



SOSIALISASI KANDUNGAN MIKRONUTRIEN LABEL GIZI DI PRODUK KEMASAN PADA PEGAWAI DINAS UMKM DAN KOPERASI KABUPATEN MAROS

¹Yulita Sirinti Pongtambing*, ²Elijah Acantha Manapa Sampetoding, ³Irmayanti, ³Putri Juanti, ⁵Evi Ristiana

**^{1,5} Universitas Negeri Makassar, Kota Makassar
^{2,3,4} Universitas Hasanuddin, Kota Makassar**

Email: yulita.sirinti@unm.ac.id¹, eliyahacantha@unhas.ac.id², irmayanti@unhas.ac.id³,
putrijuantiapt@unhas.ac.id⁴, evi.ristiana@unm.ac.id⁴

*Corresponding author: Yulita Sirinti Pongtambing¹

ABSTRAK

Penyakit Tidak Menular (PTM) yang kini menjadi tren global telah menjangkit banyak manusia di semua kalangan umur tanpa terkecuali. Hal ini disebabkan karena adanya pola makan tidak sehat terkhusus pada makanan kemasan. Kemampuan dan literasi gizi yang tidak adekuat membuat masyarakat kesulitan membedakan makanan yang mengandung gula, garam, dan lemak yang tinggi dan intensitas konsumsinya. Sosialisasi kandungan label gizi pada makanan kemasan dilakukan di kalangan pegawai Dinas UMKM dan Koperasi Kabupaten Maros. Kegiatan sosialisasi bertempat di Kantor Bupati Maros, dengan tahapan kegiatan yang dilakukan mulai dari persiapan, persiapan instrumen (NVS) dan produk makanan kemasan, sosialisasi label gizi, dan evaluasi. Awalnya peserta kurang memahami dalam membaca label gizi dan takaran saji. Setelah dilakukan sosialisasi, peserta memahami cara membaca label gizi dan takaran saji secara tepat. Kegiatan ini diharapkan dapat menunjang kemampuan pegawai Dinas UMKM dan pelaku UMKM dalam memproduksi makanan dengan takaran saji dan kandungan gizi yang sesuai dengan kebutuhan masyarakat sehari-hari.

Kata Kunci: Label Gizi, Pengabdian Masyarakat, Pegawai Dinas, UMKM, Literasi Gizi

ABSTRACT

Non-communicable diseases (NCDs), which are now a global trend, have infected many people of all ages without exception. They are due to unhealthy diets and exceptionally packaged foods. Inadequate nutrition skills and literacy make it difficult for people to distinguish which foods contain high sugar, salt and fat and the intensity of their consumption. Education on the content of nutrition labels on packaged foods was carried out among the employees of the UMKM and the Cooperative Office of Maros Regency. The Maros Regent's Office activities started with preparing instruments (NVS) and packaged food products, socialising nutrition labels, and evaluating. Initially, participants did not understand how to read nutrition labels and serving sizes. After the socialisation, participants understood how to read nutrition labels and serving sizes appropriately. This activity is expected to support the ability of UMKM Service employees and UMKM actors to produce food with serving sizes and nutritional content that follow the community's daily needs.

Keywords: Nutrition Label, Community Service, Civil Servant, MSME, Nutrition Literacy

1. PENDAHULUAN

Penyakit Tidak Menular (PTM) telah menjadi penyebab utama kematian secara global sebagai penyumbang 74% dari total kematian di dunia. Jenis PTM yang paling dominan terjadi pada banyak orang meliputi penyakit kardiovaskular, kanker, penyakit pernapasan kronis, dan diabetes mellitus (Banerjee, 2025). Faktor risiko utama yang berkontribusi terhadap tingginya angka kematian antara lain pola makan

tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, konsumsi tembakau, dan penggunaan alkohol secara berlebihan (Ferrari et al., 2024). Di Indonesia, PTM juga merupakan penyebab utama kematian yang jumlahnya bahkan sudah melampaui penyakit menular dan kematian akibat kecelakaan. Berdasarkan data yang dilansir dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa sekitar 73% dari total kematian di Indonesia disebabkan oleh PTM, dengan penyakit stroke dan penyakit jantung iskemik sebagai penyumbang terbesar pada kematian yang disebabkan oleh penyakit tidak menular. Hal ini mencerminkan tren nasional hingga global dan menekankan perlunya upaya pencegahan dan pengendalian PTM di tingkat nasional. PTM tidak hanya menyerang kelompok usia lanjut, tetapi juga telah menjangkiti dewasa, remaja, bahkan kalangan anak-anak. Studi menunjukkan bahwa PTM menimbulkan risiko bagi orang-orang dari segala usia saat ini, termasuk anak-anak, remaja, dewasa, dan orang tua (Christoffersen et al., 2025). Faktor-faktor seperti pola makan tidak sehat dan kurangnya aktivitas fisik sejak usia dini berkontribusi terhadap peningkatan prevalensi PTM pada kelompok usia muda (Christoffersen et al., 2023).

Beberapa faktor risiko utama yang berkontribusi terhadap PTM meliputi diabetes mellitus, hipertensi, dan hiperkolesterolemia. Kondisi-kondisi ini sering kali saling berkaitan dan bahkan memperburuk kondisi satu sama lain. Misalnya, diabetes dapat meningkatkan risiko hipertensi, dan juga sebaliknya hipertensi dapat memperburuk kontrol glukosa darah pada penderita diabetes. Oleh karena itu, pengelolaan faktor risiko ini secara simultan sangat penting dalam pencegahan PTM (Calvez et al., 2025). Pola makan tinggi garam, gula, dan lemak jenuh merupakan penyebab utama dari faktor risiko PTM seperti diabetes, hipertensi, dan hiperkolesterolemia. Konsumsi makanan tinggi gula tambahan, misalnya, dapat meningkatkan risiko stroke hingga 10% untuk setiap peningkatan 5% dari total asupan kalori. Demikian pula, asupan garam yang berlebihan dikaitkan dengan peningkatan tekanan darah dan risiko penyakit kardiovaskular. Ironisnya, masih banyak masyarakat Indonesia yang belum mengetahui dan bahkan mengendalikan konsumsi gula, garam, dan lemak harian mereka (Spearman et al., 2021). Di Indonesia sendiri, masih banyak masyarakat yang belum memiliki pemahaman yang memadai tentang cara menakar konsumsi harian garam, gula, dan lemak. Selain itu, kemampuan membaca dan memahami label kandungan gizi pada makanan kemasan masih rendah sekalipun teknologi bisa lebih mudah diakses di era masa kini (Pongtambing et al., 2023). Hal ini menyebabkan konsumsi berlebihan kandungan nutrisi tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa literasi gizi masyarakat masih sangatlah rendah. Kurangnya literasi gizi ini menjadi tantangan dalam upaya pencegahan PTM melalui perubahan perilaku konsumsi makanan (Sopamena et al., 2020). Sebagai upaya untuk meningkatkan literasi gizi dan kesadaran akan pentingnya pola makan sehat, dilakukan sosialisasi cara membaca label nutrisi di Kantor Bupati Maros, khususnya di Dinas UMKM dan Koperasi. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi kepada pelaku UMKM makanan kemasan tentang pentingnya informasi nilai gizi dan cara membaca label makanan. Dengan demikian, diharapkan produk makanan yang dihasilkan oleh UMKM lokal dapat mendukung upaya pencegahan PTM di Masyarakat.

2. METODE PELAKSANAAN

Metode Pelaksanaan berisikan tahapan-tahapan atau urutan kegiatan yang digunakan selama mengerjakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat, seperti ceramah, diskusi, pelatihan, *pre-post test*, dan sebagainya.

