

SKRIPSI



Uhamka
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI, STATUS GIZI DAN
TINGKAT PEMAHAMAN DENGAN PERILAKU MEMBACA
LABEL GIZI PADA MAHASISWA PRODI ILMU GIZI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA**

**OLEH
ALFI NUR AKHFA
1505025014**

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
JAKARTA
2020**

SKRIPSI



**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI, STATUS GIZI DAN
TINGKAT PEMAHAMAN DENGAN PERILAKU MEMBACA
LABEL GIZI PADA MAHASISWA PRODI ILMU GIZI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA**

**Dikerjakan sebagai Salah Satu Syarat untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Gizi**

**OLEH
ALFI NUR AKHFA
1505025014**

**PROGRAM STUDI ILMU GIZI
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
JAKARTA
2020**

PENGESAHAN PEMBIMBING

Nama : Alfi Nur Akhfa

NIM : 1505025014

Program Studi : Gizi

Judul Skripsi : Hubungan Pengetahuan Gizi, Status Gizi dan Tingkat Pemahaman dengan Perilaku Membaca Label Gizi pada Mahasiswa Prodi Ilmu Gizi Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka.

Skripsi dari mahasiswa tersebut di atas telah diperiksa dan disetujui untuk disidangkan di hadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Gizi Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka.

Jakarta, 15 Desember 2020

Pembimbing 1

Pembimbing 2



Sri Iwaningsih, S.KM., MARS

Widya Asih Lestari, M.Gizi

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Alfi Nur Akhfa

NIM : 1505025014

Program Studi : Gizi

Judul Skripsi : Hubungan Pengetahuan Gizi, Status Gizi dan Tingkat Pemahaman dengan Perilaku Membaca Label Gizi pada Mahasiswa Prodi Ilmu Gizi Universitas Muhammadiyah Prof. DR. Hamka.

Skripsi dari mahasiswa tersebut di atas telah berhasil dipertahankan di hadapan tim penguji dan diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Gizi pada Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA.

Jakarta, 21 November 2020

TIM PENGUJI

Penguji I : Nurdjawati Akmal, M.Kes

()

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Alfi Nur Akhfa

NIM : 1505025014

Program Studi : Gizi

Judul Skripsi : Hubungan Pengetahuan Gizi, Status Gizi dan Tingkat Pemahaman dengan Perilaku Membaca Label Gizi pada Mahasiswa Prodi Ilmu Gizi Universitas Muhammadiyah Prof. DR. Hamka.

Skripsi dari mahasiswa tersebut di atas telah berhasil dipertahankan di hadapan tim penguji dan diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Gizi pada Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA.

Jakarta, 1 Desember 2020

TIM PENGUJI

Penguji II : Luthfiana Nur K., S.Gz., M.Gizi

()

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
PROGRAM SARJANA ILMU GIZI**

Skripsi. November 2020
Alfi Nur Akhfa,

“Hubungan Pengetahuan Gizi, Status Gizi dan Tingkat Pemahaman dengan Perilaku Membaca Label Gizi pada Mahasiswa Prodi Gizi Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka”

ABSTRAK

Perilaku membaca label gizi merupakan suatu tindakan yang dilakukan oleh konsumen untuk mengetahui informasi yang terdapat dalam produk kemasan makanan tersebut. Membaca label gizi diperlukannya pengetahuan agar mendapatkan informasi yang benar dari produk kemasan tersebut. Adanya faktor yang mempengaruhi konsumen tidak membaca label gizi yaitu kurangnya pemahaman mengenai label gizi, serta pengaruh status gizi konsumen yang memiliki IMT $>25 \text{ kg/m}^2$ menunjukkan kurangnya perilaku untuk membaca label gizi karena lebih fokus pada produk makanannya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi dan menganalisis hubungan pengetahuan gizi, status gizi, dan tingkat pemahaman dengan perilaku membaca label gizi pada mahasiswa fakultas ilmu-ilmu kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka. Penelitian ini menggunakan metode *cross sectional* dengan jumlah sampel 133 orang. Sampel dipilih menggunakan teknik *quota sampling*. Data perilaku membaca label gizi, pengetahuan gizi dan tingkat pemahaman menggunakan kuesioner dan status gizi menggunakan pengukuran antropometri. Hasil analisis *Chi-Square* menunjukkan bahwa ada hubungan antar pengetahuan gizi dengan perilaku membaca label gizi (*p value* 0,000), ada hubungan status gizi dengan perilaku membaca label gizi (*p value* 0,034) dan ada hubungan tingkat pemahaman dengan perilaku membaca label gizi (*p value* 0,000). Diperlukan penelitian lanjutan untuk mengkaji faktor lain yang dapat mempengaruhi perilaku membaca label gizi.

Kata Kunci: Label Gizi, Perilaku Membaca, Pengetahuan Gizi, Status Gizi, Tingkat Pemahaman.

