

Kebiasaan Membaca Label Gizi Berhubungan Dengan Asupan Natrium Pada Wanita Dewasa

Nutrition Label Reading Habit Related to Sodium Intake in Adult Woman

Dea Dellyana Wahyutia Ady*¹, Sri Sumarmi²

ABSTRAK

Latar Belakang: Natrium adalah salah satu zat gizi yang wajib ditampilkan di label pangan kemasan. Asupan tinggi natrium meningkatkan resiko peningkatan tekanan darah dan hipertensi. Kebiasaan membaca label gizi dapat berpengaruh terhadap asupan zat gizi, salah satunya natrium.

Tujuan: Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan kebiasaan membaca label gizi dengan asupan natrium pada wanita dewasa.

Metode: Penelitian *cross sectional* ini dilakukan pada populasi wanita dewasa di Desa Modong, Kecamatan Tulangan, Kabupaten Sidoarjo dengan 70 orang responden. Teknik pengumpulan sampel menggunakan *simple random sampling*. Data asupan natrium didapatkan melalui wawancara menggunakan *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ)*. Data kebiasaan membaca label gizi didapatkan melalui wawancara frekuensi membaca label gizi. Hubungan antara kebiasaan membaca label gizi dengan asupan natrium dianalisis menggunakan uji statistik *uji chi square*.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan membaca label gizi dengan asupan natrium ($p=0,023$). Sebagian besar responden jarang membaca label gizi (40%) dan mengonsumsi natrium yang berlebih (30%).

Kesimpulan: Kebiasaan membaca label gizi memiliki hubungan yang bermakna dengan asupan natrium wanita dewasa di Desa Modong, Kecamatan Tulangan, Kabupaten Sidoarjo.

Kata Kunci: label gizi, natrium, wanita.

ABSTRACT

Background: Sodium is one of the nutrients which is mandatory to be displayed in food packaging. High intake of sodium can increase the risk blood pressure elevation and hypertension. The habit of reading the nutrition label can affect in dietary intake, one of them is sodium.

Objective: The purpose of this study was to analyze the association between the habit of reading the nutrition label and sodium intake in female adolescents.

Methods: This study was a cross sectional study with citizens of Modong Village, Tulangan Sub-district, Sidoarjo District with 70 participants. Sample collection used a simple random sampling method. Sodium intake data was collected through interview using Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ). Data of habit of reading the nutrition label were obtained through interview in reading nutrition label frequency. Statistical test performed was chi square test.

Result: The results showed that there was a significant relationship between reading habit of nutrition fact with sodium intake among adult woman ($p=0.023$). Most respondents rarely read nutrition label (40%) and inadequate sodium intake (30%).

Conclusion: The habit of reading nutrition label is significantly associated with sodium intake in female adolescents in Modong Village, Tulangan Sub-district, Sidoarjo District.

Keywords: nutrition label, sodium, woman

*Koresponden:

deadellyana@gmail.com

^{1,2}Prodi S-1 Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga, Kampus C Mulyorejo, 60115, Surabaya, Indonesia



PENDAHULUAN

Penyebab utama permasalahan kesehatan di dunia salah satunya adalah pola makan yang buruk, yaitu asupan tinggi natrium¹. Pada umumnya bahan makanan yang mengandung tinggi natrium adalah makanan kemasan. Makanan kemasan merupakan salah satu makanan yang dibuat sebagai makanan yang tahan lama. Pada sebagian besar negara makanan yang tahan lama diproduksi untuk jangka yang lama mengandung kadar natrium yang cukup tinggi².

Salah satu makanan kemasan yang sering dikonsumsi masyarakat Indonesia adalah mie instan. Indonesia merupakan salah satu negara dengan konsumsi mie instan tertinggi kedua di dunia setelah Korea Selatan. Mie instan merupakan salah satu pangan kemasan yang sering dikonsumsi oleh masyarakat Indonesia. Rata-rata konsumsi mie instan masyarakat Indonesia sebesar 63 kemasan per orang per hari³. Sementara itu, pangan kemasan masih menjadi kebutuhan masyarakat Indonesia dibuktikan dengan rata-rata pengeluaran per kapita perhari untuk membeli pangan kemasan. Asupan pangan kemasan yang tinggi dibuktikan dengan rata-rata konsumsinya 80% pada anggota persatuan diabetisi Indonesia. Sebagian besar anggota persatuan diabetisi Indonesia mengonsumsi makanan kemasan jenis mie yaitu, sebanyak 133,68 gram/hari⁴.

