

Hubungan Pengetahuan, Kemampuan, dan Kebiasaan Membaca Label *Nutrition Facts* dengan Kejadian *Overweight* pada Remaja di MAN 20 Jakarta

Association of Knowledge, Ability, and Habit of Reading Nutrition Facts Labels with Overweight among Adolescents at MAN 20 Jakarta

Najwa Dzati Hanani dan Nunung Cipta Dainy*

Program Studi Sarjana Gizi, Fakultas Kedokteran dan Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Jakarta Pusat, DKI Jakarta 10510, Indonesia

*Penulis koresponden: nciptadainy@umj.ac.id

Diterima: 1 Agustus 2025

Direvisi: 13 September 2026

Disetujui: 24 September 2026

ABSTRACT

Overweight among adolescents is an important nutritional concern. The ability to understand Nutrition Facts labels may support adolescents in making appropriate food choices; however, knowledge, ability, and reading habits may not have the same relationship with nutritional status. This study aimed to analyze the associations of knowledge, ability, and habit of reading Nutrition Facts labels with overweight among adolescents at MAN 20 Jakarta. A cross-sectional study was conducted among 68 grade XI students at MAN 20 Jakarta from May to June 2025. Participants were selected using purposive sampling. Nutritional status was determined based on body mass index-for-age (BMI-for-age). Knowledge, ability, and habit of reading Nutrition Facts labels were assessed using questionnaires. Bivariate analysis was performed using Fisher's exact test with a significance level of $p < 0.05$. Most participants (66.2%) had normal nutritional status. Most participants had good knowledge (50.0%) and ability to read Nutrition Facts labels (55.9%), while the majority had a moderate reading habit (64.7%). Knowledge and habit of reading Nutrition Facts labels were not significantly associated with overweight ($p \text{ value} > 0.05$). In contrast, ability to read and interpret Nutrition Facts labels was significantly associated with overweight ($p \text{ value} < 0.05$). The ability to read and interpret Nutrition Facts information is an important aspect associated with overweight among adolescents. School-based nutrition education should emphasize practical skills in understanding serving sizes, interpreting nutrient information, and comparing nutritional information across products to support appropriate food choices.

Keywords: food choice; nutritional literacy; nutritional status; serving size; nutrients

ABSTRAK

Overweight pada remaja merupakan masalah gizi yang perlu mendapat perhatian. Kemampuan memahami informasi pada label Nutrition Facts dapat mendukung remaja dalam memilih makanan yang lebih tepat, tetapi pengetahuan, kemampuan, dan kebiasaan membaca label belum tentu memiliki hubungan yang sama dengan status gizi. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan pengetahuan, kemampuan, dan kebiasaan membaca label Nutrition Facts dengan kejadian overweight pada remaja di MAN 20 Jakarta. Penelitian menggunakan desain cross-sectional dan dilaksanakan pada Mei sampai Juni 2025 di MAN 20 Jakarta. Subjek penelitian berjumlah 68 siswa kelas XI yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Status gizi ditentukan berdasarkan indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U). Pengetahuan, kemampuan, dan kebiasaan membaca label Nutrition Facts diukur menggunakan kuesioner. Analisis bivariat dilakukan menggunakan uji Fisher's exact dengan tingkat kemaknaan $p < 0,05$. Sebagian besar subjek (66,2%) memiliki status gizi normal. Pengetahuan membaca label Nutrition Facts sebagian besar (50,0%) berada pada kategori baik, kemampuan membaca label sebagian besar (55,9%) berada pada kategori baik, sedangkan kebiasaan membaca label sebagian besar (64,7%) berada pada kategori sedang. Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan dan kebiasaan membaca label Nutrition Facts dengan kejadian overweight ($p \text{ value} > 0,05$). Sebaliknya, kemampuan membaca label Nutrition Facts menunjukkan hubungan yang bermakna dengan kejadian overweight ($p \text{ value} < 0,05$). Kemampuan membaca dan menginterpretasikan informasi pada label

Nutrition Facts merupakan aspek penting dalam pemilihan makanan pada remaja. Edukasi gizi di sekolah perlu menekankan keterampilan praktis dalam memahami ukuran sajian, menginterpretasikan kandungan zat gizi, dan membandingkan informasi gizi antarproduk.

Kata kunci: literasi gizi; pemilihan makanan; status gizi; ukuran sajian; zat gizi

PENDAHULUAN

Overweight pada remaja merupakan salah satu masalah gizi yang mendapat perhatian karena berkaitan dengan peningkatan risiko obesitas dan penyakit tidak menular pada tahap kehidupan berikutnya. *World Health Organization* (WHO) melaporkan bahwa pada tahun 2022 terdapat lebih dari 390 juta anak dan remaja usia 5–19 tahun yang mengalami *overweight* (World Health Organization 2025). Peningkatan berat badan berlebih pada kelompok usia ini merupakan kondisi multifaktorial yang dipengaruhi oleh pola konsumsi pangan, aktivitas fisik, lingkungan pangan, serta faktor sosial dan perilaku. Di Indonesia, analisis data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 pada 4.439 remaja usia 11–18 tahun menunjukkan bahwa konsumsi minuman berpemanis sedikitnya satu kali per hari, merupakan salah satu faktor yang meningkatkan risiko *overweight* dan obesitas (Kemenkes RI 2023). Temuan tersebut menunjukkan bahwa pencegahan masalah gizi lebih pada remaja memerlukan pendekatan yang tidak hanya berfokus pada aktivitas fisik, tetapi juga pada perbaikan pola konsumsi pangan dan lingkungan (Fathonah 2026; Nugraha dan Yunieswati 2024).

