

HUBUNGAN PEMILIHAN MAKANAN KEMASAN DENGAN STATUS GIZI PADA MAHASISWA GIZI UNIVERSITAS IVET SEMARANG

Chairunisa Nur Rarastiti¹, Umar Hidayat¹, Risna Dwi Kirani¹

¹Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Ivet

Info Articles

Sejarah Artikel:

Disubmit 20 Desember 2023

Direvisi 15 Januari 2024

Disetujui 29 Januari 2024

Keywords:

Nutritional status; packaged food choice.

Abstrak

Makanan kemasan saat ini sangat populer di kalangan masyarakat Indonesia karena praktis dan mudah ditemukan dimana saja. Mahasiswa merupakan salah satu yang konsumtif terhadap makanan kemasan. Mahasiswa telah dapat menentukan sendiri makanan yang akan dikonsumsi, namun seringkali tidak memerhatikan kandungan gizinya. Konsumsi makanan kemasan dapat menyebabkan kegemukan, karena cenderung tinggi kandungan gula, garam, dan lemak. Individu yang paham mengenai gizi akan lebih mungkin untuk berhati-hati dalam memilih suatu produk pangan kemasan. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan pemilihan makanan kemasan dengan status gizi pada mahasiswa gizi Universitas IVET Semarang. Desain penelitian ini adalah *cross sectional* dengan jumlah sampel 37 responden. Data responden diperoleh melalui pengukuran antropometri meliputi berat badan dan tinggi badan serta pengisian kuesioner meliputi usia, jenis kelamin dan pertanyaan mengenai pemilihan makanan kemasan. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan pemilihan makanan kemasan dengan status gizi pada mahasiswa gizi Universitas IVET Semarang ($p=0.000$; $r=0.617$). Kecenderungan memilih makanan kemasan pada mahasiswa dapat disebabkan karena keterbatasan waktu dalam mengolah makanan secara mandiri sehingga mencari alternatif lain yang lebih praktis dan menghemat waktu. Mengonsumsi makanan kemasan yang relatif sering dapat memicu peningkatan berat badan. Penting bagi mahasiswa untuk memerhatikan kandungan gizi sebelum memutuskan untuk membeli dan mengonsumsi makanan kemasan.

Abstract

Packaged food is very popular among Indonesian because its practical and easy to find. College students are among those who consume packaged food and often do not pay attention to its nutritional value. Consuming packaged foods can cause obesity, because they tend to be high in sugar, salt and fat. Individuals who understand nutrition will be more likely to be careful in choosing packaged food. This study aims to analyze the relationship between the choice of packaged food and nutritional status of nutrition college students at IVET University Semarang. The design of this research is cross sectional with a sample size of 37 respondents. Respondent data was obtained through anthropometric measurements then filling out a questionnaire regarding the choice of packaged food. The results of this study showed that there was a relationship between the choice of packaged food and nutritional status ($p=0.000$; $r=0.617$). The tendency to choose packaged food among college students can be caused by limited time in cooking independently so they look another alternatives that are more practical. Consuming packaged foods often can trigger weight gain. It is important for college students to pay attention in nutritional value before deciding to buy and consume packaged food.

✉ Alamat Korespondensi: Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan,

Universitas Ivet, Jalan Pawiyatan Luhur No. 16, Semarang,

Jawa Tengah, Indonesia 50232

E-mail: chairunisaras@gmail.com

PENDAHULUAN

Masyarakat Indonesia saat ini mulai dari usia anak-anak hingga dewasa menyukai makanan kemasan. Makanan kemasan dalam mempersiapkannya tergolong praktis dan mudah ditemukan dimana saja. Penelitian menunjukkan bahwa dari kalangan usia konsumen yang paling banyak mengonsumsi makanan kemasan adalah pelajar dan mahasiswa (Anggraeni et al., 2020). Perilaku konsumtif mahasiswa terhadap makanan kemasan sekarang ini semakin meluas. Mahasiswa lebih banyak menghabiskan waktu untuk kegiatan akademik dan jarang untuk mengolah makanan secara mandiri. Hal tersebut mengakibatkan mereka memilih mengonsumsi makanan jajanan kemasan yang dikemas secara instan dan praktis.

