

POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPURUNING
JURUSAN GIZI
Tugas Akhir, Desember 2023

Intan Fadilla

Gambaran Pola Konsumsi Makanan Siap Saji (*Fast Food*), Pengetahuan dan Status Gizi Pada Remaja di SMP N 22 Bandar Lampung

xii + 78 halaman + 9 tabel, 2 gambar, 13 lampiran

ABSTRAK

Fast food merupakan makanan siap saji yang mengandung tinggi kalori dan lemak namun rendah serat, Konsumsi yang tinggi terhadap *fast food* dapat menyebabkan terjadinya kegemukan karena kandungan dari *fast food* tersebut. Umumnya, *junk food* menawarkan sedikit protein, vitamin, dan mineral dan tinggi kalori yang berasal dari gula atau lemak. Konsumsi *fast food* merupakan salah satu penyebab obesitas (Widyastuti, 2018). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui Gambaran pola konsumsi makanan siap saji (*fast food*), Pengetahuan dan status gizi pada remaja di SMP 22 Bandar Lampung tahun 2023.

Jenis penelitian ini adalah Penelitian deskriptif untuk mengetahui gambaran pola konsumsi makanan siap saji (*Fast food*), pengetahuan, dan status gizi pada remaja di SMP N 22 Bandar Lampung 2022. Penelitian ini dilakukan di SMP N 22 Bandar Lampung pada Tanggal 8-15 Mei 2023 dengan total populasi sebanyak 316 dan sampel sebanyak 55 responden. Penelitian ini dilakukan dengan metode wawancara dan angket. Analisis data yang dilakukan adalah analisis univariat.

Hasil penelitian ini diketahui sebanyak sebanyak 49 orang (89,1%) memiliki status gizi baik (normal), 3 orang (5,5%) remaja yang memiliki status gizi lebih, dan sebanyak 3 orang (5,5%) remaja yang memiliki status gizi obesitas. sebanyak 52 remaja (94,5%) memiliki pengetahuan baik, 2 remaja (3,6%) memiliki pengetahuan cukup, dan 1 remaja (1,8%) memiliki pengetahuan kurang. 42 remaja (76,4%) yg sering mengkonsumsi *fast food*, dan 13 remaja (23,6%) yg jarang mengkonsumsi *fast food*, sebanyak 4 remaja (7,3) % mengkonsumsi *wastern food*, 2 remaja (3,6%) remaja mengkonsumsi *local food*, dan 49 remaja (89,1%) mengkonsumsi keduanya.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah hampir semua remaja memiliki status gizi yang baik (normal) (89,1%), Pengetahuan remaja yang baik (94,5%), frekuensi konsumsi *fast food* pada remaja yg sering (76,4%), dan jenis *fast food* yg dikonsumsi yaitu *wastern food* dan *local food* (89,1%). Saran dari penellitian ini Perlu diadakannya kegiatan penyuluhan gizi seimbang secara kontinyu, melakukan kegiatan Demonstrasi makanan sehat dan bergizi, memberikan edukasi kepada penjual agar makanan siap saji (*fast food*) dapat dimodifikasi menjadi lebih sehat dan bergizi.

Kata kunci : Status gizi, pengetahuan, dan konsumsi *fast food*
Daftar Bacaan : 47 (2012-2021)

**TANJUNGPURBA HEALTH POLYTECHNIC
DEPARTMENT OF NUTRITION
Final Report, December 2023**

Intan Fadilla

Description of Fast Food Consumption Patterns, Knowledge and Nutritional Status of Adolescents at SMP N 22 Bandar Lampung.

xii + 78 pages + 9 tables, 2 pictures, 13 attachments

ABSTRACT

Fast food is ready-to-eat food that contains high calories and fat but is low in fiber. High consumption of fast food can cause obesity because of the content of the fast food. Fast food or junk food is a term that describes food that is unhealthy or has little nutritional content. Generally, junk food offers little protein, vitamins, and minerals and is high in calories that come from sugar or fat. Consumption of fast food is one of the causes of obesity (Widyastuti, 2018). The purpose of this study was to describe the pattern of fast food consumption, knowledge and nutritional status of adolescents at SMP 22 Bandar Lampung in 2023.

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 SMP N 22 Bandar Lampung on 9-15 May 2023 with a total population of 316 and a sample of 55 respondents. Data analysis performed was univariate analysis.

The results of this study revealed that as many as 49 people (89.1%) had good (normal) nutritional status, 3 people (5.5%) teenagers who had more nutritional status, and as many as 3 people (5.5%) teenagers who had obesity nutritional status. as many as 52 adolescents (94.5%) had good knowledge, 2 adolescents (3.6%) had sufficient knowledge, and 1 adolescent (1.8%) had insufficient knowledge. 42 teenagers (76.4%) who often consume fast food, and 13 teenagers (23.6%) who rarely consume fast food, as many as 4 teenagers (7.3%) consume western food, 2 teenagers (3.6%) teenagers consume local food, and 49 teenagers (89.1%) consume both.

The conclusion of this study is that almost all adolescents have good nutritional status (normal) (89.1%), good knowledge of adolescents (94.5%), frequent consumption of fast food by adolescents (76.4%), and the types of fast food consumed were western food and local food (89.1%). Suggestions from this research It is necessary to hold balanced nutrition counseling activities continuously, carry out demonstration activities of healthy and nutritious food, provide education to sellers so that ready-to-eat food (fast food) can be modified to be healthier and more nutritious.

Keywords : Nutritional status, knowledge, and consumption of fast food
Reading List : 47 (2012-2021)