2.1 Persiapan Sosialisasi

Kegiatan sosialisasi label gizi diawali dengan tahap persiapan. Tahapan persiapan dilakukan secara terstruktur dan sistematis guna memastikan efektivitas serta kelancaran pelaksanaan kegiatan. Persiapan dimulai dengan penyusunan dan pengiriman surat resmi kepada Dinas UMKM dan Koperasi Kabupaten Maros, yang merupakan mitra strategis dalam kegiatan ini mengingat perannya dalam pembinaan pelaku usaha makanan lokal.

2.2 Persiapan Bahan Edukasi

Selanjutnya, persiapan kegiatan sosialisasi dilakukan dengan penyusunan bahan edukasi yang komprehensif dan kontekstual. Materi yang disiapkan difokuskan pada pemahaman tentang label gizi, termasuk pengenalan elemen-elemen utama yang tercantum dalam label, seperti informasi nilai energi, kadar lemak, gula, garam, serta persentase kebutuhan gizi harian (%AKG).

2.3 Penyiapan Alat dan Bahan

Sebagai bagian dari pelaksanaan sosialisasi, tim sosialisasi mempersiapkan alat bantu pembelajaran berupa contoh produk makanan kemasan yang memiliki kandungan gizi berbeda-beda. Produk-produk ini dipilih secara selektif untuk merepresentasikan variasi komposisi gizi, seperti kadar gula,

garam, dan lemak, sehingga peserta dapat melakukan latihan membaca dan membandingkan label gizi secara langsung.

2.4 Sosialisasi Label Gizi

Sosialisasi dilakukan dengan metode ceramah dan diskusi terkait label gizi pada makanan dan minuman kemasan yang sudah dipersiapkan. Selain itu, sosialisasi akan didahului dengan pemberian pre test untuk menilai sejauh mana pegawai Dinas UMKM dan Koperasi Kabupaten Maros dapat membaca label gizi pada produk kemasan. Kemudian, sosialisasi akan diakhiri oleh post test dengan proses yang sama untuk mengetahui apakah edukasi label gizi sudah tersampaikan dengan baik.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada bagian 3 yakni Hasil dan Pembahasan, berisi hasil yang diperoleh dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan. Bagian ini juga terdiri dari penjelasan terhadap hasil yang diperoleh.

3.1 Persiapan Sosialisasi

Pada tahap persiapan, tim sosialisasi melakukan persiapan administrasi terlebih dahulu untuk mendapatkan izin dari Dinas UMKM dan Koperasi Kabupaten Maros. Kegiatan sosialisasi label gizi diawali dengan tahap persiapan. Tahapan persiapan dilakukan secara terstruktur dan sistematis guna memastikan efektivitas serta kelancaran pelaksanaan kegiatan. Persiapan dimulai dengan penyusunan dan pengiriman surat resmi kepada Dinas UMKM dan Koperasi Kabupaten Maros, yang merupakan mitra strategis dalam kegiatan ini mengingat perannya dalam pembinaan pelaku usaha makanan lokal.

Setelah memperoleh persetujuan, dilakukan koordinasi intensif untuk menetapkan waktu, tanggal, serta lokasi pelaksanaan sosialisasi. Berdasarkan hasil kesepakatan, kegiatan yang direncanakan berlangsung pada hari Selasa, 22 April 2025. Kegiatan dilakukan pada hari kerja, dengan pertimbangan dapat menjangkau partisipasi optimal dari aparaturnya dinas serta pelaku UMKM. Aula pertemuan Dinas UMKM dan Koperasi dipilih sebagai tempat pelaksanaan kegiatan karena dinilai representatif, memiliki kapasitas yang memadai, serta dilengkapi fasilitas penunjang yang mendukung jalannya presentasi dan diskusi interaktif.

Seluruh proses persiapan dilakukan dengan mengedepankan prinsip profesionalisme dan koordinasi lintas sektor untuk mencapai tujuan utama peningkatan literasi gizi masyarakat melalui pemahaman terhadap label pangan.

