

Hubungan Perilaku Membaca *Nutrition Facts Label* dengan Status Gizi Lebih pada Mahasiswa Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta

Ana Kurniawati¹, Silvi Lailatul Mahfida², Diah Puspitasari³

^{1,2,3}Universitas Aisyiyah Yogyakarta

Email: ¹annabellcuteeee@gmail.com, ²silvilailatul@unisayogya.ac.id,
³diahpuspitasari@unisayogya.ac.id

Email Penulis Korespondensi: annabellcuteeee@gmail.com

Article History:

Received Jul 30th, 2026

Accepted Sep 15th, 2026

Publish Sep 24th, 2026

Abstrak

Status gizi lebih merupakan masalah kesehatan masyarakat yang terus meningkat, termasuk pada kelompok dewasa muda seperti mahasiswa, akibat ketidakseimbangan antara asupan dan pengeluaran energi yang berisiko meningkatkan penyakit tidak menular. Tingginya konsumsi makanan kemasan di kalangan mahasiswa menjadikan *nutrition facts label* sebagai sumber penting untuk mengontrol asupan energi dan zat gizi, namun kebiasaan membacanya masih rendah sehingga berpotensi memengaruhi status gizi. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan perilaku membaca *nutrition facts label* dengan status gizi lebih pada mahasiswa Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta. Penelitian ini menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional* pada 82 mahasiswa yang dipilih dengan teknik *consecutive sampling*. Data perilaku membaca *nutrition facts label* dikumpulkan menggunakan kuesioner 18 pertanyaan skala Likert, sedangkan status gizi diukur melalui Indeks Massa Tubuh berdasarkan pengukuran berat dan tinggi badan. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Chi-Square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki perilaku membaca *nutrition facts label* kategori sedang (51,22%) dan sebagian besar tidak mengalami gizi lebih (64,63%). Secara deskriptif, proporsi responden dengan gizi lebih meningkat seiring dengan kategori perilaku membaca *nutrition facts label*, yaitu 22,22% pada kategori rendah, 38,10% pada kategori sedang, dan 53,85% pada kategori tinggi. Hasil uji Chi-Square menunjukkan tidak terdapat hubungan signifikan antara perilaku membaca *nutrition facts label* dengan status gizi lebih pada mahasiswa Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta ($p = 0,127$). Temuan ini mengindikasikan bahwa perilaku membaca *nutrition facts label* saja belum cukup berhubungan dengan status gizi lebih, sehingga upaya pencegahan gizi lebih perlu mempertimbangkan berbagai faktor, seperti pola makan, asupan energi, aktivitas fisik, dan gaya hidup untuk mendukung tercapainya status gizi yang optimal pada mahasiswa.

Kata Kunci : Perilaku Membaca Label Gizi, *Nutrition Facts Label*, Status Gizi Lebih

Abstract

Overnutrition status is an escalating public health issue, including among young adult groups such as university students, resulting from an imbalance between energy intake and expenditure that increases the risk of non-communicable diseases. Given the high consumption of packaged foods among students, nutrition facts labels serve as an important resource for controlling energy and nutrient intake; however, the habit of reading them remains low, potentially influencing nutritional status. This study aimed to determine the correlation between nutrition facts label reading behavior and overnutrition status among students at Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta. This study employed an analytical observational design with a cross-sectional approach involving 82 students selected via consecutive sampling. Data on nutrition facts label reading behavior were collected using an 18-item Likert scale questionnaire, while nutritional status was determined through Body Mass Index

(BMI) based on weight and height measurements. Data analysis was conducted univariately and bivariately using the Chi-Square test. The results showed that the majority of respondents exhibited a moderate level of nutrition facts label reading behavior (51.22%), and most did not experience overnutrition (64.63%). Descriptively, the proportion of respondents with overnutrition increased along with the categories of nutrition facts label reading behavior: 22.22% in the low category, 38.10% in the moderate category, and 53.85% in the high category. The Chi-Square test results indicated that there was no significant correlation between nutrition facts label reading behavior and overnutrition status among students at Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta ($p = 0.127$). These findings indicate that nutrition facts label reading behavior alone is not sufficiently correlated with overnutrition status. Therefore, overnutrition prevention efforts need to consider various other factors, such as dietary patterns, energy intake, physical activity, and lifestyle, to support the achievement of optimal nutritional status in university students.

Keyword : Nutrition Label Reading Behavior, Nutrition Facts Label, Overnutrition Status

1. PENDAHULUAN

Status gizi lebih masih menjadi isu kesehatan masyarakat di Indonesia karena angka kejadiannya menunjukkan kecenderungan meningkat dari waktu ke waktu. Gizi lebih umumnya terjadi ketika asupan energi secara terus-menerus melebihi energi yang dikeluarkan tubuh dalam periode yang panjang sehingga memicu penumpukan lemak [1]. Kondisi gizi lebih diketahui meningkatkan kemungkinan terjadinya berbagai penyakit tidak menular, termasuk diabetes melitus, penyakit kardiovaskular, serta beberapa jenis kanker [2]. Pada kelompok mahasiswa, masalah ini juga cukup tinggi. Studi meta-analisis menunjukkan bahwa prevalensi gizi lebih pada mahasiswa secara global masing-masing mencapai 27% [3]. Di Indonesia sendiri, prevalensi kelebihan berat badan pada mahasiswa dilaporkan mencapai sekitar 34,7% [4], sedangkan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta prevalensi status gizi lebih mencapai 36% [5].

Peningkatan kejadian status gizi lebih pada mahasiswa berkaitan erat dengan pola konsumsi yang tidak seimbang. Penelitian menunjukkan bahwa sekitar 78,1% mahasiswa memiliki asupan lemak berlebih dan lebih dari 80% sering mengonsumsi makanan berlemak [6]. Selain itu, konsumsi minuman berpemanis juga cukup tinggi pada kelompok dewasa muda [7]. Di sisi lain, perkembangan industri pangan menyebabkan semakin banyak produk kemasan yang menampilkan klaim kesehatan seperti *low fat*, *low sugar*, dan *high fiber* untuk menarik minat konsumen [8]. Kehadiran klaim kesehatan tersebut dapat membentuk persepsi bahwa suatu produk lebih menyehatkan, walaupun kandungan gizinya belum tentu sesuai dengan kebutuhan tubuh [9].

