



DOI: <https://doi.org/10.38035/jimt.v8i1>
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Konsumsi Makanan Sehat pada Generasi Z Indonesia: Peran Literasi Pangan dan Pengetahuan Gizi

Ika Puji Saputri¹, Ari Apriani², Sri Anjarwati³

¹Universitas Dian Nusantara, Indonesia, ika.puji.saputri@undira.ac.id

²Universitas Dian Nusantara, Indonesia, ari.apriani@undira.ac.id

³Universitas Dian Nusantara, Indonesia, sri.anjarwati@undira.ac.id

Corresponding Author: ika.puji.saputri@undira.ac.id¹

Abstract: *Healthy food consumption behavior among Generation Z is influenced not only by cognitive factors but also by conditions that enable healthy choices to be implemented. This study aims to analyze the effects of food literacy and nutrition knowledge on healthy food consumption behavior and to examine healthy food affordability as a mediating variable. The study employed an explanatory quantitative approach with a cross-sectional design. Data were collected from 155 Generation Z respondents in Jakarta, Bandung, and Surabaya and analyzed using Partial Least Squares Structural Equation Modeling with SmartPLS. The results show that food literacy has a positive effect on healthy food consumption behavior and healthy food affordability. Nutrition knowledge has a positive effect on healthy food affordability but does not directly affect healthy food consumption behavior. Healthy food affordability has a positive effect on healthy food consumption behavior and is able to mediate the effects of both food literacy and nutrition knowledge on this behavior. The mediating effect in the relationship between food literacy and healthy food consumption behavior is characterized as complementary partial mediation, whereas the relationship between nutrition knowledge and healthy food consumption behavior demonstrates indirect-only mediation. The novelty of this study lies in integrating cognitive factors and affordability as mechanisms shaping healthy food consumption behavior among Generation Z in Indonesia.*

Keyword: *food literacy, nutrition knowledge, healthy food affordability, healthy eating behavior, Generation Z*

Abstrak: Perilaku konsumsi makanan sehat pada Generasi Z dipengaruhi tidak hanya oleh faktor kognitif, tetapi juga oleh kondisi yang memungkinkan pilihan sehat diterapkan. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh literasi pangan dan pengetahuan gizi terhadap perilaku konsumsi makanan sehat serta menguji persepsi keterjangkauan makanan sehat sebagai variabel mediasi. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif eksplanatori dengan desain *cross-sectional*. Data diperoleh dari 155 responden Generasi Z di Jakarta, Bandung, dan Surabaya dan dianalisis menggunakan *Partial Least Squares Structural Equation Modeling* dengan SmartPLS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa literasi pangan berpengaruh positif terhadap perilaku konsumsi makanan sehat dan keterjangkauan makanan sehat. Pengetahuan

gizi berpengaruh positif terhadap keterjangkauan makanan sehat, tetapi tidak berpengaruh langsung terhadap perilaku konsumsi makanan sehat. Keterjangkauan makanan sehat berpengaruh positif terhadap perilaku konsumsi makanan sehat serta mampu memediasi pengaruh literasi pangan dan pengetahuan gizi terhadap perilaku tersebut. Mediasi pada hubungan literasi pangan bersifat *complementary partial mediation*, sedangkan pada hubungan pengetahuan gizi bersifat *indirect-only mediation*. Kebaruan penelitian terletak pada integrasi faktor kognitif dan keterjangkauan sebagai mekanisme pembentukan perilaku konsumsi makanan sehat pada Generasi Z Indonesia.

Kata Kunci: literasi pangan, pengetahuan gizi, keterjangkauan makanan sehat, perilaku konsumsi sehat, Generasi Z

PENDAHULUAN

Perilaku konsumsi makanan sehat pada Generasi Z merupakan isu penting karena kelompok ini sedang berada pada fase pembentukan kebiasaan makan yang dapat terbawa hingga usia dewasa. Di lingkungan perkotaan, pilihan makanan dipengaruhi oleh kemudahan layanan pesan-antar, kepadatan pilihan makanan cepat saji, promosi digital, keterbatasan waktu, dan pertimbangan harga. Literatur mutakhir menunjukkan bahwa hambatan makan sehat pada kelompok muda tidak hanya terkait preferensi rasa, tetapi juga pengetahuan, keterampilan, akses, keterjangkauan, pengaruh sosial, pemasaran, dan lingkungan pangan (Atanasova et al., 2022; Li et al., 2022; Louey et al., 2024). Dalam konteks Indonesia, perilaku konsumsi berkelanjutan pada Gen Z dan milenial juga berkaitan dengan kesadaran kesehatan, gaya hidup, dan kepercayaan, yang menegaskan bahwa keputusan konsumsi pangan bersifat multidimensional (Agustina et al., 2024).

Literasi pangan menjadi salah satu kemampuan penting yang dapat membantu individu mengubah informasi menjadi praktik. Literatur pangan kontemporer memandang literasi pangan sebagai kemampuan yang melampaui pengetahuan, mencakup perencanaan dan pengelolaan, pemilihan, persiapan, serta praktik makan. Pengembangan dan validasi instrumen literasi pangan menunjukkan bahwa konstruk ini memiliki komponen perilaku dan keterampilan yang relevan dengan keputusan pangan sehari-hari (Thompson et al., 2022; Yiga et al., 2024). Bukti empiris juga menunjukkan bahwa peningkatan literasi pangan dapat diikuti oleh perbaikan perilaku perencanaan, persiapan, dan konsumsi sayuran, sedangkan tingkat literasi pangan yang lebih baik berkaitan dengan kualitas diet yang lebih tinggi (Begley et al., 2023; Murakami et al., 2024).

Selain literasi pangan, pengetahuan gizi merupakan dasar kognitif yang membantu individu memahami fungsi zat gizi, rekomendasi diet, pemilihan makanan, dan hubungan pola makan dengan kesehatan. Pengetahuan gizi yang lebih baik telah ditemukan berasosiasi dengan kualitas diet yang lebih baik dan perilaku makan yang lebih sehat pada berbagai kelompok (Öngün Yilmaz et al., 2025; Sheaffer et al., 2023). Namun, pengetahuan tidak selalu identik dengan perilaku. Studi terbaru menemukan adanya kesenjangan antara pengetahuan dan sikap makan sehat sehingga informasi saja belum cukup untuk menghasilkan perubahan perilaku tanpa dukungan motivasi dan konteks yang memungkinkan (Orhan et al., 2026). Temuan ini penting karena Gen Z hidup dalam lingkungan konsumsi yang menawarkan pilihan cepat, praktis, dan murah yang dapat mengalahkan pilihan yang secara gizi lebih baik.

Aspek lingkungan dan ekonomi menjadi penghubung penting antara kemampuan kognitif dan perilaku aktual. Persepsi terhadap ketersediaan, aksesibilitas, dan keterjangkauan pangan sehat berhubungan dengan pola konsumsi, walaupun kekuatan hubungannya bervariasi antarpelitian (Yamaguchi et al., 2022). Pada masyarakat urban berpendapatan rendah, harga menjadi salah satu pertimbangan utama pembelian makanan dan persepsi keterjangkauan memengaruhi keputusan untuk memperoleh makanan sehat (Eng et al., 2022). Kajian biaya diet

juga menegaskan bahwa keterjangkauan merupakan konsep yang perlu dinilai relatif terhadap pendapatan, pengeluaran, dan konteks lokal, bukan hanya harga absolut makanan (Russell et al., 2022; Vermeulen et al., 2023). Di Indonesia, bukti terbaru menunjukkan bahwa diet sehat secara objektif dapat terjangkau bagi banyak rumah tangga, tetapi sering tergeser oleh makanan lain karena preferensi, kenyamanan, pemasaran, dan faktor perilaku (Costlow et al., 2026). Hal ini memperkuat pentingnya membedakan keterjangkauan objektif dan persepsi keterjangkauan.

Penelitian terdahulu umumnya menguji literasi pangan, pengetahuan gizi, atau lingkungan pangan secara terpisah. Doustmohammadian et al (2022) menunjukkan hubungan antara food and nutrition literacy dan perilaku makan melalui structural equation modeling, sedangkan Murakami et al (2024) menegaskan hubungan literasi pangan dengan kualitas diet. Di sisi lain, Eng et al (2022) dan Yamaguchi et al (2022) menyoroti aspek keterjangkauan dan persepsi lingkungan pangan, sementara Öngün Yilmaz et al (2025) menunjukkan peran pengetahuan gizi pada perilaku makan sehat. Kesenjangan yang masih terbuka adalah belum banyak model yang menguji literasi pangan dan pengetahuan gizi secara simultan dengan persepsi keterjangkauan makanan sehat sebagai mekanisme mediasi pada Gen Z Indonesia di beberapa kota besar.

Berdasarkan kesenjangan tersebut, penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh literasi pangan dan pengetahuan gizi terhadap perilaku konsumsi makanan sehat, menguji pengaruh keduanya terhadap keterjangkauan makanan sehat, menguji pengaruh keterjangkauan terhadap perilaku konsumsi makanan sehat, serta menguji peran mediasi keterjangkauan pada hubungan literasi pangan dan pengetahuan gizi dengan perilaku konsumsi makanan sehat.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif eksplanatori dengan desain cross-sectional. Pelaksanaan penelitian mencakup pengembangan instrumen, expert validity, penyebaran kuesioner, screening data, data cleaning, dan analisis model struktural. Responden merupakan Generasi Z yang berdomisili di Jakarta, Bandung, dan Surabaya. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan kriteria kelayakan responden dan kelengkapan jawaban. Sebanyak 189 kuesioner terkumpul, kemudian 34 respons dikeluarkan pada tahap screening karena tidak memenuhi kriteria kelayakan data, sehingga 155 responden digunakan dalam analisis akhir.

Instrumen menggunakan skala terstruktur untuk empat konstruk. Literasi Pangan (FL) diukur melalui tujuh indikator yang merepresentasikan perhatian pada gizi, keteraturan makan, kebiasaan memasak, prioritas makanan yang disiapkan di rumah, pembatasan makanan cepat saji, dan pengendalian porsi; konseptualisasinya mengacu pada perkembangan pengukuran *food literacy* mutakhir (Thompson et al., 2022; Yiga et al., 2024). Persepsi Keterjangkauan Makanan Sehat (AHF) diukur dengan lima indikator mengenai keterjangkauan harga, kecukupan anggaran, kemampuan membeli secara rutin, hambatan biaya, dan keterjangkauan relatif, sejalan dengan literatur *perceived food environment* dan *affordability* (Eng et al., 2022; Yamaguchi et al., 2022). Perilaku Konsumsi Makanan Sehat (CBHF) diukur melalui sebelas indikator kebiasaan makan sehat yang mencakup buah, sayur, biji-bijian utuh, sumber lemak sehat, pembatasan gula, air putih, metode pengolahan, sumber protein rendah lemak, produk susu rendah lemak, serta kacang-kacangan/legum. Cakupan perilaku makan sehat juga mempertimbangkan pengembangan instrumen HUEBS dalam konteks Indonesia (Pratiwi et al., 2025). Pengetahuan Gizi (NK) dioperasionalkan dalam 31 item yang mencakup pengetahuan makanan dan zat gizi, persiapan/pengolahan, serta hubungan gizi-kesehatan dengan merujuk pada literatur pengukuran *nutrition knowledge* terkini (Orhan et al., 2026), dalam penelitian ini item pernyataan dalam kuesioner telah dilakukan adopsi dan modifikasi.

