

Hubungan Pengetahuan, Kebiasaan Membaca Nutrition Facts dan Frekuensi Konsumsi Makanan Kemasan dengan Status Gizi Lebih Remaja Pengunjung Perpustakaan

Correlation Between Knowledge, Habits of Reading Nutrition Facts and Frequency Consumption of Packaged Foods with Overweight Status in Adolescent Visitors to The Library

Defita Amanda¹, Ibnu Malkan Bakhrul Ilmi^{1*}, Dian Luthfiana Sufyan¹, Nur Intania Sofianita¹

¹ UPN Veteran Jakarta

*Email: ibnuilmi@upnvj.ac.id

Abstrak

Latar belakang: Remaja dengan status gizi obesitas dan normal memiliki perbedaan yang bermakna pada frekuensi konsumsi makanan kemasan dan kebiasaan membaca label gizi. Pengetahuan menjadi petunjuk utama ketika membaca label gizi yang akan berpengaruh pada perilaku dalam memilih makanan kemasan. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan, kebiasaan membaca nutrition facts dan frekuensi konsumsi makanan kemasan dengan status gizi lebih remaja pengunjung sudin pusat jaksel. **Metode :** Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan teknik *accidental sampling*. Sampel yang terpilih sebanyak 38 remaja berusia 18-25 tahun. Pengambilan dan pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner dan alat ukur berupa microtoise dan timbangan digital. Data yang diperoleh diuji menggunakan uji *Chi Square*. **Hasil:** Penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan *nutrition facts* ($p=1,000$), kebiasaan membaca *nutrition facts* ($p=0,235$), dan frekuensi konsumsi makanan kemasan ($p=1,000$) tidak berhubungan ($p>0,05$) dengan status gizi lebih remaja. **Kesimpulan:** Mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan nutrition facts yang cukup (73,7%) namun tidak patuh dalam membaca nutrition facts (68,4%) sehingga diperlukan keselarasan antara pengetahuan dengan perilaku agar berdampak nyata pada frekuensi konsumsi makanan kemasan dan status gizi.

Kata kunci: Pengetahuan Nutrition Facts; Kebiasaan Membaca Nutrition Facts; Frekuensi Konsumsi Makanan Kemasan; Status Gizi Lebih; Remaja

Abstract

Background: Adolescents with overweight and normal nutritional status have similarity in frequency consumption of packaged foods and reading habits of nutrition labels. Knowledge is the primary guidance when reading nutritional labels which influence behavior in choosing packaged foods. **Purpose:** This study aims to find out the relationship between knowledge and habits of reading nutrition facts and the frequency consumption of packaged foods with overweight status in adolescent visitors at sudin pusat jaksel. **Methods:** This research use *cross-sectional* design with *accidental sampling* technique. The selected sample was 38 adolescents aged 18-25 years. The data were collected using a questionnaire and measuring instruments microtoise and digital scales. The data tested using *Chi Square* test method. **Results:** The results showed that knowledge of nutrition facts ($p= 1,000$), habits of reading nutrition facts ($p= 0.235$), and frequency of consumption of packaged foods ($p= 1,000$) were not related ($p>0.05$) with overweight status in adolescents. **Conclusion:** The majority respondents have sufficient knowledge of nutrition facts (73.7%) but did not obedient to reading nutrition facts (68.4%) so that is necessary to align knowledge with behavior in order to has real impact on the

frequency consumption of packaged foods and nutritional status.

