

KEBIASAAN MEMBACA LABEL PANGAN DAN INFORMASI NILAI GIZI PADA MAHASISWA SJMP SEKOLAH VOKASI IPB UNIVERSITY

Food Label Reading Habits and Nutrition Facts among Students of the Food Quality Assurance Study Program, Vocational School, IPB University

Nurafi Razna Suhaima*, Aulia Irhamni Fajri, Keysa Rahmadiasti
IPB University, Jl. Kumbang No.14, RT.02/RW.06, Babakan, Kecamatan Bogor
Tengah, Kota Bogor, Jawa Barat 16128

*Korespondensi: nurafirazna@apps.ipb.ac.id

ABSTRACT

Food labels and nutritional information play a crucial role in supporting consumers to make informed and healthy food choices. This study aims to examine the habits of reading food labels and the understanding of Nutrition Facts among students of the Food Quality Assurance Supervisor Study Program (SJMP), Vocational School, IPB University. A quantitative survey method was employed by distributing online questionnaires to 85 respondents. The results indicated that the majority of respondents reported a habit of reading food labels (91.8%) and Nutrition Facts tables (83.5%). The most frequently observed information included brand names (77.6%), expiration dates (72.9%), and halal certification logos (70.6%). The most commonly reviewed components in the Nutrition Facts table were sugar (54.1%) and vitamins/minerals (40%). The level of information exposure was found to be associated with both knowledge and reading behavior regarding food labels. These findings highlight the need to strengthen educational efforts related to nutritional information and suggest the importance of implementing a Front-of-Pack Nutrition Labeling (FoPNL) system to enhance label readability and comprehension among younger generations.

Keywords: food labels, food quality, nutrition fact

ABSTRAK

Label pangan dan informasi nilai gizi berperan penting dalam mendukung konsumen membuat keputusan pangan yang sehat. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji kebiasaan membaca label pangan dan pemahaman Informasi Nilai Gizi pada mahasiswa Program Studi Supervisor Jaminan Mutu Pangan (SJMP), Sekolah Vokasi, IPB University. Metode yang digunakan adalah survei kuantitatif dengan penyebaran kuesioner secara daring kepada 85 responden. Hasil menunjukkan bahwa responden memiliki kebiasaan membaca label pangan (91,8%), dan tabel ING (83,5%). Informasi yang paling sering diperhatikan adalah merek dagang (77,6%), tanggal kedaluwarsa (72,9%), dan logo halal (70,6%). Adapun komponen yang paling diperhatikan dalam tabel ING adalah gula (54,1%) dan vitamin/mineral (40%). Dalam hal ini, tingkat keterpaparan informasi berhubungan dengan pengetahuan dan kebiasaan membaca label. Temuan ini menunjukkan perlunya penguatan edukasi mengenai informasi nilai gizi, serta pentingnya pertimbangan implementasi sistem *Front-of-Pack Nutrition Labeling* (FoPNL) untuk meningkatkan keterbacaan dan pemahaman label oleh generasi muda.

Kata kunci: informasi nilai gizi, label pangan, kualitas pangan

PENDAHULUAN

Perubahan gaya hidup dan pola konsumsi masyarakat modern telah mendorong meningkatnya konsumsi pangan olahan [1]. Alasan lebih praktis dan harga terjangkau menjadikan masyarakat banyak yang beralih mengonsumsi makanan siap saji dalam kemasan [2]. Perubahan pola hidup tersebut berkontribusi pada peningkatan prevalensi obesitas nasional pada penduduk umur >18 tahun yang meningkat dari 21,8% (2018) menjadi 23,4% pada tahun 2023 berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 [3]. Obesitas terjadi ketika asupan energi melebihi kebutuhan energi tubuh dalam jangka panjang. Gaya hidup berperan besar dalam ketidakseimbangan ini, terutama melalui pola makan tidak sehat seperti konsumsi tinggi makanan ultra-proses, tinggi gula, lemak, dan garam; kebiasaan sedentari seperti aktivitas fisik rendah; dan kebiasaan konsumsi impulsif memilih makanan tanpa memperhatikan nilai gizi. Dalam hal ini, intervensi berbasis edukasi dan peningkatan literasi gizi menjadi sangat relevan. Salah satu upaya yang dapat dilakukan adalah melalui optimalisasi pemanfaatan label pangan.