Konsumsi makanan dan minuman kemasan di kalangan mahasiswa tergolong tinggi. Sebanyak 49–58% mahasiswa mengonsumsi makanan ringan kemasan 1–3 kali per minggu dan lebih dari 30% mengonsumsinya ≥ 3 kali per minggu, sedangkan sebanyak 46,7% mahasiswa dilaporkan mengonsumsi minuman kemasan dengan frekuensi sekitar satu hingga tiga botol setiap minggu [10]. Tingginya konsumsi pangan kemasan belum tentu disertai kebiasaan memperhatikan informasi nilai gizi yang tercantum pada label produk. Penelitian Nafisah et al. (2023) menunjukkan bahwa 55,4% mahasiswa memiliki pengetahuan yang kurang baik mengenai label informasi nilai gizi [11].

Nutrition Facts Label merupakan sumber informasi objektif yang membantu konsumen memahami kandungan zat gizi suatu produk pangan, mencakup energi total, lemak, protein, karbohidrat, gula, natrium, dan %AKG yang digunakan sebagai dasar dalam memilih produk lebih sehat (BPOM RI, 2021). Perilaku membaca *nutrition facts label* bagian dari literasi gizi yang berperan dalam pengambilan keputusan konsumsi pangan. Mahasiswa yang terbiasa membaca label gizi cenderung lebih mampu mengontrol asupan energi dan zat gizi sehingga dapat mendukung pencegahan status gizi lebih [12].

Anggraini et al. (2018) melaporkan bahwa mahasiswa dengan status gizi normal menunjukkan kemampuan dan pengetahuan membaca label gizi yang lebih baik dibandingkan mahasiswa yang mengalami obesitas. Penelitian Hakim (2024) juga melaporkan adanya hubungan yang bermakna antara kebiasaan membaca label gizi dan status gizi lebih ($p=0,020$). Responden dengan kebiasaan membaca label yang lebih baik diketahui memiliki kecenderungan lebih rendah mengalami gizi lebih.

Namun demikian, penelitian mengenai perilaku membaca label gizi masih lebih banyak dilakukan pada kelompok remaja sekolah sehingga belum secara spesifik mengkaji mahasiswa sebagai subjek penelitian. Padahal, mahasiswa merupakan kelompok dewasa muda yang berada pada fase transisi menuju kemandirian, sehingga rentan mengalami perubahan gaya hidup, termasuk pola konsumsi yang tidak teratur, tingginya konsumsi makanan kemasan, serta rendahnya perhatian terhadap kualitas gizi akibat tuntutan akademik. Kondisi tersebut menjadikan mahasiswa sebagai kelompok yang berisiko mengalami status gizi lebih. Hingga saat ini, penelitian yang membahas hubungan antara perilaku membaca *nutrition facts label* dan status gizi lebih pada mahasiswa, khususnya di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, masih belum banyak dilakukan. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara perilaku membaca *nutrition facts label* dengan status gizi lebih pada mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan rancangan observasional analitik dan desain *cross-sectional*. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara perilaku membaca *nutrition facts label* dan status gizi lebih pada mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Variabel bebas pada penelitian ini adalah perilaku membaca *nutrition facts label*, sedangkan variabel terikatnya yaitu status gizi lebih. Penelitian ini dilaksanakan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta pada bulan juni 2026.

Populasi penelitian terdiri atas mahasiswa aktif Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta yang memenuhi seluruh kriteria inklusi maupun eksklusi yang telah ditetapkan. Responden yang memenuhi kriteria inklusi adalah mahasiswa aktif berusia 19–25 tahun yang bersedia mengikuti penelitian serta mengonsumsi makanan atau minuman kemasan dalam satu minggu terakhir. Kriteria eksklusi meliputi responden yang sedang menjalani diet khusus, memiliki penyakit kronis dan keterbatasan dalam berdiri yang memengaruhi pengukuran antropometri, serta mahasiswa yang memiliki aktivitas berat seperti atlet. Berdasarkan perhitungan rumus Lemeshow dua proporsi, jumlah sampel yang dibutuhkan sebanyak 82 responden. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *non-probability sampling* dengan metode *consecutive sampling*, yaitu seluruh calon responden yang memenuhi kriteria direkrut secara berurutan dan bersedia mengikuti penelitian selama periode pengambilan data, hingga jumlah sampel yang dibutuhkan terpenuhi. hingga jumlah sampel yang dibutuhkan terpenuhi.

Variabel perilaku membaca *nutrition facts label* didefinisikan sebagai perilaku individu dalam memperhatikan, memahami, dan menggunakan informasi nilai gizi yang tercantum pada produk kemasan. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner yang terdiri atas 18 butir pertanyaan dengan skala Likert, yaitu skor 1 = tidak pernah, 2 = jarang, 3 = sering, dan 4 = selalu.. Pertanyaan pada kuesioner berisi tentang kesadaran membaca label, jenis informasi yang dibaca, kedalaman pemahaman gizi, dan pemanfaatan informasi dalam memilih makanan. Pengumpulan data dilakukan secara mandiri oleh responden melalui pengisian kuesioner menggunakan Google Form. Rentang skor perilaku membaca *nutrition facts label* dalam penelitian ini adalah 18 – 72. Skor minimum diperoleh dari hasil perkalian jumlah item pertanyaan dengan skor terendah pada skala likert, yaitu $18 \times 1 = 18$. Sedangkan skor maksimum diperoleh dari hasil perkalian jumlah item dengan skor tertinggi, yaitu $18 \times 4 = 72$. Total skor kemudian dikelompokkan menjadi tiga kategori perilaku, yaitu rendah (≤ 36), sedang (>36 hingga <54), dan tinggi (≥ 54). Nilai skor yang semakin tinggi menunjukkan bahwa perilaku membaca informasi nilai gizi responden semakin baik. Menurut Isnaini (2022) hasil uji validitas menunjukkan seluruh item pertanyaan memiliki nilai r hitung lebih besar dari r tabel (0,361), sehingga seluruh item dinyatakan valid. Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,758 yang menunjukkan bahwa instrumen memiliki reliabilitas yang baik dan layak digunakan dalam penelitian.