Masa remaja merupakan periode penting dalam pembentukan perilaku makan karena individu mulai memiliki kemandirian yang lebih besar dalam menentukan dan membeli makanan. Meningkatnya ketersediaan makanan kemasan dan makanan ultra-proses dapat memberikan lebih banyak pilihan pangan, tetapi juga meningkatkan paparan terhadap produk dengan kandungan energi, gula, lemak, dan natrium yang tinggi. Studi pada remaja Indonesia di wilayah metropolitan Jakarta menunjukkan bahwa harga dan rasa masih menjadi pertimbangan utama dalam pemilihan makanan, sedangkan informasi gizi belum selalu menjadi pertimbangan utama (Gonzalez *et al.* 2025). Penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa pemahaman terhadap informasi pada label dapat menjadi tantangan bagi sebagian remaja dan bahwa jenis label yang digunakan dapat memengaruhi kemampuan mereka dalam mengenali produk yang kurang sehat (Gonzalez *et al.* 2025). Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya penguatan literasi gizi agar remaja tidak hanya terpapar informasi pangan, tetapi juga mampu menggunakannya dalam proses pengambilan keputusan.

Salah satu instrumen yang dapat mendukung pengambilan keputusan tersebut adalah label *Nutrition Facts*. Informasi pada label dapat memberikan gambaran mengenai energi dan kandungan zat gizi suatu produk sehingga konsumen dapat mempertimbangkannya sebelum membeli atau mengonsumsi makanan. Namun, pemanfaatan label gizi tidak hanya ditentukan oleh ada atau tidaknya informasi maupun pengetahuan mengenai label. Penggunaan label membutuhkan kemampuan untuk menemukan, memahami, menginterpretasikan, dan menggunakan informasi tersebut dalam menentukan pilihan makanan. Penelitian pada 1.983 remaja sekolah di Malaysia menunjukkan bahwa *food label literacy* mencakup beberapa domain, yaitu pemahaman dan interpretasi label, keterampilan menggunakan informasi label, serta sikap terhadap label. Meskipun sebagian besar remaja melaporkan membaca label pangan, tingkat literasi label secara keseluruhan masih berada pada kategori sedang (Kamarudin *et al.* 2025).

Perbedaan antara pengetahuan dan kemampuan interpretasi label juga didukung oleh penelitian pada remaja Indonesia. Penelitian Meylinda *et al.* (2024) menunjukkan bahwa edukasi gizi dapat meningkatkan pemahaman dan keterampilan remaja dalam menginterpretasikan informasi *Nutrition Facts*. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa mengetahui informasi mengenai label tidak selalu identik dengan kemampuan menggunakannya secara tepat dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian lain pada 361 siswa sekolah menengah di India menunjukkan bahwa sebagian remaja masih mengalami kesulitan dalam memahami dan menginterpretasikan informasi pada label pangan, meskipun mereka telah memiliki pengetahuan mengenai label (Doshi *et al.* 2025). Kesulitan terutama ditemukan pada informasi seperti kandungan zat gizi, bahan tambahan pangan, serta informasi yang berkaitan dengan kebutuhan gizi (Doshi *et al.* 2025).

Selain kemampuan interpretasi, kebiasaan menggunakan label juga merupakan aspek penting dalam pemanfaatan informasi gizi. Penelitian pada remaja di Kota Semarang menunjukkan adanya hubungan positif antara pengetahuan gizi dan penggunaan label pangan, tetapi kekuatan hubungan tersebut relatif lemah (Prameswari *et al.* 2024). Temuan ini menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan belum tentu secara langsung menghasilkan penggunaan label yang optimal (Prameswari *et al.* 2024). Penelitian pada remaja di wilayah rural dan urban Bogor juga menunjukkan bahwa pengetahuan mengenai pelabelan pangan dan

persepsi risiko merupakan faktor yang berkaitan dengan perilaku membaca label pangan (Hajijah dan Retnaningsih 2024). Dengan demikian, pengetahuan, kemampuan, dan kebiasaan membaca label perlu dipahami sebagai aspek yang saling berkaitan tetapi tidak identik dalam proses pemanfaatan informasi gizi.

Dalam penelitian ini, pengetahuan terkait label *Nutrition Facts* didefinisikan sebagai pemahaman mengenai informasi dan komponen yang tercantum pada label. Kemampuan membaca label *Nutrition Facts* merupakan keterampilan dalam menemukan, memahami, dan menginterpretasikan informasi nilai gizi, sedangkan kebiasaan membaca label *Nutrition Facts* merupakan kecenderungan untuk membaca dan menggunakan informasi tersebut secara konsisten sebelum memilih atau mengonsumsi makanan kemasan. Perbedaan ketiga aspek tersebut penting karena literasi label pangan tidak berhenti pada kemampuan mengetahui informasi, tetapi juga mencakup keterampilan dalam menginterpretasikan dan menggunakan informasi tersebut. Hal ini sejalan dengan kajian terbaru yang menunjukkan bahwa intervensi edukasi berbasis sekolah dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman label pada remaja, tetapi penerjemahan pengetahuan tersebut menjadi praktik dan pilihan makanan yang lebih sehat masih menjadi tantangan (Rana *et al.* 2025).

