

HUBUNGAN PENGETAHUAN TENTANG LABEL GIZI DENGAN FREKUENSI KONSUMSI PRODUK OLAHAN KEMASAN PADA MAHASISWA NON-KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH KUDUS

Amara Maulida Alezafi¹, Indanah², M. Ridwanto³

Universitas Muhammadiyah Kudus

Email : amaraalezafi@gmail.com¹, indanah@umkudus.ac.id²,
ridwantomuhammad11@gmail.com³

ABSTRAK

Latar Belakang: Tingginya konsumsi makanan olahan kemasan di kalangan mahasiswa berpotensi meningkatkan risiko masalah kesehatan jangka panjang. Memahami informasi pada label gizi merupakan salah satu sarana untuk mengontrol asupan gizi harian. Namun, mahasiswa non-kesehatan kerap kali kurang terpapar informasi mengenai pentingnya membaca label gizi dibandingkan dengan mahasiswa dari program studi kesehatan. Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat pengetahuan tentang label gizi dengan frekuensi konsumsi produk olahan kemasan pada mahasiswa non-kesehatan di Universitas Muhammadiyah Kudus. Metode: Penelitian kuantitatif ini menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan cross-sectional. Populasi penelitian adalah mahasiswa aktif non-kesehatan Universitas Muhammadiyah Kudus. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik sampling yang sesuai (seperti proportional random sampling). Data tingkat pengetahuan dan frekuensi konsumsi dikumpulkan melalui kuesioner terstruktur dan Food Frequency Questionnaire (FFQ). Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji statistik Chi-Square. Hasil: (Bagian ini diisi dengan data temuan penelitian Anda, contoh: Sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan label gizi dalam kategori [baik/sedang/kurang] dan frekuensi konsumsi produk olahan kemasan dalam kategori [sering/jarang]. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat/tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang label gizi dengan frekuensi konsumsi produk olahan kemasan ($p\text{-value} = 0,0xx$)). Kesimpulan: Terdapat hubungan antara pengetahuan tentang label gizi dengan frekuensi konsumsi produk olahan kemasan pada mahasiswa non-kesehatan Universitas Muhammadiyah Kudus. Diharapkan universitas dapat meningkatkan literasi gizi bagi seluruh mahasiswa tanpa memandang latar belakang program studi.

Kata kunci: Label Gizi, Konsumsi Produk Olahan, Mahasiswa Non-Kesehatan.

ABSTRACT

Background: High consumption of packaged processed foods among university students potentially increases the risk of long-term health problems. Understanding nutrition label information serves as a tool to monitor daily nutrient intake. However, non-health students often have less exposure to information regarding the importance of reading nutrition labels compared to health-related students. Objective: This study aims to analyze the relationship between knowledge level of nutrition labels and the frequency of consuming packaged processed products among non-health students at Universitas Muhammadiyah Kudus. Methods: This quantitative study used an analytical observational design with a cross-sectional approach. The study population consisted of active non-health students at Universitas Muhammadiyah Kudus. Sampling was conducted using appropriate sampling techniques (such as proportional random sampling). Data on knowledge level and consumption frequency were collected using structured questionnaires and a Food Frequency Questionnaire (FFQ). Data analysis was performed univariately and bivariately using the Chi-Square statistical test. Results: (Fill this section with your actual research findings, e.g., Most respondents had a [good/moderate/poor] level of knowledge regarding nutrition labels and a [frequent/rare] consumption frequency of packaged processed products. Statistical analysis

revealed a [significant/insignificant] relationship between knowledge of nutrition labels and consumption frequency of packaged processed products (p-value = 0.0xx)). Conclusion: There is a relationship between knowledge of nutrition labels and the frequency of consuming packaged processed products among non-health students at Universitas Muhammadiyah Kudus. Universities are expected to enhance nutrition literacy for all students regardless of their study program background.

Keywords: Nutrition Label, Processed Product Consumption, Non-Health Students.

PENDAHULUAN

Saat ini, gaya hidup masyarakat mengalami perubahan yang cukup signifikan, termasuk dalam hal pola konsumsi makanan. Pergeseran ini dipicu oleh perubahan gaya hidup yang semakin cepat dan praktis, yang pada gilirannya menyebabkan peningkatan konsumsi makanan atau minuman olahan yang dikemas, terutama di kalangan mahasiswa (Astuti et al., 2022). Makanan dalam kemasan sering kali menjadi pilihan utama oleh Mahasiswa karena dianggap lebih mudah dijangkau, memiliki daya simpan yang lebih lama, dan tidak memerlukan waktu lama untuk disajikan (Yamin et al., 2021). Fenomena ini menunjukkan bahwa masyarakat, khususnya mahasiswa, cenderung memilih makanan kemasan sebagai solusi praktis untuk memenuhi kebutuhan gizi mereka di tengah kesibukan yang padat (Basurra et al., 2021). Dengan demikian, makanan olahan kemasan menjadi alternatif yang menarik bagi mereka yang mencari kemudahan dan efisiensi dalam konsumsi makanan sehari-hari (Alshamrani et al., 2023).

Sebuah penelitian oleh Universitas Ngudi Waluyo menunjukkan bahwa 46,2% mahasiswa mengonsumsi makanan cepat saji sebanyak 3–5 kali per minggu, dan 30,8% mahasiswa mengonsumsi minuman ringan kemasan dengan frekuensi yang sama (Mukhamad Musta'in & Wulansari, 2020). Studi lain di STIKES Samarinda, sekitar 75% mahasiswa melaporkan konsumsi jajanan seperti snack kemasan dan minuman siap saji ≥ 4 kali per minggu (Sapang et al., 2025). Penelitian di Universitas Padang juga melaporkan bahwa 46% mahasiswa mengonsumsi mie instan, 43% ayam geprek, dan 50% bakso sekitar 1-2 kali per minggu sebagai bagian dari makanan cepat saji yang mudah diakses dan tidak memerlukan persiapan panjang (Melpita et al., 2024).

Meskipun menawarkan kepraktisan, makanan atau minuman olahan dalam kemasan sering kali mengandung bahan tambahan, serta memiliki kandungan kalori, natrium, dan lemak yang tinggi, dengan serat yang rendah (StanfordReport, 2025). Jika dikonsumsi secara berlebihan dan tanpa pertimbangan yang bijak, makanan dan minuman olahan kemasan dapat meningkatkan risiko penyakit tidak menular seperti obesitas, diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung (Wulandari et al., 2023). Oleh karena itu, sangat penting bagi konsumen untuk memperhatikan informasi gizi yang tercantum pada label kemasan sebelum memutuskan untuk mengonsumsinya.

Label gizi merupakan salah satu media informasi yang sangat penting bagi konsumen dalam membuat keputusan yang lebih sehat terkait makanan yang akan dikonsumsi (Fatimah, 2019). Dengan adanya label gizi, konsumen dapat mengetahui informasi yang jelas mengenai jumlah energi yang terkandung dalam produk, dimana sangat penting untuk menjaga keseimbangan kalori dalam diet sehari-hari (Khasanah et al., 2021). Menurut hasil kajian Badan Perlindungan Konsumen Nasional (BPKN) pada tahun 2007, hanya sekitar 6,7% konsumen di Indonesia yang memperhatikan label produk pangan dalam memilih makanan. Hal ini mengindikasikan bahwa informasi nilai gizi pada label kemasan paling jarang diperhatikan oleh konsumen (Zahara & Triyanti, 2009). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Sari, 2021) terhadap 81 responden yang terdiri dari laki-laki dan perempuan

di wilayah Bekasi, ditemukan bahwa sebanyak 57% dari partisipan penelitian masih jarang membaca label pada kemasan produk pangan.

Selain itu, label ini juga mencantumkan informasi mengenai makronutrient, seperti karbohidrat, protein, lemak, yang merupakan komponen penting dalam asupan gizi seseorang. Tidak hanya itu, label gizi juga memberikan informasi tentang zat gizi lain yang terkandung dalam produk pangan, seperti vitamin dan mineral, yang berperan penting dalam menjaga kesehatan tubuh (Novitamanda et al., 2020). Dengan memahami informasi yang terdapat pada label gizi, konsumen dapat lebih bijak dalam memilih makanan yang sesuai dengan kebutuhan gizi mereka dan mendorong gaya hidup yang sehat (Bahrudin, 2021). Pengetahuan yang baik tentang label gizi dapat mendorong seseorang untuk lebih selektif dan cermat dalam memilih produk makanan olahan, sehingga dapat mengurangi risiko mengonsumsi bahan tambahan yang tidak sehat (Wibowo et al., 2019).

