

HUBUNGAN KEBIASAAN MEMBACA LABEL GIZI DENGAN STATUS GIZI MAHASISWA FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT UNIVERSITAS AIRLANGGA SURABAYA

Shafira Kusuma Maharani^{1*}

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga¹

*Corresponding Author : shafirakusuma08@gmail.com

ABSTRAK

Pola konsumsi masyarakat terjadi pergeseran menjadi beralih untuk konsumsi makanan siap saji dan makanan kemasan karena lebih praktis dan mudah dijumpai. Pergeseran tersebut perlu dikendalikan karena pangan kemasan umumnya memiliki kandungan natrium, gula, maupun lemak yang cukup tinggi. Status gizi dipengaruhi secara langsung oleh asupan makanan. Mengetahui cara membaca dan membiasakan membaca label informasi nilai gizi dapat sebagai pencegahan ketidakseimbangan asupan yang masuk. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan membaca label informasi nilai gizi pada makanan kemasan dengan status gizi mahasiswa S1 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga. Penelitian ini menggunakan desain penelitian potong melintang (*cross sectional*) dengan populasi mahasiswa S-1 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga Surabaya. Sampel dipilih dengan teknik *proportional random sampling*. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 183 mahasiswa (66 mahasiswa S-1 Gizi dan 117 mahasiswa S-1 Kesehatan Masyarakat). Pengambilan data berupa pengukuran antropometri (tinggi badan dan berat badan) oleh peneliti dan pengisian kuesioner (karakteristik responden dan kebiasaan membaca label informasi nilai gizi) oleh responden. Pengukuran antropometri digunakan untuk mengetahui status gizi responden. Data yang telah didapatkan dianalisis menggunakan uji statistik spearman rho. Hasil penelitian diperoleh bahwa mayoritas responden memiliki status gizi normal (57,9%) dan kebiasaan membaca label informasi nilai gizi yang cukup (62,8%). Hasil analisis hubungan antara kebiasaan membaca label informasi nilai gizi dengan status gizi menunjukkan nilai p-value 0,022 dengan $r=+0,170$. Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa kebiasaan membaca label informasi nilai gizi dapat mempengaruhi status gizi.

Kata kunci : informasi nilai gizi, kebiasaan membaca, status gizi

ABSTRACT

There has been a shift in people's consumption patterns towards consuming ready-to-eat and packaged foods because they are more practical and easier to find. This situation needs to be controlled because packaged food generally has quite high in sodium, sugar, and fat. Nutritional status is directly influenced by food intake. Knowing how to read and getting used to reading nutrition facts label can prevent the imbalance intake. This study aims to analyze the relationship between reading habits of nutrition facts labels on packaged food and nutritional status of undergraduate students of Public Health Faculty, Airlangga University. This study used a cross-sectional design with a population of undergraduate students at the Faculty of Public Health Airlangga Surabaya. Sample was selected using proportional random sampling technique. Total sample in this study was 183 students (66 undergraduate students in nutrition and 117 undergraduate students in public health). Data collected by measuring anthropometric (height and weight) by researcher and filling out questionnaires (respondent characteristics and habits of reading nutrition facts labels) by respondent. Anthropometric measurement is used to determine the nutritional status of respondent. The data obtained were analyzed using Spearman rho statistical test. The research results showed that the majority of respondents had normal nutritional status (57,9%), and also adequate reading habit of nutrition facts labels (62,8%). The results of the analysis of relationship between reading habit of nutrition facts labels and nutrition status show a p-value of 0,022 with $r=+0,170$. Based on the results of this study, reading habit of nutrition facts labels can influence nutritional status.

Keywords : nutrition facts, reading habit, nutritional status

PENDAHULUAN

Hasil Riskesdas tahun 2018 menunjukkan adanya peningkatan prevalensi penyakit tidak menular, yaitu diabetes melitus, hipertensi, kelebihan berat badan, obesitas, dan obesitas sentral dibandingkan dengan riset sebelumnya. Salah satu faktor risiko penyakit tidak menular adalah pola makan yang tidak sehat (Hamzah dkk., 2021). Pola konsumsi masyarakat beralih ke makanan siap saji dan kemasan karena praktis dan mudah dijangkau (Palupi dkk., 2017). Pergeseran pola konsumsi ini perlu dikendalikan karena makanan kemasan umumnya memiliki natrium, gula, dan lemak jenuh yang cukup tinggi (Festi, 2018). Ketidakseimbangan dalam asupan makanan dapat menimbulkan permasalahan pada status gizi individu (Par'i, 2017).