Analisis dilakukan menggunakan *Partial Least Squares Structural Equation Modeling* (PLS-SEM) dengan SmartPLS. Evaluasi model pengukuran mencakup *outer loading*, *Cronbach's alpha*, *composite reliability* (ρ_A dan ρ_C), *Average Variance Extracted*

(AVE), dan validitas diskriminan menggunakan *Heterotrait-Monotrait Ratio* (HTMT). Evaluasi model struktural mencakup *variance inflation factor* (VIF), koefisien determinasi (R^2), *effect size* (f^2), koefisien jalur, serta *specific indirect effect* melalui *bootstrapping*. Kriteria umum yang digunakan adalah *outer loading* sekitar 0,708 atau lebih, reliabilitas sekurang-kurangnya 0,70, AVE sekurang-kurangnya 0,50, HTMT di bawah 0,85 sebagai kriteria ketat, serta VIF di bawah 5 (Hair et al., 2022) dengan nilai signifikansi hipotesis ditentukan pada $p < 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini telah memasuki tahap pengumpulan, penyaringan, dan pengolahan data. Pengumpulan data dilakukan melalui *expert validity* kemudian dilakukan penyebaran kuesioner kepada responden Generasi Z yang berdomisili di tiga kota besar di Indonesia, yaitu Jakarta, Bandung, dan Surabaya. Pemilihan ketiga kota tersebut dimaksudkan untuk memperoleh gambaran perilaku konsumsi makanan sehat pada Gen Z yang hidup di kawasan perkotaan dengan karakteristik lingkungan konsumsi yang relatif beragam.

Selama periode pengumpulan data, diperoleh sebanyak 189 responden yang telah mengisi kuesioner. Seluruh data yang masuk kemudian melalui proses *screening* untuk memastikan kesesuaiannya dengan kriteria responden dan kebutuhan analisis penelitian. Berdasarkan hasil proses tersebut, sebanyak 155 responden dinyatakan eligible atau layak digunakan dalam analisis, sedangkan 34 responden tidak digunakan karena tidak memenuhi kriteria kelayakan data penelitian.

Responden yang dinyatakan layak berasal dari tiga wilayah penelitian, yaitu Jakarta, Bandung, dan Surabaya. Persebaran wilayah tersebut digunakan untuk memberikan representasi responden Gen Z dari beberapa kota metropolitan di Indonesia. Data karakteristik responden selanjutnya ditabulasi berdasarkan informasi demografis yang dikumpulkan melalui kuesioner, seperti usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, status aktivitas, tempat tinggal, serta kondisi ekonomi atau pendapatan/uang saku responden.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Usia	14–19 tahun	36	23,23
	20–24 tahun	78	50,32
	25–29 tahun	41	26,45
	Total	155	100
Jenis Kelamin	Laki-laki	68	43,87
	Perempuan	87	56,13
	Total	155	100
Domisili Saat Ini	Jakarta	60	38,71
	Bandung	48	30,97
	Surabaya	47	30,32
	Total	155	100
Pendidikan Terakhir/Sedang Ditempuh	SMP/ sederajat	10	6,45
	SMA/SMK/ sederajat	69	44,52
	Diploma	20	12,9
	Sarjana	46	29,68
	Pascasarjana	5	3,23
	Lainnya	5	3,23
	Total	155	100
Status Saat Ini	Pelajar	22	14,19

Karakteristik	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
	Mahasiswa	59	38,06
	Bekerja	47	30,32
	Wirausaha	12	7,74
	Belum bekerja	13	8,39
	Petani	2	1,29
	Total	155	100
Kondisi Tempat Tinggal Saat Ini	Bersama orang tua/keluarga	85	54,84
	Tinggal sendiri	15	9,68
	Kos/kontrak bersama teman	38	24,52
	Bersama pasangan (suami/istri)	12	7,74
	Asrama/Mess	5	3,23
	Total	155	100
Rata-rata Saku/Pendapatan Pribadi per Bulan	< Rp1.000.000	42	27,1
	Rp1.000.000–Rp2.499.999	53	34,19
	Rp2.500.000–Rp4.999.999	33	21,29
	Rp5.000.000–Rp7.499.999	17	10,97
	≥ Rp7.500.000	10	6,45
	Total	155	100

Sumber: Data diolah oleh Peneliti (2026)

Berdasarkan Tabel 1 karakteristik 155 responden yang layak dianalisis, mayoritas responden berada pada kelompok usia 20–24 tahun, yaitu sebanyak 78 orang atau 50,32%, diikuti kelompok usia 25–29 tahun sebanyak 41 orang atau 26,45%, dan usia 14–19 tahun sebanyak 36 orang atau 23,23%. Berdasarkan jenis kelamin, responden didominasi oleh perempuan sebanyak 87 orang atau 56,13%, sedangkan laki-laki sebanyak 68 orang atau 43,87%.

Berdasarkan domisili, responden berasal dari tiga kota besar, yaitu Jakarta sebanyak 60 orang atau 38,71%, Bandung sebanyak 48 orang atau 30,97%, dan Surabaya sebanyak 47 orang atau 30,32%. Sebaran tersebut menunjukkan bahwa responden penelitian relatif tersebar pada ketiga wilayah penelitian, meskipun proporsi terbesar berasal dari Jakarta.

Berdasarkan tingkat pendidikan, responden terbanyak berada pada kategori SMA/SMK/ sederajat, yaitu 69 orang atau 44,52%, diikuti responden dengan pendidikan Sarjana sebanyak 46 orang atau 29,68%. Sementara itu, berdasarkan status aktivitas, sebagian besar responden berstatus mahasiswa, yaitu 59 orang atau 38,06%, dan bekerja sebanyak 47 orang atau 30,32%.

Ditinjau dari kondisi tempat tinggal, sebagian besar responden tinggal bersama orang tua atau keluarga, yaitu sebanyak 85 orang atau 54,84%. Dari aspek ekonomi, mayoritas responden memiliki rata-rata uang saku atau pendapatan pribadi per bulan pada kategori Rp1.000.000–Rp2.499.999, yaitu sebanyak 53 orang atau 34,19%, diikuti kategori kurang dari Rp1.000.000 sebanyak 42 orang atau 27,10%. Gambaran ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden merupakan Gen Z yang masih berada pada tahap pendidikan atau awal masa kerja dengan kemampuan ekonomi yang relatif beragam.

Kemudian tahap selanjutnya, melakukan proses *data coding*, *data cleaning*, dan tabulasi untuk setiap variabel penelitian. Variabel yang dianalisis meliputi Literasi Pangan (*Food Literacy/FL*), Pengetahuan Gizi (*Nutrition Knowledge/NK*), Persepsi Keterjangkauan Makanan Sehat (*Affordable Healthy Food/AHF*), dan Perilaku Konsumsi Makanan Sehat (*Healthy Food Consumption Behavior/CBHF*). Data dari 155 responden yang telah memenuhi kriteria

kemudian dipersiapkan untuk analisis menggunakan pendekatan *Partial Least Squares Structural Equation Modeling (PLS-SEM)* dengan perangkat lunak SmartPLS.

Pada tahap analisis awal, evaluasi dilakukan terhadap model pengukuran (*outer model*) untuk menilai sejauh mana indikator mampu merepresentasikan konstruk laten yang diukur. Evaluasi model pengukuran reflektif dilakukan melalui pengujian *outer loading*, reliabilitas konsistensi internal menggunakan *Cronbach's alpha*, *composite reliability* yang meliputi ρ_A dan ρ_C , serta *Average Variance Extracted (AVE)*. Hair et al (2022) merekomendasikan nilai *outer loading* sekitar 0,708 atau lebih, karena nilai tersebut menunjukkan bahwa konstruk mampu menjelaskan lebih dari 50% varians indikator. Nilai AVE minimal 0,50 digunakan sebagai kriteria validitas konvergen, sedangkan nilai reliabilitas sebesar 0,70 atau lebih umumnya menunjukkan konsistensi internal yang memadai.

Tabel 2. *Outer Loading*

	AHF	CBHF	FL	NK
AHF1	0.783			
AHF2	0.737			
AHF3	0.764			
AHF4	0.771			
AHF5	0.820			
CBHF1		0.766		
CBHF10		0.740		
CBHF11		0.723		
CBHF2		0.775		
CBHF3		0.734		
CBHF4		0.753		
CBHF5		0.701		
CBHF6		0.721		
CBHF7		0.737		
CBHF8		0.804		
CBHF9		0.757		
FL1			0.764	
FL2			0.780	
FL3			0.764	
FL4			0.769	
FL5			0.755	
FL6			0.765	
FL7			0.790	
NK1				0.814
NK10				0.721
NK11				0.691
NK12				0.721
NK13				0.739
NK14				0.762
NK15				0.734
NK16				0.726
NK17				0.788
NK18				0.731

	AHF	CBHF	FL	NK
NK19				0.725
NK2				0.732
NK20				0.770
NK21				0.767
NK22				0.763
NK23				0.728
NK24				0.677
NK25				0.666
NK26				0.682
NK27				0.758
NK28				0.769
NK29				0.783
NK3				0.752
NK30				0.688
NK31				0.773
NK4				0.709
NK5				0.753
NK6				0.704
NK7				0.701
NK8				0.730
NK9				0.721

Sumber: Data diolah oleh Peneliti (2026)

Berdasarkan hasil pengujian outer model, sebagian besar indikator penelitian telah memenuhi kriteria reliabilitas indikator dengan nilai outer loading di atas 0,70. Seluruh indikator pada konstruk Keterjangkauan Makanan Sehat/*Affordable Healthy Food* (AHF), Perilaku Konsumsi Makanan Sehat/*Consumption Behavior Healthy Food* (CBHF), dan Literasi Pangan/*Food Literacy* (FL) memenuhi kriteria tersebut. Pada konstruk Pengetahuan Gizi/*Nutrition Knowledge* (NK), sebanyak 26 dari 31 indikator memiliki nilai *outer loading* di atas 0,70, sedangkan NK11, NK24, NK25, NK26, dan NK30 memiliki nilai masing-masing sebesar 0,691; 0,677; 0,666; 0,682; dan 0,688. Meskipun berada sedikit di bawah batas 0,70, indikator-indikator tersebut tidak serta-merta dieliminasi. Keputusan untuk mempertahankan atau menghapus indikator selanjutnya perlu mempertimbangkan nilai *Average Variance Extracted* (AVE), *composite reliability*, serta relevansi teoritis dan validitas isi konstruk.

Tabel 3. Construct Reliability and Validity

	Cronbach's alpha	Composite reliability (rho_a)	Composite reliability (rho_c)	Average variance extracted (AVE)
AHF	0.835	0.843	0.883	0.602
CBHF	0.921	0.923	0.933	0.558
FL	0.886	0.890	0.910	0.592
NK	0.972	0.974	0.973	0.541

Sumber: Data diolah oleh Peneliti (2026)

Berdasarkan hasil pengujian *construct reliability and validity*, seluruh variabel penelitian telah memenuhi kriteria reliabilitas dan validitas konvergen. Reliabilitas konstruk dievaluasi

menggunakan nilai *Cronbach's alpha*, sedangkan validitas konvergen dievaluasi menggunakan nilai *Average Variance Extracted* (AVE).

Menurut Hair et al (2022) nilai *Cronbach's alpha* $\geq 0,70$ menunjukkan bahwa indikator-indikator dalam suatu konstruk memiliki konsistensi internal yang memadai. Sementara itu, nilai *AVE* $\geq 0,50$ menunjukkan bahwa konstruk mampu menjelaskan sekurang-kurangnya 50% varians indikator-indikator yang membentuknya, sehingga memenuhi kriteria validitas konvergen.

