

# Kebiasaan Membaca Label Informasi Gizi dan Pengaruhnya terhadap Obesitas

Salwa Alina Faza<sup>1</sup>, Dian Isti Angraini<sup>2</sup>, Sofyan Musyabiq Wijaya<sup>2</sup>, Bayu Anggileo Pramesona<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Kedokteran Universitas Lampung

<sup>2</sup>Bagian Ilmu Kedokteran Komunitas dan Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran Universitas Lampung

## Abstrak

Obesitas merupakan masalah kesehatan global yang terus meningkat, termasuk di Indonesia. Salah satu strategi preventifnya adalah melalui kebiasaan membaca label informasi gizi pada produk makanan kemasan, yang memberikan informasi tentang kandungan energi, lemak, gula, dan natrium. Namun, kebiasaan ini masih rendah dan belum banyak dikaji hubungannya secara langsung dengan kejadian obesitas. Studi ini merupakan tinjauan pustaka terhadap artikel dari database Google Scholar, PubMed, ScienceDirect, dan GARUDA dalam rentang tahun 2015–2025. Kata kunci yang digunakan meliputi “obesitas,” “label informasi gizi,” dan “kebiasaan membaca label makanan,” dalam bahasa Indonesia dan Inggris. Artikel yang dianalisis adalah full-text dan relevan dengan topik. Beberapa studi menemukan bahwa individu yang rutin membaca label cenderung memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) normal. Namun, sebagian besar literatur hanya meneliti aspek perilaku atau pengetahuan tentang label gizi, tanpa menelusuri keterkaitannya secara langsung dengan obesitas. Faktor seperti literasi gizi, desain label, dan edukasi sangat memengaruhi efektivitas label dalam praktik konsumsi. Kebiasaan membaca label gizi berpotensi membantu mencegah obesitas jika disertai pemahaman dan dukungan edukatif. Namun, masih terdapat kesenjangan antara pengetahuan dan praktik. Diperlukan pendekatan multidimensional, termasuk desain label yang komunikatif seperti FoPNL, serta regulasi yang berkelanjutan. Studi lebih lanjut masih dibutuhkan untuk mengkaji hubungan langsung antara perilaku membaca label dan kejadian obesitas.

**Kata kunci:** kebiasaan membaca label makanan, label informasi gizi, obesitas,

## Nutrition Information Label Reading Habits and Their Impact on Obesity: A Literature Review

### Abstract

Obesity is a growing global health problem, including in Indonesia. One preventative strategy is through the habit of reading nutritional information labels on packaged food products, which provide information on energy, fat, sugar, and sodium content. However, this habit remains low and has not been directly studied in relation to obesity incidence. This study is a literature review of articles from the Google Scholar, PubMed, ScienceDirect, and GARUDA databases from 2015–2025. Keywords used include "obesity," "nutrition information label," and "food label reading habits" in both Indonesian and English. The articles described are full-text and relevant to the topic. Several studies have found that individuals who regularly read labels tend to have a normal Body Mass Index (BMI). However, most of the literature only examines behavioral aspects or knowledge of nutrition labels, without exploring their direct link to obesity. Factors such as nutritional literacy, label design, and education significantly influence the effectiveness of labels on consumption. The habit of reading nutrition labels has the potential to help prevent obesity if accompanied by understanding and educational support. However, there is still a gap between knowledge and practice. A multidimensional approach is needed, including communicative label design, such as FoPNL, and ongoing regulation. Further studies are needed to examine the direct relationship between label reading behavior and obesity incidence.

**Keywords:** Food label reading habits, nutrition information labels, obesity

Korespondensi: Salwa Alina Faza ., Jl. Prof. Dr. Ir. Sumantri Brojonegoro No.1, Gedong Meneng, Kec. Rajabasa, Kota Bandar Lampung, Lampung 35145., hp 085658391242.

### Pendahuluan

Obesitas merupakan salah satu masalah kesehatan global yang prevalensinya telah meningkat secara substansial dalam dua dekade terakhir, mencapai tingkat epidemi di Amerika Serikat. Obesitas dikaitkan dengan sebagian besar faktor risiko kardiovaskular, termasuk sindrom metabolik, hipertensi, diabetes tipe 2, dan dislipidemi<sup>1</sup>. Prevalensi obesitas kalangan

orang dewasa di Amerika Serikat berusia 20 tahun ke atas berdasarkan jenis kelamin dan usia pada tahun 2017–2018 adalah 42,4%, dan tidak ada perbedaan yang signifikan antara pria dan wanita di antara semua orang dewasa atau menurut kelompok usia<sup>2</sup>.

