

ABSTRAK

Eka Harum Lestari, 2024. **Hubungan Pengetahuan dan Keterampilan Membaca Label Pangan Kemasan dengan Asupan Kalori Makanan Selingan Remaja Kelas XI SMA Dr. Soetomo Surabaya.** Skripsi, Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya. Pembimbing: Dr. Dini Setiarsih, S.P., M.Kes

Kesadaran remaja dalam membaca label pangan dan kemampuan remaja untuk memahami isi informasi pada label pangan sangat rendah. Hal tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor internal dan eksternal. Salah satunya pendidikan, usia, dan lingkungan. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis hubungan pengetahuan dan keterampilan membaca label pangan kemasan dengan asupan kalori makanan selingan remaja kelas XI SMA Dr. Soetomo Surabaya.

Jenis penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif analitik desain observasi studi *cross sectional* dengan variabel bebas pengetahuan dan keterampilan serta variabel terikat asupan kalori. Populasi yang digunakan 150 dengan jumlah sampel 66 responden dengan kriteria inklusi siswa SMA Dr. Soetomo Surabaya kelas XI, bersedia menjadi responden dan mengisi lembar kuesioner. Teknik pengambilan sampel yang di gunakan yaitu *stratified random sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner pengetahuan dan keterampilan membaca label pangan dan *repeated 24h food recall*. Analisis data menggunakan uji statistik korelasi *Spearman*.

Hasil analisis menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan membaca label pangan kemasan dengan asupan kalori makanan selingan ($p\text{-value} = 0,000$). Terdapat hubungan yang signifikan antara keterampilan membaca label pangan kemasan dengan asupan kalori makanan selingan ($p\text{-value} = 0,000$). Kesimpulan pada penelitian ini yaitu terdapat hubungan antara pengetahuan dan keterampilan membaca label pangan kemasan dengan asupan kalori makanan selingan pada remaja kelas XI SMA Dr. Soetomo Surabaya.

Kata kunci: Asupan Kalori, Keterampilan, Label Pangan, Pengetahuan