Berbagai studi penelitian menunjukkan bahwa pemahaman konsumen, khususnya di kalangan mahasiswa non-kesehatan, mengenai label gizi masih tergolong rendah. Faktor yang mempengaruhi rendahnya pemahaman tersebut antara lain adalah jumlah paparan informasi, sumber informasi yang berbeda, serta tingkat literasi yang kurang. Kondisi ini dapat berpotensi menimbulkan perilaku konsumsi yang tidak sehat, seperti meningkatnya frekuensi konsumsi produk olahan kemasan tanpa memperhatikan kandungan nutrisinya (Tsani et al., 2018).

Hubungan pengetahuan tentang label gizi dengan frekuensi konsumsi produk olahan kemasan sangat relevan bagi mahasiswa non-kesehatan di Universitas Muhammadiyah Kudus. Hal ini bertujuan untuk menggali dan mengetahui tingkat pengetahuan tentang label gizi dan frekuensi konsumsi produk olahan kemasan karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan pengetahuan. Oleh label gizi dengan frekuensi konsumsi produk olahan kemasan pada mahasiswa program studi non-kesehatan Universitas Muhammadiyah Kudus.

METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian korelatif dengan rancangan observasional analitik dengan pendekatan cross sectional study agar dapat mengetahui pengetahuan tentang label gizi dengan frekuensi konsumsi produk olahan kemasan pada mahasiswa program studi non-kesehatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Gambaran Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Muhammadiyah Kudus (UMKU), yang terletak di Kabupaten Kudus, Provinsi Jawa Tengah. Universitas Muhammadiyah Kudus merupakan salah satu perguruan tinggi swasta yang menyelenggarakan pendidikan tinggi pada beragam bidang ilmu, baik rumpun kesehatan maupun non-kesehatan. Sebagai institusi pendidikan tinggi, Universitas Muhammadiyah Kudus memiliki mahasiswa yang berasal dari berbagai daerah dengan latar belakang sosial, ekonomi, dan pendidikan yang beragam, sehingga menampilkan karakteristik responden yang heterogen. Universitas Muhammadiyah Kudus memiliki beberapa fakultas dan program studi yang mencakup bidang kesehatan serta bidang non-kesehatan. Dalam penelitian ini, responden diarahkan pada mahasiswa program studi non-kesehatan yang masih aktif mengikuti proses perkuliahan pada saat penelitian berlangsung. Penetapan mahasiswa non-kesehatan didasarkan pada pertimbangan bahwa kelompok ini umumnya belum memperoleh

pembelajaran secara khusus mengenai ilmu gizi, termasuk materi tentang label gizi pada pangan olahan kemasan. Dengan demikian, tingkat pengetahuan mengenai label gizi pada kelompok tersebut diperkirakan lebih bervariasi, sehingga sesuai dengan tujuan penelitian. Selain itu, mahasiswa termasuk kelompok usia dewasa awal yang memiliki tingkat mobilitas tinggi dan aktivitas akademik yang padat. Keadaan ini kerap memengaruhi pola konsumsi sehari-hari, termasuk kecenderungan mengonsumsi produk olahan kemasan yang dinilai praktis, mudah didapatkan, dan memiliki masa simpan yang relatif panjang. Ragam karakteristik tersebut membuat mahasiswa non-kesehatan menjadi kelompok yang sesuai untuk menelaah hubungan antara pengetahuan tentang label gizi dan frekuensi konsumsi produk olahan kemasan.

Pengumpulan data penelitian dilakukan setelah peneliti memperoleh izin penelitian dari pihak Universitas Muhammadiyah Kudus. Selanjutnya, responden yang memenuhi kriteria inklusi diberi penjelasan mengenai tujuan dan prosedur penelitian, kemudian diminta menyatakan kesediaannya untuk berpartisipasi melalui lembar persetujuan (informed consent). Pengambilan data menggunakan kuesioner yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas, sehingga layak dijadikan instrumen penelitian. Kuesioner berisi pertanyaan tentang karakteristik responden, pengetahuan mengenai label gizi, serta frekuensi konsumsi produk olahan kemasan. Data yang telah dikumpulkan kemudian menjalani proses editing, coding, entry, dan cleaning sebelum dianalisis dengan menggunakan perangkat lunak Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) 21. Analisis data dilakukan secara univariat untuk menggambarkan distribusi masing-masing variabel penelitian dan secara bivariat untuk menilai hubungan antara pengetahuan tentang label gizi dengan frekuensi konsumsi produk olahan kemasan pada mahasiswa non-kesehatan Universitas Muhammadiyah Kudus.

2. Karakteristik Responden

1) Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 1 Usia Responden

Variabel	N	Mean	Median	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Usia (Tahun)	78	20,91	21	1,301	21	23

Berdasarkan table 1, rata-rata usia responden sebesar 20,91 tahun dengan nilai median 21 tahun dan standard deviasi 1,301 tahun. Usia responden berkisar antara 20 tahun sebagai usia termuda dan 23 tahun sebagai usia tertua. Nilai mean yang hamper sama dengan median menunjukkan bahwa distribusi usia responden relative simetris dan tidak terdapat perbedaan yang mencolok antara nilai tengah dan nilai rata-rata.

2) Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 2 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki – laki	16	20,5
Perempuan	62	79,5
Total	78	100

Berdasarkan Tabel 2, diketahui bahwa penelitian ini melibatkan 78 responden yang memenuhi kriteria penelitian. Berdasarkan karakteristik jenis kelamin, mayoritas responden adalah perempuan sebanyak 62 orang (79,5%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 16 orang (20,5%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini didominasi oleh mahasiswa perempuan. Komposisi tersebut menggambarkan bahwa partisipasi responden perempuan lebih tinggi dibandingkan responden laki-laki

selama proses pengumpulan data.

3) Karakteristik Responden Berdasarkan Fakultas

Tabel 3 Distribusi Responden Berdasarkan Fakultas

Fakultas	Frekuensi	Persentase (%)
S1 Bisnis Digital	6	7,7
S1 Akuntansi	11	14,1
S1 Sistem Informasi	7	9,0
S1 Matematika	11	14,1
S1 PGSD	15	19,2
S1 Teknik Industri	5	6,4
S1 Hukum	10	12,8
S1 Ilmu Komputer	5	6,4
S1 Ekonomi Syariah	8	10,3
Total	78	100

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa total responden dalam penelitian ini berjumlah 78 orang, responden terbanyak berasal dari S1 PGSD yaitu sebanyak 15 orang (19,2%). Selanjutnya, responden dari S1 Akuntansi dan S1 Matematika masing-masing berjumlah 11 orang (14,1%). Responden dari S1 Hukum berjumlah 10 orang (12,8%), diikuti S1 Ekonomi Syariah sebanyak 8 orang (10,3%) dan S1 Sistem Informasi sebanyak 7 orang (9,0%). Sementara itu, responden dari S1 Bisnis Digital berjumlah 6 orang (7,7%). Jumlah responden paling sedikit berasal dari S1 Teknik Industri dan S1 Ilmu Komputer, masing-masing sebanyak 5 orang (6,4%).

4) Karakteristik Responden Berdasarkan Riwayat Keterpaparan Informasi Label Gizi

Tabel 4 Distribusi Responden Berdasarkan Riwayat Keterpaparan Informasi Label Gizi

Riwayat Keterpaparan Informasi Label Gizi	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Pernah	10	12,8
Pernah	68	87,2
Total	78	100

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa total responden dalam penelitian ini berjumlah 78 orang, sebagian besar responden pernah terpapar informasi mengenai label gizi, yaitu sebanyak 68 orang (87,2%). Sementara itu, responden yang tidak pernah terpapar informasi label gizi berjumlah 10 orang (12,8%).

5) Karakteristik Responden Berdasarkan Sumber Mendapat Informasi Label Gizi

Tabel 5 Distribusi Responden Berdasarkan Sumber Mendapat Informasi Label Gizi

Sumber Mendapat Informasi Label Gizi	Frekuensi	Persentase (%)
Media Cetak	14	17,9
Media Elektronik	33	42,3
Penyuluhan/Seminar	11	14,1
Tenaga Kesehatan	10	12,8
Lainnya	10	12,8
Total	78	100

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa total responden dalam penelitian ini berjumlah 78 orang, sumber informasi yang paling banyak diperoleh responden berasal dari media elektronik, yaitu sebanyak 33 orang (42,3%). Selanjutnya, responden yang memperoleh informasi melalui media cetak berjumlah 14 orang (17,9%), sedangkan yang

mendapatkan informasi melalui penyuluhan atau seminar sebanyak 11 orang (14,1%). Responden yang memperoleh informasi dari tenaga kesehatan dan sumber lainnya masing-masing berjumlah 10 orang (12,8%).

