

GAMBARAN DIET KHUSUS DAN PERILAKU MEMBACA LABEL INFORMASI NILAI GIZI PADA MAHASISWA JURUSAN KEPERAWATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA

Nurmaya Amelia, Sudrajah Wirajati

Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta

Abstrak

Latar Belakang: Salah satu upaya dalam melakukan diet khusus dengan membatasi asupan makanan sehari-hari serta menerapkan perilaku membaca label Informasi Nilai Gizi (ING) yang berguna untuk menurunkan atau mempertahankan berat badan. Dilakukan studi pendahuluan pada 30 responden Mahasiswa Keperawatan didapatkan sebesar 7,4% sedang menjalani diet khusus dan sebesar 92,6% patuh dalam membaca label ING saat menjalani diet khusus. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan diet khusus dan perilaku membaca Label Informasi Nilai Gizi mahasiswa Keperawatan. **Metode:** Penelitian ini dilakukan dengan metode observasional. Sampel penelitian ini berjumlah 79 mahasiswa aktif Program Studi Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *random sampling*. Instrument penelitian yang digunakan berupa Kuesioner Diet Khusus dan Kuesioner Informasi Nilai Gizi yang dibagikan secara online menggunakan google formulir melalui *WhatsApp* dan melakukan wawancara secara offline dalam pertanyaan terbuka serta menggunakan Analisis Statistik Deskriptif. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan mayoritas mahasiswa Keperawatan jarang membaca Label Informasi Nilai Gizi (ING) sebanyak 47 mahasiswa (59,5%). Patuh terhadap membaca label ING saat sedang menjalankan diet sebanyak 70 mahasiswa (88,6%). Mayoritas mahasiswa Keperawatan mengaku selama satu bulan terakhir (November) tidak melakukan diet khusus (70,9%) dan jenis diet yang paling banyak dilakukan adalah diet tinggi serat (33%). **Kesimpulan:** Gambaran Diet Khusus yang dilakukan oleh mahasiswa Keperawatan jika semakin melakukan diet khusus maka akan semakin patuh untuk membaca label Informasi Nilai Gizi (87%) dan berlaku juga jika tidak melakukan diet khusus maka tidak akan patuh dalam membaca label informasi nilai gizi (13%).

Kata kunci: Diet Khusus, Label Informasi Nilai Gizi, Mahasiswa Keperawatan

Abstract

Background: One of the efforts in doing a special diet is to limit daily food intake and apply the behavior of reading Nutritional Value Information (NVI) labels that are useful for losing or maintaining weight. A preliminary study was conducted on 30 Nursing Student respondents, it was found that 7.4% were on a special diet and 92.6% were obedient in reading the ING label while on a special diet. **Objective:** This study aimed to describe a special diet and reading behavior of Nutrition Value Information Labels for nursing students. **Methodology:** This research was conducted by observational method. The sample of this research was 79 active students of the Nursing Science Program, Muhammadiyah University of Surakarta. Sampling

was done by random sampling technique. The research instrument used was a Special Diet Questionnaire and Nutritional Value Information Questionnaire which were distributed online using the Google form via *WhatsApp* and conducted offline interviews in open questions and used Descriptive Statistical Analysis. **Results:** The results showed that the majority of nursing students rarely read the Nutrition Value Information Label (NVI) as many as 47 students (59.5%). Adherence to reading the ING label while on a diet as many as 70 students (88.6%). The majority of nursing students admitted that for the past month (November) they had not had a special diet (70.9%) and the type of diet that was mostly practiced was a high-fiber diet (33%). **Conclusion:** Description of the Special Diet carried out by Nursing students the more they do a special diet the more obedient they are to read the Nutritional Value Information label (87%) and also applies if they do not do a special diet then they will not comply in reading the nutritional value information label (13%)

Keywords: Nursing Students, Nutritional Value Information Labels, Special Diets

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa termasuk dalam kategori remaja akhir dan dewasa awal (18-26 tahun) yang memulai menunjukkan jati dirinya dengan perubahan gaya hidup dan pola konsumsi makan serta kebiasaan jajannya (Puspasari dan Farapti, 2020). Individu pada tahap ini memiliki kepercayaan terhadap dirinya sendiri yaitu dengan menerima dirinya sendiri, memiliki kepercayaan terhadap kemampuannya serta meninggalkan sikap ataupun perilaku yang masih kekanak-kanakan (Agustriyana, 2017).

Obesitas pada mahasiswa dapat menyebabkan kemampuan belajar terganggu yang dapat menurunkan konsentrasi belajar (Risksedas, 2018). Obesitas ataupun *overweight* pada mahasiswa berdampak menimbulkan penyakit seperti diabetes mellitus, pneyakit jantung, stroke, gangguan pernafasan, gangguan sendi serta kanket yang dapat menyebabkan penurunan dari angka harapan hidup. Selain itu, dampak dari obesitas dapat menurunkan percaya diri dan memunculkan masalah depresi, kecemasan dan gangguan stress (Zahtamal dan Munir, 2019).

Diet khusus merupakan usaha akan kesadaran seseorang untuk membatasi dan mengontrol makanan yang akan dimakan dengan tujuan dapat mengurangi ataupun untuk mempertahankan berat badan (Kamal, 2012). Perilaku diet adalah salah satu bagian dari pola makan yang menggambarkan perilaku makan seseorang dengan jumlah dan jenis yang dikonsumsi serta sebagai tindakan yang berasal dari suatu pemikiran untuk mengkonsumsi makanan yang sesuai dengan kebutuhan masing-masing individu (Sholeha, 2014). Diet

khusus dapat menyebabkan masalah apabila dilakukan dengan cara yang salah yaitu dengan makan hanya sekali dalam sehari tanpa adanya konsultasi dengan ahli gizi, memuntahkan makanan dengan cara yang sengaja, mengonsumsi pil diet, dan melakukan olahraga yang berlebihan. Melakukan diet khusus yang salah akan berdampak pada hilangnya rasa lapar sehingga akan dapat menyebabkan gangguan makan seperti bulimia dan anoreksia (Hariyanti dan Haryana, 2021).

Salah satu perubahan terhadap mahasiswa ditandai dengan adanya perubahan fisik, yaitu dari penampilan bentuk tubuh yang dianggap sebagai standar wajib yang harus diperhatikan sangat penting (Chairiah, 2012). Ketidakpuasan seseorang terhadap tubuh yang dimiliki dapat mempengaruhi terjadinya citra tubuh ataupun *body image*. *Body Image* adalah gambaran dari mental seseorang terhadap bentuk tubuh dan ukuran tubuh yang dimiliki dan mengenai bagaimana seseorang dapat mempersepsikan dan menilai apa yang dipikirkan terhadap tubuhnya, serta bagaimana seorang individu dapat menerima penilaian orang lain terhadap dirinya (Rombe, 2013). *Body image* terhadap mahasiswa terbentuk melalui interaksi antar mahasiswa, yaitu saling berkomunikasi dan memberikan pendapat mengenai penampilan mereka sehingga dapat tercapai penampilan yang diharapkan (Sudarmawan, 2015). Seseorang yang memiliki tubuh kurus atau memiliki Indeks Massa Tubuh yang rendah cenderung memiliki persepsi *body image* yang negatif dan mereka akan berpendapat bahwadirinya belum memiliki tubuh yang proporsional (Abdurrachim, dkk, 2018).

