

**POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPUR**  
**JURUSAN GIZI**  
**Tugas Akhir, April 2024**

Ni Ketut Ayu Dewanti R.P

Gambaran Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji, Pengetahuan dan Status Gizi pada Siswa di SMP 4 Metro.

xii + 47 halaman + 6 tabel + 4 gambar + 9 lampiran

**ABSTRAK**

Makanan cepat saji (*fast food*) mengandung kalori kadar lemak, gula dan sodium (Na) yang tinggi tetapi rendah serat, vitamin A, asam akrobat. kalsium dan folat. Faktor penyebab obesitas pada remaja bersifat multifaktorial. Peningkatan konsumsi makanan cepat saji (*fast food*), rendahnya aktivitas fisik, faktor genetik, pengaruh iklan, faktor psikologis, status sosial ekonomi, program diet, usia, dan jenis kelamin merupakan faktor-faktor yang berkontribusi pada perubahan keseimbangan energi dan berujung pada kejadian obesitas. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran pola konsumsi makanan siap saji (*fast food*) pengetahuan dan status gizi pada siswa di SMPN 4 Metro tahun 2024.

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif untuk mengetahui gambaran pola konsumsi makanan siap saji (*fast food*), pengetahuan, dan status gizi pada remaja di SMPN 4 Metro. Penelitian ini dilakukan di SMPN 4 Metro pada bulan Maret tahun 2024 dengan populasi sebanyak 494 remaja dan sampel sebanyak responden. Penelitian ini dilakukan dengan metode angket. Analisis data yang dilakukan adalah analisis univariat dan tehnik pengambilan sampel ditentukan secara *stratified random sampling*.

Hasil dan pembahasan menunjukkan bahwa status gizi pada siswa SMPN 4 Metro dengan kategori gizi baik terdapat 45,8%, gizi kurang 21,1%, gizi buruk 18,9%, obesitas 8,4% dan gizi lebih 5,8%. Untuk pengetahuan pada siswa 90,5% memiliki pengetahuan yang baik, 7% pengetahuan cukup, 2% pengetahuan kurang. Terdapat 90,5% sering mengkonsumsi *fast food* dan 9,5% jarang mengkonsumsi *fast food*. jenis fast food yang dikonsumsi yaitu sebanyak 61,2% mengkonsumsi jenis *fast food* keduanya, 36,4% mengkonsumsi *traditional fast food* dan 2,4% mengkonsumsi *modern fast food*. Pada kesimpulan diharapkan untuk melakukan penyuluhan mengenai makanan yang bergizi seimbang dan makan bekal bersama dengan tema gizi seimbang.

Kata kunci : pola konsumsi, pengetahuan, status gizi

Daftar bacaan : 30 (2009-2023)

# **HEALTH POLYTECHNIC OF TANJUNGPUR**

## **NUTRITION DEPARTMENT**

**Final Project, April 2024**

Ni Ketut Ayu Dewanti R.P

Description of Fast Food Consumption Patterns, Knowledge and Nutritional Status of Adolescents at SMPN 4 Metro.

xii + 47 pages + 6 tables, 4 pictures, 9 attachments

### **ABSTRACT**

Fast food contains high levels of fat, sugar and sodium (Na) calories but is low in fiber, vitamin A and acrobatic acid. calcium and folate. The factors causing obesity in adolescents are multifactorial. Increased consumption of fast food, low physical activity, genetic factors, the influence of advertising, psychological factors, socio-economic status, diet programs, age and gender are factors that contribute to changes in energy balance and lead to obesity. The aim of this research is to determine the description of fast food consumption patterns, knowledge and nutritional status of students at SMPN 4 Metro in 2024.

This type of research is descriptive research to describe patterns of fast food consumption, knowledge, and nutritional status of adolescents at SMP N 22 Bandar Lampung 2022. This research was conducted at SMPN 4 Metro on Maret 2024 with a total population of 494 and a sample of 41 respondents. Data analysis performed was univariate sampling technique was determined using random sampling.

The results and discussion show that the nutritional status of students at SMPN 4 Metro is 45,8% normal, 21.1% thinness, 18.9% severely tinness, 8.4% obeese and 5.8% overweight. For knowledge, 90.5% of students have good knowledge, 7% have sufficient knowledge, 2% have poor knowledge. There are 90.5% who often consume fast food and 9/5% who rarely consume fast food. The type of fast food consumed is that 61.2% consume both types of fast food, 36.4% consume traditional fast food and 2.4%. consume modern fast food. At the conclusion, it is hoped that there will be education regarding nutritionally balanced foods and eating lunch together with the theme of balanced nutrition.

Keywords : fast food consumption patterns, knowledge, nutritional status

Reading list : 30 (2009-2023)