

GAMBARAN KEBIASAAN MEMBACA LABEL GIZI PADA MAKANAN KEMASAN PADA MAHASISWA DI POLTEKKES KEMENKES BENGKULU

Overview of Students' Reading Habit of Nutrition Labels on Packaged Foods at Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Anisa Balqis¹, Jumiyyati¹, Tetes Wahyu W¹

¹Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Email: jumiyyati123@poltekkesbengkulu.ac.id

ARTICLE HISTORY

Received [19 Agustus 2025]

Revised [03 Desember 2025]

Accepted [05 Desember 2025]

KATA KUNCI:

kebiasaan membaca label gizi, makanan kemasan, remaja

KEYWORDS:

adolescents, nutrition label reading habits, packaged food

ABSTRAK

Kurangnya kebiasaan dalam membaca label informasi nilai gizi dapat menyebabkan ketidakseimbangan asupan gizi seperti lemak, gula, dan garam apabila terjadi dalam jangka panjang akan menimbulkan dampak negatif kesehatan seperti penyakit diabetes, hipertensi, dan penyakit. Tujuan : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kebiasaan membaca label gizi di kemasan makanan pada mahasiswa tingkat I di poltekkes kemenkes bengkulu. Desain cross sectional, teknik pengambilan sampel secara simple random sampling. Penelitian dilaksanakan bulan Mei-Juni 2025, sampel 63 responden, instrumen pengumpulan kuesioner. Data dianalisis secara univariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 63 responden, sebagian besar dari responden dikategorikan dengan kebiasaan membaca label gizi dalam kategori rendah yaitu sebanyak 40 orang (63,5%), hampir sebagian dari responden berusia 19 tahun (46%), hampir seluruh responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 58 orang (92,1%), sebagian besar dari responden berjenis kelamin perempuan (92,1%). Kebiasaan membaca label gizi pada kemasan makanan pada mahasiswa di Poltekkes Kemenkes Bengkulu menunjukkan sebagian besar dari responden dikategorikan rendah. Diharapkan kepada mahasiswa untuk dapat meningkatkan kebiasaan membaca label gizi sebelum membeli makanan kemasan, terutama informasi penting seperti kalori, gula, lemak jenuh, natrium dan komposisi bahan dan pihak kampus menyediakan program edukasi gizi berkala, seperti kuliah umum

ABSTRACT

Lack of habit in reading nutritional information labels can cause imbalance in nutritional intake such as fat, sugar, and salt if it occurs in the long term will cause negative health impacts such as diabetes, hypertension, and disease. This study aims to determine the description of the habit of reading nutritional labels on food packaging in 1st year students at the Ministry of Health Polytechnic of Bengkulu. This research used Cross sectional design and simple random sampling technique. The study was conducted in May-June 2025, a sample of 63 respondents, questionnaire collection instruments. Data were analyzed univariately. The results showed that of the 63 respondents, most of the respondents were categorized with the habit of reading nutritional labels in the low category, namely 40 people (63.5%), almost half of the respondents were 19 years old (46%), almost all respondents were female, as many as 58 people (92.1%), most of the respondents were female (92.1%). Conclusion: The habit of reading nutrition labels on food packaging among students at the Bengkulu Ministry of Health Polytechnic shows that the majority of respondents are categorized as low. Recommendations: Increase the habit of reading nutrition labels before purchasing packaged foods, especially important information such as calories, sugar, saturated fat, sodium, and ingredient composition and provide regular nutrition education programs, such as public lectures.

Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa peralihan dari masa anak-anak ke masa dewasa, masa remaja dimulai dari usia 13 tahun sampai dengan 20 tahun, yang ditandai dengan adanya perubahan fisik maupun psikisnya. Masa remaja masa paling rentan bagi remaja, Ketidakpedulian remaja terhadap label gizi pada makanan dapat menjadi masalah serius. Remaja seringkali kurang memperhatikan informasi gizi pada kemasan makanan, yang dapat berdampak pada kesehatan. Kurangnya pengetahuan dan kesadaran tentang pentingnya gizi seimbang serta pengaruh makanan terhadap kesehatan menjadi faktor penyebabnya. Di Indonesia pengetahuan terkait informasi nilai gizi masih kurang. Hal ini ditandai dari hasil penelitian terkait tingkat pengetahuan informasi nilai gizi pada usia produktif dimana 54,7% masuk kedalam kategori pengetahuan yang kurang (Lestari, 2023).