Label informasi nilai gizi adalah informasi mengenai gizi yang tercantum pada produk pangan kemasan. Informasi yang dicantumkan antara lain kadar karbohidrat, protein, lemak, natrium, vitamin, mineral dan turunannya yang tercantum dalam persen (BPOM, 2016). Tujuan dari penerapan label gizi salah satunya adanya memberikan informasi konsumen dapat mengetahui kualitas dari sebuah produk dengan memperhatikan kandungan gizinya, serta sadar akan konsekuensi dari mengonsumsi produk makanan tersebut yang berkaitan dengan kesehatannya (Nurzakia et al, 2016). Studi pendahuluan pada 30 responden mahasiswa Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta dilakukan secara Online melalui google formulir yang disebar melalui grup whatsapp dan mendapatkan hasil perilaku membaca label Informasi Nilai Gizi sebesar 92,6%, dengan kategori sering membaca label ING selama satu bulan sebesar 37%, selalu 33,3% dan sangat sering 18,5%. Adapun alasan membaca label ING untuk mengontrol berat badan (3,7%) dan didapatkan

yang sedang menjalani diet khusus selama satu bulan terakhir sebesar 7,4%.

Seorang perawat memiliki peran penting bagi klien ataupun pasien baik dalam kondisi yang sehat maupun sakit. Dengan tujuan bagaimana meningkatkan suatu kesehatan pada semua klien atau pasien agar selalu sehat dan mencapai status kesehatan yang optimal dan bagi klien atau pasien yang sakit akan membantu untuk mencapai kesembuhannya. Dari beberapa aspek mengenai keperawatan, ada aspek yang paling penting untuk meningkatkan kesehatan manusia serta mempercepat proses penyembuhan penyakit yaitu dengan pemenuhan kebutuhan gizinya. Dengan mempelajari ilmu gizi, tidak hanya bermanfaat bagi seorang perawat tetapi bermanfaat pula untuk klien atau pasien yang sedang sakit ataupun sehat. Terutama pada masalah makanan kemasan, yang dimana sebagai seorang perawat harus memahami makanan yang dimakan apakah menyebabkan penyakit atau tidak yang berasal dari makanan kemasan serta apakah dengan mengonsumsi makanan kemasan dapat mempengaruhi seseorang dalam melakukan diet terutama pada seorang perawat. Oleh karena itu, perlu dilakukan penelitian yang menggambarkan diet khusus dan perilaku membaca label informasi nilai gizi pada mahasiswa Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

2. METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian observasional yang menggunakan analisis kualitatif. Penelitian ini dilakukan secara *online* melalui *whatsapp* dan secara *offline* di Hall Prodi Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta pada bulan Desember 2022. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa Keperawatan dengan jumlah populasi sebesar 160 orang. Kriteria inklusi penelitian ini, yaitu mahasiswa aktif angkatan 2019 semester 7, kondisi yang sehat, bersedia menjadi responden dan pernah membeli makanan atau minuman kemasan. Kriteria eksklusi pada penelitian ini, yaitu data yang tidak lengkap dan mahasiswa yang sedang sakit sehingga tidak bisa melanjutkan penelitian. Besar sampel penelitian sebesar 79 orang yang dihitung menggunakan rumus besar sampel Lameshow (1997). Pemilihan sampel menggunakan teknik simple random sampling, yaitu teknik dengan pengambilan sampel secara acak melalui Spin Google.

Data primer pada penelitian ini yaitu data karakteristik responden yang terdiri dari nama responden, jenis kelamin, usia, semester, uang saku dan data pekerjaan, jenis pekerjaan serta penghasilan orang tua. Data diet khusus yang terdiri dari jenis diet yang

dilakukan dan periode diet selama melakukan diet. Data perilaku membaca label informasi nilai gizi terdiri dari kepatuhan perilaku membaca label ING, alasan membaca label ING, alasan tidak membaca label ING serta saran yang diberikan meningkatkan minat membaca label ING terhadap mahasiswa ataupun masyarakat. Data primer tersebut diperoleh dari pengisian kuesioner yang dilakukan oleh responden. Data sekunder pada penelitian ini didapatkan dari pihak Administrasi Program Studi Keperawatan yang terdiri dari nama mahasiswa dan jumlah mahasiswa angkatan 2019.

Instrumen penelitian diet khusus memiliki 12 pertanyaan yang terdiri dari 10 pertanyaan dengan jawaban “ya” dan “tidak” dan 2 pertanyaan yang lainnya dengan jawaban ,multiple choice yang menggunakan skala likert. Pertanyaan yang diajukan seputar pertanyaan dasar saat menjalankan diet khusus. Contoh salah satu pertanyaan diet khusus “apakah anda banyak mengkonsumsi serat seperti buah dan sayur” dan memberikan penjelasan berapa minimal sayur yang dikonsumsi oleh responden dalam sehari untuk menjawab salah satu pertanyaan tersebut. Pertanyaan multiple choice yaitu “jenis diet apa yang sedang dilakukan” dengan jawaban diet rendah karbohidrat, diet rendah lemak, diet vegetarian dan diet tinggi serat. Pertanyaan multiple choice lainnya adalah “berapa lama anda menjalani diet khusus tersebut” dengan jawaban kurang dari satu bulan, lebih dari satu bulan dan tidak melakukan diet dalam satu bulan.

Dari data diet khusus yang didapatkan ditemukan skor penilaian yang diukur dari 10 pertanyaan yang merupakan indikator dalam diet khusus, jika jawaban “ya” diberikan skor 1 dan jika jawaban “tidak” diberi skor 0. Ada 3 kategori penilaian yang dilakukan jika responden mendapatkan skor 8 – 10 atau mampu menjawab 76 – 100% pertanyaan maka dikatakan baik dalam melakukan diet khusus, jika responden mendapatkan skor 6 – 7 atau mampu menjawab 56 – 75% pertanyaan maka dikatakan cukup dalam melakukan diet khusus, dan jika responden mendapatkan skor 4 -5 atau mampu menjawab 40 – 55% pertanyaan dikatakan kurang dalam melakukan diet khusus (Mukhlisoh, 2015). Ada beberapa pertanyaan yang dapat dijawab dengan pernyataan yang negatif ataupun positif yaitu terdapat pada kuesioner no 3, 6, dan 10, hal tersebut bisa saja dijawab dengan pernyataan yang positif oleh responden karena tidak melakukan hal tersebut begitupun sebaliknya. Kuesioner diet khusus ini bersumber dari Simarmata (2019) yang sudah dimodifikasi oleh peneliti.

Instrumen penelitian selanjutnya adalah mengenai perilaku membaca label Informasi Nilai Gizi sebanyak 10 pertanyaan dengan 7 pertanyaan melalui kuesioner dan 3 pertanyaan lainnya adalah pendapat yang dikemukakan oleh responden. Kuesioner perilaku membaca label Informasi Nilai Gizi bersumber dari Ali Mahfudin (2020) yang sudah dimodifikasi oleh peneliti. Setiap pertanyaan memiliki 4 kategori pilihan jawaban yaitu tidak pernah (1), jarang (2), sering (3) dan selalu (4). Pertanyaan no 1 didapatkan skor minimal 1 dan maksimal 4. Pertanyaan no2 didapatkan skor minimal 1 dan maksimal 4. Pertanyaan no 3 didapatkan skor minimal 1 dan maksimal 4. Pertanyaan no 4 didapatkan skor minimal 1 dan maksimal 16. Pertanyaan no 5 didapatkan skor minimal 1 dan maksimal 48. Pertanyaan no 6 didapatkan skor minimal 1 dan maksimal 36. Serta pertanyaan no 7 didapatkan skor minimal 1 dan maksimal 4.

