

GAMBARAN PERILAKU MEMBACA LABEL GIZI PADA MAHASISWA

Dea Syaquila¹, Rizka Ramadana², Putri Zulaikha Aulia³

¹²³Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat,
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

E-mail: syaqiladhea45@gmail.com¹, rizkaramadana06@gmail.com²,
zulaikhaauliap@gmail.com³

ABSTRACT

The increasing consumption of packaged foods and beverages among university students highlights the importance of nutrition labels as a source of information for making healthier food choices. However, the utilization of nutrition label information in daily practice remains varied. This study aimed to describe the behavior of reading nutrition labels among university students.

This study employed a descriptive survey design with a quantitative approach. A total of 36 students were selected using purposive sampling based on the criterion of having consumed packaged foods or beverages. Data were collected using a structured questionnaire consisting of 10 statements related to nutrition label reading behavior, measured using a five-point frequency scale. Data analysis was conducted descriptively and presented in the form of frequency distributions and percentages.

The results showed that the majority of respondents were classified as having a moderate level of nutrition label reading behavior (94.4%). Meanwhile, 2.8% of respondents were categorized as having low behavior and 2.8% as high behavior. The distribution of responses indicated that reading nutrition labels before purchasing products and paying attention to certain nutritional information were practiced by some students; however, these behaviors were not performed consistently, particularly when respondents were in a hurry or when purchasing products based on price considerations.

In conclusion, nutrition label reading behavior among university students has not yet reached an optimal level and is predominantly classified as moderate. Therefore, continuous nutrition education interventions in the university setting are needed to improve students' consistency in utilizing nutrition label information when selecting packaged foods.

Keywords: Nutrition Label, Reading Behavior, University Student, Packaged Food

ABSTRAK

Meningkatnya konsumsi makanan dan minuman kemasan di kalangan mahasiswa menjadikan label gizi sebagai sumber informasi penting dalam pemilihan pangan yang lebih sehat. Namun, pemanfaatan informasi tersebut dalam praktik sehari-

Article history

Received: Januari 2026

Reviewed: Januari 2026

Published: Januari 2026

Plagiarism checker no 234

Copyright : Author

Publish by : Nutricia



This work is licensed under a [creative commons attribution-noncommercial 4.0 international license](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

hari masih bervariasi. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan perilaku membaca label gizi pada mahasiswa.

Penelitian ini menggunakan desain survei deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Sampel penelitian berjumlah 36 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria pernah mengonsumsi makanan atau minuman kemasan. Data dikumpulkan melalui kuesioner terstruktur yang terdiri dari 10 pernyataan perilaku membaca label gizi dengan skala frekuensi, kemudian dianalisis menggunakan statistik deskriptif dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki perilaku membaca label gizi pada kategori sedang, yaitu sebesar 94,4%. Sementara itu, masing-masing 2,8% responden berada pada kategori perilaku rendah dan tinggi. Distribusi jawaban kuesioner memperlihatkan bahwa perilaku membaca label gizi sebelum membeli produk serta memperhatikan kandungan gizi tertentu dilakukan oleh sebagian mahasiswa, namun belum konsisten dalam berbagai situasi, terutama ketika terburu-buru atau dalam pemilihan produk berdasarkan harga.

Kesimpulan penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku membaca label gizi pada mahasiswa belum optimal dan masih didominasi kategori sedang. Oleh karena itu, diperlukan upaya peningkatan literasi gizi melalui edukasi yang berkelanjutan di lingkungan perguruan tinggi untuk mendorong pemanfaatan informasi label gizi secara lebih konsisten dalam pemilihan pangan kemasan.

Kata Kunci: Label Gizi, Perilaku Membaca, Mahasiswa, Pangan Kemasan

PENDAHULUAN

Meningkatnya konsumsi makanan dan minuman kemasan pada mahasiswa merupakan fenomena yang umum terjadi seiring dengan gaya hidup yang serba praktis. Kemudahan akses serta keterbatasan waktu menjadikan pangan kemasan sebagai pilihan utama mahasiswa dalam memenuhi kebutuhan konsumsi sehari-hari. Dalam kondisi tersebut, label gizi pada kemasan pangan berperan sebagai sumber informasi penting untuk membantu konsumen dalam memilih produk yang lebih sehat. Perilaku membaca label gizi pada mahasiswa dipengaruhi oleh tingkat pengetahuan gizi yang dimiliki. Penelitian oleh Linnasiputri dan Anisfatus (2023) menunjukkan bahwa perilaku membaca label gizi pada mahasiswa berkaitan dengan pengetahuan gizi dan status gizi. Sebagian besar responden dalam penelitian tersebut berada pada kategori perilaku membaca label gizi yang cukup, yang menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa memiliki pengetahuan gizi, penerapannya dalam perilaku membaca label masih belum optimal.