Kebiasaan membaca label juga tidak selalu menunjukkan bahwa informasi tersebut benar-benar digunakan dalam menentukan pilihan makanan. Remaja dapat saja membaca label tetapi lebih berfokus pada informasi tertentu, sementara informasi mengenai ukuran sajian, energi, gula, lemak, atau natrium belum tentu dipahami dan dipertimbangkan secara menyeluruh. Studi pada remaja Indonesia di wilayah metropolitan Jakarta menunjukkan bahwa karakteristik label dan tingkat keterpahaman informasi dapat memengaruhi kemungkinan label digunakan dalam pengambilan keputusan pembelian (Gonzalez *et al.* 2025). Oleh karena itu, kemampuan menginterpretasikan informasi gizi menjadi aspek penting yang perlu dikaji secara terpisah dari pengetahuan dan frekuensi membaca label.

Bukti terbaru dari Indonesia juga menunjukkan adanya keterkaitan antara literasi label dan status gizi remaja. Penelitian pada remaja usia 16–18 tahun di Kabupaten Tuban menemukan hubungan antara pengetahuan membaca label *Nutrition Facts*, kepatuhan membaca label, aktivitas fisik, dan status gizi (Kumarijati dan Yudhastuti 2026). Temuan tersebut memperkuat pentingnya mengkaji pemanfaatan label gizi dalam konteks masalah gizi remaja. Namun, penelitian yang secara khusus menganalisis pengetahuan, kemampuan, dan kebiasaan membaca label *Nutrition Facts* secara bersamaan dengan kejadian *overweight*, terutama pada remaja sekolah di wilayah perkotaan Jakarta, masih terbatas. Penelitian ini diperlukan untuk memperoleh pemahaman yang lebih spesifik mengenai aspek literasi label yang berkaitan dengan status gizi remaja.

MAN 20 Jakarta berada di lingkungan perkotaan dengan akses yang relatif mudah terhadap berbagai jenis makanan dan minuman kemasan yang tersedia di sekitar sekolah. Berdasarkan observasi awal, ditemukan sejumlah siswa dengan status gizi *overweight*. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya perhatian terhadap faktor yang dapat mendukung pemilihan makanan yang lebih tepat pada kelompok remaja. Penguatan literasi label pangan merupakan salah satu pendekatan yang potensial karena dapat membantu remaja memahami informasi gizi dan menggunakannya sebagai salah satu pertimbangan dalam memilih makanan. Damirkhanli (2026) menekankan bahwa masa remaja merupakan periode strategis untuk membentuk perilaku makan jangka panjang dan bahwa edukasi literasi label pangan perlu menjadi bagian dari upaya preventif. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan pengetahuan, kemampuan, dan kebiasaan membaca label *Nutrition Facts* dengan kejadian *overweight* pada remaja di MAN 20 Jakarta.

METODE

Desain, tempat, dan waktu

Desain yang digunakan yaitu penelitian observasional melalui pendekatan *cross sectional*, yang berarti pengukuran dan pengumpulan data pada variabel independen dan dependen dilakukan bersamaan. Penelitian dilakukan di MAN 20 Jakarta yang berlokasi di Jl. Dr. KRT Radjiman Widyodiningrat, Kp. Rawa Badung, Kelurahan Jatinegara, Kecamatan Cakung, Kota Jakarta Timur, pada bulan Mei-Juni 2025.

Jenis dan cara pengambilan subjek

Populasi penelitian mencakup siswa dan siswi kelas XI di MAN 20 Jakarta yang berjumlah 178 siswa. Subjek sebanyak 68 orang diambil dengan metode *non-probability sampling* menggunakan teknik *purposive sampling*. Adapun kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi siswa dan siswi aktif kelas XI di MAN 20

Jakarta, berusia 16-18 tahun, mendapatkan penjelasan sebelum penelitian, serta bersedia berpartisipasi dalam penelitian dengan mengisi dan menandatangani lembar persetujuan (*informed consent*).

Jenis dan cara pengumpulan data

Variabel dependen dalam penelitian ini adalah status gizi yang ditentukan berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U). Berat badan diukur menggunakan timbangan digital GEA dengan ketelitian 0,1 kg, sedangkan tinggi badan diukur menggunakan *Height Meter* OneMed. Nilai berat badan dan tinggi badan digunakan untuk menghitung IMT, kemudian diklasifikasikan berdasarkan nilai Z-score IMT/U sesuai standar antropometri anak. Subjek dikategorikan *overweight* apabila memiliki Z-score IMT/U $>+1$ SD, sedangkan kategori normal apabila memiliki Z-score -2 SD sampai $+1$ SD.

Variabel independen terdiri atas pengetahuan, kemampuan membaca, dan kebiasaan membaca label *Nutrition Facts*. Pengetahuan terkait label *Nutrition Facts* didefinisikan sebagai tingkat penguasaan subjek terhadap informasi mengenai pengertian, tujuan, komponen, dan manfaat label gizi pada makanan kemasan. Kemampuan membaca label *Nutrition Facts* didefinisikan sebagai kemampuan responden dalam menemukan, memahami, dan menginterpretasikan informasi nilai gizi yang tercantum pada label. Sementara itu, kebiasaan membaca label *Nutrition Facts* didefinisikan sebagai kecenderungan perilaku responden untuk membaca dan menggunakan informasi pada label secara rutin sebelum membeli atau mengonsumsi makanan kemasan.

Data ketiga variabel independen diperoleh menggunakan kuesioner yang dimodifikasi dari penelitian sebelumnya (Kurdanti *et al.* 2015). Kemampuan membaca label diukur menggunakan 15 pertanyaan berbentuk studi kasus pilihan ganda. Setiap jawaban benar diberi skor 1 dan jawaban salah diberi skor 0, sehingga skor maksimal adalah 15. Persentase skor dihitung dengan rumus: skor yang diperoleh dibagi skor maksimal (15) dikalikan 100%. Selanjutnya, kemampuan membaca label dikategorikan menjadi kurang apabila skor persentase $<56\%$, cukup apabila 56% sampai $<76\%$, dan baik apabila $\geq 76\%$ (Isnaini 2022). Kebiasaan membaca label diukur menggunakan skala Likert dan dikategorikan menjadi rendah apabila skor <30 ; sedang apabila skor 30 sampai <46 ; dan tinggi apabila skor ≥ 46 (Saifuddin 2020).