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
PROGRAM SARJANA ILMU GIZI**

Skripsi. November 2020
Alfi Nur Akhfa,

“The Relationship Between Nutritional Knowledge, Nutritional Status, And Level Of Understanding With The Behavior Of Reading Nutrition Labels In Students Nutrition Program, University Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka”

ABSTRACT

The behavior of reading nutritional labels is an action taken by consumers to find out the information contained in the food packaging product. Reading nutrition labels requires knowledge in order to get the correct information from the packaged product. There are factors that influence consumers not to read nutrition labels, namely the lack of understanding of nutrition labels, and the effect of the nutritional status of consumers who have a BMI > 25 kg / m² which indicates a lack of behavior to read nutrition labels because they are more focused on their food products. The purpose of this study was to identify and analyze the relationship between nutritional knowledge, nutritional status, and level of understanding with the behavior of reading nutrition labels in health science faculty students, Prof. Muhammadiyah University. Dr. Hamka. This study used a cross sectional method with a sample size of 133 people. The sample was selected using a quota sampling technique. Behavior data reading nutrition labels, nutritional knowledge and level of understanding using a questionnaire and nutritional status using anthropometric measurements. The results of the Chi-Square analysis showed that there was a relationship between nutritional knowledge and the behavior of reading nutrition labels (p value 0,000), there was a relationship between nutritional status and reading behavior of nutrition labels (p value 0.034) and there was a relationship between understanding level and reading behavior of nutrition labels (p value 0,000). Further research is needed to examine other factors that can influence nutrition label reading behavior.

Keywords: Nutrition Label, Reading Behavior, Nutritional Knowledge, Nutritional Status, Level of Understanding.

DAFTAR ISI

PERNYATAAN	i
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR	ii
PENGESAHAN PEMBIMBING	iii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR	viii
ABSTRAK.....	x
<i>ABSTRACT</i>	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Ruang Lingkup Penelitian.....	6
BAB II KAJIAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI	7
A. Label Pangan.....	7
1. Definisi Label Pangan.....	7
2. Informasi Nilai Gizi	12
3. Klaim kemasan.....	18
B. Perilaku	21
1. Teori Perilaku.....	21
2. Perspektif perilaku	21

3. Perilaku Membaca Label Gizi.....	22
C. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Perilaku Membaca Label Gizi	23
1. Faktor eksternal:.....	23
2. Faktor internal	26
D. Kerangka Teori	34
BAB III KERANGKA KONSEP, DEFINISI OPERASIONAL, DAN HIPOTESIS.....	35
A. Kerangka Konsep.....	35
B. Definisi Operasional	36
C. Hipotesis	37
BAB IV METODE PENELITIAN	38
A. Rancangan Penelitian.....	38
B. Lokasi dan Waktu	38
C. Populasi dan Sampel.....	38
D. Pengumpulan Data	40
E. Instrumen Penelitian	41
F. Metode Pengolahan Data	42
G. Analisis Data	47
BAB V HASIL PENELITIAN.....	49
A. Gambaran Umum Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan	49
B. Analisis Univariat	50
C. Analisis Bivariat.....	58
BAB VI PEMBAHASAN.....	61
A. Pengetahuan Gizi	61
B. Status Gizi.....	62
C. Tingkat Pemahaman.....	63
D. Perilaku Membaca Label Gizi.....	64
E. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Perilaku Membaca Label Gizi	66
F. Hubungan Status Gizi dengan Perilaku Membaca Label Gizi	67
G. Hubungan Tingkat Pemahaman dengan Perilaku Membaca Label Gizi	68

H. Keterbatasan Penelitian	69
BAB VII SIMPULAN DAN SARAN	70
A. Kesimpulan	70
B. Saran	70
DAFTAR PUSTAKA	72



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Indeks Massa Tubuh	28
Tabel 3.1 Definisi Operasional	36
Tabel 5.1 Distribusi Karakteristik Responden Penelitian	50
Tabel 5.2 Distribusi Responden yang Menjawab Benar Setiap Pertanyaan Pengetahuan Gizi	51
Tabel 5.3 Distribusi Variabel Berdasarkan Pengetahuan Gizi	52
Tabel 5.4 Distribusi Variabel Berdasarkan Status Gizi	52
Tabel 5.5 Distribusi Responden yang Menjawab Benar Setiap Pertanyaan Tingkat Pemahaman	53
Tabel 5.6 Distribusi Variabel Berdasarkan Tingkat Pemahaman	54
Tabel 5.7 Distribusi Responden Berdasarkan Perilaku Membaca Label Gizi	54
Tabel 5.8 Distribusi Variabel Perilaku Membaca Label Gizi	55
Tabel 5.9 Distribusi Alasan Membaca Label Gizi Mahasiswa FIKES UHAMKA ...	55
Tabel 5.10 Analisis Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Perilaku Membaca Label Gizi	58
Tabel 5.11 Analisis Hubungan Status Gizi dengan Perilaku Membaca Label Gizi ...	59
Tabel 5.12 Analisis Hubungan Tingkat Pemahaman dengan Perilaku Membaca Label Gizi.....	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Informasi Nilai Gizi	13
Gambar 2.2 Kerangka Teori	34
Gambar 3.1 Kerangka Konsep	35