6) Karakteristik Responden Berdasarkan Kejelasan Informasi Label Gizi

Tabel 6 Distribusi Responden Berdasarkan Kejelasan Informasi Label Gizi

Kejelasan Informasi Label Gizi	Frekuensi	Persentase (%)
Kurang Jelas	38	48,7
Jelas	40	51,3
Total	78	100

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa total responden dalam penelitian ini berjumlah 78 orang, sebagian responden menilai informasi label gizi dalam kategori jelas, yaitu sebanyak 40 orang (51,3%). Sementara itu, responden yang menilai informasi label gizi kurang jelas berjumlah 38 orang (48,7%).

3. Analisis Univariat

1) Pengetahuan tentang Label Gizi

Tabel 7 Analisis Univariat Pengetahuan tentang Label Gizi

Pengetahuan tentang Label Gizi	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	43	55,1
Kurang Baik	35	44,9
Total	78	100

Berdasarkan table 7 Hasil analisis terhadap 78 responden, diperoleh , sebagian besar responden memiliki pengetahuan tentang label gizi dalam kategori baik, yaitu sebanyak 43 orang (55,1%). Sementara itu, responden dengan tingkat pengetahuan kurang baik berjumlah 35 orang (44,9%). Hasil ini mengindikasikan bahwa sebagian besar responden telah memiliki pengetahuan dengan kategori baik dalam mendukung pemilihan produk pangan yang lebih sehat.

2) Frekuensi Konsumsi Produk Olahan Kemasan

Tabel 8 Analisis Univariat Frekuensi Konsumsi Produk Olahan Kemasan

Frekuensi Konsumsi Produk Olahan Kemasan	Frekuensi	Persentase (%)
Baik	39	50
Kurang Baik	39	50
Total	78	100

Berdasarkan table 8 Hasil analisis terhadap 78 responden, jumlah responden dengan frekuensi konsumsi dalam kategori baik dan kurang baik adalah sama, masing-masing sebanyak 39 orang (50%). Hal ini mengindikasikan bahwa frekuensi konsumsi produk olahan kemasan responden masih dipengaruhi oleh beragam faktor di luar pengetahuan, seperti kebiasaan dan preferensi pribadi.

4. Hubungan Pengetahuan Tentang Label Gizi Dengan Frekuensi Konsumsi Produk Olahan Kemasan Pada Mahasiswa Non-Kesehatan Universitas Muhammadiyah Kudus

Tabel 9 Hubungan Pengetahuan Tentang Label Gizi Dengan Frekuensi Konsumsi Produk Olahan Kemasan

Pengetahuan	Frekuensi Konsumsi Produk	Total	P Value	Koefisien
--------------------	----------------------------------	--------------	----------------	------------------

tentang Label Gizi	Olahan Kemasan							Korelasi
	Baik		Kurang Baik					
	n	%	n	%	n	%		
Baik	30	38.5	13	16.7	43	55.1	0.001	0.438
Kurang Baik	9	11.5	26	33.3	35	44.9		
Total	39	50	39	50	78	100		

Berdasarkan tabel diatas diperoleh informasi bahwa pada hubungan antara pengetahuan tentang label gizi dengan frekuensi konsumsi produk olahan kemasan, diketahui bahwa responden dengan pengetahuan baik sebagian besar memiliki frekuensi konsumsi dalam kategori baik, yaitu sebanyak 30 orang (38,5%), sedangkan yang memiliki frekuensi konsumsi kurang baik sebanyak 13 orang (16,7%). Sementara itu, pada responden dengan pengetahuan kurang baik, sebagian besar memiliki frekuensi konsumsi dalam kategori kurang baik, yaitu sebanyak 26 orang (33,3%), sedangkan yang memiliki frekuensi konsumsi baik sebanyak 9 orang (11,5%).

Hasil uji korelasi Spearman menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) dengan koefisien korelasi (ρ) sebesar 0,438. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara skor pengetahuan tentang label gizi dengan skor frekuensi konsumsi produk olahan kemasan. Nilai koefisien sebesar 0,438 menunjukkan hubungan positif dengan kekuatan sedang. Artinya, semakin tinggi skor pengetahuan responden mengenai label gizi, maka semakin tinggi pula skor frekuensi konsumsi produk olahan kemasan.

Pembahasan

1. Karakteristik Responden

Penelitian ini melibatkan 78 responden mahasiswa non kesehatan Universitas Muhammadiyah Kudus. Karakteristik responden dikaji berdasarkan jenis kelamin, usia, masa kerja, dan tingkat pendidikan. Berdasarkan Rata-rata usia responden adalah 20,91 tahun (21 tahun) dengan rentang 20–23 tahun, yang menunjukkan bahwa seluruh responden berada pada kelompok dewasa awal. Pada tahap ini, kemampuan berpikir dan memahami informasi telah berkembang dengan baik sehingga individu lebih mudah menerima dan mengevaluasi informasi kesehatan (Santrock, 2018). Namun, tingginya aktivitas akademik dan sosial pada usia ini juga dapat mendorong konsumsi pangan olahan kemasan yang lebih praktis (Sogari et al., 2018), sehingga mahasiswa menjadi kelompok yang relevan untuk penelitian mengenai pengetahuan label gizi dan perilaku konsumsi.

Berdasarkan jenis kelamin, sebagian besar responden adalah perempuan (79,5%). Kondisi ini kemungkinan dipengaruhi oleh tingginya partisipasi mahasiswa perempuan dalam penelitian. Selain itu, perempuan cenderung memiliki perhatian lebih terhadap kesehatan dan informasi gizi dibandingkan laki-laki (Wardle, J., Haase, A. M., Steptoe, A., Nillapun, M., Jongwutiwes, K., & Bellisle, 2004). Meski demikian, tingkat pengetahuan tidak hanya dipengaruhi oleh jenis kelamin, tetapi juga oleh pendidikan, pengalaman, akses informasi, dan lingkungan sosial (Darsini et al., 2019). Dengan demikian, setiap individu memiliki peluang yang sama untuk memiliki pengetahuan yang baik apabila memperoleh informasi yang memadai.

Responden berasal dari sembilan program studi non-kesehatan, dengan proporsi terbesar dari Program Studi PGSD (19,2%). Latar belakang akademik yang beragam menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak memperoleh pembelajaran gizi secara mendalam di perkuliahan. Oleh karena itu, pengetahuan mengenai label gizi lebih banyak diperoleh melalui media informasi, pengalaman, maupun lingkungan sekitar. Hal ini sejalan dengan pendapat Mubarak yang menyatakan bahwa pendidikan memengaruhi kemampuan seseorang dalam menerima dan memahami informasi (Miller & Cassady, 2015b).

Sebagian besar responden (87,2%) pernah memperoleh informasi mengenai label gizi. Tingginya paparan informasi menunjukkan bahwa edukasi tentang label gizi semakin mudah diakses, terutama melalui media elektronik yang menjadi sumber informasi utama responden (42,3%). Kondisi ini mencerminkan peran media digital dalam meningkatkan akses terhadap informasi kesehatan (Kementrian Kesehatan, 2022). Namun, kemudahan akses informasi tetap perlu diimbangi dengan kemampuan memilih sumber yang kredibel agar informasi yang diterima sesuai dengan bukti ilmiah ((BPOM RI, 2022).

Sebanyak 51,3% responden menilai informasi pada label gizi sudah jelas, sedangkan 48,7% masih menganggapnya kurang jelas. Hasil ini menunjukkan bahwa pemahaman terhadap label gizi tidak hanya dipengaruhi oleh ketersediaan informasi, tetapi juga oleh tingkat literasi gizi individu. Menurut (Miller & Cassady, 2015a), literasi gizi yang baik memudahkan seseorang memahami informasi seperti kandungan zat gizi, takaran saji, dan persentase Angka Kecukupan Gizi (AKG), sehingga dapat mendukung pengambilan keputusan dalam memilih pangan. Secara umum, karakteristik responden menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa telah terpapar informasi mengenai label gizi, meskipun masih terdapat responden yang mengalami kesulitan dalam memahaminya. Oleh karena itu, diperlukan upaya peningkatan literasi gizi melalui edukasi yang berkelanjutan agar informasi pada label gizi dapat dimanfaatkan secara optimal dalam memilih pangan yang lebih sehat.

2. Gambaran Pengetahuan Tentang Label Gizi

Pengetahuan merupakan hasil proses penginderaan terhadap suatu objek melalui pancaindra, terutama penglihatan dan pendengaran. Dalam bidang kesehatan, pengetahuan berperan penting dalam membentuk perilaku karena individu dengan pengetahuan yang baik cenderung mampu mengambil keputusan yang lebih tepat terkait kesehatannya (Kemala, 2024). Pada penelitian ini, pengetahuan mengacu pada pemahaman mahasiswa mengenai informasi yang tercantum pada label gizi pangan olahan kemasan, seperti kandungan energi, zat gizi, takaran saji, dan informasi nilai gizi lainnya.

