

Peningkatan Literasi Gizi melalui Edukasi Label Informasi Nilai Gizi di Posyandu Limau Manis Selatan Kota Padang

Strengthening Nutrition Literacy Through Education on Nutrition Labels at Posyandu Limau Manis Selatan, Padang City

Adisti Qamahadlina Larasati^{*)}, Azrimaidaliza, Yosi Irene Putri, Tri Widi Astuti, Nadya Rahma Putri, Erle Mabel Fadhlul Rohman

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Andalas, Padang Indonesia

^{*)} Email Korespondensi: adistiqamahadlina@ph.unand.ac.id

ABSTRACT

Non-communicable diseases (NCDs) remain a major global health challenge, including in Indonesia. Healthy and balanced diet is one of the key strategies to prevent NCDs. Nutrition literacy, defined as the ability to understand and apply nutritional information in daily life, includes the skill of interpreting nutrition facts labels on packaged foods. The skill to read and use nutrition facts labels is associated with healthier eating patterns and improved food choices. This community service program aimed to enhance mothers' knowledge of nutrition facts labels and to encourage the practical application of this knowledge by choosing healthier food products based on the nutrition labels provided. The activity was conducted at Puskesmas Ulu Gadut on October 17, 2025, involving 30 participating mothers, since mothers usually are the ones who are responsible for deciding the consumption of the household. s. The intervention includes preparation, implementation, and evaluation phases. Activities consisted of health education sessions, discussion, and distribution of leaflets and posters about how to read nutrition facts labels. At the evaluation phase, participants were asked to compare two similar food products and choose which one is healthier based on their nutrition contents showed on the nutrition labels. From all the products given, all participants could choose correctly and explain the reasons for their choice. The activity proved effective in increasing awareness of reading nutrition labels to make healthier food decisions. It is recommended that this program could be applied to other age groups and further developed media for a more sustainable impact.

Keywords: *NCD, Nutrition Literacy, Nutrition Labels*

Received | November 18, 2025; Accepted | March 24, 2026; Published | March 31, 2026

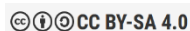
Buletin Ilmiah Nagari Membangun. 9(1): 2026.

^{*)} Correspondence | Adisti Qamahadlina Larasati, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Andalas, Padang Indonesia.

Email | adistiqamahadlina@ph.unand.ac.id

DOI | <https://doi.org/10.25077/bina.v9i1>

ISSN (Online) | 2622-9978

 CC BY-SA 4.0

Copyright © 2026 by Authors. Published by Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Andalas.

This article is an open access article distributed under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC-BY-SA 4.0) International License (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>)

PENDAHULUAN

Penyakit tidak menular (PTM) seperti penyakit kardiovaskular, diabetes melitus, kanker, dan penyakit paru obstruktif kronik menjadi masalah kesehatan utama di dunia, termasuk Indonesia. Pada tahun 2007 PTM menyebabkan 59.5% kematian di Indonesia, dan angka ini meningkat menjadi 71% pada tahun 2014. Faktor risiko utama PTM di Indonesia adalah diet yang tidak sehat dan merokok (Wahidin dkk., 2023). Upaya untuk pencegahan hidup sehat diantaranya adalah perilaku hidup sehat dengan tidak merokok serta memerhatikan pola makan seperti konsumsi sayur buah lebih dari lima porsi per hari, konsumsi garam tidak lebih 1 sendok teh per hari, konsumsi gula tidak lebih 4 sendok makan per orang per hari, serta konsumsi lemak (minyak) tidak lebih dari 5 sendok per hari (Linda dkk., 2025). Diperlukan peningkatan upaya promotif dan preventif untuk menghadapi PTM yang semakin meningkat, salah satunya dengan peningkatan literasi gizi.