Peningkatan konsumsi pangan kemasan tidak hanya terjadi pada usia remaja, melainkan pada wanita usia dewasa⁴. Hal tersebut dikarenakan perubahan gaya hidup pada masyarakat saat ini. Perubahan gaya hidup pada masyarakat yang terjadi di berbagai negara di dunia dapat berdampak terhadap perubahan pola konsumsi masyarakat. Pada saat ini masyarakat lebih banyak mengonsumsi makanan dari luar maupun makanan kemasan⁵. Tingginya angka konsumsi pangan kemasan tidak membuat masyarakat lebih memahami label gizi pada pangan kemasan⁶.

Secara nasional sebanyak 18,3% penduduk Indonesia mengonsumsi natrium melebihi anjuran yang ditetapkan Permenkes Nomor 30 tahun 2013 yaitu tidak lebih dari 2000 mg. Berdasarkan hasil Survey Konsumsi Makanan Individu, sebanyak 3500 mg penduduk Indonesia mengonsumsi garam setiap harinya. Sedangkan rata-rata konsumsi gula dan lemak masyarakat Indonesia adalah 15,7 gram dan 37,4 gram per orang per hari⁷. Jawa Timur merupakan salah satu provinsi yang masuk kedalam sepuluh besar konsumsi natrium tertinggi di Indonesia yaitu sebesar 4,8%⁸.

Menurut Badan Perlindungan Konsumen Indonesia (BPKN) masih rendahnya masyarakat Indonesia yang memperhatikan komposisi dan informasi nilai gizi label makanan⁹. Salah satu informasi yang dicantumkan dalam makanan kemasan adalah kandungan nilai gizi¹⁰.

Label gizi merupakan sebuah alat komunikasi meliputi takaran saji dan zat gizi yang digunakan oleh produsen makanan kemasan untuk memberikan informasi terkait kandungan gizi dengan tujuan meningkatkan kesehatan dan perilaku makan saat membeli makanan individu^{11,12}. Membaca label gizi pada makanan kemasan berkorelasi terhadap pemilihan

makanan yang sehat¹³. Seseorang yang paham dalam membaca label gizi akan lebih memiliki rasa waspada dalam menentukan asupan yang dikonsumsi seperti salah satunya natrium, agar asupannya tidak melebihi batas yang ditentukan¹⁴.

Konsumsi natrium yang berlebih, dimana hal tersebut memiliki korelasi terhadap kebiasaan membaca label gizi akan berdampak terhadap kenaikan tekanan darah¹⁴. Produk makanan kemasan merupakan salah satu sumber terbesar dari energi, lemak, gula dan natrium¹⁵. Penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan membaca label gizi lebih banyak dilakukan oleh masyarakat berpendapatan besar, kalangan remaja dan pada masyarakat yang memiliki masalah penyakit kronik¹³.

Terdapat hubungan yang positif antara kebiasaan membaca label gizi dengan konsumsi makanan dan asupan gizi¹⁶. Pengetahuan terkait gizi dapat mempengaruhi konsumen untuk memahami label gizi. Beberapa konsumen yang memperhatikan label gizi belum tentu memahami label gizi¹⁷. Keakuratan dalam menuliskan zat gizi pada label pangan, akan mempengaruhi jumlah asupan dari yang dikonsumsi¹⁸. Masyarakat yang paham cara membaca dan memahami label gizi akan mudah dalam memilih pangan kemasan dan mengonsumsi makanan yang tepat untuk kebutuhan gizi, termasuk yang terkait dengan natrium¹². Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah kebiasaan membaca label gizi berpengaruh terhadap asupan natrium

METODE

Penelitian *cross sectional* ini dilakukan pada bulan April-Mei 2019 di Desa Modong, Kecamatan Tulangan, Kabupaten Sidoarjo. Populasi penelitian adalah wanita usia 40-59 tahun dengan kriteria inklusi menetap di Desa Modong dan bersedia menjadi responden dalam penelitian ini. Besar sampel adalah 70 responden yang dipilih acak menggunakan teknik *simple random sampling*, sehingga setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk terpilih. Penentuan sampel dengan cara mengambil 20 responden pada dua RW dan 30 responden pada satu RW secara acak, dikarenakan hanya terdapat tiga RW di Desa Modong. Sehingga didapatkan responden secara acak. Kriteria inklusi penelitian ini antara lain, menetap di Desa Modong dan bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