Keywords: *Knowledge of Nutrition Facts; Habits of Reading Nutrition Facts; Frequency Consumption of Packaged Foods; Overweight Status; Adolescents*

PENDAHULUAN

Status gizi merupakan tolak ukur untuk mengetahui kondisi seseorang yang dipengaruhi oleh pola konsumsi, penyerapan dan penggunaan zat gizi yang menjadi faktor penentu kualitas hidup manusia (Ubri I, 2014). Hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 tentang status gizi meningkat, khususnya pada dewasa usia diatas 18 tahun dengan proporsi meliputi 13,6% berat badan lebih dan 21,8% obesitas (Kemenkes, 2018). Perubahan perilaku dan perkembangan yang pesat pada remaja menyebabkan perubahan gaya hidup termasuk aktivitas fisik dan pola konsumsi harian (Kusumaryani, 2017). Remaja dengan status gizi obesitas dan normal memiliki perbedaan yang bermakna pada frekuensi dan pola konsumsi makanan kemasan serta tingkat asupan makronutrien (Mokoginta dkk, 2016) dan kebiasaan membaca label informasi gizi akan berpengaruh pada perilaku dalam memilih makanan kemasan (Amgraini dkk, 2018) serta pengetahuan menjadi petunjuk utama ketika membaca label informasi gizi (Sudahono dan indrawani, 2014).

Ketersediaan berbagai jenis bahan bacaan membuat perpustakaan dapat menjadi salah satu tempat yang sesuai untuk meningkatkan minat baca pada remaja (Fitri dan Elva, 2014). Seseorang yang memiliki minat baca tentunya memiliki rasa ingin tahu yang tinggi atas suatu pengetahuan atau informasi yang dibutuhkan salah satunya pengetahuan mengenai gizi (Anugra dkk, 2013). Remaja masih mengalami proses perkembangan sehingga mempunyai keingintahuan yang tinggi, oleh karena itu sebagian besar pengunjung perpustakaan adalah kelompok remaja (Fakhrunnisa dan Rukiyah, 2015). Suku Dinas Perpustakaan dan Kearsipan Kota Administrasi Jakarta Selatan merupakan salah satu perpustakaan di Jakarta selatan yang dikunjungi 33.790 orang pada tahun 2019 dengan jumlah pengunjung terbanyak yaitu pada kategori remaja (Romlah, 2019). Hal ini membuktikan bahwa minat baca pada remaja tergolong cukup baik. Oleh karena itu peneliti ingin mengetahui Hubungan Pengetahuan, Kebiasaan Membaca Nutrition Facts dan Frekuensi Konsumsi Makanan Kemasan dengan Status Gizi Lebih Remaja Pengunjung Sudin Pusat Jaksel.

METODE

Jenis penelitian ini adalah observasional analitik dengan desain cross sectional. Teknik pengambilan sampel yaitu accidental sampling. Subjek penelitian ini adalah seluruh pengunjung Suku Dinas Perpustakaan dan Kearsipan Kota Administrasi Jakarta Selatan yang berjumlah rata-rata 411 pengunjung pada bulan Juli 2020. Berdasarkan kriteria penelitian ini, terpilih 38 orang sebagai subjek penelitian. Penelitian ini telah mendapatkan izin dari Komite Etik Penelitian Kesehatan (KEPK) Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta dengan Nomor 2819/XII/2020/KEPK.

Data yang dikumpulkan meliputi karakteristik responden (usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, pengetahuan dan perilaku kebiasaan membaca nutrition facts, frekuensi konsumsi makanan kemasan, dan status gizi). Data pengetahuan nutrition facts dikelompokkan menjadi: 1) kurang, jika <56% jawaban benar; 2) cukup, jika 56-75% jawaban benar; 3) baik, jika 76-100% jawaban benar. Data perilaku kebiasaan membaca

nutrition facts dikategorikan menjadi patuh dan tidak patuh. Patuh bila selalu/sering membaca nutrition facts dan tidak patuh bila kadang-kadang/jarang/tidak pernah membaca nutrition facts. Frekuensi konsumsi makanan kemasan dibagi menjadi 2 kategori yaitu: 1) sering, jika skor \geq nilai mean dan 2) jarang, jika skor $<$ nilai mean. Status gizi dibagi menjadi 2 kategori yaitu: 1) tidak lebih jika $IMT \leq 25$ dan 2) lebih jika $IMT > 25$. Analisis data dilakukan menggunakan Uji Chi Square menggunakan SPSS version 20.

Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah responden berusia 18-25 tahun, kondisi sehat, mengkonsumsi produk makanan atau minuman kemasan, dan sedang berkunjung & melakukan kegiatan membaca di perpustakaan. Adapun kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah responden yang mengundurkan diri saat penelitian, tidak lengkap mengisi kuesioner, sedang menjalani diet khusus, dan dalam kondisi hamil.

HASIL

Responden adalah remaja pengunjung perpustakaan yang memenuhi kriteria yaitu berjumlah 38 responden. Karakteristik responden meliputi usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, pengetahuan dan perilaku kebiasaan membaca *nutrition facts*, frekuensi konsumsi makanan kemasan, dan status gizi dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Subjek	Jumlah	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	11	28,9
Perempuan	27	71,1
Usia (tahun)		
18 – 20 tahun	13	34,2
21 – 25 tahun	25	65,8
Tingkat Pendidikan		
SMA	8	21,1
SMK	2	5,3
D3	2	5,3
S1	26	68,4
Total	38	100

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa sebaran usia responden yakni 21 – 25 tahun (65,8%). Mayoritas responden atau remaja pengunjung sudin pusar jaksel adalah perempuan (71,1%). Sebagian besar tingkat pendidikan yang sedang ditempuh atau pendidikan terakhir responden adalah Sarjana (S1) (68,4%).

Responden paling banyak memiliki tingkat pengetahuan yang cukup (73,7%). Mayoritas responden tidak patuh dalam membaca nutrition facts (68,4%), karena sebagian besar frekuensi responden dalam membaca *nutrition facts* adalah kadang-kadang (39,5%). Responden memiliki frekuensi konsumsi makanan dan minuman kemasan dengan kategori sering (52,6%). Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan yang cukup belum tentu diikuti dengan perilaku yang baik sehingga tidak dapat berdampak nyata pada frekuensi konsumsi dan status gizi responden.

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Pengetahuan, Perilaku dan Frekuensi Konsumsi

Variabel	Jumlah	Persentase (%)
Pengetahuan <i>Nutrition Facts</i>		
Kurang	8	21,1
Cukup	28	73,7
Baik	2	5,3
Perilaku membaca <i>Nutrition Facts</i>		
Tidak Patuh	26	68,4
Patuh	12	31,6
Frekuensi Membaca <i>Nutrition Facts</i>		
Selalu	5	13,2
Sering	5	13,2
Kadang-kadang	15	39,5
Jarang	11	28,9
Tidak Pernah	2	5,3
Frekuensi Konsumsi Makanan Kemasan		
Sering	20	52,6
Jarang	8	47,4
Total	38	100

Hubungan pengetahuan, kebiasaan membaca *nutrition facts* dan frekuensi konsumsi makanan kemasan dengan status gizi dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Hubungan Pengetahuan, Kebiasaan Membaca Nutrition Facts dan Frekuensi Konsumsi Makanan Kemasan dengan Status Gizi

Variabel	Status Gizi				p-value
	Normal		Lebih		
	n	%	n	%	
Pengetahuan <i>Nutrition Facts</i>					
Tidak Baik	13	34,2	4	10,5	1,000
Baik	15	39,5	6	15,8	
Perilaku membaca <i>Nutrition Facts</i>					
Tidak Patuh	21	55,3	5	13,2	0,235
Patuh	7	18,4	5	13,2	
Frekuensi Konsumsi Makanan Kemasan					
Sering	15	39,5	5	13,2	1,000
Jarang	13	34,2	5	13,2	

Hasil tabel diatas menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan, kebiasaan membaca *nutrition facts* dan frekuensi konsumsi makanan kemasan dengan status gizi, berturut-turut adalah $p=1,000$; $p=0,235$; dan $p=1,000$.

Remaja yang mengunjungi perpustakaan tidak dapat memenuhi asumsi memiliki minat baca yang lebih tinggi dibandingkan dengan remaja yang tidak mengunjungi perpustakaan, tampaknya minat baca yang dimiliki terhadap informasi lain selain *nutrition facts*. Pengetahuan yang cukup (73,7%) tidak dapat menjadi tolak ukur seseorang dalam menerapkan kebiasaan membaca label informasi gizi karena banyak

faktor lainnya yang dapat mempengaruhi yaitu jenis, harga dan rasa makanan serta pendidikan dan pendapatan orang tua, umumnya seseorang yang memiliki status gizi normal cenderung memiliki pengetahuan dan perilaku yang lebih baik dibandingkan seseorang dengan status gizi obesitas (Fitri dkk, 2020).