Literasi gizi adalah bagian dari literasi kesehatan, yang didefinisikan sebagai kemampuan untuk mendapatkan, memahami, dan menerapkan informasi gizi dalam kehidupan sehari-hari. Literasi gizi bukan hanya tentang pengetahuan, tetapi juga kemampuan dan keyakinan dalam menerapkan informasi tersebut untuk kesehatan yang lebih baik. Orang-orang dengan tingkat literasi gizi yang baik cenderung memperbaiki pola makan mereka, dan mengurangi risiko terjadinya penyakit (Mankar dkk., 2025). Literasi label gizi pangan merupakan bagian dari literasi gizi. Melalui literasi label gizi. Berkaitan dengan literasi pangan tersebut, konsumen perlu untuk memahami tentang gizi, makanan, dan label informasi nilai gizi (Yildirim & Çakır, 2025).

Label pangan memuat keterangan tentang makanan, dimana informasi yang dimuat diantaranya adalah pernyataan secara angka, visual, maupun tertulis berisi harga, kandungan gizi, dan kualitas makanan yang dapat dibaca oleh konsumen. Label pangan dapat digunakan sebagai alat untuk mencegah penyakit tidak menular. Kehadiran label pangan membantu konsumen untuk mengevaluasi kandungan makanan, dan memperbaiki keputusan mereka untuk memilih makanan dengan kandungan gizi lebih baik (Yildirim & Çakır, 2025). Badan Pengawas Obat dan Makanan Republik Indonesia melalui Peraturan BPOM No. 26 tahun 2021 tentang Informasi Nilai gizi pada Label Pangan Olahan telah mengatur pencantuman label informasi nilai gizi pada pangan olahan. Informasi nilai gizi adalah daftar kandungan zat gizi dan non gizi pangan olahan sebagaimana produk pangan olahan dijual, sesuai dengan format yang dibakukan. Peraturan ini mengatur bahwa label informasi nilai gizi dapat dicantumkan pada bagian label yang paling mudah dibaca, dengan format panduan gizi. Penggunaan label gizi diharapkan dapat menyediakan informasi gizi yang lebih mudah diidentifikasi konsumen dalam memilih makanan yang lebih sehat (Ikrima dkk., 2023). Penggunaan label gizi berhubungan dengan kualitas diet yang lebih baik. Konsumen yang membaca label gizi ketika membeli pangan kemasan dilaporkan memiliki pola konsumsi yang lebih sehat, lebih tinggi serat, dan lebih rendah natrium. Sehingga, label gizi dapat menjadi alat yang penting untuk mempromosikan pola makan sehat dan mencegah PTM yang berkaitan dengan pola makan, seperti obesitas (Yang dkk., 2024).

Literasi gizi yang rendah bagi perempuan, termasuk ibu merupakan titik awal terjadinya masalah gizi dan kesehatan di keluarga, karena Perempuan memegang peran vital dalam menentukan pola makan, menyiapkan bagan makanan, serta memasak dan menyajikan makanan bagi keluarga, Perempuan juga merupakan penggerak untuk meningkatkan perilaku sadar gizi di dalam keluarga (Patimah dkk., 2022). Sehingga penting untuk melibatkan literasi gizi dalam mewujudkan pola makan dan pemilihan makanan yang lebih sehat pada keluarga.

Berdasarkan Laporan Kesehatan tahun 2024 oleh Dinas Kesehatan Kota Padang, prevalensi hipertensi di Kota Padang adalah 8.35%, dengan jumlah estimasi penderita sebanyak

60.344 orang. Sedangkan untuk jumlah kasus diabetes yang ditemukan adalah 17.850 orang (99.3%). Hal ini menunjukkan bahwa prevalensi PTM di Kota Padang sendiri cukup mengkhawatirkan. Terlebih Kecamatan Pauh menempati urutan ketiga kasus hipertensi tertinggi di Kota Padang (Handayani dkk., 2021). Sehingga, diperlukan tindakan preventif untuk memperbaiki pola makan yang berkaitan dengan PTM. Salah satunya dengan meningkatkan literasi gizi melalui edukasi membaca label informasi nilai gizi, sehingga konsumen dapat memilih makanan yang dinilai lebih sehat, dan sesuai dengan kebutuhan mereka.