Tabel 4. Discriminant Validity - Heterotrait-Monotrait Ratio (HTMT)

	AHF	CBHF	FL	NK
AHF				
CBHF	0.558			
FL	0.402	0.421		
NK	0.370	0.234	0.224	

Sumber: Data diolah oleh Peneliti (2026)

Berdasarkan hasil pengujian *discriminant validity* menggunakan *Heterotrait-Monotrait Ratio* (HTMT), seluruh hubungan antar konstruk menunjukkan nilai yang berada di bawah batas yang direkomendasikan, yaitu 0,85. Hal ini menunjukkan bahwa konstruk Keterjangkauan Makanan Sehat/*Affordable Healthy Food* (AHF), Perilaku Konsumsi Makanan Sehat/*Consumption Behavior Healthy Food* (CBHF), Literasi Pangan/*Food Literacy* (FL), dan Pengetahuan Gizi/*Nutrition Knowledge* (NK) memiliki tingkat keterbedaan yang memadai dan masing-masing mampu merepresentasikan konsep yang berbeda dalam model penelitian. Hubungan tertinggi terdapat antara AHF dan CBHF, yang menunjukkan adanya kedekatan konseptual antara persepsi keterjangkauan makanan sehat dan perilaku konsumsi makanan sehat, namun nilainya masih jauh di bawah batas kritis sehingga tidak mengindikasikan tumpang tindih konstruk. Sementara itu, hubungan antar konstruk lainnya relatif lebih rendah, yang semakin memperkuat bahwa masing-masing variabel memiliki karakteristik empiris yang berbeda. Dengan demikian, seluruh konstruk dalam penelitian ini telah memenuhi kriteria validitas diskriminan dan dapat digunakan untuk melanjutkan analisis pada model struktural.

Tabel 5. Variance Inflation Factor (VIF)

	AHF	CBHF	FL	NK
AHF		1.257		
CBHF				
FL	1.046	1.155		
NK	1.046	1.149		

Sumber: Data diolah oleh Peneliti (2026)

Berdasarkan hasil pengujian *Variance Inflation Factor* (VIF), seluruh hubungan antarvariabel prediktor menunjukkan tingkat kolinearitas yang rendah dan masih berada di bawah batas yang direkomendasikan. Menurut Hair et al (2022) nilai VIF di bawah 5,00 menunjukkan bahwa tidak terdapat masalah multikolinearitas yang serius, sedangkan nilai di bawah 3,00–3,30 dapat digunakan sebagai kriteria yang lebih konservatif. Dalam penelitian ini, seluruh nilai VIF berada pada kisaran 1,046–1,257, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat masalah multikolinearitas dalam model. Dengan demikian, *Food Literacy* (FL) atau Literasi Pangan, *Nutrition Knowledge* (NK) atau Pengetahuan Gizi, serta *Perceived Healthy Food Affordability* (AHF) atau Persepsi Keterjangkauan Makanan Sehat dapat digunakan secara bersama-sama dalam menjelaskan *Healthy Food Consumption Behavior* (CBHF) atau Perilaku Konsumsi Makanan Sehat tanpa mengganggu kestabilan estimasi koefisien jalur. Oleh karena itu, model struktural dinilai telah memenuhi kriteria kolinearitas dan layak dilanjutkan

pada tahap pengujian berikutnya, seperti analisis *R-square*, *effect size*, dan pengujian hipotesis melalui *bootstrapping*.

Tabel 6. *R Square*

	R-square	R-square adjusted
AHF	0.204	0.194
CBHF	0.303	0.289

Sumber: Data diolah oleh Peneliti (2026)

Berdasarkan hasil pengujian *R-square* (R^2), variabel *Affordability Healthy Food* (AHF) atau Keterjangkauan Makanan Sehat memiliki nilai R^2 sebesar 0,204 dan *adjusted R²* sebesar 0,194. Hal ini menunjukkan bahwa *Food Literacy* (FL) atau Literasi Pangan dan *Nutrition Knowledge* (NK) atau Pengetahuan Gizi secara bersama-sama mampu menjelaskan sebesar 20,4% variasi pada Keterjangkauan Makanan Sehat, sedangkan 79,6% sisanya dijelaskan oleh faktor lain di luar model penelitian. Sementara itu, variabel *Consumption Behavior Healthy Food* (CBHF) atau Perilaku Konsumsi Makanan Sehat memiliki nilai R^2 sebesar 0,303 dan *adjusted R²* sebesar 0,289, yang berarti bahwa *Food Literacy* (FL) atau Literasi Pangan, *Nutrition Knowledge* (NK) atau Pengetahuan Gizi, dan *Affordability Healthy Food* (AHF) atau Keterjangkauan Makanan Sehat secara bersama-sama mampu menjelaskan sebesar 30,3% variasi Perilaku Konsumsi Makanan Sehat, sedangkan 69,7% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dimasukkan dalam model. Mengacu pada Hair et al (2022), nilai R^2 sekitar 0,75, 0,50, dan 0,25 masing-masing dapat digunakan sebagai acuan tingkat daya jelas yang kuat, moderat, dan lemah. Dengan demikian, kemampuan model dalam menjelaskan Keterjangkauan Makanan Sehat tergolong relatif lemah, sedangkan kemampuan model dalam menjelaskan Perilaku Konsumsi Makanan Sehat berada pada kategori lemah menuju moderat.

Tabel 7. *Effect Size* (f^2)

	AHF	CBHF	FL	NK
AHF		0.178		
CBHF				
FL	0.105	0.073		
NK	0.098	0.003		

Sumber: Data diolah oleh Peneliti (2026)

Berdasarkan hasil pengujian *effect size* (f^2), dapat diketahui besarnya kontribusi masing-masing variabel eksogen terhadap variabel endogen dalam model penelitian. Menurut Hair et al (2022), nilai f^2 sebesar 0,02, 0,15, dan 0,35 masing-masing menunjukkan efek kecil, sedang, dan besar. Hasil analisis menunjukkan bahwa *Affordability Healthy Food* (AHF) atau Keterjangkauan Makanan Sehat terhadap *Consumption Behavior Healthy Food* (CBHF) atau Perilaku Konsumsi Makanan Sehat memiliki nilai f^2 sebesar 0,178, sehingga termasuk dalam kategori efek sedang. Selanjutnya, *Food Literacy* (FL) atau Literasi Pangan terhadap AHF memiliki nilai f^2 sebesar 0,105 dan terhadap CBHF sebesar 0,073, yang keduanya termasuk dalam kategori efek kecil. *Nutrition Knowledge* (NK) atau Pengetahuan Gizi terhadap AHF memiliki nilai f^2 sebesar 0,098, sehingga juga tergolong efek kecil, sedangkan pengaruh NK terhadap CBHF memiliki nilai f^2 sebesar 0,003, yang berada di bawah batas 0,02 sehingga dapat dikategorikan sebagai efek yang sangat kecil atau tidak berarti secara praktis. Dengan demikian, kontribusi paling kuat dalam model terdapat pada AHF terhadap CBHF, sedangkan kontribusi langsung NK terhadap CBHF merupakan yang paling lemah.

Tabel 8. *Path Coefficient (Direct Effect)*

	Original sample (O)	Sample mean (M)	Standard deviation (STDEV)	T statistics (O/STDEV)	P values	Keterangan
AHF -> CBHF	0.395	0.395	0.073	5.374	0.000	Supported
FL -> AHF	0.295	0.299	0.062	4.765	0.000	Supported
FL -> CBHF	0.242	0.249	0.066	3.645	0.000	Supported
NK -> AHF	0.286	0.298	0.067	4.297	0.000	Supported
NK -> CBHF	0.047	0.051	0.075	0.626	0.266	Not Supported

Sumber: Data diolah oleh Peneliti (2026)

Berdasarkan hasil pengujian *path coefficient (direct effect)* melalui prosedur *bootstrapping*, hubungan antarvariabel dinyatakan signifikan apabila nilai *t-statistics* > 1,96 dan *p-value* < 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Affordability Healthy Food* (AHF) atau Keterjangkauan Makanan Sehat berpengaruh positif dan signifikan terhadap *Consumption Behavior Healthy Food* (CBHF) atau Perilaku Konsumsi Makanan Sehat dengan koefisien jalur sebesar 0,395, sehingga hipotesis tersebut didukung. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi persepsi keterjangkauan makanan sehat, semakin baik kecenderungan perilaku konsumsi makanan sehat. Selanjutnya, *Food Literacy* (FL) atau Literasi Pangan berpengaruh positif dan signifikan terhadap AHF dengan koefisien sebesar 0,295 serta terhadap CBHF dengan koefisien sebesar 0,242, yang menunjukkan bahwa peningkatan literasi pangan tidak hanya berkaitan dengan meningkatnya persepsi keterjangkauan makanan sehat, tetapi juga secara langsung mendorong perilaku konsumsi makanan sehat. *Nutrition Knowledge* (NK) atau Pengetahuan Gizi juga berpengaruh positif dan signifikan terhadap AHF dengan koefisien sebesar 0,286, sehingga semakin baik pengetahuan gizi individu, semakin baik pula persepsinya terhadap keterjangkauan makanan sehat. Namun, pengaruh langsung NK terhadap CBHF memiliki koefisien sebesar 0,047 dengan *t-statistics* 0,626 dan *p-value* 0,266, sehingga tidak signifikan dan hipotesis hubungan langsung tersebut tidak didukung. Dengan demikian, dari lima hubungan langsung yang diuji, empat hubungan terbukti positif dan signifikan, sedangkan pengaruh langsung Pengetahuan Gizi terhadap Perilaku Konsumsi Makanan Sehat tidak terbukti signifikan. Temuan ini mengindikasikan bahwa pengetahuan gizi saja belum tentu secara langsung diwujudkan dalam perilaku konsumsi sehat dan kemungkinan membutuhkan faktor pendukung lain, termasuk keterjangkauan makanan sehat.

Tabel 9. *Spesific Indirect Effect*

	Original sample (O)	Sample mean (M)	Standard deviation (STDEV)	T statistics (O/STDEV)	P values	Keterangan
FL -> AHF -> CBHF	0.117	0.118	0.033	3.492	0.000	Supported
NK -> AHF -> CBHF	0.113	0.119	0.037	3.083	0.001	Supported

Sumber: Data diolah oleh Peneliti (2026)

Berdasarkan hasil pengujian *specific indirect effect*, *Affordability Healthy Food* (AHF) atau Keterjangkauan Makanan Sehat terbukti berperan sebagai variabel mediasi dalam hubungan antara *Food Literacy* (FL) atau Literasi Pangan dan *Consumption Behavior Healthy Food* (CBHF) atau Perilaku Konsumsi Makanan Sehat, serta dalam hubungan antara *Nutrition*

Knowledge (NK) atau Pengetahuan Gizi dan CBHF. Pengaruh tidak langsung FL terhadap CBHF melalui AHF memiliki koefisien sebesar 0,117, *t-statistics* 3,492, dan *p-value* < 0,001, sehingga hubungan mediasi tersebut dinyatakan signifikan dan hipotesis didukung. Demikian pula, pengaruh tidak langsung NK terhadap CBHF melalui AHF memiliki koefisien sebesar 0,113, *t-statistics* 3,083, dan *p-value* 0,001, sehingga juga signifikan dan hipotesis mediasi didukung. Temuan ini menunjukkan bahwa Literasi Pangan dan Pengetahuan Gizi dapat mendorong Perilaku Konsumsi Makanan Sehat melalui peningkatan persepsi bahwa makanan sehat dapat dijangkau secara finansial. Jika dikaitkan dengan hasil pengaruh langsung sebelumnya, mediasi AHF pada hubungan FL terhadap CBHF bersifat *partial/complementary mediation* karena pengaruh langsung FL terhadap CBHF tetap signifikan dan searah, sedangkan pada hubungan NK terhadap CBHF, AHF menunjukkan *indirect-only mediation* karena pengaruh tidak langsung signifikan tetapi pengaruh langsung NK terhadap CBHF tidak signifikan. Dengan demikian, AHF memiliki peran penting dalam menjembatani pengaruh faktor kognitif terhadap perilaku konsumsi makanan sehat.