Pengolahan dan analisis data

Data pengukuran tinggi badan dan penimbangan berat badan dihitung dengan rumus IMT/U dan dikategorikan berdasarkan tabel *Z-score*. Hasil data kuesioner dan status gizi diolah dan dianalisis menggunakan IBM SPSS Statistics 23. Analisis univariat digunakan untuk mengetahui distribusi frekuensi variabel independen, yaitu pengetahuan, kemampuan, dan kebiasaan membaca label *Nutrition Facts*, serta variabel dependen, yaitu *overweight*. Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan, kemampuan, dan kebiasaan membaca label *Nutrition Facts* dengan kejadian *overweight* pada remaja. Uji *Fisher's exact* digunakan karena terdapat sel dengan *expected count* kurang dari 5 pada tabel kontingensi. Tingkat kemaknaan statistik ditetapkan pada $p < 0,05$. Penelitian ini telah disetujui oleh Komisi Etik Penelitian Kesehatan Universitas Muhammadiyah Jakarta sesuai dengan No.33/PE/KE/FKK-UMJ/V/2025.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis univariat meliputi gambaran status gizi berdasarkan IMT/U, pengetahuan terkait label *Nutrition Facts*, kemampuan membaca label *Nutrition Facts*, dan kebiasaan membaca label *Nutrition Facts* disajikan pada Tabel 1 dan Tabel 2.

Tabel 1. Gambaran status gizi remaja berdasarkan IMT/U

Status gizi (IMT/U)	n	%
<i>Overweight</i> ($>+1$ SD)	23	33,8
Normal (-2 SD s.d. $+1$ SD)	45	66,2

Berdasarkan Tabel 1, sebagian besar remaja memiliki status gizi normal (66,2%), sedangkan 33,8% remaja mengalami *overweight*.

Tabel 2. Gambaran pengetahuan, kemampuan, dan kebiasaan membaca label *Nutrition Facts* pada remaja

Kategori	n	%
Pengetahuan terkait label <i>Nutrition Facts</i>		
Kurang (Skor < 56%)	4	5,9
Cukup (56% ≤ skor < 76%)	30	44,1
Baik (Skor ≥ 76%)	34	50,0
Kemampuan membaca label <i>Nutrition Facts</i>		
Kurang (Skor < 56%)	5	7,4
Cukup (56% ≤ skor < 76%)	25	36,8
Baik (Skor ≥ 76%)	38	55,9
Kebiasaan membaca label <i>Nutrition Facts</i>		
Rendah (Skor < 30)	11	16,2
Sedang (30 ≤ skor < 46)	44	64,7
Tinggi (Skor ≥ 46)	13	19,1

Berdasarkan Tabel 2, sebaran tingkat pengetahuan dan kemampuan membaca label *Nutrition Facts* sebagian besar mendapatkan kategori baik. Sementara itu, kebiasaan membaca label *Nutrition Facts* sebagian besar pada kategori sedang.

Tabel 3. Hubungan pengetahuan, kemampuan, dan kebiasaan membaca label *Nutrition Facts* dengan *overweight* pada remaja

Variabel	Status gizi				Total	p-value
	Overweight		Normal			
	n	%	n	%		
Pengetahuan terkait label <i>Nutrition Facts</i>						
Kurang	2	50,0	2	50,0	4	0,592
Cukup	11	36,7	19	63,3	30	
Baik	10	29,4	24	70,6	34	
Kemampuan membaca label <i>Nutrition Facts</i>						
Kurang	1	20,0	4	80,0	5	0,013*
Cukup	14	56,0	11	44,0	25	
Baik	8	21,1	30	78,9	38	
Kebiasaan membaca label <i>Nutrition Facts</i>						
Rendah	4	36,4	7	63,6	11	0,875
Sedang	14	31,8	30	68,2	44	
Tinggi	5	38,5	8	61,5	13	

*Keterangan: p-value berdasarkan Fisher's exact test; $p < 0,05$ menunjukkan hubungan yang bermakna secara statistik.

Berdasarkan Tabel 3, tidak terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan terkait label *Nutrition Facts* dengan *overweight* pada remaja ($p=0,592$). Demikian pula, kebiasaan membaca label *Nutrition Facts* tidak menunjukkan hubungan yang bermakna dengan *overweight* ($p=0,875$). Sebaliknya, kemampuan membaca label *Nutrition Facts* menunjukkan hubungan yang bermakna dengan *overweight* ($p=0,013$).

Analisis Hubungan Pengetahuan terkait Label *Nutrition Facts* dengan Kejadian *Overweight*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan tentang label *Nutrition Facts* tidak berhubungan secara bermakna dengan kejadian *overweight* pada remaja. Pengetahuan merupakan komponen awal dalam memahami informasi gizi, tetapi belum tentu langsung diterapkan dalam pengambilan keputusan makanan. Kamarudin *et al.* (2025) menunjukkan bahwa literasi label gizi pada remaja merupakan konstruk multidimensional yang mencakup kemampuan memahami dan menginterpretasikan informasi, keterampilan menggunakan informasi, serta sikap terhadap label. Dengan demikian, membaca label belum tentu berarti mampu memahami atau memanfaatkannya secara tepat. Damir Khanli (2026) juga menekankan pentingnya pengembangan literasi label gizi pada remaja sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif, sedangkan Wang *et al.* (2026) memandang *nutrition label literacy* sebagai kemampuan yang bersifat aplikatif, yaitu membaca, membandingkan, dan menginterpretasikan informasi pada pangan kemasan.