Edukasi membaca label gizi dan mempraktikkannya secara langsung melalui komparasi produk masih jarang dilakukan, terutama di Kecamatan Pauh. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan ibu terkait label informasi nilai gizi, termasuk dapat mempraktikkan pengetahuan tersebut dengan memilih langsung produk yang dinilai lebih sehat berdasarkan keterangan di informasi nilai gizi tersebut. Dengan memahami cara membaca label gizi, diharapkan Ibu dapat membuat keputusan yang lebih sehat untuk seluruh anggota keluarga.

METODOLOGI

Desain Penelitian

Kegiatan ini menggunakan desain edukasi partisipatif, yaitu metode edukasi dimana peserta terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran. Metode ini mendukung pembelajaran bersama pada kelompok yang beragam untuk memahami suatu masalah, kemudian secara kooperatif merancang solusi yang relevan (Cumbo & Selwyn, 2022).

Lokasi dan Waktu Kegiatan

Kegiatan ini dilaksanakan di Puskesmas Pembantu Gadut, pada tanggal 17 Oktober 2025, bertepatan dengan kegiatan Posyandu Melati 4 Limau Manis Selatan, dengan melibatkan ibu peserta Posyandu sebagai peserta utama.

Sasaran Kegiatan

Sasaran pada kegiatan ini adalah peserta Posyandu Melati 4 Limau Manis Selatan, terutama ibu-ibu yang mengunjungi Posyandu baik untuk menimbang anaknya atau memeriksakan kesehatannya di Posyandu Melati 4 Limau Manis Selatan. Kelompok sasaran ini dipilih karena ibu berperan penting dalam menentukan belanja keluarga, termasuk dalam pemilihan konsumsi makanan untuk seluruh anggota keluarga. Kegiatan ini diikuti sebanyak 30 peserta.

Metode dan Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

Metode edukasi yang digunakan dalam kegiatan ini adalah penyuluhan interaktif dan pembagian media edukasi berupa leaflet. Kegiatan ini dilaksanakan dalam tiga tahap.

1. Tahap Persiapan

Pada tahap ini dilakukan koordinasi dan perizinan dengan pihak terkait, yang diawali dengan pengajuan surat izin kepada Puskesmas Pauh. Setelah surat izin disetujui, Puskesmas Pauh membantu menghubungkan tim pelaksana dengan koordinator wilayah Posyandu terpilih, yaitu Posyandu Melati 4 Limau Manis Selatan. Tim Pengabmas menetapkan waktu pelaksanaan kegiatan pada tanggal 17 Oktober 2025, bertepatan dengan pelaksanaan Posyandu. Tim pelaksana juga menyusun media berupa power point untuk

mendukung penyuluhan yang dilakukan. Media lain yang digunakan adalah poster dan leaflet. Leaflet yang digunakan memuat informasi tentang cara mudah membaca label gizi pada kemasan.

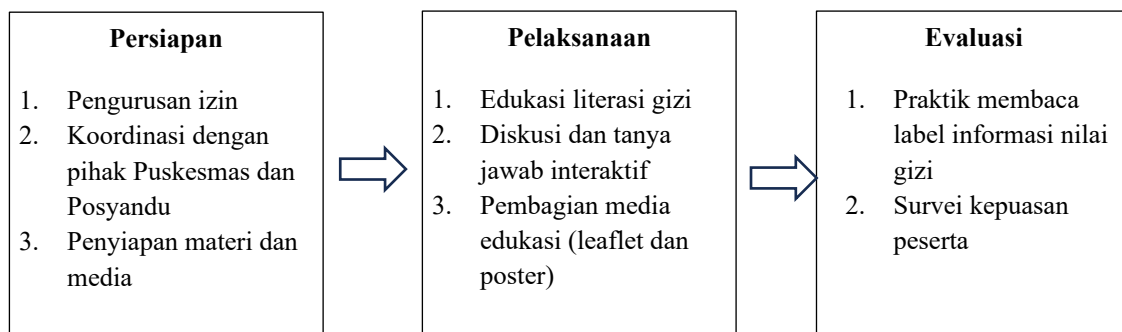
2. Tahap Pelaksanaan

Pelaksanaan terdiri dari kegiatan sebagai berikut:

- Edukasi literasi gizi, termasuk anjuran batas konsumsi gula garam lemak, dan cara membaca informasi nilai gizi yang ada pada produk makanan kemasan.
- Diskusi dan tanya jawab secara interaktif dengan peserta
- Pembagian media edukasi berupa leaflet tentang cara membaca informasi nilai gizi pada kemasan

3. Evaluasi

Evaluasi dilakukan untuk melihat pemahaman peserta tentang cara membaca label pangan. Disediakan 5 soal dalam bentuk kasus terkait anjuran konsumsi gula garam lemak, label informasi nilai gizi dan takaran saji. Peserta kemudian diminta untuk menjawab soal tersebut. Pada soal tersebut, ada komparasi antara dua produk serupa, dengan kandungan gizi yang berbeda berdasarkan label informasi nilai gizi yang terlampir. Ketepatan peserta dalam menjawab, termasuk memilih produk pangan yang lebih sesuai untuk kondisi kesehatan pada kasus tersebut menunjukkan tingkat pemahaman peserta dalam membaca dan memahami label informasi nilai gizi.



Gambar 1. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

Evaluasi Efektifitas Kegiatan

Tingkat pemahaman peserta dievaluasi melalui praktik langsung membaca label informasi nilai gizi. Disediakan soal yang memuat perbandingan dua produk serupa. Peserta kemudian diminta untuk memilih produk yang mereka nilai lebih sehat, dengan pertimbangan informasi gizi yang tercantum pada label pangan, dan kondisi kesehatan yang ada pada soal. Ketepatan peserta dalam memilih pangan yang lebih sehat menunjukkan pemahaman dan kemampuan peserta dalam membaca dan memahami label informasi nilai gizi.

Di akhir kegiatan, diberikan lembar survey kepuasan peserta. Lembar survey kepuasan ini bertujuan untuk mengevaluasi keseluruhan penyelenggaraan kegiatan ini. Survey ini terdiri dari penilaian beberapa aspek, diantaranya adalah relevansi materi dengan kebutuhan, materi yang disampaikan mudah dipahami, media yang digunakan informatif, dan penilaian untuk penyelenggaraan kegiatan ini secara keseluruhan. Penilaian aspek ini menggunakan 5 skala Likert, skala 1 untuk sangat tidak memuaskan sampai dengan skala 5 yang berarti sangat memuaskan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan diawali dengan pengurusan perizinan dengan Puskesmas Pauh, termasuk koordinasi dengan koordinator wilayah dan kader Posyandu Melati 4 Limau Manis Selatan. Setelah berdiskusi, ditetapkan tanggal pelaksanaan kegiatan adalah pada 17 Oktober 2025, dengan target sasaran sekitar 30 orang ibu-ibu pengunjung Posyandu. Pada tahap ini, tim juga menyusun dua media edukasi, yaitu leaflet tentang cara membaca label gizi, dan dua poster tentang label gizi dan anjuran pembatasan konsumsi gula, garam, dan lemak. Media promosi kesehatan yang menarik dapat meningkatkan antusiasme masyarakat dan membantu penyampaian pesan kesehatan kepada sasaran promosi kesehatan (Sari dkk., 2021).

Penggunaan leaflet sebagai media dipilih karena media ini dinilai ringkas dan mudah untuk dibawa, serta tidak memerlukan bantuan alat ataupun sarana lain dalam penggunaannya. Bentuk leaflet yang berupa media cetak berisi rangkuman materi dengan gambar dan warna serta Bahasa yang menarik membuat leaflet memiliki daya tarik untuk dibaca. Sehingga leaflet dinilai dapat menjadi media yang efektif dalam memberikan informasi yang jelas secara ringkas kepada masyarakat (L. N. Ramadhani dkk., 2025). Penggunaan leaflet juga terbukti efektif untuk meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang pada kelompok ibu berusia 30-35 tahun (N. Ramadhani dkk., 2025).