Selain pengetahuan, sikap terhadap label gizi turut memengaruhi perilaku membaca label. Penelitian yang dilakukan oleh Mariam dan Rachman (2022) menunjukkan adanya perbedaan pengetahuan, sikap, dan perilaku membaca label gizi antara mahasiswa gizi dan non-gizi. Mahasiswa gizi cenderung memiliki sikap yang lebih positif dan perilaku membaca label gizi yang lebih baik dibandingkan mahasiswa non-gizi, yang mengindikasikan bahwa latar belakang pendidikan berperan dalam membentuk perilaku konsumsi pangan.

Karakteristik individu juga menjadi faktor yang memengaruhi perilaku membaca label gizi. Penelitian oleh Kurniawati et al. (2021) menemukan adanya perbedaan perilaku membaca label informasi nilai gizi berdasarkan jenis kelamin pada mahasiswa. Mahasiswa perempuan dilaporkan lebih sering membaca dan memperhatikan informasi gizi pada kemasan pangan dibandingkan mahasiswa laki-laki, yang diduga berkaitan dengan tingkat kepedulian terhadap kesehatan.

Paparan informasi gizi merupakan faktor lain yang berhubungan dengan perilaku membaca label gizi. Penelitian oleh Novitamanda et al. (2020) menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki paparan informasi gizi yang lebih tinggi cenderung memiliki perilaku membaca label pangan kemasan yang lebih baik. Paparan informasi tersebut dapat berasal dari media, lingkungan akademik, maupun edukasi gizi yang diterima.

Sikap dan perilaku membaca informasi gizi juga berhubungan dengan pemilihan pangan kemasan. Penelitian oleh Huda dan Andrias (2018) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan sikap positif terhadap informasi gizi cenderung lebih mempertimbangkan label gizi dalam memilih produk pangan kemasan. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku membaca label gizi berperan penting dalam pengambilan keputusan konsumsi pangan.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa perilaku membaca label gizi pada mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti pengetahuan, sikap, paparan informasi, serta karakteristik individu. Namun, perilaku membaca label gizi mahasiswa masih menunjukkan variasi dan belum sepenuhnya optimal. Oleh karena itu, penelitian mengenai perilaku membaca label gizi pada mahasiswa perlu dilakukan untuk mengetahui gambaran perilaku mahasiswa secara lebih spesifik sebagai dasar perencanaan intervensi edukasi gizi di lingkungan perguruan tinggi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan perilaku membaca label gizi pada mahasiswa. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif, dengan sampel penelitian sebanyak 36 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling, dengan kriteria mahasiswa yang pernah mengonsumsi makanan atau minuman kemasan.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner terstruktur berisi pertanyaan tertutup yang disusun untuk mengukur perilaku membaca label gizi. Kuesioner terdiri dari 10 pernyataan yang mencerminkan kebiasaan responden dalam membaca dan memanfaatkan informasi label gizi pada kemasan makanan dan minuman. Jawaban responden diukur menggunakan skala frekuensi, yaitu tidak pernah, jarang, kadang-kadang, sering, dan selalu. Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan Google Form. Data yang telah terkumpul selanjutnya diolah dan dianalisis menggunakan analisis deskriptif kuantitatif, yang meliputi distribusi frekuensi, persentase, dan pengelompokan kategori perilaku membaca label gizi menjadi kategori rendah, sedang, dan tinggi. Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel dan narasi untuk memberikan gambaran perilaku membaca label gizi pada mahasiswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Tabel 1. Karakteristik Responden

karakteristik	Kategori	Frekuensi (n)	Presentase(%)
Jenis kelamin	Perempuan	26	72,2
	Laki-laki	10	27,8
Usia (tahun)	18	4	11,1
	19	10	27,8

	20	11	30,6
	21	4	11,1
	22	3	8,3
	23	2	5,6
	Data tidak diisi	2	5,6
semester	Semester awal 1-5	4	11,1
		17	47,2
		8	22,2
		3	8,3
	Semester akhir 7-9	1	2,8
		3	8,3
	Lainnya		
Total		36	100%

Berdasarkan Tabel 1, mayoritas responden dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 26 orang (72,2%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 10 orang (27,8%). Hal ini menunjukkan bahwa partisipasi responden perempuan lebih dominan dibandingkan laki-laki.

