

**PELATIHAN PEMBACAAN LABEL GIZI PADA KEMASAN
PRODUK PANGAN GUNA MENINGKATKAN PENGETAHUAN DAN
PEMILIHAN
MAKANAN PADA REMAJA**

Sophia Rose^{1*}, Selma Avianty², Dzul Fahmi Afriyanto³, Fadwa Munawaroh⁴, Evy Widya Kurniawati⁵

^{1,2,4,5}Prodi Gizi Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Kusuma Husada, Kota Surakarta, Indonesia

³Prodi Sarjana Terapan Promosi Kesehatan, Fakultas Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Kusuma Husada, Kota Surakarta, Indonesia

Email: sophiarose@ukh.ac.id

ABSTRAK

Fenomena obesitas beriringan dengan adanya tren makanan viral di lingkungan masyarakat menarik banyak perhatian dikalangan usia remaja. Hal ini harus segera ditanggulangi dengan cara meningkatkan pengetahuan dan kewaspadaan khususnya dalam keputusan pemilihan makanan pada remaja. Pembacaan label pada kemasan produk pangan dapat dilakukan sebelum seseorang memutuskan untuk mengonsumsi pangan tersebut. Oleh sebab itu, pengabdian ini bertujuan untuk memperbaiki pengetahuan dan keterampilan remaja dalam membaca label gizi. Kegiatan ini bermitra dengan Sekolah Menengah Kejuruan (SML) Sahid Kota Surakarta yang berada pada Wilayah kerja Puskesmas Gambirsari. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini akan dilakukan pada remaja di wilayah kerja Puskesmas Gambirsari Surakarta. Diawali dengan pemberian materi Pendidikan gizi terkait dengan dampak obesitas dan dilanjutkan dengan pelatihan pembacaan label gizi pada kemasan produk pangan dengan menggunakan media Power Point, booklet dan contoh produk kemasan. Disamping itu juga dilakukan pemberian pre- dan post- test sebagai indikator keberhasilan kegiatan ini. Hasil pengabdian menunjukkan bahwa peningkatan rerata keberhasilan pengetahuan pada produk 1 sebesar 30% (dari 28% menjadi 58%). Meskipun pada produk 2 terdapat penurunan skor 4% karena faktor kelelahan dan banyaknya materi. Secara keseluruhan kegiatan ini berhasil meningkatkan keterampilan siswa. Kesimpulan dari kegiatan pengabdian ini yaitu pelatihan ini efektif dalam peningkatan kesadaran dan keterampilan remaja dalam membaca label gizi untuk membantu pengambilan keputusan pemilihan makanan harian yang lebih sehat.

Kata Kunci: Label Gizi, Obesitas, Penyakit Tidak Menular, Produk Pangan Kemasan

ABSTRACT

Obesity, coupled with viral food trends, has attracted significant attention among adolescents. This issue must be addressed immediately by increasing knowledge and awareness, particularly regarding food choices. Reading labels on food packaging can help you decide whether to consume a food. Therefore, this service project aims to improve adolescents' knowledge and skills in reading nutrition labels. This initiative is carried out in partnership with Sahid Vocational High School in Surakarta, which is located within the service area of the Gambirsari Community Health Center. This community service activity will be conducted with adolescents within the Gambirsari Community Health Center area. It will begin with the provision of nutrition education materials on the impacts of obesity and will continue with training in reading nutrition labels on food product packaging, using PowerPoint presentations, booklets, and product packaging samples. Pre- and post-tests will also be administered to measure the success of this activity. The results of the community service project show that the average knowledge success rate for Product 1 increased by 30% (from 28% to 58%). However, there was a 4% decrease in the score for product 2 due to fatigue and the large amount of material. Overall, this activity successfully improved students' skills. The conclusion of this community service activity is that this training is effective in raising adolescents' awareness and improving their skills in reading nutrition labels to help them make healthier daily food choices.