Label pangan memegang peranan penting sebagai media komunikasi yang menyajikan informasi mengenai komposisi bahan, kandungan zat gizi, hingga petunjuk penyimpanan maupun penyajian produk. Selain itu, label pangan mengandung berbagai informasi beberapa diantaranya seperti nama merk, tanggal kedaluwarsa, label halal, nomor izin edar, tanggal dan kode produksi, berat bersih, komposisi, klaim gizi dan kesehatan serta Informasi Nilai Gizi (ING). Informasi Nilai Gizi (ING), merupakan elemen dalam label pangan yang memberikan gambaran mengenai kandungan energi serta komposisi zat gizi makro dan mikro, seperti diantaranya karbohidrat, protein, lemak, gula, dan natrium per takaran saji [4]. Informasi tersebut dapat membantu konsumen untuk menghindari atau mengurangi kelebihan ataupun kekurangan asupan zat gizi yang dapat berakibat pada masalah kesehatan terkait pola makan [5].

Efektivitas label pangan dalam mendorong perilaku konsumsi yang sehat sangat bergantung pada pengetahuan, pemahaman, dan kebiasaan konsumen dalam membaca serta memanfaatkannya. Ketiga aspek tersebut menjadi indikator penting dalam membentuk kesadaran gizi masyarakat, terutama melalui kemampuan memilih produk pangan yang lebih sehat dan sesuai dengan kebutuhan nutrisinya.

Namun, berbagai studi menunjukkan bahwa pemahaman gizi masyarakat Indonesia, khususnya pada kelompok usia muda, masih tergolong rendah (60-70% dari total responden) [1], [2], [6], [7]. Banyak konsumen, termasuk generasi muda, yang belum menjadikan label pangan sebagai dasar dalam pengambilan keputusan membeli makanan. Kondisi tersebut mendorong perlunya kajian tingkat literasi gizi label pangan pada kelompok dengan latar belakang keilmuan di bidang pangan.

Mahasiswa Program Studi Supervisor Jaminan Mutu Pangan (SJMP) Sekolah Vokasi IPB merupakan generasi muda yang memiliki latar belakang pendidikan terkait mutu dan keamanan pangan. Oleh karena itu, penting untuk mengkaji sejauh mana responden memiliki pengetahuan, pemahaman, kebiasaan dan kesadaran dalam membaca label pangan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi kebiasaan membaca label pangan termasuk informasi nilai gizi pada mahasiswa SJMP Sekolah Vokasi IPB, serta mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi perilaku tersebut. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan strategi literasi gizi yang lebih tepat sasaran, baik di lingkungan akademik maupun masyarakat luas.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan kebiasaan dan pemahaman mahasiswa terhadap label pangan dan informasi nilai gizi pada kemasan produk pangan. Penelitian dilaksanakan di Program Studi Supervisor Jaminan Mutu Pangan, Sekolah Vokasi, IPB University (SJMP SV IPB University), selama 2 bulan (Maret-April 2025). Adapun subjek dalam penelitian ini adalah 85 mahasiswa Program Studi SJMP Sekolah Vokasi, IPB University. Subjek ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria yaitu: mahasiswa prodi SJMP SV IPB University semester dua ke atas dan pernah membeli dan/atau mengonsumsi produk pangan kemasan.

Data dikumpulkan melalui angket (kuesioner) yang disebarluaskan secara online menggunakan *Google Form*. Kuesioner meliputi: karakteristik responden, profil kebiasaan membaca label pada kemasan pangan, kebiasaan membaca informasi spesifik pada label kemasan pangan, dan kebiasaan membaca komponen pada tabel ING (Informasi Nilai Gizi). Data yang terkumpul dianalisis

menggunakan Microsoft Excel. Analisis dilakukan dengan menghitung distribusi frekuensi dan persentase untuk setiap item pertanyaan dan skor tertinggi kebiasaan membaca label pada kemasan pangan.

