

HUBUNGAN KEBIASAAN MEMBACA LABEL GIZI DENGAN GIZI LEBIH DI SMAN 5 SURABAYA

Erycka Al Hakim^{1*}

Departemen Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga¹

*Corresponding Author : eryckaalhakim@gmail.com

ABSTRAK

Remaja sangat rentan sekali mengalami masalah gizi, salah satunya adalah gizi lebih. Gizi lebih menjadi salah satu tantangan kesehatan masyarakat yang serius dan memiliki dampak negatif sehingga dapat menurunkan status kesehatan. Salah satu penyebab terjadinya gizi lebih pada remaja adalah kurangnya kebiasaan dalam membaca label gizi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kebiasaan membaca label gizi dengan gizi lebih pada remaja di SMAN 5 Surabaya. Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan desain *cross sectional*. Populasi dari penelitian ini adalah siswa-siswi kelas 11 SMAN 5 Surabaya yang berjumlah 341 orang. Besar sampel penelitian ini adalah sebanyak 85 orang yang dipilih secara *proportional random sampling* dari kelas 11. Alat ukur pengumpulan data pada penelitian ini meliputi pengisian kuesioner terkait kebiasaan membaca label gizi, serta data status gizi didapatkan dari pemeriksaan tinggi badan dan berat badan yang kemudian diolah menggunakan aplikasi *WHO-AnthroPlus*. Metode analisis data menggunakan *uji chi-square*. Hasil penelitian ini menunjukkan sebagian besar responden memiliki kebiasaan membaca label gizi yang baik (56,5%) dan status gizi tidak lebih (60,0%). Hasil analisis penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan antara kebiasaan membaca label gizi ($p=0,020$) dengan status gizi lebih. Kurangnya kebiasaan membaca label gizi dapat menyebabkan gizi lebih pada remaja di SMAN 5 Surabaya.

Kata kunci : gizi lebih, kebiasaan membaca label gizi, remaja

ABSTRACT

Adolescents are very vulnerable to nutritional problems, one of which is overnutrition. Overnutrition is a serious public health challenge and has a negative impact that can reduce health status. One of the causes of overnutrition in adolescents is the lack of habit in reading nutrition labels. This study aims to analyse the relationship between the habit of reading nutrition labels and overnutrition in adolescents at SMAN 5 Surabaya. This study was an analytical observational study with cross sectional design. The population of this study was the 11th grade students of SMAN 5 Surabaya which totalled 341 people. The sample size of this study was 85 people who were selected by proportional random sampling from class 11. Data collection measurement tools in this study include filling out questionnaires related to the habit of reading nutrition labels, and nutritional status data obtained from height and weight checks which are then processed using the *WHO-AnthroPlus* application. The data analysis method used the *chi-square* test. The results of this study showed that most respondents had good nutrition label reading habits (56.5%) and nutritional status was not more (60.0%). The results of the analysis of this study indicate that there is an association between the habit of reading nutrition labels ($p=0.020$) with overweight status.: Lack of habit of reading nutrition labels can cause overnutrition in adolescents at SMAN 5 Surabaya.

Keywords : adolescents, habit of reading nutrition labels, overnutrition

PENDAHULUAN

Remaja merupakan suatu tahap peralihan pada seseorang dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Pada tahap ini ditandai banyak perubahan salah satunya perubahan fisik, seperti pertumbuhan dan kematangan organ reproduksi, perubahan sosialisasi dan perubahan kepribadian. Untuk mengoptimalkan proses pertumbuhan dan perkembangan pada fase remaja diperlukan asupan zat gizi yang sesuai dengan kebutuhan harian tubuh. Pada fase ini, sangat rentan mengalami masalah gizi. Adanya ketidakseimbangan antara asupan zat gizi yang masuk

dengan yang dikeluarkan pada tubuh remaja dapat mengakibatkan terjadinya masalah gizi yaitu gizi lebih (Hafiza *et al.*, 2021). Status gizi lebih dikelompokkan pada dua kategori yaitu *overweight* dan obesitas yang ditandai dengan adanya kenaikan berat badan berlebih (Nasar *et al.*, 2020).