Mengingat tingginya konsumsi makanan siap saji dan makanan kemasan, maka konsumen perlu membaca dan memahami label informasi nilai gizi pada makanan kemasan agar dapat memperhitungkan zat gizi yang dibutuhkan dan mengontrol konsumsinya. Label Informasi Nilai gizi merupakan daftar kandungan zat gizi pada produk makanan olahan yang dijual dalam kemasan sesuai dengan format yang telah ditentukan (BPOM, 2019). Label informasi nilai gizi dapat membantu konsumen memilih makanan yang lebih sehat dan menerapkan kebiasaan konsumsi makanan sehat dengan memahami label informasi nilai (Dudeja dkk., 2017). Perilaku literasi label informasi nilai gizi pada makanan kemasan berpengaruh terhadap kemampuan dalam menentukan pemilihan produk yang lebih sehat sehingga dapat digunakan sebagai tindakan preventif risiko Penyakit Tidak Menular (PTM) (Damayanti dkk., 2024).

Penelitian Prieto-Castillo dkk. (2015) menunjukkan bahwa 49,5% responden membaca kandungan lemak dan 25% responden membaca kandungan natrium dan gula. Kurangnya pengetahuan terhadap label informasi nilai gizi dapat menyulitkan konsumen dalam memahami informasi pada label informasi nilai gizi, sehingga menyebabkan tujuan label informasi nilai gizi untuk membantu mengontrol asupan gizi tidak tercapai (Pane, 2016). Berdasarkan hasil penelitian Badan Konsumen Nasional (BPKN) tahun 2007, hanya 6,7% konsumen Indonesia yang memperhatikan label informasi nilai gizi. Penelitian Nurhasanah (2013) menunjukkan bahwa sebesar 51,6% penduduk DKI Jakarta memiliki tingkat kebiasaan membaca label informasi nilai gizi dalam kategori rendah. Penelitian lain oleh Oktarini dkk. (2016) yang dilakukan pada mahasiswa Universitas Airlangga menunjukkan bahwa hanya 39,6% mahasiswa yang membaca label informasi nilai gizi sebelum membeli produk makanan kemasan.

Rendahnya perhatian terhadap label informasi nilai gizi dapat berdampak pada ketidakseimbangan asupan gizi seperti lemak, gula, dan garam yang apabila terjadi asupan lemak, gula, dan garam yang apabila terjadi dalam jangka panjang akan menimbulkan permasalahan kesehatan degeneratif seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit kardiovaskular (Kemenkes RI, 2014). Penelitian yang dilakukan Anggraini dkk. (2018) menunjukkan bahwa tingkatan pengetahuan cara membaca label informasi gizi pada siswa dengan status gizi normal lebih baik dibandingkan siswa dengan status gizi obesitas pada saat memilih makanan kemasan. Penelitian lain yang dilakukan oleh Christoph dkk. (2018) menunjukkan bahwa 74,7% responden dengan status gizi pada kategori obesitas tidak membaca label informasi nilai gizi. Terdapat hubungan positif antara kebiasaan membaca label informasi nilai gizi dengan konsumsi makanan dan asupan gizi (Shangguan dkk., 2019).