Teknik pengambilan data pada penelitian ini yaitu menyeleksi dan memilih sampel yang telah memenuhi kriteria inklusi dengan menggunakan teknik *simple random sampling* dengan mengambil sampel secara acak, meminta kesediaan calon responden sebagai subjek penelitian dengan menandatangani surat persetujuan, menyebarkan form kuesioner kepada masing – masing calon responden melalui personal chat *whatsapp* dan melakukan wawancara secara langsung dan terbuka terkait beberapa pertanyaan mengenai pendapat dan saran dalam label Informasi Nilai Gizi dengan responden.

Hasil yang dianalisis pada penelitian ini adalah analisis univariat. Analisis univariat dilakukan secara deskriptif dalam bentuk frekuensi dan persentase yang menggambarkan kategori dan mendapatkan kesimpulan. Hasil yang dianalisis antara lain variabel diet khusus dan perilaku membaca label informasi nilai gizi yang di analisis dengan spss dan diperoleh nilai minimal, maksimal dan nilai rata-rata.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

3.1.1 Karakteristik Responden

Distribusi data gambaran diet khusus pada mahasiswa Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1 Karakteristik Responden mahasiswa Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta

Karakteristik Responden	n=(79)	%
-------------------------	--------	---

Jenis Kelamin		
Laki-laki	24	30,4
Perempuan	55	68,6
Usia (tahun)		
21	9	11,4
22	70	88,6
Uang Saku/hari		
Rp 30.000 – 40.000	22	27,8
Rp 40.000 – 50.000	21	26,6
Rp 50.000 – 60.000	35	44,3
Rp 60.000 – 70.000	1	1,3
Status Pekerjaan Ayah		
Bekerja	77	97,5
Tidak bekerja	2	2,5
Jenis Pekerjaan Ayah		
Tidak bekerja	2	2,5
Petani	2	2,5
Karyawan	29	36,7
Pengusaha	13	16,5
Dosen atau guru	31	39,2
Lainnya	2	2,5
Pendapatan Gaji Ayah		
Dibawah UMR (Rp 2.000.000 – 500.000)	11	13,9
Diatas UMR (Rp 2.000.000 – 7.000.000)	68	86,1
Status Pekerjaan Ibu		
Bekerja	49	62
Tidak bekerja	30	38
Jenis Pekerjaan Ibu		
Tidak bekerja	30	38
Karyawan	12	15,2
Pengusaha	8	10,1
Dosen atau guru	29	36,7
Pendapatan Gaji Ibu		
Dibawah UMR (Rp 2.000.000 – 500.000)	34	43
Diatas UMR (Rp 2.000.000 - 7.000.000)	45	57

Karakteristik responden penelitian ditunjukkan pada **Tabel 1**. Responden dalam penelitian ini mayoritas adalah perempuan (68,6%), berusia 22 tahun (88,6%), semester 7 (100%), mendapatkan uang saku dalam sehari sebesar rp., 50.000-, (44,3%), dengan status

pekerjaan ayah yang bekerja sebanyak 77 responden (97,5%), jenis pekerjaan ayah paling banyak adalah dosen atau guru sebanyak 31 responden (39,2%), dengan pendapatan gaji ayah paling banyak diatas UMR sebanyak 68 responden (86,1%), untuk status pekerjaan ibu dari 79 responden mengakui bawah 49 responden ibunya bekerja (62%), jenis pekerjaan ibu paling banyak menyatakan bekerja sebagai dosen atau guru sebanyak 31 responden (39,2%), serta pendapatan gaji ibu banyak diatas UMR sebanyak 45 responden (57%).

Berdasarkan **Tabel 1** karakteristik responden, dari hasil penelitian yang telah dilakukan diketahui bahwa persentase penelitian yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 68,6% dan laki-laki sebanyak 30,4%, didapatkan sebanyak 48 responden perempuan patuh terhadap perilaku membaca label Informasi Nilai Gizi (68,6%) dan sebanyak 22 responden laki-laki patuh dalam membaca label ING (31,4%). Pada 7 responden perempuan mengaku tidak patuh dalam membaca label ING (12,7%) dan sebanyak 2 responden laki-laki tidak patuh dalam membaca label ING (22,2%). Penelitian yang dilakukan oleh Mandal (2010) menyatakan bahwa perempuan lebih sering membaca label Informasi Nilai Gizi sebesar 58,5% dibandingkan dengan laki-laki sebesar 41,5%. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Oktaviana (2016) yang menjelaskan bahwa perempuan sebesar 53,1% lebih sering memperhatikan label ING dibandingkan dengan laki-laki sebesar 19,2%.

Mahasiswa yang dijadikan responden dalam penelitian ini adalah yang berusia 21 – 22 tahun yang sedang menempuh pendidikan di semester 7. Menurut Febry, dkk (2013) usia dewasa adalah usia yang matang dalam menentukan informasi yang dapat mempengaruhi suatu tindakan tertentu terutama tindakan kesehatan, karena semakin bertambahnya usia seseorang maka akan terjadinya peningkatan kemampuan dalam menerima informasi yang dapat mempengaruhi peningkatan terhadap pola pikir dan daya terima terhadap informasi.

Data uang saku diambil dengan metode wawancara secara langsung. Alokasi uang saku yang dimiliki mahasiswa digunakan untuk pembelian makanan dan minuman dalam kemasan serta kebutuhan yang lainnya. Uang saku yang dimiliki mahasiswa Keperawatan rata – rata sebesar Rp 50.000., dalam satu hari. Besarnya uang saku yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat perilaku konsumsi yang dilakukan oleh mahasiswa sehari-hari. Semakin besarnya uang saku akan semakin mempengaruhi pembelian makanan dan minuman melalui aplikasi online atau cepat saji yang akan mempengaruhi pribadi mahasiswa semakin

malas dalam membaca label Informasi Nilai Gizi. Selain itu, uang saku yang diterima diharuskan bisa memenuhi kebutuhan sehari-hari sampai periode yang ditentukan oleh orangtuanya (Anggraeni dan Mariyanti, 2014).

Pekerjaan orang tua dapat berkaitan dengan perilaku membaca label Informasi Nilai Gizi disebabkan karena seseorang yang lebih dewasa contohnya orang tua akan lebih memperhatikan zat gizi yang dikonsumsi oleh keluarganya dalam meningkatkan derajat kesehatan. Terlebih lagi pada ekonomi keluarga yang tercukupi akan mempengaruhi kualitas dalam membaca label ING. Status sosial ekonomi keluarga dapat diukur berdasarkan tingkat pendidikan orang tua, status pekerjaan orang tua serta pendapatan orang tua yang baik dapat terjaminnya kebutuhan konsumsi sehari-hari. Status pekerjaan orang tua yang tidak tetap seperti petani, nelayan dan pedagang, kurang menjamin untuk tercukupinya kebutuhan sehari-hari, karena penghasilan yang tidak pasti. Dengan penghasilan orang tua yang tetap dan terjamin akan cenderung memperhatikan label ING pada kemasan pangan (Triyanti dan Siti, 2009).