Prameswari *et al.* (2024) menemukan adanya hubungan antara pengetahuan gizi dan penggunaan label pada remaja, tetapi hubungan tersebut relatif lemah, sehingga peningkatan pengetahuan belum tentu secara otomatis menghasilkan penggunaan label yang optimal. Sejalan dengan itu, Rana *et al.* (2025) dalam *scoping review* menunjukkan bahwa intervensi pendidikan label gizi pada remaja umumnya dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman, tetapi penerjemahan pengetahuan tersebut menjadi praktik dan pilihan makanan yang lebih sehat masih menjadi tantangan. Hal ini membantu menjelaskan mengapa pengetahuan dalam penelitian ini tidak menunjukkan hubungan langsung dengan status *overweight*.

Sebaliknya, kemampuan membaca dan menginterpretasikan *Nutrition Facts* lebih dekat dengan proses pengambilan keputusan makanan karena melibatkan penggunaan informasi secara praktis. Kemampuan tersebut mencakup menemukan informasi yang relevan, memahami ukuran sajian dan kandungan zat gizi, serta menginterpretasikan informasi untuk membandingkan produk. Penelitian Dewi *et al.* (2025) menunjukkan bahwa edukasi literasi label gizi melalui media audiovisual dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan tindakan siswa dalam memilih pangan kemasan. Namun, perubahan pengetahuan dan perilaku tidak selalu berjalan sejajar dengan perubahan status gizi. Azro *et al.* (2025) juga menunjukkan bahwa perubahan pengetahuan setelah edukasi tidak selalu signifikan, sementara perubahan indikator antropometri dapat terjadi, yang memperkuat pandangan bahwa status gizi dipengaruhi oleh berbagai faktor.

Hubungan tersebut juga perlu dipahami dalam konteks perilaku pemilihan makanan yang bersifat multifaktorial. Gonzalez *et al.* (2025) menunjukkan bahwa persepsi remaja Indonesia terhadap informasi pada kemasan turut dipengaruhi oleh karakteristik label dan berbagai pertimbangan dalam memilih pangan kemasan, sehingga informasi gizi bukan satu-satunya determinan pilihan makanan. Temuan penelitian ini juga dapat dibandingkan dengan Kumarijati dan Yudhastuti (2026), yang menemukan hubungan antara pengetahuan membaca *Nutrition Facts*, kepatuhan membaca label, aktivitas fisik, dan status gizi pada remaja di Tuban. Perbedaan hasil tersebut dapat berkaitan dengan karakteristik subjek, konteks lingkungan, instrumen pengukuran, serta pola konsumsi dan aktivitas fisik yang berbeda.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa pengetahuan dan kebiasaan membaca label saja belum cukup untuk menjelaskan kejadian *overweight*, sedangkan kemampuan menginterpretasikan informasi *Nutrition Facts* lebih berkaitan dengan proses pemilihan makanan. Secara konseptual, pengetahuan perlu diterjemahkan menjadi kemampuan membaca dan menggunakan informasi, kemudian diterapkan dalam pemilihan makanan dan pola konsumsi yang pada akhirnya dapat memengaruhi keseimbangan energi dan status gizi (Miskiyah dan Briawan 2022).

Analisis Hubungan Kemampuan Membaca Label *Nutrition Facts* dengan Kejadian *Overweight*

Berbeda dengan pengetahuan, hasil penelitian menunjukkan bahwa kemampuan membaca label *Nutrition Facts* berhubungan secara signifikan dengan kejadian *overweight*. Temuan ini menunjukkan bahwa kemampuan memahami dan menginterpretasikan informasi pada label dapat memiliki peran yang lebih dekat dengan proses pengambilan keputusan makanan. Literasi label makanan pada remaja tidak hanya mencakup pemahaman terhadap informasi yang tercantum pada label, tetapi juga keterampilan menggunakan informasi tersebut dalam menentukan pilihan makanan (Kamarudin *et al.* 2025). Hal ini sejalan dengan Coradduzza *et al.* (2026) yang menempatkan penggunaan label makanan sebagai salah satu kompetensi praktis dalam literasi gizi pada lingkungan sekolah. Dengan demikian, kemampuan membaca label perlu dipahami sebagai keterampilan aplikatif yang menghubungkan informasi gizi dengan keputusan makanan, bukan sekadar kemampuan mengenali atau mengetahui informasi pada kemasan.

Dalam konteks penelitian ini, kemampuan membaca label mencakup kemampuan memahami keterangan dan informasi kuantitatif pada *Nutrition Facts*, seperti ukuran sajian, kandungan energi dan zat gizi, memperkirakan jumlah zat gizi berdasarkan jumlah sajian, serta membandingkan kandungan gizi antarproduk. Kemampuan tersebut penting karena informasi pada label baru dapat mendukung pemilihan makanan apabila konsumen mampu memahami dan menerapkannya dalam situasi nyata. Bukti pada siswa sekolah di Amerika Serikat menunjukkan bahwa penggunaan *Nutrition Facts* untuk menentukan pilihan makanan berhubungan dengan pola makan yang lebih sehat, termasuk konsumsi makanan sehat yang lebih tinggi dan makanan kurang sehat yang lebih rendah (Pfledderer *et al.* 2024). Temuan tersebut memperkuat dugaan bahwa penggunaan informasi label secara aktif lebih dekat dengan perilaku pemilihan makanan dibandingkan penguasaan pengetahuan label semata.