PEMBAHASAN

Responden paling banyak memiliki tingkat pengetahuan yang cukup (73,7%). Mayoritas responden tidak patuh dalam membaca nutrition facts (68,4%), karena sebagian besar frekuensi responden dalam membaca *nutrition facts* adalah kadang-kadang (39,5%). Responden memiliki frekuensi konsumsi makanan dan minuman kemasan dengan kategori sering (52,6%). Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan yang cukup belum tentu diikuti dengan perilaku yang baik sehingga tidak dapat berdampak nyata pada frekuensi konsumsi dan status gizi responden.

Hasil penelitian ini menunjukkan tidak terdapat hubungan antara pengetahuan nutrition facts dengan status gizi. Sejalan dengan penelitian (Fitri dkk, 2020) yaitu tidak ada hubungan antara pengetahuan mengenai membaca label informasi nilai gizi makanan kemasan dengan status gizi pada mahasiswa (p -value = 0,388). Pengetahuan gizi, pelayanan kesehatan, dan kesediaan pangan menjadi penyebab tidak langsung terhadap status gizi sehingga tidak terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi. Asupan gizi dan penyakit infeksi menjadi penyebab langsung terhadap status gizi karena untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan remaja diperlukan zat gizi yang cukup untuk mendukung aktivitas fisik yang cenderung meningkat pada masa remaja dan penyakit infeksi akan menyebabkan gangguan nafsu makan yang mengakibatkan gizi kurang, namun perlu diketahui yang menjadi pokok permasalahan adalah keterbatasan pengetahuan gizi (Fitri dkk, 2020). Adapun faktor lain yang dapat mempengaruhi status gizi adalah sumber informasi, rendahnya informasi yang didapatkan akan mempengaruhi asupan gizi dan status kesehatannya. Hal ini disebabkan karena kurangnya rasa ingin tahu yang menyebabkan keterbatasan pengetahuan terutama pada orang sehat yang merasa tidak perlu mengetahui informasi mengenai penyakit yang tidak dialaminya (Fitri dkk, 2020).

Hasil Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian (Anggraini dkk, 2018) yang menyatakan terdapat hubungan antara pengetahuan cara membaca label informasi gizi dengan kelompok responden berstatus gizi normal dan obesitas (p -value =0,004). R, responden dengan status gizi obesitas tergolong memiliki pengetahuan yang kurang baik dibandingkan dengan responden yang berstatus gizi normal, meskipun pengetahuan tidak menjadi penyebab langsung namun pengetahuan yang baik akan membantu responden dalam mengetahui asupan gizi sesuai kebutuhannya ketika mengkonsumsi makanan kemasan.

Penyebab penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yaitu tidak dilakukan pengamatan langsung terhadap aktivitas fisik responden yang berpotensi mempengaruhi status gizi karena aktivitas fisik dapat mencegah terjadinya obesitas dengan menjaga keseimbangan energi dan mengurangi akumulasi lemak dalam tubuh, lalu faktor genetik dapat berpengaruh karena remaja yang memiliki status gizi lebih atau kurang cenderung memiliki status gizi yang sama dengan orangtuanya (Dwi dan Elsa, 2019). Body image juga dapat berpengaruh karena body image positif akan mendorong seseorang untuk melakukan praktik perilaku kesehatan sementara body image negatif membuat seseorang cenderung membatasi asupannya bahkan memuntahkannya agar mencapai status gizi

yang diinginkan yaitu menjadi normal, *underweight* atau *overweight* (Rahayu, 2020).

