

ABSTRAK

Konsumsi *ultraprocessed food* (UPF) meningkat signifikan dalam beberapa dekade terakhir dan telah dikaitkan dengan berbagai dampak kesehatan. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara konsumsi UPF dan *emotional intelligence* (EI) pada kelompok *youth* usia 15–24 tahun sesuai definisi WHO. Penelitian menggunakan desain *cross-sectional* analitik dengan 160 responden yang dipilih melalui *purposive sampling*. Konsumsi UPF diukur menggunakan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ), sedangkan EI dinilai menggunakan *Daniel Goleman Emotional Intelligence Test*.

Analisis dilakukan secara bertahap, dimulai dengan analisis deskriptif untuk menggambarkan karakteristik responden, tingkat konsumsi UPF, dan skor EI. Setelah uji asumsi statistik, hubungan antara konsumsi UPF dan dimensi EI dianalisis menggunakan MANCOVA dengan kontrol kovariat. Selain itu, uji Kruskal–Wallis digunakan untuk melihat perbedaan skor EI antar kategori konsumsi UPF, dan *scatterplot* digunakan untuk mendukung interpretasi visual. Hasil analisis Spearman menunjukkan kecenderungan hubungan negatif antara konsumsi UPF dan EI. Mayoritas responden berada pada kategori konsumsi UPF tinggi (65,4%) dan memiliki tingkat EI sedang (54,5%). Meskipun uji MANCOVA dan Kruskal–Wallis tidak menunjukkan hubungan linear signifikan ($p > 0,05$), *scatterplot* memperlihatkan adanya *threshold effect*. Variabilitas skor meningkat tajam pada konsumsi UPF tinggi, terutama pada skor total EI (50–60%). Temuan ini menunjukkan hubungan UPF–EI bersifat tidak linear dan *threshold-dependent*. Paparan UPF tinggi diduga memengaruhi regulasi emosi melalui mekanisme neurobiologis. Kesimpulannya, hipotesis alternatif diterima terbatas pada konsumsi UPF tinggi, sehingga edukasi gizi menjadi penting bagi kesehatan mental generasi muda.

ABSTRACT

Data analysis was conducted in several stages, beginning with descriptive analysis to characterize participant demographics, UPF consumption levels, and EI scores. After testing statistical assumptions, the association between UPF consumption and EI dimensions was analyzed using multivariate analysis of covariance (MANCOVA) with covariate adjustment. Additionally, the Kruskal–Wallis test was applied to compare EI scores across UPF consumption categories, and scatterplots were used to support visual interpretation of the relationships.

Spearman correlation analysis indicated a tendency toward a negative association between UPF consumption and EI. Most respondents were classified as having high UPF consumption (65.4%), and 54.5% exhibited moderate EI levels. Although MANCOVA and Kruskal–Wallis

analyses did not demonstrate statistically significant linear relationships ($p > 0.05$), scatterplot visualization revealed a consistent threshold effect. Marked increases in score variability were observed at higher UPF intake levels, particularly for total EI (50–60%). These findings suggest that the relationship between UPF consumption and EI is complex, non-linear, and threshold-dependent. The alternative hypothesis was partially supported among individuals with high UPF consumption, highlighting the importance of nutritional education and healthy dietary patterns in promoting emotional regulation and mental well-being among young people