Mahasiswa umumnya menentukan sendiri makanan yang akan dikonsumsi, akan tetapi pemilihan jenis makanan yang ingin dikonsumsi lebih penting daripada memerhatikan kandungan gizinya. Makanan yang sering dipilih dan dikonsumsi adalah makanan dengan sumber energi tinggi yang berasal dari karbohidrat dan lemak. Ngemil (*snacking*) menjadi hal biasa pada mahasiswa. Jumlah konsumsi makanan kemasan setidaknya paling sedikit satu bungkus/hari (Riyanti et al., 2020). Snack atau makanan kemasan merupakan makanan yang digemari karena dinilai praktis dan mudah dijumpai di mana saja, selain itu makanan kemasan juga memiliki rasa manis dan gurih (Palupi et al., 2017). Konsumsi makanan kemasan dalam jangka waktu lama dapat menyebabkan kegemukan, dikarenakan makanan kemasan cenderung mengandung tinggi gula, garam dan lemak (Novitamanda et al., 2020).

Suatu produk pangan memiliki label kemasan yang memudahkan konsumen dalam memilih makanan kemasan yang sehat. Pemilihan makanan kemasan berkaitan dengan kepedulian seseorang dalam membaca label pangan dan gaya hidup. Hal tersebut penting dilakukan untuk memudahkan dalam memilih makanan sesuai kebutuhan, terutama terkait makanan dengan kandungan yang perlu dibatasi seperti gula, garam, dan lemak (Kemenkes, 2014). Individu yang paham mengenai gizi dan mementingkan gizi dibandingkan dengan rasa ketika membeli makanan akan lebih mungkin untuk berhati-hati dalam memilih suatu produk pangan kemasan. Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik melihat hubungan pemilihan makanan kemasan dengan status gizi pada mahasiswa gizi Universitas IVET Semarang.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional*. Populasi penelitian merupakan mahasiswa program studi gizi Universitas IVET Semarang. Rumus Slovin digunakan untuk menghitung sampel dan diperoleh sejumlah 37 responden. Penelitian dilaksanakan pada bulan Juli 2023. Variabel yang diteliti meliputi pemilihan makanan kemasan dan status gizi. Data identitas responden dan pemilihan makanan kemasan diperoleh melalui pengisian kuesioner oleh responden, sedangkan data status gizi berdasarkan indeks massa tubuh (IMT) diperoleh melalui pengukuran antropometri berat badan dan tinggi badan.

Pemilihan makanan kemasan merupakan keputusan responden untuk memilih produk makanan kemasan tertentu dengan memperhatikan densitas energi dan jumlah sajian per kemasan yang tertera pada label Informasi Nilai Gizi. Menggunakan form kuesioner berisi 10 jenis makanan kemasan dengan densitas energi dan jumlah sajian per kemasan yang berbeda (Ningtyas, et al., 2018). Produk makanan kemasan tersebut dikategorikan berdasarkan densitas energi, yaitu: Produk makanan densitas energi rendah mengandung <1 kkal/gr; densitas energi sedang mengandung $1 - 2.24$ kkal/gr dan densitas energi tinggi mengandung ≥ 2.25 kkal/gr (Correa-Rodríguez et al., 2021). Penilaian pemilihan: Benar = 1, Salah = 0. Berdasarkan jenis produk makanan kemasan yang dipilih kemudian dikategorikan: Baik, bila memilih >3 produk makanan kemasan yang memiliki densitas

energi rendah atau sedang. Cukup, bila memilih 3 produk makanan kemasan yang memiliki densitas energi rendah atau sedang. Kurang, bila memilih <3 produk makanan kemasan yang memiliki densitas energi rendah atau sedang (Departement of Health and Human Service, 2007). Data status gizi menurut Kementerian Kesehatan RI berdasarkan indeks massa tubuh (IMT) dikategorikan kurus jika $IMT < 18.5 \text{ kg/m}^2$, normal $18.5-25 \text{ kg/m}^2$, dan gemuk $> 25 \text{ kg/m}^2$.