Menurut penelitian Poetry dkk. (2019) tentang status gizi mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga, ditemukan sebanyak 16,7% mahasiswa berstatus gizi kurang dan 37,5% mahasiswa berstatus gizi gemuk. Menurut penelitian Huda dan Andrias (2016) yang dilakukan pada mahasiswa Universitas Airlangga, 54,2% responden merupakan non-pengguna label (Kategori 'tidak pernah' atau 'jarang'). Faktor yang dapat mempengaruhi

tingkat pengetahuan terhadap kebiasaan membaca label kemasan adalah faktor karakteristik individu yaitu umur, jenis kelamin, pendidikan, pendapatan, dan daerah tempat tinggal. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan kebiasaan membaca label informasi nilai gizi dengan status gizi pada mahasiswa S1 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga Surabaya. Membaca label informasi nilai gizi sebelum membeli maupun mengkonsumsi produk makanan kemasan dapat membantu mahasiswa untuk memilih produk makanan kemasan yang sesuai dengan kebutuhan gizinya, sehingga mengurangi risiko terjadinya gangguan kesehatan.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan membaca label informasi nilai gizi pada makanan kemasan dengan status gizi mahasiswa S1 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain studi *cross sectional* dengan populasi sampel mahasiswa S1 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga Surabaya angkatan 2020, 2021, 2022, dan 2023. Variabel dalam penelitian ini adalah kebiasaan membaca label informasi nilai gizi dan status gizi. Kebiasaan membaca label informasi nilai gizi diukur dengan melakukan pengisian kuesioner kebiasaan membaca label informasi nilai gizi. Status gizi dikelompokkan menurut Indeks Massa Tubuh (IMT) yang diukur menggunakan stadiometer untuk tinggi badan dan timbangan digital untuk berat badan.

Perhitungan sampel minimum diperoleh sebesar 183 sampel. Penjarangan calon sampel pada penelitian ini dilakukan dengan menyebarkan formulir ketersediaan untuk menjadi calon sampel penelitian. Penyebaran formulir dilakukan menggunakan *google form* dan membagikan formulir secara langsung. Calon sampel yang sudah mengisi formulir tersebut dipilih secara acak dan proporsional untuk menjadi sampel penelitian. Penelitian ini menggunakan metode *proportional random sampling*. Sampel dibagi menjadi mahasiswa S1 Kesehatan Masyarakat Surabaya dan S1 Gizi, Kriteria inklusi responden dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif S1 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga Surabaya dan pernah membeli makanan kemasan dalam kurun waktu 1 minggu terakhir. Sedangkan kategori eksklusi adalah mahasiswa yang memiliki aktivitas fisik tinggi atau atlet.

Pengukuran status gizi dilakukan dengan mengukur tinggi badan dan berat badan menggunakan stadiometer dan timbangan digital. Kemudian data tinggi badan dan berat badan tersebut dihitung IMT, yaitu berat badan (kg)/tinggi badan² (m), Kategori yang digunakan untuk menentukan status gizi responden adalah *underweight* < 18,5; *normal* ≥ 18,5 – 25; *overweight* > 25 (Kemenkes, 2014). Lalu status gizi dikelompokkan menjadi 3 kategori yaitu kurang, normal, dan lebih. Kuesioner kebiasaan membaca label informasi nilai gizi berisi 15 pertanyaan dengan menggunakan skala likert. Skala likert pada kuesioner ini terdiri dari 4 kategori, yaitu tidak pernah, jarang, sering, dan selalu. Skor minimal yang didapatkan oleh responden sebesar 15 dan skor maksimal sebesar 60. Penentuan kategori kebiasaan membaca label informasi nilai gizi terdiri dari baik (jika nilai skor > median + 1SD), cukup (jika median -1SD ≤ skor < median + 1SD), dan kurang (jika skor < median -1SD).

Data dari seluruh sampel yang terkumpul kemudian diolah menggunakan IBM SPSS. Data disajikan dalam bentuk tabel frekuensi serta tabulasi silang untuk menganalisis hubungan kebiasaan membaca label informasi nilai gizi dengan status gizi dengan menggunakan uji *spearman rho*. Penelitian ini juga telah disetujui oleh Komisi Etik Penelitian Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga dengan No. 89/EA/KEPK/2024.

HASIL**Tabel 1. Distribusi Jenis Kelamin Responden**

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-Laki	16	8,7
Perempuan	167	91,3
Total	183	100,0

Berdasarkan tabel 1, sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (91,3%).