Keywords: Nutrition Labels, Obesity, Non-Communicable Diseases, Packaged Food Products

1. PENDAHULUAN

Kegemukan dan obesitas merupakan faktor risiko yang diakibatkan karena kelebihan gizi (Harjatmo et al., 2017). Obesitas dikaitkan sebagai penyebab Penyakit Tidak Menular (PTM) seperti diabetes melitus tipe 2, hipertensi, dyslipidemia, penyakit kardiovaskular, gangguan musculoskeletal (Shin & Kang, 2017). Dampak fenomena tren PTM pada usia muda mengancam perekonomian dan SDM Indonesia dimasa mendatang karena akan menghadapi bonus demografi dimana usia produktif lebih banyak daripada kelompok usia non produktif. Jika tren PTM usia muda meningkat maka akan menghambat upaya Indonesia untuk menghasilkan generasi penerus bangsa yang sehat dan cerdas menuju Indonesia maju pada 2045 (Arianie, 2020).

Penyebab utama kelebihan berat badan dan obesitas berhubungan dengan aktivitas fisik, perilaku malas bergerak, perilaku makan dan tidur yang berkontribusi pada ketidakseimbangan energi antara asupan kalori dan pengeluaran energi. Lingkungan obesogenik dicirikan oleh fitur fisik dan lingkungan sosial yang mendorong gaya hidup menetap dan menawarkan ketersediaan makanan padat energi dan rendah mikronutrien (Regional Office For Europe, 2017). Semua perubahan pada remaja memiliki efek langsung pada kebutuhan zat gizi dan perilaku diet remaja. Agar penyedia layanan kesehatan berkembang dalam memahami perubahan yang dialami pada masa ini (Larson et al., 2017).

Fenomena trend makanan viral di lingkungan banyak menarik perhatian dikalangan usia remaja. Viral dikaitkan dengan kajian yang menjadi topik pembicaraan oleh banyak orang terlebih beredar di media sosial (Agustina, 2020). Orang-orang berbondong-bondong ingin mencicipi menu makanan tersebut agar dapat dikatakan mengikuti perkembangan jaman. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI), viral dinyatakan sebagai proses cepat penyebar luasan selayaknya virus (Agustina, 2020). Kemajuan berbagai macam teknologi mendukung penemuan bermacam jenis makanan viral. Sayangnya, beragam penemuan makanan viral tidak diimbangi dengan pengetahuan yang tepat sehingga banyak dampak negative dibalik makanan viral. Makanan viral yang paling banyak beredar sebenarnya merupakan makanan siap saji (Anwar, 2016). Faktor lingkungan dan gaya hidup saat ini yang mengarah pada makan western yang disertai dengan rendahnya aktifitas fisik sudah mendominasi di masyarakat Indonesia (Wiardani, 2017).

Salah satu faktor pencegahan obesitas pada remaja yang gemar mengikuti tren adalah pemilihan makan yang tepat khususnya pada makanan kemasan. Informasi gizi pada kemasan makanan yang memuat gambaran isi dan kandungan gizi dari pangan tersebut (Huda & Andrias, 2016). Label gizi merupakan suatu alat media informasi gizi yang diberikan kepada konsumen untuk mengidentifikasi pilihan produk pangan kemasan (Akhfa, 2021). Kebiasaan mengamati label kemasan pangan perlu dilakukan untuk mempermudah konsumen dalam memilih makanan sesuai dengan kebutuhan gizinya, terutama pada kandungan gula, garam, dan lemak yang perlu dibatasi. Seseorang yang paham mengenai gizi akan mementingkan kebutuhan gizinya dibandingkan dengan cita rasa makanan tersebut meskipun sangat menarik (Huda & Andrias, 2016).

World Health Organization (WHO) telah merekomendasikan pemberian label gizi pada kemasan pangan, namun faktanya beberapa studi melaporkan bahwa budaya membaca label gizi masih sangat rendah di masyarakat. (Ikrima et al., 2023) Perilaku membaca label gizi pada kemasan pangan merupakan hasil dari pengetahuan seseorang karena berdampak secara langsung pada pemilihan makanan yang akan dikonsumsi. Namun, pengetahuan gizi tidak cukup apabila tidak diimbangi dengan pelatihan dalam rangka menekankan pemahaman pada masyarakat khususnya remaja (Akhfa, 2021).