Analisis data dilakukan berdasarkan kategori pengukuran masing-masing dengan menggunakan program komputer secara univariat dan bivariat. Analisis univariat dilakukan untuk mendeskripsikan masing-masing variabel. Analisis bivariat dilakukan untuk melihat korelasi pemilihan makanan kemasan dengan status gizi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Subjek Penelitian

Karakteristik umum responden terdiri dari usia dan jenis kelamin responden. Deskripsi distribusi frekuensi responden meliputi karakteristik responden, kategori pemilihan makanan kemasan dan kategori status gizi disajikan pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden

Karakteristik	Jumlah Sampel (37 Mahasiswa)	
	n	%
Usia		
20 tahun	10	27
21 tahun	18	48.6
22 tahun	5	13.5
23 tahun	3	8.1
24 tahun	1	2.7
Jenis kelamin		
Laki-laki	5	13.5
Perempuan	32	86.5
Kategori Pemilihan Makanan Kemasan		
Kurang	2	5.4
Cukup	18	48.6
Baik	17	45.9
Status Gizi menurut IMT		
Kurus	2	5.4
Normal	34	91.9
Gemuk	1	2.7

Sumber: Data Primer (2023)

Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Program Studi Gizi Universitas IVET Semarang. Hasil analisis univariat menggambarkan bahwa sebagian besar responden berusia 21 tahun yaitu sebanyak 48.6%. Mahasiswa merupakan masa peralihan dari remaja akhir ke dewasa dimana usia ini sudah cukup matang dalam menentukan informasi yang dapat mempengaruhi suatu tindakan kesehatan, karena semakin bertambah usia maka akan terjadi peningkatan kemampuan untuk menerima informasi yang berpengaruh terhadap peningkatan pola pikir dan daya terima terhadap informasi (Efendi et al., 2018). Rentang usia ini umumnya memiliki kesukaan terhadap makanan kemasan seperti keripik, snack ringan, dan jenis biskuit (Khory, 2016).

Responden yang memilih makanan kemasan dengan kategori skor cukup sebanyak 48.6% dan kategori skor baik sebanyak 45.9%. Keputusan untuk membeli sesuatu dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Contento (2011), faktor biologis (rasa makanan, rasa lapar), pengalaman dengan makanan (pengalaman sendiri maupun orang lain), internal individu (nilai, sikap,

kepercayaan, motivasi, persepsi) dan eksternal (dari luar individu seperti keluarga dan orang sekitar) merupakan faktor-faktor yang berpengaruh terhadap pemilihan makanan. Faktor harga, iklan dan ketersediaan makanan juga turut memengaruhi.

Adanya *need recognition* atau kesadaran yang dimiliki konsumen akan kebutuhannya merupakan tahap awal yang turut membentuk suatu keputusan. Dilanjutkan dengan *information research* atau kegiatan konsumen dalam mencari informasi yang berkaitan sebanyak mungkin dari berbagai sumber. Setelah mendapatkan informasi tersebut maka konsumen akan mengevaluasi dari alternatif pilihan yang ada atau disebut dengan *evaluation of alternative*. Selanjutnya konsumen akan membuat keputusan (*purchase decision*) (Lusk & McCluskey, 2018). Proses tersebut akan diakhiri dengan *postpurchase behaviour* yaitu tindakan konsumen setelah menilai kepuasan terhadap pilihan yang dikonsumsi.

Hasil distribusi frekuensi menunjukkan 91.9% responden dengan IMT kategori normal. Status gizi merupakan keseimbangan antara asupan makanan dengan kebutuhan zat gizi. Kebutuhan gizi setiap individu berbeda, disesuaikan dengan tingkat aktivitas, usia, jenis kelamin dan keadaan lainnya. Perubahan pola konsumsi dapat berdampak pada status gizi, oleh sebab itu perlu memerhatikan asupan zat gizi yang disesuaikan dengan kebutuhan.

Hubungan Pemilihan Makanan Kemasan dengan Status Gizi

Uji hubungan antara pemilihan makanan kemasan dengan status gizi dilakukan menggunakan uji *Spearman* yang disajikan pada Tabel 2. Berdasarkan hasil uji hubungan antara pemilihan makanan kemasan dengan status gizi, didapatkan nilai $p = 0.000$ dan nilai $r = 0.617$ yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pemilihan makanan kemasan dengan status gizi.