3.1.2 Gambaran Diet Khusus

Distribusi data gambaran diet khusus pada mahasiswa Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta dapat dilihat pada **Tabel 2**.

Tabel 2. Gambaran Diet Khusus mahasiswa Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta

Diet Khusus	n	%
Baik	0	0
Cukup	13	16.5
Kurang	66	83.5
Total	79	100

Berdasarkan **Tabel 2**, responden yang memiliki gambaran diet dengan kategori paling banyak adalah kategori kurang sebesar 83.5% dan sebagian responden lainnya memiliki gambaran diet khusus yang cukup sebesar 16.5% serta hanya sebesar 0% responden memiliki gambaran diet khusus yang baik. Hal ini dapat diketahui dari jawaban responden mengenai pertanyaan diet khusus. Pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Rezi (2012) didapatkan angka diet pada mahasiswa FKM UI sebesar 16.5% sebanyak 31 responden yang melakukan diet khusus dengan kategori yang cukup, sedangkan sebanyak 157 responden (83.5%) tidak melakukan diet dengan kategori yang kurang. Hal tersebut dikatakan kurang pada gambaran diet

khusus karena responden yang sedang menjalani diet khusus jumlahnya yang sedikit atau responden yang menjalani diet khusus tidak patuh dalam membaca label Informasi Nilai Gizi.

Pola makan yang khusus atau diet khusus pada seseorang adalah salah satu faktor predisposisi dari perubahan perilaku seseorang terhadap kepatuhan dalam membaca label. Diet khusus tersebut bukan hanya dilakukan karena suatu keadaan medis tertentu tetapi bisa karena kesadaran dalam menjaga kesehatan ataupun sebagai kebiasaan serta gaya hidup. Diet khusus pada seseorang adalah perubahan dari perilaku seseorang mengenai kepatuhan dalam membaca label. Beberapa penelitian menunjukkan terdapat hubungan efek positif mengenai status diet seseorang terhadap membaca label ING. Pada konsumen yang sedang melakukan diet khusus akan lebih memperhatikan dalam penggunaan label ING yang tertera pada pangan kemasan (Drichoutis, Lazaridis dan Nayga, 2006). Manfaat dalam melakukan diet menurut Mukhlisoh, 2015 adalah diet dapat menurunkan berat badan, diet dapat meningkatkan metabolisme dalam tubuh, diet dapat menyeimbangkan pola makan sehari – hari, menguatkan tulang, memperlancar pencernaan, menyehatkan kulit, melindungi gigi dan mencegah dari berbagai penyakit.

Dari 10 soal kuesioner yang diberikan mengenai diet khusus kepada 79 mahasiswa Keperawatan, soal nomor 2, 5, 7, dan 8 adalah soal yang paling banyak dijawab dengan jawaban positif oleh responden. Sedangkan soal nomor 1, 3, 4, 6, 9 dan 10 adalah soal yang paling banyak dijawab dengan jawaban negatif. Dari hasil tersebut didapatkan hasil yang paling banyak adalah jawaban negatif. Hal tersebut bisa terjadi karena diet yang dilakukan adalah diet yang salah dan sering melakukan diet tanpa pengawasan dokter atau ahli gizi yang menyebabkan zat-zat gizi yang penting tidak terpenuhi dan hanya memenuhi keinginan tersendiri untuk dapat berpenampilan yang menarik (Sulistiyoningsih, 2011). Selain itu, banyak mahasiswa yang tidak mengetahui berapa asupan makanan yang harusnya mereka konsumsi setiap hari, sehingga mereka tidak bisa mengatur asupan makanan yang sesuai dengan usia mereka (Simarmarta, 2019). Dengan melakukan diet yang tidak didampingi oleh dokter atau ahli gizi akan mengalami penyakit yang berdampak bagi individu itu sendiri, contohnya adalah dapat meningkatkan kelebihan berat badan yang dapat menyebabkan kondisi dengan risiko yang tinggi seperti mengalami penyakit jantung, hipertensi, stroke serta diabetes (Rini, 2015).

3.1.3 Jenis Diet Khusus

Tabel 3. Jenis Diet yang pernah dilakukan oleh mahasiswa Keperawatan Universitas

Muhammadiyah Surkarta

Jenis Diet	n	%
Diet rendah karbohidrat	15	19,0
Diet rendah lemak	8	10,1
Diet Vegetarian	23	29,1
Diet Tinggi Serat	33	41,8
Total	79	100

Berdasarkan pada **Tabel 3**, sebagian besar responden melakukan diet tinggi serat paling banyak sebesar 41,8%. Sebagian kecil responden melakukan diet rendah karbohidrat, diet rendah lemak, diet vegetarian masing-masing sebesar 19,0%, 10,1% dan 29,1%.

Ada beberapa jenis diet menurut Mukhlisoh (2015), untuk menurunkan berat badan ataupun yang lainnya, yaitu dengan diet rendah karbohidrat. Diet rendah karbohidrat adalah salah satu diet yang membatasi asupan karbohidrat yang berdasarkan ketentuan proporsi dari total energi harian. Ada beberapa jenis diet rendah kebohidrat, salah satunya adalah ketogenik. Efek yang dirasakan pada seseorang yang melakukan diet rendah karbohidrat adalah peneurunan konsentrasi terhadap insulin, peningkatan lipolysis, penurunan *resting respiratory*, serta peningkatan gluconeogenesis. Seseorang yang dapat dikatakan menjalankan diet rendah karbohidrat jika konsumsi karbohidrat per hariannya kurang dari 130 gram, kebutuhan konsumsi karbohidrat harian orang dewasa sekitar 225 sampai 325 gram perhari.

Ada pula diet rendah lemak, diet rendah lemak merupakan diet yang membatasi asupan makanan yang bersumber dari minyak, lemak ataupun lemak turunan lainnya. Diet rendah lemak dapat dilakukan dengan cara mengkonsumsi tahu yang kaya akan serat, protein, kalsium serta karbohidrat yang membantu dalam penurunan berat badan, pasta gandum yang mengandung lemak lebih rendah tetapi memiliki rasa yang lezat, biskuit gadum memiliki serat tinggi dan dapat menahan rasa lapar, selain itu bisa juga mengkonsumsi kentang rebus sebagai snack. Dengan membatasi lemak kurang dari 30% dari energi total per hari maka sudah dikatakan seseorang sedang menjalani diet rendah lemak.

Selain diet rendah karbohidrat dan diet rendah lemak, adapula diet tinggi serat. Diet tinggi serat menerapkan konsumsi makanan dengan porsi makanan sehari-hari yang meningkatkan bahan tinggi serat lebih banyak dari biasanya atau melebihi asupan serat harian yang dianjurkan (Festy, 2018). Diet tersebut termasuk diet yang baik bagi kesehatan, mudah

dilakukan dan terjangkau, hal tersebut dikarenakan makanan yang mengandung tinggi serat lebih aman dalam tubuh manusia (Ibnu Zaki, dkk, 2022). Pada diet tinggi serat ini memiliki peran yang penting terhadap air yang cukup supaya serat yang dikonsumsi bisa bergerak melalui sistem pencernaan. Seseorang yang sedang menjalani diet tinggi serat pada dasarnya menjadikan buah dan sayur sebagai makanan yang wajib dalam menu makanan harian, selain buah dan sayur, biji-bijian dianjurkan sebagai makanan yang wajib saat mengkonsumsi makanan sehari-hari.

