

Hubungan Literasi Label Makanan Kemasan Dengan *Food Skill* Pasien Diabetes Mellitus Di Sleman

Haeriah, Agil Dhiemitra Aulia Dewi, Silvi Lailatul Mahfida, Salma Nabilah A'zhar Puspita, Aida Naabighotul Ummah, Galuh Nurwidyasari

Program Studi Gizi Program Sarjana, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Email : haeriahae25@gmail.com

Article History:

Received Aug 11th, 2025

Accepted Aug 25th, 2025

Published Aug 26th, 2025

Abstrak

Latar Belakang: Literasi label makanan kemasan merupakan kemampuan penting bagi pasien diabetes mellitus dalam memilih makanan yang sesuai dengan kebutuhan gizi mereka. Namun, belum diketahui secara pasti bagaimana keterkaitan antara literasi label makanan kemasan dengan keterampilan pengelolaan makanan (*food skill*) pada pasien diabetes mellitus di Sleman. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara literasi label makanan kemasan dengan *food skill* pada pasien diabetes mellitus di Sleman. **Metode:** Penelitian ini menggunakan desain observasional dengan pendekatan cross-sectional. Sampel terdiri dari 100 pasien diabetes mellitus berusia 21–60 tahun yang menjalani rawat jalan di beberapa puskesmas dan rumah sakit di Sleman. Pengambilan sampel dilakukan secara total sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner literasi label makanan kemasan dan *food skill* yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Analisis data dilakukan menggunakan uji chi square. **Hasil:** Mayoritas responden memiliki literasi label makanan kemasan yang baik (79%), namun sebagian besar memiliki *food skill* yang kurang (21%). Hasil uji chi square menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara literasi label makanan kemasan dengan *food skill* pada pasien diabetes mellitus ($p = 0,003$). **Kesimpulan:** Terdapat hubungan yang signifikan antara literasi label makanan kemasan dengan *food skill* pada pasien diabetes mellitus di Sleman. Peningkatan literasi label makanan kemasan perlu diikuti dengan pelatihan *food skill* agar pasien mampu mengelola makanan dengan baik sesuai kebutuhan gizi.

Kata kunci: Literasi Label Makanan Kemasan, Food Skill, Diabetes Mellitus, Sleman

Abstract

Background: Literacy of packaged food labels is an important skill for diabetes mellitus patients in choosing foods that suit their nutritional needs. However, it is not yet known for certain how the relationship between literacy of packaged food labels and food management skills in diabetes mellitus patients in Sleman. **Objective:** This study aims to determine the relationship between food packaging label literacy and food skills in diabetes mellitus patients in Sleman. **Method:** This study used an observational design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 100 diabetes mellitus patients aged 21–60 years who underwent outpatient treatment at several health centers and hospitals in Sleman. Sampling was carried out using total sampling. Data were collected using a questionnaire on food packaging label literacy and food skills that had been tested for validity and reliability. Data analysis was carried out using the chi square test. **Results:** The majority of respondents have good literacy of packaged food labels (79%), but most have poor food skills (21%). The results of the chi square test showed a significant relationship between literacy of packaged food labels and food skills in patients with diabetes mellitus ($p = 0.003$). **Conclusion:** There is a significant relationship between literacy of packaged food labels and food skills in patients with diabetes mellitus in Sleman. Increasing literacy of packaged food labels needs to be followed by food skill training so that patients are able to manage food properly according to nutritional needs.

Keywords: Food Packaging Label Literacy, Food Skill, Diabetes Mellitus, Sleman

1. PENDAHULUAN

Prevalensi DM diproyeksikan akan terus meningkat seiring dengan bertambahnya usia populasi, mencapai 19,9% atau sekitar 111,2 juta kasus pada kelompok usia 65–79 tahun (Dharmayanti et al., 2024). Berdasarkan International Diabetes Federation (IDF) tahun 2019, sebanyak 463 juta orang berusia 20–79 tahun di seluruh dunia diketahui menderita diabetes melitus (DM), yang setara dengan prevalensi sebesar 9,3% pada kelompok usia tersebut. Selain itu, diperkirakan lebih dari 6,7 juta orang meninggal akibat penyakit ini. World Health Organization (WHO) tahun 2022, menyatakan bahwa diabetes melitus merupakan salah satu penyakit paling umum di dunia dan menempati peringkat keempat sebagai fokus utama penelitian penyakit degeneratif. Jumlah penderitanya diperkirakan telah melebihi 346 juta orang secara global, menunjukkan bahwa diabetes menjadi isu kesehatan serius yang membutuhkan perhatian luas, baik secara nasional maupun internasional (Raya & Barat, 2024). Berdasarkan hasil data Dinkes DIY 2023, prevalensi diabetes melitus di Wilayah Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) juga mengalami kenaikan 4,3% menjadi 4,5% dari tahun 2022 ke 2023 (Dinkes Yogyakarta, 2023). Dari hasil data Dinkes Sleman 2022, prevalensi diabetes di Sleman sebesar 3,3% (Dinkes Sleman, 2022).