HASIL

Responden dalam penelitian ini berjumlah 85 mahasiswa Program Studi Supervisor Jaminan Mutu Pangan, Sekolah Vokasi, IPB University. Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (72,9%) dan sisanya sebanyak 31,9% adalah laki-laki. Adapun profil keterpaparan informasi dan kebiasaan membaca label kemasan pangan dapat di lihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Profil keterpaparan informasi dan kebiasaan membaca label kemasan pangan

Variabel	Keterangan	Jumlah	
		n	%
Keterpaparan informasi terkait gizi	Pernah	81	95,3
	Tidak Pernah	4	4,7
Keterpaparan informasi terkait label pada kemasan pangan	Pernah	84	98,8
	Tidak Pernah	1	1,2
Keterpaparan informasi terkait ING (Informasi Nilai Gizi)	Pernah	81	95,3
	Tidak Pernah	4	4,7
Pengetahuan terkait gizi	Baik	28	32,9
	Cukup	51	60,0
	Kurang	6	7,1
Pengetahuan terkait label pada kemasan produk pangan	Baik	47	55,3
	Cukup	34	40,0
	Kurang	4	4,7
Pengetahuan terkait ING (Informasi Nilai Gizi)	Baik	28	32,9
	Cukup	48	56,5
	Kurang	9	10,6
Kebiasaan membaca label kemasan pangan	Membaca	78	91,8
	Tidak membaca	7	8,2
Kebiasaan membaca tabel ING (Informasi Nilai Gizi)	Membaca	71	83,5
	Tidak membaca	14	16,5

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagai besar responden menyatakan pernah terpapar informasi tentang gizi (95,3%), label pada kemasan pangan (98,8%), dan ING (95,3%) (Tabel 1). Tabel 1 juga menunjukkan bahwa hanya sebagian kecil responden yang memiliki pengetahuan tinggi terkait gizi seperti fungsi karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral terhadap kesehatan (32,9%) dan pengetahuan terkait interpretasi angka dalam ING (32,9%). Namun, lebih dari setengah jumlah responden (55,3%) memiliki pengetahuan terkait label seperti makna dan fungsi simbol atau informasi yang tercetak pada kemasan produk pangan. Hal ini sejalan dengan tingkat kebiasaan membaca label pangan yang lebih tinggi (91,8%) dari tingkat kebiasaan membaca tabel ING (83,5%).

Tabel 2. Waktu dan alasan membaca atau tidak membaca label dan ING

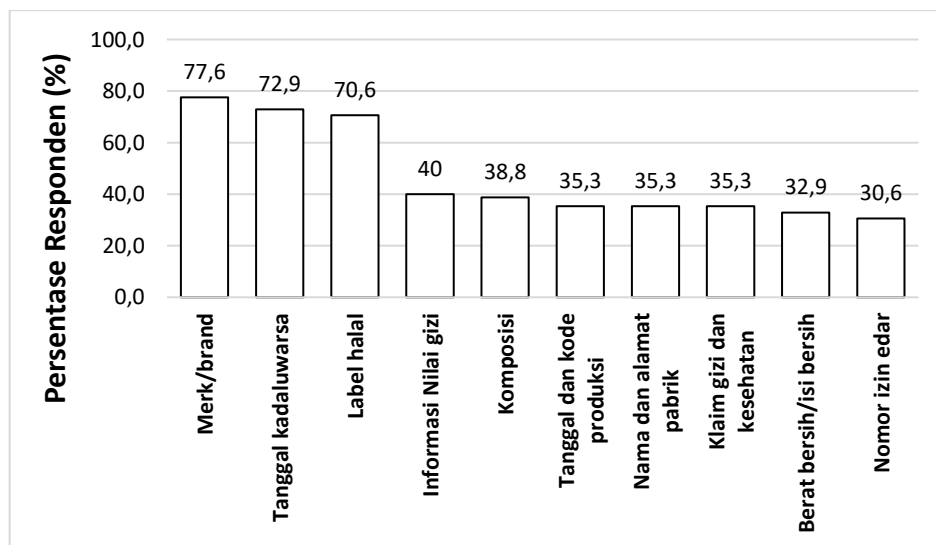
Waktu dan alasan membaca label & ING	Persentase (%)
Waktu membaca label & ING	
Sebelum melakukan pembelian produk	80
Ketika mengonsumsi produk	10,5
Sebelum mengonsumsi produk	4,7
Setelah melakukan pembelian produk	4,7
Alasan membaca label & ING	
Penasaran/ingin mengetahui	35,2
Menjamin mutu dan keamanan pangan (seperti izin edar dan sertifikasi lainnya)	27
Memilih produk yang lebih sehat	25,8
Menjamin kehalalan produk yang akan dikonsumsi	11,7
Alasan tidak membaca label ING	
Ukuran huruf terlalu kecil	34,7
Tidak memiliki waktu untuk membaca	31,8
Informasi terlalu banyak dan rumit	18,8
Tidak peduli/tidak tertarik	7,2
Tidak paham	7,2