Gambar 2. Leaflet Label Informasi Nilai Gizi

Selain leaflet, media poster juga digunakan untuk mendukung edukasi. Poster gizi sebagai media edukasi sudah banyak digunakan di berbagai kegiatan penyuluhan gizi, baik di sekolah, fasilitas kesehatan, dan kegiatan penyuluhan lainnya. Poster dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap terhadap gizi seimbang pada masyarakat. Desain poster yang menampilkan visualisasi materi dapat mempermudah penyampaian materi gizi. Keterbatasan ukuran poster membuat materi yang dimuat harus benar-benar diringkas menjadi visual yang padat informasi agar peserta dapat memahami isi edukasi yang diberikan (Wibowo dkk., 2023).



Gambar 3. Poster Edukasi Batas Konsumsi Gula, Garam, Lemak dan Label Pangan

2. Tahap Pelaksanaan

Kegiatan penyuluhan dilakukan pada tanggal 17 Oktober 2025 di Puskesmas Pembantu Ulu Gadut. Penyuluhan dimulai pada pukul 9.30 WIB karena menyesuaikan dengan jam pelayanan Posyandu. Materi yang disampaikan adalah terkait gizi seimbang, konsumsi gula garam lemak, dan cara membaca label pangan dengan menggunakan power point sebagai media utama. Materi ini disampaikan oleh Tim pelaksana FKM Unand. Penyuluhan ini diikuti oleh seluruh peserta Posyandu yang hadir, dengan total 30 ibu mengikuti kegiatan ini.



Gambar 4. Penyuluhan Cara Membaca Label Informasi Nilai Gizi

Setelah penyuluhan selesai, dilanjutkan dengan diskusi interaktif yang diikuti seluruh peserta. Penambahan diskusi setelah metode ceramah dapat memberikan daya ingat dan pemahaman yang lebih mendalam pada para ibu. Saat diskusi, semua peserta terlibat dan berpartisipasi dalam menyampaikan pendapat dan pengalamannya, serta membahas materi yang diberikan sampai memperoleh kesimpulan yang sesuai. Sehingga, diskusi dinilai lebih efektif dibandingkan hanya menggunakan ceramah saja (Hapzah & Nurbaya, 2021).

Topik yang didiskusikan adalah tantangan dan kesulitan yang terjadi saat membaca label gizi, serta membandingkan produk sejenis dan memilih produk yang lebih sehat dan sesuai dengan kebutuhan. Dari hasil diskusi, kesulitan yang dialami diantaranya adalah sulit

memahami takaran saji, dan membayangkan jumlah kandungan nilai gizi dalam pada produk dalam satuan gram atau kalori. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa label informasi pada produk makanan lebih mudah dipahami jika digambarkan dalam bentuk satuan yang lebih familiar, seperti penggunaan satuan sendok teh untuk menggambarkan jumlah gula dalam minuman manis. Penggunaan satuan sendok teh dinilai dapat menambah visualisasi dari jumlah gula dalam produk, dan dapat membantu konsumen mempertimbangkan konsumsi minuman tersebut (Miller dkk., 2022). Untuk mempermudah, maka digunakan acuan dari Kementerian Kesehatan, yaitu batas konsumsi gula harian adalah 4 sendok makan atau sama dengan 50 gram, 1 sendok teh garam, dan 5 sendok makan lemak atau setara dengan 67-gram minyak(Ernalia dkk., 2022). Dengan menggunakan satuan sendok, diharapkan dapat mempermudah konsumen untuk memperkirakan jumlah gula dalam produk makanan.