Berdasarkan uraian diatas maka diperlukan penyuluhan dan pelatihan secara langsung untuk menekankan pemahaman remaja dalam mengidentifikasi kandungan gula, garam, dan lemak pada produk pangan dalam pembacaan label gizi pada makanan kemasan.

2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat diselenggarakan pada 6 Desember 2023 di SMK Sahid Surakarta di wilayah kerja Puskesmas Gambirsari dengan tujuan sebagai upaya peningkatan pengetahuan dan praktik remaja dalam rangka pencegahan obesitas. Sasaran kegiatan ini adalah 26 siswa-siswi kelas XI kuliner I yang dibagi menjadi beberapa kelompok kecil untuk mempermudah proses pembelajaran. Metode yang digunakan meliputi ceramah, diskusi, tanya jawab dan demonstrasi praktek pembacaan label gizi. Pemaparan menggunakan media Microsoft Power Point dan pembagian booklet label gizi serta contoh produk pangan kemasan yang dilengkapi label gizi. Booklet edukasi yang digunakan dalam kegiatan telah terdaftar dalam Hak Kekayaan Intelektual (HaKI) dengan Nomor EC002023137638.

Tahapan kegiatan diawali dengan persiapan, pelaksanaan dan diakhiri evaluasi. Sebelum dilakukan pemaparan materi akan dibagikan pre-test dan setelah pemaparan materi dan pelatihan pembacaan label gizi akan dibagikan post-test sebagai indikator keberhasilan kegiatan ini. Pengukuran dilakukan pada dua jenis produk pangan untuk melihat kemampuan peserta dalam memahami informasi gizi secara spesifik dan praktis. Keberhasilan kegiatan diukur berdasarkan peningkatan skor pengetahuan dan keterampilan peserta.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diselenggarakan oleh tim dosen yang bekerjasama dengan mahasiswa Program Studi Gizi Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta. Metode pelatihan menggunakan demonstrasi atau percontohan untuk menghasilkan keterampilan baru bagi kelompok sasaran. Metode pelatihan ini bertujuan untuk menambah keterampilan dan kemampuan kelompok sasaran. Materi di dalam booklet antara lain berisi tentang obesitas pada remaja, fast food dan junk food, serta tata cara pembacaan label gizi pada kemasan produk pangan. Sedangkan untuk slide PowerPoint berisikan tentang tata cara pembacaan label gizi pada kemasan pangan yang benar dan sesuai dengan takaran saji.

Sebelum melakukan kegiatan pelatihan, persiapan yang dilakukan adalah mengurus surat perizinan dari Universitas Kusuma Husada Surakarta yang ditujukan kepada pihak Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Sahid Surakarta. Pelatihan ini dilaksanakan pada hari Rabu, 6 Desember 2023 pada pukul 09.00- 12.00 WIB. Peserta yang menghadiri kegiatan ini sejumlah 26 siswa yang berasal dari siswa-siswi kelas 10 Kuliner 1. Seluruh peserta yang hadir membentuk tim yang berjumlah 5 kelompok dengan beranggotakan 5-6 siswa. Pembentukan kelompok saat pelaksanaan pelatihan bertujuan untuk mengetahui penguasaan teori dan keterampilan dari setiap kelompok, disamping itu juga untuk memperkuat hubungan antar teman. Agar belajar menyelesaikan masalah dengan musyawarah dan bertanggung jawab bersama-sama.