Dilihat dari karakteristik usia, sebagian besar responden berada pada rentang usia 20 tahun, yaitu sebanyak 11 orang (30,6%), diikuti usia 19 tahun sebanyak 10 orang (27,8%). Responden dengan usia 18 dan 21 tahun masing-masing berjumlah 4 orang (11,1%). Sementara itu, responden berusia 22 dan 23 tahun masing-masing berjumlah 3 orang (8,3%) dan 2 orang (5,6%). Terdapat pula 2 responden (5,6%) dengan data usia tidak valid.

Berdasarkan semester perkuliahan, responden paling banyak berasal dari kelompok semester menengah, yaitu semester 6-7 sebanyak 17 orang (47,2%). Responden dari semester awal (semester 1-5) berjumlah 4 orang (11,1%), sedangkan responden dari semester akhir (semester 7-9) berjumlah 3 orang (8,3%). Selain itu, terdapat responden yang termasuk dalam kategori semester lainnya sebanyak 3 orang (8,3%). Total keseluruhan responden dalam penelitian ini adalah 36 orang (100%).

Table 2. Distribusi Jawaban Kuesioner Perilaku Membaca Label Gizi

Pernyataan (variabel perilaku)	Selalu (%)	Sering (%)	Kadang (%)	Jarang (%)	Tidak pernah (%)
Membaca label sebelum membeli	5 (13,89)	1 (2,78)	18 (50,00)	11 (30,56)	1 (2,78)
Memperhatikan jumlah gula	4 (11,11)	7 (19,44)	14 (38,89)	9 (25,00)	2 (5,56)
Membandingkan dua produk	4 (11,11)	8 (22,22)	13 (36,11)	6 (16,67)	5 (13,89)
Membaca label saat terburu buru	4 (11,11)	2 (5,56)	11 (30,56)	9 (25,00)	10 (27,78)
Memilih produk lebih sehat	12 (33,33)	6 (16,67)	12 (33,33)	5 (13,89)	1 (2,78)
Membeli makanan/minuman kemasan tanpa membaca label gizi	4 (11,11)	14 (38,89)	3 (8,33)	12 (33,33)	3 (8,33)

Pernyataan (variabel perilaku)	Selalu (%)	Sering (%)	Kadang (%)	Jarang (%)	Tidak pernah (%)
Membeli produk kemasan tanpa membaca label gizi meskipun sering dikonsumsi	11 (30,56)	7 (19,44)	10 (27,78)	7 (19,44)	1 (2,78)
Memilih produk kemasan hanya berdasarkan harga	6 (16,67)	6 (16,67)	16 (44,44)	6 (16,67)	2 (5,56)
Jarang memperhatikan porsi saji (serving size) pada label gizi	3 (8,33)	8 (22,22)	13 (36,11)	9 (25,00)	3 (8,33)
Tidak memperhatikan informasi nutrisi pada kemasan	2 (5,56)	3 (8,33)	13 (36,11)	6 (16,67)	12 (33,33)

Berdasarkan Tabel 2, terlihat bahwa perilaku membaca label gizi pada mahasiswa menunjukkan variasi pada setiap pernyataan. Pada pernyataan membaca label gizi sebelum membeli produk kemasan, sebagian besar responden menjawab kadang-kadang (50,0%) dan jarang (30,56%), sedangkan responden yang menjawab selalu masih relatif sedikit (13,89%). Pada aspek memperhatikan jumlah gula, mayoritas responden berada pada kategori kadang-kadang (38,89%), diikuti jarang (25,0%) dan sering (19,44%). Hal serupa juga terlihat pada pernyataan membandingkan dua produk berdasarkan label gizi, di mana sebagian besar responden menjawab kadang-kadang (36,11%).