Kemampuan menginterpretasikan informasi label juga dapat membantu konsumen menilai kualitas makanan berdasarkan kandungan zat gizi dan bukan hanya berdasarkan rasa, harga, atau daya tarik kemasan.

Lutski *et al.* (2025) menunjukkan bahwa penggunaan *Nutrition Facts* berkaitan dengan kepatuhan terhadap pola makan yang lebih sehat, sehingga label dapat berfungsi sebagai sumber informasi dalam membentuk keputusan diet. Namun, penggunaan label tidak selalu berlangsung secara konsisten. Patel dan Nagar (2025) menunjukkan bahwa meskipun kesadaran terhadap label makanan telah berkembang pada kelompok mahasiswa, penerapannya dalam pemilihan makanan tetap dipengaruhi oleh berbagai faktor. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan membaca dan menggunakan informasi label merupakan proses yang lebih kompleks daripada sekadar memiliki pengetahuan mengenai keberadaan atau fungsi label.

Hubungan kemampuan membaca label dengan *overweight* dalam penelitian ini tidak berarti bahwa kemampuan tersebut merupakan penyebab langsung perubahan status gizi. Status gizi remaja bersifat multifaktorial dan dipengaruhi oleh asupan makanan, aktivitas fisik, lingkungan makanan, kebiasaan makan, serta faktor individual dan sosial. Oleh karena itu, kemampuan membaca label lebih tepat dipandang sebagai salah satu kapasitas yang dapat mendukung pengambilan keputusan makanan yang lebih terinformasi. Rana *et al.* (2025) menunjukkan bahwa intervensi pendidikan mengenai label makanan dapat meningkatkan pemahaman dan praktik penggunaan label, tetapi penerjemahan pengetahuan menjadi perilaku jangka panjang masih menjadi tantangan. Temuan tersebut sejalan dengan Damirkhanli (2026) yang menekankan bahwa pengembangan literasi label pada remaja perlu diarahkan pada keterampilan praktis dan kontekstual sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif.

Analisis Hubungan Kebiasaan Membaca Label *Nutrition Facts* dengan Kejadian *Overweight*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan membaca label *Nutrition Facts* tidak berhubungan secara signifikan dengan kejadian *overweight*. Temuan ini menunjukkan bahwa frekuensi membaca label belum tentu menggambarkan kemampuan remaja dalam memahami dan menggunakan informasi gizi. Membaca label merupakan tahap awal dalam memperoleh informasi, sedangkan pemanfaatan informasi membutuhkan kemampuan untuk memahami, menginterpretasikan, membandingkan, dan menerapkannya dalam pengambilan keputusan makanan. Penelitian pada remaja sekolah di Malaysia menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar responden melaporkan membaca label makanan, tingkat literasi label secara keseluruhan masih berada pada tingkat sedang. Hal tersebut menunjukkan bahwa perilaku membaca label tidak selalu identik dengan kemampuan literasi label yang baik (Kamarudin *et al.* 2025). Temuan serupa juga terlihat pada penelitian terhadap 361 remaja sekolah di India, yang menunjukkan bahwa sebagian remaja masih mengalami kesulitan dalam menginterpretasikan informasi pada label gizi meskipun informasi tersebut tersedia pada kemasan (Doshi *et al.* 2025).

Tidak adanya hubungan antara kebiasaan membaca label dan *overweight* juga dapat terjadi karena informasi yang dibaca belum tentu merupakan informasi gizi yang relevan untuk menentukan pilihan makanan. Remaja dapat membaca bagian tertentu pada kemasan, tetapi belum tentu memperhatikan ukuran sajian, energi, gula, lemak, atau natrium. Dengan demikian, frekuensi membaca label tidak secara otomatis menunjukkan bahwa informasi *Nutrition Facts* telah digunakan sebagai dasar pemilihan makanan. Penelitian pada siswa kelas 8 dan 11 di Texas menunjukkan bahwa penggunaan *Nutrition Facts* untuk menentukan pilihan makanan berkaitan dengan pola makan yang lebih sehat, termasuk konsumsi makanan sehat yang lebih tinggi dan beberapa makanan kurang sehat yang lebih rendah. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa yang lebih penting bukan sekadar membaca label, tetapi menggunakan informasi label sebagai dasar pengambilan keputusan makanan (Pfledderer *et al.* 2024).

Kondisi tersebut juga dapat menjelaskan mengapa kebiasaan membaca label dalam penelitian ini tidak menunjukkan hubungan dengan *overweight*. Penggunaan label merupakan salah satu bagian dari perilaku makan dan tidak bekerja secara terpisah dari faktor lain seperti jenis makanan yang tersedia, preferensi rasa, kebiasaan jajan, lingkungan makanan, serta aktivitas fisik. Penelitian pada remaja Indonesia menunjukkan bahwa karakteristik dan persepsi terhadap label pada kemasan dapat memengaruhi penerimaan terhadap informasi gizi dan pertimbangan dalam memilih makanan, khususnya pada produk makanan ringan yang sering dikonsumsi remaja (Gonzalez *et al.* 2025). Selain itu, penelitian terbaru pada remaja di Indonesia menunjukkan bahwa kemampuan membaca informasi label dan kebiasaan jajan memiliki hubungan dengan *overweight*, sedangkan pengetahuan gizi tidak menunjukkan hubungan yang bermakna. Temuan tersebut memperkuat bahwa aspek kemampuan menggunakan informasi label dan perilaku makan dapat memiliki peran yang berbeda terhadap status gizi (Luthfiya *et al.* 2026).

