

# Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Praktik Membaca Label Gizi dan Logo Pilihan Lebih Sehat pada Mahasiswa FKM UI Tahun 2025

Susanto, Velycia Stefaris

Deskripsi Lengkap: <https://lib.fkm.ui.ac.id/detail.jsp?id=138560&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Label gizi dan logo "Pilihan Lebih Sehat" (yang merupakan bentuk dari Front-of-Pack Nutrition Labeling/FOPNL di Indonesia) bertujuan membantu konsumen memilih pangan kemasan yang lebih sehat. Namun, praktik membaca label gizi dan logo "Pilihan Lebih Sehat" di Indonesia masih rendah, khususnya di kalangan mahasiswa yang sedang memasuki masa transisi menuju kedewasaan dan mulai mengambil keputusan makan secara mandiri. Selain itu, penelitian yang membahas mengenai logo "Pilihan Lebih Sehat" di Indonesia masih terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi praktik membaca label gizi dan logo "Pilihan Lebih Sehat" pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia (FKM UI) tahun 2025. Desain penelitian yang digunakan adalah cross-sectional dan teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah stratified random sampling. Data dikumpulkan melalui pengisian kuesioner daring secara mandiri pada Mei 2025 dengan jumlah responden sebanyak 242 mahasiswa FKM UI. Analisis dilakukan secara univariat, dan bivariat dengan menggunakan uji Chi-square. Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 41,7% responden memiliki praktik membaca label gizi dan logo "Pilihan Lebih Sehat" yang baik. Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara sikap terhadap label gizi dan logo "Pilihan Lebih Sehat" ( $p=0,002$ ; OR 2,29; 95% CI 1,339-3,916), gaya hidup ( $p<0,001$ ; OR 3,15; 95% CI 1,850-5,358), kejelasan dan keterbacaan label gizi dan logo "Pilihan Lebih Sehat" ( $p=0,023$ ; OR 1,83; 95% CI 1,084-3,093), serta pengaruh sosial ( $p<0,001$ ; OR 2,78; 95% CI 1,632-4,741) dengan praktik membaca label gizi dan logo "Pilihan Lebih Sehat". Mahasiswa diharapkan lebih aktif dalam membaca label gizi dan menemukan logo "Pilihan Lebih Sehat", sementara FKM UI disarankan dapat meningkatkan edukasi dan eksposur terkait label gizi dan logo "Pilihan Lebih Sehat" melalui berbagai media kampus serta kebijakan internal. Regulator seperti BPOM dan Kementerian Kesehatan perlu memperluas ketersediaan produk dengan logo "Pilihan Lebih Sehat", memperbaiki desain visual dan ukuran logo, serta memperkuat sosialisasi dan evaluasi kebijakan logo "Pilihan Lebih Sehat" secara nasional.

Nutrition labels and the Healthier Choice logo (which is a form of Front-of-Pack Nutrition Labeling/FOPNL in Indonesia) are aimed to help consumers choose healthier packaged foods. However, the practice of reading nutrition labels and the Healthier Choice logo remains low in Indonesia, especially among university students who are transitioning into adulthood and beginning to make independent dietary decisions. In addition, studies specifically discussing the Healthier Choice logo in Indonesia are still limited. This study aims to identify the factors influencing the practice of reading nutrition labels and the Healthier Choice logo among students of the Faculty of Public Health, Universitas Indonesia (FPH UI) in 2025. A cross-sectional design and stratified random sampling technique were used. Data were collected through a self-administered online questionnaire in May 2025, involving 242 FPH UI students as respondents. Univariate analysis was conducted descriptively, while

bivariate analysis was performed using the Chi-square test. The results showed that 41.7% of respondents demonstrated good practices in reading nutrition labels and the Healthier Choice logo. Bivariate analysis revealed that the practice of reading nutrition labels and the Healthier Choice logo was significantly associated with attitudes toward the label and logo ( $p=0,002$ ; OR 2,29; 95% CI 1,339-3,916), lifestyle ( $p<0,001$ ; OR 3,15; 95% CI 1,850-5,358), label clarity and readability ( $p=0,023$ ; OR 1,83; 95% CI 1,084-3,093), and social influence ( $p<0,001$ ; OR 2,78; 95% CI 1,632-4,741). Students are encouraged to be more proactive in reading nutrition labels and recognizing the Healthier Choice logo. FPH UI is advised to increase education and exposure regarding these labels through campus media and internal policies. Regulators such as BPOM and the Ministry of Health need to expand the availability of products with the Healthier Choice logo, improve its design and visibility, and strengthen national promotion and evaluation of the logo's implementation.