Label informasi gizi pada kemasan mencantumkan berbagai komponen gizi dalam makanan, termasuk ukuran dan jumlah porsi serta persentase angka kecukupan gizi. Label ini berfungsi sebagai salah satu sarana untuk meningkatkan pemahaman remaja terhadap informasi gizi. Selain memiliki tujuan untuk memperluas pengetahuan dan keterampilan mahasiswa, label gizi juga ditujukan untuk membangun kesadaran dan memicu pergeseran pola perilaku menuju gaya hidup yang lebih sehat dan gizi yang optimal (Dewi, 2023).

Berdasarkan data Badan Perlindungan Konsumen Nasional (BPKN) menunjukkan bahwa hanya 7,9% konsumen yang memperhatikan dan membaca label informasi nilai gizi pada makanan kemasan sebanyak 63,2% konsumen mengetahui bahwa informasi nilai gizi pada label makanan kemasan merupakan hal yang penting untuk diperhatikan rendah (Zahara 2021). Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh Badan Perlindungan Konsumen Nasional (BPKN), terungkap bahwa mayoritas konsumen di Indonesia (94,3%) masih jarang membaca informasi

pada label kemasan produk. Berdasarkan hasil penelitian Juniarsi (2022) yang dilakukan Di minimarket yang berada di Kota Bengkulu, tercatat bahwa sebanyak 70% konsumen memiliki tingkat pengetahuan dan kebiasaan membaca label pada produk kemasan yang tergolong rendah (Yunita, 2023).

WHO merekomendasikan pencantuman label bertujuan untuk mendukung penerapan pola makan yang lebih sehat. Namun, beberapa penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan membaca label masih tergolong rendah. Selain itu, tingkat pemahaman konsumen terhadap informasi nilai gizi juga belum optimal. Hasil penelitian di Surabaya menemukan bahwa sebanyak 53,1% responden tidak membaca label pada kemasan. Sementara itu, penelitian di Bekasi menunjukkan hanya 27% responden yang rutin membaca label (Sari, 2021). Meski ada penelitian yang menyatakan pemahaman terhadap label tergolong baik (84,1%), hanya 26,9% responden yang mampu mengartikan persentase kecukupan gizi harian dari label tersebut. Penelitian lain juga menyebutkan bahwa 53% konsumen merasa istilah-istilah dalam label gizi terlalu ilmiah dan sulit dipahami (Ikrima, 2023).

Kurangnya kebiasaan dalam membaca label gizi dapat menyebabkan konsumen salah dalam memilih produk, yang pada akhirnya berdampak negatif terhadap kesehatan. Remaja yang tidak terbiasa membaca label pada kemasan cenderung mengonsumsi lemak, kolesterol, dan gula dalam jumlah lebih tinggi dibandingkan dengan remaja yang membaca label gizi sebelum membeli produk makanan (Fitriana, 2020). Membaca informasi pada label pangan membantu mengontrol asupan nutrisi dan zat non gizi, sekaligus memastikan produk makanan yang dikonsumsi aman bagi kesehatan. Produk makanan kemasan umumnya memiliki kandungan gula, garam, dan lemak yang cukup tinggi. Kurang teliti dalam membaca label produk dapat meningkatkan risiko munculnya penyakit

tidak menular seperti obesitas, diabetes melitus, dan hipertensi (Novitamanda, 2020).

Label gizi kemasan produk merupakan informasi yang dapat berbentuk gambar, tulisan, gabungan keduanya, atau bentuk lain yang dicantumkan, ditempelkan, atau menjadi bagian dari kemasan produk olahan. Melalui informasi yang tercantum pada label gizi, masyarakat diharapkan memperoleh pengetahuan dasar yang penting mengenai produk makanan yang akan dikonsumsi, seperti komposisi bahan, petunjuk penggunaan, tanggal kedaluwarsa, label halal, takaran saji, serta kandungan zat gizinya. Pemahaman serta penerapan terhadap aturan dalam memilih dan mengartikan label produk seharusnya dimiliki oleh setiap individu, terutama kalangan mahasiswa. Mahasiswa berperan sebagai penggerak perubahan, sehingga diharapkan dapat memahami serta menerapkan pemilihan produk pangan secara bijak melalui informasi label, agar dapat menjadi contoh bagi masyarakat secara luas (Kusmiyati, 2024). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kebiasaan membaca label gizi Kemasan

Makanan pada Mahasiswa Tingkat 1 di Poltekkes Kemenkes Bengkulu.