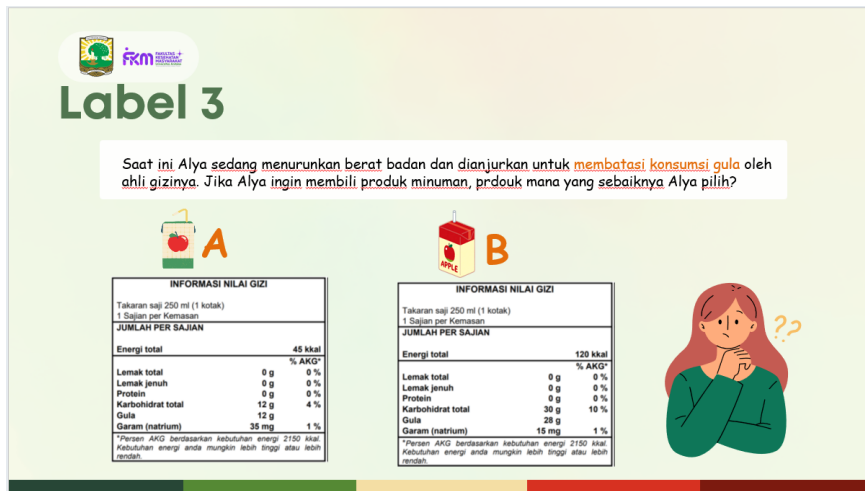


Gambar 5. Diskusi Terkait Label Informasi Nilai Gizi

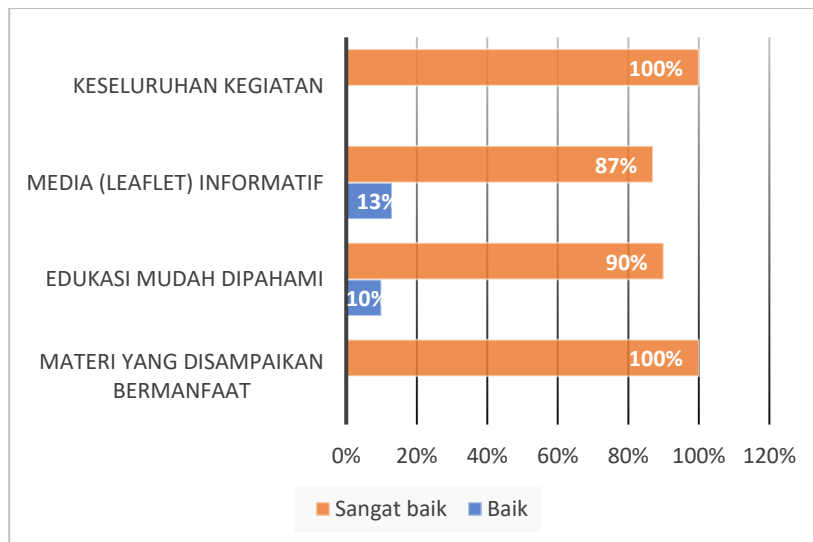
3. Evaluasi

Evaluasi keberhasilan pelaksanaan edukasi dilakukan dengan metode tanya jawab. Peserta diberikan dua produk serupa, kemudian diminta memilih produk yang dinilai lebih sehat. Dari tiga contoh produk yang diberikan, peserta dapat memilih dengan tepat produk yang dinilai lebih sehat, yaitu produk yang lebih rendah kadar gula, garam (natrium), maupun lemak. Peserta juga mampu menjawab pertanyaan terkait penyakit yang berhubungan dengan zat gizi tersebut. Seperti konsumsi gula berlebih berkaitan dengan diabetes melitus dan obesitas, konsumsi garam perlu diperhatikan berkaitan dengan hipertensi, dan konsumsi lemak atau minyak yang tinggi berkaitan dengan risiko penyakit jantung koroner.

Mohsen (2022) menyatakan bahwa partisipan yang memiliki anggota keluarga dengan penyakit terkait gizi seperti hipertensi, diabetes melitus, penyakit kardiovaskuler, lebih memerhatikan label informasi nilai gizi dan memiliki skor literasi gizi yang lebih baik serta kemampuan membaca label informasi nilai gizi yang lebih baik. Orang dengan penyakit yang berhubungan dengan gizi harus lebih memerhatikan pola makan, termasuk pembatasan konsumsi zat gizi spesifik seperti gula, garam, dan lemak. Hal ini kemungkinan menyebabkan mereka memiliki kemampuan memahami label gizi yang baik (Ashoori dkk., 2021; Mohsen dkk., 2022). Kekurangan pada penelitian ini adalah tidak melakukan penggalan data terhadap Riwayat kesehatan anggota keluarga peserta untuk mendukung teori tersebut. Hal ini akan menjadi masukan untuk penelitian di masa mendatang.