Status gizi lebih pada penelitian ini didefinisikan sebagai kondisi individu yang mengalami kelebihan berat badan atau obesitas berdasarkan nilai Indeks Massa Tubuh (IMT). Data status gizi dikumpulkan melalui pengukuran antropometri secara langsung oleh peneliti atau enumerator yang telah mendapatkan pelatihan. Berdasarkan klasifikasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, status gizi dibagi menjadi dua kategori, yaitu tidak gizi lebih dan gizi lebih. Pengkategorian tersebut digunakan untuk mengidentifikasi responden yang mengalami kelebihan berat badan atau obesitas sebagai kelompok gizi lebih. Nilai IMT dihitung menggunakan rumus:

$$IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)}^2}$$

Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden, perilaku membaca *nutrition facts label*, dan status gizi. Hubungan antara perilaku membaca *nutrition facts label* dan status gizi lebih dianalisis menggunakan uji Chi-Square. Hubungan antarvariabel dinyatakan signifikan apabila diperoleh nilai $p < 0,05$. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dengan nomor surat etik No.5491/KEP-UNISA/V/2026.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Karakteristik Responden

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia		
19 tahun	14	17,07
20 tahun	16	19,51
21 tahun	13	15,85
22 tahun	17	20,73

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
23 tahun	14	17,07
24 tahun	5	6,10
25 tahun	3	3,66
Jenis Kelamin		
Laki-laki	21	25,61
Perempuan	61	74,39

Berdasarkan Tabel 1, responden penelitian berjumlah 82 mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta yang terdiri dari rentang usia 19–25 tahun. Karakteristik responden berdasarkan usia memperlihatkan bahwa kelompok usia 22 tahun memiliki proporsi terbesar, yaitu 20,73% (17 responden), sedangkan proporsi terkecil terdapat pada usia 25 tahun sebesar 3,66% (3 responden). Kelompok usia 20 tahun menempati urutan berikutnya dengan 16 responden (19,51%). Berdasarkan jenis kelamin, perempuan merupakan mayoritas responden dengan jumlah 61 orang (74,39%), sementara laki-laki sebanyak 21 orang (25,61%).

Responden dalam penelitian ini didominasi oleh mahasiswa berusia 18–25 tahun yang termasuk ke dalam kategori dewasa awal. Menurut Nur et al. (2023), masa dewasa awal merupakan periode transisi menuju kemandirian yang ditandai dengan meningkatnya kemampuan individu dalam mengambil keputusan, termasuk dalam menentukan pola konsumsi makanan. Pada fase ini mahasiswa mulai memiliki kebebasan dalam memilih jenis makanan yang dikonsumsi sehingga pola makan lebih banyak dipengaruhi oleh preferensi pribadi dibandingkan pengaruh keluarga. Selain itu, kehidupan perkuliahan yang padat sering kali menyebabkan mahasiswa memilih makanan yang praktis, mudah diperoleh, dan relatif murah [14]. Kondisi tersebut mendorong meningkatnya konsumsi makanan kemasan, makanan cepat saji, maupun minuman berpemanis yang berpotensi meningkatkan risiko terjadinya gizi lebih apabila dikonsumsi secara berlebihan [15].

Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan. Hasil ini sejalan dengan karakteristik mahasiswa di institusi kesehatan yang umumnya didominasi oleh perempuan. Penelitian Kurniawati et al. (2024) menunjukkan bahwa perempuan cenderung lebih memperhatikan informasi gizi pada kemasan dibandingkan laki-laki karena memiliki perhatian yang lebih besar terhadap kesehatan, bentuk tubuh, dan penampilan. Namun demikian, perhatian terhadap label gizi belum tentu selalu diikuti dengan perilaku konsumsi yang sehat karena pemilihan makanan juga dipengaruhi faktor lain seperti selera, lingkungan sosial, dan kemudahan akses pangan [16].

Tabel 2. Distribusi Perilaku Membaca *Nutrition Facts Label*

Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Rendah	27	32,93
Sedang	42	51,22
Tinggi	13	15,85

Berdasarkan hasil pada Tabel 2, mayoritas responden memiliki perilaku membaca *nutrition facts label* dalam kategori sedang, yaitu 42 orang (51,22%). Selanjutnya, 27 responden (32,93%) termasuk kategori rendah, sedangkan 13 responden (15,85%) berada pada kategori tinggi. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa telah mulai memperhatikan informasi nilai gizi pada kemasan pangan. Meskipun demikian, kebiasaan tersebut belum diterapkan secara konsisten maupun menyeluruh ketika memilih produk. Rendahnya proporsi kategori tinggi mengindikasikan bahwa hanya sebagian kecil mahasiswa yang benar-benar memperhatikan

kandungan informasi gizi sebelum membeli produk pangan.

Temuan penelitian ini konsisten dengan hasil penelitian Suhaima et al. (2025) yang melaporkan bahwa perilaku membaca label pangan pada mahasiswa umumnya berada pada kategori sedang sehingga informasi nilai gizi belum dimanfaatkan secara optimal dalam menentukan pilihan pangan. Melinda dan Farida (2021) menjelaskan bahwa kebiasaan mahasiswa dalam membaca label gizi dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain pengetahuan, sikap, motivasi, serta persepsi mengenai pentingnya informasi nilai gizi.