Temuan penelitian ini juga memberikan implikasi penting bagi pendidikan gizi di sekolah. Edukasi mengenai label makanan sebaiknya tidak hanya mendorong remaja untuk membaca label, tetapi juga melatih

mereka untuk menggunakan informasi tersebut secara praktis. Pendekatan tersebut sejalan dengan rekomendasi Kamarudin *et al.* (2025), Damirkhanli (2026), Rana *et al.* (2025), dan Dewi *et al.* (2025) yang menekankan penguatan literasi label melalui kegiatan edukatif yang aplikatif dan kontekstual. Latihan dapat diarahkan pada membaca ukuran sajian, menghitung kandungan zat gizi berdasarkan jumlah sajian yang dikonsumsi, membandingkan dua produk, serta menentukan pilihan berdasarkan kandungan energi dan zat gizi yang tersedia. Bukti pada populasi dewasa juga menunjukkan bahwa penggunaan *Nutrition Facts* secara rutin berkaitan dengan pola makan yang lebih sesuai dengan target zat gizi, sehingga penggunaan label berpotensi menjadi bagian dari strategi untuk mendukung perilaku makan yang lebih sehat (Lutski *et al.* 2025).

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa aspek kemampuan membaca dan menginterpretasikan informasi *Nutrition Facts* perlu mendapatkan perhatian lebih besar dibandingkan hanya meningkatkan pengetahuan atau frekuensi membaca label. Pendekatan tersebut sejalan dengan perkembangan konsep *food label literacy* pada remaja yang menempatkan pemahaman, interpretasi, keterampilan penggunaan, dan pengambilan keputusan sebagai bagian penting dari literasi label (Kamarudin *et al.* 2025). Program pendidikan gizi di sekolah dapat menggunakan produk makanan yang familiar bagi remaja dan memberikan kesempatan kepada siswa untuk secara langsung mempraktikkan interpretasi informasi pada label. Pendekatan edukasi yang bersifat praktis juga didukung oleh penelitian intervensi pada siswa sekolah di Indonesia yang menunjukkan bahwa pendidikan literasi label melalui media audiovisual dapat meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku dalam memilih makanan kemasan (Dewi *et al.* 2025).

KESIMPULAN

Kemampuan membaca dan menginterpretasikan informasi pada label *Nutrition Facts* berhubungan dengan kejadian overweight pada remaja, sedangkan pengetahuan dan kebiasaan membaca label tidak menunjukkan hubungan yang bermakna. Temuan ini menunjukkan bahwa literasi label gizi tidak hanya berkaitan dengan pengetahuan dan frekuensi membaca label, tetapi juga dengan kemampuan untuk memahami dan menggunakan informasi gizi dalam menentukan pilihan makanan. Oleh karena itu, edukasi gizi di sekolah perlu lebih diarahkan pada penguatan keterampilan praktis dalam membaca dan menginterpretasikan label *Nutrition Facts*, termasuk memahami ukuran sajian, kandungan zat gizi, serta membandingkan informasi gizi antarproduk sebagai dasar pemilihan makanan yang lebih tepat. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan responden yang lebih besar dan beragam serta mempertimbangkan faktor lain yang berkaitan dengan overweight pada remaja, seperti pola konsumsi, aktivitas fisik, perilaku sedentari, lingkungan pangan, dan faktor keluarga.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih penulis sampaikan kepada Kepala Sekolah beserta guru-guru MAN 20 Jakarta yang telah mengizinkan penulis untuk melakukan penelitian, serta para siswa dan siswi kelas XI yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini. Ucapan terima kasih juga diberikan kepada Universitas Muhammadiyah Jakarta yang telah memfasilitasi penulis untuk melakukan penelitian.

KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis tidak memiliki konflik kepentingan dengan pihak manapun dan tidak ada afiliasi atau koneksi dengan entitas atau organisasi apa pun.

DAFTAR PUSTAKA

- Azro AA, Kaswari SRT, Mustafa A. 2025. The effect of providing balanced nutrition education on nutritional knowledge, diet, and body mass index (BMI) in adolescents. *Nutri-Sains: Jurnal Gizi, Pangan dan Aplikasinya*. 9(1):17-28. <https://doi.org/10.21580/ns.2025.9.1.17609>
- Coradduzza D, Boccuzzi G, Masi G, Porstner C, Dubé R, Nikolaou N, Sedda S, Merdovic M, Medici S, Carru C, Solinas R, Pirina MG. 2026. Nutrition literacy, hydration awareness and food label use in school populations: a cross-sectional study of students and teachers across european Contexts. *Journal of Human Nutrition and Dietetics*. 39(3). <https://doi.org/10.1111/jhn.70258>
- Damirkhanli F. 2026. Developing food label literacy among adolescents. *Frontiers in Pediatrics*. 14:1741062. <https://doi.org/10.3389/fped.2026.1741062>