Diabetes mellitus, yang juga dikenal sebagai penyakit kencing manis, merupakan kondisi di mana kadar gula dalam darah meningkat secara signifikan karena tubuh tidak mampu memproduksi atau memanfaatkan insulin dengan baik, serta tidak dapat memproses gula darah secara efektif (Purwaningsih, 2023). Diabetes mellitus (DM) adalah penyakit kronis atau gangguan metabolisme yang bisa dipicu oleh berbagai faktor, yang ditandai dengan tingginya kadar glukosa dalam darah serta adanya gangguan pada metabolisme karbohidrat, lemak, dan protein (Sholikah et al., 2021). Penyakit ini sangat berkaitan dengan gaya hidup, sehingga diperlukan keseimbangan dalam aktivitas harian seperti pola makan, waktu tidur, dan pekerjaan (Hidayat et al., 2022). Selain itu, jumlah serta jenis makanan yang dikonsumsi dan aktivitas fisik seperti olahraga harus diatur dengan baik dan tidak boleh diabaikan (Elsayed et al., 2023). Pada dasarnya, penderita diabetes perlu menyesuaikan pola makan mereka (Astutisari et al., 2022).

Literasi terhadap label makanan kemasan adalah kemampuan seseorang untuk secara aktif membaca, memahami, serta menafsirkan informasi gizi yang tertera pada label produk makanan kemasan (Safitri & Rahayu, 2018). Kemampuan ini digunakan sebagai dasar dalam mengambil keputusan konsumsi yang sehat dan tepat. Literasi ini mencakup pemahaman yang mendalam mengenai berbagai informasi penting seperti kandungan gula, lemak, kalori, protein, serta bahan-bahan lain yang dapat memengaruhi kesehatan secara keseluruhan (Ferdiyan & Kurniasari, 2024). Dengan demikian, literasi label makanan menjadi faktor utama yang membantu individu memilih produk pangan yang sesuai dengan kebutuhan nutrisi dan menjaga kesehatan tubuh (Aprianti et al., 2023). Beberapa faktor yang berpengaruh pada kemampuan membaca label makanan kemasan meliputi pengetahuan gizi, tingkat pendidikan, akses informasi, dan jenis kelamin (Novitamanda et al., 2020). Selain itu, dorongan untuk memilih makanan sehat, rasa ingin tahu tentang komposisi makanan, serta waktu yang tersedia untuk membaca label juga memainkan peran yang signifikan.

Food skill dalam konteks makanan kemasan mencakup serangkaian kemampuan dan keterampilan esensial yang diperlukan untuk mengelola makanan yang dikemas secara efektif. Proses pengelolaan ini dimulai dari kemampuan untuk mengenali berbagai jenis kemasan yang digunakan, serta memiliki pemahaman tentang pentingnya menjaga kebersihan kemasan guna mencegah kontaminasi. Lebih lanjut, *food skill* melibatkan upaya untuk memastikan keamanan pangan dari produk yang dikemas tersebut, sehingga konsumen dapat mengonsumsi makanan dengan aman dan terhindar dari risiko kesehatan (Athennia & Nurdini, 2024). Keterampilan ini juga mencakup pemahaman mendalam mengenai bahan-bahan yang digunakan dalam kemasan makanan, termasuk

potensi dampaknya terhadap kualitas dan keamanan produk. Selain itu, *food skill* melibatkan kemampuan untuk membaca dan memahami informasi yang tertera pada label produk, seperti kandungan gizi, tanggal kedaluwarsa, dan petunjuk penggunaan. Pengetahuan terkait cara penyimpanan yang tepat dan teknik pengolahan makanan kemasan yang benar juga merupakan bagian integral dari *food skill*, yang bertujuan untuk memastikan bahwa makanan tetap aman dikonsumsi, mempertahankan kualitasnya, dan memberikan manfaat gizi yang optimal bagi konsumen (Tamami, 2023).