Berdasarkan Tabel 2 dapat dilihat bahwa mayoritas responden, yaitu sebesar 80%, membaca label & ING sebelum melakukan pembelian produk. Hanya sebagian kecil yang membaca label saat mengonsumsi (10,5%), atau sebelum dan setelah mengonsumsi produk (masing-masing 4,7%). Adapun alasan terbesar responden membaca label & ING adalah karena rasa penasaran atau keingintahuan dengan persentase sebesar 35,2%. Menjamin mutu dan keamanan pangan, termasuk memeriksa izin edar dan sertifikasi lainnya, menjadi alasan terbanyak kedua yaitu 27% responden. Selain itu, memilih produk yang lebih sehat juga merupakan faktor

lain mengapa responden membaca label ING, dengan persentase sebesar 25,8%. Diikuti oleh alasan untuk memastikan kehalalan produk yang akan dikonsumsi sebesar 11,7%.

Adapun beberapa alasan responden tidak membaca label ING, yaitu ukuran huruf pada label terlalu kecil (34,7%), diikuti oleh alasan merasa tidak memiliki waktu untuk membaca label tersebut (31,8%). Selain itu, 18,8% responden merasa bahwa informasi yang disajikan terlalu banyak dan rumit untuk dipahami. Terdapat pula 7,2% responden yang mengaku tidak peduli atau tidak tertarik terhadap label, juga 7,2% lainnya merasa tidak paham dengan isi label.

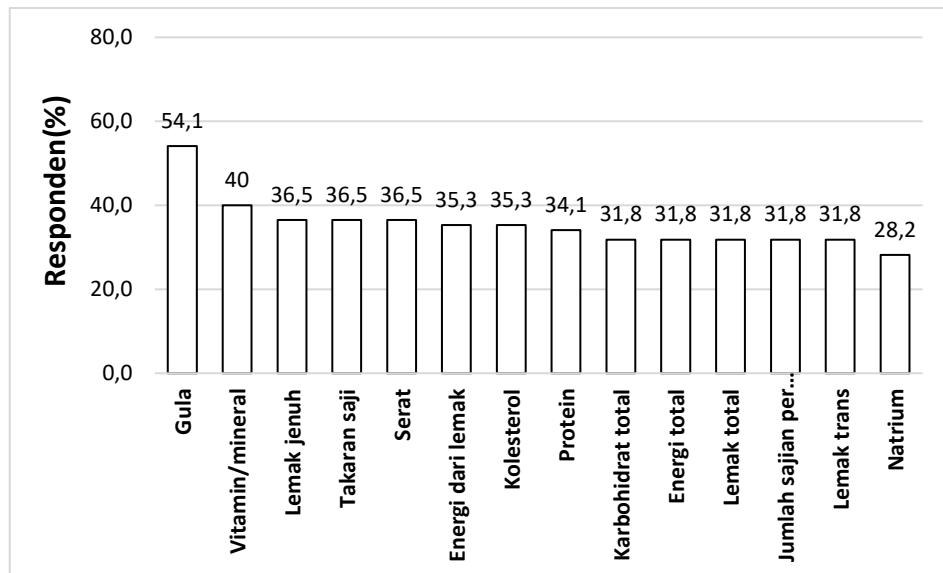
Adapun beberapa alasan responden tidak membaca label ING, yaitu ukuran huruf pada label terlalu kecil (34,7%), diikuti oleh alasan merasa tidak memiliki waktu untuk membaca label tersebut (31,8%). Selain itu, 18,8% responden merasa bahwa informasi yang disajikan terlalu banyak dan rumit untuk dipahami. Terdapat pula 7,2% responden yang mengaku tidak peduli atau tidak tertarik terhadap label, juga 7,2% lainnya merasa tidak paham dengan isi label.