Literasi Pangan Berpengaruh Positif dan Signifikan Terhadap Perilaku Konsumsi Makanan Sehat

Hasil penelitian menunjukkan bahwa Literasi Pangan (*Food Literacy*) berpengaruh positif dan signifikan terhadap Perilaku Konsumsi Makanan Sehat (*Consumption Behavior Healthy Food*). Temuan ini bermakna bahwa semakin baik kemampuan Generasi Z dalam memahami, menilai, memilih, menyiapkan, dan mengelola pangan, semakin besar kecenderungannya untuk menerapkan pola konsumsi yang lebih sehat. Dalam penelitian ini, literasi pangan tidak hanya tercermin dari perhatian terhadap nilai dan kandungan gizi, tetapi juga dari keteraturan waktu makan, kebiasaan menyiapkan makanan sendiri, preferensi terhadap makanan rumahan, pembatasan makanan cepat saji, serta kemampuan mengatur porsi makan. Secara teoretis, hasil ini sejalan dengan konsep *food literacy* yang menempatkan literasi pangan sebagai kombinasi pengetahuan, keterampilan, dan perilaku dalam merencanakan dan mengelola, memilih, menyiapkan, serta mengonsumsi makanan. Dengan demikian, literasi pangan berfungsi sebagai kapasitas praktis yang membantu individu menerjemahkan informasi pangan menjadi keputusan konsumsi sehari-hari yang lebih sehat.

Hasil penelitian ini konsisten dengan sejumlah studi terdahulu Lee et al (2022) menunjukkan bahwa literasi pangan berhubungan dengan kebiasaan makan sehat pada kelompok dewasa muda, terutama melalui pengetahuan pangan, keterampilan memilih makanan, dan kemampuan menghadapi situasi pangan. Doustmohammadian et al (2022) juga menemukan bahwa *food and nutrition literacy* memiliki hubungan positif dengan perilaku makan sehat, khususnya melalui kemampuan memilih makanan dan memahami informasi pangan. Temuan serupa dilaporkan oleh Park et al (2022) yang menemukan bahwa tingkat literasi pangan yang lebih tinggi berkaitan dengan kualitas diet yang lebih baik pada anak dan remaja. Dari sisi intervensi, Ng et al (2022) menunjukkan bahwa peningkatan literasi pangan dapat berjalan seiring dengan peningkatan konsumsi buah dan sayuran, sedangkan (Begley et al., 2023) menemukan bahwa program literasi pangan mampu memperbaiki kemampuan perencanaan, pengelolaan, dan persiapan makanan yang kemudian berkaitan dengan perilaku makan yang lebih sehat. Selain itu, Murakami et al (2023) dan Murakami et al (2024) juga menunjukkan bahwa literasi pangan, termasuk keterampilan memasak, membaca label pangan, dan mengelola makanan sehat, berkaitan dengan kualitas diet yang lebih baik. Bukti terbaru dari Kabali et al (2026) semakin memperkuat bahwa literasi pangan berhubungan positif dengan kualitas diet dan pola konsumsi sehat pada orang dewasa.

Temuan penelitian ini memperkuat pandangan bahwa peningkatan perilaku konsumsi makanan sehat pada Generasi Z tidak cukup hanya melalui penyampaian informasi mengenai makanan sehat, tetapi juga perlu disertai penguatan keterampilan praktis dalam memilih, merencanakan, menyiapkan, dan mengendalikan konsumsi makanan. Hal ini penting karena

Generasi Z berada dalam lingkungan pangan yang menawarkan banyak pilihan makanan cepat saji, makanan siap konsumsi, dan layanan digital yang dapat memengaruhi keputusan makan sehari-hari. Oleh karena itu, program edukasi pangan bagi Generasi Z sebaiknya tidak hanya berfokus pada aspek pengetahuan, tetapi juga pada kemampuan aplikatif yang dapat membantu individu menerapkan prinsip makan sehat secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari. Temuan ini juga menunjukkan bahwa literasi pangan dapat menjadi salah satu faktor penting dalam mendorong terbentuknya perilaku konsumsi makanan sehat, meskipun hubungan tersebut tetap perlu dipahami dalam konteks desain penelitian *cross-sectional* yang belum dapat membuktikan hubungan sebab-akibat secara longitudinal.

Pengetahuan Gizi Tidak Berpengaruh Terhadap Perilaku Konsumsi Makanan Sehat

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Nutrition Knowledge* (NK) atau Pengetahuan Gizi tidak terbukti berpengaruh langsung secara signifikan terhadap *Consumption Behavior Healthy Food* (CBHF) atau Perilaku Konsumsi Makanan Sehat. Temuan ini mengindikasikan bahwa memiliki pemahaman yang baik mengenai zat gizi, fungsi karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan mineral, pembatasan gula dan garam, informasi nilai gizi, metode pengolahan makanan, keamanan pangan, pengendalian porsi, serta hubungan antara pola makan dan kesehatan belum tentu secara otomatis membuat Generasi Z menerapkan pola konsumsi yang lebih sehat. Seseorang dapat mengetahui manfaat buah dan sayur, risiko konsumsi gula atau lemak berlebih, serta cara mengolah makanan yang lebih sehat, tetapi keputusan konsumsi aktual masih dapat dipengaruhi oleh harga, ketersediaan makanan, kemudahan memperoleh makanan, preferensi rasa, waktu, kebiasaan, dan lingkungan sosial. Temuan ini dapat dijelaskan melalui kerangka COM-B, yang menempatkan pengetahuan sebagai bagian dari *psychological capability*. Pengetahuan merupakan kemampuan yang diperlukan untuk melakukan suatu perilaku, tetapi perilaku baru terbentuk ketika kemampuan tersebut didukung oleh *opportunity* dan *motivation*. Dengan demikian, tingginya pengetahuan gizi belum menjadi kondisi yang cukup untuk menghasilkan perilaku konsumsi sehat apabila individu masih menghadapi keterbatasan kesempatan atau hambatan dalam menerapkan pengetahuannya. Hal ini juga selaras dengan model penelitian ini, karena Pengetahuan Gizi justru terbukti berhubungan dengan Persepsi Keterjangkauan Makanan Sehat dan selanjutnya memberikan pengaruh tidak langsung terhadap Perilaku Konsumsi Makanan Sehat.

Hasil penelitian ini didukung oleh sejumlah penelitian terdahulu yang menunjukkan adanya *knowledge-behavior gap*. Koch et al (2021) menemukan bahwa hubungan antara pengetahuan gizi dan pola konsumsi yang lebih baik pada populasi Jerman cenderung rendah, sehingga peningkatan pengetahuan gizi saja diperkirakan tidak menghasilkan perubahan besar pada perilaku makan. Jezewska-zychowicz & Plichta (2022) pada dewasa muda di Polandia juga menemukan bahwa pengetahuan gizi tidak berhubungan dengan indeks pola makan sehat; mereka menekankan bahwa pengetahuan deklaratif bukan indikator yang cukup kuat untuk menjelaskan perilaku makan sehat apabila tidak diikuti sikap yang mendukung. Temuan ini semakin diperkuat oleh Orhan et al (2026) yang menunjukkan bahwa pengetahuan gizi dan sikap terhadap pola makan sehat merupakan konstruk yang relatif berbeda dan hanya memiliki keterkaitan yang lemah, sehingga edukasi berbasis informasi perlu dilengkapi dengan motivasi, regulasi diri, dan dukungan kontekstual agar pengetahuan dapat diwujudkan menjadi tindakan. Studi pada mahasiswa di Islamabad dan Rawalpindi tahun 2026 juga menunjukkan bahwa mahasiswa kedokteran memiliki pengetahuan gizi yang lebih baik daripada mahasiswa nonkedokteran, tetapi pola makan kedua kelompok tidak berbeda dan secara keseluruhan pengetahuan gizi tidak berhubungan signifikan dengan kebiasaan makan (Farrukh et al., 2026). Bahkan pada mahasiswa program studi gizi, Arreguín-coronado & Hernández-Reyes (2026) menemukan bahwa mahasiswa pada semester yang lebih tinggi memiliki pengetahuan gizi dan pengetahuan memasak sehat yang lebih tinggi, tetapi peningkatan tersebut tidak disertai perbedaan berarti dalam skor praktik makan secara keseluruhan. Temuan tersebut secara jelas

menggambarkan bahwa peningkatan pengetahuan teoretis belum tentu langsung berubah menjadi praktik konsumsi sehari-hari.

Meskipun demikian, hasil penelitian ini tidak sepenuhnya seragam dengan seluruh literatur. Beberapa studi menunjukkan bahwa pengetahuan gizi tetap dapat berhubungan dengan perilaku konsumsi ketika didukung kondisi lain. Penelitian berskala besar di Tiongkok tahun 2024 menemukan bahwa pengetahuan mengenai pedoman diet berhubungan positif dengan kepatuhan terhadap berbagai kebiasaan makan sehat pada mahasiswa, meskipun hubungan serupa tidak ditemukan pada kelompok remaja (Ren et al., 2024). Penelitian pada mahasiswa tahun 2025 juga menunjukkan bahwa pengetahuan gizi berhubungan dengan konsumsi makanan yang lebih sehat, tetapi hubungan tersebut muncul bersama faktor lain seperti kemudahan dan persepsi biaya makanan sehat, yang menunjukkan bahwa aspek lingkungan tetap penting dalam menerjemahkan pengetahuan menjadi perilaku (Drzal et al., 2025). Demikian pula, studi pada dewasa muda Australia tahun 2026 menemukan bahwa pengetahuan gizi berhubungan dengan kualitas diet dalam konteks penggunaan media sosial untuk memperoleh informasi gizi (Denniss et al., 2026). Perbedaan hasil antarpelitian tersebut menunjukkan bahwa pengaruh Pengetahuan Gizi terhadap Perilaku Konsumsi Makanan Sehat sangat bergantung pada konteks dan tidak selalu bersifat langsung. Dalam konteks Generasi Z pada penelitian ini, pengetahuan mengenai gizi tampaknya perlu didukung oleh faktor yang membuat pilihan sehat dapat diterapkan dalam kehidupan nyata, terutama keterjangkauan, akses, kemudahan, keterampilan praktis, motivasi, dan lingkungan pangan. Oleh karena itu, intervensi untuk meningkatkan konsumsi makanan sehat sebaiknya tidak hanya berfokus pada peningkatan pengetahuan gizi, tetapi juga menciptakan kondisi yang memungkinkan Generasi Z mengubah pengetahuan tersebut menjadi praktik konsumsi sehat yang konsisten.