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata skor pengetahuan responden sebesar 11,74 dengan median 12, standar deviasi 1,732, dan rentang skor 6–14. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang baik mengenai label gizi. Tingkat pengetahuan tersebut diduga dipengaruhi oleh tingginya paparan informasi, mengingat sebagian besar responden pernah memperoleh informasi tentang label gizi, terutama melalui media elektronik. Paparan informasi yang berulang dapat meningkatkan pemahaman terhadap fungsi dan isi label gizi dalam memilih produk pangan (Khasanah et al., 2021). Pengetahuan dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti usia, pendidikan, pengalaman, lingkungan, dan akses informasi (Darsini et al., 2019). Mayoritas responden berada pada usia dewasa awal sehingga memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menerima dan mengolah informasi. Kemudahan akses internet juga memungkinkan mahasiswa memperoleh informasi gizi secara mandiri. Hasil ini sejalan dengan penelitian (Talati et al., 2019) dan (Miller & Cassady, 2015b) yang menyatakan bahwa literasi gizi, kemampuan memahami informasi numerik, serta pengalaman menggunakan label gizi berkontribusi terhadap pemahaman label pangan.

Meskipun demikian, masih terdapat variasi skor pengetahuan antar responden. Perbedaan ini kemungkinan dipengaruhi oleh kebiasaan membaca label gizi, minat terhadap informasi kesehatan, serta kemampuan menginterpretasikan istilah yang terdapat pada label pangan. Selain itu, hampir separuh responden menilai informasi pada label gizi masih kurang jelas. Hal ini menunjukkan bahwa ketersediaan informasi saja belum cukup,

sehingga diperlukan edukasi yang berkelanjutan agar masyarakat mampu memahami dan memanfaatkan informasi label gizi secara optimal (BPOM RI, 2019). Dari perspektif kesehatan masyarakat, peningkatan pengetahuan mengenai label gizi merupakan salah satu upaya preventif dalam mengurangi risiko penyakit tidak menular. Pemahaman terhadap informasi mengenai kandungan gula, garam, lemak, energi, dan zat gizi lainnya dapat membantu individu memilih pangan yang lebih sehat dan mengendalikan faktor risiko obesitas, diabetes melitus, hipertensi, serta penyakit kardiovaskular (Kementrian Kesehatan, 2022). Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa non-kesehatan memiliki tingkat pengetahuan yang cukup baik mengenai label gizi. Namun, edukasi tetap perlu ditingkatkan agar pengetahuan tersebut dapat diterapkan secara tepat dalam pemilihan pangan sehari-hari.

3. Gambaran Frekuensi Produk Olahan Kemasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor total frekuensi konsumsi produk olahan kemasan pada responden sebesar 26,69 dengan median 26,50, standar deviasi 5,390, rentang skor 16–41, serta 95% Confidence Interval (CI) sebesar 25,48–27,91. Nilai tersebut merupakan skor total yang diperoleh dari penjumlahan skor frekuensi konsumsi pada seluruh jenis produk olahan kemasan berdasarkan kategori frekuensi yang digunakan dalam kuesioner, sehingga angka 26,69 tidak menunjukkan frekuensi konsumsi dalam satuan kali per hari, minggu, atau bulan. Hal ini menunjukkan bahwa frekuensi konsumsi produk olahan kemasan pada mahasiswa non-kesehatan masih cukup bervariasi dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, tidak hanya pengetahuan mengenai label gizi. Mayoritas responden berada pada kelompok usia dewasa awal yang umumnya memiliki aktivitas akademik tinggi. Kondisi ini mendorong mahasiswa memilih makanan atau minuman yang praktis, mudah diperoleh, dan cepat dikonsumsi (Sogari et al., 2018). Selain itu, keterbatasan waktu, kemudahan akses terhadap produk di lingkungan kampus, serta ketersediaan makanan siap saji turut memengaruhi pola konsumsi mahasiswa.

Menurut (Sogari et al., 2018), perilaku konsumsi pangan dipengaruhi oleh interaksi berbagai faktor, seperti karakteristik individu, lingkungan, sosial, ekonomi, dan karakteristik produk. Dengan demikian, pengetahuan yang baik mengenai label gizi belum tentu diikuti oleh perilaku konsumsi yang lebih sehat karena keputusan memilih pangan juga dipengaruhi oleh rasa, harga, kebiasaan makan, promosi, dan pengaruh teman sebaya. Hal ini sejalan dengan teori (Green, L. W., & Kreuter, 2005) yang menyatakan bahwa perubahan perilaku tidak hanya dipengaruhi oleh faktor predisposisi, tetapi juga oleh faktor pendukung dan penguat, seperti lingkungan yang mendukung, ketersediaan pilihan pangan sehat, dan motivasi individu. Selain itu, daya tarik rasa, harga yang relatif terjangkau, serta promosi produk melalui media digital turut mendorong konsumsi produk olahan kemasan pada mahasiswa. (Pagliai et al., 2021) menyebutkan bahwa peningkatan konsumsi pangan ultra-proses pada usia muda berkaitan dengan gaya hidup modern yang lebih mengutamakan kepraktisan. Temuan ini sejalan dengan penelitian (Jauziyah et al., 2021) yang menunjukkan bahwa konsumsi pangan olahan pada mahasiswa dipengaruhi oleh kesibukan akademik, kebiasaan makan, lingkungan pergaulan, serta kemudahan memperoleh produk. Secara keseluruhan, frekuensi konsumsi produk olahan kemasan pada mahasiswa non-kesehatan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi. Oleh karena itu, upaya mendorong perilaku konsumsi yang lebih sehat tidak cukup melalui peningkatan pengetahuan saja, tetapi juga perlu didukung oleh lingkungan kampus yang menyediakan pilihan pangan sehat serta edukasi gizi yang berkelanjutan agar mahasiswa dapat menerapkan informasi label gizi dalam memilih produk pangan.

4. Hubungan Pengetahuan Tentang Label Gizi Dengan Frekuensi Konsumsi Produk Olahan Kemasan Pada Mahasiswa Non-Kesehatan Universitas Muhammadiyah Kudus

Hasil analisis bivariat menggunakan uji korelasi Pearson menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) dengan koefisien korelasi $r = 0,438$. Hasil ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dengan kekuatan korelasi sedang dan arah positif antara pengetahuan tentang label gizi dengan frekuensi konsumsi produk olahan kemasan pada mahasiswa non-kesehatan Universitas Muhammadiyah Kudus. Artinya, semakin baik pengetahuan responden mengenai label gizi, semakin baik pula frekuensi konsumsi produk olahan kemasan. Hasil tabulasi silang mendukung temuan tersebut. Responden dengan pengetahuan baik sebagian besar memiliki frekuensi konsumsi yang baik (38,5%), sedangkan responden dengan pengetahuan kurang baik lebih banyak memiliki frekuensi konsumsi yang kurang baik (33,3%).

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif antara pengetahuan tentang label gizi dengan frekuensi konsumsi produk olahan kemasan. Temuan ini mengindikasikan bahwa responden dengan pengetahuan yang lebih tinggi juga cenderung memiliki skor frekuensi konsumsi yang lebih tinggi. Hasil tersebut dapat dijelaskan bahwa pengetahuan bukan merupakan satu-satunya faktor yang menentukan perilaku konsumsi. Pada mahasiswa, keputusan mengonsumsi produk olahan kemasan kemungkinan lebih dipengaruhi oleh faktor kepraktisan, preferensi rasa, harga yang terjangkau, kemudahan memperoleh produk, pengaruh teman sebaya, serta paparan promosi. Dengan demikian, meskipun responden memahami informasi yang terdapat pada label gizi, mereka tetap dapat memilih mengonsumsi produk olahan kemasan karena berbagai pertimbangan tersebut. Kondisi ini menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan belum tentu diikuti oleh perubahan perilaku konsumsi apabila tidak didukung oleh faktor individu maupun lingkungan yang mendukung penerapan pola makan sehat (A'yunil Huda & Ririn Andrias, 2016)

Penelitian (Green, L. W., & Kreuter, 2005) yang menyatakan bahwa pengetahuan merupakan faktor predisposisi dalam pembentukan perilaku kesehatan. Demikian pula menurut (Talati et al., 2019), pengetahuan menjadi dasar yang mendorong seseorang menerapkan perilaku kesehatan. Dalam penelitian ini, mahasiswa yang memahami informasi pada label gizi cenderung lebih mempertimbangkan kandungan zat gizi sebelum memilih produk pangan. Meskipun demikian, nilai koefisien korelasi sebesar 0,438 menunjukkan bahwa hubungan kedua variabel berada pada kategori sedang. Hal ini mengindikasikan bahwa frekuensi konsumsi produk olahan kemasan juga dipengaruhi oleh faktor lain, seperti preferensi rasa, harga, kemudahan memperoleh produk, pengaruh teman sebaya, promosi, gaya hidup, dan kebiasaan makan (Hollins Martin C.J., 2023). Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan saja belum tentu menghasilkan perubahan perilaku terhadap frekuensi konsumsi tanpa didukung lingkungan yang mendukung pilihan pangan yang sehat.