Tabel 2. Distribusi Usia Responden

Usia	Frekuensi	Persentase (%)
18 tahun	19	10,3
19 tahun	53	29,0
20 tahun	68	37,2
21 tahun	38	20,8
22 tahun	4	2,2
23 taun	1	0,5
Total	183	100,0

Berdasarkan tabel 2, sebagian besar responden berumur 20 tahun (68%).

Tabel 3. Distribusi Jurusan/Program Studi

Jurusan/Program Studi	Frekuensi	Persentase (%)
Kesehatan Masyarakat	116	63,1
Gizi	68	36,9
Total	183	100,0

Berdasarkan tabel 3, sebagian besar responden menempuh jurusan kesehatan masyarakat (63,1%).

Tabel 4. Distribusi Jenjang Semester

Jenjang Semester	Frekuensi	Persentase (%)
2	35	19,1
4	93	50,8
6	55	30,1
Total	183	100,0

Berdasarkan tabel 4, sebagian besar responden menempuh jenjang semester 4 (50,8%).

Analisa Univariat**Tabel 5. Distribusi Status Gizi**

Status Gizi	Frekuensi	Persentase (%)
Underweight	41	22,4
Normal	106	57,9
Overweight	36	19,7
Total	183	100,0

Berdasarkan tabel 6, sebagian besar responden memiliki kebiasaan membaca dalam kategori cukup (62,8%).

Tabel 6. Distribusi Kebiasaan Membaca Label Informasi Nilai Gizi

Kebiasaan Membaca Label Informasi Nilai Gizi	Frekuensi	Persentase (%)
Kurang	31	17,0
Cukup	115	62,8
Baik	37	20,2
Total	183	100,0

Analisa Bivariat

Tabel 7. Hubungan Kebiasaan Membaca Label Informasi Nilai Gizi dengan Status Gizi

Kebiasaan Membaca Label ING	Status Gizi						Jumlah		r	p-Value
	Kurang		Normal		Lebih		n	%		
	n	%	n	%	n	%				
Kurang	13	41,9	14	45,2	4	12,9	31	100		
Cukup	25	21,7	64	55,7	26	22,6	115	100	0,170	0,022
Baik	3	8,1	28	75,7	6	16,2	37	100		

Berdasarkan hasil analisis dari kedua variabel tersebut, didapatkan hasil nilai r (koefisien korelasi) sebesar 0,170 dan *p-value* sebesar 0,022. Korelasi bersifat positif yang artinya semakin baik kebiasaan membaca label informasi nilai gizi responden, maka status gizi responden semakin normal. *P-value* ini lebih kecil jika dibandingkan dengan 0,05 (0,022 < 0,05).

PEMBAHASAN

Status gizi merupakan indikator yang digunakan untuk mengukur keberhasilan pemenuhan nutrisi yang dihasilkan oleh keseimbangan antara kebutuhan dan masukan nutrisi (Kemenkes, 2014). Status gizi seseorang tergantung dari asupan gizi dan pengeluaran energi individu tersebut. Penentuan status gizi salah satunya dapat dilakukan dengan pengukuran antropometri berat badan dan tinggi badan. Hasil pengukuran berat badan dan tinggi badan tersebut digunakan untuk menentukan Indeks Massa Tubuh (IMT). Untuk mahasiswa yang berumur 18 tahun, penentuan status gizi menggunakan indikator IMT/U. Berdasarkan hasil analisis data dari 183 responden dalam penelitian ini, sebagian besar memiliki status gizi normal, yaitu sebanyak 57,9%. Responden berstatus gizi kurang sebanyak 22,4% dan berstatus gizi lebih sebanyak 16,9%. Prevalensi status gizi kurus dan lebih tersebut lebih besar dari Riskesdas 2018 pada Provinsi Jawa Timur, yaitu sebesar 9,3% status gizi kurus dan 13,7% status gizi lebih. Status gizi yang tidak normal merupakan akibat dari ketidakseimbangan antara kebutuhan asupan gizi dengan pengeluaran energi individu (Harjatmo dkk., 2017).