Berdasarkan *Nutrition Global Report* pada tahun 2020, gizi lebih selama empat dekade menjadi epidemi global yang mengalami prevalensi melonjak hingga 40% di seluruh dunia (Renata Micha, 2020). Data dari Riskesdas tahun 2013 dan 2018 memperlihatkan adanya peningkatan prevalensi *overweight* dari 11,5% menjadi 13,6% dan prevalensi obesitas dari 14,8% menjadi 21,8% yang dialami oleh remaja berusia >18 tahun (Kemenkes RI, 2018). Di Jawa Timur prevalensi gizi lebih (obesitas) pada tahun 2016 sebesar 11,16% (Dinkes Jatim, 2016).

Faktor yang berisiko mengalami gizi lebih pada remaja adalah rendahnya kebiasaan dalam membaca label gizi pada kemasan. Label gizi merupakan suatu keterangan yang berisikan informasi kandungan zat gizi per sajian pada produk makanan atau minuman (BPOM RI, 2021). Tujuan adanya label gizi pada produk kemasan adalah membantu konsumen untuk menghindari konsumsi zat gizi yang berlebihan atau kurang yang dapat menyebabkan masalah kesehatan berkaitan dengan gizi (FDA, 2023). Berdasarkan data Badan Perlindungan Konsumen Nasional (BPKN) (2007), hanya 6,7% masyarakat Indonesia yang memperhatikan label dalam memilih produk makanan (Fitri *et al.*, 2020).

Di Indonesia kebiasaan dalam membaca label gizi pada remaja masih termasuk rendah. Berdasarkan penelitian Badriyah dan Syafei (2019), di SMA Wijaya Kusuma hanya 10,7% siswa yang memiliki keterampilan untuk membaca dan memahami label gizi dalam kategori baik, serta 2% dalam kategori sangat baik. Sedangkan siswa dengan keterampilan membaca label gizi kategori sangat kurang sebanyak 68,7%. Hampir seluruh remaja selalu mengonsumsi setidaknya satu snack per hari (Purnama, 2012). Kesadaran masyarakat dalam memperhatikan label gizi pada label pangan olahan tergolong rendah (Sinaga & Simanungkalit, 2019). Memiliki kebiasaan dalam membaca label gizi dapat berkontribusi mengurangi risiko penyakit kronis (Odaman *et al.*, 2020). Selain itu, kebiasaan membaca label gizi juga dapat mendukung dalam mengontrol konsumsi makanan dan minuman seseorang agar seimbang dan tercukupi sesuai dengan kebutuhan (Odaman *et al.*, 2020).

Mengonsumsi makanan kemasan secara berlebihan dengan tidak mempertimbangkan label gizi pada kemasan dapat menyebabkan remaja mengalami gizi lebih, karena hal ini berhubungan dengan peningkatan asupan kalori (Karmila & Fayasari, 2019).

Tujuan penelitian ini untuk menganalisis hubungan antara kebiasaan membaca label gizi dengan gizi lebih pada remaja di SMAN 5 Surabaya.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian dengan menggunakan metode kuantitatif yang termasuk dalam jenis penelitian analitik observasional dengan menggunakan desain penelitian *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di SMAN 5 Surabaya yang berlokasi di Jalan Kusuma Bangsa No.21, Ketabang, Kec. Genteng, Kota Surabaya. Waktu pelaksanaan dimulai pada bulan Mei tahun 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa-siswi kelas 11 SMAN 5 Surabaya yang berjumlah 341 orang. Besar sampel dalam penelitian ini sebanyak 85 orang. Metode pengambilan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik *probability sampling* dengan teknik *proportional random sampling*. Variabel bebas (independen) dalam penelitian ini adalah kebiasaan membaca label gizi. Variabel terikat (dependen) pada penelitian ini adalah status gizi lebih. Pengumpulan data diambil melalui data primer dan data sekunder. Data primer meliputi data kebiasaan membaca label gizi diperoleh melalui kuesioner kebiasaan membaca label gizi serta data antropometri, yaitu berat badan dan

tinggi badan diukur menggunakan timbangan digital dan *microtoise*. Data sekunder dalam penelitian ini terdiri dari gambaran umum lokasi penelitian SMAN 5 Surabaya, lembar presensi siswa-siswi, data hasil penelitian terdahulu, serta data hasil survei kesehatan nasional dan provinsi terkait variabel penelitian.

Teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini, yaitu menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat data yang disajikan meliputi karakteristik individu (usia dan jenis kelamin), variabel independen (kebiasaan membaca label gizi) serta variabel dependen (status gizi lebih). Analisis bivariat menggunakan uji *Chi-Square* untuk mengetahui hubungan kebiasaan membaca label gizi dengan status gizi lebih. Data dianalisis secara statistik dengan menggunakan alat bantu berupa aplikasi SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) versi 20.0. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Airlangga dengan sertifikat nomor 0355/HRECC.FODM/IV/2024 pada tanggal 18 April 2024.

HASIL

Analisis Univariat

Karakteristik Responden

Usia

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Usia Remaja Kelas XI di SMAN 5 Surabaya Tahun 2024

Usia (tahun)	Jumlah	Persentase
	n	%
16	17	20,0
17	60	70,6
18	8	9,4
Total	85	100,0

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar (70,6%) responden berusia 17 tahun.

Jenis Kelamin

Jenis kelamin responden dikategorikan menjadi dua, yaitu laki-laki dan perempuan. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin pada Remaja Kelas XI di SMAN 5 Surabaya Tahun 2024

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
	n	%
Laki-laki	39	45,9
Perempuan	46	54,1
Total	85	100,0

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa 54,1% responden berjenis kelamin perempuan dan 45,9% responden berjenis kelamin laki-laki.

Kebiasaan Membaca Label Gizi

Kebiasaan membaca label gizi dalam penelitian ini merupakan persepsi seberapa baik kebiasaan responden dalam membaca zat gizi pada label gizi. Hasil pengukuran dari variabel ini dapat diketahui melalui instrumen pengukuran berupa kuesioner kebiasaan membaca label

gizi yang terdiri dari 15 pertanyaan. Berikut distribusi skor kebiasaan membaca label gizi dari responden yang dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Skor Kebiasaan Membaca Label Gizi pada Remaja Kelas XI di SMAN 5 Surabaya Tahun 2024

Kebiasaan Membaca Label Gizi	Jumlah	Persentase
	n	%
Kurang Baik	37	43,5
Baik	48	56,5
Total	85	100,0

Berdasarkan tabel 3 dapat disimpulkan bahwa responden (56,5%) memiliki kebiasaan membaca label gizi pangan kemasan yang baik.

Status Gizi Lebih

Distribusi frekuensi status gizi berdasarkan IMT/U Pada Remaja Kelas XI di SMAN 5 Surabaya disajikan pada tabel 4.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Status Gizi IMT/U pada Remaja Kelas XI di SMAN 5 Surabaya Tahun 2024

Status Gizi	Jumlah		Persentase
	n		%
Tidak Gizi Lebih	Gizi buruk	2	2,4
	Gizi kurang	2	2,4
	Gizi baik	47	55,2
Total Tidak Gizi Lebih		51	60,0
Gizi Lebih	<i>Overweight</i>	16	18,8
	Obesitas	18	21,2
Total Gizi Lebih		34	40,0
Total		85	100,0

Pada tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak tergolong status gizi lebih yaitu sebanyak 60,0%, sedangkan 40,0% responden tergolong gizi lebih. Tidak mengalami gizi lebih meliputi gizi buruk (2,4%) responden, gizi kurang (2,4%) responden dan gizi baik (55,2%). Sedangkan gizi lebih meliputi overweight (18,8%) responden, dan obesitas (21,2%) responden.

Analisis Bivariat

Hubungan Kebiasaan Membaca Label Gizi dengan Status Gizi Lebih Remaja Kelas XI di SMAN 5 Surabaya

Distribusi responden berdasarkan hubungan kebiasaan membaca label gizi dengan status gizi lebih pada remaja dapat dilihat pada tabel 5.

Tabel 5. Hubungan Kebiasaan Membaca Label Gizi dengan Status Gizi Lebih pada Remaja Kelas XI di SMAN 5 Surabaya Tahun 2024

Kebiasaan Membaca Label Gizi	Status Gizi				Total	<i>p-value</i>	<i>R</i>	
	Tidak Gizi Lebih		Gizi Lebih					
	n	(%)	n	(%)				
Kurang Baik	17	45,9	20	54,1	37	100	0,020	0,244
Baik	34	70,8	14	29,2	48	100		

Berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa responden dengan gizi tidak lebih memiliki tingkat kebiasaan membaca label gizi dalam kategori baik, yakni sebesar 70,8%. Uji *Chi-Square* kebiasaan membaca label gizi dengan status gizi lebih didapatkan *p-value* sebesar $0,020 < 0,05$. Nilai tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan membaca label gizi dengan status gizi lebih pada remaja kelas XI di SMAN 5 Surabaya pada tahun 2024. Nilai korelasi hubungan ini adalah 0,244 yang memiliki arti bahwa hubungan yang terjadi antara kebiasaan membaca label gizi dengan status gizi lebih memiliki hubungan cukup. Selain itu, nilai korelasi ini bernilai positif yang memiliki arti searah yakni semakin tinggi kebiasaan dalam membaca label gizi maka status gizi tidak lebih semakin tinggi.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Usia

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan kepada kelas XI SMA Negeri 5 Surabaya sebagian besar responden adalah berusia 17 tahun (70,6%). Usia ini termasuk dalam usia anak sekolah, yakni Sekolah Menengah Atas (SMA). Didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Krismawati, *et al.*, (2019), bahwa usia 17 tahun merupakan usia terbanyak (47,1%) pada saat melakukan penelitian di SMA Negeri 2 Denpasar.

Selain itu, usia ini juga termasuk dalam kategori remaja yakni remaja pertengahan (*middle adolescence*). Menurut WHO (2023), remaja adalah fase kehidupan antara masa kanak-kanak dan dewasa dari usia 10 hingga 19 tahun. Menurut Smetana (2011) dalam Wirenviona *et al.*, (2020) masa remaja dibagi menjadi tiga tahap, yaitu: remaja awal (*early adolescence*), remaja pertengahan (*middle adolescence*) dan remaja akhir (*late adolescence*). Remaja pertengahan (*middle adolescence*) yaitu ketika seseorang memiliki usia antara 14 tahun sampai dengan 17 tahun. Pada masa remaja pertengahan ini akan mengalami perubahan fisik menjadi lebih matang dan sempurna menuju kedewasaan. Selain itu, pada masa ini juga memiliki pengetahuan yang lebih baik dan matang.

Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan kepada kelas XI SMA Negeri 5 Surabaya sebagian besar responden adalah berjenis kelamin perempuan (54,1%). Didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Krismawati, *et al.*, (2019), bahwa jenis kelamin perempuan merupakan jenis kelamin terbanyak (57,1%) pada saat melakukan penelitian di SMA Negeri 2 Denpasar. Hafiza, *et al.*, (2021), juga menyebutkan bahwa sebagian besar responden di SMP YLPI Pekanbaru berjenis kelamin perempuan (60,5%).

Kebiasaan Membaca Label Gizi

Kebiasaan membaca label gizi merupakan sebuah persepsi seseorang tentang seberapa baik atau buruk kebiasaan seseorang dalam membaca label gizi sebelum membeli atau mengonsumsi produk pangan kemasan (Islamiati, 2022). Pada penelitian ini, kebiasaan membaca label gizi responden dikategorikan menjadi dua, yaitu kurang baik dan baik. Setelah dilakukan analisis, didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden termasuk dalam kategori kebiasaan membaca label gizi yang baik. Dari 85 responden yang mengikuti penelitian ini, sebanyak 56,5% responden baik dalam kebiasaan membaca label gizi, dan 43,5% responden kurang baik dalam membaca label gizi.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Juniasari, *et al.*, (2023), menyebutkan bahwa 54,2% baik dalam kebiasaan membaca label pangan pada mahasiswa gizi di Poltekkes Kemenkes Bengkulu. Penelitian dari Zulfania dan Sudiman (2022), menyebutkan bahwa sebanyak 83,5% responden baik dalam kebiasaan membaca label gizi pada remaja di

SMAN 89 Jakarta. Penelitian dari Novitamanda, *et al.*, (2020), menyebutkan bahwa sebanyak 52,7% responden selalu (baik) dalam kebiasaan membaca label gizi pada mahasiswa di Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan (FIKES) Universitas Muhammadiyah Prof. Hamka (UHAMKA). Penelitian dari Nurbani, *et al.*, (2020), menyebutkan bahwa sebanyak 57% responden baik dalam kebiasaan membaca label pangan pada mahasiswa gizi di Stikes Binawan. Penelitian dari Sekarputri (2019), menyebutkan bahwa sebanyak 57,1% responden baik dalam kebiasaan membaca label gizi pada mahasiswa jurusan gizi Poltekkes Kemenkes Semarang.