Gambar 1. Penyuluhan dan Pelatihan Pembacaan Label Gizi pada Kemasan

Tabel 1 berikut ini memberikan Gambaran mengenai karakteristik peserta kegiatan berdasarkan jenis kelamin dan usia.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Jumlah
Jenis kelamin	
Laki-laki	11 Siswa
Perempuan	15 Siswa
Usia	
15 – 16 Tahun	26 Siswa

Peserta kegiatan berjumlah 26 siswa yang dibagi menjadi 5 kelompok untuk memperkuat Kerjasama tim dalam menyelesaikan masalah. Materi yang disampaikan meliputi bahaya obesitas, *fast food*, dan tata cara pembacaan label gizi sesuai dengan takaran saji. Kegiatan dimulai dengan pemberian pre-test pada setiap kelompok. Kemudian materi oleh dosen dan mahasiswa yang bertemakan tata cara pembacaan label gizi guna meningkatkan Pengetahuan dan Pemilihan Makanan pada Remaja serta dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Setelah itu, diberikan post-test pada setiap kelompok untuk melihat indikator keberhasilan pelatihan ini. Pelatihan diakhiri dengan evaluasi dari seluruh rangkaian kegiatan pelatihan dari awal hingga akhir.

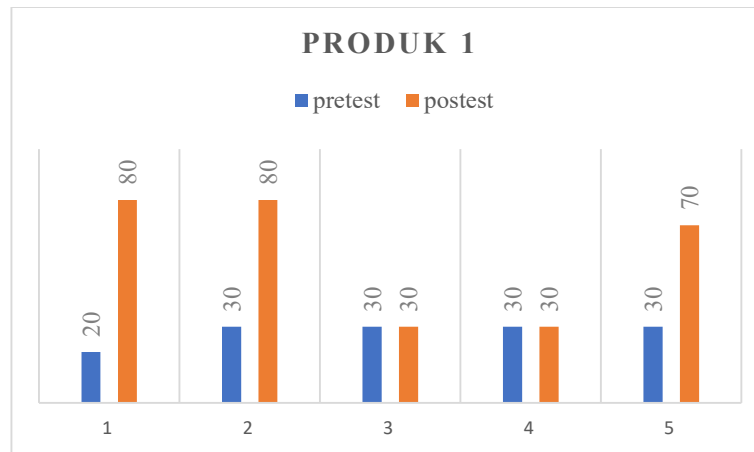
Keberhasilan kegiatan pelatihan ini didasarkan pada peningkatan pemahaman dan keterampilan siswa mengenai pembacaan label gizi menggunakan pre-test dan post-test berjumlah 9 soal yang diambil dari dua label gizi pada produk makanan kemasan. Tujuannya agar dapat mengukur seberapa paham siswa-siswi dalam memahami dan menyampaikan kembali materi pelatihan tersebut. Karakteristik responden dalam pelatihan ini ditampilkan pada Tabel 1. Sedangkan skor indikator keberhasilan kegiatan setiap kelompok ditampilkan pada Tabel 2.

Tabel 2. Skor Pengukuran Indikator Keberhasilan

Kelompok	Pre-test 1 (produk 1)	Post-test 1 (produk 1)	Pre-Test 2 (produk 2)	Post -Test 2 (produk 2)
----------	--------------------------	---------------------------	--------------------------	----------------------------

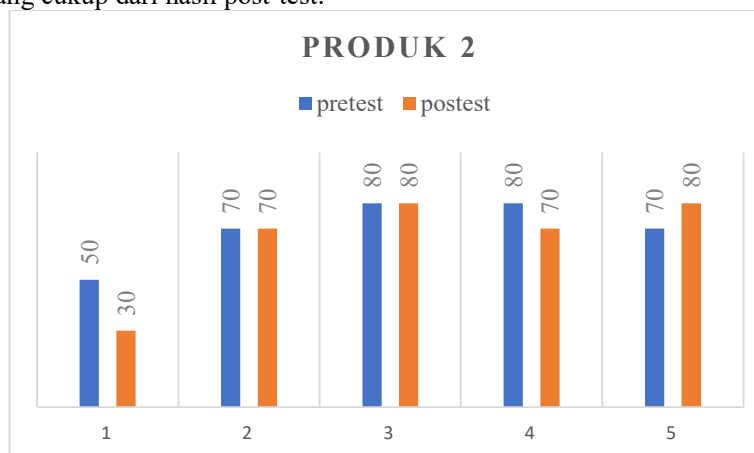
1	20	80	50	30
2	30	80	70	70
3	30	30	80	80
4	30	30	80	70
5	30	70	70	80
Rata - rata	28	58	70	66

Berdasarkan Tabel 2 Skor pengukuran indikator keberhasilan diperoleh bahwa rata-rata mengalami peningkatan kemampuan dalam membaca label gizi. Dari 5 kelompok hanya ada 2 kelompok yang mengalami penurunan nilai pada produk ke 2 yaitu kelompok 1 dan kelompok 4.