Hal ini sejalan dengan penelitian Poetry dkk. (2019) bahwa sebagian besar status gizi mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga adalah normal (45,8%). Namun masih terdapat 22,4% mahasiswa berstatus gizi kurang dan 19,7% mahasiswa berstatus gizi gemuk. Membaca label informasi nilai gizi sebelum membeli produk pangan kemasan merupakan salah satu pesan gizi seimbang. Penelitian Kusumastuti dkk. (2022) yang dilakukan pada mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Islam Al-Ihya Kuningan menunjukkan bahwa 70% mahasiswa termasuk dalam tingkat konsumsi makanan ringan kategori sedang (2 – 4 kali per minggu) dan 17% mahasiswa termasuk dalam tingkat konsumsi makanan ringan kategori tinggi (5 – 6 kali per minggu). Melihat tingginya konsumsi makanan tersebut, maka konsumen perlu untuk membaca dan memahami tentang label informasi nilai gizi pada makanan kemasan sehingga dapat memperhitungkan

kebutuhan zat gizi yang dibutuhkan dan mengendalikan konsumsi makanan kemasan. Kebiasaan membaca label informasi nilai gizi responden didapatkan dari kuesioner kebiasaan membaca label informasi gizi yang terdiri dari 15 pertanyaan skala *likert*. Skor minimal yang didapatkan oleh responden sebesar 15 dan skor maksimal yang didapatkan responden sebesar 60. Skor total tersebut dikategorikan kurang jika skor $< 34,1$, cukup jika $34,1 \leq \text{skor} < 47,7$, dan baik jika skor $\geq 47,7$. Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar responden memiliki kebiasaan membaca yang cukup. Penelitian yang dilakukan pada Mahasiswa Gizi Universitas IVET Semarang pada 2023 juga menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki kebiasaan membaca label pangan pada kategori cukup (Rarastiti dan Sundari, 2023).

Sebanyak 17 mahasiswa pada penelitian ini menjawab selalu membaca label informasi nilai gizi sebelum membeli produk pangan kemasan dan sebanyak 2 mahasiswa yang menjawab tidak pernah membaca label informasi nilai gizi sebelum membeli produk kemasan. Pada penelitian ini, mahasiswa program studi gizi memiliki kebiasaan membaca label informasi nilai gizi yang lebih baik dari pada mahasiswa program studi Kesehatan Masyarakat. Mahasiswa dengan status gizi normal lebih banyak memiliki kebiasaan membaca label informasi pada kategori baik. Konsumen dengan pendidikan lebih baik cenderung sering menggunakan label informasi nilai gizi (Asgha, 2016). Penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki pengetahuan pada tingkat cukup, hal ini dapat dikarenakan mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga Surabaya sebagian besar sudah pernah mendapatkan informasi terkait label informasi nilai gizi. Mahasiswa program studi Gizi mendapatkan mata kuliah keamanan pangan yang salah satu materinya terkait label informasi nilai gizi pada semester 4. Mahasiswa program studi Kesehatan Masyarakat juga mendapatkan mata kuliah keamanan pangan jika mengambil peminatan Gizi pada semester 6. Penelitian Mulia dkk. (2020) yang dilakukan pada mahasiswa kedokteran Universitas Sriwijaya menyatakan bahwa responden mulai mengadopsi perilaku membaca label informasi nilai gizi sejak mendapatkan materi terkait kesehatan di bangku perkuliahan. Pengetahuan tentang gizi dan kemampuan membaca label informasi nilai gizi dapat mempengaruhi penggunaan label informasi nilai gizi (Maemunah dan Sjaaf, 2020).

Berdasarkan hasil analisis kebiasaan membaca label informasi nilai gizi dengan status gizi responden menunjukkan bahwa terdapat hubungan karena nilai *p-value* lebih kecil dari 0,05 ($0,022 < 0,05$). Penelitian Akhfa (2021) juga menyatakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan membaca label informasi nilai gizi dengan status gizi. Label informasi nilai gizi dapat membantu konsumen untuk memilih makanan yang lebih sehat dan menerapkan kebiasaan konsumsi makanan sehat dengan cara membaca label informasi nilai gizi (Dudeja dkk., 2017).

