

HUBUNGAN PENGETAHUAN, KEBIASAAN MEMBACA *NUTRITION FACTS* DAN FREKUENSI KONSUMSI MAKANAN KEMASAN DENGAN STATUS GIZI LEBIH REMAJA PENGUNJUNG SUDIN PUSAR JAKSEL

DEFITA AMANDA

ABSTRAK

Remaja dengan status gizi obesitas dan normal memiliki perbedaan yang bermakna pada frekuensi konsumsi makanan kemasan dan kebiasaan membaca label gizi. Pengetahuan menjadi petunjuk utama ketika membaca label gizi yang akan berpengaruh pada perilaku dalam memilih makanan kemasan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan, kebiasaan membaca *nutrition facts* dan frekuensi konsumsi makanan kemasan dengan status gizi lebih remaja pengunjung sudin pusat jaksel. Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan teknik *accidental sampling*. Sampel yang terpilih sebanyak 38 remaja berusia 18-25 tahun. Pengambilan dan pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner dan alat ukur berupa microtoise dan timbangan digital. Data yang diperoleh diuji menggunakan uji *Chi Square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan *nutrition facts* ($p=1,000$), kebiasaan membaca *nutrition facts* ($p=0,235$), dan frekuensi konsumsi makanan kemasan ($p=1,000$) tidak berhubungan ($p>0,05$) dengan status gizi lebih remaja. Mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan *nutrition facts* yang cukup (73,7%) namun tidak patuh dalam membaca *nutrition facts* (68,4%) sehingga diperlukan keselarasan antara pengetahuan dengan perilaku agar berdampak nyata pada frekuensi konsumsi makanan kemasan dan status gizi.

Kata Kunci : Pengetahuan *Nutrition Facts*, Kebiasaan Membaca *Nutrition Facts*, Frekuensi Konsumsi Makanan Kemasan, Status Gizi Lebih, Remaja.

RELATIONSHIP OF KNOWLEDGE, HABITS OF READING *NUTRITION FACTS* AND FREQUENCY CONSUMPTION OF PACKAGED FOODS WITH OVERWEIGHT STATUS IN ADOLESCENT VISITORS AT SUDIN PUSAR JAKSEL

DEFITA AMANDA

ABSTRACT

Adolescents with overweight and normal nutritional status have similarity in frequency consumption of packaged foods and reading habits of nutrition labels. Knowledge is the primary guidance when reading nutritional labels which influence behavior in choosing packaged foods. This study aims to find out the relationship between knowledge and habits of reading nutrition facts and the frequency consumption of packaged foods with overweight status in adolescent visitors at sudin pusar jaksel. This research use cross-sectional design with accidental sampling technique. The selected sample was 38 adolescents aged 18-25 years. The data were collected using a questionnaire and measuring instruments microtoise and digital scales. The data tested using Chi Square test method. The results showed that knowledge of nutrition facts ($p= 1,000$), habits of reading nutrition facts ($p= 0.235$), and frequency of consumption of packaged foods ($p= 1,000$) were not related ($p>0.05$) with overweight status in adolescents. The majority respondents have sufficient knowledge of nutrition facts (73.7%) but did not obedient to reading nutrition facts (68.4%) so that is necessary to align knowledge with behavior in order to has real impact on the frequency consumption of packaged foods and nutritional status.

Keywords: Knowledge of Nutrition Facts, Habits of Reading Nutrition Facts, Frequency Consumption of Packaged Foods, Overweight Status, Adolescents.