Gambar 2. Hasil Pre-test dan Post-test Produk 1

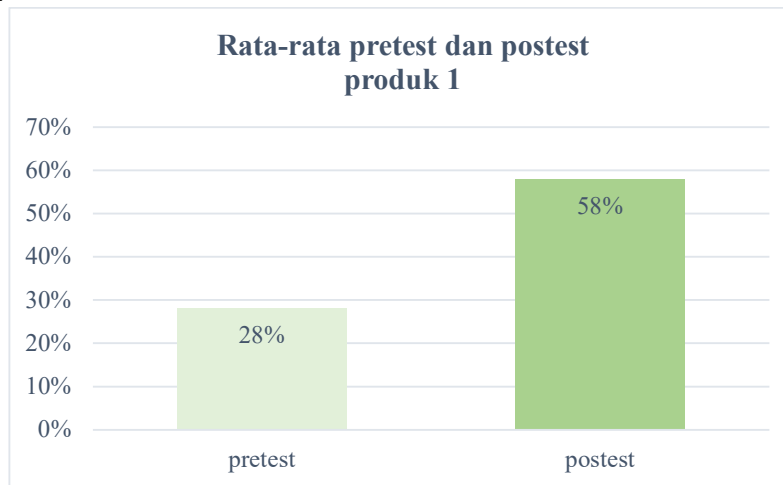
Berdasarkan hasil evaluasi rerata kemampuan membaca label gizi pada produk 1 meningkat signifikan dari 28% menjadi 58%. Namun pada produk 2 terjadi penurunan dari 70% menjadi 66%. Hasil evaluasi pada produk 1 setiap kelompok ditampilkan pada Gambar 2 menunjukkan bahwa adanya peningkatan dari materi yang telah disampaikan. Terdapat 3 kelompok yang mengalami peningkatan pemahaman mengenai Pembacaan Label Gizi pada Kemasan Pangan guna meningkatkan pemahaman dan pemilihan makanan pada remaja. Sedangkan sebanyak 2 kelompok memiliki pemahaman yang cukup dari hasil post-test.



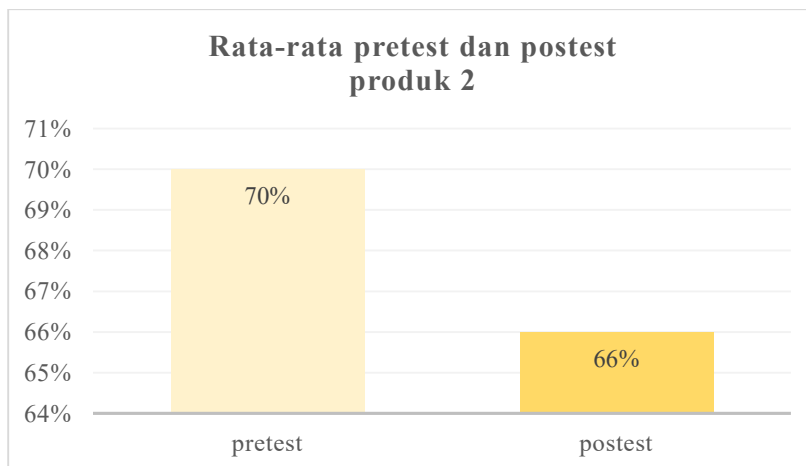
Gambar 3. Hasil Pre-test dan Post-test Produk 2

Hasil evaluasi pada produk 2 setiap kelompok ditampilkan pada Gambar 2 menunjukkan bahwa tidak ada peningkatan dari materi yang telah disampaikan mengenai Pembacaan Label Gizi pada Kemasan Pangan guna meningkatkan pemahaman dan pemilihan makanan pada remaja. Hanya terdapat 1 kelompok yang mengalami peningkatan keterampilan sedangkan 2 kelompok yang

mengalami penurunan keterampilan, dan 2 kelompok lainnya yang tidak mengalami peningkatan keterampilan.