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Label gizi merupakan sebuah alat informasi gizi yang diberikan kepada konsumen untuk menentukan pilihan yang lebih sehat saat membeli produk makanan kemasan. Membaca label gizi dapat digunakan untuk menjaga kesehatan dengan membantu konsumen untuk menentukan pilihan makanan kemasan yang lebih sehat dan lebih baik sehingga dapat mencegah penyakit dimasa yang akan datang (Verissimo, dkk, 2019). Selain itu label gizi memberikan informasi mengenai semua karakteristik yang terkandung dalam produk makanan tersebut, serta informasi dasar bagi konsumen. Pernyataan mengenai gizi pada kemasan makanan dapat membantu konsumen untuk memilih makanan yang lebih sehat (Sunet, dkk, 2015). Informasi gizi yang memadai dan seimbang yang diberikan pada konsumen dapat berkontribusi untuk menurunkan risiko penyakit kronis. Dengan alasan tersebut, label gizi dapat menjadi referensi yang penting untuk konsumen memilih makanan (Odaman, 2019).

Meskipun label gizi bertujuan untuk memberikan informasi kepada konsumen mengenai pilihan makanan yang sehat, masih banyak yang belum memanfaatkan label gizi untuk menentukan pilihan produk makanan. Kurangnya pemanfaatan label gizi dikarenakan masih rendahnya kesadaran konsumen, pengetahuan, penggunaan label makanan, serta kemampuan dalam mengartikan informasi mengenai gizi untuk menentukan pilihan makanan yang sehat (Goyal & Deshmukh, 2018). Selain itu, dampak masalah yang akan timbul ketika tidak membaca label gizi yaitu seperti alergi, keracunan, penambahan berat badan dan obesitas (Assifa, 2012; Hong, dkk, 2016).

Faktor-faktor yang mempengaruhi pembacaan label gizi yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal yang mempengaruhi pembacaan label gizi yaitu faktor lingkungan, budaya dan ekonomi (Sumarwan, dkk.

2017). Sedangkan faktor internal yang mempengaruhi seperti usia, jenis kelamin, sikap, perilaku, status gizi, pemahaman label gizi, motivasi dan pengetahuan (Drichoutis, dkk, 2006; Bonanno, dkk, 2018). Faktor yang dianggap sebagai awal kebiasaan yaitu terkait sikap dan perilaku. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Montazeri dkk (2013) bahwa sikap merupakan faktor yang penting dan efektif untuk sebuah perubahan perilaku konsumen.

Perilaku merupakan sebuah reaksi dari sikap yang dimiliki oleh seseorang (individu). Perilaku dipengaruhi oleh faktor dalam dirinya maupun faktor lingkungan yang ada disekitarnya. Dalam hal ini, perilaku membaca label gizi merupakan proses untuk pencarian informasi gizi dan membuat keputusan berdasarkan informasi yang didapat (Ha & Dung, 2017). Perilaku membaca label gizi belum menjadi perhatian di masyarakat Indonesia karena kurangnya kesadaran memperhatikan komposisi gizi yang tertera pada label makanan kemasan (BPKN, 2013). Sebuah studi di Amerika yang dilakukan oleh *Onepoll* bersama dengan *Crispy Green* ditahun 2018 melihat kebiasaan membeli makanan kemasan pada 2000 orang di Amerika dengan hasil sebanyak 77% orang Amerika membaca label gizi, 71% mereka melihat gula ketika membaca label gizi. Selain itu penelitian di Semarang untuk pengguna label gizi yang menyatakan selalu membaca hanya 8%, 21% untuk yang sering membaca, 50% kadang-kadang membaca, sementara 14,5% jarang membaca dan 1% untuk yang tidak pernah membaca label gizi (Asgha, 2016).

Sebuah perilaku membaca label gizi yang dilakukan merupakan hasil dari pengetahuan yang dimiliki seorang konsumen. Pengetahuan gizi yang terbatas dapat menyebabkan masalah bagi konsumen. Pengetahuan gizi menjadi penting karena dapat memiliki efek langsung pada pemilihan makanan yang ingin dibeli konsumen (Miller & Cassady, 2015). Dalam sebuah penelitian menunjukkan bahwa konsumen yang memiliki pengetahuan gizi yang lebih baik akan lebih sadar terhadap kualitas makanan dan juga bersedia untuk memilih produk makanan berkualitas tinggi ditunjukkan dengan adanya penurunan asupan kolesterol, lemak dan menaikkan asupan serat (Bielak, dkk

2018; Compos, dkk 2011). Namun pengetahuan gizi saja tidak cukup, apabila tidak diimbangi dengan pemahaman. Pemahaman label gizi yang rendah, kurang memberikan manfaat pada pembacanya, karena banyak konsumen yang dapat menemukan informasi tersebut namun konsumen tidak sepenuhnya dapat mengartikan informasi yang terdapat pada label gizi. Hal ini juga dapat menyebabkan kesalahan penafsiran dalam pembacaan membaca label gizi (Sinclair, dkk 2013; Bielak, dkk, 2018).

