MEDIC NUTRICIA Vol. 23 No 4 Tahun 2026
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN SIKAP MEMBACA LABEL GIZI DENGAN PEMILIHAN MAKANAN DAN MINUMAN KEMASAN PADA SISWA TATA BOGA SMK NEGERI 15 BANDUNG

Chintya Elisa Putri[1], Yuliati Widiastuti[2], Iriyanti Harun[3]
[1,2,3]Program Studi S1 Ilmu Gizi, Institut Kesehatan Immanuel Bandung

E-mail: chintyaelisaputric@gmail.com

Abstrak

Label informasi nilai gizi berperan penting dalam membantu konsumen memilih makanan dan minuman kemasan sesuai kebutuhan. Remaja, termasuk siswa Tata Boga, merupakan kelompok yang sering mengonsumsi produk kemasan sehingga kemampuan memahami informasi pada label perlu diperhatikan. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan pengetahuan dan sikap membaca label gizi dengan pemilihan makanan dan minuman kemasan pada siswa Tata Boga SMK Negeri 15 Bandung. Penelitian menggunakan desain analitik observasional dengan pendekatan cross-sectional. Sebanyak 72 siswa kelas X dan XI dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya, kemudian dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji Chi-Square. Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (58 siswa, 80,6%). Sebanyak 44 siswa (61,1%) memiliki pengetahuan baik, sedangkan 55 siswa (76,4%) menunjukkan sikap negatif dalam membaca label gizi. Pemilihan makanan dan minuman kemasan tergolong tepat pada 47 siswa (65,3%). Hasil analisis menunjukkan hubungan signifikan antara pengetahuan tentang label gizi dengan pemilihan makanan dan minuman kemasan (p=0,003), serta antara sikap membaca label gizi dengan pemilihan makanan dan minuman kemasan (p=0,047). Simpulan: aspek kognitif dan sikap berkaitan dengan keputusan siswa dalam memilih produk kemasan, sehingga pembiasaan penggunaan informasi gizi perlu ditingkatkan sebagai dasar pertimbangan konsumsi.

Kata kunci: Pengetahuan, sikap, pemilihan makanan dan minuman kemasan

Abstract

Nutrition facts labels play a crucial role in helping consumers choose packaged foods and beverages that meet their needs. Adolescents, including culinary arts students, are a group that frequently consumes packaged products; therefore, their ability to understand label information warrants attention. This study aims to analyze the relationship between knowledge and attitudes toward reading nutrition labels and the selection of packaged foods and beverages among culinary arts students at SMK Negeri 15 Bandung. This study employed an observational analytical

Article history
Received: Agustus 2026
Reviewed: Agustus 2026
Published: Agustus 2026

Copyright : Author
Publish by : Nutricia

This work is licensed under a creative commons attribution-noncommercial 4.0 international license

ISSN : 3025-8855

design with a cross-sectional approach. A total of 72 students from grades 10 and 11 were selected using purposive sampling. Data were collected via a questionnaire that had been tested for validity and reliability, then analyzed univariately and bivariately using the chi-square test. The majority of respondents were female (58 students, 80.6%). A total of 44 students (61.1%) demonstrated good knowledge, while 55 students (76.4%) exhibited a negative attitude toward reading nutrition labels. Selection of packaged foods and beverages was appropriate among 47 students (65.3%). The analysis showed a significant relationship between knowledge of nutrition labels and product selection (p=0.003), and between attitudes toward reading nutrition labels and product selection (p=0.047). Conclusion: cognitive and attitudinal aspects are associated with students' decisions in selecting packaged products, so habituation of using nutrition information as a consideration basis needs to be strengthened.

Keywords: Knowledge, attitude, selection of packaged foods and beverages

Pendahuluan

Remaja adalah kelompok usia 10–19 tahun yang berada pada masa transisi dengan perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang signifikan. Di Indonesia jumlahnya mencapai lebih dari 65 juta jiwa, sehingga menjadi kelompok strategis sekaligus rentan dalam aspek kesehatan dan gizi (Kemenkes RI, 2022). Kerentanan ini tidak lepas dari meningkatnya kemandirian remaja dalam memilih makanan, menentukan pola konsumsi, dan membuat keputusan pembelian tanpa pengawasan orang tua (Neufeld et al., 2022).