Serta yang terakhir adalah diet vegetarian. Diet vegetarian memiliki dua pengertian yaitu sebagai kata benda dan kata sifat. Kata benda tersebut adalah seseorang yang tidak mengkonsumsi daging, tetapi hanya mengkonsumsi sayur – sayuran dan bahan makanan nabati yang lainnya. Sedangkan kata sifat pada vegetarian memiliki arti tidak mengandung daging ataupun kebiasaan seseorang tidak mengkonsumsi daging. Seseorang yang melakukan diet vegetarian akan mencukupi protein yang berasal dari kacang – kacangan, buah, sayur, kalsium serta vitamin (A.P. Bangun, 2003). *Internasional Vegetarian Union (IVU)* memiliki arti vegetarian sebagian seseorang yang mengkonsumsi makanan hanya produk tumbuhan (nabati), susu, telur serta produk olahan yang lainnya, tetapi tetap menghindari segala jenis ptein hewani (Susianto, 2014).

3.1.4 Periode Diet Khusus

Tabel 4 Periode Diet yang pernah dilakukan oleh mahasiswa Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta

Diet Khusus	n	%
>1 bulan	15	19.0
<1 bulan	8	10.1
Tidak melakukan diet	56	70.9
Total	79	100

Mayoritas responden mengaku tidak melakukan diet khusus selama satu bulan terakhir, hal tersebut dibuktikan dengan hasil penelitian pada **Tabel 4**, yaitu sebesar 70,9% responden tidak melakukan diet, sebesar 19,0% responden mengaku melakukan diet selama lebih satu bulan terkahir serta sebesar 10,1% responden mengaku selama kurang dari satu bulan melakukan diet.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Efiyanna, dkk (2022) menyebutkan bahwa periode diet yang dilakukan oleh mahasiswa hanya dilakukan dalam waktu dua minggu. Dengan periode

yang sangat singkat tersebut Efiyanna menyebukan bahwa penurunan berat badan awal akan terjadi dengan rata – rata 0.65 kg setelah dua minggu melakukan diet. Selain itu, dengan melakukan periode diet selama dua minggu, intensitas membaca label informasi nilai gizi hanya sebesar 0.19%. Maka dari itu, hasil penelitian yang dilakukan oleh Efiyanna, dkk (2022) menyatakan bahwa tidak adanya perbedaan dalam intensitas membaca label informasi nilai giiz pada waktu periode diet hanya dua minggu.

3.1.5 Gambaran Perilaku Membaca Label Informasi Nilai Gizi

Data perilaku diperoleh dari menjawab 7 pertanyaan dalam kuesioner yang diberikan dan 3 pertanyaan lainnya adalah pertanyaan terbuka yang dijawab langsung oleh responden melalui wawancara. Kemudian hasil skor dari jawaban responden dibagi menjadi dua kategori yaitu patuh dan tidak patuh. Distriburi responden menurut perilaku membaca label Informasi Nilai Gizi dilihat pada **Tabel 5**.

Tabel 5 Distribusi Gambaran Perilaku Membaca Label Informasi Nilai Gizi mahasiswa Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta

Perilaku Membaca Label ING	n	%	Mean	Median	Min	Max
Patuh	75	94.9				
Tidak Patuh	4	5.1	9.5	1	7	28
Total	79	100				

Pada **Tabel 5** terlihat bahwa dari jumlah 79 mahasiswa yang menjadi responden dalam penelitian perilaku membaca label Informasi Nilai Gizi , didapatkan 75 responden (94.9%) patuh dalam membaca label ING dalam kemasan pangan dan sebanyak 4 responden (5.1%) tidak patuh dalam membaca label pangan. Dari hasil tersebut didapatkan bahwa skor dari perilaku membaca label ING dengan skor terendah yaitu 7 dan skor tertinggi yaitu 28 dengan rata-rata skor dari perilaku membaca label ING adalah 9.5 dan median 1.

Penelitian yang dilakukan oleh Lee, dkk (2010) menyampaikan bahwa responden yang tidak patuh dalam membaca label informasi nilai gizi akan tetap membaca membaca label informasi nilai gizi walaupun hanya satu kali. Penelitian lain yang dilakukan oleh Mediani (2014) menunjukkan hasil yang sama terhadap perilaku membaca label informasi nilai gizi. Mediani (2014) menjelaskan bahwa meskipun responden mengetahui tentang label informasi nilai gizi tetapi responden tidak membaca label informasi nilai gizi, karena perasaan responden

yang biasa saja mengenai konsumsi makanan kemasan.

Perilaku responden terhadap perilaku membaca label informasi nilai gizi adalah salah satu dari Pesan Gizi Seimbang (PGS) dikarenakan dapat mendukung pola hidup yang sehat dan membantu responden dalam menentukan makanan yang sehat dan berkualitas baik. Perilaku membaca label informasi nilai gizi dapat mempengaruhi seseorang terhadap pengambilan keputusan untuk membeli suatu produk kemasan pangan (Nurhasanah, 2013). Pada penelitian yang dilakukan oleh Patricia (2022) mendapatkan hasil bahwa responden memiliki tingkat perilaku yang cukup sebesar 41,20%. Dalam keseharian responden menyebutkan bahwa dengan membaca label informasi nilai gizi dapat mengimplementasikan pola hidup sehat. Tetapi, untuk merealisasikannya masih banyak responden lebih dari 50% yang kurang dalam membaca label informasi nilai gizi saat membeli suatu produk kemasan pangan.

Tabel 6 Kategori Perilaku Membaca Label Informasi Nilai Gizi mahasiswa Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta

Perilaku Membaca Label ING	Pertanyaan no 1		Pertanyaan no 2		Pertanyaan no 3		Pertanyaan no 4		Pertanyaan no 5		Pertanyaan no 6		Pertanyaan no 7	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Tidak pernah	3	3.8	5	6.3	3	3.8	10	12.7	7	8.9	2	2.5	20	25.3
Jarang	47	59.5	48	60.8	45	57	47	59.5	44	55.7	46	58.2	39	49.4
Sering	19	24.1	16	20.3	20	25.3	12	15.2	11	13.9	14	17.7	11	13.9
Selalu	10	12.7	10	12.7	11	13.9	10	12.7	17	21.5	17	21.5	9	11.4
Total	79	100	79	100	79	100	79	100	79	100	79	100	79	100