Gizi Lebih

Status gizi merupakan sebuah keadaan yang ditentukan oleh tingkat kebutuhan fisik terhadap energi dan zat-zat gizi didapatkan dari asupan makanan dengan dampak fisik yang terukur (Kanah, 2020). Gizi lebih merupakan kondisi ketidakseimbangan status gizi seseorang akibat pemenuhan kebutuhan yang melampaui batas dalam waktu cukup lama dan ditandai dengan ukuran tubuh yang gemuk sebagai akibat akumulasi lemak yang berlebihan dalam tubuh (Najmah *et al.*, 2022).

Berdasarkan hasil penelitian, bahwa sebagian besar responden tergolong status gizi tidak lebih yaitu sebanyak 60,0%, sedangkan 40,0% responden tergolong gizi lebih. Tidak gizi lebih meliputi gizi buruk (2,4%) responden, gizi kurang (2,4%) responden dan gizi baik (55,2%). Sedangkan gizi lebih meliputi *overweight* (18,8%) responden, dan obesitas (21,2%) responden. Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Rahmawati, *et al.*, (2024), menunjukkan bahwa 54% responden masuk dalam kategori tidak gizi lebih di SDN Semangat Dalam 1 Kabupaten Barito Kuala. Sambo, *et al.*, (2023), menunjukkan yang tidak obesitas sebanyak 61,7% responden di SMP Katolik Rajawali Makassar. Hasil penelitian Amrynia dan Prameswari (2022), menunjukkan sebagian besar responden termasuk dalam kategori tidak gizi lebih (54,5%). Yanti, *et al.*, (2021), juga menunjukkan bahwa 71,9% responden termasuk dalam kejadian tidak gizi lebih di SMA Pembangunan Kota Padang. Asnita, *et al.*, (2020), menunjukkan bahwa sebanyak 66,7% responden termasuk dalam kejadian tidak gizi lebih di SMUN 7 Banda Aceh.

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi status gizi, secara langsung maupun tidak langsung. Secara langsung meliputi asupan makanan dan status kesehatan, sedangkan tidak langsung meliputi ketahanan pangan keluarga, pola pengasuhan anak, dan lingkungan kesehatan (Bakri *et al.*, 2013). Status gizi setiap individu ditentukan berdasarkan konsumsi zat gizi dan kemampuan tubuh untuk memproses zat-zat gizi tersebut. Status gizi tidak lebih menunjukkan kualitas dan kuantitas dalam pemenuhan kebutuhan tubuh sesuai dengan pedoman gizi seimbang.

Hubungan Kebiasaan Membaca Label Gizi dengan Status Gizi Lebih

Hasil uji statistik antara kebiasaan membaca label gizi dengan status gizi lebih pada remaja kelas XI di SMAN 5 Surabaya Tahun 2024 menunjukkan adanya hubungan yang signifikan (p -value= 0,020). Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa responden dengan gizi tidak lebih memiliki tingkat kebiasaan membaca label gizi dalam kategori baik, yakni sebesar 70,8%. Hasil yang sama didapatkan dalam penelitian Isnaini (2022), menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan membaca label gizi dengan status gizi siswa SMA Negeri 2 Playen Kabupaten Gunungkidul (p -value= 0,020). Hasil penelitian tersebut juga menunjukkan mayoritas responden memiliki status gizi baik (normal) dengan tingkat kebiasaan membaca label gizi dalam kategori tinggi. Penelitian dari Juniasari, *et al.*, (2023), juga menyebutkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat kebiasaan membaca label gizi dalam kategori baik dengan status gizi normal. Penelitian dari Liu *et al.*, (2015), juga menyebutkan bahwa responden dengan BMI yang rendah (kategori normal dan *underweight*)

di Cina lebih cenderung memahami dan memilih untuk memakai label gizi saat membeli makanan. Penelitian lain menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan cara membaca label gizi mahasiswa status gizi normal lebih baik dari mahasiswa obesitas saat memilih makanan kemasan (Anggraini *et al.*, 2018). Penelitian dari Fitri, *et al.*, (2020), menyebutkan responden dengan status gizi normal cenderung memilih makanan cepat saji yang baik dibandingkan responden dengan status lebih.