Selain salah penafsiran dalam menggunakan label gizi, faktor lain yang mempengaruhi untuk membaca label gizi yaitu status gizi. Status gizi merupakan keadaan kesehatan tubuh seseorang atau sekelompok orang yang diakibatkan karena mengonsumsi dan terjadi penyerapan zat gizi. Menurut penelitian menyebutkan bahwa mereka yang memiliki berat badan berlebih atau obesitas akan cenderung tidak membaca label gizi dibandingkan mereka yang memiliki IMT normal (Bonanno, dkk, 2018; Kim, 2018). Pada penelitian tersebut menyatakan bahwa yang memiliki status gizi normal sudah lebih sadar terhadap status kesehatannya. Oleh karena itu, subjek obesitas perlu diberikan edukasi tentang pentingnya pemahaman label nutrisi agar dapat menentukan informasi yang akurat. Lebih lanjut, penggunaan label nutrisi yang tepat harus didorong agar subjek obesitas dapat memilih makanan yang bermanfaat bagi kesehatannya.

Menggunakan label gizi merupakan sebuah perilaku hidup sehat yang dapat dimulai ketika usia dewasa muda yaitu pada usia 18-24 tahun. Kalangan usia tersebut rata-rata didominasi oleh mahasiswa. Suatu penelitian menyatakan bahwa, mahasiswa dapat dianggap terbentuknya sebuah perilaku kebiasaan sehat, karena masa kuliah merupakan masa transisi dari remaja ke dewasa muda (Tallant, 2017). Pada usia ini terbentuk dua pola seperti kenaikan berat badan dan penurunan kualitas makan (Cristoph, dkk, 2015). Perubahan tersebut dipengaruhi karena saat menjadi mahasiswa banyak yang tinggal jauh dari rumah untuk pertama kalinya dan sepenuhnya bertanggung jawab atas makanan mereka dan pengambilan keputusan terkait kesehatan (McLean, dkk, 2017).

Sebuah studi pada mahasiswa di Universitas Teknologi Mara Malaysia, menyatakan diperoleh 21,6% mahasiswa yang sering membaca label informasi nilai gizi ketika membeli produk makanan kemasan (Nurliyana, dkk, 2011). Menurut hasil survey BPOM tahun 2015 yang dilakukan pada 450 mahasiswa/mahasiswi di DKI Jakarta hanya 33% yang memiliki pemahaman baik terhadap label dan 67% tidak memiliki pemahaman yang baik terhadap label pangan (BPOM, 2015). Terdapat sebuah penelitian pada mahasiswa Universitas Airlangga menyatakan perilaku membaca label gizi pada mahasiswa hanya 45,8% sebagai pengguna label gizi dan 54,2% bukan pengguna label gizi (Huda & Andrias, 2016). Dalam hal ini dapat disimpulkan bahwa masih rendahnya minat mahasiswa serta perilaku dan pemahaman pembacaan label gizi dikalangan mahasiswa.

Mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi, dianggap memiliki konsep kesehatan yang dapat ditanamkan dalam kehidupan sehari-hari. Dalam hal ini, diharapkan mahasiswa gizi dapat berperilaku sehat, salah satunya dengan membiasakan diri untuk membaca label gizi, karena menurut pengamatan peneliti, masih banyak yang tidak menggunakan label gizi dan tidak mengonsumsi makanan yang sehat pada mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait dengan hubungan pengetahuan gizi, status gizi, dan tingkat pemahaman dengan perilaku membaca label gizi pada mahasiswa Prodi Ilmu Gizi Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka.