Kemandirian ini menjadi faktor risiko ketika tidak diimbangi pengetahuan gizi yang memadai. Data Riskesdas menunjukkan remaja usia 13–18 tahun di Indonesia mengonsumsi gula berlebihan sebanyak 53,1%, garam berlebih 26,2%, dan lemak berlebih 40,7% (Zubaidah, 2020). Konsumsi makanan dan minuman kemasan yang praktis, mudah diperoleh, dan bervariasi turut mendorong pola konsumsi yang kurang sehat tersebut, terutama karena tersedia luas di lingkungan sekolah dan didorong oleh iklan serta media sosial.

Label informasi nilai gizi merupakan instrumen utama yang membantu konsumen, termasuk remaja, membuat keputusan konsumsi yang lebih sehat dan terinformasi, karena memuat kandungan energi, lemak, gula, natrium, dan zat gizi lainnya (BPOM RI, 2019). Model Knowledge–Attitude–Practice (KAP) menjelaskan bahwa peningkatan pengetahuan membentuk sikap yang lebih positif, yang selanjutnya mendorong perilaku kesehatan yang lebih baik (Dwijayanti & Dwi Juliani, 2024; Liao & Yang, 2023). Namun sikap positif terhadap label gizi tidak selalu berarti seseorang memilih produk lebih sehat, karena keputusan pemilihan makanan juga dipengaruhi harga, rasa, pengaruh teman sebaya, dan ketersediaan produk (Andrias, 2013).

SMK Negeri 15 Bandung dipilih sebagai lokasi penelitian karena merupakan sekolah kejuruan favorit di Kota Bandung dengan Program Keahlian Tata Boga yang telah mengintegrasikan materi ilmu gizi dan keamanan pangan dalam kurikulumnya. Studi pendahuluan menunjukkan 86,4% siswa memiliki pengetahuan label gizi kategori baik, namun terdapat indikasi bahwa pengetahuan baik ini belum tentu terwujud dalam sikap dan perilaku pemilihan yang optimal — fenomena knowing-doing gap yang menarik dikaji lebih lanjut.

ISSN : 3025-8855

Penelitian yang mengkaji pengetahuan dan sikap secara bersamaan pada populasi siswa SMK Tata Boga masih terbatas, sehingga penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan pengetahuan dan sikap membaca label gizi dengan pemilihan makanan dan minuman kemasan pada siswa Tata Boga SMK Negeri 15 Bandung.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain analitik observasional dengan pendekatan cross-sectional, karena variabel independen (pengetahuan dan sikap membaca label gizi) dan variabel dependen (pemilihan makanan dan minuman kemasan) diukur pada waktu bersamaan tanpa intervensi. Penelitian dilaksanakan di SMK Negeri 15 Bandung.

Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas X dan XI Program Keahlian Tata Boga berjumlah 257 siswa. Sampel ditentukan dengan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi (peserta didik Tata Boga, hadir saat penelitian, bersedia menjadi responden dengan mengisi informed consent) dan eksklusi (tidak hadir atau mengundurkan diri), sehingga diperoleh 72 responden.

Data dikumpulkan menggunakan tiga instrumen kuesioner tertutup yang diadaptasi dan dimodifikasi dari instrumen Aldawiyah (2022): (1) kuesioner pengetahuan label gizi (23 item pilihan ganda, skor benar=1/salah=0); (2) kuesioner sikap membaca label gizi (22 pernyataan skala Guttman: 14 positif, 8 negatif); (3) angket pemilihan makanan dan minuman kemasan (8 item hasil uji coba, valid dengan r hitung > r tabel 0,361, Cronbach's Alpha 0,644). Kategori hasil ukur: pengetahuan Baik (≥56%) dan Kurang (<56%); sikap Positif (skor ≥11) dan Negatif (skor <11); pemilihan Tepat (skor ≥24, ≥75% dari skor maksimal 32) dan Tidak Tepat (skor <24).

Analisis data dilakukan secara univariat (distribusi frekuensi dan persentase) dan bivariat menggunakan uji Chi-Square (dengan Continuity Correction) pada taraf kepercayaan 95% (α=0,05) dengan bantuan SPSS versi 26.0. Penelitian telah dinyatakan layak etik oleh Komite Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Institut Kesehatan Immanuel dengan No. 238/KEPK/IKI/E2/VII/2026.

Hasil Penelitian

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Perempuan	58	80,6
Laki-laki	14	19,4
X Tata Boga	36	50,0
XI Tata Boga	36	50,0
Total	72	100,0

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (80,6%), dan terdistribusi merata antara kelas X dan XI (masing-masing 50,0%).