Gambar 4. Rata – rata Pre-test dan Post-test Produk 1



Gambar 5. Rata – rata Pre-test dan Post-test Produk 2

Evaluasi hasil rata – rata pre-test dan post-test pada Produk 1 mengalami peningkatan 30% yang sangat signifikan dari hasil pre-test sebesar 28% menjadi 58% pada hasil post-test. Sedangkan pada Produk 2 mengalami penurunan 4% dari dari pre-test sebesar 70% menjadi 66% pada hasil post-test.

b. Pembahasan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilakukan oleh tim dosen Bersama mahasiswa. Metode pelatihan meliputi ceramah, diskusi, tanya jawab dan demonstrasi praktek pembacaan label gizi. Pemaparan menggunakan media Microsoft Power Point dan pembagian booklet label gizi serta contoh produk pangan kemasan yang dilengkapi label gizi. Booklet edukasi yang digunakan dalam kegiatan telah terdaftar dalam Hak Kekayaan Intelektual (HaKI) dengan Nomor EC002023137638.

Makanan kemasan menawarkan kepraktisan, harga terjangkau dan umur simpan lebih Panjang. Akan tetapi disisi lain, banyak produk yang beredar semakin tinggi gula, garam, lemak jenuh dan adanya bahan tambahan pangan. Sementara kandungan serat, vitamin dan mineral rendah.

Berdasarkan hasil evaluasi pre-test dapat diketahui bahwa sebagian besar siswa belum pernah mendapatkan informasi mengenai cara pembacaan label gizi pada kemasan produk pangan. Sebagian siswa mengaku pernah mendapatkan informasi terkait nilai gizi tetapi masih kurang jelas. Hal ini disebabkan karena kurangnya sumber informasi, kesulitan mencari informasi yang benar, dan kesulitan mengingat tentang materi yang disampaikan. Selain itu, metode yang digunakan dalam

penyampaian materi juga dapat berpengaruh dalam tingkat keberhasilan (Indrawati & Fati Hatussaadah, 2025; Nurbani et al., 2020; Oktarini et al., 2016; Sinyadewi & Widnyani, 2022).

Pemberian materi pelatihan menggunakan Ms. Power Point, booklet dan gambar contoh produk kemasan dengan label gizi dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan siswa dalam memahami pembacaan label gizi pada kemasan pangan dibuktikan dengan adanya peningkatan pada pengerjaan pre-test ke post-test (Dewi et al., 2023; Illavina & Kusumaningati, 2022; Yuliana et al., 2023; Yunieswati et al., 2022). Sedangkan penurunan pre-test ke post-test mungkin bisa disebabkan oleh beberapa faktor seperti kesulitan mengingat tentang materi yang disampaikan. Selain itu, metode yang digunakan dalam penyampaian materi juga dapat berpengaruh dalam tingkat keberhasilan. Namun, pada pelatihan di SMK Sahid Surakarta yang dilaksanakan pada 6 Desember 2023 ini beberapa siswa yang mengalami penurunan dalam mengerjakan pre-test ke post-test disebabkan oleh kurangnya waktu dan penurunan tingkat konsentrasi belajar dikarenakan terlalu banyak materi yang disampaikan sebelumnya. Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap konsentrasi belajar siswa adalah keinginan atau ketertarikan terhadap sesuatu dan situasi tekanan dilingkungan sekitar (Riinawati, 2021). Hal ini dapat menjadi bahan masukan untuk pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat selanjutnya. Keterbatasan waktu dan juga menurunnya tingkat kefokuskan karena materi yang di sampaikan sebelumnya terlalu banyak menjadi salah satu factor yang dianalisa sebagai penyebab.