Pada kondisi terburu-buru, perilaku membaca label gizi cenderung menurun, ditunjukkan dengan proporsi responden yang menjawab tidak pernah sebesar 27,78% dan jarang sebesar 25,0%. Namun demikian, pada pernyataan memilih produk yang lebih sehat, proporsi responden yang menjawab selalu dan kadang-kadang masing-masing sebesar 33,33%, menunjukkan adanya upaya memilih produk yang lebih sehat meskipun tidak dilakukan secara konsisten.

Untuk pernyataan negatif, seperti membeli makanan atau minuman kemasan tanpa membaca label gizi, sebagian responden menjawab sering (38,89%) dan jarang (33,33%). Selain itu, pada pernyataan memilih produk kemasan hanya berdasarkan harga, mayoritas responden menjawab kadang-kadang (44,44%).

Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa perilaku membaca label gizi pada mahasiswa masih didominasi oleh kategori kadang-kadang, yang mengindikasikan bahwa kebiasaan membaca label gizi belum dilakukan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari.

Table 3. Kategori Perilaku Membaca Label Gizi

Kategori	Jumlah	Persentase (%)
Rendah	1	2,8
Sedang	34	94,4
Tinggi	1	2,8

Total	36	100
-------	----	-----

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki perilaku membaca label gizi pada kategori sedang, yaitu sebanyak 34 orang (94,4%). Sementara itu, responden dengan kategori perilaku rendah dan tinggi masing-masing berjumlah 1 orang (2,8%). Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa telah memiliki perilaku membaca label gizi, namun belum dilakukan secara konsisten dan optimal dalam kehidupan sehari-hari.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan perilaku membaca label gizi pada mahasiswa berdasarkan hasil pengumpulan data melalui kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku membaca label gizi pada mahasiswa masih bervariasi, dengan mayoritas responden berada pada kategori sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa telah memiliki kesadaran terhadap pentingnya informasi gizi pada kemasan pangan, perilaku membaca label gizi belum sepenuhnya dilakukan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan karakteristik responden, sebagian besar responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa perempuan dan berada pada rentang usia dewasa awal. Karakteristik ini sejalan dengan penelitian Kurniawati et al. (2021) yang menyebutkan bahwa mahasiswa perempuan cenderung lebih memperhatikan informasi gizi pada label pangan dibandingkan mahasiswa laki-laki. Hal ini dapat dikaitkan dengan tingkat kepedulian terhadap kesehatan yang umumnya lebih tinggi pada perempuan, sehingga mendorong kebiasaan membaca label gizi sebelum membeli produk pangan kemasan. Dengan demikian, dominasi responden perempuan dalam penelitian ini dapat memengaruhi gambaran perilaku membaca label gizi yang diperoleh.

Hasil distribusi jawaban kuesioner menunjukkan bahwa sebagian besar responden menjawab “kadang-kadang” hingga “sering” pada pernyataan positif terkait perilaku membaca label gizi, seperti membaca label sebelum membeli produk, memperhatikan kandungan gula, serta membandingkan produk berdasarkan informasi gizi. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa telah memiliki kebiasaan awal untuk membaca label gizi, namun belum menjadikannya sebagai kebiasaan yang dilakukan secara rutin. Hasil ini sejalan dengan penelitian Badriyah dan Syafei (2019) yang melaporkan bahwa konsumen, termasuk mahasiswa, cenderung hanya sesekali menggunakan informasi label gizi sebagai dasar dalam memilih produk pangan kemasan.

Pada pernyataan negatif, masih ditemukan responden yang menjawab “sering” atau “kadang-kadang” pada perilaku seperti memilih produk berdasarkan harga tanpa memperhatikan label gizi, jarang memperhatikan porsi saji, serta membeli produk kemasan tanpa membaca informasi nutrisi. Hal ini menunjukkan bahwa faktor praktis, seperti harga dan kebiasaan mengonsumsi produk tertentu, masih menjadi pertimbangan utama dalam keputusan pembelian mahasiswa. Penelitian Riyanti et al. (2020) juga menemukan bahwa perilaku membaca label gizi pada mahasiswa sering kali tidak konsisten, meskipun mereka memiliki pengetahuan dasar mengenai informasi gizi.