Perilaku membaca *nutrition facts label* dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satu faktor yang berperan adalah tingkat pengetahuan mengenai gizi. Menurut Segal et al. (2022), mahasiswa yang memiliki pengetahuan gizi lebih baik umumnya menunjukkan sikap yang lebih positif terhadap label gizi serta lebih sering memperhatikan informasi nilai gizi pada produk pangan kemasan. Akan tetapi, pengetahuan yang baik belum tentu secara langsung membentuk kebiasaan membaca label gizi. Melinda dan Farida (2021) menjelaskan bahwa sikap, motivasi, pengalaman, serta kemudahan memahami informasi yang tercantum pada kemasan juga berperan penting dalam membentuk perilaku membaca label gizi.

Selain faktor pengetahuan, sikap, dan motivasi, rendahnya pemanfaatan *nutrition facts label* juga dapat dipengaruhi oleh kompleksitas informasi yang tercantum pada kemasan. Badriyah dan Syaefi (2019) menyatakan bahwa informasi nilai gizi pada pangan kemasan masih dianggap sulit dipahami oleh sebagian konsumen. Purnamasari dan Asrandi (2025) melaporkan bahwa konsumen cenderung lebih memperhatikan klaim kesehatan atau merek produk dibandingkan membaca kandungan zat gizi secara rinci. Kondisi tersebut dapat menyebabkan konsumen hanya memperhatikan beberapa informasi yang dianggap penting, sementara komponen lain pada *nutrition facts label* kurang dimanfaatkan dalam pengambilan keputusan memilih pangan.

Tabel 3. Analisis Rata-rata Skor Item Perilaku Membaca *Nutrition Facts Label*

Kategori	Kode Item	Pernyataan	Rata-rata Skor
Tertinggi	4h	Membaca informasi gula	2,79
	6	Tetap mengonsumsi produk yang tidak mencantumkan informasi nilai gizi	2,63
	4i	Membaca informasi garam (natrium)	2,50
Terendah	3d	Membaca catatan kaki	1,82
	4g	Membaca informasi serat pangan	2,05
	3c	Membaca persentase AKG	2,11
	5	Membandingkan informasi nilai gizi antar produk	2,11

Berdasarkan tabel 3, analisis lebih lanjut terhadap rata-rata skor setiap butir pertanyaan kuesioner menunjukkan adanya variasi perilaku membaca *nutrition facts label*. Tiga item dengan rata-rata skor tertinggi adalah membaca informasi gula (item 4h) dengan skor rata-rata 2,79, diikuti item tetap mengonsumsi produk yang tidak mencantumkan informasi nilai gizi (item 6) dengan skor rata-rata 2,63, serta membaca informasi garam (natrium) (item 4i) dengan skor rata-rata 2,50. Sebaliknya, skor rata-rata terendah ditemukan pada item membaca catatan kaki *nutrition facts label* (item 3d) sebesar 1,82. Item membaca informasi serat pangan (item 4g) memperoleh skor 2,05, sedangkan item membaca persentase AKG (item 3c) dan membandingkan informasi nilai gizi antarproduk (item 5) sama-sama memiliki skor rata-rata sebesar 2,11.

Hasil tersebut mengindikasikan bahwa responden cenderung lebih sering memperhatikan informasi gula dan garam dibandingkan beberapa komponen informasi gizi lainnya. Sebaliknya, informasi seperti persentase AKG, catatan kaki, serat pangan, serta kebiasaan membandingkan

kandungan gizi antarproduk masih relatif jarang diperhatikan. Temuan ini menunjukkan bahwa responden belum memanfaatkan seluruh komponen pada *nutrition facts label* secara komprehensif ketika memilih pangan kemasan. Minimnya perhatian terhadap persentase AKG serta kebiasaan membandingkan kandungan gizi antarproduk memperlihatkan bahwa informasi pada label belum dimanfaatkan secara optimal sebagai dasar dalam memilih produk pangan kemasan [17].

Temuan tersebut dapat menjadi salah satu penjelasan mengapa pada penelitian ini perilaku membaca *nutrition facts label* belum menunjukkan hubungan yang bermakna dengan status gizi lebih. Meskipun responden telah memiliki kebiasaan membaca label gizi, hasil analisis setiap butir kuesioner menunjukkan bahwa perhatian responden masih lebih banyak terfokus pada komponen tertentu, terutama gula dan natrium. Sementara itu, informasi lain yang penting dalam menilai kualitas gizi produk, seperti persentase AKG, takaran saji, jumlah sajian per kemasan, serta kebiasaan membandingkan kandungan gizi antarproduk, belum dimanfaatkan secara optimal. Kondisi ini mengindikasikan adanya kecenderungan *selective label reading*, yaitu perilaku membaca label gizi yang lebih berfokus pada informasi tertentu dibandingkan keseluruhan informasi yang tersedia. Padahal, pengendalian status gizi tidak hanya dipengaruhi oleh perhatian terhadap gula dan natrium, tetapi juga oleh keseimbangan asupan energi secara keseluruhan [1]. Oleh sebab itu, informasi mengenai energi total, karbohidrat, lemak, protein, takaran saji, dan jumlah sajian per kemasan perlu diperhatikan agar konsumen dapat memperkirakan total energi yang masuk ke dalam tubuh melalui pangan kemasan.

Penjelasan tersebut didukung oleh Christoph et al. (2018) yang menyatakan bahwa manfaat membaca *nutrition facts label* tidak hanya ditentukan oleh frekuensi membaca, tetapi juga oleh kemampuan konsumen dalam memahami dan menggunakan informasi tersebut dalam menentukan pilihan makanan. Hasil yang sejalan juga dilaporkan oleh Storz (2023), yang menyatakan bahwa kebiasaan membaca *nutrition facts label* belum tentu berkaitan dengan kualitas konsumsi yang lebih baik apabila seluruh informasi pada label tidak dipahami dan dimanfaatkan secara menyeluruh.