Setelah dianalisis, penurunan ini disebabkan oleh faktor eksternal seperti berkurangnya konsentrasi peserta karena durasi materi yang terlalu Panjang. Secara umum, penggunaan media visual seperti Power Point dan booklet terbukti efektif meningkatkan minat dan pengetahuan siswa dibandingkan hanya mendapatkan informasi secara lisan.

Peningkatan pemahaman dalam membaca label gizi pada kemasan produk makanan ditunjang dengan penyampaian materi yang efektif sehingga mudah dipahami dan di mengerti oleh responden, sedangkan pada kelompok dengan pemahaman rendah hal ini mungkin bisa disebabkan ketidakfokuskan responden terhadap memahami materi yang disampaikan. Penurunan pemahaman ini disebabkan oleh faktor penyampaian materi yang terlalu banyak sehingga kurang efektif untuk dipahami dan dimengerti oleh siswa atau kelompok.

4. KESIMPULAN

Kegiatan pelatihan ini dinilai berhasil meningkatkan pengetahuan dan keterampilan responden dalam membaca label gizi pada produk kemasan pangan agar dapat membantu pemilihan makanan pada remaja. Meskipun ada beberapa kelompok yang mengalami penurunan dalam mengerjakan pre-test ke post-test, jumlah kelompok yang mengalami peningkatan lebih banyak dibandingkan yang mengalami penurunan. Hal ini dibuktikan dengan hasil akhir jumlah skor pada pengerjaan pre-test ke post-test. Pada kelompok siswa yang mengalami penurunan dalam mengerjakan pre-test ke post-test kemungkinan disebabkan karena keterbatasan waktu dan penurunan tingkat konsentrasi karena materi yang di sampaikan sebelumnya terlalu banyak. Hambatan pada kegiatan ini adalah gabungan Pengabdian kepada Masyarakat dan tugas kuliah mahasiswa, sehingga materi yang diberikan cukup banyak.

5. REKOMENDASI

Pembacaan label gizi pada makanan atau minuman kemasan berguna untuk meningkatkan kewaspadaan diri terhadap segala sesuatu yang akan kita konsumsi. Tren makanan kemasan saat ini memunculkan banyak kekhawatiran terutama dari sisi kesehatan masyarakat. Tantangan terbesar bukan hanya sekedar keberadaan makanan kemasan tetapi bagaimana masyarakat menjadi konsumen yang kritis dan sadar gizi.