Data kebiasaan membaca label gizi diperoleh melalui wawancara dengan menanyakan frekuensi responden membaca label gizi yang dikelompokkan menjadi sering, jarang dan tidak pernah. Sedangkan data asupan natrium diperoleh melalui wawancara dengan *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ)* dengan metode wawancara. Terdapat 35 bahan makanan yang ditanyakan kepada responden. Asupan natrium dikatakan cukup dan berlebih disesuaikan dengan Permenkes yaitu tidak lebih dari 2000 mg.

Kuesioner SQ-FFQ ditanyakan kepada responden dalam kurun waktu satu bulan terakhir. Cara pengelompokannya berdasarkan frekuensi waktu harian, mingguan, bulanan atau bahkan tidak pernah. Pemilihan makanan kemasan berdasarkan hasil Survei Konsumsi



Masyarakat Indonesia yang sering dikonsumsi dan dari hasil penelitian yang sudah ada^{7,4}. Ukuran yang digunakan dalam SQ-FFQ adalah Ukuran Rumah Tangga (URT).

Hasil dari penelitian ini dianalisis menggunakan aplikasi SPSS tipe 21.0. Uji hubungan dalam penelitian ini menggunakan *chi square* dengan derajat kepercayaan 95% untuk menganalisis hubungan antara membaca label gizi dengan asupan natrium natrium.

Penelitian ini telah lulus uji etik dari Komisi Etik Penelitian Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga dengan nomor sertifikat 120/EA/KEPK/2019 tanggal 17 April 2019. Responden yang tergabung dalam penelitian ini sudah menyetujui dan menandatangani *informed consent*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Sebagian besar responden memiliki berusia 40-49 tahun atau sebesar 57,1%. Berpendidikan terakhir SMP atau sebesar 37,1% dan berpenghasilan rata-rata adalah Rp. 1.550.142 ± 110.273 per bulan yang berada dibawah UMK Kabupaten Sidoarjo. Tingkat pendidikan memiliki pengaruh terhadap pemahaman dalam membaca label gizi. Seseorang yang memiliki pendidikan lebih tinggi, akan memiliki wawasan yang lebih baik untuk memahami label gizi daripada seseorang yang memiliki tingkat pendidikan lebih rendah¹⁹. Pada penelitian ini menunjukkan hasil yang sama yaitu responden dengan tingkat pendidikan terakhir lebih rendah memiliki wawasan terkait label gizi yang rendah juga. Pendapatan memiliki fungsi yang cukup penting dalam hal memilih dan mengonsumsi bahan makanan. Bahan makanan yang dikonsumsi mempengaruhi seberapa banyak uang yang dikeluarkan untuk membeli bahan makanan tersebut. Sehingga dapat dikatakan bahwa tingkat pendapatan dapat mempengaruhi responden dalam memilih dan membeli bahan makanan²⁰ (Tabel 1).

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	(n)	(%)
Usia		
40-49 tahun	40	57,1
50-59 tahun	30	42,9
Tingkat Pendidikan		
Tidak Tamat SD	0	0
Tamat SD	17	24,3
Tamat SMP	26	37,1
Tamat SMA	19	27,1
Tamat PT	8	11,5
Pekerjaan		
Tidak bekerja	41	58,6
Pegawai	2	2,9
Wiraswasta	23	32,9
Petani/Nelayan/Buruh	4	5,6
Tingkat Penghasilan		
≥UMK Sidoarjo 2018 (≥ 3.800.000,00)	2	2,9
Di bawah UMK (< 3.800.000,00)	68	97,1

Pada umumnya, pendidikan mempengaruhi jenis pekerjaan seseorang. Selaras dengan teori yang ada bahwa sebagian besar responden memiliki pendidikan terakhir SMP hanya berstatus sebagai ibu rumah tangga atau tidak bekerja. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak bekerja atau sebagai ibu rumah tangga atau sebesar 58,6%. Seseorang dengan pekerjaan atau profesi yang lebih tinggi, akan mempengaruhi tingkat pendapatan yang lebih tinggi.