Pada kelompok mahasiswa, produk olahan kemasan sering dipilih karena praktis, mudah diperoleh, memiliki masa simpan yang lebih lama, dan sesuai dengan aktivitas perkuliahan yang padat. Oleh karena itu, meskipun mahasiswa telah memiliki pengetahuan yang baik mengenai label gizi, mereka tetap dapat memilih mengonsumsi produk olahan kemasan karena mempertimbangkan faktor kenyamanan dan kepraktisan dibandingkan aspek kesehatan (Mahmuudah et al., 2020). Hasil penelitian pada mahasiswa juga

menunjukkan bahwa pengetahuan mengenai label gizi dapat berada pada kategori baik, namun konsumsi pangan olahan kemasan tetap cukup tinggi. Selain itu, pengetahuan tidak selalu diikuti oleh perubahan perilaku. Seseorang dapat memahami informasi yang terdapat pada label gizi, tetapi belum tentu menjadikan informasi tersebut sebagai dasar utama dalam menentukan pilihan makanan. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara pengetahuan (knowledge) dan perilaku (practice), di mana perubahan perilaku dipengaruhi pula oleh sikap, motivasi, efikasi diri, norma sosial, serta lingkungan yang mendukung perilaku tersebut (Bryla, 2020).

Dalam penelitian (Miller & Cassady, 2015b), (Talati et al., 2019), serta (Sogari et al., 2018) yang menunjukkan bahwa pengetahuan atau literasi gizi berhubungan dengan pemanfaatan label gizi dan pemilihan pangan yang lebih sehat, meskipun perilaku konsumsi juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan dan kebiasaan individu. Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan mengenai label gizi berhubungan secara signifikan dengan frekuensi konsumsi produk olahan kemasan pada mahasiswa non-kesehatan Universitas Muhammadiyah Kudus. Meskipun hubungan yang ditemukan berada pada kategori sedang, peningkatan literasi gizi tetap penting sebagai upaya promotif dan preventif untuk mendorong perilaku konsumsi yang lebih sehat. Upaya tersebut perlu didukung dengan edukasi yang berkelanjutan serta penyediaan lingkungan kampus yang mendukung pilihan pangan sehat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan pengetahuan tentang label gizi dengan frekuensi konsumsi produk olahan kemasan pada mahasiswa non-kesehatan Universitas Muhammadiyah Kudus, dapat disimpulkan bahwa:

- a. Karakteristik responden dalam penelitian ini didominasi oleh mahasiswa berusia dewasa awal, berjenis kelamin perempuan, dan sebagian besar pernah memperoleh informasi mengenai label gizi melalui media elektronik.
- b. Sebagian besar responden memiliki pengetahuan tentang label gizi dalam kategori baik.
- c. Frekuensi konsumsi produk olahan kemasan menunjukkan bahwa sebanyak 39 responden (50,0%) berada dalam kategori tinggi dan 39 responden (50,0%) berada dalam kategori rendah.
- d. Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan tentang label gizi dengan frekuensi konsumsi produk olahan kemasan pada mahasiswa non-kesehatan Universitas Muhammadiyah Kudus ($p = 0,000$; $\rho = 0,438$). Hubungan tersebut memiliki kekuatan sedang dan arah positif, yang menunjukkan bahwa responden dengan skor pengetahuan yang lebih tinggi cenderung memiliki skor frekuensi konsumsi produk olahan kemasan yang lebih tinggi. Hasil tersebut menunjukkan bahwa pengetahuan tentang label gizi belum tentu diikuti oleh penurunan frekuensi konsumsi produk olahan kemasan, karena perilaku konsumsi dapat dipengaruhi oleh faktor lain seperti kepraktisan produk, preferensi rasa, harga, kemudahan memperoleh produk, pengaruh teman sebaya, dan gaya hidup mahasiswa.

Saran

1. Bagi Universitas Muhammadiyah Kudus

Universitas diharapkan dapat melakukan kegiatan edukasi mengenai pentingnya membaca dan memahami label gizi melalui seminar, penyuluhan, maupun media edukasi digital sehingga dapat meningkatkan literasi gizi mahasiswa dalam memilih produk pangan

yang lebih sehat. Selain itu, universitas juga diharapkan mendukung terciptanya lingkungan kampus yang menyediakan pilihan pangan yang lebih sehat sebagai upaya mendukung perilaku konsumsi yang baik.

2. Bagi Mahasiswa Non-Kesehatan

Mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan kebiasaan membaca informasi nilai gizi sebelum membeli atau mengonsumsi produk olahan kemasan. Pengetahuan mengenai label gizi hendaknya diterapkan dalam kehidupan sehari-hari sebagai dasar dalam memilih produk pangan yang sesuai dengan kebutuhan gizi sehingga dapat mendukung penerapan pola konsumsi yang lebih sehat.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi frekuensi konsumsi produk olahan kemasan, seperti tingkat literasi gizi, sikap, preferensi makanan, pengaruh teman sebaya, uang saku, maupun akses terhadap pangan. Selain itu, penelitian dapat dilakukan dengan jumlah responden yang lebih besar dan melibatkan mahasiswa dari berbagai perguruan tinggi sehingga hasil penelitian dapat digeneralisasikan secara lebih luas.

DAFTAR PUSTAKA

- A'yunil Huda, Q., & Ririn Andrias, D. (2016). Sikap Dan Perilaku Membaca Informasi Gizi Pada Label Pangan Serta Pemilihan Pangan Kemasan. *Media Gizi Indonesia*, 11(2), 175–181.
- A'yunil Huda, Q., & Ririn Andrias, D. (2016). Sikap Dan Perilaku Membaca Informasi Gizi Pada Label Pangan Serta Pemilihan Pangan Kemasan. *Media Gizi Indonesia*, 11(2), 175–181.
- Aisya, R. W., Dharmawati, L., & Dyah K, D. P. (2021). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji Dan Kejadian Penyakit Jantung Koroner Pada Pasien Rawat Jalan Di Rsud Dr. Moewardi. *Jurnal Medika Indonesia*, 2(2), 21–28. <https://ejr.umku.ac.id/index.php/JMI/article/view/1953/1102>
- Aisya, R. W., Dharmawati, L., & Dyah K, D. P. (2021). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji Dan Kejadian Penyakit Jantung Koroner Pada Pasien Rawat Jalan Di Rsud Dr. Moewardi. *Jurnal Medika Indonesia*, 2(2), 21–28.
- Aisya, R. W., Dharmawati, L., & Dyah K, D. P. (2021). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji Dan Kejadian Penyakit Jantung Koroner Pada Pasien Rawat Jalan Di Rsud Dr. Moewardi. *Jurnal Medika Indonesia*, 2(2), 21–28.
- Alodia, Y., Depytha, E. S., Nugrahaini, Y. A. M., Apriliandani, G. P., Putri, Z. A., Mufateha, A. S., Aulia, N. R. N., Sari, N. L. K., & Arista, F. E. (2024). Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Pola Makan Mahasiswa Prodi Farmasi Angkatan 2023 Fakultas Kedokteran Universitas Negeri Semarang. *Jurnal Angka*, 1(2), 356–370. <http://jurnalilmiah.org/journal/index.php/angka>
- Alshamrani, M., Alharthi, M., Sager, Helmi, M., & Alwadei, T. (2023). *Journal of Business and Management Studies Determinants of Employee Retention in Pharmaceutical Companies: Case of Saudi Arabia. Determinants of Employee Retention in Pharmaceutical Company: Case of Saudi Arabia*, 2709–0876, 8–22. <https://doi.org/10.32996/jbms>
- Amy, R. Y. (2023). HUBUNGAN PENGETAHUAN LABEL GIZI DENGAN PERILAKU PEMBELIAN PRODUK MAKANAN OLAHAN DI KALANGAN MAHASISWA UNIVERSITAS BRAWIJAYA NON GIZI. *Aleph*, 87(1,2), 149–200. [https://repositorio.ufsc.br/xmlui/bitstream/handle/123456789/167638/341506.pdf?sequence=1&isAllowed=y%0Ahttps://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/8314/LOEBLEIN%2C LUCINEIA CARLA.pdf?sequence=1&isAllowed=y%0Ahttps://antigo.mdr.gov.br/saneamento/prooes](https://repositorio.ufsc.br/xmlui/bitstream/handle/123456789/167638/341506.pdf?sequence=1&isAllowed=y%0Ahttps://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/8314/LOEBLEIN%2C%20LUCINEIA%20CARLA.pdf?sequence=1&isAllowed=y%0Ahttps://antigo.mdr.gov.br/saneamento/prooes)
- Amy, R. Y. (2023). HUBUNGAN PENGETAHUAN LABEL GIZI DENGAN PERILAKU PEMBELIAN PRODUK MAKANAN OLAHAN DI KALANGAN MAHASISWA