Fenomena ini tidak hanya terjadi di negara maju, tetapi juga semakin banyak dijumpai terutama di negara-negara

berpenghasilan rendah dan menengah. Proyeksi terbaru dari Federasi Obesitas Dunia (*World Obesity Federation / WOF*) memperkirakan bahwa pada tahun 2030, sekitar satu miliar orang akan hidup dengan obesitas di seluruh dunia, termasuk satu dari lima wanita dan satu dari tujuh pria. Di Asia Selatan dan Tenggara, prevalensi obesitas diperkirakan akan berlipat ganda antara tahun 2010 dan 2030. Pada tahun yang sama, obesitas anak, yang meningkat tajam seiring dengan tingkat orang dewasa di seluruh wilayah, dapat memengaruhi 45 juta anak Asia Selatan dan Tenggara yang berusia lebih dari 5 tahun<sup>3</sup>.

Ada beberapa kemungkinan mekanisme yang menyebabkan obesitas. Umumnya, penyebab utamanya adalah kelebihan energi yang disimpan secara signifikan lebih banyak daripada energi yang digunakan tubuh. Namun, penelitian terbaru menunjukkan bahwa sumber makanan dan kualitas nutrisi lebih penting daripada kuantitasnya dalam pengendalian berat badan, dan pencegahan penyakit<sup>4</sup>. Manajemen berat badan bergantung pada faktor-faktor kompleks seperti jumlah makanan yang dimakan, jenis makanan yang dimakan, dan waktu makan. Defisit kalori merupakan faktor terpenting dalam penurunan berat badan. Menurut meta-analisis beberapa program diet, pembatasan kalori merupakan pendorong utama penurunan berat badan, diikuti oleh komposisi makronutrien<sup>5</sup>.

Sistem pangan NOVA yang diusulkan pada tahun 2010 mengklasifikasikan pangan berdasarkan tingkat pengolahannya. Berdasarkan sistem ini, pangan diklasifikasikan menjadi empat kelompok pangan berbeda berdasarkan jenis, tingkat, dan ruang lingkup proses industri yang dilalui pangan tersebut. Salah satunya adalah Ultra Processed Foods / UPF (makanan ultra proses) merupakan makanan yang telah mengalami berbagai tahap pengolahan industri dan mengandung bahan-bahan yang tidak ditemukan dalam makanan alami seperti pengawet, pewarna, perasa, dan pemanis buatan untuk meningkatkan kelezatan, karakteristik sensorik, dan masa simpan. Contoh UPF adalah roti kemasan, mie instan, sereal sarapan, makanan ringan gurih dan manis dalam kemasan, margarin, sup instan, minuman manis dan berkarbonasi serta produk daging

olahan seperti sosis dan nugget<sup>6</sup>. Beberapa penelitian melaporkan bahwa konsumsi UPF meningkat, yang sekarang mencakup lebih dari setengah kalori harian diet Amerika Serikat, Kanada, maupun Inggris. Selain itu, telah ditunjukkan bahwa konsumsi UPF yang tinggi menyebabkan diet yang tidak seimbang secara nutrisi, kaya energi, lemak jenuh, gula, dan garam dan miskin serat, vitamin, dan mineral yang berpotensi memengaruhi risiko obesitas dan faktor risiko kardiometabolik<sup>7</sup>. Oleh karena itu, kebijakan publik yang ditujukan untuk mengurangi kejadian dan prevalensi obesitas harus mempertimbangkan tindakan yang mengubah lingkungan untuk meningkatkan gizi. Pelabelan produk ultra proses telah menjadi strategi umum yang digunakan pemerintah di seluruh dunia untuk meningkatkan pola makan masyarakat<sup>8</sup>.

Label makanan merupakan alat informasi pertama yang ditemukan oleh pelanggan selama berbelanja, dan bersifat informatif dalam hal bahan, kandungan nutrisi, dan keberadaan alergen pada produk yang dipilih<sup>9</sup>. Pencantuman label pada pangan bertujuan untuk menyampaikan informasi yang akurat dan jelas kepada masyarakat mengenai asal-usul, keamanan, kualitas, kandungan gizi, serta keterangan penting lainnya pada setiap produk makanan kemasan. Membiasakan diri membaca label informasi gizi pada produk makanan kemasan sangatlah bermanfaat karena dapat membantu konsumen memperoleh informasi gizi yang benar dan mudah dipahami, sehingga dapat mendorong konsumen dalam membuat pilihan produk yang lebih tepat<sup>10</sup>.