Ketidakeimbangan konsumsi makanan dapat menimbulkan masalah pada status gizi individu (Par'i, 2017). Asupan energi dan zat gizi makro dari jajanan kemasan berhubungan dengan status gizi mahasiswa (Puspasari dan Farapti, 2020). Responden pada penelitian Mulia dkk. (2020) menunjukkan bahwa berkeinginan untuk label nilai gizi karena ingin mencari zat gizi spesifik yang berguna bagi tubuh responden. Pada penelitian Facjridin dkk. (2022), responden yang memiliki kebiasaan membaca label informasi nilai gizi tergolong kurang, cenderung mengonsumsi minuman berpemanis kemasan lebih banyak dibandingkan dengan responden yang memiliki kebiasaan membaca label informasi kategori cukup.

Mengonsumsi makanan dengan komposisi lemak dan gula yang berlebih dapat meningkatkan asupan kalori harian. Asupan kalori yang berlebih akan disimpan oleh tubuh dalam bentuk lemak dan jika penumpukan lemak terjadi secara terus menerus, dapat membuat peningkatan berat badan (Zuhriyah dan Indrawati, 2021). Terdapat hubungan yang signifikan antara penggunaan label informasi nilai gizi dengan *Health Eating Index* (HEI) menurut penelitian Buyuktuncer dkk. (2018). Penelitian tersebut menemukan bahwa

responden dengan skor HEI kategori buruk menggunakan label nilai gizi 2,73 kali lebih sedikit jika dibandingkan dengan responden yang memiliki skor HEI kategori baik. Berdasarkan penelitian Juniasari dkk. (2023) yang dilakukan pada mahasiswa Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu, mahasiswa dengan status gizi kurus dan normal memiliki proporsi pola konsumsi lebih banyak yang baik dibandingkan dengan mahasiswa berstatus gemuk. Responden yang menggunakan label informasi nilai gizi dalam berbelanja, lebih banyak yang mengonsumsi mi instan kurang dari 2 kali per minggu (Maemunah dan Sjaaf, 2020). Kebiasaan membaca label informasi nilai gizi berhubungan signifikan dengan asupan natrium (Ady dan Sumarmi, 2019). Semakin baik pola konsumsi makanan mahasiswa, maka semakin besar kemungkinan mahasiswa tersebut untuk memiliki status gizi dalam kategori normal (Arieska dan Herdiani, 2020). Penelitian dari Noorhasanah dan Tauhidah (2022) juga menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara pola konsumsi dengan status gizi responden.

Penelitian Mustikaningrum dkk., (2024) menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif antara *body image* dengan perilaku membaca label informasi nilai gizi. Sebagian besar responden merupakan mahasiswa dengan jenis kelamin perempuan. Terdapat dampak positif antara *body image* dengan status gizi remaja perempuan (Nur dkk., 2020). Responden dengan jenis kelamin perempuan lebih sering membaca label informasi nilai gizi dibandingkan dengan responden laki-laki (Oktarini dkk., 2016).