Metode Penelitian

Penelitian ini kuantitatif dengan pendekatan deskriptif untuk mengetahui gambaran kebiasaan membaca label gizi makanan kemasan pada mahasiswa Jurusan Keperawatan D III Keperawatan Poltekkes Kemenkes. Teknik pengambilan secara *simple random sampling*. Penelitian ini dilakukan pada bulan Februari sampai Juni 2025. Jumlah sampel sebanyak 63 responden. Instrumen pengumpulan data berupa kuesioner. Data dianalisis menggunakan analisis univariat dan disajikan dalam bentuk table distribusi frekuensi. Penelitian ini telah disetujui oleh komite etik penelitian Poltekkes Kemenkes Bengkulu No.KEPK.BKL/414/05/2025.

Hasil Penelitian

Hasil dari penelitian ini menggambarkan distribusi frekuensi, dari variabel gambaran kebiasaan membaca label gizi pada kemasan makanan yang dapat dijelaskan sebagai berikut :

Tabel 1.
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Umur		
18 tahun	26	41,3
19 tahun	29	46
20 tahun	8	12,7
Total	63	100
Jenis Kelamin		
Laki-laki	5	7,9
Perempuan	58	92,1
Total	63	100

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa karakteristik responden dalam kebiasaan membaca label gizi pada kemasan makanan,

makanan, sebagian besar berusia 19 tahun (46%) dan hampir seluruhnya berjenis kelamin Perempuan (92,1%).

Tabel 2.
Distribusi Frekuensi Kebiasaan Membaca Label Gizi

Kebiasaan Membaca Label Gizi	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	40	63,5
Sedang	22	34,95
Tinggi	1	1,6
Total	63	100

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki

kebiasaan membaca label gizi dalam kategori rendah 63,5%.

Pembahasan Karateristik Responden

Hasil penelitian ini menunjukkan hampir sebagian besar responden berusia 19 tahun (46%) tidak terbiasa membaca label gizi pada kemasan makanan. Faktor usia merupakan salah satu yang berpengaruh terhadap kemampuan individu dalam menerima, memahami, dan mengolah informasi, sehingga individu cenderung lebih mudah menyerap informasi yang diterima. Hal ini berdampak langsung pada peningkatan pengetahuan, terutama terkait pemanfaatan informasi pada label gizi. Pemahaman yang baik terhadap informasi nilai gizi dapat mendorong perilaku konsumsi yang lebih teliti dan sesuai dengan kebutuhan gizi masing-masing individu. Remaja yang memiliki pengetahuan yang baik terlihat ketika mereka mampu mengenal dan memahami suatu informasi seperti membaca label informasi nilai gizi makanan kemasan (Badriyah, 2019). Mayoritas responden dalam penelitian ini adalah perempuan, yakni sebanyak 58 orang (92,1%), sementara responden laki-laki hanya berjumlah 5 orang (7,9%). Faktor jenis kelamin memiliki peran dalam memengaruhi tingkat kebiasaan membaca label gizi (Dewi, 2024). dalam studi Perbedaan Perilaku Membaca Label Informasi Nilai Gizi berdasarkan Jenis Kelamin pada Mahasiswa, ditemukan bahwa perempuan lebih memperhatikan pola makan sehat atau menjalani diet dan lebih sering

membaca label gizi dibanding laki-laki. (Lintang, 2024)

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi seseorang dalam membaca label, antara lain usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, kondisi kesehatan, lama waktu saat berbelanja, pertimbangan terhadap harga dan kandungan gizi. Pengetahuan mengenai gizi serta label gizi, dan juga tingkat akses diikuti oleh kategori terhadap informasi (Oktarini, 2020). Label yang mencantumkan informasi nilai gizi suatu produk makanan berperan penting sebagai media dalam menyampaikan informasi mengenai karakteristik produk tersebut. Hal ini sejalan dengan penelitian (Beno, 2022), ada hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan kebiasaan membaca label informasi nilai gizi. Hal ini menunjukkan bahwa responden berjenis kelamin perempuan cenderung memiliki kebiasaan membaca informasi nilai gizi pada label kemasan dibandingkan dengan responden laki-laki.