3.2 Persiapan Bahan Edukasi

Penyiapan bahan edukasi disesuaikan dengan menggunakan materi terkait gizi harian dan proses membaca label gizi. Penekanan diberikan pada metode yang tepat dalam membaca dan menafsirkan informasi gizi agar peserta, khususnya pegawai Dinas UMKM dan Koperasi Kabupaten Maros mampu menerapkannya baik. Hal ini dilakukan agar konsumsi pribadi maupun dalam penyusunan label produk makanan yang mereka hasilkan dapat diinterpretasikan dengan baik.

Penyusunan materi dilakukan berdasarkan pedoman dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia serta referensi ilmiah dari jurnal nasional dan internasional guna memastikan keakuratan dan relevansi isi. Selain itu, materi dilengkapi dengan infografik dan studi kasus sederhana agar mudah dipahami oleh peserta dengan beragam latar belakang pendidikan. Strategi ini diharapkan dapat meningkatkan efektivitas sosialisasi dalam menumbuhkan kesadaran dan literasi gizi yang aplikatif di masyarakat.

3.3 Persiapan Alat dan Bahan

Alat dan Bahan yang dipersiapkan pada kegiatan sosialisasi berupa makanan dan minuman kemasan dengan kadar gizi yang berbeda. Pemilihan produk juga mempertimbangkan kemudahan akses di pasar lokal serta keberagaman jenis makanan olahan yang umum dikonsumsi masyarakat, seperti mi instan, biskuit, minuman kemasan, dan makanan ringan. Produk yang digunakan tidak dimaksudkan untuk promosi merek, melainkan sebagai media edukatif yang konkret dan aplikatif.

Pada kegiatan ini, peserta diarahkan untuk mengidentifikasi informasi nilai energi, kandungan makronutrien, serta persentase angka kecukupan gizi (%AKG), guna meningkatkan kemampuan interpretatif terhadap label pangan. Pendekatan ini bertujuan untuk mengoptimalkan pemahaman praktis peserta dalam menilai produk pangan yang dikonsumsi maupun diproduksi, serta mendorong penerapan prinsip konsumsi pangan sehat berbasis informasi gizi yang akurat.

3.4 Pemberian Pre-Test

Sebelum pelaksanaan kegiatan sosialisasi, dilakukan pre test kepada pegawai Dinas UMKM dan Koperasi Kabupaten Maros guna memperoleh gambaran awal mengenai tingkat pemahaman mereka terkait label gizi pada produk makanan kemasan. Pre test ini bertujuan untuk mengevaluasi kemampuan dasar peserta dalam membaca dan menafsirkan informasi gizi, serta menilai sejauh mana mereka mampu mengidentifikasi makanan dengan kandungan gula, garam, dan lemak yang tinggi.

Instrumen evaluasi disusun dalam bentuk soal pilihan ganda yang diambil dari NVS (The Newest Vital Sign). Pertanyaan-pertanyaan dalam pre test dirancang untuk menguji pemahaman terhadap elemen-elemen utama label gizi, seperti nilai energi, komposisi makronutrien, dan persentase Angka Kecukupan Gizi (%AKG), sesuai dengan pedoman dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Hasil pre test menunjukkan bahwa sebagian besar peserta belum memiliki pemahaman yang baik mengenai cara membaca label gizi secara tepat.

Beberapa peserta masih mengalami kesulitan dalam membedakan kandungan gula, garam, dan lemak yang tinggi dan rendah, serta belum mampu mengaitkan informasi tersebut dengan batasan konsumsi harian yang dianjurkan. Temuan ini memperkuat urgensi pelaksanaan sosialisasi sebagai sarana peningkatan literasi gizi, terutama dalam mendukung pengambilan keputusan yang lebih bijak dalam konsumsi maupun produksi pangan oleh pelaku UMKM. Pemahaman awal peserta yang dinilai melalui pre test dapat menunjang kegiatan sosialisasi secara lebih efektif dan materi yang disampaikan benar-benar menjawab kebutuhan dan kesenjangan pengetahuan yang ada.