KESIMPULAN

Kebiasaan membaca label informasi nilai gizi yang baik dapat membantu untuk mengontrol status gizi individu.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada mahasiswa S1 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga Surabaya yang telah menjadi responden untuk penelitian ini. Selain itu, peneliti juga berterima kasih kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan dalam mengerjakan penelitian ini. Terima kasih kepada enumerator yang sudah membantu pengukuran antropometri dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ady, D. D. W., & Sumarmi, S. (2019). Kebiasaan Membaca Label Gizi Berhubungan dengan Asupan Natrium pada Wanita Dewasa. *Amerta Nutr*, 3(3), 158–163. <https://doi.org/10.2473/amnt.v3i3.2019.158-163>
- 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>
- 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), 74–84. <https://doi.org/10.21776/ub.ijhn.2018.005.02.2>
- Arieska, P. K. dan Herdiani, N. (2020) Hubungan Pengetahuan dan Pola Konsumsi dengan Status Gizi pada Mahasiswa Kesehatan. *Medical Technology and Public Health Journal (MTPH Journal)*, 4(2), 203-211.
- Asgha, B. (2016). Analisa Penggunaan Label Informasi Nilai Gizi pada Produk Pangan Oleh Konsumen di Kota Semarang. *Jurnal Buletin Studi Ekonomi*, 21(2), 128–135.
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan Skala Psikologi edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- BPKN Depdag RI. (2007). Hasil Kajian Badan Perlindungan Konsumen Nasional (BPKN) di Bidang Pangan terkait Perlindungan Konsumen. Jakarta: Kementerian Perdagangan.
- Buyuktuncer, Z., Ayaz, A., Dedebayraktar, D., Inan-Eroglu, E., Ellahi, B., & Besler, H. T. (2018). Promoting a healthy diet in young adults: The role of nutrition labelling. *Nutrients*, *10*(10). <https://doi.org/10.3390/NU10101335>
- Christoph, M. J., Larson, N., Laska, M. N., & Neumark-Sztainer, D. (2018). Nutrition Facts Panels: Who Uses Them, What Do They Use, and How Does Use Relate to Dietary Intake? *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, *118*(2), 217–228. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2017.10.014>
- Damayanti, S. T., Nurmutia, F., Khoerunnisa, M., Salsabila, N. A.-R., Rahman, R., & Damayanti, W. (2024). Upaya Preventif Bidang Penyakit Tidak Menular pada Mahasiswa melalui Literasi Label Informasi Nilai Gizi. *GIZIDO*, *16*(1), 57–66.
- Dudeja, P., Gupta, R. K., & Minhas, A. S. (2017). Nutrition in Food Safety in the 21st Century, Public Health Perspective. Academic Press.
- Facjridin, I. I., Mosipate, E. M., Yunus, S. M., Gizi, P., Keperawatan, F., & Kebidanan, D. (2022). The Habit of Reading ING Labels of Sugar-Sweetened Bever-Ages Among Adolescents and Adults In Makassar. *GHIZAI: Jurnal Gizi Dan Keluarga*, *2*(1), 25–33.
- Festi, P. (2018). *Buku Ajar Gizi dan Diet*. Surabaya: UMSurabaya Publishing.
- Hamzah, B., Akbar, H., Faisal, Rafsanjani, T. M., Sartika, Sinaga, A. H., Hidayani, W. R., Agustawan, Panma, Y., & Bela, S. R. (2021). *Teori Epidemiologi Penyakit Tidak Menular*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.
- Harjatmo, T. P., Par'i, H. M., & Wiyono, S. (2017). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Huda, Q. A., & Andrias, D. R. (2016). Sikap dan Perilaku Membaca Informasi Gizi pada Label Pangan Serta Pemilihan Pangan Kemasan. *Media Gizi Indonesia*, *11*(2), 175–181.
- Juniasari, T., Meriwati, & Rizal, A. (2023). Gambaran Kebiasaan Membaca Label Pangan Berdasarkan Status Gizi Mahasiswa Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun 2023. *SHR: Jurnal Svasta Harena Raflesia*, *2*(2), 197–209.
- Kemendes Republik Indonesia. (2018). Hasil Utama RISKESDAS 2018. Jakarta: Kementerian Kesehatan.
- Kusumastuti, I., Gemilang, T. J., & Kartini, N. F. (2022). Gambaran Tingkat Konsumsi Makanan Ringan pada Mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Islam Al-Ihya Kuningan. *Jurnal Fakultas Teknik*, *4*(1), 14–21.
- Maemunah, S., & Sjaaf, A. C. (2020). Hubungan antara Pengetahuan Gizi, Kemampuan Membaca Label Informasi Nilai Gizi dan Frekuensi Konsumsi Mi Instan pada Konsumen Jakarta dan Sekitarnya. *Indonesian Journal of Health Development*, *2*(2), 129–136.
- Mulia, M. I., Syakurah, R. A., & Ma'mun, A. (2020). Fenomena Membaca Label Informasi Makanan pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Sriwijaya. *Ghidza: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, *4*(2), 153–165. <https://doi.org/10.22487/ghidza.v4i2.131>
- Mustikaningrum, F., Sefrina, N., Mardiyati, N. L., & Puspitasari, D. I. (2024). Hubungan Body Image Dengan Perilaku Membaca Label Informasi Gizi Kemasan pada Mahasiswa. *Pontianak Nutrition Journal*, *7*(1), 468–474. <http://ejournal.poltekkes-pontianak.ac.id/index.php/PNJ/index>
- Noorhasanah, E., & Tauhidah, N. I. (2022). Hubungan Level Aktivitas Fisik dan Pola Konsumsi Makanan dengan Status Gizi Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, *6*(1), 16–22.
- Nur, N. C., Siregar, D. M. S., & Herawati, R. (2020, October 12). Body Image and Nutritional Knowledge with Nutritional Status Among Adolescent Girls in SMA Negeri I Bandar, Bener Meriah District, Aceh Province. *AIPHC 2019*. <https://doi.org/10.4108/eai.9-10-2019.2297230>