ISSN : 3025-8855

Tabel 2
Distribusi Frekuensi Pengetahuan, Sikap, dan Pemilihan Makanan/Minuman Kemasan

Variabel	Kategori	n	%
Pengetahuan Label Gizi	Baik	44	61,1
	Kurang	28	38,9
Sikap Membaca Label Gizi	Positif	17	23,6
	Negatif	55	76,4
Pemilihan Makanan/Minuman Kemasan	Tepat	47	65,3
	Tidak Tepat	25	34,7

Berdasarkan Tabel 2, lebih dari setengah responden (61,1%) memiliki pengetahuan baik tentang label gizi, namun sebagian besar (76,4%) justru menunjukkan sikap negatif dalam membaca label gizi. Meski demikian, sebagian besar responden (65,3%) tepat dalam memilih makanan dan minuman kemasan.

Tabel 3
Hubungan Pengetahuan Label Gizi dengan Pemilihan Makanan dan Minuman Kemasan

Pengetahuan	Tepat (n)	%	Tidak Tepat	%	Total(n)	%	p-value
Baik	35	48,6	9	12,5	44	61,1	0,003
Kurang	12	16,7	16	22,2	28	38,9	
Total	47	65,3	25	34,7	72	100,0	

Dari 44 siswa berpengetahuan baik, 35 siswa (48,6%) tepat memilih produk kemasan; sedangkan dari 28 siswa berpengetahuan kurang, hanya 12 siswa (16,7%) yang tepat. Hasil uji Chi-Square dengan Continuity Correction menunjukkan p-value=0,003 ($p<0,05$), sehingga terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan label gizi dengan pemilihan makanan dan minuman kemasan.

Tabel 4
Hubungan Sikap Membaca Label Gizi dengan Pemilihan Makanan dan Minuman Kemasan

Sikap	Tepat (n)	%	Tidak Tepat (n)	%	Total (n)	%	p-value
Positif	15	20,8	2	2,8	17	23,6	0,047
Negatif	32	44,4	23	31,9	55	76,4	
Total	47	65,3	25	34,7	72	100,0	

ISSN : 3025-8855

Dari 17 siswa bersikap positif, 15 siswa (20,8%) tepat memilih produk kemasan; sedangkan dari 55 siswa bersikap negatif, 32 siswa (44,4%) tetap tepat memilih. Hasil uji Chi-Square dengan Continuity Correction menunjukkan p-value=0,047 (p<0,05), sehingga terdapat hubungan signifikan antara sikap membaca label gizi dengan pemilihan makanan dan minuman kemasan.

Pembahasan

Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (80,6%), yang dapat memberi konteks terhadap pertimbangan pemilihan makanan pada penelitian ini, mengingat remaja perempuan cenderung lebih mempertimbangkan aspek kesehatan dalam memilih makanan dibandingkan laki-laki (James et al., 2024; Egele & Stark, 2023; Liu et al., 2024). Meski demikian, jenis kelamin lebih tepat dipandang sebagai karakteristik kontekstual, bukan faktor penentu langsung ketepatan pemilihan.

Pengetahuan label gizi responden sebagian besar tergolong baik (61,1%), sejalan dengan temuan Mariam & Rachman (2025) bahwa siswa SMK Tata Boga memiliki pengetahuan gizi lebih baik dibandingkan siswa SMA karena telah mempelajari gizi sebagai bagian dari kurikulum keahliannya. Namun masih terdapat 38,9% responden berpengetahuan kurang, menunjukkan bahwa paparan materi di sekolah belum tentu menghasilkan pemahaman yang setara pada setiap siswa (Seth, 2024; Meylinda et al., 2024).

Sebaliknya, mayoritas responden (76,4%) menunjukkan sikap negatif terhadap membaca label gizi — berlawanan dengan tingkat pengetahuan yang sebagian besar baik. Kesenjangan ini dikenal sebagai knowing-doing gap, yaitu kondisi ketika pengetahuan kognitif sudah memadai tetapi belum terkonversi menjadi sikap yang selaras. Sikap terbentuk dari komponen kepercayaan, kehidupan emosional, dan kecenderungan bertindak (Saputra et al., 2024), sehingga pengetahuan yang baik hanya memperkuat komponen kognitif, sementara komponen afektif — pengalaman pribadi, norma sosial, dan kebiasaan — turut menentukan (Liao & Yang, 2023). Padatnya jadwal praktik memasak siswa Tata Boga diduga menjadi salah satu penyebab keterbatasan waktu untuk membaca label sebelum membeli produk, sejalan dengan temuan Ratu et al. dan Md Nor et al. (2023) bahwa keterbatasan waktu menjadi hambatan utama penggunaan label pangan pada remaja.