Namun, label informasi nilai gizi seringkali tidak diperhatikan oleh konsumen dan kerap terlewat dari perhatian mereka. Di Indonesia, sebagian besar konsumen masih kurang peduli terhadap label pada produk pangan. Bahkan, kalangan mahasiswa pun umumnya belum membiasakan diri untuk membaca label informasi nilai gizi. Kebiasaan ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain jenis kelamin, tingkat pendidikan, status diet, paparan informasi dari media, serta tingkat pengetahuan mengenai label informasi nilai gizi<sup>11</sup>.

Berdasarkan hal tersebut, perlunya pemahaman yang lebih komprehensif

mengenai sejauh mana kebiasaan membaca label informasi gizi berperan dalam pencegahan obesitas. Mengingat bahwa label gizi telah menjadi salah satu instrumen kebijakan kesehatan masyarakat yang diterapkan secara luas, diperlukan telaah literatur untuk melihat konsistensi temuan berbagai studi dan mengidentifikasi kesenjangan penelitian yang masih ada. Penelitian kepustakaan ini bertujuan untuk melihat untuk mengkaji dan merangkum berbagai hasil penelitian yang telah dilakukan terkait kebiasaan membaca label informasi gizi dan pengaruhnya terhadap kejadian obesitas.

### Metode

Analisis hubungan antar variabel akan dilakukan dengan metode penelitian kepustakaan (*literature review*) yang bersumber dari beberapa database, diantaranya Google Scholar, Pubmed, ScienceDirect dan GARUDA (Garba Rujukan Digital) dalam rentang waktu sepuluh tahun terakhir (2015-2025). Kata kunci meliputi bahasa Inggris dan bahasa Indonesia, yakni “obesity, nutrition information labels, food labels, habits of reading nutrition information labels” dan “obesitas, label informasi gizi, label makanan, kebiasaan membaca label informasi gizi”. Kriteria inklusi mencakup artikel penelitian dengan topik yang relevan dengan populasi dari semua kelompok usia (anak, remaja, dewasa), baik secara umum atau global, maupun berbasis komunitas atau institusi (seperti mahasiswa). Sedangkan kriteria eksklusi dari penelitian ini mencakup artikel yang tidak dapat diakses secara lengkap (artikel *full-text*) maupun artikel yang hasilnya tidak relevan dengan tujuan review.

### Isi

Obesitas merupakan kondisi kronis yang ditandai oleh penumpukan lemak tubuh secara berlebihan akibat ketidakseimbangan jangka panjang antara asupan energi yang masuk dengan energi yang dikeluarkan melalui aktivitas fisik dan metabolisme tubuh. Kondisi ini telah menjadi masalah kesehatan masyarakat yang serius, termasuk di Indonesia, karena meningkatkan risiko penyakit tidak menular seperti diabetes melitus tipe 2, hipertensi, stroke, dan penyakit jantung

koroner. Dalam beberapa dekade terakhir, prevalensi obesitas terutama di kalangan remaja dan dewasa muda terus meningkat secara signifikan, yang sebagian besar dipengaruhi oleh perubahan gaya hidup dan pola konsumsi, termasuk pergeseran dari makanan tradisional ke makanan siap saji dan produk pangan kemasan tinggi kalori. Penelitian Mulia et al. (2020) mengonfirmasi bahwa di kota-kota besar, penurunan aktivitas fisik dan peningkatan konsumsi makanan tinggi gula dan lemak telah memperburuk situasi ini<sup>12</sup>.