Hasil kategori perilaku membaca label gizi menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori sedang, dengan persentase yang sangat dominan dibandingkan kategori rendah dan tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa tidak sepenuhnya mengabaikan label gizi, namun juga belum optimal dalam memanfaatkannya sebagai dasar pemilihan pangan kemasan. Hasil ini sejalan dengan penelitian Juniasari (2024) yang melaporkan bahwa kebiasaan membaca label pangan pada mahasiswa cenderung berada pada tingkat sedang, terutama pada indikator perilaku yang berkaitan dengan konsistensi membaca informasi gizi.

Kategori perilaku sedang dapat mencerminkan adanya kesenjangan antara pengetahuan dan praktik. Mahasiswa mungkin telah mengetahui pentingnya label gizi, namun dalam praktik sehari-hari masih dipengaruhi oleh faktor lain seperti keterbatasan waktu, kebiasaan konsumsi, serta preferensi rasa dan harga. Hal ini sejalan dengan temuan Putra et al. (2021) yang menyatakan bahwa sikap positif terhadap label gizi tidak selalu diikuti dengan perilaku pemilihan pangan yang lebih sehat. Dengan kata lain, pemahaman mengenai label gizi belum sepenuhnya diterjemahkan menjadi perilaku nyata dalam memilih produk pangan kemasan.

Selain itu, paparan informasi gizi juga berperan dalam membentuk perilaku membaca label gizi. Mahasiswa yang mendapatkan informasi gizi dari lingkungan akademik, media, atau edukasi kesehatan cenderung memiliki kesadaran yang lebih baik terhadap pentingnya membaca label gizi. Namun, tanpa adanya edukasi yang berkelanjutan, perilaku tersebut cenderung berada pada tingkat sedang dan belum berkembang menjadi kebiasaan yang konsisten. Hal ini sejalan dengan penelitian Maharani (2024) yang menyebutkan bahwa kebiasaan membaca label gizi dipengaruhi oleh berbagai faktor individu, termasuk tingkat pemahaman dan pengalaman sebelumnya dalam mengakses informasi gizi.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku membaca label gizi pada mahasiswa masih perlu ditingkatkan. Dominasi kategori perilaku sedang menunjukkan adanya potensi untuk dilakukan intervensi edukasi gizi guna meningkatkan kesadaran dan konsistensi mahasiswa dalam membaca serta memanfaatkan informasi gizi pada kemasan pangan. Edukasi tersebut dapat dilakukan melalui kegiatan promosi kesehatan di lingkungan perguruan tinggi, integrasi materi label gizi dalam pembelajaran, serta penyediaan informasi gizi yang mudah dipahami.

Pembahasan ini menegaskan bahwa hasil penelitian sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa perilaku membaca label gizi pada mahasiswa belum sepenuhnya optimal. Oleh karena itu, upaya peningkatan literasi gizi pada mahasiswa menjadi penting untuk mendorong terbentuknya perilaku konsumsi pangan yang lebih sehat dan berkelanjutan.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku membaca label gizi pada mahasiswa sebagian besar berada pada kategori sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa telah memiliki kesadaran terhadap keberadaan dan pentingnya informasi gizi pada kemasan pangan, namun pemanfaatannya dalam proses pemilihan produk pangan kemasan belum dilakukan secara konsisten.

Distribusi jawaban responden memperlihatkan bahwa perilaku membaca label gizi sebelum membeli produk serta memperhatikan kandungan gizi tertentu telah dilakukan oleh sebagian mahasiswa. Meskipun demikian, masih ditemukan kecenderungan perilaku yang kurang mendukung, seperti pemilihan produk berdasarkan pertimbangan harga serta rendahnya perhatian terhadap informasi porsi saji dan informasi nilai gizi secara menyeluruh. Hal ini mencerminkan bahwa perilaku membaca label gizi belum sepenuhnya menjadi dasar utama dalam pengambilan keputusan konsumsi pangan kemasan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa perilaku membaca label gizi pada mahasiswa belum berada pada tingkat optimal. Oleh karena itu, diperlukan upaya peningkatan literasi gizi melalui edukasi yang terarah dan berkelanjutan di lingkungan perguruan tinggi guna mendorong konsistensi mahasiswa dalam membaca serta memanfaatkan informasi gizi pada kemasan pangan.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan agar institusi pendidikan tinggi dapat meningkatkan upaya edukasi gizi kepada mahasiswa, khususnya terkait pemahaman dan pemanfaatan informasi gizi pada label pangan kemasan. Edukasi tersebut dapat dilakukan

melalui kegiatan promosi kesehatan, integrasi materi literasi gizi dalam proses pembelajaran, serta penyediaan informasi gizi yang mudah diakses dan dipahami oleh mahasiswa.

