

Label Khusus untuk Makanan yang Berpotensi sebagai Faktor Risiko Penyakit Tidak Menular (PTM) dan Penyediaan Makanan Lokal yang Sehat

Egidia Nova Rinta Hapsari dan Laila Fitri

Universitas Andalas

Korespondensi penulis : egidianova.rh@gmail.com

RINGKASAN EKSEKUTIF

Penyakit Tidak Menular (PTM) haruslah menjadi perhatian karena angka penderitanya terus meningkat dari tahun ke tahun. Berdasarkan data WHO pada 2018, 73% kematian disebabkan oleh PTM. PTM memiliki faktor risiko eksternal dan internal. Salah satunya adalah pola makan yang dapat dikendalikan. Oleh sebab itu, diperlukan inovasi agar masyarakat dapat mengurangi konsumsi pangan berisiko dan beralih ke alternatif yang lebih sehat.

B POM (Badan Pengawas Obat dan Makanan) telah menerapkan berbagai peraturan yang membahas pelabelan pada makanan. Informasi kandungan gula total, natrium total, dan lemak total juga wajib dicantumkan pada produk yang diperdagangkan. Informasi gizi disajikan dalam tiga bentuk, yaitu format umum, format tabular/horizontal, dan format linier. Perbedaan format ini menyebabkan masyarakat menjadi kesulitan untuk memahami gizi lengkap dari produk. Untuk mengatasi hal tersebut, inovasi yang dapat dilakukan adalah dengan penggunaan label khusus berisi kadar gula, garam, dan kalori secara visual yang dapat digunakan di seluruh kemasan makanan dan minuman. Tujuannya agar mudah dimengerti dan efektif sebagai salah satu acuan masyarakat dalam memilih produk.

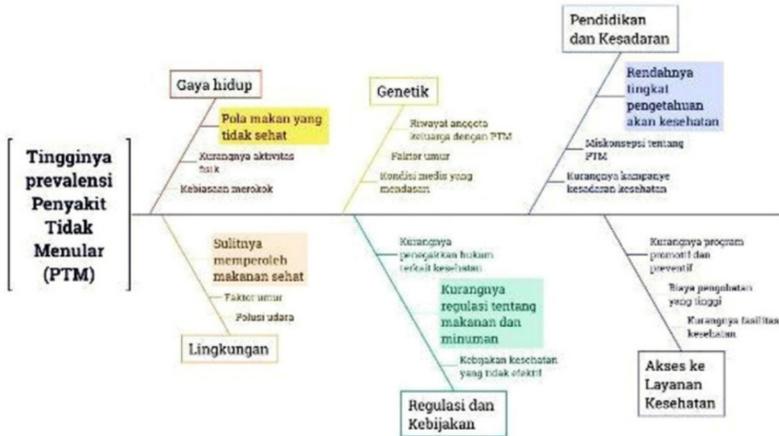
Dengan adanya label ini, masyarakat diharapkan lebih peduli terhadap makanan yang lebih sehat. Industri makanan pun dapat melakukan pengembangan dan inovasi makanan yang rendah gula dan garam. Selain itu, Penyediaan makanan alternatif yang sehat, mudah didapat, memiliki umur penyimpanan panjang, serta terjangkau agar bisa dikonsumsi seluruh lapisan masyarakat.

Hal ini dapat dilakukan jika kementerian bekerja sama dengan industri makanan. Lalu, kegiatan promosi dan pembinaan masyarakat juga harus dilakukan secara rutin. Tujuannya adalah masyarakat bisa lebih mengetahui bagaimana pola makan sangat berpengaruh terhadap kesehatan. Selain itu, masyarakat dapat mengetahui dan mengolah bahan makanan lokal dengan cara yang tepat, sehingga kandungan gizi di dalamnya tetap terjaga.

LATAR BELAKANG

Penyakit Tidak Menular (PTM) adalah penyakit yang bukan disebabkan oleh mikroorganisme patogen, tetapi karena perilaku tidak sehat yang dilakukan sehari-hari dalam jangka waktu lama. Banyak faktor mempengaruhi patogenesis PTM, salah satunya adalah pola makan. Di era modern seperti saat ini, semakin banyak pilihan makanan dengan berbagai rasa, tetapi nilai gizi ataupun komposisinya diabaikan. Akibatnya, risiko makanan sebagai salah satu penyebab terjadinya PTM pun semakin meningkat. Hal ini terbukti dari data SKI yang menyatakan bahwa kebiasaan makanan tinggi gula ≥ 1 kali per hari masih tinggi di angka 33,75% dan 47,5%. Selain itu, kebiasaan konsumsi makanan berlemak atau berkolesterol dan makanan asin sebanyak ≥ 1 kali sehari sebanyak 30,4% dan 37,4%.