Gambaran Kebiasaan Membaca Label Gizi Pada Makanan Kemasan

Hasil penelitian ini diperoleh melalui pengisian kuesioner terkait kebiasaan membaca label gizi yang terdiri dari 10 pertanyaan. Berdasarkan hasil yang diperoleh dari seluruh mahasiswa sebagian besar dari responden 40 orang (63,5%) memiliki tingkat kebiasaan membaca label gizi yang tergolong rendah, Terdapat 22

orang (34,9%) dan tinggi 1 orang (1,6%). Kurangnya perhatian terhadap label gizi dapat menyebabkan asupan zat gizi seperti lemak, gula, dan garam menjadi tidak seimbang. Jika berlangsung dalam jangka panjang, kondisi ini berisiko menimbulkan gangguan kesehatan berupa penyakit degeneratif seperti diabetes melitus, hipertensi, dan gangguan kardiovaskular. Hal ini dapat menyebabkan sebagian konsumen tidak menyadari adanya kandungan zat yang berisiko, seperti alergen, zat berbahaya, atau informasi gizi penting lainnya yang seharusnya diperhatikan, sehingga berpotensi membahayakan Kesehatan (Palupi, 2021).

Hasil penelitian ini diperoleh dari 10 pertanyaan, di mana kode 4 (selalu, setiap kali mengonsumsi) paling banyak dipilih pada pertanyaan nomor 2 tentang apakah responden terlebih dahulu membaca label gizi produk makanan kemasan sebelum membeli atau mengkonsumsinya, namun hanya sebagian kecil responden (17,5%) yang memilih jawaban tersebut. Membaca label gizi sebelum dikonsumsi merupakan langkah awal yang penting untuk menjaga pola makan yang baik. Manfaat dari kebiasaan ini antara lain membantu konsumen dalam memilih makanan yang aman dan sesuai dengan kebutuhan tubuhnya. Memahami informasi pada label, konsumen dapat membatasi asupan yang kurang sehat dan lebih selektif dalam memilih produk pangan yang sesuai, asalkan mampu mengenali dan memahami informasi yang tercantum pada kemasan dengan cermat, hal ini sejalan dengan (Ikrima, 2023). Membaca label pada kemasan makanan membantu konsumen dalam memilih makanan yang sesuai dan mencukupi asupan gizinya secara aman. Ketelitian dalam memahami informasi yang tercantum, konsumen dapat membatasi asupan yang kurang diperlukan dan memilih produk yang lebih tepat bagi kesehatannya.

Hampir sebagian besar responden (49,2%) jarang membaca atau memperhatikan takaran saji, jumlah sajian per kemasan, presentase AKG, dan catatan kaki pada label kemasan makanan atau

minuman dapat berdampak pada konsumsi kalori dan gizi yang tidak terkontrol, yang pada gilirannya dapat menyebabkan masalah kesehatan seperti obesitas (Novitamanda, 2020). Penelitian ini sejalan dengan (Oktarini, 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.

Membiasakan membaca label pada kemasan makanan merupakan salah satu pesan umum dari Pedoman Gizi Seimbang (PGS). Oleh karena itu, disarankan agar konsumen membiasakan diri memeriksa label gizi pada produk kemasan, khususnya informasi mengenai kandungan zat gizi dan tanggal kedaluwarsa, sebelum memutuskan untuk membeli atau mengonsumsinya (Novitamanda, 2020), hampir sebagian dari responden (36,5%) sering mengajak keluarga untuk membeli produk makanan kemasan membaca label pada makanan kemasan tersebut, hal ini sejalan dengan penelitian Ekaprasetia 2025 (Ekaprasetia., 2025), mengajak untuk mencermati keamanan pangan dan kesehatan pangan dilihat dari nilai gizi, kandungan gizi, tanggal kadaluwarsa, bahan tambahan makanan yang ditambahkan dan sebagainya, agar tetap terjaga asupan gizi seimbang.

Sebagian kecil dari responden (17,5%) selalu terlebih dahulu membaca label gizi pada produk makanan kemasan sebelum membeli atau mengkonsumsi ini, sejalan dengan pedoman gizi seimbang yang disusun oleh Kemenkes RI (2018) yaitu dengan membiasakan diri membaca label pada kemasan makanan. Kebiasaan ini berkaitan dengan meningkatnya kesadaran masyarakat, khususnya di kalangan generasi milenial, akan pentingnya memahami batasan konsumsi gula, garam, dan lemak dalam menjaga pola makan yang sehat (Riyanti, 2020).