Selain itu, hasil penelitian ini menunjukkan tidak terdapat hubungan antara kebiasaan membaca *nutrition facts* dengan status gizi. Sejalan dengan penelitian (Romlah, 2019) hampir setengah dari total responden (45,5%) tidak mengamati label informasi gizi oleh karena itu tidak ada hubungan antara kebiasaan membaca label informasi nilai gizi makanan kemasan dengan status gizi pada mahasiswa ($p\text{-value} = 0,497$). Dapat disimpulkan pula remaja yang mengunjungi perpustakaan tidak dapat memenuhi asumsi memiliki minat baca yang lebih tinggi dibandingkan dengan remaja yang tidak mengunjungi perpustakaan, tampaknya minat baca yang dimiliki terhadap informasi lain selain *nutrition facts*. Pengetahuan yang baik tidak dapat menjadi tolak ukur pada seseorang dalam menerapkan kebiasaan membaca label informasi gizi karena banyak faktor lainnya yang dapat mempengaruhi yaitu jenis, harga dan rasa makanan serta pendidikan dan pendapatan orang tua, umumnya seseorang yang memiliki status gizi normal cenderung memiliki pengetahuan yang lebih baik dibandingkan seseorang dengan status gizi obesitas. Didukung penelitian (Purbanova dkk, 2020) sebelum membeli makanan kemasan responden tidak memiliki kebiasaan membaca label informasi gizi karena beberapa hambatan yaitu minimnya upaya pencarian informasi dan terbatasnya pemahaman akan informasi tsb.

Hasil penelitian tidak sejalan dengan penelitian (Oktarini dkk, 2016) yang menyatakan terdapat hubungan antara penggunaan label informasi gizi dengan prevalensi kejadian obesitas ($P < 0.001$). Seseorang yang tidak membaca label informasi gizi memiliki resiko 1,2 kali lebih tinggi untuk mengalami obesitas. Pada penelitian ini kejadian obesitas cenderung lebih banyak terjadi pada laki-laki dibandingkan wanita karena biasanya wanita lebih paham dalam membaca *nutrition facts* dan lebih sering memeriksa komponen-komponen zat gizi yang tertera pada label informasi gizi. Penyebab penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian (Oktarini dkk, 2016) adalah orang dengan status gizi obesitas akan cenderung mengamati label informasi gizi dibandingkan dengan yang memiliki status gizi normal atau tidak lebih, pada penelitian ini mayoritas responden memiliki status gizi tidak lebih (73,7%) dan hal lain yang menyebabkan kurangnya minat terhadap label informasi gizi adalah informasi yang tercantum pada label gizi banyak dan kompleks sehingga pemahaman akan label gizi menjadi kurang. Selain itu, istilah yang digunakan sulit dan tidak akrab didengar masyarakat serta banyak masyarakat yang masih ragu bahwa konsumsi zat gizi seperti gula, garam dan lemak dapat berdampak pada kesehatan, lalu distribusi responden pada penelitian ini juga kurang heterogen disebabkan karena jumlah responden kecil dan kelompok wanita jauh lebih banyak daripada pria (Kim, 2018).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara frekuensi konsumsi makanan kemasan dengan status gizi. Sejalan dengan penelitian (Zahara dan Triyanti, 2010) tidak terdapat hubungan antara frekuensi konsumsi jajanan dengan status gizi ($p\text{-value} = 0,417$), namun pada penelitian (Zahara dan Triyanti, 2010) terdapat perbedaan pola konsumsi mahasiswa dengan status gizi lebih yang cenderung mengonsumsi jajanan kemasan dan minuman kemasan serta produk susu dan olahannya sedangkan mahasiswa dengan status gizi kurus dan normal cenderung konsumsi jajanan berupa sayur dan buah. Makanan kemasan umumnya memiliki indeks glikemik tinggi dan menjadi pemicu terbentuknya simpanan energi yang lebih besar sehingga meningkatkan resiko masalah gizi lebih dan kandungan pemanis sukrosa pada jajanan kemasan dapat meningkatkan jaringan adiposa terutama lemak visceral (Zahara dan

Triyanti, 2010).