- Dewi RP, Lisnawaty L, Salsabila S. 2025. The effect of nutrition literacy education on food labels through audio visual media on the behavior of student at SMA Negeri 4 Kendari in choosing packaged foods. *Media Gizi Kesmas*. 14(2):201-208. <https://doi.org/10.20473/mgk.v14i2.2025.201-208>
- Doshi DH, Mehta KG, Bhatt JH, Chavda P, Chaudhari A. 2025. Awareness, interpretation ability of nutrition label, and consumption practices about processed food packets among adolescents: A cross-sectional study from Western-India. *Medical Journal Armed Forces India*. 81(5):577-583. <https://doi.org/10.1016/j.mjafi.2025.04.011>
- Fathonah Y. 2026. Analysis of determinants of obesity and overweight risk factors among adolescents in central java province based on the 2023 Indonesian health survey data. *SOSIOEDUKASI : Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan dan Sosial*. 14(4):4336-4346. <https://doi.org/10.36526/sosioedukasi.v14i4.6849>
- Gonzalez W, Sari EK, Sutrisna A, Félix Z, Ernada N, Dibyareswati AD, Taillie LS. 2025. Indonesian adolescents' perceptions of front-of-package labels on packaged food and drinks. *Current Developments in Nutrition*. 9(4):104586. <https://doi.org/10.1016/j.cdnut.2025.104586>
- Hajijah RN, Retnaningsih R. 2024. The influence of knowledge and risk perception on food label reading behavior among adolescents in rural and urban areas of Bogor. *Journal of Consumer Sciences*. 9(1):82-101. <https://doi.org/10.29244/jcs.9.1.82-101>
- Isnaini ABN. 2022. Hubungan pengetahuan, keterampilan, dan kebiasaan membaca label gizi pada makanan kemasan dengan status gizi siswa SMA Negeri 2 Playen Kabupaten Gunungkidul [skripsi]. Semarang: Universitas Islam Negeri Wali Songo. https://www.scribd.com/document/914373806/1807026074-Alfira-Bekti-Nur-Isnaini-Lengkap-Tugas-Akhir-Alfira-Bekti-074?utm_source
- Kamarudin S, Poh BK, Yahya HM, Nor NM, Sharif R, Talib RA. 2025. Food label literacy among Malaysian school adolescents: A prevalence study. *PLOS One*. 20(5):e0324142. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0324142>
- [Kemenkes RI] Kementerian Kesehatan RI. 2023. Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 dalam Angka. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kumarijati EN, Yudhastuti R. 2026. Correlation between knowledge of reading nutrition facts labels, compliance with reading labels, and physical activity and nutritional status among adolescents in Tuban Regency, East Java, Indonesia. *The Indonesian Journal of Public Health*. 21(2):315-327. <https://doi.org/10.20473/ijph.v21i2.2026.315-327>
- Kurdanti W, Suryani I, Syamsiatun NH, Siwi LP, Adityanti MM, Mustikaningsih D, Sholihah KI. 2015. Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*. 11(4):179-190. <https://doi.org/10.22146/ijcn.22900>
- Luthfiya L, Hayy KH, Pibriyanti K, Nabawiyah H, Mufidah I. 2026. Nutrition knowledge, food label literacy, and snacking habits as determinants of overweight among adolescents: A case-control study. *Jurnal Kesmas dan Gizi (JKG)*. 8(2):783-788. <https://doi.org/10.35451/fba61z48>
- Lutski M, Stark AH, Dichtiar R, Lubel SY, Ornan EM, Sinai T. 2025. Nutrition facts label use and adherence to the dash dietary pattern: results from a national health and nutrition survey. *Preventing Chronic Disease*. 22:240426. <https://doi.org/10.5888/pcd22.240426>
- Meylinda JO, Arinda DF, Yuliana I, Sari DM. 2024. Nutrition education effect in increasing knowledge and ability to interpret nutrition facts in adolescents. *International Journal of Integrated Health Sciences*. 12(2):117-124. <https://doi.org/10.15850/ijih.v12.n2.3564>
- Miskiyah A, Briawan D. 2022. Kualitas diet, aktivitas fisik, dan status gizi remaja selama masa pandemi covid-19 di Kota Bogor. *Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik*. 1(1):8-15. <https://doi.org/10.25182/jigd.2022.1.1.8-15>
- Nugraha P, Yunieswati W. 2024. Hubungan kebiasaan konsumsi junk food dan faktor lainnya dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMK 39 Jakarta. *Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik*. 3(3):209-215. <https://doi.org/10.25182/jigd.2024.3.3.209-215>
- Patel K, Nagar S. 2025. Do food labels shape food choices? Insights from Medical Students of a medical college in Gujarat. *Indian Journal of Community Health*. 37(6):1041-1047. <https://doi.org/10.47203/IJCH.2025.v37i06.025>
- Pfledderer CD, Ranjit N, Pérez A, Malkani RI, Ferreira De Moraes AC, Hunt ET, Smith CL, Hoelscher DM. 2024. Using the nutrition facts label to make food choices is associated with healthier eating among 8th

- and 11th-grade students: An analysis of statewide representative data from the 2019-2020 texas school physical activity and nutrition survey. *Nutrients*. 16(2):311. <https://doi.org/10.3390/nu16020311>
- Prameswari GN, Putriningtyas ND, Nugroho E, Kurnia AR. 2024. The correlation of nutrition knowledge and nutrition label use among adolescents in Semarang City, Indonesia. *Journal of Health Education*, 9(1). <https://doi.org/10.15294/jhe>
- Rana T, Konapur A, Mishra P, Kour M, Rao A, Arora M, Gavaravarapu SM. 2025. The impact of educational interventions on food label comprehension and food choices among adolescents: a scoping review. *BMC Public Health*. 25(1):2682. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-23940-5>
- Saifuddin A. 2020. *Penyusunan Skala Psikologi* (1st ed.). Jakarta: Pustaka Pelajar.
- Wang J, Zuo X, Xu H, Luo L, Ma Y. 2026. Nutrition label literacy and adolescent mental well-being: a three-wave longitudinal study of healthy eating self-efficacy and physical activity as a moderator. *Frontiers in Nutrition*. 13:1906815. <https://doi.org/10.3389/fnut.2026.1906815>
- [WHO] World Health Organization. 2025. Obesity and overweight. Geneva: World Health Organization. https://www.who.int/en/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight?utm_source