Dalam upaya menanggulangi dampak buruk dari konsumsi produk pangan kemasan, pemerintah Indonesia melalui Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM) telah mewajibkan pencantuman label informasi nilai gizi pada kemasan sejak tahun 2012. Label ini bertujuan memberikan informasi transparan mengenai kandungan energi, lemak, gula, dan natrium dalam produk makanan, sehingga konsumen dapat mengambil keputusan pangan yang lebih cerdas dan sehat. Namun, fakta di lapangan menunjukkan bahwa tingkat kebiasaan membaca label gizi di Indonesia masih rendah. Akhfa (2021) melaporkan bahwa meskipun pemahaman mahasiswa terhadap label gizi cukup baik dan berkorelasi positif dengan preferensi terhadap produk rendah kalori, namun kebiasaan membaca label secara konsisten belum terbentuk secara luas<sup>13</sup>. Studi lain oleh Suhaima et al. (2025) dan Ikrima et al. (2023) menunjukkan bahwa hanya sekitar 30–60% pelajar dan mahasiswa yang membaca label secara rutin, sedangkan konsumen dewasa tercatat lebih rendah lagi yaitu hanya sekitar 7–10%, menunjukkan kesenjangan yang mencolok antara ketersediaan informasi dan praktik penggunaannya<sup>14,15</sup>.

Kurangnya kebiasaan membaca label gizi ini tidak lepas dari rendahnya literasi gizi di masyarakat serta minimnya intervensi edukatif yang menekankan pentingnya memahami dan menerapkan informasi gizi dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini berdampak pada pola konsumsi yang tidak terkendali, terutama pada makanan dan minuman tinggi kalori yang menjadi faktor risiko utama obesitas. Beberapa penelitian di Indonesia mulai menunjukkan adanya hubungan antara kebiasaan membaca label gizi dengan status gizi atau kejadian

obesitas. Penelitian Putra et al. (2021) yang meneliti generasi milenial serta studi Pratama dan Mardiyati (2024) pada pelajar SMP mengungkap bahwa individu yang memiliki kebiasaan membaca label cenderung memiliki Indeks Massa Tubuh (IMT) normal, sedangkan mereka yang tidak membaca label lebih rentan mengalami gizi lebih atau obesitas<sup>16,17</sup>.

Hal serupa juga ditemukan oleh Sari et al. (2022) yang melibatkan mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta, di mana hasil analisis menunjukkan bahwa mahasiswa yang terbiasa membaca label gizi memiliki risiko lebih rendah untuk mengalami kelebihan berat badan atau obesitas. Dari hasil-hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa kebiasaan membaca label informasi gizi secara konsisten, apabila disertai pemahaman terhadap kandungan nutrisi di dalamnya, berpotensi berkontribusi dalam menjaga berat badan yang sehat serta mencegah terjadinya obesitas<sup>18</sup>.

Namun demikian, sebagian literatur juga menunjukkan hasil yang berbeda. Isnaini (2022), dalam penelitiannya terhadap siswa SMA Negeri 2 Playen, menemukan adanya hubungan signifikan antara pengetahuan, keterampilan, dan kebiasaan membaca label dengan status gizi ( $p = 0,020$ ). Siswa yang memiliki kebiasaan membaca label cenderung berada dalam status gizi baik<sup>19</sup>. Sebaliknya, penelitian oleh Amanda (2021) pada remaja di Jakarta Selatan tidak menemukan hubungan yang signifikan antara kebiasaan membaca nutrition facts dengan status gizi lebih ( $p = 0,235$ ), meskipun 73,7% responden memiliki pengetahuan cukup. Hanya sekitar 31,6% dari mereka yang benar-benar menerapkan kebiasaan membaca label dalam memilih makanan<sup>20</sup>.

Perbedaan ini menunjukkan adanya gap antara pengetahuan dan praktik nyata di masyarakat, dan mengindikasikan bahwa edukasi yang bersifat kognitif saja tidak cukup untuk membentuk perilaku yang efektif. Hal ini semakin diperkuat oleh hasil penelitian Imansari dan Dini (2023) di SMA Negeri 14 Surabaya, yang menunjukkan bahwa meskipun paparan informasi berhubungan signifikan dengan kebiasaan membaca label gizi ( $p = 0,005$ ), pengetahuan siswa tidak menunjukkan hubungan yang berarti dengan kebiasaan

tersebut ( $p = 0,503$ )<sup>21</sup>. Studi serupa oleh Linnasiputri dan Anisfatus (2024) di kalangan mahasiswa Pendidikan Tata Rias Unesa juga menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara pengetahuan atau status gizi dengan perilaku membaca label gizi ( $p > 0,05$ ), meskipun sebagian besar responden berada pada kategori cukup dalam hal pengetahuan dan perilaku<sup>22</sup>.