B. Rumusan Masalah

Bagaimanakah hubungan pengetahuan gizi, status gizi dan tingkat pemahaman dengan perilaku membaca label gizi pada mahasiswa Prodi Ilmu Gizi Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan pengetahuan gizi, status gizi dan tingkat pemahaman dengan perilaku membaca label gizi pada mahasiswa Prodi Ilmu Gizi Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi pengetahuan gizi pada mahasiswa Prodi Ilmu Gizi UHAMKA.
- b. Mengidentifikasi status gizi pada mahasiswa Prodi Ilmu Gizi UHAMKA.
- c. Mengidentifikasi tingkat pemahaman label gizi pada mahasiswa Prodi Ilmu Gizi UHAMKA.
- d. Mengidentifikasi perilaku membaca label gizi pada mahasiswa Prodi Ilmu Gizi UHAMKA
- e. Menganalisis hubungan pengetahuan gizi dengan perilaku membaca label gizi pada mahasiswa Prodi Ilmu Gizi UHAMKA.
- f. Menganalisis hubungan status gizi dengan perilaku membaca label gizi pada mahasiswa Prodi Ilmu Gizi UHAMKA.
- g. Menganalisis hubungan tingkat pemahaman dengan perilaku membaca label gizi pada mahasiswa Prodi Ilmu Gizi UHAMKA.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi sumber referensi bagi dosen dan mahasiswa dalam mengembangkan ilmu pengetahuan gizi. Dapat memberikan gambaran mengenai label gizi, sehingga peneliti berharap dapat ditemukan solusi agar informasi yang terdapat pada label gizi pada kemasan makanan dapat dimanfaatkan oleh semua konsumen.

2. Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat bagi responden yaitu, menambah informasi, pengetahuan, dan keperdulian bahwa pentingnya membaca label informasi nilai gizi bagi kesehatan. Sehingga ketika menjadi petugas kesehatan dapat memberikan contoh kepada masyarakat.

3. Bagi Peneliti

Penelitian ini dapat menjadi awal dari penelitian selanjutnya yang terkait dengan perilaku membaca label gizi sehingga harapannya dengan adanya penelitian ini peneliti bisa menemukan berbagai solusi untuk mengatasi permasalahan dalam hal perilaku membaca label gizi.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan pengetahuan gizi, status gizi, dan tingkat pemahaman dengan perilaku membaca label gizi pada mahasiswa Prodi Ilmu Gizi Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka. Penelitian ini dilakukan di Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka. Penelitian dilaksanakan pada bulan September 2020. Penelitian ini dilakukan karena masih rendahnya persentase perilaku membaca informasi label gizi dikalangan mahasiswa yang dapat berpengaruh pada kesehatan di masa depan. Sasaran pada penelitian ini adalah mahasiswa gizi FIKES UHAMKA. Metode penelitian ini menggunakan *cross sectional* dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *quota sampling* dengan jumlah sebanyak 133 responden. Teknik pengambilan data yang digunakan dengan menggunakan instrument penelitian berupa form karakteristik individu dan status gizi selain itu ada lembar kuesioner mengenai perilaku membaca label gizi, pengetahuan gizi, dan tingkat pemahaman. Analisis data menggunakan uji *chi-square* dengan tingkat kepercayaan 95%.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, M. & Bambang, W. (2012). *Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan*. Kencana Prenada Media Group: Jakarta.
- Ady, D. D. W., & Sumarmi, S. (2019). *Kebiasaan Membaca Label Gizi Berhubungan Dengan Asupan Natrium Pada Wanita Dewasa*. *Amerta Nutrition*, 3(3), 158-163.
- AKG (Angka Kecukupan Gizi). 2019. *Angka Kecukupan yang di Anjurkan untuk Masyarakat Indonesia*. Lampiran Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019.
- Alimentarius, C., & Codex Alimentarius Commission. (2018). *General standard for the labelling of prepackaged foods*. Codex Stan, 2.
- Almatsier S, 2004. *Prinsip dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Anderson, A., Wrieden, W., Tasker, S., & Gregor, A. (2008). *Ready meals and nutrient standards: challenges and opportunities*. *Proceedings of the Nutrition Society*, 67(OCE6).
- 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.
- Asgha, B. (2016). *Analisa Penggunaan Label Informasi Nilai Gizi Pada Produk Pangan Oleh Konsumen di Kota Semarang*. *Buletin Studi Ekonomi*, 165126.
- Assifa, R.R. (2012). *Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Membaca Label Pangan Pada Siswa SMA Negeri 68 Jakarta Tahun 2012*. Skripsi. Universitas Indonesia.
- Balitbangkes Kemenkes, R. I (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan). (2013). *Riset kesehatan dasar (Riskesdas) 2013*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Bartkiene, E., Steibliene, V., Adomaitiene, V., Juodeikiene, G., Cernauskas, D., Lele, V., & Guiné, R. P. (2019). *Factors affecting consumer food preferences: Food*

- taste and depression-based evoked emotional expressions with the use of face reading technology. BioMed research international, 2019.*
- Benajiba, N., Mahrous, L., Bernstein, J., & Aboul-Enein, B. H. (2020). *Food Labeling Use by Consumers in Arab countries: A Scoping Review. Journal of community health, 45(3), 661-674.*
- Bonanno, A., Bimbo, F., Cleary, R., & Castellari, E. (2018). *Food labels and adult BMI in Italy—An unconditional quantile regression approach. Food Policy, 74, 199-211.*
- BPOM (Badan Pengawasan Obat dan Makanan). 2015. *Peraturan Kepala Badan Pengawas Obat Dan Makanan Republik Indonesia Nomor 5 Tahun 2015 Tentang Pedoman Cara Ritel Pangan Yang Baik Di Pasar Tradisional.* Jakarta: BPOM.
- BPOM (Badan Pengawasan Obat dan Makanan). 2018. *Peraturan Kepala Badan Pengawasan Obat dan Makanan Nomor 31 Tahun 2018 Tentang Label Pangan Olahan.* Jakarta BPOM.
- Campos, S., Doxey, J., & Hammond, D. (2011). *Nutrition labels on pre-packaged foods: a systematic review. Public health nutrition, 14(8), 1496-1506.*
- Christoph, M. J., Loth, K. A., Eisenberg, M. E., Haynos, A. F., Larson, N., & Neumark-Sztainer, D. (2018). *Nutrition facts use in relation to eating behaviors and healthy and unhealthy weight control behaviors. Journal of nutrition education and behavior, 50(3), 267-274.*
- Cooke, R., & Papadaki, A. (2014). *Nutrition label use mediates the positive relationship between nutrition knowledge and attitudes towards healthy eating with dietary quality among university students in the UK. Appetite, 83, 297-303.*
- Darkwa, S. (2014). *Knowledge of nutrition facts on food labels and their impact on food choices on consumers in Koforidua, Ghana: a case study. South African Journal of Clinical Nutrition, 27(1), 13-17.*
- Denova, G. E., Castañón, S., Talavera, J. O., Flores, M., Macías, N., Rodríguez-Ramírez, S., & Salmerón, J. (2011). *Dietary patterns are associated with*

- different indexes of adiposity and obesity in an urban Mexican population.* The Journal of nutrition, 141(5), 921-927.
- Drichoutis, A. C., Lazaridis, P., & Nayga, R. M. (2006). *Consumers' use of nutritional labels: a review of research studies and issues.* Academy of marketing science review, 9(9), 1-22.
- Drichoutis, A. C., Lazaridis, P., Nayga, R. M., Kapsokefalou, M., & Chryssochoidis, G. (2008). *A theoretical and empirical investigation of nutritional label use.* The European Journal of Health Economics, 9(3), 293-304.
- Egnell, M., Ducrot, P., Touvier, M., Allès, B., Hercberg, S., Kesse-Guyot, E., & Julia, C. (2018). *Objective understanding of Nutri-Score Front-Of-Package nutrition label according to individual characteristics of subjects: Comparisons with other format labels.* PLoS One, 13(8), e0202095.
- Fatmaningtyas, H., & Andrias, D. R. (2016). *Hubungan Pengetahuan dan Keterampilan dengan Kepatuhan Membaca Label Gizi Makanan Kemasan pada Ibu Balita di Kecamatan Rungkut, Surabaya.* Jurnal Penelitian Kesehatan, 14(3).
- Goyal, R., & Deshmukh, N. (2018). *Food label reading: Read before you eat.* Journal of education and health promotion, 7.
- Green, S. (2015). *Optimum Nutrition (Idiot's Guides).* New York: Penguin Random House.
- Grunert, K. G., & Wills, J. M. (2007). *A review of European research on consumer response to nutrition information on food labels.* Journal of public health, 15(5), 385-399.
- Guide, F. L. (2013). *Washington, DC: US Food and Drug Administration.* Center for Food Safety and Applied Nutrition.
- Ha, N. M., & Dung, N. T. (2017). *To Study Consumers' Use of Information on Food Labels in Vietnam.* International Review of Management and Marketing, 7(1).
- Hassan, H. F., & Dimassi, H. (2017). *Usage and understanding of food labels among Lebanese shoppers.* International journal of consumer studies, 41(5), 570-575.

- Hong, M. Y., Shepanski, T. L., & Gaylis, J. B. (2016). *Majoring in nutrition influences BMI of female college students*. *Journal of nutritional science*, 5.
- Hruby, A., Manson, J. E., Qi, L., Malik, V. S., Rimm, E. B., Sun, Q., ... & Hu, F. B. (2016). *Determinants and consequences of obesity*. *American journal of public health*, 106(9), 1656-1662.
- Huda, Q. A. Y., & Andrias, D. R. (2016). *Sikap dan perilaku membaca informasi gizi pada label pangan serta pemilihan pangan kemasan*. *Media Gizi Indonesia*, 11(2), 175-181.
- Indonesia, P. G. (2016). *Ilmu Gizi: Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC, 43-46.
- Jeruszka-Bielak, M., Kollajtis-Dolowy, A., Santoro, A., Ostan, R., Berendsen, A. A., Jennings, A., ... & de Groot, L. C. (2018). *Are nutrition-related knowledge and attitudes reflected in lifestyle and health among elderly people? A study across five European countries*. *Frontiers in physiology*, 9, 994.
- Kempen, E. L., Muller, H., Symington, E., & Van Eeden, T. (2012). *A study of the relationship between health awareness, lifestyle behaviour and food label usage in Gauteng*. *South African Journal of Clinical Nutrition*, 25(1), 15-21.
- Kim, S. D. (2018). *Relationship between awareness and use of nutrition labels and obesity*.
- Koen, N., Wentzel Viljoen, E., Nel, D., & Blaauw, R. (2018). *Consumer knowledge and use of food and nutrition labelling in South Africa: A cross sectional descriptive study*. *International Journal of Consumer Studies*, 42(3), 335-346.
- Kollajtis-Dolowy, A., Jeruszka-Bielak, M., Pietruszka, B., Santoro, A., Ostan, R., Berendsen, A., ... & Gillings, R. (2018). *Are nutrition-related knowledge and attitudes reflected in lifestyle and health among elderly people? A study across five European countries*. *Frontiers in Physiology*, 9, 994.
- Kumar, S., & Ali, J. (2011). *Analyzing the Factors Affecting Consumer Awareness on Organic Foods in India*. Prepared for presentation at 21st Annual IFAMA World Forum and Symposium on the Road to 2050: Sustainability as a Business Opportunity, 20-13 June 2011.