Rendahnya proporsi mahasiswa dengan kategori perilaku membaca *nutrition facts label* tinggi mengindikasikan bahwa pemanfaatan informasi nilai gizi masih perlu ditingkatkan. Padahal, informasi seperti takaran saji, kandungan energi, gula, lemak, dan natrium dapat membantu konsumen memilih makanan kemasan yang lebih sesuai dengan kebutuhan gizi. Oleh karena itu, peningkatan literasi gizi melalui edukasi mengenai cara membaca dan menginterpretasikan *nutrition facts label* perlu terus dilakukan agar mahasiswa tidak hanya membaca label, tetapi juga mampu memanfaatkan seluruh komponen informasi nilai gizi sebagai dasar dalam memilih produk pangan kemasan yang lebih sehat.

Tabel 4. Distribusi Status Gizi

Status Gizi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Tidak Gizi Lebih	53	64,63
Gizi Lebih	29	35,37

Berdasarkan Tabel 4, menunjukkan bahwa sebanyak 53 responden (64,63%) memiliki status tidak gizi lebih, sedangkan sebanyak 29 responden (35,37%) mengalami gizi lebih. Meskipun mayoritas responden memiliki status gizi normal, prevalensi gizi lebih yang mencapai lebih dari sepertiga jumlah responden menunjukkan bahwa masalah kelebihan berat badan masih cukup tinggi pada kelompok mahasiswa. Kondisi tersebut berpotensi meningkatkan risiko berbagai penyakit tidak menular, seperti diabetes melitus tipe 2, hipertensi, penyakit jantung koroner, dan beberapa jenis kanker [2].

Besarnya prevalensi gizi lebih pada penelitian ini sejalan dengan temuan beberapa penelitian terdahulu. Deviani et al. (2025) melaporkan bahwa 36% mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta mengalami gizi lebih, sementara Vidiawati et al. (2025) menemukan prevalensi kelebihan berat badan sebesar 34,7% pada mahasiswa di Indonesia. Kesamaan prevalensi gizi lebih tersebut dengan hasil penelitian ini yang menunjukkan angka sebesar 35,37% mengindikasikan bahwa masalah gizi lebih masih menjadi tantangan kesehatan yang cukup konsisten pada populasi mahasiswa dan perlu mendapatkan perhatian dalam upaya pencegahannya.

Tingginya prevalensi gizi lebih pada mahasiswa dapat dijelaskan oleh perubahan pola hidup selama masa perkuliahan. Mahasiswa sering menghadapi jadwal akademik yang padat sehingga cenderung memilih makanan cepat saji dan makanan kemasan yang tinggi energi namun rendah serat [18]. Selain itu, meningkatnya penggunaan perangkat digital menyebabkan aktivitas sedentari menjadi lebih tinggi sehingga pengeluaran energi menjadi lebih rendah [19]. Kombinasi antara tingginya asupan energi dan rendahnya aktivitas fisik berkontribusi terhadap peningkatan berat badan dan terjadinya gizi lebih.

Burhan et al. (2023) menjelaskan bahwa obesitas dan aktivitas fisik memiliki hubungan yang kompleks. Individu dengan berat badan berlebih cenderung memiliki aktivitas fisik yang lebih rendah, sedangkan rendahnya aktivitas fisik juga dapat meningkatkan risiko obesitas [20]. Oleh karena itu, status gizi lebih pada mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh pola makan tetapi juga oleh aktivitas fisik dan faktor gaya hidup lainnya.

3.2 Hubungan Perilaku Membaca *Nutrition Facts Label* dengan Status Gizi Lebih

Tabel 5. Hubungan Perilaku Membaca *Nutrition Facts Label* dengan Status Gizi Lebih

Perilaku Membaca <i>Nutritin Facts Label</i>	Status Gizi				Total	<i>p</i> -value
	Tidak Gizi Lebih		Gizi Lebih			
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%		
Rendah	21	77,78	6	22,22	27	0,127
Sedang	26	61,90	16	38,10	42	
Tinggi	6	46,15	7	53,85	13	
Total	53	64,63	29	35,37	82	

Sumber: Data Primer, 2026

Berdasarkan Tabel 5, responden dengan perilaku membaca *nutrition facts label* kategori rendah sebagian besar tidak mengalami gizi lebih, yaitu 21 responden (77,8%), sedangkan 6 responden (22,2%) mengalami gizi lebih. Pada kategori sedang, 26 responden (61,9%) tidak mengalami gizi lebih dan 16 responden (38,1%) mengalami gizi lebih. Sementara itu, pada kategori tinggi terdapat 7 responden (53,8%) yang mengalami gizi lebih dan 6 responden (46,2%) tidak mengalami gizi lebih. Berdasarkan hasil uji Chi-square diperoleh nilai p sebesar 0,127, yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku membaca *nutrition facts label* dan status gizi lebih pada mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

Secara statistik, temuan penelitian ini mengindikasikan bahwa hipotesis yang menyatakan adanya hubungan antara perilaku membaca *nutrition facts label* dan status gizi lebih tidak dapat diterima. Artinya, perilaku membaca label gizi pada penelitian ini belum menunjukkan hubungan yang signifikan dengan status gizi mahasiswa. Menariknya, pola distribusi data menunjukkan kecenderungan yang berlawanan dengan teori. Secara teori, kebiasaan membaca label gizi diharapkan membantu individu memilih produk pangan yang lebih sehat sehingga peluang