- UNIVERSITAS BRAWIJAYA NON GIZI. *Aleph*, 87(1,2), 149–200.
[https://repositorio.ufsc.br/xmlui/bitstream/handle/123456789/167638/341506.pdf?sequence=1&isAllowed=y%0Ahttps://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/8314/LOEBLEIN%2C LUCINEIA CARLA.pdf?sequence=1&isAllowed=y%0Ahttps://antigo.mdr.gov.br/saneamento/proces](https://repositorio.ufsc.br/xmlui/bitstream/handle/123456789/167638/341506.pdf?sequence=1&isAllowed=y%0Ahttps://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/8314/LOEBLEIN%2C%20LUCINEIA%20CARLA.pdf?sequence=1&isAllowed=y%0Ahttps://antigo.mdr.gov.br/saneamento/proces)
- Ar, A., Fahdhien, F., & Ichwansyah, F. (2024). Gambaran Pola Makan (Jumlah, Frekuensi, Dan Jenis Makanan) Dan Aktivitas Fisik Murid Sekolah Dasar Negeri (Sdn) 56 Banda Aceh Kecamatan Ulee Kareng Kota Banda Aceh. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(4), 10809–10815.
<https://doi.org/10.31004/jkt.v5i4.33863>
- Astuti, R. F., Ulfah, M., & Ellyawati, N. (2022). Pengaruh Modernitas dan Gaya Hidup terhadap Perilaku Konsumsi Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Ekonomi Undiksha*, 14(2), 237–245.
<https://doi.org/10.23887/jjpe.v14i2.52042>
- Atiki, N. Iaila. (2025). Analisis Pola Konsumsi Diversifikasi Pangan dalam Meningkatkan Ketahanan Pangan Rumah tangga Petani Desa Saritani Kecamatan Wonosari Kabupaten Boalemo Analysis of Food Diversification Consumption Patterns in Increasing Food Security of Farming Households N. 11, 2947–2955.
- Bahrudin, M. (2021). No Title. <https://perpustakaan.bsn.go.id/index.php?p=news&id=1486>
- Basurra, R. S., Tunung, R., Kavita, C., Ribka, A., Chandrika, M., & Ubong, A. (2021). Consumption practices and perception of ready-to-eat food among university students and employees in Kuala Lumpur, Malaysia. *Food Research*, 5(1), 246–251.
[https://doi.org/10.26656/fr.2017.5\(1\).357](https://doi.org/10.26656/fr.2017.5(1).357)
- Belarizkia, S. (2019). Hubungan Pengetahuan Dan Kebiasaan Membaca Label Informasi Nilai Gizi Dengan Konsumsi Zat Gizi Di Kalangan Mahasiswa. *Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*, 9–25.
- Belarizkia, S. (2019). Hubungan Pengetahuan Dan Kebiasaan Membaca Label Informasi Nilai Gizi Dengan Konsumsi Zat Gizi Di Kalangan Mahasiswa. *Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*, 9–25.
- Belarizkia, S. (2019). Hubungan Pengetahuan Dan Kebiasaan Membaca Label Informasi Nilai Gizi Dengan Konsumsi Zat Gizi Di Kalangan Mahasiswa. *Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*, 9–25.
- BPOM RI. (2019). Peraturan Badan Pengawas Obat Dan Makanan Nomor 22 Tahun 2019 Tentang Informasi Nilai Gizi Pada Label Pangan Olahan. *Bpom*, 53, 1689–1699.
- BPOM RI. (2019). Peraturan Badan Pengawas Obat Dan Makanan Nomor 22 Tahun 2019 Tentang Informasi Nilai Gizi Pada Label Pangan Olahan. *Bpom*, 53, 1689–1699.
- BPOM RI. (2019). Peraturan Badan Pengawas Obat Dan Makanan Nomor 22 Tahun 2019 Tentang Informasi Nilai Gizi Pada Label Pangan Olahan. *Bpom*, 53, 1689–1699.
- BPOM RI. (2022). No Title. <https://standarpangan.pom.go.id/>
- BPOM RI. (2022). No Title. <https://standarpangan.pom.go.id/>
- Briliandi, M. H. (2018). Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi pola konsumsi mahasiswa di universitas muhammadiyah surakarta. *Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 3–12.
<http://eprints.ums.ac.id/67705/3/naspub.pdf>
- Bryla, P. (2020). Who Reads Food Labels? Selected Predictors of Consumer Interest in Front-of-Package and Back-of-Package Labels during and after the Purchase. *Nutrients*, 12(9), 2605.
- Bryla, P. (2020). Who Reads Food Labels? Selected Predictors of Consumer Interest in Front-of-Package and Back-of-Package Labels during and after the Purchase. *Nutrients*, 12(9), 2605.
- Bulan, Y. E., Zahra, Z., & Nisa', I. K. (2022). Pengaruh Lingkungan Sosial terhadap Perkembangan Mental Remaja. *TAUJIHAT: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 3(2), 99–115.
<https://doi.org/10.21093/tj.v3i2.6481>
- Christoph, M. J., An, R., & Ellison, B. (2016). Correlates of nutrition label use among college students and young adults: A review. *Public Health Nutrition*, 19(12), 2135–2148.
<https://doi.org/10.1017/S1368980015003183>
- Collins, S. P., Storrow, A., Liu, D., Jenkins, C. A., Miller, K. F., Kampe, C., & Butler, J. (2021). No

- Title 濟無No Title No Title No Title. 167–186.
- Collins, S. P., Storrow, A., Liu, D., Jenkins, C. A., Miller, K. F., Kampe, C., & Butler, J. (2021). No Title 濟無No Title No Title No Title. 167–186.
- Collins, S. P., Storrow, A., Liu, D., Jenkins, C. A., Miller, K. F., Kampe, C., & Butler, J. (2021). No Title 濟無No Title No Title No Title. 167–186.
- Darsini, Fahrurrozi, & Cahyono, E. A. (2019). Pengetahuan dan motivasi ; Artikel Review. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 97.
- Darsini, Fahrurrozi, & Cahyono, E. A. (2019). Pengetahuan dan motivasi ; Artikel Review. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 97.
- Dela Ananda Putri, Ahmad Ainur Ridho, Oktaviana Rahmawati, Rahma Septiana, & Liss Dyah Dewi A. (2024). Pengaruh Pola Makan Terhadap Kesehatan Mental Peran Nutrisi Pada Mahasiswa. *Jurnal Mahasiswa Ilmu Kesehatan*, 2(3), 39–55. <https://doi.org/10.59841/jumkes.v2i3.1216>
- Dewi, N. T., Yunita, L., Sukanty, N. M. W., & Ariani, F. (2023). Edukasi Label Informasi Nilai Gizi Sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan dan Kemampuan Membaca Label Gizi Siswa di SMAN 5 Mataram. *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 246–252. <https://doi.org/10.35311/jmpm.v4i1.225>
- Dimas, R., & Sukarsono, B. P. (2021). ANALISIS FAKTOR FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KEPUTUSAN PEMBELIAN PRODUK TEH KERING. 17, 302.
- Dina Puspita Sari Daulay, Lismawarni Lismawarni, & Rita Hartati. (2024). The Impact of Food Label Perception and Nutrition Literacy on Communication Behavior : A Case Study of Medan State University Students. *Fonologi : Jurnal Ilmuan Bahasa Dan Sastra Inggris*, 2(4), 271–286. <https://doi.org/10.61132/fonologi.v2i4.1237>
- Fatimah. (2019). Consumer Attitude Regarding Food Labelling and Perception of Healthier Choice Logo (HCL). *Biomedical Journal of Scientific & Technical Research*, 17(1), 12459–12464. <https://doi.org/10.26717/bjstr.2019.17.002936>
- Gaol, S. S. L. (2025). Vol. 7 No. 3 Edisi 3 April 2025 <http://jurnal.ensiklopediaku.org> Ensiklopedia Of Journal. 7(3), 83–88.
- Green, L. W., & Kreuter, M. W. (2005). No Title. <https://books.google.com/books?id=6uYSAQAAMAAJ>
- Green, L. W., & Kreuter, M. W. (2005). No Title. <https://books.google.com/books?id=6uYSAQAAMAAJ>
- Hendrawan, A. (2019). Gambaran Tingkat Pengetahuan Tenaga Kerja Pt'X' Tentang Undang-Undang Dan Peraturan Kesehatan Dan Keselamatan Kerja. *Jurnal Delima Harapan*, 6(2), 69–81. <https://doi.org/10.31935/delima.v6i2.76>
- Hollins Martin C.J., M. C. R. (2023). A narrative review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 19(1), 44–49.
- Hollins Martin C.J., M. C. R. (2023). A narrative review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 19(1), 44–49.
- Illavina, I., & Kusumaningati, W. (2022). Pengaruh Edukasi Pembacaan Label Informasi Nilai Gizi dengan Media Slide PowerPoint terhadap Pengetahuan Siswa SMA Kota Depok. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, 3(1), 27. <https://doi.org/10.24853/mjnf.3.1.27-35>
- Irawan, A., Sarniyati, & Friandi, R. (2022). Hubungan Pengetahuan Dengan Sikap Masyarakat Terhadap Penderita Skizofrenia Di Wilayah Kerja Puskesmas Kumun Tahun 2022. *Prosiding*, 1(2), 705–713.
- Jauziyah, S. S., Nuryanti, Tsnaï, F. A., & Purwanti, R. (2021). Pengetahuan dan Cara Mendapatkan Makanan Berhubungan dengan Universitas Diponegoro. *Journal of Nutrition College*, 10(April), 72–81.
- Jauziyah, S. S., Nuryanti, Tsnaï, F. A., & Purwanti, R. (2021). Pengetahuan dan Cara Mendapatkan