- Lin, C. T. J., & Yen, S. T. (2010). *Knowledge of dietary fats among US consumers*. *Journal of the American Dietetic Association*, 110(4), 613-618.
- 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, 103-111.
- Loureiro, M. L., Yen, S. T., & Nayga, Jr, R. M. (2012). *The effects of nutritional labels on obesity*. *Agricultural economics*, 43(3), 333-342.
- Mackison, D., Anderson, A., & Wrieden, W. (2008). *A review of consumers' use and understanding of nutrition information on food labels*. *Proceedings of the Nutrition Society*, 67(OCE6).
- Makanan, B. P. O. D. (2018). *Peraturan Badan Pengawas Obat Dan Makanan Nomor 34 Tahun 2018 Tentang Pedoman Cara Pembuatan Obat Yang Baik*. Jakarta: Badan Pengawas Obat dan Makanan RI. Hal, 5-180.
- Mardiah, W., & Lumbantobing, V. B. (2020). *Student Knowledge in Reading Nutrient Label Information and Types of Packaging Food Consumed by Nursing Students*. *Media Keperawatan Indonesia*, 3(2), 45-53.
- Mazier, M. P., & McLeod, S. L. (2007). *University Science Students': Knowledge of Fats*. *Canadian Journal of Dietetic Practice and Research*, 68(3), 154-159.
- McLean, M. P. E., Collins, L. A., & Taylor, S. S. (2017). *A Snapshot of Undergraduate Students' Nutritional Awareness, Levels of Food Label Use, and Perceptions of Their Health Status*. *Journal of Food Distribution Research*, 48(856-2018-3067), 1-8.
- Mediani, N. V. (2014). *Pengetahuan Persepsi Sikap dan Perilaku Membaca Label Informasi Gizi pada Mahasiswa*. Institut Pertanian Bogor, Bogor.
- Miller, L. M. S., & Cassady, D. L. (2015). *The effects of nutrition knowledge on food label use*. A review of the literature. *Appetite*, 92, 207-216.
- Montazeri, B., Sharifinia, K., Hadian, H., Mohammadbagher, S., & Bazarkhak, S. (2013). *The impact of attitude on consumer behavior*. *Universal Journal of Management and Social Sciences*, 3(3), 72-77.

- Moore, S. G., Donnelly, J. K., Jones, S., & Cade, J. E. (2018). *Effect of educational interventions on understanding and use of nutrition labels: A systematic review*. *Nutrients*, 10(10), 1432.
- Nadhiroh, N. O. O. S. R., & Nindya, T. S. (2017). *Jenis Kelamin dan Pengetahuan dengan Kebiasaan Membaca Label Informasi Nilai Gizi di Kalangan Mahasiswa*. *Adi Husada Nursing Journal*, 2(2), 49-52.
- Nasional, B. P. K. (2007). *Hasil Kajian Badan Perlindungan Konsumen Nasional di Bidang Pangan Terkait Perlindungan Konsumen*. Jakarta: Departemen Perdagangan Republik Indonesia.
- Ningrum, A. K. (2015). *Pengetahuan Label Kemasan Pangan*. Penerbit Gunung Samudera [Grup Penerbit PT. Book Mart Indonesia].
- Notoatmodjo, S. (2007). *Promosi kesehatan dan ilmu perilaku*. Jakarta: rineka cipta, 20.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Ilmu perilaku kesehatan*. Jakarta: rineka cipta, 200, 26-35.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi penelitian kesehatan*.
- Nurhasanah, A. R. (2013). *Hubungan Persepsi dan Perilaku Konsumen di DKI Jakarta terhadap Label Gizi Pangan dengan Status Gizi dan Kesehatan*. Bogor: Institut Pertanian Bogor.
- Nurliyana, G., Norazmir, M. N., & Anuar, M. K. (2011). *Knowledge, attitude and practices of university students regarding the use of nutritional information and food labels*. *Asian Journal of Clinical Nutrition*, 3(3), 79-91.
- Odaman, T. A., Bahar, R., am, S., & Ilyaso lu, H. (2020). *Food label reading habits of health sciences students*. *Nutrition & Food Science*.
- Oktaviana, W. (2017). *Hubungan antara karakteristik individu dan pengetahuan label gizi dengan membaca label gizi produk pangan kemasan pada konsumen di 9 supermarket wilayah Kota Tangerang Selatan Tahun 2016* (Bachelor's thesis, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, 2017).
- Oktaviani, D. (2019). *Pengaruh Media Sosial Terhadap Gaya Hidup Mahasiswa IAIN Metro* (Doctoral dissertation, IAIN Metro).

