

***CONSUMERS' CONFIDENCE POLA PANGAN PARA PEKERJA
TEKNOLOGI DI JAKARTA TERHADAP KESEHATAN TAHUN 2023***

***CONSUMERS' CONFIDENCE PATTERNS OF FOOD FOR TECHNOLOGY
WORKERS IN JAKARTA TOWARDS HEALTH IN 2023***

TUGAS AKHIR

Diajukan Sebagai Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Teknologi Pangan

Oleh :

MITZIKO MICHAELA SUGIHJAYA

16.I1.0165



**PROGRAM STUDI TEKNOLOGI PANGAN
FAKULTAS TEKNOLOGI PERTANIAN
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG**

2023

RINGKASAN

Pada era sekarang, teknologi berkembang dengan sangat pesat mengakibatkan kenaikan jumlah lapangan pekerjaan yang tersedia di sektor ini. Di salah satu perusahaan Serpong Jakarta, permintaan yang tinggi menuntut karyawan pekerja teknologi untuk selalu sedia setiap saat jika dibutuhkan. Maka penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki pola kepercayaan konsumen terhadap makanan pada para pekerja teknologi di Jakarta dan sikap mereka terhadap kesehatan pada tahun 2023. Penelitian ini dilakukan untuk memahami faktor-faktor yang mempengaruhi pilihan makanan dan perilaku konsumsi, kebiasaan olahraga para pekerja teknologi dalam hubungannya dengan kepercayaan diri dan kekhawatiran kesehatan mereka. Metode penelitian yang digunakan adalah studi survey dengan menggunakan *Google Form* sebagai alat pengumpulan data. Responden dalam penelitian ini adalah 30 pekerja dengan teknik sampling jenuh di bidang teknologi di Jakarta yang selalu siap sedia dalam kondisi apapun. Penelitian ini juga menggunakan data kuantitatif yang meliputi informasi mengenai karakteristik sosial responden, pengetahuan terkait beban kerja, pola konsumsi makanan dan minuman, pola hidup yang berdampak pada kesehatan, serta tingkat kepercayaan diri responden terhadap pola konsumsi. Data yang diperoleh dari responden kemudian diolah menggunakan *Microsoft Excel* dan dianalisis secara deskriptif. Hasil analisa dibagi menjadi tiga kelompok kategori tingkat kepercayaan diri yaitu kurang PD, cukup PD dan sangat PD. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh dari perbedaan pola konsumsi dan olahraga terhadap tiga tingkat kepercayaan diri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat beberapa faktor yang berhubungan dengan tingkat kepercayaan diri pekerja teknologi terhadap kesehatan. Selain faktor utama yang merupakan pola konsumsi pangan, faktor-faktor lainnya meliputi usia, kekhawatiran mengenai resiko penyakit kedepannya, pola olahraga, konsumsi suplemen, bahkan pola minuman yang terlihat perbedaan frekuensinya antara ketiga tingkat kepercayaan diri. Dapat dirumuskan bahwa responden pada tingkat percaya diri yang tinggi memiliki lebih sedikit kekhawatiran pada kesehatan jangka Panjang serta cenderung lebih aktif dalam menjaga pola pangan dan pola olahraga sehari-hari. Penelitian ini juga dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang pola pangan dan upaya menjaga kesehatan mereka. Penelitian lebih lanjut dapat dilakukan untuk menggali faktor-faktor lain yang mempengaruhi kepercayaan diri dan perilaku kesehatan para pekerja teknologi di Jakarta.

SUMMARY

In the present era, technology is rapidly advancing, leading to an increase in the number of available job opportunities in this sector. In one company in Serpong, Jakarta, the high demand requires technology workers to be always available whenever needed. Therefore, this research aims to investigate the consumers' food belief patterns among technology workers in Jakarta and their attitudes towards health in the year 2023. This study is conducted to understand the factors influencing food choices and consumption behaviors, exercise habits of technology workers in relation to their self-confidence and health concerns. The research methodology employed is a survey study using Google Form as the data collection tool. The respondents in this study are 30 workers in the technology field in Jakarta, selected through saturated sampling technique, who are always ready in any given situation. This research also utilizes quantitative data that includes information on respondents' social characteristics, workload-related knowledge, food and beverage consumption patterns, lifestyle patterns affecting health, and respondents' self-confidence levels towards consumption patterns. The obtained data from the respondents is then processed using Microsoft Excel and analyzed descriptively. The results of the analysis are categorized into three groups based on the levels of self-confidence: low self-confidence, moderate self-confidence, and high self-confidence. The findings of this research indicate that there is an influence of different food consumption patterns and exercise habits on the three levels of self-confidence. The research results also reveal several factors related to the level of self-confidence of technology workers towards health. Besides the main factor of dietary consumption patterns, other factors include age, concerns about future disease risks, exercise patterns, supplement intake, and even beverage consumption patterns that show differences in frequency among the three levels of self-confidence. It can be concluded that respondents with high self-confidence have fewer concerns about long-term health and tend to be more active in maintaining their daily food and exercise patterns. This research can also provide a deeper understanding of dietary patterns and efforts to maintain their health. Further research can be conducted to explore other factors that influence self-confidence and health behaviors among technology workers in Jakarta.