Oleh karena itu, terdapat urgensi pengendalian makanan yang berisiko menyebabkan PTM. Hal ini didukung oleh data dari World Health Organization (WHO) yang menyatakan bahwa PTM menjadi penyebab 74% kematian secara global.



Gambar 1. Uraian Faktor Risiko Terjadinya PTM

Salah satu faktor eksternal yang dapat dikendalikan yakni pola makan mampu berpeluang besar untuk mencegah PTM Dengan mengubah *life style*, tentu akan mengurangi faktor risiko terjadinya PTM. Hal tersebut dapat dilakukan dengan mendukung penyediaan makanan yang sehat dan berkualitas melalui kebijakan yang efektif. Lalu, harapannya masyarakat bisa menyadari pentingnya pencegahan dan pengendalian PTM.

Pada makanan berlabel biasanya sudah terdapat informasi gizi yang memuat komposisi, jumlah kalori, dan informasi penting lainnya. Namun, banyak masyarakat tidak mengetahui hal tersebut, malas membaca ataupun mengalami kesulitan dalam memahaminya, sehingga informasi gizi sering diabaikan. Seharusnya hal ini dapat menjadi pertimbangan masyarakat dalam memilih makanan yang lebih sehat, dan mengurangi risiko terjadinya PTM. Hal tersebut menyebabkan penggunaan informasi gizi kurang efektif karena ukurannya yang minimalis dan sulit dipahami.



Oleh sebab itu, diperlukan inovasi agar masyarakat dapat memilih makanan dengan cepat dan tepat. Salah satu caranya adalah dengan penggunaan label makanan yang bersifat visual, sehingga menarik tetapi juga memuat informasi secara ringkas. Label ini menggambarkan kadar beberapa zat yang sering dikonsumsi dalam jumlah berlebihan secara terus-menerus. Contohnya seperti garam dan gula. Hal ini bisa membuat masyarakat lebih selektif dalam memilih makanan yang sehat sehingga memacu para pengusaha untuk menciptakan bahan makanan yang lebih sehat, dalam hal ini khususnya yang rendah gula dan garam.

Dewasa ini, inovasi makanan harus berpacu dengan permintaan *trend*. Masyarakat semakin tereduksi akan pentingnya memperhatikan kecukupan gizi harian. Sebagai contoh, hadirnya mie sehat ke dalam pasar ekonomi yang memiliki kandungan nutrisi alami sebagai nilai jualnya. Oleh sebab itu, terciptalah standar baru pada industri makanan. Terlepas dari umpan positif yang diterima dari masyarakat, kendala dari segi harga jual yang mencapai dua kali lipat dibanding harga mie instan biasa, menjadi persoalan. Padahal harga cukup menjadi pertimbangan masyarakat dalam memilih makanan.

Berkaca pada salah satu inovasi makanan yang berhasil mewujudkannya adalah makanan khas Jepang *konnyaku* yang sehat dan murah terbuat dari ubi. *Konnyaku* kaya akan serat, kandungan air dan mineral, serta tidak mengandung lemak. Bahkan karena kandungannya tersebut Konnyaku dapat mengontrol gula darah dan lipid darah. Oleh karena itu, Konnyaku bisa dimanfaatkan sebagai salah satu makanan yang bisa membantu pengobatan dan pencegahan penyakit diabetes melitus tipe 2.

Kondisi geografis Indonesia yang beriklim tropis membuat sayuran dan berbagai jenis buah tersedia sepanjang tahun. Hal ini terbukti dari fakta bahwa Indonesia adalah salah satu negara pengekspor bahan baku pembuatan *konnyaku*. Sesuai dengan data yang terdapat pada ITPC Osaka bahwa pada 2013 Indonesia mengekspor 7,2% dari total bahan baku *konnyaku*. Kementerian Kesehatan dapat membangun kerja sama efektif bersama industri makanan, membuat olahan sehat, bergizi, dan sesuai dengan selera masyarakat. Dengan memanfaatkan peluang ini, inovasi dalam industri makanan dapat berkembang secara signifikan di Indonesia.

