

ABSTRAK

Pengaruh Edukasi *Nutrition facts* Terhadap Pemilihan Makanan Kemasan Pada Remaja Di Kota Yogyakarta

Latar Belakang

Remaja termasuk golongan rentan mengalami berbagai masalah gizi yang disebabkan oleh kebiasaan makan yang kurang sehat seperti banyak mengonsumsi makanan kemasan. Makanan kemasan harus mencantumkan label *nutrition facts* untuk memudahkan konsumen dalam memilih makanan. Edukasi terkait *nutrition facts* menjadi upaya promotif untuk memperbaiki kebiasaan makan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi *nutrition facts* terhadap pemilihan makanan kemasan pada remaja.

Metode

Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan rancangan quasi-experimental. Penelitian dilakukan pada dua SMA Negeri di Kota Yogyakarta dengan jumlah responden sebesar 170 siswa yang dibagi menjadi dua kelompok. Kelompok pembandingan dan intervensi mengisi *pre-test* terkait pengetahuan dan kebiasaan makan (FFQ), kemudian mengisi *post-test* dua minggu setelah intervensi. Kelompok intervensi mendapatkan intervensi berupa diskusi kelompok terkait *nutrition facts* sedangkan kelompok pembandingan mendapatkan *talk show* terkait gaya hidup sehat. Data dianalisis dengan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* dan *Mann Whitney U*.

Hasil

Nilai rata-rata pengetahuan pada kelompok intervensi terdapat peningkatan yang signifikan ($p\text{-value} < 0.05$). Kedua kelompok mengalami penurunan yang signifikan untuk konsumsi makanan kemasan dilihat dari skor FFQ ($p\text{-value} < 0.05$). Pada kelompok intervensi, sebagian besar responden semula memilih alasan pemilihan makanan kemasan adalah rasa kemudian berubah menjadi nilai gizi.

Kesimpulan

Diskusi kelompok meningkatkan pengetahuan dan mengubah alasan pemilihan makanan. Edukasi melalui diskusi kelompok dan *talk show* efektif untuk mengubah kebiasaan responden dalam mengonsumsi makanan kemasan.

Kata kunci

Makanan kemasan, label informasi nilai gizi, diskusi kelompok, kebiasaan makan, remaja

ABSTRACT

The Effect of Nutrition Facts Education on The Packaged Food Preferences among Adolescents in Yogyakarta

Background

Adolescents are one of the vulnerable groups at risk of various nutrition problems because of unhealthy eating habits such as consuming packaged food. The packaged food must include a nutrition facts label to make consumer easy to choose healthy products. Nutrition facts education is the promotive strategy to improve eating habits. The objective of this research was to assess the effect of nutrition facts education through a small group discussion on knowledge and the packaged food preferences in adolescents.

Methods

This study used a quantitative method with a quasi-experimental design. This research was conducted at two senior high schools in Yogyakarta, involved 170 students, divided into two groups. The comparison group and intervention group have filled the pre-test about knowledge and eating habit (FFQ), then the participants filled the post-test in two weeks after the intervention session. The intervention group was given the online small group discussion about nutrition facts, while the comparison group was given an online talk show about a healthy lifestyle. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed Ranks Test and Mann-Whitney U.

Results

There was a significant increase in the average score of knowledge between pre-test and post-test in the intervention group (p-value <0.05). Two groups had a significant decrease of score FFQ (p-value <0.05). The majority in the intervention group had the reason why they chose a product because of the taste, then changed to nutrition facts.

Conclusion

The small group discussion increased the knowledge and changed the reason for choose the packaged products. Both a small group discussion and talk show effectively improve the eating habit especially to consume the packaged food.

Keywords

Packaged food, nutrition facts, small group discussion, eating habit, adolescent.