Keterjangkauan Makanan Sehat Berpengaruh Positif dan Signifikan Terhadap Perilaku Konsumsi Makanan Sehat

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Affordability Healthy Food* (AHF) atau Keterjangkauan Makanan Sehat berpengaruh positif dan signifikan terhadap *Consumption Behavior Healthy Food* (CBHF) atau Perilaku Konsumsi Makanan Sehat. Temuan ini bermakna bahwa ketika Generasi Z memandang harga makanan sehat masih berada dalam batas kemampuan finansialnya, memiliki anggaran yang cukup, mampu membeli makanan sehat secara rutin, serta tidak menganggap biaya sebagai penghalang utama, kecenderungan untuk menerapkan pola konsumsi yang lebih sehat menjadi lebih tinggi. Keterjangkauan dalam penelitian ini tidak hanya merepresentasikan harga secara objektif, tetapi lebih menekankan persepsi individu terhadap kemampuan ekonominya untuk memperoleh makanan sehat. Secara teoretis, hasil tersebut dapat dijelaskan melalui kerangka COM-B, khususnya komponen *physical opportunity*, yang menegaskan bahwa perilaku tidak hanya membutuhkan kemampuan dan motivasi, tetapi juga kondisi lingkungan yang memungkinkan perilaku tersebut dilakukan. Dalam konteks konsumsi pangan, kemampuan membeli makanan sehat merupakan bentuk kesempatan nyata untuk menerjemahkan niat maupun pengetahuan menjadi praktik konsumsi, seperti meningkatkan konsumsi buah dan sayur, memilih sumber protein yang lebih sehat, mengutamakan air, membatasi makanan tinggi gula dan lemak, serta menggunakan pilihan makanan yang lebih sesuai dengan prinsip gizi seimbang. Dengan demikian, meskipun seseorang memahami pentingnya pola makan sehat, penerapannya akan lebih mudah ketika makanan sehat dipersepsikan sesuai dengan anggaran dan dapat dibeli secara berkelanjutan.

Temuan penelitian ini sejalan dengan berbagai studi terdahulu. Sumaedi et al (2022) dalam penelitian di Tangerang, Indonesia, menemukan bahwa *healthy food affordability* merupakan salah satu faktor yang secara positif memengaruhi perilaku konsumsi makanan sehat, sehingga memberikan dukungan langsung terhadap temuan penelitian ini dalam konteks Indonesia. Lewis et al (2021) menunjukkan bahwa keterjangkauan merupakan persoalan

penting bagi kelompok dengan kondisi sosial ekonomi rendah; meskipun pola makan yang direkomendasikan dapat lebih murah dalam kondisi tertentu, keterbatasan pendapatan tetap dapat membuat pola makan sehat sulit dijangkau dan turut membentuk persepsi bahwa makanan sehat mahal. Selanjutnya, Eng et al (2022) menemukan bahwa harga menjadi faktor yang paling sering dipertimbangkan dalam keputusan pembelian makanan pada masyarakat berpendapatan rendah di Malaysia, disertai faktor ketersediaan dan rasa. Studi tersebut menegaskan bahwa peningkatan keterjangkauan dan ketersediaan pangan sehat perlu menjadi bagian dari strategi perbaikan pola konsumsi. Hasil yang relevan juga ditemukan oleh Keat et al (2024) pada mahasiswa di Australia, yang menunjukkan bahwa lingkungan pangan kampus dan persoalan keterjangkauan menjadi bagian penting dari pengalaman mahasiswa dalam mengakses dan menerapkan pola makan sehat. Selanjutnya, penelitian terhadap mahasiswa yang dilakukan oleh Drzal et al (2025) menemukan bahwa persepsi terhadap biaya dan kemudahan memperoleh makanan sehat berhubungan dengan konsumsi makanan yang lebih sehat pada kelompok dewasa muda, sehingga memperkuat relevansi faktor keterjangkauan bagi kelompok usia yang dekat dengan karakteristik Generasi Z.

Meskipun demikian, temuan penelitian ini juga perlu dipahami bersama bukti terbaru yang menunjukkan bahwa keterjangkauan bukan satu-satunya penentu perilaku konsumsi. Costlow et al (2026) menemukan bahwa secara objektif pengeluaran pangan sebagian besar rumah tangga Indonesia sebenarnya cukup untuk memenuhi pola makan sehat dengan memilih kombinasi pangan lokal berbiaya rendah, tetapi konsumsi aktual masih banyak bergeser pada makanan diskresioner dan makanan campuran, sementara konsumsi buah, sayuran, kacang-kacangan, dan biji-bijian masih kurang. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa meskipun pola makan sehat secara ekonomi dapat terjangkau, pilihan aktual tetap dipengaruhi oleh rasa, kenyamanan, pemasaran, aspirasi, dan faktor sosial budaya. Temuan ini tidak bertentangan dengan hasil penelitian sekarang karena variabel yang digunakan adalah persepsi keterjangkauan, bukan semata-mata perhitungan objektif biaya makanan. Justru hasil tersebut memperlihatkan bahwa ketika individu merasa harga makanan sehat wajar, sesuai anggaran, dan memungkinkan untuk dibeli secara rutin, hambatan ekonomi terhadap perilaku sehat menjadi lebih rendah, tetapi keputusan akhir tetap berinteraksi dengan preferensi dan lingkungan pangan. Dengan demikian, peningkatan perilaku konsumsi sehat pada Generasi Z sebaiknya tidak hanya dilakukan melalui edukasi gizi, tetapi juga melalui strategi yang meningkatkan persepsi dan kondisi nyata keterjangkauan makanan sehat, seperti penyediaan pilihan sehat dengan harga kompetitif, peningkatan akses terhadap pangan lokal bergizi, serta penciptaan lingkungan pangan yang membuat pilihan sehat menjadi mudah, menarik, dan ekonomis.

Literasi Pangan Berpengaruh Positif dan Signifikan Terhadap Keterjangkauan Makanan Sehat

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Food Literacy* (FL) atau Literasi Pangan berpengaruh positif dan signifikan terhadap *Affordability Healthy Food* (AHF) atau Keterjangkauan Makanan Sehat. Temuan ini bermakna bahwa semakin baik kemampuan Generasi Z dalam memahami dan mengelola pangan, semakin besar kemungkinan mereka memandang makanan sehat sebagai pilihan yang masih dapat dijangkau sesuai kemampuan ekonominya. Dalam penelitian ini, literasi pangan tercermin melalui kemampuan mempertimbangkan nilai dan kandungan gizi, mengatur waktu makan, menyiapkan atau memasak makanan sendiri, memilih makanan rumahan, membatasi makanan cepat saji, serta mengendalikan porsi. Kemampuan tersebut dapat membantu individu merencanakan pengeluaran makanan, membandingkan pilihan pangan, memanfaatkan bahan yang tersedia, dan mengurangi ketergantungan pada makanan siap saji yang belum tentu lebih ekonomis. Dengan demikian, literasi pangan tidak berarti secara langsung menurunkan harga pasar makanan sehat, tetapi dapat meningkatkan keterjangkauan karena individu memiliki lebih

banyak keterampilan untuk menemukan, memilih, dan mengelola pilihan makanan sehat sesuai anggarannya. Hal ini sejalan dengan kerangka *food literacy* yang menempatkan kemampuan *plan and manage, select, prepare, dan eat* sebagai bagian penting dalam pengelolaan pangan. Dalam perspektif COM-B, literasi pangan dapat dipahami sebagai bagian dari *capability* yang membantu individu memanfaatkan *physical opportunity*, termasuk sumber daya ekonomi dan pilihan pangan yang tersedia, secara lebih efektif.

Temuan tersebut memperoleh dukungan dari berbagai penelitian terdahulu, meskipun tidak semuanya secara langsung menguji jalur Literasi Pangan terhadap Keterjangkauan Makanan Sehat. Hemmer et al (2021) mengembangkan *Food Literacy Assessment Tool* untuk kelompok berpendapatan rendah dan memasukkan kemampuan merencanakan makanan sehat sesuai anggaran, memilih makanan yang lebih murah berdasarkan harga satuan, serta memilih alternatif ketika bahan tertentu tidak tersedia sebagai bagian dari literasi pangan. Hal ini menunjukkan bahwa pengelolaan biaya merupakan komponen yang melekat dalam kemampuan literasi pangan. Selanjutnya, Begley et al (2023) menemukan bahwa program literasi pangan mampu meningkatkan kemampuan *planning and managing* serta persiapan makanan, yang secara konseptual dapat membantu individu menggunakan sumber daya pangan secara lebih efisien. Murakami et al (2024) juga menunjukkan bahwa aspek *healthy budgeting* merupakan salah satu domain literasi pangan yang berhubungan dengan kualitas diet, bersama kemampuan menyiapkan makanan, membaca label, dan menyimpan stok pangan sehat. Sementara itu, studi mengenai *food resource management* pada kelompok berpendapatan rendah menunjukkan bahwa kebiasaan membuat rencana makan, menyusun daftar belanja, dan memperhatikan informasi pangan berkaitan dengan kualitas diet yang lebih baik, sehingga memperkuat pentingnya keterampilan pengelolaan sumber daya dalam memperoleh makanan sehat dengan keterbatasan ekonomi (Mofrad et al., 2024).

Dukungan lainnya diberikan oleh Nam & Suk (2024) yang menemukan bahwa literasi mengenai makanan sehat berkaitan dengan kesediaan konsumen membayar lebih untuk pilihan makanan sehat, sekaligus menunjukkan bahwa kemampuan ekonomi dan literasi konsumen saling terkait dalam keputusan pembelian makanan. Temuan ini menegaskan bahwa persepsi terhadap kemampuan memperoleh makanan sehat tidak hanya dibentuk oleh pendapatan, tetapi juga oleh bagaimana individu memahami dan menilai pilihan pangan yang tersedia. Vos et al (2025) juga menunjukkan bahwa intervensi yang menggabungkan strategi literasi pangan dengan insentif harga dapat memperbaiki pola pembelian keluarga rentan, khususnya meningkatkan alokasi pembelian terhadap sayuran dan mengurangi makanan siap saji serta camilan. Namun, penelitian Costlow et al (2026) di Indonesia memberikan perspektif penting bahwa pola makan sehat secara objektif sebenarnya dapat terjangkau bagi sebagian besar rumah tangga apabila menggunakan kombinasi pangan lokal berbiaya rendah, tetapi pilihan konsumsi aktual tetap dipengaruhi oleh rasa, kenyamanan, pemasaran, dan faktor sosial budaya. Temuan tersebut memperkuat hasil penelitian ini karena menunjukkan bahwa keterjangkauan tidak semata-mata persoalan harga objektif, tetapi juga berkaitan dengan kemampuan individu mengenali, merencanakan, dan memanfaatkan alternatif pangan sehat yang sesuai dengan sumber daya yang dimiliki. Dengan demikian, peningkatan literasi pangan pada Generasi Z berpotensi memperbaiki persepsi bahwa makanan sehat dapat dijangkau melalui kemampuan merencanakan belanja, memasak sendiri, memilih alternatif yang bernilai gizi baik, serta mengelola konsumsi secara lebih efisien.

Pengetahuan Gizi Berpengaruh Positif dan Signifikan Terhadap Keterjangkauan Makanan Sehat

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Nutrition Knowledge* (NK) atau Pengetahuan Gizi berpengaruh positif dan signifikan terhadap *Affordability Healthy Food* (AHF) atau Keterjangkauan Makanan Sehat. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin baik pemahaman Generasi Z mengenai makanan dan zat gizi, fungsi karbohidrat, protein, lemak, vitamin dan

mineral, pembacaan informasi nilai gizi, metode pengolahan dan penyimpanan makanan, pengendalian gula, garam dan lemak, serta hubungan antara pola makan dan kesehatan, semakin baik pula kemampuannya dalam memandang makanan sehat sebagai pilihan yang dapat dijangkau sesuai sumber daya ekonominya. Pengetahuan tersebut dapat membantu individu membedakan makanan yang benar-benar bernilai gizi baik dari makanan yang hanya dipersepsikan sehat karena label atau citra tertentu, membandingkan produk berdasarkan kandungan dan manfaatnya, serta mengenali alternatif pangan bergizi yang tidak harus berharga mahal. Pengetahuan mengenai pengolahan, penyimpanan, dan pengaturan porsi juga dapat membantu penggunaan bahan pangan menjadi lebih efisien sehingga biaya tidak selalu dipersepsikan sebagai hambatan dalam membeli makanan sehat secara rutin. Dalam kerangka COM-B, pengetahuan gizi dapat ditempatkan sebagai bagian dari *psychological capability*, sedangkan keterjangkauan pangan merupakan bagian dari *physical opportunity*. Temuan penelitian ini mengindikasikan bahwa kemampuan kognitif yang lebih baik dapat membantu individu mengenali dan memanfaatkan pilihan pangan sehat yang tersedia sesuai anggaran. Namun, pengetahuan gizi tentunya tidak secara langsung menurunkan harga pasar makanan; yang dipengaruhi dalam penelitian ini adalah persepsi individu terhadap keterjangkauan makanan sehat.