Tabel 2. Hubungan Pemilihan Makanan Kemasan dengan Status Gizi

Variabel	Status Gizi	
Pemilihan Makanan Kemasan	<i>Correlation Coefficient</i>	0.617**
	<i>Sig. (2-tailed)</i>	0.000
	N	37

Sumber: Data Primer, 2023

Mahasiswa dalam memilih makanan berada pada tahap kebebasan memilih makanan yang disukainya. Sikap merupakan salah satu komponen yang memengaruhi pemilihan makanan (Neufeld et al., 2022). Sikap positif dalam memilih makanan kemasan dapat berpengaruh terhadap kondisi kesehatan seorang individu karena mampu menerima dan menyukai makanan yang sehat dan bergizi. Menurut teori *Contento* mengenai determinan *food choice* yang menyatakan bahwa respons sensoris-afektif terhadap penglihatan, pengecap dan tekstur makanan merupakan pengaruh utama pada preferensi makanan. Mahasiswa umumnya menghabiskan waktu untuk kegiatan akademik sehingga kecenderungan mengonsumsi makanan kemasan salah satunya disebabkan karena keterbatasan waktu untuk mengolah makanan sendiri.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Anggraini et al., Tahun 2018 yang menyatakan bahwa terdapat hubungan pengetahuan cara membaca label informasi gizi dengan perilaku pemilihan makanan kemasan pada mahasiswa berstatus gizi obesitas dan normal. Terdapat keterkaitan antara proses membaca label pangan terhadap pemilihan makanan kemasan. Individu yang memahami mengenai label makanan kemasan akan dapat memilih makanan kemasan secara tepat (Rarastiti & Sundari, 2023). Apabila seseorang tidak menilai gizi sebagai faktor penting dalam pemilihan makanan maka kemungkinan akan memilih makanan yang tidak bergizi meskipun mengerti mengenai gizi (Fenko et al., 2018).

Kebiasaan mengonsumsi makanan kemasan dapat meningkatkan asupan energi melebihi energi yang dikeluarkan sehingga memicu peningkatan berat badan. Mahasiswa juga cenderung melewatkan waktu makan dan mengonsumsi makanan kemasan sebagai penunda rasa lapar dibandingkan mengonsumsi makanan utama yang memenuhi syarat gizi (Sogari et al., 2018). Padahal makanan kemasan umumnya tinggi energi dan lemak namun rendah protein, sehingga diperlukan keselarasan pada perilaku agar berdampak nyata pada frekuensi konsumsi makanan kemasan dan status gizi.