Lebih lanjut, penelitian dari Universitas Sriwijaya yang menggunakan pendekatan kualitatif melalui kerangka Health Belief Model menggambarkan bahwa mahasiswa kedokteran sekalipun, yang memiliki pengetahuan tinggi dan menyadari risiko penyakit akibat konsumsi berlebihan, tetap tidak memiliki kebiasaan membaca label secara rutin. Mereka menyebutkan bahwa tidak adanya sosialisasi pemerintah, serta kurangnya pembelajaran tentang pentingnya label gizi di masa pendidikan menjadi penghambat utama<sup>12</sup>. Ini menunjukkan bahwa pembentukan kebiasaan membaca label gizi tidak hanya membutuhkan akses informasi, tetapi juga pendekatan intervensi perilaku yang mencakup edukasi formal, kampanye publik, serta regulasi pelabelan yang lebih jelas, mudah dipahami, dan menarik.

Dalam hal ini, sistem *Front-of-Pack Nutrition Labeling* (FoPNL), yang menampilkan informasi gizi dalam bentuk visual sederhana seperti warna, grafik, atau simbol pada bagian depan kemasan, telah terbukti lebih efektif dalam membantu konsumen membuat keputusan yang cepat dan sehat. Ikrima et al. (2023) menunjukkan bahwa setelah diberikan edukasi mengenai sistem FoPNL, mahasiswa dan pelajar mulai menunjukkan perubahan dalam pola pilih konsumsi, seperti lebih memilih produk rendah gula dan lemak. Oleh karena itu, sistem pelabelan yang intuitif dan edukatif seperti FoPNL, apabila diimplementasikan secara luas dan berkelanjutan, dapat menjadi strategi preventif jangka panjang dalam penanggulangan obesitas, sejalan dengan rekomendasi global dari WHO<sup>15</sup>.

Secara keseluruhan, meskipun hubungan antara kebiasaan membaca label gizi dan kejadian obesitas belum banyak diteliti secara eksplisit di Indonesia, bukti yang ada mulai menunjukkan bahwa perilaku membaca label

secara rutin dapat menjadi indikator gaya hidup sehat yang mendukung kontrol berat badan. Namun, efektivitasnya sangat dipengaruhi oleh tingkat pemahaman konsumen terhadap informasi tersebut serta dukungan sistem edukasi dan regulasi yang memadai. Karena itu, perlu adanya pendekatan multidimensional yang mencakup literasi gizi, perbaikan desain label yang ramah pengguna, kampanye publik yang berkelanjutan, serta integrasi pembelajaran gizi praktis dalam kurikulum pendidikan untuk membentuk generasi konsumen yang sadar, cerdas, dan bertanggung jawab terhadap pilihan makanannya. Tanpa adanya upaya kolektif ini, peluang untuk menurunkan angka obesitas melalui intervensi label gizi kemungkinan besar tidak akan maksimal.

### **Ringkasan**

Obesitas adalah kondisi kronis yang ditandai oleh penumpukan lemak tubuh secara berlebihan akibat ketidakseimbangan antara asupan energi dan pengeluaran energi. Kondisi ini menjadi masalah kesehatan global yang serius karena meningkatkan risiko penyakit tidak menular seperti diabetes melitus tipe 2, hipertensi, stroke, dan penyakit jantung. Pencegahan obesitas dapat dilakukan melalui pengaturan pola makan yang sehat, peningkatan aktivitas fisik, serta kebiasaan konsumsi yang lebih bijak, termasuk melalui kebiasaan membaca label informasi gizi.

Kebiasaan membaca label informasi gizi merupakan bentuk perilaku sadar gizi yang memberikan konsumen kesempatan untuk memilih produk pangan yang lebih sehat. Label ini memuat data penting mengenai kandungan energi, lemak, gula, dan garam, yang sangat relevan dalam upaya pengendalian berat badan. Namun, berdasarkan hasil telaah pustaka, kebiasaan membaca label gizi di Indonesia masih tergolong rendah, terutama pada remaja dan dewasa muda, meskipun tingkat pemahaman terhadap manfaat label menunjukkan tren peningkatan.

Sejumlah penelitian menunjukkan adanya korelasi negatif antara kebiasaan membaca label gizi dengan kejadian obesitas, artinya, semakin sering seseorang membaca label, semakin kecil kemungkinan mengalami

obesitas. Namun, beberapa studi lainnya tidak menemukan hubungan yang bermakna, menandakan bahwa kebiasaan saja belum cukup untuk mendorong perilaku sehat secara konsisten. Faktor-faktor seperti literasi gizi, desain label yang mudah dipahami, serta pendekatan edukatif dan kontekstual sangat berpengaruh terhadap keberhasilan penggunaan label dalam praktik sehari-hari.