- Nurhasanah, A. R. (2013). Hubungan Persepsi dan Perilaku Konsumen di DKI Jakarta terhadap Label Gizi Pangan dengan Status Gizi dan Kesehatan. [Institut Pertanian Bogor]. <http://repository.ipb.ac.id/handle/123456789/66282>
- Oktarini, N. O., Nadhiroh, S. R., & Nindya, T. S. (2016). Jenis Kelamin dan Pengetahuan dengan Kebiasaan Membaca Label Informasi Nilai Gizi di Kalangan Mahasiswa. *Adi Husada Nursing Journal*, 2(2), 49–52.
- Palupi, I. R., Naomi, N. D., & Susilo, J. (2017). Penggunaan Label Gizi dan Konsumsi Makanan Kemasan pada Anggota Persatuan Diabetisi Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(1), 1–8.
- Pane, P. S. (2016). Analisis Tingkat Kepatuhan Membaca Label Pangan pada Mahasiswa Gizi Institut Pertanian Bogor. SKripsi. Bogor: Institut Pertanian Bogor.
- Par'i, H. M. (2017). Penelitian Status Gizi: Dilengkapi Proses Asuhan Gizi Terstandar. Jakarta: EGC.
- Peraturan BPOM (2019) No. 22 Tahun 2019. Informasi Nilai Gizi pada Label Pangan Olahan. Jakarta: Badan Pengawas Obat dan Makanan.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia (2014) No. 41 Tahun 2014. Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Kementerian Kesehatan
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia (2020) No. 2 Tahun 2020. Standar Antropometri Anak. Jakarta: Kementerian Kesehatan.
- Poetry, M. A., Nindya, T. S., & Buanasita, A. (2019). Perbedaan Konsumsi Energi dan Zat Gizi Makro Berdasarkan Status Gizi Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga. *Media Gizi Indonesia*, 15(1), 52–59. <https://doi.org/10.204736/mgi.v15i1.52-59>
- Prieto-Castillo, L., Royo-Bordonada, M. A., & Moya-Geromini, A. (2015). Information Search Behaviour, Understanding and Use of Nutrition Labeling by Residents of Madrid, Spain. *Public Health*, 129(3), 226–236. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2014.12.003>
- Puspasari, D., & Farapti. (2020). Hubungan Konsumsi Makanan Jajanan dengan Status Gizi pada Mahasiswa. *Media Gizi Indonesia*, 15(1), 52–59. <https://doi.org/doi.org/10.204736/mgi.v15i1.45-41>
- Rarastiti, C. N., & Sundari, S. (2023). Hubungan Membaca Label Pangan terhadap Pemilihan Makanan Kemasan pada Mahasiswa Gizi Universitas IVET Semarang. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan dan Kedokteran*, 1(4), 12–21. <https://doi.org/10.55606/termometer.v1i4.2344>
- Shangguan, S., Afshin, A., Shulkin, M., Ma, W., Marsden, D., Smith, J., Saheb-Kashaf, M., Shi, P., Micha, R., Imamura, F., & Mozaffarian, D. (2019). A Meta-Analysis of Food Labeling Effects on Consumer Diet Behaviors and Industry Practices. In *American Journal of Preventive Medicine* (Vol. 56, Issue 2, pp. 300–314). Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2018.09.024>
- Zuhriyah, A., & Indrawati, V. (2021). Konsumsi Energi, Protein, Aktivitas Fisik, Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Siswa SDN Dukuhsari Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Gizi Universitas Negeri Surabaya*, 1(1), 45–52.