Calories	5 kcal
Water	97.3 g
Protein	0.1 g
Carbohydrate	2.3 g
Fat	0 g
Sodium	10 mg
Potassium	60 mg
Calcium	43 mg
Vitamin A, D, E, K	3.6 mg
Total dietary fibre	2.2 g

Dalam optimalisasi pemilihan makanan bergizi bagi masyarakat, tentunya tidak terlepas dari peran Kementerian Kesehatan dalam menggalakkan promosi, pembinaan, dan edukasi secara rutin seputar pola makan sehat yang dapat diterapkan. Dengan berbasiskan penggunaan bahan pangan lokal, masyarakat akan mampu secara mandiri pengolahan yang tepat. Hal ini menjadi langkah baik terutama dalam mengurangi risiko terjadinya PTM. Selain itu, dengan melibatkan masyarakat secara langsung, pemberdayaan secara menyeluruh dapat dilakukan.



Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Central Connecticut State University, Indonesia mendapatkan peringkat 60 oleh 61 negara dalam daftar World's Most Literate Nations Ranked dalam minat membaca. Hal ini menunjukkan tingkat literasi di Indonesia tergolong rendah sehingga berdampak pada kesadaran masyarakat dalam membaca dan menganalisis informasi, termasuk informasi gizi. Sesuai dengan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 75 Tahun 2013, Angka Kecukupan Gizi (AKG) adalah acuan yang memberikan informasi tentang jumlah nutrisi yang dianjurkan untuk dikonsumsi setiap hari sesuai dengan kebutuhan gizi rata-rata orang dewasa. AKG membantu masyarakat mengenali kandungan nutrisi dalam produk makanan yang dibeli sehingga masyarakat dapat memastikan bahwa asupan gizi tercukupi.

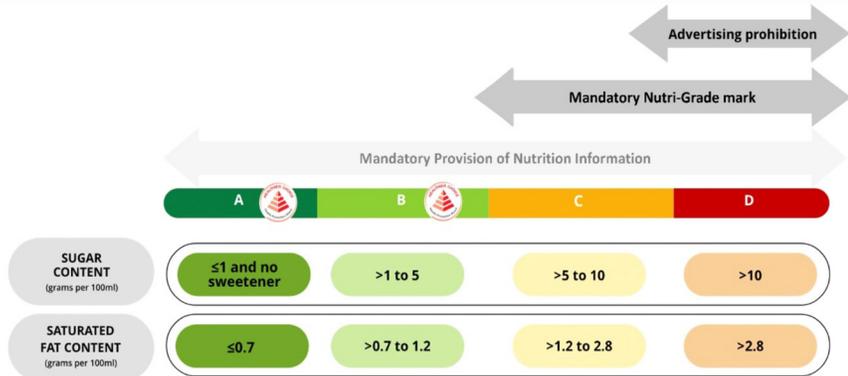
Label akan berisi tiga komponen utama yakni kadar gula, garam, dan persentase kalori. Hal ini berlandaskan AKG yang sudah melewati penyesuaian berdasarkan kebutuhan masyarakat Indonesia. Label ini akan memudahkan masyarakat dalam memilih makanan yang lebih sehat. Penempatan label akan berada di bagian depan makanan pada kemasan primer, sehingga masyarakat dengan mudah memperkirakan kebutuhannya. Label ini menggunakan skala yang menunjukkan persentase dari ketiga komponen tersebut.



Gambar 2. Contoh Penempatan Label di Bagian Bungkus Primer dari Produk Agar Lebih Mudah Dilihat oleh Masyarakat Saat Memilih Barang

Peran Kementerian Kesehatan dan Badan Pengawas Obat dan Makanan sebagai pemangku regulasi sebagai pengawas dan memastikan kebijakan ini berjalan semestinya. Termasuk melibatkan pihak industri makanan, tenaga kesehatan berkoordinasi secara berkesinambungan untuk memastikan edukasi, informasi mengenai label khusus, pengolahan makanan yang benar dan bergizi, maupun mengenai risiko PTM mampu sampai pada masyarakat luas. Di sisi lain, masyarakat memiliki peran terbesar dalam menyukseskan penggunaan label, ditandai dengan peningkatan pengetahuan dan selektivitas dalam pemilihan makanan.

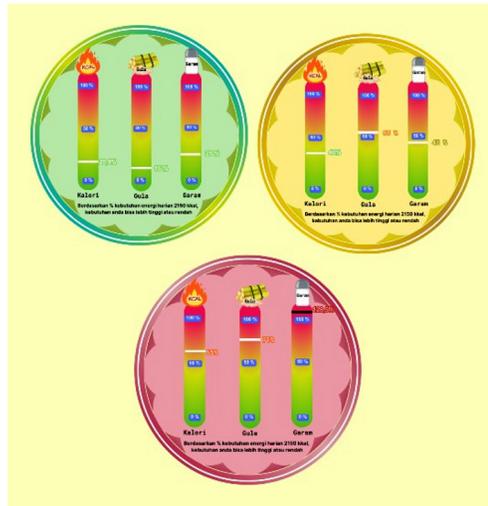
Penggunaan label khusus seperti ini sudah diterapkan di Singapura karena tingginya angka penderita diabetes yang terjadi. Bahkan WHO juga menyarankan agar negara-negara mengambil kebijakan agar bisa mengurangi asupan gula. Oleh sebab itu, Kementerian Kesehatan Singapura akhirnya membuat kebijakan untuk penggunaan Label yang diberi nama *Nutri-Grade*. Label ini digunakan pada minuman kemasan karena menurut data 64% asupan gula masyarakat singapura berasal dari sana. *Nutri-Grade* menggunakan sistem pemeringkatan, peringkat A adalah yang terbaik untuk peringkat D adalah yang mengandung kadar gula dan lemak jenuh yang tinggi.