Penting untuk dicatat bahwa sangat sedikit jurnal yang secara langsung membahas pengaruh kebiasaan membaca label informasi gizi terhadap kejadian obesitas. Sebagian besar literatur yang tersedia lebih banyak menyoroiti aspek perilaku membaca label atau tingkat pengetahuan konsumen terkait label gizi, tanpa mengaitkannya secara eksplisit dengan status gizi atau indeks massa tubuh. Hal ini menandakan adanya celah penelitian yang perlu dijumpai untuk memahami dampak kebiasaan tersebut secara lebih komprehensif.

Secara keseluruhan, literature review ini menekankan pentingnya sistem pelabelan yang komunikatif dan mudah diakses seperti *Front-of-Pack Nutrition Labeling (FoPNL)*, serta perlunya intervensi edukatif yang menyeluruh guna menjembatani kesenjangan antara informasi dan tindakan. Pendekatan multidimensional meliputi pendidikan, regulasi, dan inovasi desain label diperlukan untuk menjadikan label gizi sebagai alat preventif yang efektif dalam menurunkan prevalensi obesitas di Indonesia.

### **Simpulan**

Berdasarkan tinjauan beberapa literatur yang telah dikaji ulang, kebiasaan membaca label informasi gizi berpotensi membantu pencegahan obesitas dengan mendorong perilaku konsumsi yang lebih selektif, terutama bila disertai pemahaman yang baik. Namun, sangat sedikit jurnal yang secara spesifik meneliti hubungan langsung antara kebiasaan membaca label gizi dan kejadian obesitas. Sebagian besar hanya membahas perilaku membaca label atau tingkat pengetahuan konsumen. Oleh karena itu, dibutuhkan lebih banyak penelitian yang mengkaji keterkaitan keduanya secara eksplisit, serta strategi edukatif dan regulasi yang mampu menjembatani kesenjangan antara

pengetahuan dan praktik guna mengoptimalkan peran label gizi dalam pengendalian obesitas.