Meski sikap secara umum negatif, sebagian besar responden (65,3%) tetap tepat dalam memilih makanan dan minuman kemasan. Hal ini dapat dijelaskan oleh perbedaan sifat pengetahuan dan sikap dalam memengaruhi perilaku: pengetahuan bersifat lebih objektif dan stabil karena diperoleh dari pembelajaran formal terstruktur, sehingga siswa dapat memilih produk yang relatif sehat berdasarkan pengetahuan yang sudah tertanam tanpa perlu membaca ulang label setiap kali membeli. Sikap negatif dalam penelitian ini lebih mencerminkan penolakan terhadap proses membaca label (dianggap merepotkan), bukan penolakan terhadap prinsip memilih makanan sehat itu sendiri.

Hasil analisis bivariat menunjukkan hubungan signifikan antara pengetahuan label gizi dengan pemilihan makanan dan minuman kemasan (p=0,003). Pengetahuan memberikan kemampuan kognitif untuk mengenali dan membandingkan komponen label seperti energi, gula, lemak, dan natrium (Miller & Cassady, 2015; Qiu et al., 2025), sejalan dengan temuan Putri et al. (2021) dan Fitri et al. (2020). Namun data tabulasi silang menunjukkan pola yang tidak sepenuhnya konsisten: terdapat 9 siswa berpengetahuan baik yang tetap tidak tepat memilih (kemungkinan dipengaruhi preferensi rasa, promosi, atau ajakan teman sebaya), dan 12 siswa berpengetahuan kurang yang tetap tepat memilih (kemungkinan dibentuk oleh kebiasaan keluarga dan aturan kantin sekolah). Hal ini menegaskan bahwa pemilihan makanan

ISSN : 3025-8855

tidak semata ditentukan oleh pengetahuan individu, tetapi juga faktor lingkungan dan sistem pendukung di sekitar siswa (Indarwati & Sefrina, 2023).

Hubungan signifikan juga ditemukan antara sikap membaca label gizi dengan pemilihan makanan dan minuman kemasan (p=0,047), meski dengan tingkat signifikansi yang lebih rendah dibanding pengetahuan. Hal ini mengindikasikan sikap siswa terhadap membaca label kemungkinan belum berkembang hingga tahap menghargai, melainkan masih pada tahap menerima atau menanggapi, sehingga belum cukup kuat mengarahkan perilaku secara konsisten (Seiger et al., 2022; Bawajeeh et al., 2022). Ketepatan pemilihan pada siswa bersikap negatif (58,2% dari kelompoknya) kemungkinan didukung oleh faktor eksternal seperti ketersediaan produk sehat di lingkungan sekolah dan kebiasaan keluarga (Susilawaty, 2026).

Keterbatasan penelitian: data pengetahuan, sikap, dan pemilihan produk diperoleh melalui kuesioner self-report, sehingga bergantung pada kejujuran dan daya ingat responden serta berpotensi menimbulkan bias informasi dan social desirability bias, bukan observasi langsung terhadap perilaku pembelian aktual.

Simpulan

Mayoritas responden (72 siswa Tata Boga SMK Negeri 15 Bandung) berjenis kelamin perempuan (80,6%) dan terdistribusi merata antara kelas X dan XI. Sebagian besar responden memiliki pengetahuan label gizi baik (61,1%), namun mayoritas menunjukkan sikap negatif dalam membaca label gizi (76,4%). Terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan tentang label gizi dengan pemilihan makanan dan minuman kemasan (p=0,003), serta antara sikap membaca label gizi dengan pemilihan makanan dan minuman kemasan (p=0,047).