Tindak lanjut dalam pelaksanaan pelatihan ini sebaiknya difokuskan hanya pada satu tema. Hal ini dikarenakan tidak efektif dan kurang efisien dalam melakukan kegiatan ini serta dapat menyebabkan responden menjadi bosan karena banyak materi yang disampaikan.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini didanai oleh Universitas Kusuma Husada Surakarta.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, L. (2020). Viralitas Konten di Media Sosial. In *Majalah Seni Ilmiah Populer Koomunikasi Massa* (pp. 149–160). Majalah Seni Ilmiah Populer Koomunikasi Massa.
- Akhfa, A. N. (2021). Hubungan Pengetahuan Gizi, Status Gizi dan Tingkat Oemahaman dengan Perilaku Membaca Label Gizi. *ARGIPA*, 6(1), 52–62. <https://doi.org/10.22236/argipa.v6i1.6196>
- Anwar, C. R. (2016). Gaya Hidup dan Promosi Makanan Siap Saji. *Jurnal Etnoosia*, 01(02), 54–65.
- Arianie, C. P. (2020). *Penyakit Tidak Menular Kini Ancam Usia Muda*.
- Dewi, N. T., Yunita, L., Made, N., Sukanty, W., & Ariani, F. (2023). Edukasi Label Informasi Nilai Gizi sebagai Upaya Peningkatan Pengetahuan dan Kemampuan Membaca Label Gizi Siswa di SMAN 5 Mataram Education on Nutritional Value Information Labels as an Effort to Increase Knowledge and Ability to Read Nutrition Labels for. *Jurnal Mandala Pengabdian Masyarakat*, 04(01), 246–252.
- Harjatmo, T. P., Par'i, H. M., & Wiyono, S. (2017). *Penilaian Status Gizi*. Pusat pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan.
- Huda, Q. A., & Andrias, D. R. (2016). Sikap dan Perilaku Membaca Informasi Gizi pada Label Pangan Serta Pemilihan Pangan Kemasan. *Media Gizi Indonesia*, 11(2), 175–181.
- Ikrima, I. R., Giriwono, P. E., & Rahayu, W. P. (2023). Pemahaman dan Penerimaan Label Gizi Front of pack Produk Snack oleh Siswa SMA di Depok. *Jurnal Mutu Pangan*, 10(1), 42–53. <https://doi.org/10.22236/argipa.v6i1.6196>
- Illavina, & Kusumaningati, W. (2022). Pengaruh Edukasi Pembacaan Label Informasi Nilai Gizi dengan Media Slide PowerPoint terhadap Pengetahuan Siswa SMA Kota Depok. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science*, 3(1).
- Indrawati, I., & Fati Hatussaadah, S. (2025). Hubungan Tingkat Pengetahuan dengan Perilaku Membaca Label Gizi pada Remaja di SMKN 6 Kota Jambi. *Jabj*, 14(2), 415–421. <http://jab.uibr.ac.id/index.php/jab>
- Larson, N., Stang, J., & Leak, T. (2017). Nutritionin Adolescent. In K. Mahan & J. Raymond (Eds.), *Krause's Food & Nutrition Therapy* (14th ed.). Elsevier Inc.
- Nurbani, A. A., Srimiyati, M., & Ratnayani. (2020). Hubungan antara persepsi atribut produk, pengetahuan gizi dan label pangan dengan kebiasaan membaca label pangan pada mahasiswa S1 gizi reguler STIKes Binawan. *Jurnal SAGO: Gizi Dan Kesehatan*, 25, 5–9.
- Oktarini, N. O., Nadhiroh, siti R., & Nindya, T. S. (2016). Jenis kelamin dan pengetahuan dengan kebiasaan membaca label informasi nilai gizi di kalangan mahasiswa. *Adi Husada Nursing Journal*, 2(2), 49–52.
- Regional Office For Europe. (2017). *Adolescent obesity and related behaviours: trends and inequalities in the WHO European Region, 2002–2014* (J. Inchley, D. Currie, J. Jewell, & et al (eds.)). Health Behaviour in School-aged Children (HBSC).
- Riinawati. (2021). Hubungan Konsentrasi Belajar Siswa terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik pada Masa Pandemi Covid-19 di Sekolah Dasar. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(4).
- Shin, H., & Kang, H. (2017). Recent trends in the prevalence of underweight , overweight , and obesity in Korean adults : The Korean National Health and Nutrition Examination Survey from 1998 to 2014. *Journal of Epidemiology*, 27(9), 413–419. <https://doi.org/10.1016/j.je.2016.08.014>
- Sintyadewi, P. Ri., & Widnyani, I. A. (2022). PKM Penyuluhan Obesitas dan Nutrition Facts serta Pelatihan Pembacaan Label Kemasan dan Informasi Nilai Gizi pada Makanan Kemasan Di SMA Negeri Semarang, Klungkung. *Jurnal Widya Laksana*, 11(2).
- Wiardani, N. K. (2017). Penatalaksanaan Diet Obesitas. In Hardinsyah & D. N. Supariasa (Eds.), *Ilmu Gizi :Teori dan Aplikasi*. Buku Kedokteran EGC.

- Yuliana, I., Sari, I. P., & Febry, F. (2023). Peningkatan Keterampilan Mahasiswa dalam Membaca Label Informasi Nilai Gizi Menggunakan Media Booklet Digital. *Jurnal PkM (Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 6(3), 312. <https://doi.org/10.30998/jurnalpkm.v6i3.16370>
- Yunieswati, W., Kushargina, R., & Rizqiya, F. (2022). Edukasi Gizi Berbasis Teknologi untuk Peningkatan Pengetahuan Gizi dan Antioksidan pada Remaja. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 18(1).