Hasil tersebut memperoleh dukungan dari sejumlah penelitian terdahulu, meskipun penelitian yang secara khusus menguji jalur langsung Pengetahuan Gizi menuju Keterjangkauan Makanan Sehat masih relatif terbatas. Engin et al (2021) menemukan bahwa pengetahuan gizi, keterjangkauan makanan, ketersediaan, dan pertimbangan harga merupakan faktor penting yang secara bersama-sama membentuk preferensi pangan mahasiswa internasional, menunjukkan bahwa keputusan pangan merupakan hasil interaksi antara kemampuan kognitif dan kondisi ekonomi. Di Indonesia, Vipta et al (2021) menunjukkan bahwa pengetahuan mengenai label gizi berkaitan dengan keputusan pembelian pangan olahan, yang mendukung gagasan bahwa konsumen yang memahami informasi gizi memiliki dasar yang lebih baik untuk mengevaluasi produk sebelum melakukan pembelian. Studi di Tiongkok pada 2021 juga menemukan bahwa pengetahuan gizi meningkatkan perhatian dan pemahaman terhadap informasi nilai gizi, sehingga pengetahuan berperan dalam proses evaluasi sebelum konsumen menentukan pilihan pangan (Huang et al., 2021). Selanjutnya, Mousa & Dardas (2023) menemukan bahwa mahasiswa dengan kondisi ketahanan pangan yang lebih baik memiliki tingkat pengetahuan gizi yang lebih tinggi dibandingkan kelompok yang mengalami kerawanan pangan, yang memperlihatkan adanya keterkaitan antara kapasitas pengetahuan dan kemampuan memperoleh pangan yang memadai. Temuan yang lebih langsung terhadap aspek ekonomi diperoleh Nam & Suk (2024), yang menunjukkan bahwa pengetahuan mengenai makanan sehat berhubungan dengan kemauan membayar lebih untuk makanan yang lebih sehat. Studi tersebut menegaskan bahwa kemampuan ekonomi, pengetahuan, dan pilihan pangan sehat saling berkaitan dalam proses keputusan konsumen.

Bukti yang lebih mutakhir juga memperkuat bahwa pengetahuan dan kemampuan ekonomi perlu dilihat sebagai faktor yang saling melengkapi. Drzal et al (2025) pada mahasiswa menemukan bahwa pengetahuan gizi, persepsi kemudahan memperoleh makanan sehat, dan persepsi biaya secara bersamaan berhubungan dengan konsumsi makanan yang lebih sehat; karena itu, intervensi disarankan tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mengurangi hambatan biaya. Sklar et al (2025) menemukan bahwa pengetahuan gizi berkaitan dengan kualitas diet yang lebih baik, tetapi manfaatnya dapat terhambat oleh kondisi ketahanan pangan yang rendah, sehingga pengetahuan perlu didukung oleh kemampuan akses terhadap pangan. Sullivan et al (2026) juga menemukan keterkaitan positif antara literasi gizi dan literasi finansial serta menegaskan perlunya intervensi yang mengintegrasikan keduanya untuk meningkatkan ketahanan pangan dan kualitas diet pada mahasiswa. Selain itu, Hanbazaza & Alaklabi (2026) menunjukkan bahwa edukasi gizi yang secara khusus mengajarkan pemilihan pangan padat gizi yang terjangkau, pengaturan pola makan dengan anggaran terbatas,

pembacaan label, penyimpanan makanan, dan pengurangan limbah dapat memperbaiki literasi pangan sekaligus kondisi ketahanan pangan. Temuan-temuan tersebut mendukung hasil penelitian ini bahwa Pengetahuan Gizi dapat membantu Generasi Z melihat makanan sehat sebagai pilihan yang lebih realistis dan terjangkau melalui kemampuan mengenali nilai gizi, membandingkan alternatif, serta menggunakan sumber daya pangan secara lebih efisien. Implikasinya, edukasi gizi sebaiknya tidak hanya mengajarkan “makanan apa yang sehat”, tetapi juga bagaimana memilih makanan sehat dengan anggaran terbatas, membandingkan nilai gizi dan harga, serta memanfaatkan alternatif pangan bergizi yang ekonomis.

Keterjangkauan Makanan Sehat Mampu Memediasi Pengaruh Literasi Pangan terhadap Perilaku Konsumsi Makanan Sehat

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Affordability Healthy Food* (AHF) atau Keterjangkauan Makanan Sehat mampu memediasi pengaruh *Food Literacy* (FL) atau Literasi Pangan terhadap *Consumption Behavior Healthy Food* (CBHF) atau Perilaku Konsumsi Makanan Sehat. Temuan ini bermakna bahwa literasi pangan tidak hanya mendorong perilaku konsumsi sehat secara langsung, tetapi juga bekerja melalui kemampuan individu memandang makanan sehat sebagai pilihan yang realistis dan sesuai dengan kemampuan ekonominya. Dalam penelitian ini, literasi pangan tercermin dari kemampuan memperhatikan nilai dan kandungan gizi, mengatur waktu makan, menyiapkan makanan sendiri, memilih makanan rumahan, membatasi makanan cepat saji, dan mengontrol porsi. Keterampilan tersebut dapat membantu Generasi Z merencanakan pembelian, membandingkan alternatif pangan, mengurangi ketergantungan pada makanan siap saji, serta mengelola pengeluaran makanan secara lebih efisien. Ketika individu merasa harga makanan sehat masih dapat dijangkau, anggaran mencukupi, dan biaya tidak menjadi penghalang untuk membeli makanan sehat secara rutin, maka peluang untuk menerapkan perilaku seperti mengonsumsi buah dan sayuran, memilih sumber protein yang lebih sehat, membatasi gula dan lemak, serta menggunakan metode pengolahan yang lebih sehat menjadi lebih besar. Karena pengaruh langsung Literasi Pangan terhadap Perilaku Konsumsi Makanan Sehat juga tetap signifikan, pola ini dapat dipahami sebagai mediasi parsial yang saling melengkapi (*complementary partial mediation*). Secara teoretis, temuan ini selaras dengan kerangka *food literacy* yang menekankan kemampuan *plan and manage, select, prepare, dan eat*, serta kerangka COM-B, di mana literasi pangan merepresentasikan *capability*, keterjangkauan menjadi bagian dari *physical opportunity*, dan perilaku konsumsi sehat muncul ketika kemampuan individu didukung oleh kesempatan nyata untuk memperoleh makanan sehat.

Hasil tersebut sejalan dengan sejumlah penelitian terdahulu, meskipun sebagian besar tidak menguji persis model mediasi yang sama. Lee et al (2022) menemukan bahwa komponen literasi pangan pada dewasa muda berhubungan dengan kebiasaan makan sehat, yang menunjukkan bahwa kemampuan memahami dan menerapkan informasi pangan merupakan dasar penting bagi perilaku konsumsi yang lebih baik. Ng et al (2022) menunjukkan bahwa intervensi literasi pangan meningkatkan kemampuan membuat pilihan makanan sehat dan diikuti peningkatan konsumsi buah dan sayuran. Begley et al (2023) juga menemukan bahwa program literasi pangan meningkatkan kemampuan merencanakan, mengelola, dan menyiapkan makanan, sekaligus memperbaiki konsumsi sayuran; temuan ini relevan dengan mekanisme bahwa keterampilan pengelolaan pangan dapat membuat pilihan sehat lebih mudah diterapkan dalam batas sumber daya yang dimiliki. Selanjutnya, Murakami et al (2024) menemukan bahwa *healthy budgeting* merupakan salah satu domain literasi pangan yang berhubungan dengan kualitas diet secara keseluruhan dan kualitas makanan utama. Temuan ini sangat mendukung jalur mediasi dalam penelitian ini karena menunjukkan bahwa kemampuan mengelola anggaran untuk makanan sehat merupakan bagian penting dari hubungan antara literasi pangan dan kualitas konsumsi.

Peran keterjangkauan sebagai jembatan antara kemampuan individu dan perilaku konsumsi juga diperkuat oleh penelitian lain. Eng et al (2022) menunjukkan bahwa harga dan ketersediaan merupakan faktor utama dalam keputusan pembelian makanan, sehingga pengetahuan atau keterampilan pangan dapat kehilangan efektivitas ketika pilihan sehat dipersepsikan mahal atau sulit diperoleh. Drzal et al (2025) pada mahasiswa menemukan bahwa biaya, kemudahan memperoleh makanan sehat, dan pengetahuan secara bersama-sama berhubungan dengan konsumsi pangan yang lebih sehat, sehingga mendukung gagasan bahwa faktor kemampuan dan hambatan ekonomi perlu bekerja secara bersamaan. Bukti terbaru dari Costlow et al (2026) di Indonesia menunjukkan bahwa pola makan sehat secara objektif dapat terjangkau bagi banyak rumah tangga, tetapi tetap dapat tergeser oleh faktor lain seperti rasa, kenyamanan, pemasaran, dan aspirasi konsumsi. Temuan tersebut tidak bertentangan dengan hasil penelitian ini, karena variabel yang digunakan adalah keterjangkauan, bukan sekadar harga objektif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa peningkatan Literasi Pangan pada Generasi Z akan lebih efektif mendorong Perilaku Konsumsi Makanan Sehat apabila diikuti kemampuan untuk melihat dan menemukan pilihan makanan sehat yang sesuai dengan anggaran. Oleh karena itu, program peningkatan literasi pangan sebaiknya tidak hanya mengajarkan informasi gizi dan keterampilan memasak, tetapi juga mencakup strategi perencanaan belanja, perbandingan harga dan nilai gizi, pengelolaan anggaran, serta pemanfaatan pangan lokal yang sehat dan ekonomis.

Keterjangkauan Makanan Sehat Mampu Memediasi Pengaruh Pengetahuan Gizi terhadap Perilaku Konsumsi Makanan Sehat

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Affordability Healthy Food* (AHF) atau Keterjangkauan Makanan Sehat mampu memediasi pengaruh *Nutrition Knowledge* (NK) atau Pengetahuan Gizi terhadap *Consumption Behavior Healthy Food* (CBHF) atau Perilaku Konsumsi Makanan Sehat. Temuan ini berarti bahwa pengetahuan gizi pada Generasi Z tidak selalu langsung diwujudkan menjadi perilaku konsumsi yang lebih sehat, tetapi dapat bekerja melalui pilihan makanan sehat masih sesuai dengan kemampuan ekonominya. Pengetahuan mengenai fungsi zat gizi, informasi nilai gizi, pembatasan gula, garam dan lemak, pemilihan bahan pangan, pengolahan dan penyimpanan makanan, pengaturan porsi, serta hubungan pola makan dengan kesehatan dapat membantu individu mengenali alternatif pangan yang bernilai gizi baik tanpa harus menganggap makanan sehat selalu mahal. Ketika pengetahuan tersebut membuat individu lebih mampu membandingkan pilihan makanan, mempertimbangkan nilai gizi terhadap harga, dan menemukan makanan sehat yang dapat dibeli secara rutin dengan anggaran yang dimiliki, hambatan ekonomi menjadi lebih rendah sehingga penerapan perilaku konsumsi sehat lebih mungkin terjadi. Secara teoretis, mekanisme ini dapat dijelaskan melalui kerangka COM-B, yaitu Pengetahuan Gizi merupakan bagian dari *psychological capability*, sedangkan keterjangkauan makanan sehat merepresentasikan *physical opportunity*. Perilaku konsumsi sehat lebih mudah terbentuk ketika kemampuan kognitif didukung oleh kesempatan nyata untuk memperoleh makanan yang sesuai. Karena pada penelitian ini hubungan langsung Pengetahuan Gizi terhadap Perilaku Konsumsi Makanan Sehat tidak terbukti signifikan, sementara jalur tidak langsung melalui keterjangkauan terbukti, maka pola tersebut lebih tepat dipahami sebagai *indirect-only mediation*, yang menunjukkan bahwa keterjangkauan merupakan mekanisme penting dalam menerjemahkan pengetahuan menjadi perilaku.