SIMPULAN

Secara analisis statistik, hasil penelitian ini menunjukkan hubungan positif dan signifikan antara pemilihan makanan kemasan dengan status gizi pada mahasiswa gizi Universitas IVET Semarang. Perilaku dalam memilih makanan kemasan pada mahasiswa salah satunya disebabkan karena keterbatasan waktu dalam mengolah makanan secara mandiri sehingga mencari alternatif lain yang lebih praktis dan menghemat waktu. Melewatkan waktu makan utama dan mengonsumsi makanan kemasan yang relatif sering dapat meningkatkan asupan energi melebihi energi yang dikeluarkan sehingga memicu peningkatan berat badan. Penting bagi mahasiswa untuk lebih memerhatikan kandungan gizi yang terdapat pada label kemasan pangan sebelum memutuskan untuk membeli dan mengonsumsi makanan kemasan. Saran untuk penelitian lebih lanjut agar dapat diterapkan pada populasi berbeda untuk melihat keterkaitan antara pemilihan makanan kemasan terhadap status gizi di masyarakat secara lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, A. P. W., Widyastuti, N., Purwanti, R., & Fitranti, D. Y. (2020). Perbedaan konsumsi makanan jajanan kemasan mengandung monosodium glutamat dan status gizi pada remaja urban dan sub urban di Kabupaten Semarang. *Darussalam Nutrition Journal*, 4(2), 64-73. <https://doi.org/10.21111/dnj.v4i2.3980>
- Contento, I. (2011). Nutrition education, 2. izd. *Jones and Bartlett Publishers, Sudbury MA, str, 12*, 16.
- Correa-Rodríguez, M., González-Jiménez, E., Fernández-Aparicio, Á., Luis Gómez-Urquiza, J., Schmidt-RioValle, J., & Rueda-Medina, B. (2021). Dietary energy density is associated with body mass index and fat mass in early adulthood. *Clinical Nursing Research*, 30(5), 591-598. <https://doi.org/10.1177/1054773819883192>
- Department of Health and Human Service. (2007). *Low-Energy-Dense Foods and Weight Management: Cutting Calories While Controlling Hunger. Research to Practice Series, No. 5*. United States America. https://www.cdc.gov/NCCdphp/dnpa/nutrition/pdf/r2p_energy_density.pdf
- Efendi, M. R., Wahyuni, S., & Zulianto, M. (2018). Pengaruh facebook sebagai social media marketing terhadap perilaku konsumtif mahasiswa. *JURNAL PENDIDIKAN EKONOMI: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan, Ilmu Ekonomi Dan Ilmu Sosial*, 12(1), 82-87. <https://doi.org/10.19184/jpe.v12i1.7591>
- Fenko, A., Nicolaas, I., & Galetzka, M. (2018). Does attention to health labels predict a healthy food choice? An eye-tracking study. *Food quality and preference*, 69, 57-65. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2018.05.012>
- Kementrian Kesehatan RI. (2014). Pedoman gizi seimbang. Jakarta: Dirjen Bina Gizi.
- Khory, N. (2016). Faktor - Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Makanan Kemasan pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Dian Nuswantoro Kota Semarang Tahun 2016. Skripsi. Universitas Dian Nuswantoro.

- Lusk, J. L., & McCluskey, J. (2018). Understanding the impacts of food consumer choice and food policy outcomes. *Applied Economic Perspectives and Policy*, 40(1), 5-21. <https://doi.org/10.1093/aep/px054>
- Neufeld, L. M., Andrade, E. B., Suleiman, A. B., Barker, M., Beal, T., Blum, L. S., ... & Zou, Z. (2022). Food choice in transition: adolescent autonomy, agency, and the food environment. *The lancet*, 399(10320), 185-197. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)01687-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)01687-1)
- Ningtyas, I., Handayani, D., & Kusumastuty, I. (2018). Pengetahuan Nutrition Facts dan Pemilihan Makanan Kemasan Mahasiswa Obesitas antara Metode Edukasi Personal dan Ceramah. *Amerta Nutrition*, 2(3), 271-282. <http://dx.doi.org/10.20473/amnt.v2i3.2018.271-282>
- Novitamanda, A. D., Prayitno, N., & Nurdianty, I. (2020). Keterpaparan Informasi Berhubungan Dengan Kebiasaan Membaca Label Pangan Produk Kemasan Pada Mahasiswa Fikes Uhamka. *ARGIPA (Arsip Gizi dan Pangan)*, 5(2), 92-99. <https://doi.org/10.22236/argipa.v5i2.3968>
- Palupi, I. R., Naomi, N. D., & Susilo, J. (2017). Penggunaan Label Gizi dan Konsumsi Makanan Kemasan pada Anggota Persatuan Diabetisi Indonesia. *Kes Mas: Jurnal Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Daulan*, 11(1), 1-8. <http://dx.doi.org/10.12928/kesmas.v11i1.2065>
- Rarastiti, C. N., & Sundari, S. (2023). Hubungan Membaca Label Pangan terhadap Pemilihan Makanan Kemasan pada Mahasiswa Gizi Universitas IVET Semarang. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(4), 12-21. <https://doi.org/10.55606/termometer.v1i4.2344>
- Riyanti, A., Junita, D., & Rosalina, E. (2020). Perbedaan Pengetahuan dan Perilaku Membaca Label Pangan Antara Mahasiswa Prodi Gizi dan Non Gizi Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim Jambi. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 9(2), 225-233. <http://dx.doi.org/10.36565/jab.v9i2.221>
- Sogari, G., Velez-Argumedo, C., Gómez, M. I., & Mora, C. (2018). College students and eating habits: A study using an ecological model for healthy behavior. *Nutrients*, 10(12), 1823. <https://doi.org/10.3390/nu10121823>