- Prieto, C. L., Royo, B. M. A., & Moya, G. A. (2015). *Information search behaviour, understanding and use of nutrition labeling by residents of Madrid, Spain*. *Public Health*, 129(3), 226-236.
- 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.
- Prinsloo, N., Van der Merwe, D., Bosman, M., & Erasmus, A. C. (2012). *A critical review of the significance of food labelling during consumer decision making*. *Journal of Consumer Sciences*, 40.
- Purnama, A. S. (2012). *Hubungan Antara Kemampuan Membaca Label Informasi Nilai Gizi Terhadap Rasa Produk, Dan Faktor Lain Dengan Kepatuhan Membaca Label Informasi Nilai Gizi Pada Siswa/I SMK Mandalamhayau, Bekasi Tahun 2012*. Skripsi. Universitas Indonesia.
- Silalahi, V., Aritonang, E., & Ashar, T. (2016). *Potensi pendidikan gizi dalam meningkatkan asupan gizi pada remaja putri yang anemia di kota medan*. *KEMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(2), 295-301.
- Sinaga, C., & Simanungkalit, S. F. (2019). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Membaca Label Informasi Gizi*. *Jurnal Endurance*, 4(1), 192-198.
- Sinclair, S., Hammond, D., & Goodman, S. (2013). *Sociodemographic differences in the comprehension of nutritional labels on food products*. *Journal of nutrition education and behavior*, 45(6), 767-772.
- Siregar, F. A. P. (2019). *Hubungan Status Gizi dengan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri Kelas Viii di Smpn 3 Lubuk Pakam*.
- Sudaryono, D. (2017). *Metodelogi Penelitian*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Sugiyono. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sumarwan, U., Simanjuntak, M., & Yuliati, L. N. (2017). *Meta-Analysis Study: Reading Behavior of Food Products Label*. *Journal of Consumer Sciences*, 2(2), 26-40.

- Tallant, A. (2017). *First-year college students increase food label–reading behaviors and improve food choices in a personal nutrition seminar course*. *American Journal of Health Education*, 48(5), 331-337.
- Tanti, M. Y. (2013). *Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Kebiasaan Makan Peserta Didik Kelas XI Jasa Boga SMK N 6 Yogyakarta*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Verissimo, A. C., Barbosa, M. C. D. A., Almeida, N. A. V., Queiroz, A. C. C., Kelmann, R. G., & Silva, C. L. A. D. (2019). *Association between the habit of reading food labels and health-related factors in elderly individuals of the community*. *Revista de Nutrição*, 32.
- Widayati, A. (2020). *Perilaku Kesehatan (Health Behavior): Aplikasi Teori Perilaku untuk Promosi Kesehatan*. Sanata Dharma University Press.
- Wills, J. M., Schmidt, D. B., Pillo-Blocka, F., & Cairns, G. (2009). *Exploring global consumer attitudes toward nutrition information on food labels*. *Nutrition reviews*, 67(suppl_1), S102-S106.
- Yahia, N., Brown, C. A., Rapley, M., & Chung, M. (2016). *Level of nutrition knowledge and its association with fat consumption among college students*. *BMC public health*, 16(1), 1047.
- Zahara, S. (2009). *Hubungan Karakteristik Individu, Pengetahuan, dan Faktor Lain dengan Kepatuhan Membaca Label Informasi Nilai Gizi, Komposisi, dan Kedaluwarsa pada Mahasiswa FKM UI Depok Tahun 2009*.
- Zahara, Siti, & Triyanti. (2009). *"Kepatuhan Membaca Label Informasi Zat Gizi di Kalangan Mahasiswa."* *Kesmas: National Public Health Journal* 4, no. 2: 78-83.
- Zepeda, L., Sirieix, L., Pizarro, A., Corderre, F., & Rodier, F. (2013). *A conceptual framework for analyzing consumers' food label preferences: An exploratory study of sustainability labels in France, Quebec, Spain and the US*. *International Journal of Consumer Studies*, 37(6), 605-616.