Selain itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi perilaku membaca label gizi, seperti tingkat pengetahuan, sikap, paparan informasi, serta pengaruh lingkungan sosial. Penelitian lanjutan juga dapat menggunakan desain analitik dengan jumlah responden yang lebih besar agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai perilaku membaca label gizi pada mahasiswa.

KETERBATASAN PENELITIAN

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Jumlah responden yang relatif terbatas serta penggunaan desain penelitian deskriptif menyebabkan hasil penelitian ini belum dapat digeneralisasikan secara luas. Selain itu, data diperoleh melalui kuesioner yang bersifat self-report sehingga memungkinkan adanya perbedaan antara jawaban responden dengan perilaku aktual. Penelitian ini juga belum menganalisis hubungan antara perilaku membaca label gizi dengan faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi, seperti tingkat pengetahuan dan sikap. Meskipun demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran awal mengenai perilaku membaca label gizi pada mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Badriyah, L., & Syafei, A. (2019). Persepsi dan perilaku membaca label pangan dan informasi gizi pada pangan kemasan. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 8(04), 167-174. (Journals UIMA) <https://journals.uima.ac.id/index.php/jikm/article/view/401/321>
- Huda, Q. A., & Andrias, D. R. (2018). Sikap dan perilaku membaca informasi gizi pada label pangan serta pemilihan pangan kemasan pada mahasiswa. *Media Gizi Indonesia*, 13(2), 175-183. <https://e-journal.unair.ac.id/MGI/article/view/7453>
- Juniasari, T. (2024). Gambaran kebiasaan membaca label pangan berdasarkan status gizi mahasiswa gizi Poltekkes Kemenkes Bengkulu. *Jurnal Svasta Harena Rafflesia*, 2(2), 92-104. (ojs.poltekkesbengkulu.ac.id) <https://ojs.poltekkesbengkulu.ac.id/index.php/svasta/article/view/450/381>
- Kurniawati, L., dkk. (2021). Perbedaan perilaku membaca label informasi nilai gizi berdasarkan jenis kelamin pada mahasiswa. *Pontianak Nutrition Journal*, 4(2), 69-75. <https://ejournal.poltekkes-pontianak.ac.id/index.php/PNJ/article/view/1354>
- Linnasiputri, C. A., & Anisfatus, L. (2023). Hubungan pengetahuan dan status gizi dengan perilaku membaca label gizi makanan kemasan mahasiswa. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Pangan*, 18(2), 89-98. <https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/JGKP/article/download/25003/12243>
- Maharani, S. K. (2024). Hubungan kebiasaan membaca label gizi dengan status gizi mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(3). (Jurnal Universitas Pahlawan) <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/31959/22845>
- Mariam, H. W., & Rachman, P. H. (2022). Perbedaan pengetahuan, sikap, dan perilaku membaca label gizi mahasiswa gizi dan non-gizi. *Journal of Nutrition and Dietetics*, 11(1), 45-54. <https://journal.ipb.ac.id/jgizidietetik/article/view/60065>
- Novitamanda, A. D., dkk. (2020). Information exposure relating with reading behavior on packaged food product among college students. *ARGIPA (Arsip Gizi dan Pangan)*, 5(2), 65-73. <https://journal.uhamka.ac.id/index.php/argipa/article/view/3968>
- Putra, D. P. T., Ferdiana, S., & Hidayati, N. (2021). Pengetahuan dan sikap membaca label informasi nilai gizi dengan perilaku pemilihan pangan kemasan pada generasi milenial. *Infokes*, 11(2). (jurnal.ikbis.ac.id) <https://jurnal.ikbis.ac.id/index.php/infokes/article/view/440/291>
- Riyanti, A., Junita, D., & Rosalina, E. (2020). Perbedaan pengetahuan dan perilaku membaca

label pangan antara mahasiswa prodi gizi dan non gizi. Jurnal Akademika Baiturrahim
Jambi, 9(2), 225. (Jurnal Akademika
Baiturrahim).<https://jab.ubr.ac.id/index.php/jab/article/view/221/131>