#### Daftar Pustaka

1. Wang J, Xia P, Ma M, et al. Trends in the prevalence of metabolically healthy obesity among US adults, 1999–2018. *JAMA Netw Open*. 2023;6(3):e232145. doi:10.1001/jamanetworkopen.2023.2145
2. Hales CM, Carroll MD, Fryar CD, Ogden CL. Prevalence of obesity and severe obesity among adults: United States, 2017–2018. *NCHS Data Brief*. 2020;(360). Available from: <https://www.cdc.gov/nchs/products/databriefs/db360.htm>
3. Lobstein T, Brinsden H, Neveux M. World Obesity Atlas 2022. London: World Obesity Federation; 2022. Available from: [https://www.worldobesityday.org/assets/downloads/World\\_Obesity\\_Atlas\\_2022\\_WEB.pdf](https://www.worldobesityday.org/assets/downloads/World_Obesity_Atlas_2022_WEB.pdf)
4. Lin X, Li H. Obesity: Epidemiology, pathophysiology, and therapeutics. *Front Endocrinol (Lausanne)*. 2021;12:706978. doi:10.3389/fendo.2021.706978
5. Kim JY. Optimal diet strategies for weight loss and weight loss maintenance. *J Obes Metab Syndr*. 2021;30:20–31. doi:10.7570/jomes20065
6. Monteiro CA, Cannon G, Moubarac JC, Levy RB, Louzada MLC, Jaime PC. The UN Decade of Nutrition, the NOVA food classification and the trouble with ultra-processing. *Public Health Nutr*. 2018;21(1):5–17. doi:10.1017/S1368980017000234
7. Mambrini SP, Menichetti F, Ravella S, Pellizzari M, De Amicis R, Foppiani A, et al. Ultra-processed food consumption and incidence of obesity and cardiometabolic risk factors in adults: A systematic review of prospective studies. *Nutrients*. 2023;15(11):2583. doi:10.3390/nu15112583
8. Hawkes C, Smith TG, Jewell J, Wardle J, Hammond RA, Friel S, et al. Smart food policies for obesity prevention. *The Lancet*. 2015;385(9985):2410–2421. doi:10.1016/S0140-6736(14)61745-1
9. Shangguan S, Afshin A, Shulkin M, Ma W, Marsden D, Smith J, et al. A meta-analysis of food labeling effects on consumer diet behaviors and industry practices. *Am J Prev Med*. 2019;56(2):300–314. doi:10.1016/j.amepre.2018.09.024
10. Sinaga C, Simanungkalit SF. Faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku membaca label informasi gizi. *J Endur*. 2019;4(1):192–198. Available from: <http://ejournal.kopertis10.or.id/index.php/endurance>
11. Oktarini NO, Nadhiroh SR, Nindya TS. Jenis kelamin dan pengetahuan dengan kebiasaan membaca label informasi nilai gizi di kalangan mahasiswa. *Adi Husada Nurs J*. 2016;2(2):55–62. Available from: <https://www.adihusada.ac.id/jurnal/index.php/AHNJ/article/view/55/96>
12. Mulia MI, Syakurah RA, Ma'mun A. Fenomena membaca label informasi makanan pada mahasiswa kedokteran Universitas Sriwijaya. *Ghidza J Gizi Kesehatan*. 2020;4(2). doi:10.22487/ghidza.v4i2.131
13. Akhfa AN. The relationship of nutrition knowledge, nutrition status, and level of understanding with the behavior of reading nutrition labels. *ARGIPA (Arsip Gizi Dan Pangan)*. 2021;6(1). doi:10.22236/argipa.v6i1.6196
14. Suhaima NR, Fajri AI, Rahmadiasti K. Kebiasaan membaca label pangan dan informasi nilai gizi pada mahasiswa SJMP Sekolah Vokasi IPB University. *Nutrition Scientific Journal*. 2025;4(1). doi:10.37058/nsj.v4i1.15088.
15. Ikrima IR, Giriwono PE, Rahayu WP. Pemahaman dan penerimaan label gizi front of pack produk snack oleh siswa SMA di Depok. *Jurnal Mutu Pangan*. 2023;10(1):42–53. doi:10.29244/jmpi.2023.10.1.42.
16. Putra DPT, Ferdiana S, Hidayati N. Pengetahuan dan sikap membaca label informasi nilai gizi dengan perilaku pemilihan pangan kemasan pada generasi milenial. *Jurnal Infokes*. 2021;11(2).
17. Pratama CIAS, Mardiyati NL. Hubungan antara kebiasaan membaca label kandungan gizi minuman kemasan

- berpemanis dengan status gizi pada pelajar SMP Al Islam 1 Surakarta. *Ghidza: Jurnal Gizi dan Kesehatan*. 2024;8(1). doi:10.22487/ghidza.v8i1.1340.
18. Sari RM, Kisnawaty SW, Kurnia P, Mustikaningrum F. Hubungan antara pengetahuan mengenai label informasi nilai gizi dengan pembelian makanan instan dan snack tinggi kalori pada mahasiswa Program Studi Teknik Kimia Universitas Muhammadiyah Surakarta. *NUTRIRE DIAITA Jurnal Gizi Dietetik*. 2023;15(2). doi:10.47007/nut.v15i02.6409.
  19. Isnaini ABN. Hubungan Pengetahuan, Keterampilan, Kebiasaan Membaca Label Gizi pada Makanan Kemasan dengan Status Gizi Siswa SMA Negeri 2 Playen Kabupaten Gunungkidul [skripsi]. Semarang: Universitas Islam Negeri Walisongo; 2022.
  20. Amanda D. Hubungan Pengetahuan, Kebiasaan Membaca Nutrition Facts Dan Frekuensi Konsumsi Makanan Kemasan Dengan Status Gizi Lebih Remaja Pengunjung Sudin Puser Jaksel [skripsi]. Jakarta: Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta; 2021.
  21. Imansari MA, Dini CY. Hubungan paparan informasi dan pengetahuan dengan kebiasaan membaca label informasi gizi pada siswa di SMAN 14 Surabaya. *Jurnal Mitra Kesehatan*. 2023;6(1). doi:10.47522/jmk.v6i1.219.
  22. Linnasiputri CA, Anisfatus L. Hubungan pengetahuan dan status gizi dengan perilaku membaca label gizi makanan kemasan mahasiswa Pendidikan Tata Rias Unesa. *Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas*. 2024;5(1). doi:10.62870/jgkp.v5i1.25003.