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian (Puspasari, 2020) yang menunjukkan terdapat hubungan antara pola konsumsi dengan status gizi (p -value = 0,000). Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi pola konsumsi yaitu porsi makanan, jenis makanan dan frekuensi makan. Kuantitas dan kualitas makanan yang baik dapat menjadi salah satu upaya untuk mencapai status gizi normal. Kontribusi energi, karbohidrat, lemak, dan protein pada makanan kemasan berhubungan secara signifikan dengan status gizi ($p < 0,05$ (Puspasari, 2020)). Penyebab penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian (Khusniyati dkk, 2016) karena meskipun responden pada penelitian ini lebih banyak memiliki pengetahuan *nutrition facts* yang cukup (73,7%) namun tidak dapat menjadi tolak ukur pada tingkat kesadaran seseorang untuk merubah pola makan menjadi sehat, mengandung gizi seimbang dan memiliki keputusan yang baik dalam memilih dan mengkonsumsi makanan kemasan (Anggrirulung dkk, 2019), dapat dilihat bahwa 39,5% responden sering mengkonsumsi makanan dan minuman kemasan. Tidak adanya hubungan antara frekuensi konsumsi makanan dan minuman kemasan dengan status gizi karena konsumsi makanan kemasan bukan merupakan pola makan utama responden. Terdapat faktor lain yang dapat mempengaruhi seperti aktivitas fisik namun tidak diteliti dijadikan tolak ukur dalam penelitian ini. Berat badan akan lebih stabil jika aktivitas fisik yang dilakukan cukup tinggi karena semakin berat aktivitas fisik yang dilakukan maka pengeluaran energi semakin banyak. Selain itu, frekuensi konsumsi makanan tinggi serat juga dapat mempengaruhi namun tidak diukur pada penelitian ini karena konsumsi makanan tinggi serat dapat mengurangi berat badan. Makanan tinggi serat akan memberikan efek kenyang lebih lama sehingga seseorang dapat mengatur nafsu makannya agar tidak berlebih dan mencegah peningkatan berat badan (Khasanah, 2014).

KESIMPULAN

Kesimpulan

Tidak terdapat hubungan antara pengetahuan *nutrition facts*, kebiasaan membaca *nutrition facts*, dan frekuensi konsumsi makanan kemasan dengan status gizi lebih remaja.

Saran

penelitian selanjutnya diharapkan dapat meneliti faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya ketidaksinambungan antara pengetahuan *nutrition facts* dengan perilaku konsumsi makanan kemasan dan status gizi seperti aktivitas fisik, *body image*, frekuensi konsumsi makanan tinggi serat. Selain itu perlu diadakan edukasi mengenai jenis dan cara membaca *nutrition facts*.

DAFTAR PUSTAKA

- Anggrirulung DO, Ekayanti I, Khomsan A, Masyarakat DG, Manusia FE, Bogor IP. Analisis Faktor Pemilihan Jajanan , Kontribusi Gizi dan Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Factors Analysis of Snack Choice , Nutrition Contribution and Nutritional Status of Primary School Children. J MKMI. 2019;15(1):81–90.
- Anggraini S, Handayani D, Kusumastuty I. Tingkat Pengetahuan Cara Membaca Label Informasi Gizi Mahasiswa Status Gizi Normal Lebih Baik dibandingkan Mahasiswa Obesitas. Indones J Hum Nutr. 2018;5(2):74–84.
- Anugra H, Yusup PM, Erwina W. Faktor-Faktor Dominan yang Mempengaruhi Minat Baca Mahasiswa. J Kaji Inf Perpust. 2013;1(2):137–45.