Gambar 1. Persentase Responden Berdasarkan Informasi yang Diperhatikan pada Label Kemasan Pangan

Gambar 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden memperhatikan informasi yang berkaitan dengan tanggal kadaluwarsa, merk/brand, dan label halal. Persentase tertinggi ditunjukkan oleh aspek merk/brand sebesar 77,6%, diikuti oleh tanggal kadaluwarsa sebesar 72,9%, serta label halal sebesar 70,6%. Sementara itu,

aspek lain yang mendapat perhatian lebih rendah adalah informasi nilai gizi (40%), komposisi produk (38,8%), serta klaim gizi dan kesehatan (35,3%). Informasi seperti tanggal dan kode produksi juga nama dan alamat pabrik (masing-masing 35,3%), berat bersih atau isi bersih (32,9%) dan nomor izin edar (30,6%) berada pada tingkat perhatian yang lebih rendah lagi.



Gambar 2. Persentase Responden Berdasarkan Informasi yang Diperhatikan pada Tabel Informasi Nilai Gizi (ING)

Berdasarkan Gambar 2 terlihat bahwa aspek yang paling banyak diperhatikan adalah kandungan gula dengan persentase sebesar 54,1%. Sementara itu, aspek lain seperti vitamin/mineral (40%), serta serat, lemak jenuh, dan takaran saji (masing-masing 36,5%) juga mendapat perhatian, meskipun tidak setinggi perhatian terhadap kandungan gula. Lalu aspek lain seperti energi dari lemak dan kolesterol (masing-masing 35,3%), protein (34,1%), karbohidrat total, energi total, lemak total, lemak trans, dan jumlah sajian per kemasan (masing-masing 31,8%), natrium (28,2%) juga dibaca oleh sebagian responden, dengan natrium menjadi komponen yang paling sedikit diperhatikan.

DISKUSI

Mayoritas responden dalam penelitian ini adalah perempuan, yaitu sebesar 72,9%, sementara sisanya adalah laki-laki. Dominasi responden perempuan ini dapat memengaruhi hasil penelitian, khususnya terkait kebiasaan membaca label pangan dan informasi nilai gizi. Perempuan cenderung lebih peduli terhadap aspek

kesehatan dan keamanan pangan dibandingkan laki-laki [8]. Sejalan dengan temuan bahwa konsumen perempuan lebih teliti dalam membaca label, mempertimbangkan kandungan gizi, serta memperhatikan izin edar dan label halal pada produk pangan [1], [2], [8]. Perempuan sering kali memegang peran utama dalam pengambilan keputusan rumah tangga terkait pembelian makanan [9]. Hal ini mendorong perempuan untuk lebih berhati-hati dalam memilih produk pangan yang aman dan sehat, termasuk di kalangan mahasiswa yang akan menjadi ibu rumah tangga.

Faktor lain yang memengaruhi pemahaman dan kebiasaan dalam membaca label pangan adalah tingkat keterpaparan informasi. Tingginya tingkat keterpaparan (>80%) pada responden mencerminkan bahwa mahasiswa Program Studi Jaminan Mutu Pangan (SJMP) Sekolah Vokasi IPB telah cukup sering mendapatkan informasi mengenai topik-topik tersebut, baik melalui perkuliahan, media sosial, kegiatan penyuluhan, atau pengalaman pribadi. Paparan yang rutin dapat memengaruhi perubahan perilaku konsumen dalam membaca label, sehingga membentuk kebiasaan positif [10]. Kebiasaan ini pada akhirnya berkontribusi dalam meningkatkan kesadaran terhadap kesehatan serta memperluas pengetahuan konsumen mengenai informasi pada label pangan [11].

Tingkat keterpaparan informasi berperan penting dalam membentuk pengetahuan yang pada akhirnya turut memengaruhi kebiasaan dalam membaca dan memahami label pangan. Responden memiliki tingkat pengetahuan yang tergolong baik hingga cukup terkait gizi (92,9%), label pangan (95,3%), dan ING (89,5%). Hal ini menunjukkan adanya hubungan yang positif antara keterpaparan informasi dengan tingkat pengetahuan responden. Konsumen yang memiliki pendidikan lebih baik cenderung lebih sering menggunakan label informasi nilai gizi [6]. Sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Melinda dan Farida (2021) yang melaporkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan kebiasaan membaca label pangan ($p < 0,05$). Selanjutnya, perilaku membaca label dan tabel ING juga cukup tinggi, di mana 91,8% responden terbiasa membaca label kemasan pangan dan 83,5% membaca informasi nilai gizi. Kebiasaan ini sejalan dengan latar belakang pendidikan responden yang berkaitan erat dengan mutu dan keamanan pangan, sehingga meningkatkan kesadaran pentingnya informasi yang tercantum pada label [12].