Kebiasaan untuk membaca label gizi pada konsumen dihubungkan dengan adanya peningkatan jumlah konsumen terhadap diet yang lebih sehat, seperti pembatasan zat gizi tertentu (misal: energi, lemak, dan natrium), pembatasan konsumsi makanan tidak sehat (snack asin, makanan berlemak, dan dessert atau makanan manis), serta peningkatan konsumsi makanan dan zat gizi yang lebih bermanfaat (misal: serat, protein, sayur dan buah) (Anastasiou *et al.*, 2019). Mayoritas konsumen yang menggunakan label gizi saat membeli pangan merupakan konsumen yang memiliki kesadaran yang tinggi akan masalah kesehatan (Anastasiou *et al.*, 2019).

KESIMPULAN

Dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa-siswi pada penelitian ini berusia 17 tahun, berjenis kelamin perempuan, memiliki kebiasaan membaca label gizi yang baik. Hasil pengukuran status gizi (IMT/U) didapatkan bahwa sebagian besar siswa-siswi tergolong tidak gizi lebih. Terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan membaca label gizi dengan status gizi lebih pada remaja kelas XI di SMAN 5 Surabaya.

UCAPAN TERIMAKASIH

Saya ucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada dosen pembimbing yang telah memberikan petunjuk, koreksi, serta saran hingga terwujudnya penelitian ini. Kemudian saya juga mengucapkan terima kasih kepada SMAN 5 Surabaya yang sudah mengizinkan peneliti untuk melakukan penelitian di SMAN 5 Surabaya.

DAFTAR PUSTAKA

- Amrynia, S. U., & Prameswari, G. N. (2022). Hubungan Pola Makan, Sedentary Lifestyle, dan Durasi Tidur dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja (Studi Kasus di SMA Negeri 1 Demak). *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 2(1), pp. 112-121.
- Anastasiou, K., Miller, M., & Dickinson, K. (2019). The relationship between food label use and dietary intake in adults: A systematic review. *Appetite*, 138, pp. 280-291.
- Anggraini, S., Handayani, D., & Kusumastuty, I. (2018). Tingkat pengetahuan cara membaca label informasi gizi mahasiswa status gizi normal lebih baik dibandingkan mahasiswa obesitas. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 5(2), pp. 74-84.
- Asnita, Y., Aritonang, E. Y., & Lubis, Z. (2020). The Effect of Sedentary Lifestyle on the Incidence of Obesity on Adolescents in SMUN 7 Banda Aceh. *Britain International of Exact Sciences (BIOEx) Journal*, 2(1), pp. 53-60.
- Badriyah, L., dan Syafei, A. (2019). Persepsi dan Perilaku Membaca Label Pangan dan Informasi Gizi pada Siswa SMK Wijaya Kusuma. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 8(04), pp. 167-174.
- Bakri, B., Fajar, I. dan Supriasa, D. (2013). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC.
- BPOM RI. (2021). Peraturan BPOM No. 26 Tahun 2021 tentang Informasi Nilai Gizi pada Label Pangan Olahan. Jakarta: BPOM RI.
- Dinkes Jatim. (2016). Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur Tahun 2016. Surabaya: Dinkes

Jatim.

FDA. (2023). *How to Understand and Use the Nutrition Facts Label*.

Fitri, N. F. N., Metty, M., dan Yuliati, E. (2020). Hubungan Pengetahuan Dan Kebiasaan Membaca Label Informasi Nilai Gizi Makanan Kemasan Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Asrama Kutai Kartanegara Di Yogyakarta. *Jurnal GIZIDO*, 12(1), pp. 45–54.

Hafiza, D., Utmi, A., & Niriayah, S. (2021). Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi pada Remaja SMP YLPI Pekanbaru. *Al-Asalmiya Nursing Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 9(2), pp. 86–96.

Islamiati, L. P. (2022). *Hubungan antara Kebiasaan Membaca Label Gizi dengan Obesitas Sentral pada Pelajar SMA Di Kecamatan Krian, Kabupaten Sidoarjo*. Skripsi. Universitas Airlangga.

Isnaini, A. B. N. (2022). *Hubungan Pengetahuan, Keterampilan, Kebiasaan Membaca Label Gizi pada Makanan Kemasan dengan Status Gizi Siswa SMA Negeri 2 Playen Kabupaten Gunungkidul*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Juniasari, T., & Meriwati, A. R. (2023). Gambaran Kebiasaan Membaca Label Pangan berdasarkan Status Gizi Mahasiswa Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun 2023. *SVASTA HARENA RAFFLESIA*, 2(2), pp. 197-209.

