

ABSTRAK

TANTI GHANIYA SITI WARDHANI

HUBUNGAN KEBIASAAN MEMBACA INFORMASI NILAI GIZI MAKANAN KEMASAN DENGAN KONSUMSI GULA, GARAM, LEMAK (GGL) PADA REMAJA SMAN 1 SINGAPARNA

Tingginya konsumsi gula, garam dan lemak yang berlebih pada remaja menjadi masalah kesehatan yang perlu diperhatikan. Kebiasaan membaca informasi nilai gizi pada kemasan makanan secara tidak langsung dapat mempengaruhi pola konsumsi gula, garam, lemak pada remaja. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kebiasaan membaca informasi nilai gizi makanan kemasan dengan konsumsi gula, garam, dan lemak pada remaja SMAN 1 Singaparna. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* dengan jenis penelitian analitik observasional. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 99 siswa SMAN 1 Singaparna, dengan menggunakan teknik pengambilan sampel *proportional random sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ), *Food Label Use Questionnaire* (FLUQ), dan *Food Preference Questionnaire*. Data diuji menggunakan uji *Chi-Square* dengan hasil penelitian menunjukkan hasil *p-value* kebiasaan membaca informasi nilai gizi makanan kemasan dengan konsumsi gula, garam, dan lemak pada remaja SMAN 1 Singaparna 0,0001 (*p-value* <0,05). Jadi dapat diambil kesimpulan bahwa ada hubungan yang bermakna antara kebiasaan membaca informasi nilai gizi makanan kemasan dengan konsumsi gula, garam dan lemak pada remaja SMAN 1 Singaparna. Sehubungan dengan hal tersebut, pemberian edukasi mengenai batasan konsumsi gula, garam, dan lemak serta pentingnya membaca informasi nilai gizi pada kemasan makanan perlu ditingkatkan untuk mendorong perilaku konsumsi yang lebih sehat.

Kata Kunci : informasi nilai gizi, konsumsi gula, konsumsi garam, konsumsi lemak, remaja

ABSTRACT

TANTI GHANIYA SITI WARDHANI

THE RELATIONSHIP BETWEEN THE HABIT OF READING NUTRITIONAL INFORMATION ON PACKAGED FOODS AND THE CONSUMPTION OF SUGAR, SALT, FAT (GGL) IN ADOLESCENTS OF STATE SENIOR HIGH SCHOOL 1 SINGAPARNA

The high consumption of excessive sugar, salt, and fat among adolescents has become a health problem that requires attention. The habit of reading nutritional information on food packaging can indirectly influence adolescents' consumption patterns of sugar, salt, and fat. This study aims to analyze the relationship between the habit of reading nutritional information on food packaging and the consumption of sugar, salt, and fat among adolescents at SMAN 1 Singaparna. This study used a cross-sectional design with observational analytical research type. The sample in this study consisted of 99 students from SMAN 1 Singaparna, using proportional random sampling technique. The research instruments used were Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ), Food Label Use Questionnaire (FLUQ), and Food Preference Questionnaire. Data were analyzed using Chi-Square test with research results showing a p-value of 0.0001 (p-value <0.05) for the relationship between the habit of reading nutritional information on food packaging and sugar, salt, and fat consumption among adolescents at SMAN 1 Singaparna. Therefore, it can be concluded that there is a significant relationship between the habit of reading nutritional information on food packaging and the consumption of sugar, salt, and fat among adolescents at SMAN 1 Singaparna. In relation to this, providing education about the limits of sugar, salt, and fat consumption as well as the importance of reading nutritional information on food packaging needs to be enhanced to encourage healthier consumption behavior.

Keywords: nutritional information, sugar consumption, salt consumption, fat consumption, adolescents