Hampir sebagian dari responden (33,3%) sering membandingkan nilai gizi

pada dua atau lebih produk makanan kemasan sebelum mengkonsumsinya. Hal ini sejalan dengan (Ekaprasetya, 2025), terdapat beberapa pertanyaan dengan skor rendah, yang mengindikasikan bahwa perilaku tersebut jarang dilakukan oleh responden, seperti membaca informasi persentase natrium, serta persentase Angka Kecukupan Gizi (AKG) vitamin dan mineral. Kepedulian terhadap kesehatan dan perhatian terhadap label makanan sangat berkaitan dengan seberapa penting seseorang memandang gizi. Semakin tinggi kesadaran seseorang terhadap kesehatan, maka semakin besar pula peluang mereka untuk memanfaatkan informasi gizi yang tersedia.

Mengonsumsi makanan tanpa informasi gizi dapat berdampak buruk bagi kesehatan. Informasi gizi pada kemasan makanan memegang peran penting dalam membantu konsumen mengambil keputusan yang tepat serta mendukung upaya menjaga kesehatan. Hampir sebagian dari responden (46%) jarang mengonsumsi suatu produk pangan yang tidak mencantumkan informasi gizi, seseorang mungkin tidak menyadari potensi bahaya dari makanan yang dikonsumsi, seperti kandungan gula, garam, lemak, atau bahan tambahan pangan yang berlebihan (Kemenkes RI, 2018).

Hampir sebagian dari responden (47,6%) membeli produk makanan kemasan karena harganya murah tanpa membaca label dari makanan kemasan, penelitian ini sejalan dengan (Andrias 2021), mahasiswa yang bertempat tinggal di kos atau asrama cenderung memiliki kebiasaan makan yang tidak teratur dibandingkan dengan mahasiswa yang tinggal di rumah, hal ini sejalan dengan (Ikrima, 2023), menunjukkan bahwa 53,1% responden cenderung tidak memperhatikan label informasi gizi yang terdapat pada kemasan makanan. Sementara itu bahwa hanya 27% responden yang memiliki kebiasaan membaca label secara rutin, tidak hanya perilaku membaca yang masih rendah, tingkat pemahaman konsumen terhadap informasi gizi juga tergolong kurang.

Kebiasaan membaca label gizi dapat dimaknai sebagai suatu tindakan yang dilakukan secara konsisten dan berulang dalam menelaah informasi gizi pada kemasan. Hampir sebagian dari responden (44,4%) jarang membaca label produk makanan kemasan karena memilih porsi yang sesuai, hal ini juga dapat dimaknai sebagai seberapa sering seseorang melakukan pembacaan terhadap informasi gizi pada label kemasan. pada produk makanan kemasan, membangun kebiasaan membaca label, khususnya informasi nilai gizi yang tercantum, merupakan langkah penting yang perlu diterapkan. Hal ini bertujuan untuk membantu konsumen dalam memilih makanan yang sesuai dengan kebutuhan gizinya, terutama dalam mengontrol asupan zat-zat yang perlu dibatasi seperti gula, garam, dan lemak (Andrias, 2021).

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, dapat diperoleh kesimpulan bahwa karakteristik responden mahasiswa Tingkat 1 di Poltekkes Kemenkes Bengkulu, sebagian besar berusia 19 tahun (46%) dan sebagian besar berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 58 orang (92,1%). Kebiasaan membaca label gizi pada mahasiswa tingkat 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden, yakni 40 orang (63,5%). Saran Meningkatkan kebiasaan membaca label gizi sebelum membeli makanan kemasan, terutama informasi penting seperti kalori, gula, lemak jenuh, natrium dan komposisi bahan. Menyediakan program edukasi gizi berkala, seperti kuliah umum.