terjadinya gizi lebih dapat berkurang [21]. Namun pada penelitian ini justru ditemukan proporsi gizi lebih yang tinggi pada kelompok dengan perilaku membaca label kategori sedang dan tinggi. Fenomena ini dapat dijelaskan melalui beberapa kemungkinan. Pertama, membaca label gizi tidak selalu diikuti dengan pemahaman yang benar terhadap informasi yang tercantum [22]. Meskipun telah membaca label gizi, seseorang belum tentu memahami informasi yang tercantum di dalamnya, seperti jumlah energi, kandungan gula, lemak, maupun persentase Angka Kecukupan Gizi (AKG). Akibatnya, informasi tersebut belum dimanfaatkan sebagai pertimbangan utama ketika menentukan pilihan pangan. Kedua, kebiasaan membaca label gizi belum tentu diikuti oleh perubahan perilaku dalam mengonsumsi pangan [23]. Mahasiswa yang telah mengetahui bahwa suatu produk memiliki kandungan gula atau lemak yang tinggi tetap dapat memilih produk tersebut karena faktor rasa, harga, kenyamanan, atau kebiasaan konsumsi [24]. Dengan demikian, pengetahuan dan perilaku membaca label belum tentu diterjemahkan menjadi praktik konsumsi yang lebih sehat. Ketiga, kemungkinan terdapat fenomena *reverse causality* [25]. Individu yang telah mengalami kelebihan berat badan mungkin justru menjadi lebih sering membaca label gizi karena mulai memiliki kesadaran terhadap kondisi kesehatannya [26]. Hal ini dapat menjelaskan mengapa proporsi gizi lebih ditemukan lebih tinggi pada kelompok dengan perilaku membaca label yang lebih baik.

Hasil analisis pada Tabel 3 juga menunjukkan bahwa salah satu item dengan skor rata-rata tertinggi adalah item 6, yaitu "*tetap mengonsumsi produk yang tidak mencantumkan informasi nilai gizi*" (rata-rata skor = 2,63). Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian mahasiswa masih mengonsumsi produk pangan yang tidak menyediakan informasi nilai gizi meskipun memiliki kebiasaan membaca *nutrition facts label*. Kondisi tersebut menyebabkan konsumen tidak memperoleh informasi mengenai kandungan energi, zat gizi, takaran saji (*serving size*), maupun jumlah sajian per kemasan (*servings per container*), sehingga sulit memperkirakan jumlah energi dan zat gizi yang dikonsumsi. Akibatnya, pengendalian asupan energi melalui pemanfaatan *nutrition facts label* belum dapat dilakukan secara optimal. Temuan ini juga dapat menjelaskan mengapa mahasiswa dengan perilaku membaca label gizi yang rendah belum tentu memiliki status gizi lebih, sedangkan mahasiswa dengan perilaku membaca label gizi yang tinggi belum tentu memiliki status gizi normal [11]. Hal tersebut menunjukkan bahwa perilaku membaca label gizi saja belum cukup memengaruhi status gizi apabila informasi yang tersedia tidak dimanfaatkan secara konsisten dalam memilih produk pangan maupun mengatur jumlah konsumsi sesuai takaran saji dan jumlah sajian per kemasan [17].

Temuan penelitian ini konsisten dengan hasil penelitian Linnasiputri dan Anisfatus (2024), yang juga melaporkan bahwa perilaku membaca label gizi tidak berhubungan secara signifikan dengan status gizi mahasiswa ($p=0,780$). Di sisi lain, hasil penelitian ini tidak sejalan dengan temuan Maharani (2024) maupun Hakim (2024), yang melaporkan adanya hubungan bermakna antara kebiasaan membaca label gizi dengan kejadian status gizi lebih. Ketidaksesuaian hasil antarpelitian tersebut diduga berkaitan dengan variasi karakteristik responden, teknik pengambilan sampel, jumlah sampel yang digunakan, serta perbedaan instrumen dalam mengukur perilaku membaca label gizi.

Selain itu, status gizi lebih merupakan kondisi yang bersifat multifaktorial. Menurut Nisa dan Sari (2025), status gizi lebih merupakan kondisi yang dipengaruhi oleh banyak faktor, antara lain total asupan energi, pola konsumsi makan, aktivitas fisik, serta kecukupan energi setiap hari. Dengan demikian, kebiasaan membaca label gizi hanya menjadi salah satu dari berbagai faktor yang dapat berkontribusi terhadap status gizi seseorang. Nilai p sebesar 0,127 menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel belum mencapai signifikansi statistik. Kondisi tersebut dapat dipengaruhi oleh ukuran sampel yang relatif terbatas. Apabila penelitian selanjutnya melibatkan

jumlah responden yang lebih besar, distribusi karakteristik responden yang lebih seimbang, serta pengendalian faktor perancu melalui analisis multivariat, hubungan yang sebenarnya mungkin dapat diidentifikasi dengan lebih jelas.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa peningkatan kebiasaan membaca *nutrition facts label* tetap penting sebagai bagian dari upaya peningkatan literasi gizi mahasiswa. Namun, intervensi yang dilakukan tidak cukup hanya berfokus pada kebiasaan membaca label, melainkan juga harus meningkatkan kemampuan memahami dan menerapkan informasi gizi tersebut dalam pemilihan makanan sehari-hari. Pendekatan yang lebih komprehensif yang mencakup edukasi gizi, peningkatan aktivitas fisik, serta pengendalian konsumsi makanan tinggi energi diperlukan untuk mencegah terjadinya gizi lebih pada mahasiswa [27].