3.5 Sosialisasi Label Gizi

Pelaksanaan kegiatan sosialisasi label gizi kepada pegawai Dinas UMKM dan Koperasi Kabupaten Maros dilakukan secara langsung dengan pendekatan partisipatif untuk meningkatkan pemahaman praktis mengenai pentingnya informasi gizi pada produk makanan kemasan. Kegiatan diawali dengan pemaparan materi edukatif mengenai struktur dan elemen-elemen label gizi, termasuk cara membaca nilai energi, tankarna saji, kadar makronutrien, serta interpretasi persentase Angka Kecukupan Gizi (%AKG).

Materi disampaikan oleh narasumber yang memiliki latar belakang keahlian di bidang gizi masyarakat, dengan metode penyampaian yang komunikatif dan interaktif. Selain penjelasan teoritis, peserta juga dilibatkan dalam simulasi menggunakan berbagai contoh produk makanan kemasan yang memiliki variasi kandungan gula, garam, dan lemak untuk melatih kemampuan interpretatif secara langsung.



Gambar 1. Produk Kemasan Pelaku Usaha UMKM Kab. Maros

Selama sesi praktik, peserta diberi tugas untuk mengidentifikasi produk-produk yang tergolong tinggi kadar gula, garam, dan lemak berdasarkan batasan asupan harian yang dianjurkan oleh Kementerian

Kesehatan. Diskusi kelompok kecil difasilitasi untuk mendorong interaksi antar peserta dalam menilai dan membandingkan label gizi antar produk.



Gambar 2. Kegiatan Sosioalisasi Label Gizi: (a) Edukasi (b) Evaluasi

Hasil diskusi menunjukkan bahwa seluruh peserta mulai mampu mengaitkan informasi numerik pada label dengan risiko kesehatan yang mungkin timbul akibat konsumsi berlebih. Pelaksanaan sosialisasi ini tidak hanya memperkuat literasi gizi, tetapi juga memberikan bekal bagi pegawai dinas dalam mendampingi pelaku UMKM agar dapat memproduksi dan memasarkan pangan yang lebih informatif dan mendukung kesehatan masyarakat secara luas.

3.6 Pemberian Post-Test

Pada evaluasi hasil kegiatan sosialisasi, dilakukan pemberian post test kepada peserta, khususnya pegawai Dinas UMKM dan Koperasi Kabupaten Maros, untuk menilai sejauh mana peningkatan pemahaman mereka terhadap materi yang telah disampaikan. Post test ini dirancang dalam bentuk soal pyang sama yang diberikan pada post test. Instrumen evaluasi mencakup kemampuan peserta dalam mengidentifikasi informasi gizi pada label, memahami arti dari persentase angka kecukupan gizi (%AKG), serta menentukan apakah suatu produk tergolong tinggi atau rendah kandungan gula, garam, dan lemak.

Hasil dari post test menunjukkan variasi tingkat pemahaman peserta, dengan seluruh besar menunjukkan peningkatan yang signifikan dibandingkan dengan hasil pre test yang dilakukan sebelum kegiatan. Peserta mampu menginterpretasikan label gizi dengan benar, termasuk mengenali produk makanan yang memiliki kadar gula, garam, dan lemak yang tinggi berdasarkan ambang batas yang ditetapkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Selain itu, peserta juga menunjukkan kemampuan dalam memberikan rekomendasi pilihan produk yang lebih sehat, yang menjadi indikator keberhasilan dalam transfer pengetahuan praktis. Temuan ini menjadi dasar untuk menyusun tindak lanjut berupa pelatihan lanjutan dan pendampingan berkala bagi pegawai dinas dan pelaku UMKM, guna memperkuat peran mereka dalam pengawasan serta produksi pangan kemasan yang lebih informatif dan sehat.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan sosialisasi label gizi yang dilaksanakan bersama Dinas UMKM dan Koperasi Kabupaten Maros berhasil meningkatkan pemahaman peserta, khususnya pegawai dinas, dalam membaca dan menginterpretasikan informasi gizi pada produk makanan kemasan. Melalui rangkaian kegiatan yang mencakup persiapan, pre test, pemaparan materi edukatif, simulasi praktik, dan post test, peserta menunjukkan peningkatan kemampuan dalam mengidentifikasi produk pangan yang tinggi kandungan gula, garam, dan lemak, serta memahami implikasinya terhadap kesehatan. Hasil evaluasi membuktikan bahwa pendekatan interaktif dan berbasis kontekstual efektif dalam menumbuhkan literasi gizi yang aplikatif. Kegiatan ini memberikan kontribusi nyata dalam mendukung peran strategis aparatur pemerintah daerah dalam pembinaan pelaku UMKM serta penguatan konsumsi pangan yang sehat dan informatif di masyarakat.