Sebagian besar responden (80%) membaca label sebelum melakukan pembelian produk. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar responden memiliki kesadaran untuk mempertimbangkan informasi pada label pangan sebagai dasar pengambilan keputusan saat berbelanja. Adapun faktor rasa keingintahuan dan sikap menjamin mutu dan keamanan dari produk pangan merupakan alasan utama (masing-masing sebesar 35,2% dan 27%) yang menjadikan responden membaca label pangan dan ING. Sebaliknya, masih terdapat sebagian kecil responden yang tidak membaca label atau tabel ING disebabkan oleh keterbatasan waktu (31,8%) sebagai alasan utama. Selain itu, karena ukuran tulisan yang terlalu kecil (34,7%) dan informasi terlalu banyak dan rumit (18,8%). Hal ini mengindikasikan perlunya strategi edukasi tambahan, seperti kampanye visual atau digital yang lebih menarik, agar keterampilan literasi label pada produk pangan semakin meningkat.

Setelah mengkaji alasan-alasan yang melatarbelakangi perilaku membaca atau tidak membaca label pangan, analisis selanjutnya difokuskan pada proporsi informasi spesifik yang diperhatikan oleh responden saat mengakses label tersebut, guna memperoleh gambaran yang lebih mendalam mengenai aspek informasi yang dianggap paling relevan. Berdasarkan Gambar 2 Aspek kepercayaan terhadap produk (*merk/brand*), keamanan konsumsi (kedaluwarsa), dan aspek religius (kehalalan) menjadi prioritas utama bagi responden dalam memilih produk pangan. Sejalan dengan studi yang telah dilakukan pada siswa SMA di Depok yang menyatakan bahwa informasi pada label yang paling sering dibaca yaitu tanggal kedaluwarsa (87,5%), merk (79,2%), dan halal (78,7%) [1]. Sementara perhatian terhadap aspek teknis seperti nama dan alamat tempat produksi dan berat bersih belum menjadi prioritas utama. Kedaluwarsa, merek, dan label halal menjadi perhatian utama responden karena ketiganya berkaitan langsung dengan keamanan, kepercayaan, dan nilai religius dalam konsumsi pangan. Kedaluwarsa mencerminkan keamanan pangan karena menjadi indikator apakah produk masih layak konsumsi. Merek berperan dalam membangun kepercayaan dan persepsi kualitas. Label halal penting khususnya bagi konsumen Muslim sebagai bentuk pemenuhan nilai religius dan kehalalan produk.

Setelah mengetahui informasi label yang paling sering dibaca, analisis dilanjutkan pada perhatian responden terhadap komponen dalam tabel Informasi Nilai Gizi (ING). Hasil penelitian menemukan bahwa perhatian terhadap kadar gula dalam produk makanan cukup tinggi (Gambar 3), berkaitan dengan meningkatnya kesadaran akan dampak konsumsi gula terhadap kesehatan yang telah marak terjadi seperti diabetes dan obesitas. Walaupun terdapat kepedulian terhadap vitamin/mineral, protein, perhatian terhadap aspek penting lainnya seperti natrium, lemak total, dan energi masih cukup rendah. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ikrima *et al.* (2023) yang melaporkan bahwa responden cukup perhatian dengan asupan gula, vitamin/mineral, dan protein namun kurang perhatian terhadap kandungan lemak dan natrium. Perlu upaya lebih lanjut dalam meningkatkan pemahaman mahasiswa tentang pentingnya memperhatikan semua komponen gizi dalam memilih produk makanan, bukan hanya fokus pada satu atau dua jenis zat gizi tertentu [1], [2], [6].

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa Program Studi Supervisor Jaminan Mutu Pangan Sekolah Vokasi IPB University memiliki tingkat kesadaran yang cukup baik (>80%) terhadap pentingnya membaca label pangan, dengan informasi terkait kedaluwarsa, merek, dan label halal yang menjadi prioritas utama. Faktor jenis kelamin dan tingkat keterpaparan informasi turut memengaruhi perilaku dan kebiasaan membaca label. Adapun komponen yang paling banyak diperhatikan dalam tabel ING adalah gula, vitamin/mineral, dan lemak jenuh.