Penelitian ini masih memiliki sejumlah keterbatasan yang perlu dipertimbangkan dalam menafsirkan hasil penelitian. Pertama, penggunaan desain cross-sectional hanya menggambarkan kondisi responden pada satu waktu pengamatan sehingga belum dapat menjelaskan hubungan sebab-akibat antara perilaku membaca *nutrition facts label* dengan status gizi lebih. Kedua, data mengenai perilaku membaca *nutrition facts label* diperoleh melalui kuesioner *self-report* menggunakan skala Likert sehingga hasil pengukuran berpotensi dipengaruhi oleh subjektivitas responden. Ketiga, penelitian ini belum mengendalikan faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi status gizi lebih, seperti asupan energi, aktivitas fisik, pola makan, durasi tidur, dan kondisi sosial ekonomi. Selain itu, penggunaan teknik *consecutive sampling* juga berpotensi menimbulkan bias seleksi sehingga hasil penelitian belum tentu dapat digeneralisasikan secara luas. Oleh karena itu, hasil penelitian ini perlu ditafsirkan secara hati-hati. Berdasarkan keterbatasan tersebut, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal atau kohort untuk memperoleh gambaran hubungan yang lebih kuat, menerapkan analisis multivariat untuk mengendalikan variabel perancu, serta melibatkan jumlah sampel yang lebih besar melalui teknik *probability sampling* agar hasil penelitian lebih representatif dan memiliki kekuatan statistik yang lebih.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, mayoritas mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta memiliki perilaku membaca *nutrition facts label* kategori sedang dan sebagian besar memiliki status tidak gizi lebih. Secara deskriptif, sebagian besar mahasiswa dengan perilaku membaca *nutrition facts label* kategori rendah tidak mengalami gizi lebih, sedangkan lebih dari separuh mahasiswa dengan perilaku membaca kategori tinggi justru mengalami gizi lebih. Hasil analisis menggunakan uji Chi-square menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara perilaku membaca *nutrition facts label* dan status gizi lebih pada mahasiswa ($p=0,127$). Temuan tersebut diduga berkaitan dengan masih adanya mahasiswa yang mengonsumsi produk pangan kemasan tanpa informasi nilai gizi sehingga informasi mengenai kandungan energi, zat gizi, takaran saji, maupun jumlah sajian per kemasan belum dimanfaatkan secara optimal sebagai dasar dalam mengendalikan asupan. Di samping itu, status gizi lebih dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi, seperti pola makan, tingkat aktivitas fisik, total asupan energi, serta faktor gaya hidup lainnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta yang telah memberikan izin dan fasilitas selama pelaksanaan penelitian. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada dosen pembimbing dan dosen penguji, serta seluruh mahasiswa Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, bantuan, dan masukan sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] K. Nisa and R. K. Sari, "Hubungan Aktivitas Fisik, Pola Makan, dan Kecukupan Energi dengan Kejadian Gizi Lebih," *Jurnal Kesehatan Tambusai*, vol. 6, no. 3, pp. 13267–13280, Sep. 2025.
- [2] S. Sugiatmi and D. R. Handayani, "Faktor Dominan Obesitas pada Siswa Sekolah Menengah Atas di Tangerang Selatan Indonesia," *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, vol. 14, no. 1, p. 1, Mar. 2018, doi: 10.24853/jkk.14.1.1-10.
- [3] A. Shafiee *et al.*, "Global Prevalence of Obesity and Overweight Among Medical Students: A Systematic Review and Meta-analysis," *BMC Public Health*, vol. 24, no. 1, Dec. 2024, doi: 10.1186/s12889-024-19184-4.
- [4] D. Vidiawati *et al.*, "Excess Body Weight and its Associated Factors Among First-year Health Sciences University Students in Indonesia," *PLoS One*, vol. 20, no. 5, pp. 1–11, May 2025, doi: 10.1371/journal.pone.0322773.
- [5] R. A. Deviani, I. Niamilah, and K. N. Alfitri, "Hubungan Konsumsi Sayur dan Buah dengan Status Gizi pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta," *Media Gizi Ilmiah Indonesia*, vol. 3, no. 2, pp. 168–179, Aug. 2025.
- [6] P. R. Azzahra, N. Hasan, S. Amir, Citrakesumasari, and A. Khuzaimah, "Gambaran Konsumsi Lemak Terhadap Persentase Lemak Tubuh Mahasiswa Prodi S1 Ilmu Gizi FKM Unhas," *JGMI : The Journal of Indonesian Community Nutrition*, vol. 13, no. 2, pp. 121–132, 2024.
- [7] T. M. Aldhirgham, H. A. Alfawaz, and N. M. Al-Daghri, "Beverages and Sugar-Sweetened Beverages Consumption Pattern and Amount Among Adolescents Using Beverage Frequency Questionnaire: Cross-Sectional Study," *BMC Public Health*, vol. 25, no. 1, p. 1, Dec. 2025, doi: 10.1186/s12889-024-21145-w.
- [8] C. A. Linnasiputri and L. Anisfatus, "Hubungan Pengetahuan dan Status Gizi dengan Perilaku Membaca Label Gizi Makanan Kemasan Mahasiswa Pendidikan Tata Rias Unesa," *Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas*, vol. 5, no. 1, pp. 164–173, May 2024, doi: 10.62870/jgkp.v5i1.25003.
- [9] L. Wibowo, N. Andarwulan, and D. Indrasti, "Kajian Implementasi Informasi 'Pilihan Lebih Sehat' Label Kemasan Mi Instan di Indonesia," *Jurnal Mutu Pangan : Indonesian Journal of Food Quality*, vol. 11, no. 1, pp. 63–70, Mar. 2024, doi: 10.29244/jmpi.2024.11.1.63.
- [10] W. Wahyudi, A. Nurfadilah, C. Fransisca, K. Fahrezi, M. F. Zulkadri, and J. Manik, "Pola Konsumsi Snack dan Minuman Kemasan pada Mahasiswa Kesehatan dan Non-Kesehatan: Studi Kasus UIN Sumatera Utara," *Journal Syifa Sciences and Clinical Research*, vol. 6, no. 3, pp. 263–273, Dec. 2024, doi: 10.37311/jsscr.v6i3.28867.