Natrium merupakan salah satu elektrolit yang berupa garam anorganik. Elektrolit memiliki peran cukup penting terhadap metabolisme tubuh. Natrium merupakan kation utama yang berada di ekstraseluler dengan nilai normal antara 135 sampai 145 mEq/L. Sekitar 60-65% natrium berada pada cairan tubuh. Fungsi natrium dalam tubuh adalah mengatur dan memelihara volume plasma, keseimbangan asam-basa dan sebagai fungsi sel normal²¹. Oleh karena itu, menjaga keseimbangan kadar natrium dalam tubuh sangat penting salah satunya dengan mengatur pola makan dengan baik. Sumber utama natrium adalah garam meja atau natrium klorida. Penambahan pengawet makanan pada pangan kemasan turut menyumbang natrium dalam jumlah yang tinggi²¹.

Berdasarkan hasil SQ-FFQ pangan kemasan yang paling sering dikonsumsi dalam frekuensi harian adalah kecap yaitu sebesar 20,6% dikarenakan kecap merupakan salah satu bahan yang setiap hari digunakan sebagai bahan tambahan pada masakan. Penelitian lain menunjukkan hal yang sama, bahwa sebesar 63% penyumbang asupan natrium terbesar pada responden di Jepang berasal dari kecap manis dan kecap asin². Makanan siap saji seperti sosis dan sejenisnya juga merupakan penyumbang terbesar natrium yaitu 1050mg/100g bahan makanan²². Penelitian ini menunjukkan bahwa asupan natrium yang banyak dikonsumsi dari pangan kemasan dalam frekuensi mingguan *chicken nugget* (61,4%).

Sejalan dengan penelitian lain di United States yang menunjukkan bahwa sebagian besar asupan natrium disumbang dari konsumsi makanan beku seperti nugget atau pizza²³ (Tabel 2). Sebesar 64,3% responden mengonsumsi keripik kentang dalam frekuensi bulanan. Minuman soda merupakan salah satu pangan kemasan yang hampir tidak pernah dikonsumsi oleh sebagian besar responden (60%). Rata-rata asupan natrium responden adalah 1592,53 mg dengan standar deviasi ± 542,2 dengan nilai minimum dan maksimum adalah 336 mg dan 2758 mg.

Berdasarkan Tabel 3 uji korelasi menggunakan *chi square*, menyatakan bahwa kebiasaan membaca label gizi berhubungan dengan asupan natrium pada wanita dewasa. Pada penelitian ini sebagian besar responden mengonsumsi natrium dalam jumlah yang cukup. Sebesar 30% dari responden mengonsumsi natrium yang berlebih. Berdasarkan kebiasaan membaca label gizi, sebanyak 40% responden jarang membaca label gizi. Sebagian besar responden yang mengonsumsi asupan natrium yang berlebih, jarang membaca label gizi (42,5%). Alasan responden jarang membaca dan memperhatikan label gizi adalah karena kurang adanya waktu untuk memperhatikan label.