Daftar Pustaka

- Andrias. 2021. "Sikap Dan Perilaku Membaca Informasi Gizi Pada Label Pangan Serta Pemilihan Pangan Kemasan."
- Badriyah. 2019. "Persepsi Dan Perilaku Membaca Label Pangan Dan Informasi Gizi Pada Siswa SMK Wijaya Kusuma." *Jurnal Ilmu*

- Kesehatan Masyarakat* 8(04): 167–74. doi:10.33221/jikm.v8i04.401.
- Beno. 2022. 33 Braz Dent J. *Hubungan Pengetahuan, Keterampilan, Kebiasaan Membaca Label Gizi Pada Makanan Kemasan.*
- Dewi. 2023. “Edukasi Label Informasi Nilai Gizi Sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan Dan Kemampuan Membaca Label Gizi Siswa Di SMAN 5 Mataram Education on Nutritional Value Information Labels as an Effort to Increase Knowledge and Ability to Read Nutrition Labels For.”
- Dewi. 2024. “Hubungan Karakteristik Individu Dan Kebiasaan Membaca Informasi Nilai Gizi Dengan Frekuensi Konsumsi Minuman Kemasan Berpemanis Pada Siswa Di SMAN Arjasa Jember.” 5(1): 20–26.
- Ekaprasetya. 2025. “Effectiveness of Short Videos in Improving First Aid Knowledge for Sprains in Rural Communities.” *Jurnal Sains Kesehatan* 32(1): 1. <https://youtu.be/YsgajNIt5->.
- Fitriana. 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): 45–54. doi:10.47718/gizi.v12i1.1120.
- Ikrima. 2023. “Pemahaman Dan Penerimaan Label Gizi Front of Pack Produk Snack Oleh Siswa SMA Di Depok.” *Jurnal Mutu Pangan: Indonesian Journal of Food Quality* 10(1): 42–53. doi:10.29244/jmpi.2023.10.1.42.
- Kemendes. 2018a. “613.2 Ind P.” *Pedoman Proses Asuhan Gizi Puskesmas*: 60. <https://gizikia.kemkes.go.id/assets/file/pedoman/pedoman-proses-asuhan-gizi.pdf>.
- Kemendes. 2018b. *Sistem Penyelenggaraan Makanan Institusi.*
- Kusmiyati. 2024. “Penyuluhan Pentingnya Membaca Label Kemasan Pangan Untuk Menjaga Gizi Seimbang.” (2014): 0–3.
- Lintang Kurniawati, Fitriana Mustikaningrum, Pramudya Kurnia, Nur Lathifah Mardiyati " Perbedaan Perilaku Membaca Label Informasi Nilai Gizi berdasarkan Jenis Kelamin” Pontianak Nutritionist Journal, Vol 7, No 1 2024.
- Lestari. 2023. “Hubungan Pola Asuh Keluarga Dengan Perilaku Pencegahan Penularan HIV/AIDS Pada Siswa Kelas SMA YaBakii 2 Gandrum Mangu Kabupaten Cilacap.” : 181–93.
- Novitamanda. 2020. “Keterpaparan Informasi Berhubungan Dengan Kebiasaan Membaca Label Pangan Produk Kemasan.” 5(2): 92–99. doi:10.22236/argipa.v5i2.3968.
- Oktarini. 2020. “Jenis Kelamin Dan Pengetahuan Dengan Kebiasaan Membaca Label Informasi Nilai Gizi Di Kalangan Mahasiswa.” *Adi Husada Nursing Journal* 2(2): 49–52.
- Palupi. 2021. “Penggunaan Label Gizi Dan Konsumsi Makanan Kemasan Pada Anggota Persatuan Diabetisi Indonesia.” *Jurnal Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Ahmad Daulan* 11(1): 1–8. <https://www.neliti.com/id/publication/s/144878/>.
- Prasetyo. 2019. “Pengetahuan Dan Sikap Membaca Label Informasi Nilai Gizi.” : 1–10.
- Riyanti. 2020. “Perbedaan Pengetahuan Dan Perilaku Membaca Label Pangan Antara Mahasiswa Prodi Gizi Dan Non Gizi Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim Jambi.” *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi* 9(2): 225. doi:10.36565/jab.v9i2.221.
- Sari. 2021. “Perbandingan Pola Terapi Antibiotik Pada Community-Acquired Pneumonia (CAP) Di Rumah Sakit Tipe A Dan B.” *Jurnal Manajemen dan Pelayanan Farmasi* 7(4): 168–74.

Yunita. 2023. “Gambaran Kebiasaan Membaca Label Pangan Berdasarkan Status Gizi Mahasiswa Gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu.” 2: 92–104.

Zahara. 2021. “Kepatuhan Membaca Label

Informasi Zat Gizi Di Kalangan Mahasiswa.” *Kesmas: National Public Health Journal* 4(2): 78. doi:10.21109/kesmas.v4i2.191.