- [11] Nafisah, R. Masrikhiyah, and S. Setyaningsih, “Hubungan Tingkat Pengetahuan, Persepsi dan Kepatuhan Membaca Label Pangan Makanan Kemasan Terhadap Status Gizi Mahasiswa,” *Jurnal Ilmiah Gizi dan Kesehatan (JIGK)*, vol. 5, no. 01, pp. 15–21, Aug. 2023, Accessed: Jan. 30, 2026. [Online]. Available: <http://jurnal.umus.ac.id/index.php/jigk>
- [12] I. Dwijayanti, A. L. Mutiarani, A. P. Firdaus, and E. H. Lestari, “Peningkatan Literasi Makanan Terkait Informasi Nilai Gizi pada Label Makanan Kemasan,” *Pengabdian Masyarakat Sasambo*, May 2025, Accessed: Apr. 18, 2026. [Online]. Available: <http://jkp.poltekkes-mataram.ac.id/index.php/PKS/index>
- [13] A. B. N. Isnaini, “Hubungan Pengetahuan, Keterampilan, Kebiasaan Membaca Label Gizi pada Makanan Kemasan dengan Status Gizi Siswa SMA Negeri 2 Playen Kabupaten Gunung Kidul,” Skripsi, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, Semarang, 2022.
- [14] C. J. Ramadhani *et al.*, “Analisis Faktor yang Mempengaruhi Keputusan dalam Memilih Menu Makanan pada Mahasiswa program Studi Gizi Universitas Negeri Semarang 2023,” *Jurnal Analis*, vol. 3, no. 2, pp. 177–194, Dec. 2024, [Online]. Available: <http://jurnalilmiah.org/journal/index.php/Analis>
- [15] T. P. Yugharyanti, S. Fatimah, and M. Z. Rahfiludin, “Alasan Pemilihan Makanan, Akses Pembelian Makanan, dan Kualitas Diet pada Mahasiswa,” *Journal of Nutrition College*, vol. 13, no. 1, pp. 17–28, Dec. 2024, Accessed: Mar. 01, 2026. [Online]. Available: <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/>
- [16] F. H. Palupi, E. Sulistyorini, S. Handayani, and Ropitasari, “Pengaruh Faktor Individu, Sosial, Ekonomi dan Lingkungan terhadap Pemilihan Makanan Sehat pada Siswa SMA N 1 Polokarto, Sukoharjo,” *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, vol. 5, no. 2, pp. 150–159, Dec. 2025, doi: 10.15294/ijphn.v5i2.23234.
- [17] A. V. R. Mauludyani, Z. Nasution, M. Aries, R. Rimbawan, and Y. Egayanti, “Knowledge on Nutrition Labels for Processed Food: Effect on Purchase Decision among Indonesian Consumers,” *Jurnal Gizi dan Pangan*, vol. 16, no. 1, pp. 47–56, Mar. 2021, doi: 10.25182/jgp.2021.16.1.47-56.
- [18] M. Husna and R. W. Wisnuwardani, “Pola Konsumsi Makanan Siap Saji dan Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir,” *Nutrizione (Nutrition Research and Development Journal)*, vol. 05, no. 01, pp. 47–55, Apr. 2025, [Online]. Available: <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/nutrizione/>
- [19] L. Handayani, A. H. Ahmad, N. Novianti, K. Khalidah, and B. Hafidz, “Smartphone addiction and sedentary lifestyle among university students: a correlation study,” *Jurnal Cakrawala Promkes*, vol. 8, no. 1, pp. 21–29, Feb. 2026, doi: 10.12928/jcp.v8i1.13017.
- [20] M. Avrialdo and Y. Elon, “Hubungan Aktivitas Fisik Mahasiswa Overweight dan Obesitas menurut Indeks Massa Tubuh,” *Nutrix Journal*, vol. 7, no. 1, pp. 50–58, Apr. 2023, Accessed: Jun. 23, 2026. [Online]. Available: <http://ejournal.unklab.ac.id/index.php/nutrix>
- [21] N. R. Suhaima, A. I. Fajri, and K. Rahmadiasti, “Kebiasaan Membaca Label Pangan dan Informasi Nilai Gizi pada Mahasiswa SJMP Sekolah Vokasi IPB University,” *Nutrition Scientific Journal*, vol. 4, no. 1, pp. 9–19, 2025.
- [22] A. N. Akhfa, “Hubungan Pengetahuan Gizi, Status Gizi, dan Tingkat Pemahaman dengan Perilaku Membaca Label Gizi,” *Arsip Gizi dan Pangan (ARGIPA)*, vol. 6, no. 1, pp. 52–62, Jun. 2021, doi: 10.22236/argipa.v6i1.6196.
- [23] D. P. T. Putra, S. Ferdiana, and N. Hidayati, “Pengetahuan dan Sikap Membaca Label Informasi Nilai Gizi dengan Perilaku Pemilihan Pangan Kemasan pada Generasi Milenial,” *Infokes : Info Kesehatan*, vol. 11, no. 2, pp. 1–10, Jul. 2021.
- [24] D. Syaqla, R. Ramadana, and P. Z. Aulia, “Gambaran Perilaku Membaca Label Gizi pada

- Mahasiswa,” *Medic Nutricia: Jurnal Ilmu Kesehatan*, vol. 22, no. 1, pp. 1–9, Jan. 2026.
- [25] M. J. Christoph, N. Larson, M. N. Laska, and D. Neumark-Sztainer, “Nutrition Facts Panels: Who Uses Them, What Do They Use, and How Does Use Relate to Dietary Intake?,” *J. Acad. Nutr. Diet.*, vol. 118, no. 2, pp. 217–228, Feb. 2018, doi: 10.1016/J.JAND.2017.10.014.
- [26] T. Zantika and P. Kurnia, “Hubungan Pengetahuan Mengenai Informasi Nilai Gizi Dengan Perilaku Membaca Label Informasi Nilai Gizi Pada Mahasiswa,” *Pontianak Nutrition Journal*, vol. 6, no. 1, pp. 340–345, Mar. 2023, [Online]. Available: <http://ejournal.poltekkes-pontianak.ac.id/index.php/PNJ/index>
- [27] S. M. Priyadini and D. I. Puspitasari, “Hubungan Frekuensi Konsumsi Junk Food dan Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta,” *Ghidza: Jurnal Gizi dan Kesehatan*, vol. 8, no. 2, pp. 209–216, Dec. 2024, doi: 10.22487/ghidza.v8i2.1504.