Hasil ini didukung oleh berbagai penelitian terdahulu yang menunjukkan adanya kesenjangan antara mengetahui prinsip gizi dan mampu menerapkannya. Orhan et al (2026) menemukan bahwa pengetahuan gizi dan sikap terhadap pola makan sehat hanya memiliki keterkaitan yang lemah, serta menegaskan bahwa informasi saja tidak cukup untuk menghasilkan perubahan perilaku tanpa dukungan motivasi, regulasi diri, dan faktor kontekstual. Temuan tersebut relevan dengan hasil penelitian ini karena keterjangkauan dapat menjadi salah satu kondisi kontekstual yang menentukan apakah pengetahuan dapat diterapkan.

Sklar et al (2025) menemukan bahwa pengetahuan gizi berhubungan dengan kualitas diet dan konsumsi buah serta sayur, tetapi manfaat pengetahuan tersebut dapat terhambat oleh kondisi kerawanan pangan; mahasiswa dengan tingkat keamanan pangan yang lebih rendah menunjukkan kualitas diet yang lebih buruk meskipun pengetahuan tetap dimiliki. Hasil yang sangat relevan juga dilaporkan dalam penelitian Drzal et al (2025) pada mahasiswa, yang menemukan bahwa pengetahuan gizi, persepsi kemudahan mengonsumsi makanan sehat, dan persepsi biaya secara bersama-sama berhubungan dengan konsumsi pangan yang lebih sehat. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa pengetahuan dan faktor biaya tidak bekerja secara terpisah, melainkan saling melengkapi dalam pembentukan perilaku makan. Selanjutnya, Sullivan et al (2026) menemukan keterkaitan antara literasi gizi, literasi finansial, ketahanan pangan, dan kualitas diet pada mahasiswa, serta merekomendasikan intervensi yang mengintegrasikan aspek gizi dan kemampuan pengelolaan finansial untuk menghasilkan pola konsumsi yang lebih baik.

Peran mediator keterjangkauan juga diperkuat oleh penelitian yang secara khusus menempatkan aspek ekonomi sebagai determinan perilaku konsumsi. Sumaedi et al (2022) pada masyarakat Tangerang menemukan bahwa *healthy food affordability* merupakan salah satu faktor yang berpengaruh positif terhadap perilaku konsumsi makanan sehat, sehingga mendukung pandangan bahwa tersedianya kemampuan ekonomi untuk memperoleh makanan sehat merupakan syarat penting agar perilaku tersebut benar-benar dilakukan. Eng et al (2022) menemukan bahwa harga merupakan pertimbangan utama dalam keputusan pembelian makanan, diikuti ketersediaan dan rasa, serta menegaskan perlunya peningkatan keterjangkauan pangan sehat agar edukasi mengenai pola makan dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian Costlow et al (2026) di Indonesia memberikan perspektif tambahan bahwa pola makan sehat secara objektif sebenarnya dapat dijangkau oleh sebagian besar rumah tangga apabila menggunakan alternatif pangan lokal berbiaya rendah, tetapi konsumsi aktual masih dapat bergeser akibat rasa, kenyamanan, pemasaran, dan faktor sosial budaya. Dengan demikian, hasil penelitian ini memperluas literatur terdahulu dengan menunjukkan bahwa bagi Generasi Z, Pengetahuan Gizi menjadi lebih bermakna bagi Perilaku Konsumsi Makanan Sehat ketika pengetahuan tersebut membantu individu melihat makanan sehat sebagai pilihan yang mampu dijangkau. Implikasinya, intervensi tidak cukup hanya meningkatkan pengetahuan mengenai zat gizi, tetapi juga perlu mengajarkan cara menerapkan pengetahuan tersebut dalam kondisi ekonomi nyata, misalnya melalui kemampuan membandingkan harga dan nilai gizi, merencanakan belanja, memilih pangan lokal yang bergizi dan ekonomis, mengatur porsi, serta menyiapkan makanan sehat dengan biaya yang sesuai kemampuan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembentukan Perilaku Konsumsi Makanan Sehat pada Generasi Z tidak hanya ditentukan oleh kemampuan kognitif, tetapi juga oleh kondisi yang memungkinkan pilihan makanan sehat dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Literasi Pangan terbukti berperan secara langsung dalam mendorong Perilaku Konsumsi Makanan Sehat sekaligus meningkatkan Keterjangkauan Makanan Sehat. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan memahami, memilih, merencanakan, menyiapkan, dan mengelola makanan dapat membantu Generasi Z menerapkan pola konsumsi yang lebih sehat sekaligus memandang makanan sehat sebagai pilihan yang lebih realistis secara ekonomi. Pengetahuan Gizi juga meningkatkan Keterjangkauan Makanan Sehat, namun tidak terbukti secara langsung meningkatkan Perilaku Konsumsi Makanan Sehat. Temuan ini menunjukkan bahwa mengetahui prinsip gizi dan makanan sehat belum cukup untuk memastikan perubahan perilaku apabila tidak didukung oleh kondisi yang memungkinkan pengetahuan tersebut diterapkan.

Keterjangkauan Makanan Sehat menjadi mekanisme penting yang menghubungkan faktor kognitif dengan perilaku konsumsi. Keterjangkauan mampu memediasi pengaruh Literasi Pangan maupun Pengetahuan Gizi terhadap Perilaku Konsumsi Makanan Sehat. Pada hubungan Literasi Pangan, keterjangkauan berperan sebagai *complementary partial mediation*,

yang berarti literasi pangan dapat memengaruhi perilaku konsumsi sehat baik secara langsung maupun melalui keterjangkauan. Sebaliknya, pada hubungan Pengetahuan Gizi terjadi *indirect-only mediation*, yang menunjukkan bahwa pengetahuan gizi menjadi lebih bermakna bagi perilaku konsumsi ketika membantu individu melihat pilihan makanan sehat sebagai sesuatu yang dapat dijangkau. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa upaya meningkatkan konsumsi makanan sehat pada Generasi Z perlu mengintegrasikan peningkatan literasi pangan, pengetahuan gizi, dan keterjangkauan makanan sehat, bukan hanya mengandalkan edukasi berbasis informasi.

Berdasarkan temuan penelitian, program peningkatan perilaku konsumsi makanan sehat pada Generasi Z disarankan tidak hanya memberikan edukasi mengenai kandungan dan manfaat gizi, tetapi juga memperkuat keterampilan praktis dalam memilih makanan, membaca informasi gizi, merencanakan menu, memasak, mengendalikan porsi, membandingkan harga dan nilai gizi, serta mengelola anggaran pangan. Pemerintah, institusi pendidikan, pelaku usaha pangan, dan pihak terkait juga perlu mendukung tersedianya pilihan makanan sehat yang lebih mudah diperoleh dan terjangkau, terutama pada lingkungan yang banyak digunakan Generasi Z seperti sekolah, kampus, tempat kerja, pusat aktivitas perkotaan, dan platform layanan makanan digital. Strategi promosi pangan sehat sebaiknya memperkenalkan alternatif pangan lokal bergizi dengan harga yang kompetitif sehingga makanan sehat tidak dipersepsikan sebagai pilihan yang mahal.

Penelitian selanjutnya disarankan memperluas wilayah penelitian dan menggunakan jumlah serta karakteristik responden yang lebih beragam agar hasil penelitian memiliki cakupan generalisasi yang lebih luas. Penggunaan desain longitudinal atau eksperimental juga diperlukan untuk memperoleh pemahaman yang lebih kuat mengenai perubahan perilaku dari waktu ke waktu. Selain itu, penelitian berikutnya dapat memasukkan faktor lain yang belum tercakup dalam model, seperti pendapatan, ketersediaan dan akses makanan sehat, preferensi rasa, motivasi, pengaruh teman sebaya, keluarga, paparan media sosial, pemasaran digital, kemudahan layanan pesan-antar, serta lingkungan pangan. Pengukuran keterjangkauan juga dapat dikembangkan dengan membandingkan persepsi keterjangkauan dengan keterjangkauan objektif, sehingga dapat diketahui apakah hambatan konsumsi sehat lebih banyak berasal dari kemampuan ekonomi aktual atau dari persepsi konsumen terhadap harga makanan sehat.

Kontribusi Author

Ika Puji Saputri berkontribusi pada konseptualisasi, metodologi, kajian literatur, analisis data, supervisi, dan penulisan draf awal. Sri Anjarwati berkontribusi pada metodologi, pengolahan data, administrasi penelitian, interpretasi hasil, dan penyusunan luaran. Ari Apriani berkontribusi pada pengumpulan data, interpretasi hasil, penulisan dan penyuntingan artikel, serta persiapan publikasi. Seluruh penulis membaca dan menyetujui naskah akhir.

Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada Kementerian Pendidikan Tinggi, Sains, dan Teknologi Republik Indonesia yang telah memberikan pendanaan Penelitian ini berdasarkan Kontrak Induk Nomor 282/C3/DT.05.00/PL-BARU/2026 dan Kontrak Turunan Nomor 0607/ LL3/AL.04/2026; 11/373/H-SPKH/V/2026.

REFERENSI

- Agustina, T., Susanti, E., & Rana, J. A. S. (2024). Sustainable consumption in Indonesia : Health awareness , lifestyle , and trust among Gen Z and Millennials. *Environmental Economics*, 15(1), 82. [https://doi.org/10.21511/ee.15\(1\).2024.07](https://doi.org/10.21511/ee.15(1).2024.07)
- Arreguín-coronado, A., & Hernández-Reyes, A. (2026). Nutrition knowledge , knowledge of healthy cooking methods , and dietary practices among undergraduate nutrition students at different academic semesters : a cross-sectional study. *BMC Nutrition*, 12(108).