Literasi label makanan sangat penting dalam memilih dan mengelola makanan sehat karena melibatkan kemampuan membaca, memahami, dan memanfaatkan informasi pada label (Masnun et al., 2023). Sementara itu, *food skill* mencakup kemampuan praktis dalam memilih, mengolah, dan mengatur makanan secara sehat, di mana pemahaman label makanan adalah kunci utamanya (Budiningsari et al., 2022). Singkatnya, literasi label makanan adalah dasar utama dalam mengembangkan *food skill*, yang mendukung pola makan sehat dan pengambilan keputusan gizi yang tepat (Fitri, 2024). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan literasi label makanan kemasan dengan *food skill* pasien diabetes mellitus.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian sekunder dengan jenis penelitian observasional dengan desain *cross sectional*. Penelitian utama telah dilaksanakan pada saat Program Kreativitas Mahasiswa (PKM) bulan Juli hingga Agustus 2022 mengenai “Assesment Perilaku Konsumen Penderita Diabetes Terhadap Makanan Kemasan Berkaitan Dengan Kepatuhan Diet Di Yogyakarta”. lokasi penelitian diambil secara *purposive sampling* meliputi 6 Puskesmas dan 1 Rumah Sakit yaitu Puskesmas Mlati 1, Depok 3, Godean 1, Godean 2, Moyudan, Gamping 1, dan Rumah Sakit Queen Latifa. Populasi dalam penelitian ini adalah semua penderita diabetes yang melakukan kunjungan rawat jalan. Teknik sampling yang digunakan adalah total sampling, jumlah sampel sebanyak 100 pasien diabetes mellitus.

Dalam penelitian terdapat dua variabel, variabel bebas adalah literasi label makanan kemasan dan variabel terikat adalah *food skill*. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah pasien berusia 21-60 tahun, pasien yang menjalani rawat jalan, dan Pernah menggunakan produk makanan kemasan berkaitan dengan diet diabetes. Kriteria eksklusi adalah penderita diabetes dengan komplikasi penyakit hipertensi.

Instrumen penelitian yang digunakan dalam pengambilan data adalah kuesioner dengan metode wawancara meliputi kuesioner karakteristik responden, kuesioner literasi label makanan kemasan, dan kuesioner *food skill*. Variabel literasi label makanan kemasan adalah pengetahuan terhadap karakteristik informasi dan penggunaan informasi yang tercantum dalam kemasan makanan. Penentuan skor pada kuesioner literasi label makanan kemasan benar = 1 dan salah = 0 dengan parameter jawaban dikatakan baik jika hasil ukur kuesioner $\geq$ median dan kurang jika hasil ukur kuesioner $<$ median dan skala yang digunakan berupa ordinal dengan pertanyaan berjumlah 14. Variabel *food skill* adalah kemampuan untuk merencanakan, mempersiapkan, mengolah, dan menyimpan produk makanan kemasan. Penentuan skor pada kuesioner *food skill* menggunakan skala likert dengan format untuk pertanyaan positif yaitu tidak pernah = 0, kadang-kadang = 1, pernah = 2, sering = 3, sangat sering = 4 dan selalu = 5 dengan parameter jawaban dikatakan baik jika hasil ukur kuesioner $\geq$ median dan kurang jika hasil ukur kuesioner $<$ median dan skala yang digunakan berupa ordinal dengan pertanyaan berjumlah 12.

Kuesioner telah diujikan kepada responden yang berada diluar wilayah sleman. Proses uji validitas dan reliabilitas meliputi semua instrument penelitian yang digunakan. Berdasarkan hasil kuesioner diketahui hasil r-tabel adalah 0,3610 dan dikatakan bahwa nilai r item pertanyaan lebih besar dari r-tabel sehingga semua pertanyaan valid. Sedangkan untuk uji reliabilitas dengan melihat *Cronbach's alpha*. Nilai *test scale* sebesar 0,7019 yang berarti lebih dari 0,6 maka instrumen dikatakan reliabel.

Penelitian ini merupakan penelitian sekunder. Peneliti memperoleh data penelitian sebelumnya dengan mengakses hasil penelitian yang diunggah melalui *google drive*. Analisis data statistik univariat dilakukan untuk menggambarkan karakteristik responden yang berupa umur, jenis kelamin, pendidikan, literasi label makanan kemasan, dan *food skill*. Analisis data bivariat dilakukan dengan uji *chi-square* menggunakan software uji statistik.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL

1) Karakteristik Responden

Karakteristik responden dilakukan mendapatkan gambaran distribusi frekuensi karakteristik responden secara umum seperti umur, jenis kelamin, pendidikan, rata-rata frekuensi literasi label makanan kemasan dan rata-rata frekuensi *food skill*. Adapun hasil analisis univariat yang diperoleh sebagai berikut:

Tabel 3. 1 Karakteristik Responden

Variabel	n	%
Kelompok Umur (tahun)		
Dewasa Awal (21-30)	16	16
Dewasa Akhir (31-40)	12	12
Lansia Awal (41-50)	20	20
Lansia Akhir (51-60)	52	52
Jenis Kelamin		
Laki-laki	30	30
Perempuan	70	70
Pendidikan		
Lulusan SD/ sederajat	16	16
Lulusan SMP/ sederajat	17	17
Lulusan SMA/ sederajat	45	45
Lulusan Perguruan Tinggi	22	22
Literasi Label Makanan Kemasan		
Baik	79	79
Kurang	21	21
Food Skill		
Baik	20	20
Kurang	80	80

Berdasarkan Tabel 3. 1 di atas, sebanyak 100 responden dapat diketahui karakteristik responden berdasarkan karakteristik umur paling banyak di umur 51-60 sebanyak 52 (52%), dengan

mayoritas perempuan sebanyak 70 (70%). Dari kategori Pendidikan yang paling tinggi pada lulusan SMA/ sederajat sebanyak 45 (45%).

Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan frekuensi kategori literasi label makanan kemasan pada pasien diabetes mellitus dengan kategori baik berjumlah 79 responden (79%), sedangkan kategori kurang berjumlah 21 responden (21%). Maka penelitian ini menyimpulkan bahwa mayoritas pasien diabetes mellitus dengan literasi label makanan kemasan baik. Untuk hasil penelitian dengan frekuensi *food skill* didapatkan pada pasien diabetes mellitus dengan kategori baik 20 responden (20%), sedangkan kategori kurang berjumlah 80 responden (80%). Maka penelitian ini menyimpulkan bahwa mayoritas pasien diabetes mellitus dengan *food skill* kurang.

Tabel 3. 2 Hasil Jawaban Kuesioner Literasi Label Makanan Kemasan

No	Item Pertanyaan	% Jawaban Benar
1.	Apakah Anda pernah memperoleh informasi mengenai Label Informasi Nilai Gizi	61%
2.	Jika pernah, Apakah Anda memperoleh informasi dari sumber berikut (boleh lebih dari 1)	51%
3.	Apakah sumber informasi yang didapatkan dapat memberikan gambaran tentang label Informasi Gizi dengan jelas?	10%
4.	Apakah yang dimaksud dengan label "Informasi Nilai Gizi" pada bungkus makanan kemasan?	71%
5.	Apa manfaat membaca label "Informasi Nilai Gizi" pada makanan kemasan?	74%
6.	Apakah yang dimaksud dengan informasi "Takaran Saji" pada label Informasi Nilai Gizi makanan kemasan?	41%
7.	Kandungan zat gizi apa yang wajib dicantumkan pada label "Informasi Nilai Gizi" suatu produk makanan kemasan?	62%
8.	Berapakah jumlah sajian per kemasan pada contoh label "Informasi Nilai Gizi" pada makanan kemasan?	48%
9.	Berapa jumlah "Karbohidrat total" yang tertera pada contoh label "Informasi Nilai Gizi" makanan kemasan, jika jumlah sajian per kemasan tersebut adalah 1?	56%
10.	Berapa jumlah "Karbohidrat total" yang tertera pada contoh label "Informasi Nilai Gizi" makanan kemasan, jika jumlah sajian per kemasan sesuai pada produk tersebut?	72%
11.	Berapa jumlah "Karbohidrat total" yang tertera pada contoh label "Informasi Nilai Gizi" makanan kemasan, jika jumlah sajian per kemasan sesuai pada produk tersebut?	44%
12.	Jika Anda mengonsumsi 1 bungkus produk A, berapa jumlah "Kalori" yang akan Anda dapatkan jika jumlah sajian per kemasan sesuai pada produk tersebut?	66%
13.	Berapa jumlah "%AKG Natrium" yang terkandung dalam satu kemasan produk	66%
14.	Apa masalah Kesehatan yang timbul apabila mengonsumsi energi dalam jumlah yang berlebihan?	59%

Berdasarkan hasil kuesioner literasi label makanan kemasan, diketahui bahwa tingkat pemahaman responden bervariasi. Persentase jawaban benar tertinggi mencapai 74%, yaitu pada pertanyaan terkait manfaat membaca label "Informasi Nilai Gizi", yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden memahami pentingnya informasi gizi dalam pengambilan keputusan konsumsi. Namun, terdapat pula persentase jawaban rendah, seperti hanya 10% responden yang merasa bahwa informasi dari sumber yang diperoleh memberikan gambaran yang jelas tentang label gizi. Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun pengetahuan dasar cukup baik, pemahaman mendalam serta keterampilan dalam membaca dan menginterpretasikan label gizi masih perlu ditingkatkan melalui edukasi yang lebih intensif.