Gambar 6. Contoh Soal Evaluasi Berupa Komparasi Produk



Gambar 7. Hasil Survei Kepuasan Peserta Kegiatan

Peserta juga diberikan lembar survey kepuasan di akhir kegiatan. Aspek yang dinilai adalah kebermanfaatan dan kesesuaian materi yang disampaikan dengan kebutuhan, penyampaian edukasi mudah dipahami, leaflet dinilai informatif, dan keseluruhan kegiatan. Semua aspek dinilai dengan baik dan sangat baik oleh peserta. Beberapa peserta memberikan masukan untuk melanjutkan kegiatan edukasi ini secara berkala agar lebih banyak masyarakat yang mendapatkan manfaat. Sesi diskusi dan tanya jawab menjadi sesi yang sangat disukai, karena peserta dapat bertanya dan mendapatkan jawaban secara langsung terkait gizi dan label informasi nilai gizi, sehingga dirasa sangat membantu untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam. Dengan demikian, hasil ini menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan tentang gizi seimbang dan cara membaca label pangan dapat meningkatkan kesadaran dan pemahaman dari peserta untuk memilih makanan yang lebih sehat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan edukasi ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan Ibu terkait label gizi, termasuk mempraktikkan cara membaca label gizi dengan memilih langsung produk yang dinilai lebih sehat dari dua produk yang dibandingkan. Selama kegiatan, ibu-ibu peserta berpartisipasi aktif dan antusias mengikuti keseluruhan kegiatan. Hasil evaluasi menunjukkan peserta dapat membandingkan dua produk berdasarkan label informasi nilai gizi dan memilih produk yang dinilai lebih sehat berkaitan dengan kandungan gula, garam, dan lemaknya. Secara keseluruhan, kegiatan ini juga dinilai sangat baik berdasarkan hasil survey kepuasan.

Kegiatan ini diharapkan dapat direplikasi di Posyandu lain agar literasi gizi di wilayah kerja Puskesmas Pauh semakin baik. Ke depannya perlu disusun media edukasi yang lebih baik dengan melibatkan integrasi media digital, serta penggalian data yang lebih mendalam dan metode evaluasi yang lebih baik untuk menilai tingkat literasi gizi dan kemampuan membaca label gizi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan ini terselenggara dengan menggunakan dana DIPA Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Andalas tahun 2025. Ucapan terimakasih disampaikan kepada Kepala Puskesmas Pauh beserta jajarannya, koordinator wilayah beserta kader Posyandu Limau Manis Selatan, serta tenaga kesehatan Puskesmas Pembantu Ulu Gadut yang telah memberikan izin dan berkontribusi dalam pelaksanaan kegiatan ini, sehingga kegiatan ini dapat berjalan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ashoori, M., Omidvar, N., Eini-Zinab, H., Shakibazadeh, E., Doustmohamadian, A., Abdar-Esfahani, B., & Mazandarani, M. (2021). Food and nutrition literacy status and its correlates in Iranian senior high-school students. *BMC Nutrition*, 7(1). <https://doi.org/10.1186/s40795-021-00426-2>
- Cumbo, B., & Selwyn, N. (2022). Using participatory design approaches in educational research. *International Journal of Research and Method in Education*, 45(1), 60–72. <https://doi.org/10.1080/1743727X.2021.1902981>
- Ernalina, Y., Tahrir Aulawi, Nur Pelita Sembiring, & Novfiri Syuryadi. (2022). Edukasi Konsumsi Gula, Garam, Dan Lemak Sebagai Upaya Pencegahan Sindrom Metabolik. *Dinamisia : Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 92–97. <https://doi.org/10.31849/dinamisia.v6i1.8038>
- Handayani, R., Eliwanti, & Sundari, M. (2021). Pengaruh Aktivitas Fisik Jalan Pagi terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Hipertensi di Puskesmas Pauh tahun 2021. *Al-Asalmiya Nursing: Jurnal Ilmu Keperawatan*, 10. <https://jurnal.stikes-alinsyirah.ac.id/index.php/keperawatan/>
- Hapzah, & Nurbaya. (2021). Penyuluhan Metode Ceramah terhadap Pengetahuan Ibu tentang Asupan Sayur dan Buah Anak SD. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 7(1), 16–20.
- 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 : Indonesian Journal of Food Quality*, 10(1), 42–53. <https://doi.org/10.29244/jmpi.2023.10.1.42>