- Dwi Jayanti Y, Elsa Novananda N. Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Kelas Xi Akuntansi 2 (Di Smk Pgri 2 Kota Kediri). *J Kebidanan*. 2019;6(2):100–8.
- Fakhrunnisa dan Rukiyah (2015). Motivasi Pemustaka Remaja Dalam Memanfaatkan Koleksi Di Kantor Perpustakaan Dan Arsip Daerah. Kabupaten Kebumen. *Jurnal Ilmu Perpustakaan*.
- Fitri Dan Elva. Keberadaan Layanan Remaja Untuk Meningkatkan Minat Baca Remaja Di Badan Perpustakaan Dan Kearsipan Provinsi Sumatera Barat. 2014;(September):43–51.
- Fitri N, Metty, Yulianti E. Pengetahuan dan Kebiasaan Membaca Label Informasi Nilai Gizi Makanan Kemasan Tidak Berhubungan Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Asrama Kutai Kartanegara Diyogyakarta. *Gizido*. 2020;12(1):45–54.
- Intihani TR, Noer ER. Hubungan Pengetahuan, Uang Saku, Dan Peer Group Dengan Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja Putri. *J Nutr Coll*. 2013;2(1):162–9.
- Khasanah (2014). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Konsumsi Western Fast Food (Frekuensi dan Sumbangan Energi) dengan Status Gizi Remaja di SMP Muhammadiyah 10 Surakarta. Program Studi S1 Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. Jakarta Selatan Tahun 2019, Jakarta Selatan
- Kim SD. Relationship between awareness and use of nutrition labels and obesity. *Biomed Res*. 2018;29(11):2238–42.
- Khusniyati E, Sari AK, Ro'ifah I. Hubungan Pola Konsumsi Makanan dengan Status Gizi Santri Pondok Pesantren Roudlatul Hidayah Desa Pakis Kecamatan Trowulan Kabupaten Mojokerto. *Midwifery J Kebidanan*. 2016;2(2):1–7.
- Kusumaryani M. Brief notes : Prioritaskan kesehatan reproduksi remaja untuk menikmati bonus demografi. *Lemb Demogr FEB UI [Internet]*. 2017;1–6. Available from: <http://ldfebui.org/wp-content/uploads/2017/08/BN-06-2017.pdf>
- Mokoginta FS, Manampiring AE. Gambaran Pola Asupan Makanan pada Remaja di Kabupaten Bolaang Mongondow Utara Kandidat Skripsi Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *J e-Biomedik [Internet]*. 2016;4(2):1–10. Available from: <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/ebiomedik/article/view/14618>
- Oktarini NO, Nadhiroh SR, Nindya TS, Studi P, Gizi I, Masyarakat FK, et al. Jenis kelamin dan pengetahuan dengan kebiasaan membaca label informasi nilai gizi di kalangan mahasiswa. 2016;2(2):49–52.
- Puspasari D. Hubungan Konsumsi Makanan Jajanan Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa. *Media Gizi Indones [Internet]*. 2020;15(1):45–51. Available from: <https://doi.org/10.204736/mgi.v15i1.45-51>
- Purbanova R, Widodo, Ashari SIPA. Hubungan Body Image Dengan Status Gizi pada Mahasiswa. *J Kesehat Tujuh Belas*. 2020;1(1).
- Rahayu TB. Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja Putri. *J Vokasi Kesehat*. 2020;6(1):46.
- Riskesdas K. Kemenkes. *J Phys A Math Theor [Internet]*. 2018;44(8):1–200. Available from: <http://arxiv.org/abs/1011.1669%0Ahttp://dx.doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201%0Ahttp://stacks.iop.org/1751-8121/44/i=8/a=085201?key=crossref.abc74c979a75846b3de48a5587bf708f>

- Romlah (2019) Rekapitulasi Sirkulasi Bahan Pustaka dan Pemustaka Sudin Perpustakaan dan Arsip Kota Administrasi
- Sudahono N, Indrawani YM, Gizi DI, Masyarakat FK. Gambaran Perilaku Membaca Label Pangan Dan Reguler Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia Angkatan 2013. 2014;
- Ubro I. Hubungan Antara Asupan Energi Dengan Status Gizi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *J e-Biomedik*. 2014;2(1).
- Zahara S, Triyanti T. Kepatuhan Membaca Label Informasi Zat Gizi di Kalangan Mahasiswa. *Kesmas Natl Public Heal J*. 2010;4(2):78.