Tabel 3. 3 Hasil Jawaban Kuesioner *Food Skill*

No	Item Pertanyaan	% Jawaban Sering-Selalu
1.	Seberapa sering Anda memeriksa tanggal kadaluwarsa makanan kemasan?	82%
2.	Seberapa sering Anda meluangkan waktu untuk merencanakan makanan sehat?	70%
3.	Seberapa sering Anda membaca label makanan?	58%
4.	Seberapa sering Anda mengonsumsi makanan disiapkan di rumah?	95%
5.	Seberapa lama Anda meluangkan waktu untuk berbelanja?	73%
6.	Berapa kali dalam seminggu Anda mempersiapkan makanan di rumah?	87%
7.	Seberapa sering Anda membersihkan meja dan mencuci tangan sebelum mempersiapkan makanan?	95%
8.	Seberapa sering Anda memisahkan bahan makanan seperti daging merah, sayuran, dan buah sebelum dimasak?	86%
9.	Seberapa sering Anda mencuci bahan makanan sebelum dimasak?	88%
10.	Apakah Anda menerapkan makanan yang seimbang untuk dikonsumsi (berisi karbohidrat, protein, lemak, sayur, dan buah)?	84%
11.	Hal apa yang Anda lakukan sebelum memasak? *pilihan dapat lebih dari 1	89%
12.	Seberapa sering Anda membaca cara penyimpanan makanan pada kemasan yang tersedia?	66%

Berdasarkan hasil kuesioner *food skill*, mayoritas responden menunjukkan tingkat keterampilan pengelolaan makanan yang baik. Sebagian besar responden secara konsisten memeriksa tanggal kadaluwarsa (82%), membersihkan meja dan mencuci tangan sebelum menyiapkan makanan (95%), serta mengonsumsi makanan yang disiapkan di rumah (95%). Selain itu, responden juga terbiasa mencuci bahan makanan sebelum dimasak (88%), dan memisahkan bahan makanan seperti daging merah, sayuran, dan buah sebelum dimasak (86%). Namun demikian, masih terdapat beberapa aspek keterampilan yang perlu ditingkatkan, seperti kebiasaan membaca label makanan (58%) dan membaca cara penyimpanan makanan pada kemasan (66%).

2) Hubungan Literasi Label Makanan Kemasan dengan *Food Skill*

Analisis bivariat dalam penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan literasi label makanan kemasan dengan *food skill* pada pasien diabetes mellitus dengan analisis data menggunakan uji *chi square*. Adapun hasil bivariat yang diperoleh sebagai berikut :

Tabel 3. 4 Hubungan Literasi Label Makanan Kemasan terkait Food Skill Pada Pasien Diabetes Mellitus

Literasi Label Makanan Kemasan	Food Skill				Frekuensi		P-Value
	Kurang		Baik				
	n	%	n	%	n	%	
Kurang	12	57,14	9	42,85	21	100	0,003
Baik	68	86,07	11	13,92	79	100	
Total (n)	80		20		100		

Berdasarkan Tabel 3. 4 diketahui bahwa dari jumlah 100 pasien diabetes mellitus, sebanyak 79 responden memiliki literasi label makanan kemasan dalam kategori baik dan 21 responden dalam kategori kurang, dari hasil penelitian yang telah dilakukan bahwa responden yang literasi label makanan kemasan baik berjumlah 11 responden dengan *food skill* baik. Kemudian pada pasien diabetes mellitus yang mengalami literasi label makanan kemasan yang kurang dengan jumlah 12 responden serta memiliki *food skill* yang kurang. Mayoritas responden yang literasi labelnya baik memiliki proporsi *food skill* yang kurang dalam konteks membaca dan memanfaatkan informasi label pangan. Hal ini dijelaskan dari penelitian yang menunjukkan bahwa meskipun seseorang memiliki pengetahuan atau literasi yang baik terkait label gizi, tidak selalau diikuti dengan perilaku atau keterampilan yang memadai dalam membaca dan menggunakan informasi tersebut secara efektif saat memilih makanan (Akhfa, 2021). Hasil dari uji *Chi Square* dari jumlah total responden yang diteliti didapatkan hasil *p-value* = 0,003 dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara literasi label makanan kemasan dan *food skill* pada pasien diabetes mellitus, artinya literasi label makanan kemasan berpengaruh terhadap *food skill* yang dialami responden.

B. PEMBAHASAN

1) Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 100 pasien yang memiliki diabetes mellitus, responden dalam penelitian ini merupakan pasien di Puskesmas Mlati 1, Depok 3, Godean 1, Godean 2, Moyudan, Gamping 1, dan Rumah Sakit Queen Latifa. Sebagian besar responden dalam penelitian ini termasuk dalam kelompok usia lansia akhir 51-60 tahun (52%), kelompok usia lansia awal 41-50 tahun (20%), kelompok usia dewasa awal 21-30 tahun (16%), dan kelompok dewasa akhir 31-40 (12%). Hasil ini menunjukkan bahwa diabetes mellitus banyak terjadi pada usia lansia akhir. Hal ini sesuai dengan teori data epidemiologi yang menyatakan bahwa risiko diabetes mellitus meningkat seiring bertambahnya usia akibat penurunan sensitivitas insulin dan perubahan metabolisme tubuh (Gortzi et al., 2024).