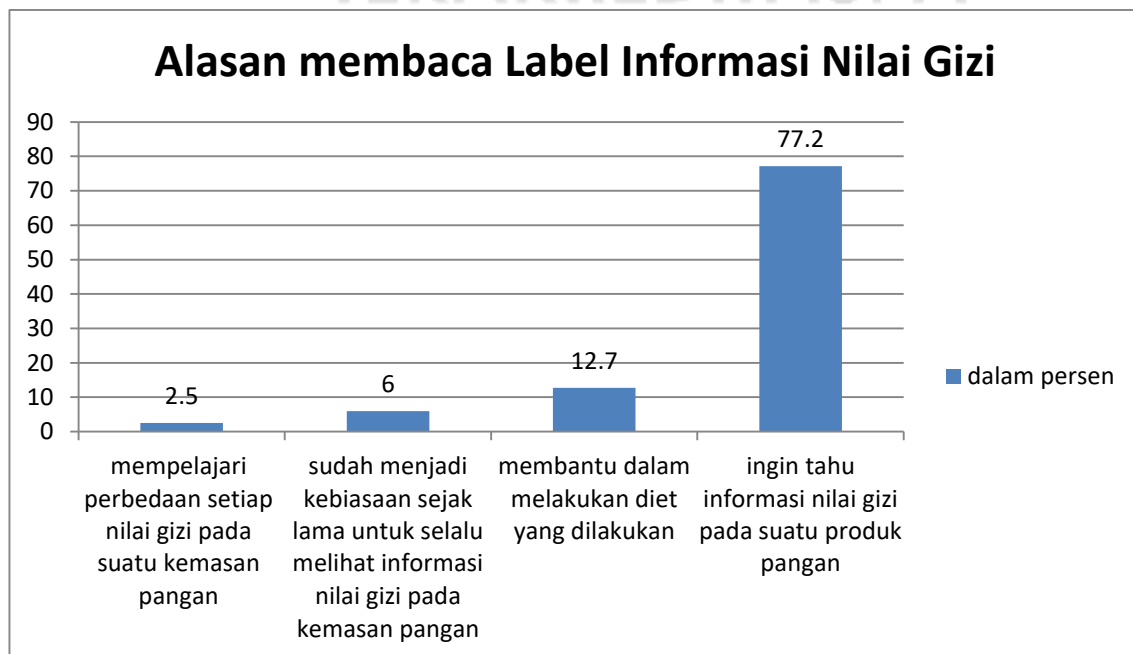
Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku responden dalam membaca label Informasi Nilai Gizi memiliki persentase yang jauh berbeda antara satu dengan yang lainnya, tetapi pada data **Tabel 6** didapatkan kategori dengan rata – rata **jarang**. Bentuk skor pada kategori ini menggunakan skala likert yaitu Tidak Pernah (1), Jarang (2), Sering (3) dan Selalu (4). Pada pertanyaan nomor 1 memiliki nilai minimal 1 dan maksimal 4. Pertanyaan nomor 2 memiliki nilai minimal 1 dan maksimal 4. Pertanyaan nomor 3 memiliki nilai minimal 1 dan maksimal 4. Pertanyaan nomor 4 memiliki nilai minimal 1 dan maksimal 16. Pertanyaan nomor 5 memiliki nilai minimal 1 dan maksimal 48. Pertanyaan nomor 6 memiliki nilai minimal 1 dan maksimal 36. Serta pertanyaan nomor 7 memiliki nilai minimal 1 dan maksimal 4.

Perilaku kesehatan merupakan salah satu proses seseorang mengenai stimulus atau suatu objek yang berkaitan dengan sakit, penyakit, sistem pelayanan kesehatan, makanan dan minuman serta lingkungan (Rezi, 2012). Perilaku didasari dari pengetahuan yang cenderung bertahan lebih

lama karena dari pengetahuan seseorang akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku seseorang dalam memilih makanan yang akhirnya akan berkaitan dengan gizi individu tersebut (Anggraini, 2018). Pencantuman informasi nilai gizi pada label pangan memudahkan konsumen dalam hal memilih makanan yang tidak sehat terhadap produk yang lebih sehat (Derajat, 2016). Dengan melihat informasi nilai gizi pada kemasan adalah salah satu cara dalam memilih produk kemasan dengan menggunakan perilaku, yaitu memeriksa, menggunakan dan menyadari (Huda, 2016).

Hasil penelitian menunjukkan dalam membaca label informasi nilai gizi responden memiliki perilaku yang baik dengan persentase 88,6%. Hal tersebut menunjukkan bahwa perilaku mahasiswa mengenai label informasi nilai gizi adalah tergolong kategori yang baik atau patuh terhadap label informasi nilai gizi, hal tersebut sesuai dengan penelitian yang mengungkapkan bahwa dengan membaca informasi nilai gizi pada masyarakat umumnya tinggi dan persentase yang di atas 50% (Prawira, 2016).

Data alasan responden membaca label ING adalah jawaban yang dikemukakan oleh responden mengenai alasan responden untuk membaca label ING. Responden dapat menjawab secara singkat yang ditulis dalam kuesioner. Distribusi alasan responden membaca label ING secara rinci dapat dilihat pada **Gambar 1**.



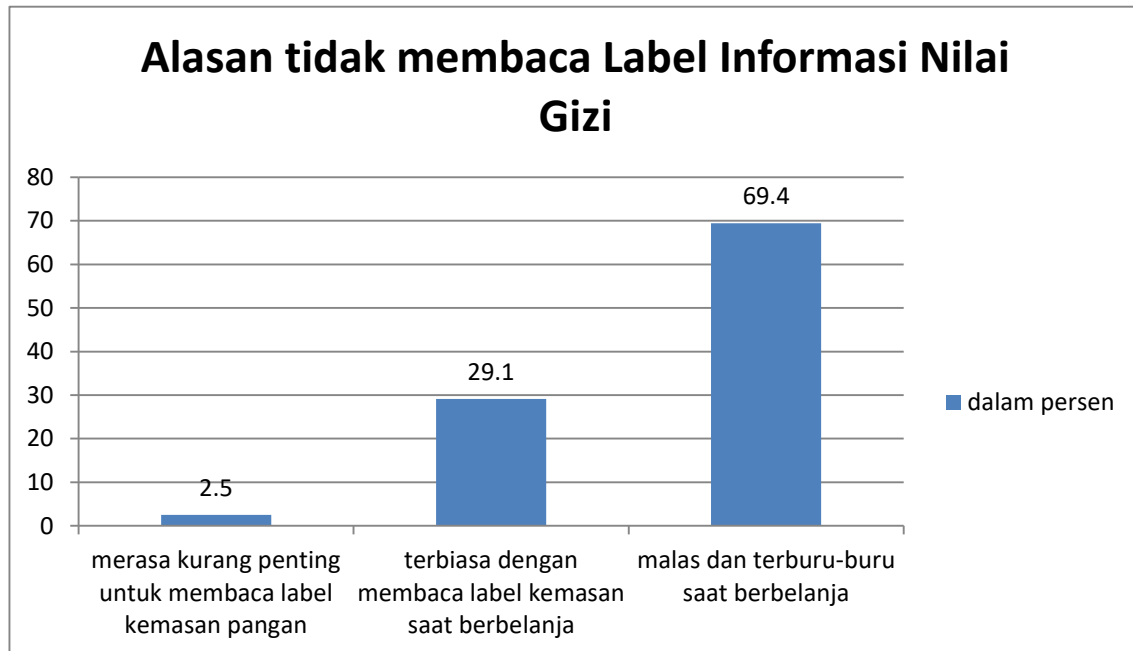
Gambar 1 Alasan membaca Label Informasi Nilai Gizi mahasiswa Keperawatan