- Linda, M., Anggita, K. D., Armaita, & Yoselina, P. (2025). Pemeriksaan Kesehatan Gratis dalam Upaya Peningkatan Kesadaran Masyarakat terhadap Deteksi Dini Penyakit Tidak Menular di Desa Ampalu Kota Pariaman. *Buletin Ilmiah Nagari Membangun*, 8(1).
- Mankar, A., Kawalkar, U., Quazi Syed, Z., & Gaidhane, A. (2025). Nutrition literacy: a key factor in public health improvement in India. *Frontiers in Nutrition*, 12. <https://doi.org/10.3389/fnut.2025.1643629>
- Miller, C., Wright, K., Dono, J., Pettigrew, S., Wakefield, M., Coveney, J., Wittert, G., Roder, D., Durkin, S., Martin, J., & Ettridge, K. (2022). “You can’t just eat 16 teaspoons of sugar so why would you drink 16 teaspoons’ worth of sugar?”: a qualitative study of young adults’ reactions to sugary drink warning labels. *BMC Public Health*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13648-1>
- Mohsen, H., Sacre, Y., Hanna-Wakim, L., & Hoteit, M. (2022). Nutrition and Food Literacy in the MENA Region: A Review to Inform Nutrition Research and Policy Makers. Dalam *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 19, Nomor 16). MDPI. <https://doi.org/10.3390/ijerph191610190>
- Patimah, S., Sharief, S. A., Nukman, N., & Yusuf, R. A. (2022). Peningkatan Literasi Gizi-Kesehatan Perempuan sebagai Upaya Pencegahan Malnutrisi pada Kelompok Rawan Gizi di Level Keluarga. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 7(4), 580–586. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v7i4.3094>
- Ramadhani, L. N., Kuswandi, F. D., Sujono, N. N., & Arini, F. A. (2025). Edukasi Gizi Melalui Media Leaflet terhadap Peningkatan Pengetahuan Ibu Balita di Kota Depok, Jawa Barat Tahun 2023. *Jurnal Pengabdian Gizi dan Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 2(2), 2025.
- Ramadhani, N., Anggiruling, D. O., & Elvandari, M. (2025). Pengaruh Media Edukasi Leaflet dalam Program “Nutriquest” terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Ibu Balita dengan Permasalahan Gizi Lebih. *THE JOURNAL OF Mother and Child Health Concerns*, 4(5), 7–13. <https://doi.org/10.56922/mchc.v4i3.750>
- Sari, P. N., Fitri, D., Resfita, D., Olivia, I. S., Mivtahurrahimah, Nadia, Vandini, O., Sukma, U. A., & Zilhasrati. (2021). Peningkatan Promosi Kesehatan dalam Upaya Pencegahan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas IV Koto Kinali Kabupaten Pasaman Barat. *Buletin Ilmiah Nagari Membangun*, 4(2).
- Wahidin, M., Agustiya, R. I., & Putro, G. (2023). Beban Penyakit dan Program Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular di Indonesia. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Indonesia*, 6(2). <https://doi.org/10.7454/epidkes.v6i2.6253>
- Wibowo, Moh. A., Adhianata, H., & Iskandar, Z. (2023). Efikasi Edukasi Gizi melalui Cooking Demo dan Poster Gizi Seimbang pada Ibu Balita Stunting. *REFLEKSI: Jurnal Riset dan Pendidikan*, 2.
- Yang, L., Cui, Y., Du, J., Liu, Z., Duan, Y., Qi, Q., Liu, H., & Zhang, M. (2024). Association between nutritional literacy and nutrition label use in Chinese community residents. *Frontiers in Nutrition*, 11. <https://doi.org/10.3389/fnut.2024.1380310>
- Yildirim, G., & Çakır, M. A. (2025). Assessing food label literacy: development and validation of a psychometric scale for adults. *Nutrition & Food Science*, 55(8), 1280–1294. <https://doi.org/10.1108/NFS-02-2025-0039>