Note 1: Concession will be provided for individuals and entities operating a smaller food business that involves the sale of a freshly prepared Nutri-Grade beverage.

Note 2: The sugar content of the beverage is determined by its total sugar content, minus the amount of lactose and/or galactose that is declared on the Nutrition Information Panel (NIP)

Gambar 3. Nutri-Grade yang Diterapkan di Singapura



Gambar 4. Desain label memiliki 3 golongan sesuai dengan kadar konsumsi harian untuk kalori, gula dan garam. Warna hijau untuk produk yang memiliki kandungan yang rendah sehingga direkomendasikan untuk dikonsumsi, sedangkan warna kuning untuk produk yang memiliki kadar kasndungan sedang. Lalu warna merah memiliki kadar kandungan kalori dan atau garam dan atau gula yang tinggi, sehingga dapat dipertimbangkan kembali untuk dikonsumsi.

Oleh karena itu, label yang mengandung informasi gula, garam, dan kalori tentu bisa diterapkan untuk makanan atau minuman di Indonesia. Berbeda dengan *Nutri-Grade*, label ini akan merepresentasikan kadar bahan-bahan tersebut dalam bentuk strip yang dibuat berdasarkan persentase kebutuhan harian agar lebih mudah dipahami. Lalu, untuk menyimpulkan ketiga informasi pada strip, warna latar belakang pada label dapat dimodifikasi. Penggunaan warna hijau untuk makanan atau minuman yang memiliki kadar dalam rentang aman. Warna kuning untuk makanan yang memiliki kadar gula, garam dan atau kalori yang sedang. Warna merah untuk makanan atau minuman yang mengandung ketiga bahan tersebut dalam rentang yang sangat tinggi sehingga tidak direkomendasikan. Hal ini akan memudahkan masyarakat untuk dapat memilih makanan dengan cepat. Setelah itu, masyarakat bisa menggunakan strip persentase yang sudah tersedia jika ingin membandingkan pilihan produk dengan warna latar yang sama.

Langkah-langkah kebijakan yang dapat dilakukan antara lain :

1. BPOM menambahkan peraturan penggunaan label khusus untuk makanan dan minuman.
2. Penyesuaian kemasan dilakukan oleh industri makanan, sesuai dengan standar label yang ditetapkan oleh BPOM.
3. Edukasi dan sosialisasi dilakukan oleh tenaga kesehatan untuk memperkenalkan label dan juga mengingatkan pentingnya menjaga asupan garam dan gula dalam batas normal kepada masyarakat agar dapat terhindari dari penyakit PTM, khususnya diabetes melitus dan hipertensi.
4. Selanjutnya, dapat dimulai inovasi penciptaan produk yang sehat dari bekerjasama antar kementerian kesehatan dengan industri makanan, serta memastikan produk sesuai dengan selera masyarakat.

Evaluasi keefektifan dari penggunaan label dapat dibuat dari suatu survei untuk mengetahui apakah penggunaan label ini mempengaruhi pilihan makanan yang akan dikonsumsi masyarakat. Lalu, dalam pembuatan makanan lokal yang sehat juga tentunya diperlukan uji organoleptik untuk memastikan bahwa rasa, bentuk, tekstur dari produk sesuai dengan selera masyarakat Indonesia. Selain itu, di era globalisasi seperti sekarang di mana informasi sangat masif, kita juga bisa memanfaatkan media sosial untuk melihat bagaimana tanggapan masyarakat tentang kedua hal tersebut. Media sosial juga dapat digunakan sebagai sarana sosialisasi dan edukasi cara mengatur pola makan untuk mencegah terjadinya PTM.