Tabel 2. Frekuensi Jenis Makanan Sumber Natrium

Bahan Makanan	Frekuensi							
	Harian		Mingguan		Bulanan		Tidak Pernah	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Biskuit	0	0	26	37.1	23	32.9	21	30
Chicken Nugget	1	1.4	43	61.4	21	30	5	7.1
Ikan sardine	0	0	19	27.1	25	35.7	26	37.1
Kaldu bubuk	12	17.1	27	38.6	16	22.9	15	21.4
Kecap	20	20.6	35	50	14	20	1	1.4
Keju	2	2.9	13	18.6	27	38.6	28	40
Keripik kentang	3	4.3	9	12.9	45	64.3	13	18.6
Kopi kemasan	0	0	10	14.3	32	45.7	28	40
Krakers asin	1	1.4	10	14.3	28	40	31	44.3
Keripik udang	5	7.1	10	14.3	34	48.6	21	30
Mentega	7	10	8	11.4	19	27.1	36	51.4
Mie instan	4	5.7	36	51.4	22	31.4	8	11.4
Minuman soda	1	1.4	4	5.7	23	32.9	42	60
Minuman Berasa lainnya	4	5.7	8	11.4	42	60	16	22.9
Roti tawar	3	4.3	24	34.3	32	45.7	11	15,7
Santan	5	7.1	32	45.7	31	44.3	2	2.9
Saus tomat	8	11.4	28	40	21	30	13	18.6
Sosis sapi	3	4.3	10	14.3	32	45.7	25	35.7
Susu bubuk	6	8.6	1	1.4	40	57.1	23	32.9
Susu Kental Manis	3	4.3	10	14.3	33	47.1	24	34.3
Teh kemasan	13	18.6	6	8.6	42	60	9	12.9
Bakso	1	1.4	25	35.7	42	60	2	2.9
Daging ayam	4	5.7	55	78.6	10	14.3	1	1.4
Daging bebek	0	0	6	8.6	61	87.1	3	4.3
Daging sapi	0	0	9	12.9	60	85.7	1	1.4
Dendeng	0	0	9	12.9	13	18.6	48	68.8
Hati ayam	0	0	32	45.7	25	35.7	13	18.6
Hati sapi	1	1.4	29	41.1	24	34.4	16	22.9
Ikan asin	12	17.1	19	27.1	31	44.3	8	11.4
Ikan pindang	15	21.4	39	55.7	14	20	2	2.9
Ikan tongkol	4	5.7	34	48.7	26	37.1	6	8.6
Jeroan	7	10	23	32.9	32	45.7	8	11.4
Telur Ayam	5	7.1	33	47.1	26	37.1	6	8.6
Telur Bebek	1	1.4	6	8.6	47	67.1	16	22.9
Telur Puyuh	1	1.4	15	21.4	38	54.3	16	22.9

Selain itu sebagian besar responden malas untuk membaca label gizi dikarenakan tidak memahami bagaimana cara membaca dan memahami label gizi. Pada penelitian ini dapat diketahui bahwa wanita pada usia dewasa jarang membaca label gizi. Oleh karena itu, ketika mengonsumsi pangan kemasan tidak memperhatikan zat gizi natrium. Beberapa faktor dapat mempengaruhi kebiasaan membaca label gizi terhadap asupan natrium seperti letak wilayah tinggal. Penelitian

ini fokus dilakukan di Desa Modong, dimana Desa Modong merupakan salah satu wilayah pedesaan yang ada di Kabupaten Sidoarjo. Penelitian lain menunjukkan bahwa masyarakat yang tinggal di kota lebih sering memperhatikan label gizi²⁴. Penelitian tersebut selaras dengan hasil penelitian ini bahwa masih jarang masyarakat di Desa Modong yang memperhatikan label gizi. Sehingga lebih baik masyarakat lebih memperhatikan label gizi sebagai salah satu upaya mengontrol asupan natrium.



Tabel 3. Hubungan Kebiasaan Membaca Label Gizi dengan Asupan Natrium pada Wanita Dewasa

Kebiasaan Membaca Label Gizi	Konsumsi Natrium				Total		P Value
	Cukup		Lebih		n	%	
	n	%	n	%			
Sering	6	100	0	0	6	100	
Jarang	23	57,5	17	42,5	40	100	
Tidak Pernah	20	83,3	4	16,7	24	100	
Total	49	70	21	30	70	100	

KESIMPULAN

Kebiasaan membaca label gizi berhubungan signifikan dengan asupan natrium pada wanita dewasa. Sebagian besar responden (40%) jarang memperhatikan label gizi dan 30% responden mengonsumsi natrium dalam jumlah yang berlebihan.

ACKNOWLEDGEMENT

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada kepala Desa Modong, Kecamatan Tulangan, Kabupaten Sidoarjo yang telah memberikan izin sehingga penelitian ini dapat terlaksana dan warga Desa Modong yang menjadi responden pada penelitian ini.