- <https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s40795-026-01319-y>
- Atanasova, P., Kusuma, D., Pineda, E., Frost, G., Sassi, F., & Miraldo, M. (2022). The impact of the consumer and neighbourhood food environment on dietary intake and obesity-related outcomes: A systematic review of causal impact studies. *Social Science and Medicine*, 299(March), 114879. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2022.114879>
- Begley, A., Fisher, I., Butcher, L., Foulkes-taylor, F., Giglia, R., & Dhaliwal, S. S. (2023). Determining the Effectiveness of an Adult Food Literacy Program Using a Matched Control Group. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 55(9), 659–666. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2023.06.001>
- Costlow, L., Gilbert, R., Masters, W. A., Ortenzi, F., Beal, T., Deo, A., Sutiyo, W., Noor, S., & Gonzalez, W. (2026). Healthy diets are affordable but often displaced by other foods in Indonesia. *Food Policy*, 140(March), 103076. <https://doi.org/10.1016/j.foodpol.2026.103076>
- Denniss, E., Lindberg, R., Abbott, G., & Mcnaughton, S. A. (2026). Social Media Use for Nutrition-Related Information and Dietary Behaviors. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 58(8), 792–802. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2026.03.003>
- Doustmohammadian, A., Omidvar, N., Keshavarz-Mohammadi, N., Eini-Zinab, H., Amini, M., & Abdollahi, M. (2022). The association and mediation role of Food and Nutrition Literacy (FNLIT) with eating behaviors, academic achievement and overweight in 10-12 years old students: a structural equation modeling. *Nutrition Journal*, 21(45).
- Drzal, N., Kerver, J. M., Strakovsky, R. S., Weatherspoon, L., & Alaimo, K. (2025). Barriers and facilitators to healthy eating among college students. *Nutrition Research*, 133(Januari), 161–171. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.nutres.2024.06.001>
- Eng, C. W., Lim, S. C., Ngongo, C., Sham, Z. H., Kataria, I., Chandran, A., & Mustapha, F. I. (2022). Dietary practices, food purchasing, and perceptions about healthy food availability and affordability: a cross-sectional study of low-income Malaysian adults. *BMC Public Health*, 22(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-12598-y>
- Engin, N. K., Sulaiman, N., & Ying, G. W. (2021). Factors Influencing Food Preferences Among International Students in Universiti Putra Malaysia. *Current Developments in Nutrition*, 5, 144.
- Farrukh, M. T., Jami, B. M., Iqbal, U., Mushtaq, S., Ashraf, D. A., & Hassan, I. N. (2026). Association between nutritional knowledge and dietary habits among undergraduate students in Islamabad and Rawalpindi : a cross- sectional comparative study of medical and non-medical disciplines. *BMC Nutrition*, 12(68). [https://doi.org/Farrukh et al. BMC Nutrition \(2026\) 12https://doi.org/10.1186/s40795-026-01306-3](https://doi.org/Farrukh et al. BMC Nutrition (2026) 12https://doi.org/10.1186/s40795-026-01306-3)
- Hair, J., Hult, G., Ringle, C., & Sarstedt, M. (2022). *PLS-SEM book: a primer on pls-sem*. Sage.
- Hanbazaza, M., & Alaklabi, L. (2026). The impact of nutrition education on food insecurity , food literacy , and dietary intake : a single-arm pre – post intervention study. *Journal of Health, Population and Nutrition*, 45(135). <https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s41043-026-01332-8>
- Hemmer, A., Hitchcock, K., Lim, Y. S., Kovacic, M. B., & Lee, S.-Y. (2021). Development of Food Literacy Assessment Tool Targeting Adults With Low Income. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 53(11), 966–976. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jneb.2021.05.007>
- Huang, Z., Huang, B., & Huang, J. (2021). The Relationship between Nutrition Knowledge and Nutrition Facts Table Use in China : A Structural Equation Model. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6307). <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/ijerph18126307>
- Jezewska-zychowicz, M., & Plichta, M. (2022). Diet Quality , Dieting , Attitudes and Nutrition Knowledge : Their Relationship in Polish Young Adults — A Cross-Sectional Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(6533).

- <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/ijerph19116533>
- Kabalı, S., Ünal, G., Erta, Y., Uzdil, Z., & Kuru, Y. A. (2026). The relationship between food literacy and dietary intake and diet quality in adults : a cross- sectional study. *British Journal of Nutrition*, 13, 1–9. <https://doi.org/10.1017/S0007114526107764>
- Keat, J., Dharmayani, P. N. A., & Mihrshahi, S. (2024). Benchmarking the university campus food environment and exploring student perspectives about food insecurity and healthy eating : a case study from Australia. *BMC Public Health*, 24(1245), 1–13. <https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s12889-024-18664-x>
- Koch, F., Hoffmann, I., & Claupein, E. (2021). Types of Nutrition Knowledge , Their Socio-Demographic Determinants and Their Association With Food Consumption : Results of the NEMONIT Study. *Frontiers in Nutrition*, 8(February), 1–11. <https://doi.org/10.3389/fnut.2021.630014>
- Lee, Y., Kim, T., & Jung, H. (2022). The Relationships between Food Literacy , Health Promotion Literacy and Healthy Eating Habits among Young Adults in South Korea. *Foods*, 11(2467), 1–17. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/foods11162467>
- Lewis, M., Mcnaughton, S. A., Rychetnik, L., & Lee, A. J. (2021). Cost and Affordability of Healthy , Equitable and Sustainable Diets in Low Socioeconomic Groups in Australia. *Nutrients*, 13(2900). <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/nu13082900>
- Li, X., Braakhuis, A., Li, Z., & Roy, R. (2022). How Does the University Food Environment Impact Student Dietary Behaviors? A Systematic Review. *Frontiers in Nutrition*, 9(April). <https://doi.org/10.3389/fnut.2022.840818>
- Louey, J., He, J., Partridge, S. R., & Allman-farinelli, M. (2024). Facilitators and barriers to healthful eating among adolescents in high-income countries : A mixed-methods systematic review. *Obesity Reviews*, 25(11), e13813. <https://doi.org/10.1111/obr.13813>
- Mofrad, M. D., Nosal, B. M., Avelino, D. C., Duffy, V. B., & Chun, O. K. (2024). Food Resource Management and Healthy Eating Focus Associates with Diet Quality and Health Behaviors in Low-Income Adults. *Nutrients*, 16(2043). <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/nu16132043>
- Mousa, T. Y., & Dardas, L. A. (2023). Nutrition knowledge, food security, and other risk factors in a sample of college students in Jordan: A cross-sectional design. *Cogent Food & Agriculture*, 9(2), 2265109. <https://doi.org/10.1080/23311932.2023.2265109>
- Murakami, K., Shinozaki, N., Livingstone, M. B. E., Yuan, X., Tajima, R., Matsumoto, M., Masayasu, S., & Sasaki, S. (2023). Associations of food choice values and food literacy with overall diet quality : a nationwide cross-sectional study in Japanese adults. *British Journal of Nutrition*, 130(10), 1795–1805. <https://doi.org/10.1017/S000711452300082X>
- Murakami, K., Shinozaki, N., Okuhara, T., McCaffrey, T. A., & Livingstone, M. B. E. (2024). Self-perceived food literacy in relation to the quality of overall diet and main meals: A cross-sectional study in Japanese adults. *Appetite*, 196(September 2023), 107281. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2024.107281>
- Nam, S., & Suk, J. (2024). Influence of health food literacy on willingness to pay for healthier foods : focus on food insecurity. *International Journal for Equity in Health*, 23(80), 1–11. <https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s12939-024-02135-1>
- Ng, A. H., ElGhattis, Y., Biesiekierski, J. R., & Moschonis, G. (2022). Assessing the effectiveness of a 4-week online intervention on food literacy and fruit and vegetable consumption in Australian adults: The online MedDiet challenge. *Health and Social Care in the Community*, 30(6), e4975–e4981.
- Öngün Yilmaz, H., Arslan, S., Tari Selcuk, K., Bayram, H. M., & Ozturkcan, A. (2025). Correction: From knowledge to action: how nutrition knowledge shapes sustainable eating and Mediterranean diet adherence. *Frontiers in Nutrition*, 12, 1770013.
- Orhan, B. E., Alkasasbeh, W. J., Karaçam, A., Canlı, U., Adıgüzel, N. S., & Amawi, A. T.

- (2026). Nutrition knowledge and healthy-eating attitudes : the role of physical activity and lifestyle factors in adults. *Frontiers in Nutrition*, 13(1754963). <https://doi.org/10.3389/fnut.2026.1754963>
- Park, D., Choi, M., Park, Y. K., Park, C. Y., & Shin, M.-J. (2022). Higher food literacy scores are associated with healthier diet quality in children and adolescents : the development and validation of a two-dimensional food literacy measurement tool for children and adolescents. *Nutrition Research and Practice*, 16(2), 272–283. <https://doi.org/https://doi.org/10.4162/nrp.2022.16.2.272>
- Pratiwi, T. M., Srisayekti, W., Kumalasari, A. D., & Muliadi, R. (2025). Psychometric properties of the Healthy and Unhealthy Eating Behavior Scale (HUEBS) among Indonesian college students based on the Rasch model. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 13(4), 627–639.
- Ren, Z., Hao, Z., & Cao, J. (2024). The association between dietary knowledge based on the Chinese Dietary Guidelines and adherence to healthy dietary habits : a large-scale cross-sectional study. *Frontiers in Psychology*, October. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1453815>
- Russell, C., Whelan, J., & Love, P. (2022). Assessing the Cost of Healthy and Unhealthy Diets: A Systematic Review of Methods. *Current Nutrition Reports*, 11(4), 600–617. <https://doi.org/10.1007/s13668-022-00428-x>
- Sheafer, K. A., Lee, D. M., George, B., Jayne, J. M., & Cole, R. E. (2023). Nutrition knowledge is associated with diet quality among US Army soldiers. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 55(10), 748–754.
- Sklar, E., Radtke, M. D., Steinberg, F. M., Medici, V., Fetter, D. S., & Scherr, R. E. (2025). Nutrition Knowledge , Food Insecurity , and Dietary Biomarkers : Examining Fruit and Vegetable Intake Among College Students. *Nutrients*, 17(584), 1–15. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/nu17030584>
- Sullivan, A., Yerxa, K., Daley, A., & McNamara, J. (2026). The role of food security status, financial literacy, and nutrition literacy on the diet quality of college students. *Journal of American College Health*, 74(6), 1690–1697. <https://doi.org/https://doi.org/10.1080/07448481.2025.2597901>
- Sumaedi, S., Saleh, A., & Syukri, A. F. (2022). The Determinants of Healthy Food Consumption Behaviour During the Covid-19 Pandemic. *Unnes Journal of Public Health*, 11(2). <https://doi.org/10.15294/ujph.v11i2.45227>
- Thompson, C., Byrne, R., Adams, J., & Vidgen, H. A. (2022). Development, validation and item reduction of a food literacy questionnaire (IFLQ-19) with Australian adults. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 19(1), 1–23. <https://doi.org/10.1186/s12966-022-01351-8>
- Vermeulen, H., Meyer, F., & Schönfeldt, H. C. (2023). A basic healthy food basket approach to evaluate the affordability of healthy eating in South Africa and Kenya. *Frontiers in Sustainable Food Systems*, 7(August). <https://doi.org/10.3389/fsufs.2023.1181683>
- Vipta, A., Mauludyani, R., Nasution, Z., Aries, M., & Egayanti, Y. (2021). Knowledge on Nutrition Labels for Processed Food : Effect on Purchase Decision among Indonesian Consumers. *Jurnal Gizi Pangan*, 16(1), 47–56. <https://doi.org/10.25182/jgp.2021.16.1.47-56>
- Vos, M., Proesmans, V. L. J., Kerckhove, A. Van, Deforche, B., Michels, N., Poelman, M. P., & Lippevelde, W. Van. (2025). Evaluation of a national supermarket intervention supporting vulnerable families in healthy meal practices : a natural experiment. *BMC Medicine*, 23(382), 1–11. <https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s12916-025-04210-y>
- Yamaguchi, M., Praditsorn, P., Purnamasari, S. D., Sranacharoenpong, K., Arai, Y., Sundermeir, S. M., Gittelsohn, J., Hadi, H., & Nishi, N. (2022). Measures of Perceived Neighborhood Food Environments and Dietary Habits: A Systematic Review of

Methods and Associations. *Nutrients*, 14(9). <https://doi.org/10.3390/nu14091788>
Yiga, P., Mokaya, M., Kiyimba, T., Ogwok, P., Kyallo, F., Koole, J. L., Boedt, T., & Matthys, C. (2024). Measurement of food literacy among the adult population in urban Uganda and Kenya: development and validation of an East African food literacy scale. *Public Health Nutrition*, 27(1), 1–12. <https://doi.org/10.1017/S136898002400168X>