membaca label pangan.

Meskipun berbagai penelitian telah mengkaji pemanfaatan label pangan pada mahasiswa, sebagian besar penelitian tersebut hanya menilai salah satu aspek, seperti pengetahuan atau perilaku secara terpisah, serta lebih banyak dilakukan pada satu kelompok responden. Penelitian yang secara komprehensif menganalisis pengetahuan, sikap, dan perilaku secara bersamaan serta membandingkannya antara mahasiswa gizi dan non-gizi masih terbatas, khususnya di Universitas Andalas.

Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk menganalisis perbedaan pengetahuan, sikap, dan perilaku membaca label pangan pada makanan kemasan antara mahasiswa gizi dan mahasiswa non-gizi di Universitas Andalas. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi terkait pemanfaatan label pangan pada mahasiswa berdasarkan latar belakang pendidikan yang berbeda. Selain itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan dalam pelaksanaan edukasi gizi dan promosi kesehatan terkait pentingnya membaca dan memahami label pangan.

1.2 Rumusan Masalah

Mahasiswa merupakan kelompok yang rentan mengalami permasalahan gizi akibat perubahan pola konsumsi dan gaya hidup selama masa perkuliahan. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk membantu mahasiswa dalam memilih makanan yang lebih sehat adalah dengan memanfaatkan informasi pada label makanan

kemasan. Namun berbagai penelitian menunjukkan bahwa pemanfaatan label pangan di kalangan mahasiswa masih belum optimal, meskipun sebagian mahasiswa memiliki tingkat pengetahuan gizi yang cukup baik. Perbedaan latar belakang pendidikan, khususnya antara mahasiswa yang memperoleh pendidikan gizi secara formal dan mahasiswa yang tidak memperoleh pendidikan tersebut, diduga dapat memengaruhi tingkat pengetahuan, sikap, dan perilaku dalam membaca serta memanfaatkan informasi pada label pangan.

Berdasarkan latar belakang yang telah disampaikan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat perbedaan pengetahuan, sikap, dan perilaku membaca label pangan pada makanan kemasan antara Mahasiswa Gizi dan Mahasiswa Non Gizi di Universitas Andalas?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui perbedaan tingkat pengetahuan, sikap, dan perilaku membaca label pangan pada makanan kemasan antara Mahasiswa Gizi dan Mahasiswa Non Gizi di Universitas Andalas.

1.3.2 Tujuan Khusus

Tujuan khusus untuk penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a. Diketahui gambaran karakteristik responden berdasarkan usia, jenis kelamin, tempat tinggal dan uang saku pada Mahasiswa Gizi dan Mahasiswa Non Gizi di Universitas Andalas.
- b. Diketahui gambaran rerata persentase skor pengetahuan membaca label pangan pada Mahasiswa Gizi dan Mahasiswa Non Gizi di Universitas Andalas.

- c. Diketahui gambaran rerata persentase skor sikap membaca label pangan pada Mahasiswa Gizi dan Mahasiswa Non Gizi di Universitas Andalas.
- d. Diketahui gambaran rerata persentase skor perilaku membaca label pangan pada Mahasiswa Gizi dan Mahasiswa Non Gizi.
- e. Diketahui perbedaan rerata persentase skor pengetahuan membaca label pangan antara Mahasiswa Gizi dan Mahasiswa Non Gizi di Universitas Andalas
- f. Diketahui perbedaan rerata persentase skor sikap terhadap pembacaan label pangan antara Mahasiswa Gizi dan Mahasiswa Non Gizi di Universitas Andalas.
- g. Diketahui perbedaan rerata persentase skor perilaku membaca label pangan antara Mahasiswa Gizi dan Mahasiswa Non Gizi di Universitas Andalas.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dalam bidang ilmu gizi, khususnya terkait literasi gizi dan perilaku membaca label pangan pada mahasiswa. Temuan penelitian juga dapat menjadi dasar dalam pengembangan teori mengenai faktor-faktor yang memengaruhi pengetahuan, sikap, dan perilaku konsumen dalam memahami informasi label pangan pada makanan kemasan.

1.4.2 Manfaat Akademis

Hasil penelitian ini dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang membahas literasi gizi, perilaku membaca label pangan, serta perbedaan pengetahuan gizi berdasarkan program studi, serta menjadi rujukan dalam penyusunan karya ilmiah terkait perilaku konsumen dan kesehatan masyarakat.

1.4.3 Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman mahasiswa terkait pentingnya membaca dan memahami label pangan dalam memilih makanan yang sehat. Bagi program studi terkait, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar perencanaan edukasi gizi, serta bagi Universitas Andalas dapat mendukung pengembangan program promosi kesehatan berbasis literasi gizi.

1.5 Ruang Lingkup

Penelitian ini dibatasi pada kajian mengenai perbedaan tingkat pengetahuan, sikap, dan tindakan membaca label pangan pada makanan kemasan antara mahasiswa Program Studi S-1 Ilmu Gizi dan mahasiswa Program Studi S-1 Matematika Universitas Andalas. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif angkatan 2022 dan 2023 pada kedua program studi tersebut yang terdaftar pada Tahun Akademik 2025/2026. Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Andalas pada tahun 2026 dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dan desain *cross-sectional*. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah program studi (Gizi dan Non Gizi), sedangkan variabel independen meliputi pengetahuan, sikap, dan perilaku membaca label pangan pada makanan kemasan. Data yang digunakan merupakan data primer yang diperoleh melalui pengisian angket oleh responden. Analisis data dilakukan secara univariat untuk menggambarkan distribusi masing-masing variabel penelitian serta secara bivariat untuk mengetahui perbedaan antara kedua kelompok. Penelitian ini tidak mencakup penilaian asupan zat gizi, status gizi, maupun pemeriksaan kondisi kesehatan responden, melainkan difokuskan pada aspek pengetahuan, sikap, dan perilaku membaca label pangan pada makanan kemasan.