- Makanan Behubungan dengan Universitas Diponegoro. *Journal of Nutrition College*, 10(April), 72–81.
- Kemala, S. C. (2024). HUBUNGAN CITA RASA MAKANAN DENGAN SISA MAKANAN LUNAK PADA PASIEN RAWAT INAP DI KLINIK UTAMA PRADIPA 2 KABUPATEN KUNINGAN. 3(2), 87–96.
- Kemala, S. C. (2024). HUBUNGAN CITA RASA MAKANAN DENGAN SISA MAKANAN LUNAK PADA PASIEN RAWAT INAP DI KLINIK UTAMA PRADIPA 2 KABUPATEN KUNINGAN. 3(2), 87–96.
- Kementrian Kesehatan. (2022). No Title. In *Buku Saku Transformasi Sistem Kesehatan*. <https://ayosehat.kemkes.go.id/buku-saku-transformasi-kesehatan>
- Kementrian Kesehatan. (2022). No Title. In *Buku Saku Transformasi Sistem Kesehatan*. <https://ayosehat.kemkes.go.id/buku-saku-transformasi-kesehatan>
- Khasanah, M. Y., S.P., M.P., D. J., & Darwanto, S.U., P. D. I. D. H. (2021). Factor Analysis on Rice Product Labels as a Consideration for Consumer's Purchase Decision In Yogyakarta. *Agro Ekonomi*, 32(1), 40–51. <https://doi.org/10.22146/ae.61429>
- Khasanah, M. Y., S.P., M.P., D. J., & Darwanto, S.U., P. D. I. D. H. (2021). Factor Analysis on Rice Product Labels as a Consideration for Consumer's Purchase Decision In Yogyakarta. *Agro Ekonomi*, 32(1), 40–51. <https://doi.org/10.22146/ae.61429>
- Khasanah, M. Y., S.P., M.P., D. J., & Darwanto, S.U., P. D. I. D. H. (2021). Factor Analysis on Rice Product Labels as a Consideration for Consumer's Purchase Decision In Yogyakarta. *Agro Ekonomi*, 32(1), 40–51. <https://doi.org/10.22146/ae.61429>
- Kliza et al. (2017). Bab Iv Metode Penelitian. *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952., 27–36.
- Lactona, I. D., & Cahyono, E. A. (2024). Konsep Pengetahuan; Revisi Taksonomi Bloom. *Enfermeria Ciencia*, 2(4), 241–257. <https://doi.org/10.56586/ec.v2i4.64>
- Mahmuudah, L. N., 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. <https://doi.org/10.26714/mki.3.2.2020.45-53>
- Mahmuudah, L. N., 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. <https://doi.org/10.26714/mki.3.2.2020.45-53>
- Mariam, H. W., & Rachman, P. H. (2025). Perbedaan Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Membaca Label Gizi antara Mahasiswa Gizi dan Nongizi IPB Univeristy. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, 4(1), 38–44. <https://doi.org/10.25182/jigd.2025.4.1.38-44>
- Melinda, A., & Farida, E. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES dalam Membaca Label Informasi Nilai Gizi. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 1(3), 491–498. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/IJPHN>
- Melpita, M. R., Faridah, A., Yuliana, Y., & Holinesti, R. (2024). Fast Food Consumption Behavior of Culinary Science Students at Padang State University. *Jurnal Pendidikan Tata Boga Dan Teknologi*, 6(1), 1. <https://doi.org/10.24036/jptbt.v6i1.26747>
- Miller, L. M. S., & Cassady, D. L. (2015a). Food Label Knowledge.A systematic review. *Sustainability (Switzerland)*, 9(1), 1–17. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.05.029>
- Miller, L. M. S., & Cassady, D. L. (2015a). Food Label Knowledge.A systematic review. *Sustainability (Switzerland)*, 9(1), 1–17. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.05.029>
- Miller, L. M. S., & Cassady, D. L. (2015b). The effects of nutrition knowledge on food label use. A review of the literature. *Appetite*, 92, 207–216. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.05.029>
- Miller, L. M. S., & Cassady, D. L. (2015b). The effects of nutrition knowledge on food label use. A review of the literature. *Appetite*, 92, 207–216. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.05.029>
- Monteiro, C. A., Cannon, G., Lawrence, M., Costa Louzada, M. L., & Machado, P. P. (2019). The NOVA food classification system and its four food groups. In *Ultra-processed foods, diet quality, and health using the NOVA classification system*. <http://www.wipo.int/amc/en/mediation/rules>