REFERENSI

Banerjee, A. (2025). Milroy lecture 2024. Non-communicable versus communicable diseases: A paradigm

- unfit for the 21st century? *Clinical Medicine*, 25(3), 100308.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.clinme.2025.100308>
- Calvez, V., Schiavello, F., Itambu, J. R., Belardi, P., Ndile, E., Bazzanini, N., Ndunguru, B., Liguori, A., Mfaume, B., Mutalemwa, K., Capristo, E., Gasbarrini, A., Putoto, G., & Miele, L. (2025). Metabolic Dysfunction-Associated Steatotic Liver Disease in a Tanzanian Non-Communicable Diseases Population: Links to Sugar-Sweetened Beverage Intake. *Clinical Epidemiology and Global Health*, 102047.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.cegh.2025.102047>
- Christoffersen, T., Beck, A. M., Tetens, I., Dynesen, A. W., & Aaslyng, M. D. (2023). Development of an approach for identifying overnutrition among older adults in community health care settings:-an opinion paper. *Clinical Nutrition Open Science*, 47, 102–120.
- Christoffersen, T., Tetens, I., Dynesen, A. W., Aaslyng, M. D., Lorenzen, J. K., & Beck, A. M. (2025). Overweight and obesity combined with low physical function and non-communicable diseases among older adults in nursing homes represent a group with nutritional risk, malnutrition, and sarcopenia – A cross-sectional pilot study. *Clinical Nutrition Open Science*, 61, 14–25.
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.nutos.2025.03.001>
- Ferrari, A. J., Santomauro, D. F., Aali, A., Abate, Y. H., Abbafati, C., Abbastabar, H., Abd ElHafeez, S., Abdelmasseh, M., Abd-Elsalam, S., & Abdollahi, A. (2024). Global incidence, prevalence, years lived with disability (YLDs), disability-adjusted life-years (DALYs), and healthy life expectancy (HALE) for 371 diseases and injuries in 204 countries and territories and 811 subnational locations, 1990–2021: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2021. *The Lancet*, 403(10440), 2133–2161.
- Pongtambing, Y., Sampetoding, E., & Manapa, E. (2023). Sistem Informasi Kesehatan Dan Telemedicine: Narrative Review. *Compromise Journal : Community Proffesional Service Journal*, 1(4 SE-Articles), 52–58. <https://doi.org/10.57213/compromisejournal.v1i4.72>
- Sopamena, Y., Pongtambing, Y. S., Andriani, W. O. A. S., Fitriani, Y., & Anshari, D. (2020). Adaptasi Alat Ukur Literasi Gizi Pada Mahasiswa Angkatan Pertama Program Sarjana di Universitas Pattimura, Maluku. *JGMI: The Journal of Indonesian Community Nutrition*, 9(2), 83–92.
- Spearman, C. W., Afihene, M., Betiku, O., Bobat, B., Cunha, L., Kassianides, C., Katsidzira, L., Mekonnen, H. D., Ocama, P., Ojo, O., Paruk, I., Tzeuton, C., & Sonderup, M. W. (2021). Epidemiology, risk factors, social determinants of health, and current management for non-alcoholic fatty liver disease in sub-Saharan Africa. *The Lancet Gastroenterology & Hepatology*, 6(12), 1036–1046.
[https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S2468-1253\(21\)00275-2](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S2468-1253(21)00275-2)