Kanah, P. (2020). Hubungan Pengetahuan Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Kesehatan. *Medical Technology and Public Health Journal*, 4(2), pp. 203–211.

Karmila, K., & Fayasari, A. (2019). Kecukupan Asupan, Kontribusi Selingan dan Obesitas pada Siswa SMP Di Jakarta Timur. *Binawan Student Journal*, 1(1), pp. 50–57.

Kemenkes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Jakarta: Kemenkes.

Krismawati, L. D. E., Andayani, N. L. N., & Wahyuni, N. (2019). Hubungan antara aktivitas fisik dengan indeks massa tubuh (IMT) pada remaja usia 16-18 tahun di SMA Negeri 2 Denpasar. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 7(1), pp. 29-32.

Liu, R., Hoefkens, C., & Verbeke, W. (2015). Chinese consumers' understanding and use of a food nutrition label and their determinants. *Food quality and preference*, 41, pp. 103-111.

Najmah, S., Haerawati I., Utama, F., & Sari. (2022). *Ilmu Kesehatan Masyarakat: Interseksi Teori Aplikasi pada Konteks Indonesia*. Yogyakarta: Bintang Semesta Media.

Nasar, S.S., Djoko, S., Hartati, SA. Budi., & Budiwanti, Y. E. (2020). *Penuntun Diet Anak Edisi ke 3*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.

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), pp. 92–99.

Nurbani, A. A., Srimati, M., & Ratnayani, R. (2020). Hubungan antara Persepsi Atribut Produk, Pengetahuan Gizi dan Label Pangan dengan Kebiasaan Membaca Label Pangan pada Mahasiwa S1 gizi reguler STIKes Binawan. *Jurnal SAGO Gizi dan Kesehatan*, 2(1), pp. 6-10.

Odaman, T. A., Bahar, R., Şam, S., & Ilyasoğlu, H. (2020). Food label reading habits of health sciences students. *Nutrition and Food Science*, 50(6), pp. 1021–1032.

Purnama, A. S. (2012). *Hubungan Antara Kemampuan Membaca Label Informasi Nilai Gizi, Persepsi Terhadap Rasa Produk, Dan Faktor Lain dengan Kepatuhan Membaca Label Informasi Nilai gizi pada Siswa/i SMK Mandalahayu, Bekasi Tahun 2012*. Skripsi. Universitas Indonesia.

Rahmawati, N. L., Sajiman & Mas'odah, S. (2024). Hubungan Pola Konsumsi, Minuman Berpemanis, dan *Sedentary lifestyle* dengan Kejadian Gizi Lebih pada Anak Sekolah. *Jurnal Riset Pangan dan Gizi*, 6(1), pp. 57-65.

Renata Micha, M. D. C. & G. Z. (2020). *Global Nutrition Report*. Bristol, UK: Development Initiatives.

- Sambo, M., Amelyani, S., & Simon, S. (2023). Hubungan *Sedentary lifestyle* dengan Obesitas Pada Anak Usia Remaja Pada Masa Pandemi. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 6(2), pp. 43-47.
- Sekarputri, D. A. (2019). *Hubungan antara Pengetahuan dan Kebiasaan Membaca Label Gizi dengan Konsumsi Pangan Kemasan pada Mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Semarang Tahun 2019*. Skripsi. Poltekkes Kemenkes Semarang.
- Sinaga, C., & Simanungkalit, S. F., (2019). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Membaca Label Informasi Gizi. *Jurnal Endurance*, 4(1), pp. 192-198.
- Wirenviona, R. & Riris, A. A. I. D. C. (2020). *Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Yanti, R., Nova, M., & Rahmi, A. (2021). Asupan energi, asupan lemak, aktivitas fisik dan pengetahuan, berhubungan dengan gizi lebih pada remaja SMA. *Jurnal Kesehatan Perintis*, 8(1), pp. 45-53.
- Zulfania, Z., & Sudiman, H. (2022). Hubungan Pengetahuan dan Kebiasaan Membaca Label Gizi dengan Konsumsi Pangan Kemasan pada Remaja SMAN 89 Jakarta Tahun 2021. *Jurnal Bidang Kesehatan*, 1(1), pp. 32-39.