Adapun jenis kelamin laki-laki sebanyak 30 (30%) sedangkan perempuan sebanyak 70 (70%). Dari kategori Pendidikan lulusan SD/Sederajat sebanyak 16 (16%), lulusan SMP/Sederajat sebanyak 17 (17%), lulusan SMA/Sederajat sebanyak 54 (54%) dan lulusan Perguruan Tinggi sebanyak 22 (22%). Hal tersebut sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan peneliti (Marcelina et al., 2024) responden berjenis kelamin perempuan (n=82 orang, 65,1%), berpendidikan SMA/SMK (n=43 orang, 34,1%).

Hasil penelitian ini didapatkan frekuensi kategori literasi label makanan kemasan pada pasien rata-rata dengan kategori literasi label makanan kemasan baik jumlah 79 responden (79%), sedangkan dengan kategori literasi label makanan kemasan kurang dengan jumlah 21 responden (21%). Hasil ini menunjukkan bahwa responden sudah mampu memahami informasi pada label makanan, masih terdapat hampir separuh yang belum optimal dalam memanfaatkan informasi tersebut.

Secara teoritis, literasi label makanan kemasan adalah kemampuan individu untuk membaca, memahami, dan memanfaatkan informasi pada label makanan dalam pengambilan Keputusan konsumsi yang sehat (Babateen et al., 2021). Literasi ini menjadi sangat penting, terutama bagi pasien diabetes mellitus yang harus memperhatikan asupan gula, karbohidrat, dan zat gizi lainnya untuk menjaga kadar gula darah tetap stabil. Namun literasi yang baik belum tentu langsung diikuti dengan *food skill* yang baik, karena *food skill* juga dipengaruhi oleh faktor lain seperti motivasi, pengalaman, dan lingkungan sosial (Dwijayanti et al., 2025).

2) Hubungan Literasi Label Makanan Kemasan dengan *Food Skill*

Berdasarkan hasil uji statistika dengan *chi-square* yang dilakukan antara literasi label makanan kemasan dengan *food skill*, menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara tingkat *food skill* dengan literasi label makanan kemasan pada pasien di Puskesmas dan Rumah Sakit. Hasil dari uji *Chi Square* dari jumlah total responden yang diteliti didapatkan $p\text{-value} = 0,003$. Berdasarkan hasil yang disajikan, terlihat fenomena menarik di mana sebagian responden menunjukkan literasi label makanan kemasan yang baik, namun memiliki keterampilan pangan (*food skill*) yang kurang. Secara spesifik, 86,07% dari responden dengan literasi label baik memiliki keterampilan pangan yang kurang (48 orang dari total 79 responden dengan literasi baik). Hanya 13,92% dari mereka yang memiliki keterampilan pangan yang baik (11 orang). Fenomena ini mengindikasikan bahwa kemampuan memahami informasi pada label kemasan tidak serta merta berkorelasi positif dengan kemampuan praktis dalam mengolah atau memilih pangan secara keseluruhan.

Hasil ini menunjukkan bahwa responden mungkin memiliki pemahaman teoritis yang baik tentang informasi nutrisi, bahan tambahan, tanggal kedaluwarsa, dan klaim kesehatan pada label kemasan. Responden bisa jadi mampu mengidentifikasi kandungan gula, garam, lemak, atau bahan-bahan tertentu. Namun, pengetahuan ini belum tentu diterjemahkan ke dalam praktik sehari-hari dalam menyiapkan makanan yang sehat dan seimbang, atau memilih bahan pangan segar yang berkualitas. Keterampilan pangan mencakup aspek yang lebih luas seperti teknik memasak, perencanaan menu, pengelolaan sisa makanan, dan pemilihan bahan baku mentah (Benito et al., 2022).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Marcelina et al (2024) bahwa literasi label makanan kemasan yang baik akan meningkatkan kemampuan responden dalam memilih dan mengolah makanan sehat (*food skill*) (Marcelina et al., 2024). Informasi yang terdapat pada label makanan, seperti kandungan gula, lemak, kalori, dan komposisi bahan, sangat membantu responden diabetes mellitus dalam keputusan yang tepat terkait konsumsi makanan. Dengan demikian, literasi label makanan kemasan menjadi salah satu faktor penting dalam pengelolaan diabetes mellitus yang efektif. Selain itu, penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Savarese et al (2021) yang menyebutkan teori literasi label kesehatan yang mengemukakan bahwa kemampuan seseorang memahami informasi kesehatan, termasuk informasi yang terdapat pada label makanan, memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perilaku kesehatan yang lebih baik. Kemampuan ini sangat penting dalam membantu individu membuat keputusan yang tepat, khususnya dalam memilih makanan yang sehat dan sesuai dengan kebutuhan tubuhnya (Savarese et al., 2021).

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, antara lain penggunaan desain *cross-sectional*, sehingga hanya dapat menggambarkan hubungan antara variabel pada satu waktu tertentu. Desain ini tidak mampu menjelaskan hubungan kausa (sebab-akibat) antara literasi label makanan kemasan dan

food skill. Selain itu, pemahaman responden terhadap isi pertanyaan kuesioner juga dapat bervariasi tergantung tingkat literasi mereka, sehingga kemungkinan terjadi kesalahpahaman memahami pertanyaan. Hal ini bisa terjadi pada responden yang mungkin belum memahami istilah atau konteks gizi dengan baik.

4. SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian terhadap pasien diabetes mellitus di Sleman, ditemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara literasi label makanan kemasan dan *food skill* ($p = 0,003$). Mayoritas responden memiliki literasi label makanan kemasan yang baik, namun justru sebagian besar di antaranya memiliki *food skill* yang kurang. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan membaca dan memahami label makanan belum sepenuhnya diikuti dengan keterampilan praktis dalam mengelola dan memilih makanan yang sehat. Faktor-faktor seperti tingkat pendidikan, pengetahuan gizi, akses informasi, dan dukungan lingkungan diduga turut memengaruhi *food skill* pasien diabetes mellitus.

Oleh karena itu, pasien disarankan untuk tidak hanya meningkatkan literasi label makanan kemasan, tetapi juga mengembangkan keterampilan praktis dalam memilih, mengolah, dan mengonsumsi makanan sehat secara mandiri. Tenaga kesehatan diharapkan dapat memberikan edukasi yang lebih komprehensif, baik mengenai pemahaman label makanan maupun pelatihan *food skill* secara langsung. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan metode yang lebih mendalam seperti wawancara dan observasi, serta mengeksplorasi variabel lain seperti motivasi, dukungan keluarga, dan kebiasaan makan, agar hasil yang diperoleh lebih komprehensif dan dapat dijadikan dasar intervensi yang efektif.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Akhfa, A. N. (2021). Hubungan Pengetahuan Gizi, Status Gizi, dan Tingkat Pemahaman dengan Perilaku Membaca Label Gizi. *ARGIPA (Arsip Gizi Dan Pangan)*, 6(1), 52–62. <https://doi.org/10.22236/argipa.v6i1.6196>
- Aprianti, A., Mubarakah, K., Yuantari, M. G. C., & Rahma, N. S. (2023). Nutrition Fact Literacy in Productive Age Communities in Semarang City, Indonesia. *Amerta Nutrition*, 7(3), 406–412. <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i3.2023.406-412>
- Astutisari, I. D. A. E. C., AAA Yuliati Darmini, A. Y. D., & Ida Ayu Putri Wulandari, I. A. P. W. (2022). Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 Di Puskesmas Manggis I. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 6(2), 79–87. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v6i2.350>
- Athennia, A., & Nurdini, D. (2024). Edukasi pemilihan pangan kemasan yang aman dan literasi siswa sma terhadap label pangan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat: Kesehatan (JPKMK)*, 4.
- Babateen, A. M., Shannon, O. M., O'brien, G. M., Okello, E., Khan, A. A., Rubele, S., Wightman, E., Smith, E., McMahon, N., Olgacer, D., Koehl, C., Fostier, W., Mendes, I., Kennedy, D., Mathers, J. C., & Siervo, M. (2021). Acceptability and feasibility of a 13-week pilot randomised controlled trial testing the effects of incremental doses of beetroot juice in overweight and obese older adults. *Nutrients*, 13(3), 1–22. <https://doi.org/10.3390/nu13030769>

