

Tipe Koleksi: UHAMKA - Skripsi FIKES

HUBUNGAN KONSUMSI ULTRA-PROCESSED FOOD DAN KEBIASAAN MEMBACA LABEL PANGAN DENGAN ASUPAN ENERGI SISWA SMAN 60 JAKARTA TAHUN 2023

FATIMATUZZAHRA

Deskripsi Lengkap: <http://lib.uhamka.ac.id/detail.jsp?id=78135&lokasi=lokal>

Abstrak

Energi merupakan asupan yang dihasilkan dari suatu metabolisme karbohidrat, protein serta lemak. Setiap individu memerlukan energi untuk memenuhi kebutuhan energi basal sebagai penunjang proses pertumbuhan serta kekuatan untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Glikogen berfungsi sebagai cadangan energi jangka pendek, serta lemak berfungsi sebagai cadangan energi jangka panjang ketika kelebihan energi digunakan. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis dan mengetahui hubungan persentase kontribusi asupan energi yang dikonsumsi dari ultra-processed food dan kebiasaan membaca label pangan dengan asupan energi pada siswa SMAN 60 Jakarta Tahun 2023. Studi ini menjadi penelitian kuantitatif, menerapkan desain studi cross-sectional. Data status asupan energi diperoleh melalui wawancara recall 2x24 jam, konsumsi ultra-processed food melalui kuesioner SQ-FFQ, lalu kebiasaan membaca label pangan melalui form kuesioner yang telah diuji validitas, dengan sampel penelitian yaitu 70 siswa. Teknik pengumpulan sampel menggunakan teknik convenience sampling. Analisis data menggunakan uji statistik Chi-Square dan Independent T-Test. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara persentase kontribusi asupan energi yang dikonsumsi dari UPF ($p=0,005$) dengan asupan energi siswa dan tidak terdapat hubungan antara kebiasaan membaca label gizi ($p=0,355$) dengan asupan energi siswa. Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa persentase kontribusi asupan energi yang dikonsumsi dari UPF merupakan faktor yang berhubungan dengan asupan energi siswa. Peneliti menyarankan kepada remaja siswa untuk memperhatikan kondisi kesehatan dan memilih makanan yang tidak terlalu tinggi kalori dan disesuaikan dengan kebutuhan harian.