Manfaat dari inovasi label adalah informasi tentang kandungan gula dan garam yang lebih mudah dipahami, sehingga masyarakat dapat lebih selektif dalam memilih makanan maupun minuman yang akan dikonsumsi. Hal ini diharapkan meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya membatasi konsumsi bahan tersebut sesuai dengan kebutuhan harian. Penerapan kebijakan ini dapat mendorong industri makanan, baik dalam skala besar seperti pabrik maupun UMKM untuk bersaing dalam membuat produk yang rendah gula dan garam. Hal ini dapat dimanfaatkan agar bisa tercipta produk lokal yang lebih sehat, terjangkau, dan mudah didapat sehingga menjadi pilihan alternatif bagi masyarakat untuk beralih ke makanan yang lebih sehat. Tujuan akhir dari inovasi ini adalah berkurang angka pengidap PTM.

REKOMENDASI KEBIJAKAN

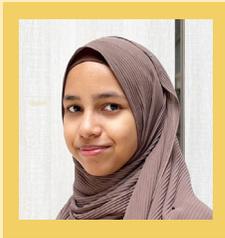
Penggunaan label yang ringkas dan visual diperlukan pada produk makanan dapat dilakukan oleh BPOM (Badan Pengawas Obat dan Makanan). Tujuannya adalah agar masyarakat lebih selektif dalam memilih bahan yang akan dikonsumsi.

Selain itu, inovasi untuk mengembangkan makanan alternatif yang sehat, mudah didapat, memiliki masa simpan panjang, dan murah dapat dilakukan oleh bidang industri pangan dengan dukungan dari Kementerian Kesehatan. Lalu, Kementerian Kesehatan pun dapat menetapkan kebijakan agar tenaga kesehatan melakukan edukasi dan sosialisasi secara rutin. Hal ini akan berpengaruh terhadap pengetahuan dan kesadaran dari masyarakat untuk mengelola pola makan yang sehat. Kebijakan optimal dapat diperoleh kerja sama banyak pihak multibidang. Dengan begitu, angka terjadinya Penyakit Tidak Menular (PTM) dapat berkurang dengan tindakan promotif dan preventif tersebut.

REFERENSI

- Budreviciute A, Damiati S, Sabir DK, Onder K, Schuller-Goetzburg P, Plakys G, Katileviciute A, Khoja S, Kodzius R. (2020) Management and Prevention Strategies for Non-communicable Diseases (NCDs) and Their Risk Factors. *Front Public Health*. Ganderants-Fuentes, Montserrat. Sherry Morgan. (2023). Front-of-Package Nutrition Labeling and Its Impact on Food Industry Practices: A Systematic Review of the Evidence. *Nutrients*
- ITPC Osaka. (2014). Market Brief Konnyaku.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2021) Cetak Biru Strategi Transformasi Digital Kesehatan 2024.
- Miller, John W. McKenna, Michael C. (2016). *World Literacy How Countries Rank and Why It Matters*. Routledge Taylor Francis Group.
- Susanto. (2008). Pengaruh Label Kemasan Pangan terhadap Keputusan Siswa Sekolah Menengah ke Atas dalam Membeli Makanan Ringan di Kota Bogor. Institut Pertanian Bogor
- World Health Organization. (2023). Noncommunicable diseases.
- Fang Y, Ma J, Lei P, Wang L, Qu J, Zhao J, Liu F, Yan X, Wu W, Jin L, Ji H, Sun D. Konjac Glucomannan: An Emerging Specialty Medical Food to Aid in the Treatment of Type 2 Diabetes Mellitus.





Egidia Nova Rinta Hapsari

- Egidia Nova Rinta Hapsari, lahir di Jakarta 01 Agustus 2004. Saat ini, menempuh Pendidikan semester tiga pada program studi Kedokteran Universitas Andalas. Memiliki ketertarikan di bidang jurnalistik, seni, dan penelitian. Selain itu, juga mengikuti dua Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) yaitu Academic Community yang bergerak di bidang belajar dan pengajaran ilmu kedokteran dan Medical Student Research Center yang bergerak di bidang penelitian dan keilmiahan. Melalui karya tersebut penulis berharap dapat membantu menyelesaikan masalah Kesehatan yang ada di masyarakat Indonesia. Penulis dapat dihubungi melalui email : egidianova.rh@gmail.com



Laila Fitri

- Laila Fitri, lahir di Batu Baraguang pada 17 November 2004. Saat ini, menempuh pendidikan pada program studi Kedokteran Universitas Andalas. Selain itu, penulis aktif di dua Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) yaitu Center for Indonesian Medical Students' Activities (CIMSAs) dan Medical Sports Academy (MSA). Melalui karyanya penulis berharap dapat membantu dalam pengambilan kebijakan dan menyelesaikan masalah dalam bidang kesehatan di Indonesia. Penulis dapat dihubungi melalui email: lailafitri2004@gmail.com