

Hubungan pengetahuan dan penggunaan label gizi dengan asupan natrium di kalangan Mahasiswa

Heni¹, Ani Margawati¹, Ayu Rahadiyanti¹

ABSTRAK

Latar Belakang: Hipertensi merupakan salah satu penyakit berbahaya yang dapat meningkatkan risiko penyakit tidak menular lainnya. Salah satu faktor penyebab hipertensi adalah tingginya asupan natrium. Tingginya aktivitas sosial pada mahasiswa membuat mahasiswa cenderung mengonsumsi makanan cepat saji dan makanan ringan yang mengandung tinggi natrium. Penggunaan informasi nilai gizi merupakan salah satu cara untuk mengurangi asupan natrium.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis hubungan pengetahuan dan penggunaan label gizi dengan asupan natrium di kalangan mahasiswa.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan cross-sectional. Subjek penelitian adalah mahasiswa aktif berusia 19-25 tahun sebanyak 70 orang dan dipilih menggunakan metode *consecutive sampling*. Pengumpulan data asupan natrium menggunakan metode *food record*, sedangkan untuk data penggunaan label gizi dikumpulkan melalui kuesioner penggunaan label dan disebarluaskan melalui google form. Analisis hubungan penggunaan label gizi dengan asupan natrium akan dihitung menggunakan analisis statistika *fisher exact*.

Hasil : sebanyak 75,7% subjek tidak menggunakan informasi nilai gizi dan sebanyak 75,5% subjek mengonsumsi natrium dalam jumlah berlebih. Uji statistik pengetahuan dengan asupan natrium tidak terdapat hubungan yang signifikan *p-values* 1,00 OR 0,987, uji hubungan penggunaan informasi nilai gizi dengan asupan natrium tidak terdapat hubungan yang signifikan dimana *p-values* 1,00 ($>0,05$) OR 0,957.

Simpulan: Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dan penggunaan label informasi nilai gizi dengan asupan natrium di kalangan mahasiswa, namun subjek dengan pengetahuan yang kurang dan tidak menggunakan informasi nilai gizi cenderung mengonsumsi natrium berlebih.

Keywords: Pengetahuan, label gizi, natrium, mahasiswa

¹Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro