

Hubungan Paparan Media Dan Motivasi Pemilihan Makanan Dengan Tingkat Konsumsi Makanan Ultra Proses Pada Atlet Remaja Saat Pandemi

Kintan Sekar Ayu Rezkia¹, Deny Yudi Fitranti¹, Aryu Candra¹

ABSTRAK

Latar Belakang : Konsumsi makanan ultra proses tidaklah dianjurkan pada para atlet karena dapat memperlama waktu pemulihan serta meningkatkan risiko cedera pada atlet. Paparan media dan motivasi pemilihan makanan disebutkan memiliki pengaruh terhadap tingkat konsumsi makanan ultra proses.

Tujuan : untuk mengetahui hubungan paparan media dan motivasi pemilihan makanan dengan tingkat konsumsi makanan ultra proses

Metode : Desain penelitian *cross sectional* dengan jumlah subjek 54 atlet dari PPLOP Jawa Tengah. Data paparan media diperoleh dengan kuesioner, data motivasi pemilihan makanan dengan *food choice questionnaire*, dan data tingkat konsumsi dengan SQ-FFQ. Data dianalisis menggunakan uji *rank spearman*.

Hasil : Rerata usia subjek yakni 15 tahun, dengan motivasi pemilihan makanan kesehatan (59%), kandungan alami (40%) dan suasana hati (33%). Kelompok makanan ultra proses yang dikonsumsi dengan rerata frekuensi tinggi diantaranya kelompok lemak dan konfeksioneri (11 kali/minggu), camilan renyah (10 kali/minggu) serta produk bakery (6 kali/minggu). Terdapat hubungan antara durasi paparan media dengan konsumsi makanan ultra proses (gram/hari) dengan nilai $p = 0,045$ dan $r = 0,274$.

Kesimpulan : Durasi paparan media berhubungan dengan konsumsi makanan ultra proses.

Kata Kunci : paparan media, motivasi pemilihan makanan, konsumsi makanan ultra proses.

¹ Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran. Universitas Diponegoro, Semarang.