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Hasil penelitian dalam **Gambar 1** menunjukkan bahwa dari responden yang patuh terhadap membaca Label Informasi Nilai Gizi paling banyak beralasan yaitu ingin mengetahui nilai informasi gizi pada suatu produk pangan sebanyak 61 responden (77,2%), serta sebanyak 10 responden (12,7%) beralasan dapat membantu dalam melakukan diet yang sedang dijalankan dan sebanyak 2 responden (2,5%) beralasan dapat mempelajari perbedaan setiap nilai gizi pada suatu kemasan pangan serta sebanyak 6 responden (7,6%) beralasan sudah menjadi kebiasaan responden sejak lama yang selalu melihat ING pada kemasan pangan. Data penelitian tersebut diambil dari jawaban terbuka oleh responden yang dilakukan secara langsung dengan wawancara. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Oktaviana (2017) bahwa sebagian besar konsumen dalam membaca label informasi nilai gizi pada produk kemasan karena konsumen hanya ingin mengetahui zat gizi yang akan didapatkan jika mengonsumsi produk tersebut. Alasan lainnya juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Vemula (2014) bahwa konsumen lebih banyak memperhatikan zat gizi lemak untuk membantu diet yang sedang dilakukan dan menghindari kolesterol yang tidak baik untuk kesehatan. Alasan responden dalam membaca label ING adalah salah satu tindakan pencegahan suatu hal yang negatif agar hal buruk tidak akan terjadi dari mengonsumsi produk pangan yang berlebihan. Responden memberikan alasan tersebut karena memang sudah mengerti dan memahami isi dan cara membaca label ING terhadap produk pangan (Rezi, 2012).

Dari hasil penelitian yang dilakukan menjelaskan bahwa Negara yang berkembang dengan nilai kepatuhan sebesar 88,6% sudah bisa dikatakan cukup karena dapat dilihat dari kesadaran untuk membaca label Informasi Nilai Gizi khususnya label terhadap kemasan pangan yang telah ditetapkan oleh pemerintah untuk konsumen. Tetapi, jika dibandingkan dengan Negara maju yang dimana para konsumen sudah terbiasa terhadap perilaku membaca label ING saat akan membeli produk pangan atau saat akan mengonsumsi pangan tersebut (Rezi, 2012).

Data selanjutnya adalah alasan responden tidak membaca label ING yang merupakan jawaban responden mengenai mengapa tidak membaca label ING saat membeli produk pangan kemasan. Distribusi alasan tidak membaca label ING menurut responden dilihat pada Gambar 2.



Gambar 2 Alasan tidak membaca Label Informasi Nilai Gizi mahasiswa Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta

Berdasarkan **Gambar 2**, didapatkan bahwa alasan responden tidak membaca label Informasi Nilai Gizi paling besar adalah karena malas dan terburu-buru saat sedang berbelanja sebanyak 54 responden (68,4%), sebanyak 2 responden (2,5%) beralasan merasa kurang penting dalam membaca label ING serta sebanyak 23 responden (23%) beralasan bahwa sudah terbiasa dengan membaca label ING saat berbelanja jadi tidak ada alasan untuk tidak membaca label ING. Tujuan dari adanya pencantuman label ING pada produk kemasan pangan oleh produsen, mengharapkan bahwa konsumen dapat memahami kandungan zat gizi pada produk pangan dengan sukarela. Jika responden tidak terbiasa membaca label ING akan memiliki dampak kurang baik terhadap para konsumen (Rezi, 2012). Dari alasan yang diberikan, hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Oktaviana (2017) menyatakan bahwa konsumen tidak memiliki cukup waktu untuk membaca label informasi nilai gizi saat membeli produk kemasan. Kemudian alasan yang lainnya sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Koen (2018) mengatakan bahwa alasan responden tidak membaca label ING karena responden sering membeli atau sering mengonsumsi produk kemasan tersebut sehingga responden hanya membaca label informasi nilai gizi hanya pada saat pertama kali membelinya saja dan hanya sedikit responden yang mengulangi dalam membaca label informasi nilai gizi pada makanan

kemasan yang sama saat pembelian berikutnya.

Data selanjutnya adalah saran responden untuk meningkatkan minat membaca label Informasi Nilai Gizi. Dari hasil alasan membaca label ING dan alasan tidak membaca label ING didapatkan hasil saran dari responden yang dapat meningkatkan minat membaca label ING. Sebanyak 23 responden (29,1%) menyarankan meningkatkan edukasi terhadap masyarakat mengenai label ING agar lebih ditingkatkan lagi dan sebanyak 56 responden (70,9%) memberikan saran bahwa pada label ING setiap kemasan dibuat lebih menarik serta tulisan yang tertera lebih diperjelas agar konsumen dapat membaca lebih jelas. Oleh karena itu, saran yang dikemukakan tersebut dapat terealisasikan melalui media masa yang harus dimanfaatkan sebaik mungkin, contohnya bisa memberikan edukasi melalui seminar, poster, brosur, iklan tv dan lain sebagainya, sehingga diharapkan dari cara tersebut memberikan proses pembelajaran terhadap para pembaca label ING (Aygen, 2012).

3.2 Pembahasan

3.2.1 Gambaran Diet Khusus dan Perilaku Membaca Label Informasi Nilai Gizi

Pada penelitian ini, responden yang sedang menjalani Diet Khusus sebanyak 87% patuh dalam membaca label Informasi Nilai Gizi saat menjalankan Diet Khusus. Sedangkan, hanya sebanyak 13% tidak patuh dalam membaca label ING saat menjalankan diet khusus. Hasil ini menunjukkan bahwa responden yang sedang menjalani diet khusus lebih patuh dalam membaca label informasi nilai gizi dibandingkan dengan yang tidak menjalani diet khusus. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Rezi, (2012) mengatakan bahwa responden yang sedang menjalani diet khusus sebanyak 54.8% mengatakan patuh membaca label informasi nilai gizi saat melakukan diet khusus. Sedangkan, sebanyak 51% responden mengatakan tidak patuh dalam membaca label informasi nilai gizi saat melakukan diet khusus.

Hasil penelitian Prathiraja dan Ariyawardana (2003) melakukan penelitian terhadap 30 responden di Srilangka yang menemukan bahwa dari 27 responden yang sedang menjalani diet khusus sebanyak 85% akan membaca label informasi nilai gizi sebelum membeli makanan kemasan dan sisanya tidak melakukan hal tersebut. Hal tersebut dikarenakan bahwa responden yang sedang melakukan diet khusus perlu memeriksa segala hal yang terdapat dalam produk kemasan sebelum dibeli dan sebelum dikonsumsi agar tidak

berdampak negatif bagi kesehatannya. Hal tersebut juga sejalan dengan penelitian Caswell dan Pedberg (1999) yang menunjukkan adanya pengaruh yang positif antara diet khusus dengan perilaku membaca label informasi nilai gizi. Hasil penelitian lain juga menunjukkan hasil yang signifikan antara responden yang melakukan diet khusus dengan perilaku membaca label informasi nilai gizi yang dilakukan terhadap 500 responden di Istanbul Turki (Aygen, 2012).

Penelitian kali ini menggambarkan bahwa tidak ada perbedaan antara diet khusus dan perilaku membaca label Informasi Nilai Gizi pada mahasiswa Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. Hal tersebut dibuktikan dengan hasil nilai Asymptotic Significance pada diet khusus dengan perilaku membaca label ING sebesar 0.767. Serta, hasil data yang lain menunjukkan bahwa semakin melakukan diet khusus maka akan semakin patuh dalam membaca label ING sebesar 87%. Tetapi, jika tidak melakukan diet khusus maka didapatkan tidak akan patuh dalam membaca label ING sebesar 10.7% yang dibuktikan dengan alasan responden yang tidak membaca label ING sebesar 76.8%.