Hasil ini menegaskan pentingnya edukasi berkelanjutan mengenai literasi gizi di kalangan generasi muda sebagai bagian dari upaya peningkatan konsumsi pangan yang sehat dan bertanggung jawab. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mencakup populasi yang lebih luas dan mempertimbangkan variabel perilaku pembelian serta pengaruh sosio ekonomi terhadap pemahaman label pangan.

REFERENSI

1. I. R. Ikrima, P. E. Giriwono, dan W. P. Rahayu, "Pemahaman dan Penerimaan Label Gizi Front of Pack Produk Snack oleh Siswa SMA di Depok," *Jurnal*

- Mutu Pangan*, vol. 10, no. 1, hlm. 42–53, Apr 2023, doi: 10.29244/jmpi.2023.10.1.42.
2. L. Badriyah dan A. Syafei, “Persepsi dan Perilaku Membaca Label Pangan dan Informasi Gizi pada Siswa SMK Wijaya Kusuma,” *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, vol. 8, no. 4, hlm. 167–174, 2019, doi: 10.33221/jikm.v8i04.401.
 3. Kementerian Kesehatan, “Survei Kesehatan Indonesia 2023,” 2023.
 4. BPOM, *Peraturan Kepala Badan Pengawas Obat dan Makanan Nomor HK.03.1.23.11.11.09605 TAHUN 2011 tentang Perubahan Atas Peraturan epala Badan Pengawas Obat dan Makanan Nomor HK.00.06.51.0475 Tahun 2005 tentang Pedoman Pencantuman Informasi Nilai Gizi pada Label Pangan*. Indonesia, 2011.
 5. I. Ratna Palupi, N. Dhian Naomi, dan J. Susilo, “Penggunaan Label Gizi dan Konsumsi Makanan Kemasan pada Anggota Persatuan Diabetisi Indonesia,” *Jurnal Fakultas Kesehatan Masyarakat*, vol. 11, no. 1, hlm. 1–8, 2017.
 6. B. Asgha, “Analisa Penggunaan Label Informasi Nilai Gizi pada Produk Pangan oleh Konsumen di Kota Semarang,” *Jurnal Buletin Studi Ekonomi*, vol. 21, no. 2, hlm. 128–135, Agu 2016.
 7. N. T. Dewi, L. Yunita, N. M. W. Sukanty, dan F. Ariani, “Edukasi Label Informasi Nilai Gizi Sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan dan Kemampuan Membaca Label Gizi Siswa di SMAN 5 Mataram,” *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*, vol. 4, no. 1, hlm. 246–252, Jun 2023, doi: 10.35311/jmpm.v4i1.225.
 8. N. O. Oktarini, S. R. Nadhiroh, dan T. S. Nindya, “Jenis Kelamin dan Pengetahuan dengan Kebiasaan Membaca Label Informasi Nilai Gizi di Kalangan Mahasiswa,” *Adi Husada Nursing Journal*, vol. 2, no. 2, hlm. 49–52, Des 2016.
 9. D. Su, J. Zhou, H. L. Jackson, G. A. Soliman, T. T. K. Huang, dan A. L. Yarooh, “A sex-specific analysis of nutrition label use and health, Douglas County, Nebraska, 2013,” *Prev Chronic Dis*, vol. 12, no. 9, 2015, doi: 10.5888/pcd12.150167.
 10. A. D. Novitamanda, N. Prayitno, dan I. Nurdianty, “Information exposure relating with reading behavior on packaged food product among college students in Fikes Uhamka,” *ARGIPA (Arsip Gizi dan Pangan)*, vol. 5, no. 2, hlm. 92–99, Nov 2020, doi: 10.22236/argipa.v5i2.3968.
 11. I. Dwijayanti, K. Dwi Juliani, dan I. Artikel, “Literatur Review: Hubungan Pengetahuan Terkait Label Pangan dengan Sikap dan Kepatuhan Membaca Label pada Kelompok Usia Produktif di Indonesia,” *Media Gizi Ilmiah Indonesia*, vol. 2, no. 2, hlm. 96–108, 2024.
 12. D. R. Fitri, “Tingkat Kepatuhan Membaca Label Pangan pada Mahasiswa Sekolah Vokasi IPB Angkatan 57,” IPB University, 2024.