Saran

Bagi siswa, disarankan lebih membiasakan diri membaca dan memahami label nilai gizi sebelum membeli produk kemasan, termasuk takaran saji, energi, gula, lemak, dan natrium, agar pemilihan tidak hanya berdasarkan harga, rasa, atau daya tarik kemasan. Bagi SMK Negeri 15 Bandung, diharapkan mengintegrasikan edukasi membaca label gizi secara lebih intensif dalam pembelajaran gizi dan pengolahan pangan, serta menyediakan pilihan produk kemasan yang lebih sehat di kantin sekolah. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan menggunakan metode pengumpulan data yang lebih objektif (misalnya SQ-FFQ), instrumen dengan validitas-reliabilitas lebih baik, sampel yang lebih luas dari beberapa sekolah/program keahlian, serta mempertimbangkan desain longitudinal atau eksperimen.

Daftar Pustaka

Andrias. (2013).

BPOM RI. (2019).

Badriyah, L., & Syafei, A. (2019). Persepsi dan Perilaku Membaca Label Pangan dan Informasi Gizi pada Siswa SMK Wijaya Kusuma. Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat, 8(04), 167–174. https://doi.org/10.33221/jikm.v8i04.401

Bawajeeh, A. O., et al. (2022).

Dwijayanti, I., & Dwi Juliani, K. (2024). Hubungan Pengetahuan Terkait Label Pangan dengan Sikap dan Kepatuhan Membaca Label pada Kelompok Usia Produktif di Indonesia. Media Gizi Ilmiah Indonesia, 2(2), 96–108. https://doi.org/10.62358/mgii.v2i2.39

Egele, V. S., & Stark, R. (2023). Specific health beliefs mediate sex differences in food choice. Frontiers in Nutrition, 10, 1159809. https://doi.org/10.3389/fnut.2023.1159809

Fitri, N. F. N., Metty, M., & Yuliati, E. (2020). Hubungan Pengetahuan dan Kebiasaan Membaca Label Informasi Nilai Gizi Makanan Kemasan dengan Status Gizi pada Mahasiswa Asrama Kutai Kartanegara di Yogyakarta. Jurnal GIZIDO, 12(1), 45–54. https://doi.org/10.47718/gizi.v12i1.1120

Indarwati, & Sefrina. (2023).

James, D. L., Hawley, N. A., Mohr, A. E., et al. (2024). Impact of Intermittent Fasting and/or Caloric Restriction on Aging-Related Outcomes in Adults. Nutrients, 16(2), 316. https://doi.org/10.3390/nu16020316

Kementerian Kesehatan RI. (2022).

Liao, Y., & Yang, J. (2023). Status of nutrition labeling knowledge, attitude, and practice (KAP) of residents in the community. Frontiers in Nutrition, 10, 1097562. https://doi.org/10.3389/fnut.2023.1097562

Liu, X., Wen, Y., & Zhou, Q. (2024). Gender differences in adolescent food preferences. European Journal of Nutrition, 63(7), 2611–2619. https://doi.org/10.1007/s00394-024-03450-7

Mariam, & Rachman. (2025).

Md Nor, N., Mohd Rusli, S. F., & Mohd Asmawi, U. M. (2023). Awareness, Knowledge, and Practices towards Reading Snack Food Labels among Malaysian Adolescents. Jurnal Gizi dan Pangan, 18(1), 61–70. https://doi.org/10.25182/jgp.2023.18.1.61-70

Meylinda, et al. (2024).

Miller, L. M. S., & Cassady, D. L. (2015). The effects of nutrition knowledge on food label use: A review of the literature. Appetite, 92, 207–216. https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.05.029

Neufeld, L. M., Andrade, E. B., Ballonoff Suleiman, A., et al. (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

Putri, R. N., Widajanti, L., & Nugraheni, S. A. (2021). Hubungan Citra Tubuh dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Pemilihan Makanan Remaja Putri Usia 15–19 Tahun di Kota Semarang. Media Kesehatan Masyarakat Indonesia, 20(3), 193–199. https://doi.org/10.14710/mkmi.20.3.193-199

Qiu, Y., Ding, C., Yuan, F., et al. (2025). Knowledge of Salt, Oil, and Sugar Reduction and Its Association with Nutrition-Related Chronic Diseases in Chinese Adults. Nutrients, 17(17), 2766. https://doi.org/10.3390/nu17172766

Saputra, et al. (2024).

Seiger, et al. (2022).

Seth, U. (2024). Promoting Food Label Understanding among Early Adolescents through Innovative Education Program. Journal of Education, 204(1), 159–165. https://doi.org/10.1177/00220574221110479

Sugiyono. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabeta.

Susilawaty. (2026).

Zubaidah. (2020).