4. PENUTUP

4.1 Kesimpulan

Dari hasil penelitian yang dilakukan untuk mengetahui gambaran antara Diet Khusus dengan Perilaku Membaca Label Informasi Nilai Gizi terhadap mahasiswa Keperawatan Universitas Muhammadiyah Surakarta didapatkan adanya hasil skor Diet Khusus paling rendah adalah 1 dengan kategori yang kurang dan paling tinggi adalah 7 dengan kategori yang cukup. Dari 10 pertanyaan Diet Khusus yang diberikan didapatkan hasil skor pertanyaan nilai paling rendah terdapat pada pertanyaan no 6 dengan skor 6, serta pertanyaan dengan nilai paling tinggi terdapat pada pertanyaan no 5 dengan skor 68. Jenis Diet Khusus yang dilakukan selama satu bulan terakhir paling banyak terdapat pada Diet Tinggi Serat sebanyak 33 responden (41.8%). Dari data Diet Khusus didapatkan pula perilaku membaca label Informasi Nilai Gizi pada Mahasiswa Keperawatan dengan perilaku yang jarang untuk membaca label Informasi Nilai Gizi saat sedang melakukan diet. Jika responden semakin melakukan Diet Khusus maka akan semakin patuh dalam membaca label ING sebesar 87%. Tetapi, jika tidak melakukan diet khusus maka didapatkan tidak akan patuh dalam membaca label ING sebesar 10.7% yang dibuktikan dengan alasan responden yang tidak membaca label ING sebesar 76.8%.

4.2 Ucapan Terima Kasih

Peneliti menyampaikan rasa hormat dan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak perijinan terkait dengan penelitian yang dilakukan dan kepada seluruh responden yang telah membantu dalam proses penyusunan skripsi ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrachim R, Meladista E, Yanti R (2018). Hubungan Body Image dan Perilaku Konsumtif Mahasiswa Universitas Esa Unggul. *J Psikol.* 2014 ; 12
- Ariyana, N. A., & Suwanto, I. (2017). Fully Human Being Pada Remaja Sebagai Pencapaian Perkembangan Identitas. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 2(1), 9-11.
- Anggreini R, Mariyanti S. Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Perilaku Konsumtif Mahasiswa Universitas Esa Unggul. *J Psikol.* 2014;12
- Angraini, S., Handayani, D., & Kusumastuty, I. (2018). Tingkat Pengetahuan Cara Membaca Label Informasi Gizi Mahasiswa Status Gizi Normal Lebih Baik Dibandingkan Mahasiswa Obesitas. *Indonesian Journal Of Human Nutrition*, 5(2), 74-84.
- Asgha B. (2016). Analisa Penggunaan Label Informasi Nilai Gizi Pada Produk Pangan Oleh Konsumen Di Kota Semarang. *J. Buletin Studi Ekonomi (21)*:128-134
- Assifa, R. R. (2012). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Membaca Label Pangan Pada Siswa SMA Negeri 68 Jakarta Tahun 2012. *Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia*, 129.
- Aygen, F. G. (2012). Turkish Consumers' Understanding And Use Of Nutrition Labels On Packaged Food Products.
- Badan Pengawas Obat Dan Makanan. (2016). *Tentang Acun Label Gizi*. Jakarta: Kepala BPOM RI.
- Beck, M. E. (2006). *Ilmu Gizi Dan Diet*. (Terjemahan Hartono Dan Kristiyani) Yogyakarta: Liberty
- Chairiah P. (2012). Hubungan Gambaran Body Image Dan Pola Makan Remaja Putri Di SMAN 38 Jakarta. Skripsi.
- Darajat, N., Bahar, H., & Jufri, N. N. (2016). *Hubungan Kepatuhan Membaca Label Informasi Zat Gizi Dengan Kemampuan Membaca Label Informasi Gizi Pada Ibu Rumah Tangga Di Pasar Basah Mandonga Kota Kendari Tahun 2016 (Studi Kasus Pada UD. Puteri*

- Kembar Kendari*) (Doctoral Dissertation, Haluoleo University).
- Efiyanna, R., & Chodijah, S. (2022). Pengaruh Jenis Diet Terhadap Penurunan Berat Badan Mahasiswa Kegemukan Dan Obesitas. *Pontianak Nutrition Journal (PNJ)*, 5(1), 152-156.
- Febry, Ayu Bulan, Nurul P Dan Ibnu F. 2013. Ilmu Gizi Untuk Praktisi Kesehatan. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Festy, P. (2018). *Buku Ajar Gizi Dan Diet*. Umsurabaya Publishing.
- Hariyanti, L. P., & Haryana, N. R. (2021). Factors Related To Body Image And It Correlation With Nutritional Status Among Female Adolescents: A Literature Review. *Media Gizi Indonesia*, 16(3), 224.
- Huda, Q. A. Y., & Andrias, D. R. (2016). Sikap Dan Perilaku Membaca Informasi Gizi Pada Label Pangan Serta Pemilihan Pangan Kemasan. *Media Gizi Indonesia*, 11(2), 175-181.
- Kamal, A. (2012). Cara Benar Diet. *Yogyakarta: Laras Media Prima*.
- Kementria Kesehatan RI. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas). Jakarta: Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan.
- Koen, N., Wentzel-Viljoen, E., Nel, D., & Blaauw, R. (2018). Consumer Knowledge And Use Of Food And Nutrition Labelling In South Africa: A Cross-Sectional Descriptive Study. *International Journal Of Consumer Studies*, 42(3), 335-346.
- Lee, K., Lee, H. J., & Park, E. J. (2010). The Effect Of Use Of Nutrition Labelling On Knowledge And Perception Of Nutrition Labelling, And Awareness Of Nutrition Labelling Usefulness With Among College Students. *Journal Of The Korean Society Of Food Science And Nutrition*, 39(2), 253-266.
- Mahfudhin, A., & Kurnia, P. (2021). Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Membaca Label Informasi Nilai Gizi Pada Ahli Gizi Di Surakarta. *Ilmu Gizi Indonesia*, 5(1), 47-60.
- Mandal, B. (2010). Use Of Food Labels As A Weight Loss Behavior. *Journal Of Consumer Affairs*, 44(3), 516-527.
- Mediani, N. V. (2014). Pengetahuan Persepsi Sikap Dan Perilaku Membaca Label Informasi Gizi Pada Mahasiswa. *Institut Pertanian Bogor, Bogor*.
- Nurhasanah, A. R. (2013). Hubungan Persepsi Dan Perilaku Konsumen Di DKI Jakarta Terhadap Label Gizi Pangan Dengan Status Gizi Dan Kesehatan. *Bogor: Institut Pertanian Bogor*.
- Nurzakia, D., Hartati, B., & Nur, N. J. (2016). Hubungan Kepatuhan Membaca Label Informasi

Zat Gizi Dengan Kemampuan Membaca Label Informasi Gizi Pada Ibu Rumah Tangga Di Pasar Basah Mandonga Kota Kendari 2016.

Oktaviana, W. (2017). *Hubungan Antara Karakteristik Individu Dan Pengetahuan Label Gizi Dengan Membaca Label Gizi Produk Pangan Kemasan Pada Konsumen Di 9 Supermarket Wilayah Kota Tangerang Selatan Tahun 2016* (Bachelor's Thesis, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta: Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan, 2017).