- Beno, J., Silen, A. ., & Yanti, M. (2022). Hubungan Pengetahuan, Keterampilan, Kebiasaan Membaca Label Gizi Pada Makanan Kemasan Dengan Status Gizi Siswa Sma Negeri 2 Playen Kabupaten Gunungkidul. In *Braz Dent J.* (Vol. 33, Issue 1).
- Budiningsari, D., Wisnusanti, S. U., & Prawiningdyah, Y. (2022). Pengetahuan Gizi, Penggunaan Label Menu Gizi, DanPerilaku Pembelian Makanan Pada Mahasiswa. *Prosiding TIN PERSAGI*, 333–342.
- Dharmayanti, N. P. D., Darmi, A. A. A. Y., & Dharmapatri, N. W. K. (2024). Tingkat Pengetahuan Penderita Diabetes Melitus Tentang Pencegahan Ulkus Diabetik Melalui Penyuluhan. *Jurnal Abdimas ITEKES Bali*, 3(2), 70–74. <https://doi.org/10.37294/jai.v3i2.511>
- Dinkes Sleman. (2022). *NARASI PROFIL KESEHATAN 2023 Final Cetak*.
- DinkesYogyakarta. (2023). Profil Kesehatan Yogyakarta. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 3(1), 10–27. <https://medium.com/@arifwicaksanaa/pengertian-use-case-a7e576e1b6bf>
- Dwijayanti, I., Mutiarani, A. L., Firdaus, A. P., & Lestari, E. H. (2025). Peningkatan Literasi Makanan Terkait Informasi Nilai Gizi Pada Label Makanan Kemasan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sasambo*, 6(2), 90–96.
- Elsayed, N. A., Aleppo, G., Aroda, V. R., Bannuru, R. R., Brown, F. M., Bruemmer, D., Collins, B. S., Hilliard, M. E., Isaacs, D., Johnson, E. L., Kahan, S., Khunti, K., Kosiborod, M., Leon, J., Lyons, S. K., Murdock, L., Perry, M. Lou, Prahalad, P., Pratley, R. E., ... Gabbay, R. A. (2023). 2. Classification and Diagnosis of Diabetes: Standards of Care in Diabetes—2023. *Diabetes Care*, 46(June), S19–S40. <https://doi.org/10.2337/dc23-S002>
- Ferdiyan, M., & Kurniasari, R. (2024). Literature Review: Hubungan Keanekaragaman Konsumsi Pangan Dengan Kejadian Diabetes Melitus. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(6), 639–647. <https://doi.org/10.5281/zenodo.10646724>.
- Fitri, S. A. (2024). *MEDIA GIZI ILMIAH INDONESIA (Media Scientific Nutrition Indonesia)*. 2(9), 96–108.
- Gortzi, O., Dimopoulou, M., Androustos, O., Vrakka, A., Gousia, H., & Bargiota, A. (2024). Effectiveness of a Nutrition Education Program for Patients with Type 2 Diabetes Mellitus. *Applied Sciences*, 14(5), 2114. <https://doi.org/10.3390/app14052114>
- Hidayat, A. R., Hanipah, H., Nurjanah, A., & Farizki, R. (2022). Upaya untuk Mencegah Penyakit Diabetes pada Usia Dini. *Jurnal Forum Kesehatan : Media Publikasi Kesehatan Ilmiah*, 11(2), 63–69. <https://doi.org/10.52263/jfk.v11i2.229>
- Marcelina, P., Kep, S., & Wijaya, Y. M. (2024). HUBUNGAN LITERASI KESEHATAN DENGAN MEMBACA LABEL. *Jurnal Kesehatan Vol 12. No. 2*, 12(2), 1–11.
- Masnun, M. A., Sulistyowati, E., Nugroho, A., Hermono, B., Azizah, S. N., & Faisol, S. A. (2023). Legal Literacy Related to Processed Food Labels for Students. *Jurnal Pengabdian Hukum Indonesia*, 6(2), 305–318. <https://doi.org/10.15294/jphi.v6i2.73680>
- Novitamanda, A. D., Prayitno, N., & Nurdianty, I. (2020). Information exposure relating with reading behavior on packaged food product among college students in Fikes Uhamka. *ARGIPA (Arsip Gizi Dan Pangan)*, 5(2), 92–99. <https://doi.org/10.22236/argipa.v5i2.3968>
- Purwaningsih. (2023). Penerapan Senam Kaki Diabetes Untuk Meningkatkan Sensitivitas Kaki Pasien Diabetes Mellitus Tipe Ii Di Puskesmas Metro. *Jurnal Cendikia Muda*, 3(2), 235–244.
- Raya, K. B. U., & Barat, K. (2024). 1), 2) 1). 9(1), 2018–2022.
- Safitri, D. E., & Rahayu, N. S. (2018). Pengaruh edukasi literasi label pangan terhadap pengetahuan siswa sekolah menengah pertama. *Arsip Gizi Dan Pangan*, 3(2), 91–95.
- Savarese, M., Sapienza, M., Acquati, G. M., Nurchis, M. C., Riccardi, M. T., Mastrilli, V., D’elia, R., Graps, E. A., Graffigna, G., & Damiani, G. (2021). Educational interventions for

promoting food literacy and patient engagement in preventing complications of type 2 diabetes: A systematic review. *Journal of Personalized Medicine*, 11(8). <https://doi.org/10.3390/jpm11080795>

Sholikhah, T. A., Febrinasari, R. P., & Pakha, D. N. (2021). Edukasi Penyakit Diabetes Melitus dan Cara Pemeriksaan Glukosa Darah Secara Mandiri. *Smart Society Empowerment Journal*, 1(2), 49–55.

Tamami, M. J. F. (2023). Faktor yang Mempengaruhi Keinginan Konsumen Membeli Makanan / Minuman pada Food Service: A Systematic Literature Review. *Artikel Ilmiah Thesis, Universitas Airlangga*.