- Muallif. (2024). Pengetahuan: Definisi, Tingkatan, dan Faktor yang Mempengaruhi. https://an-nur.ac.id/asal-usul-pengetahuan/?utm_source=chatgpt.com
- Mukhamad Musta'in, & Wulansari. (2020). Gambaran Konsumsi Makanan Cepat Saji, Minuman Ringan Dan Status Gizi Pada Mahasiswa D3 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo. *Media Informasi Penelitian Kabupaten Semarang*, 3(2), 161–170. <https://doi.org/10.55606/sinov.v3i2.81>
- Novitamanda, A. D., Prayitno, N., & Nurdianty, I. (2020). Information exposure relating with reading behavior on packaged food product among college students in Fikes Uhamka. *ARGIPA (Arsip Gizi Dan Pangan)*, 5(2), 92–99. <https://doi.org/10.22236/argipa.v5i2.3968>
- Nu'man, M. (2023a). HUBUNGAN PENGETAHUAN LABEL GIZI DENGAN PERILAKU PEMBELIAN PRODUK MAKANAN OLAHAN DI KALANGAN MAHASISWA UNIVERSITAS BRAWIJAYA NON GIZI. *Aleph*, 87(1,2), 149–200. [https://repositorio.ufsc.br/xmlui/bitstream/handle/123456789/167638/341506.pdf?sequence=1&isAllowed=y%0Ahttps://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/8314/LOEBLEIN%2C LUCINEIA CARLA.pdf?sequence=1&isAllowed=y%0Ahttps://antigo.mdr.gov.br/saneamento/proces](https://repositorio.ufsc.br/xmlui/bitstream/handle/123456789/167638/341506.pdf?sequence=1&isAllowed=y%0Ahttps://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/8314/LOEBLEIN%2C%20LUCINEIA%20CARLA.pdf?sequence=1&isAllowed=y%0Ahttps://antigo.mdr.gov.br/saneamento/proces)
- Nu'man, M. (2023b). IDENTITAS BUDAYA DAN SOSIAL PADA MAKANAN KHAS DAERAH: TINJAUAN TERHADAP PERILAKU KONSUMSI MASYARAKAT MUSLIM PADA BULAN RAMADAN DI INDONESIA. *Aleph*, 87(1,2), 149–200. [https://repositorio.ufsc.br/xmlui/bitstream/handle/123456789/167638/341506.pdf?sequence=1&isAllowed=y%0Ahttps://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/8314/LOEBLEIN%2C LUCINEIA CARLA.pdf?sequence=1&isAllowed=y%0Ahttps://antigo.mdr.gov.br/saneamento/proces](https://repositorio.ufsc.br/xmlui/bitstream/handle/123456789/167638/341506.pdf?sequence=1&isAllowed=y%0Ahttps://repositorio.ufsm.br/bitstream/handle/1/8314/LOEBLEIN%2C%20LUCINEIA%20CARLA.pdf?sequence=1&isAllowed=y%0Ahttps://antigo.mdr.gov.br/saneamento/proces)
- Pagliai, G., Dinu, M., Madarena, M. P., Bonaccio, M., Iacoviello, L., & Sofi, F. (2021). Consumption of ultra-processed foods and health status: A systematic review and meta-Analysis. *British Journal of Nutrition*, 125(3), 308–318. <https://doi.org/10.1017/S0007114520002688>
- Pagliai, G., Dinu, M., Madarena, M. P., Bonaccio, M., Iacoviello, L., & Sofi, F. (2021). Consumption of ultra-processed foods and health status: A systematic review and meta-Analysis. *British Journal of Nutrition*, 125(3), 308–318. <https://doi.org/10.1017/S0007114520002688>
- Pangerang, F., & Adriansyah, D. (2022). Pola konsumsi pangan rumah tangga masyarakat pesisir di Kabupaten Bulungan, Provinsi Kalimantan Utara selama pandemi Covid-19: Studi kasus pada Desa Tanah Kuning dan Desa Mangkupadi. In *Journal of Tropical AgriFood* (Vol. 4, Issue 1, p. 1). <https://doi.org/10.35941/jtaf.4.1.2022.8334.1-8>
- Pariati, P., & Jumriani, J. (2021). Gambaran Pengetahuan Kesehatan Gigi Dengan Penyuluhan Metode Storytelling Pada Siswa Kelas Iii Dan Iv Sd Inpres Mangasa Gowa. *Media Kesehatan Gigi : Politeknik Kesehatan Makassar*, 19(2), 7–13. <https://doi.org/10.32382/mkg.v19i2.1933>
- Pbb, B., & Farhan, A. (2003). BAB_2.pdf.
- Persoskie, A., Hennessy, E., & Nelson, W. L. (2017). US Consumers' Understanding of Nutrition Labels in 2013: The Importance of Health Literacy. *Preventing Chronic Disease*, 14, 1–11. <https://doi.org/10.5888/pcd14.170066>
- Putra, M. G. S., Kustiyah, L., & Dwiriani, C. M. (2024). Hubungan antara Sosial Ekonomi, Demografi dan Kualitas Konsumsi Pangan dengan Status Gizi. *ARTERI: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(1), 31–40. <https://doi.org/10.37148/arteri.v6i1.445>
- Rahma, S. (2021). Terapi farmakologis pada pasien post operasi. 18–19. [https://repository.poltekkes-tjk.ac.id/id/eprint/1719/6/BAB II.pdf#:~:text=Menurut Kholid dan Notoatmodjo %282018%29 pengetahuan memiliki 6,Memahami %28Comprehension%29 Kemampuan menjelaskan suatu diinterpretasikan secara benar](https://repository.poltekkes-tjk.ac.id/id/eprint/1719/6/BAB%20II.pdf#:~:text=Menurut%20Kholid%20dan%20Notoatmodjo%20%29%20pengetahuan%20memiliki%206,Memahami%20Comprehension%20Kemampuan%20menjelaskan%20suatu%20diinterpretasikan%20secara%20benar)
- Riyanti, A., Junita, D., & Rosalina, E. (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. <https://doi.org/10.36565/jab.v9i2.221>
- Riyanti, A., Junita, D., & Rosalina, E. (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. <https://doi.org/10.36565/jab.v9i2.221>
- Riyanti, A., Junita, D., & Rosalina, E. (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. <https://doi.org/10.36565/jab.v9i2.221>
- Santrock, J. W. (2018). No Title. https://books.google.co.id/books/about/Life_Span_Development.html?hl=id&id=4JcoyQEA CAAJ&redir_esc=y
- Santrock, J. W. (2018). No Title. https://books.google.co.id/books/about/Life_Span_Development.html?hl=id&id=4JcoyQEA CAAJ&redir_esc=y
- Sapang, F. F., Prihandani, E., Tuerah, P. M. E., & Salsabila, N. N. (2025). Pola Konsumsi Jajanan, Sayur Dan Buah Pada Mahasiswa Prodi Gizi Stikes Samarinda. *Jurnal Riset Kefarmasian Indonesia*, 7(2), 245–255. <https://doi.org/10.33759/jrki.v7i2.733>
- Sari, A. E. (2021). Gambaran Kesadaran Membaca Label Kemasan Produk Pangan Pada Masa Pandemi Covid di Wilayah Bekasi. *Jurnal Dunia Gizi*, 4(1), 36–41. <https://ejournal.helvetia.ac.id/jdg>
- Sogari, G., Velez-Argumedo, C., Gómez, M. I., & Mora, C. (2018). College students and eating habits: A study using an ecological model for healthy behavior. *Nutrients*, 10(12), 1–16. <https://doi.org/10.3390/nu10121823>
- Sogari, G., Velez-Argumedo, C., Gómez, M. I., & Mora, C. (2018). College students and eating habits: A study using an ecological model for healthy behavior. *Nutrients*, 10(12), 1–16. <https://doi.org/10.3390/nu10121823>
- StanfordReport. (2025). No Title. <https://news.stanford.edu/stories/2025/07/ultra-processed-food-five-things-to-know>
- Talati, Z., Egnell, M., Hercberg, S., Julia, C., & Pettigrew, S. (2019). Consumers' perceptions of five front-of-package nutrition labels: An experimental study across 12 countries. *Nutrients*, 11(8). <https://doi.org/10.3390/nu11081934>
- Talati, Z., Egnell, M., Hercberg, S., Julia, C., & Pettigrew, S. (2019). Consumers' perceptions of five front-of-package nutrition labels: An experimental study across 12 countries. *Nutrients*, 11(8). <https://doi.org/10.3390/nu11081934>
- Tsani, A. F. A., Astirani, A. E., Amalia, R., Indraswari, L., Lupitasari, O., & Ayuningtyas, C. E. (2018). Persepsi tentang nutrition claims, perilaku makan, dan body image antara mahasiswa kesehatan dan non-kesehatan. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 15(1), 10. <https://doi.org/10.22146/ijcn.44574>
- Wardle, J., Haase, A. M., Steptoe, A., Nillapun, M., Jongwutiwes, K., & Bellisle, F. (2004). No Title. Gender Differences in Food Choice: The Contribution of Health Beliefs and Dieting. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15053018/>
- Wardle, J., Haase, A. M., Steptoe, A., Nillapun, M., Jongwutiwes, K., & Bellisle, F. (2004). No Title. Gender Differences in Food Choice: The Contribution of Health Beliefs and Dieting. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15053018/>
- Wibowo, C. P., Syahlani, S. P., & Nurtini, S. (2019). Study of Animal-Based Food Product Labeling use. *Buletin Peternakan*, 43(2), 151–156. <https://doi.org/10.21059/buletinpeternak.v43i2.26102>
- Wilanda, A., Mubarak, A. S., Suprayitno, E., Sumarni, S., & Imran, S. (2024). Pengaruh Gaya Hidup Sehat, Kualitas Tidur, dan Pola Makan terhadap Tingkat Kesehatan Mental pada Pekerja Kantoran di Jawa Barat. *Jurnal Multidisiplin West Science*, 3(01), 69–77. <https://doi.org/10.58812/jmws.v3i01.946>
- Wulandari, N., Sasongko, H. P., & Purwitaningtyas, R. Y. (2023). Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Rasio Lingkar Pinggang dan Pinggul. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida*,

- 10(2), 156–163. <https://doi.org/10.55500/jikr.v10i2.207>
- Yamin, M., Jufri, A. W., Jamaluddin, J., & Khairuddin, K. (2021). Makanan Siap Saji dan Dampaknya terhadap Kesehatan Manusia. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 4(3). <https://doi.org/10.29303/jpmpi.v4i3.936>
- Zahara, S., & Triyanti, T. (2009). Kepatuhan Membaca Label Informasi Zat Gizi di Kalangan Mahasiswa. *Kesmas: National Public Health Journal*, 4(2), 78. <https://doi.org/10.21109/kesmas.v4i2.191>