REFERENSI

1. Skolnik, R. *Noncommunicable Diseases Country Profiles 2018*. World Health Organization (2018). doi:16/j.jad.2010.09.007
2. Anderson, C. A. M. *et al.* Dietary Sources of Sodium in China, Japan, the United Kingdom, and the United States, Women and Men Aged 40 to 59 Years: The INTERMAP Study. *J. Am. Diet. Assoc.* **110**, 736–745 (2010).
3. Kementerian Perdagangan. Analisis Dinamika Konsumsi Pangan Masyarakat Indonesia. *Pusat Kebijakan Perdagangan Dalam Negeri* **1**, 67 (2013).
4. Palupi, I. R., Naomi, N. D. & Susilo, J. Penggunaan Label Gizi dan Konsumsi Makanan Kemasan Pada Anggota Persatuan Diabetisi Indonesia Unit RS Kota Yogyakarta. *J. Kesehat. Masy.* **11**, 1–12 (2017).
5. Hersey, J. C., Wohlgenant, K. C., Arsenault, J. E., Kosa, K. M. & Muth, M. K. Effects of front-of-package and shelf nutrition labeling systems on consumers. *Nutr. Rev.* **71**, 1–14 (2013).
6. Rothman, R. L. *et al.* Patient Understanding of Food Labels. The Role of Literacy and Numeracy. *Am. J. Prev. Med.* **31**, 391–398 (2006).
7. Prihatini, S., Permaesih, D. & Julianti, E. D. ASUPAN NATRIUM PENDUDUK INDONESIA: Analisis Data Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) 2014. *Gizi Indones.* **39**, 15–24 (2017).
8. Kementerian Kesehatan RI. *Buku Survei Konsumsi Makanan Individu Indonesia 2014*. (2014).
9. No Title. in *Hasil kajian BPKN di bidang pangan terkait perlindungan konsumen* (2007).
10. BPOM. PerKa BPOM RI No HK.03.1.2. in *Badan Pengawas Obat dan Makanan* **53**, 1689–1699 (2005).
11. Christoph, M. J., Larson, N., Laska, M. N. & Neumark-Sztainer, D. Nutrition Facts Panels: Who Uses Them, What Do They Use, and How Does Use Relate to Dietary Intake? *J. Acad. Nutr. Diet.* **118**, 217–228 (2018).
12. Anastasiou, K., Miller, M. & Dickinson, K. The relationship between food label use and dietary intake in adults: A systematic review. *Appetite* **138**, 280–291 (2019).
13. Campos, S., Doxey, J. & Hammond, D. Nutrition labels on pre-packaged foods: A systematic review. *Public Health Nutr.* **14**, 1496–1506 (2011).
14. J.E., L. *et al.* Food label use and awareness of nutritional information and recommendations among persons with chronic disease. *Am. J. Clin. Nutr.* **90**, 1351–1357 (2009).
15. Diseases, N. *Noncommunicable Diseases Progress Monitor, 2017*. Geneva: World Health Organization; 2017. Licence: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. (2017).
16. Shangguan, S. *et al.* A Meta-Analysis of Food Labeling Effects on Consumer Diet Behaviors and Industry Practices. *Am. J. Prev. Med.* **56**, 300–314 (2019).
17. Cowburn, G. & Stockley, L. Consumer understanding and use of nutrition labelling: a systematic review. *Public Health Nutr.* **8**, 21–8 (2005).
18. Spanos, S., Kenda, A. S. & Vartanian, L. R. Can serving-size labels reduce the portion-size effect? A pilot study. *Eat. Behav.* **16**, 40–42 (2015).
19. Adilin Mohd Abd Majid, H., Nor Fadillah Ahmad Shariff, S., Aliff Abdul Majid, M., Fattin Fatniah Che Aszahar, N. & Syazwani Omar, N. Nutritional Labelling: Awareness and Its Effects towards Consumer Behaviour in Purchasing Product. *J. Appl. Environ. Biol. Sci. J. Appl. Environ. Biol. Sci.* **5**, 62–68 (2015).
20. Notoadmodjo. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. (Rineka Cipta, 2012).
21. Boyd, S. *Krauss Food and The Nutrition Process. Foundations and Trends® in Machine Learning* **3**, (2011).



22. Allemandi, L. *et al.* Sodium content in processed foods in Argentina: compliance with the national law. *Cardiovasc. Diagn. Ther.* **5**, 197–206 (2015).
23. Riaz, N., Wolden, S. L., Gelblum, D. Y. & Eric, J. HHS Public Access. **118**, 6072–6078 (2016).
24. Mensah, O. J., Lawer, D. R. & Aidoo, R. Consumers' Use and Understanding of Food Label Information and Effect on their Purchasing Decision in Ghana; A Case Study of Kumasi Metropolis. *Asian J. Agric. Rural Dev.* **2**, 351–365 (2012).

