

**POLITEKNIK KESEHATAN TANJUNGPONOROK
JURUSAN GIZI
Tugas Akhir, Mei 2025**

Indah Sintawati

**Gambaran Pola Konsumsi Makanan Siap Saji (*Fast Food*), Pengetahuan,
Dan Status Gizi Pada Siswa Kelas VIII Di SMP N 3 Metro Tahun 2025**

xii + 47 halaman + 7 tabel + 2 gambar, 10 lampiran

ABSTRAK

Hidangan dengan harga yang ramah dikantong dan disajikan dalam waktu singkat seringkali mengandung gula, kadar energi, natrium yang tinggi, lemak, vitamin dan serat yang sedikit. (SKI) 2023, status gizi di Indonesia pada remaja 13-15 tahun sebanyak prevalensi status gizi normal sebesar 76,1 % sedangkan masalah gizi yaitu kegemukan sebesar 12,1% gemuk dan 4,1% obesitas. Tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui gambaran pola konsumsi makanan cepat saji (*fast food*), pengetahuan, dan status gizi pada siswa kelas VIII di SMP N 3 Metro tahun 2025.

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian deskriptif yang bertujuan untuk melihat gambaran pola konsumsi siap saji (*fast food*), pengetahuan, dan status gizi pada siswa kelas VIII di SMP N 3 Metro Tahun 2025. Penelitian ini dilakukan di SMP N 3 Metro pada bulan April tahun 2025 dengan populasi dalam penelitian ini sebanyak 256 dan sampel sebanyak 104 responden. Pengumpulan data ini dilakukan dengan wawancara dengan alat bantu kuisioner. Analisis data yang dilakukan adalah analisis univariat dan Teknik pengambilan sampel di tentukan secara *stratified random sampling*.

Hasil dan pembahasan menunjukkan bahwa status gizi pada siswa SMP Negeri 3 Metro dengan kategori gizi baik terdapat 42,3%, gizi kurang 33,7%, gizi buruk 16,3%, obesitas 2,9% dan gizi lebih 4,8%. Untuk pengetahuan pada siswa 87,5% memiliki pengetahuan yang baik, 6,7% pengetahuan cukup, 5,8% pengetahuan kurang. Terdapat 60,8% sering mengonsumsi *fast food* dan 39,4% jarang mengonsumsi *fast food*. Jenis *fast food* yang dikonsumsi yaitu sebanyak 93,3% mengonsumsi jenis *fast food* keduanya, 6,7% mengonsumsi *traditional fast food*.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah hampir semua remaja memiliki status gizi yang baik (42,3%), pengetahuan remaja yang baik (87,5%), frekuensi konsumsi *fast food* pada remaja yang sering (60,6%), dan jenis *fast food* yang dikonsumsi yaitu *Western* dan *local food* (93,3%). Saran dari penelitian ini perlu diadakan kegiatan penyuluhan mengenai makanan yang bergizi seimbang secara kontinyu, dan makan bekal bersama dengan tema gizi seimbang.

Kata kunci : Pola konsumsi *fast food*, pengetahuan, status gizi

Daftar Pustaka : 37 (2009-2024)

HEALTH POLYTECHNIC OF TANJUNKARANG
NUTRITION DEPARTMENT
Final Report, May 2025

Indah Sintawati

Description of Fast Food Consumption Patterns, Knowledge, and Nutritional Status Among Students Class VIII at SMP N 3 Metro in 2025

xii + 47 pages + 7 table + 2 picture, 10 attachment

ABSTRACT

Pocket-friendly dishes served in a short time often contain sugar, high energy content, sodium, fat, vitamins and low fiber. (SKI) 2023, the nutritional status in Indonesia in adolescents aged 13-15 years is the prevalence of normal nutritional status of 76.1% while nutritional problems are obesity of 12.1% fat and 4.1% obese. The purpose of the study was to determine the picture of *fast food* consumption patterns, knowledge, and nutritional status of grade VIII students at SMP N 3 Metro in 2025.

The type of research used is descriptive research, which aims to observe the pattern of fast food consumption, knowledge, and nutritional status among students class VIII at SMP N 3 Metro in 2025. This research was conducted at SMP N 3 Metro in April 2025, with a population of 256 and a sample of 104 respondents. This research was conducted using a questionnaire method. The data analysis conducted was univariate analysis, and the sampling technique was determined through stratified random sampling.

The results and discussion show that the nutritional status of students of SMP Negeri 3 Metro with the category of good nutrition is 42.3%, malnutrition is 33.7%, severe nutrition is 16.3%, obesity is 2.9% and overnutrition is 4.8%. For knowledge, 87.5% of students have good knowledge, 6.7% have sufficient knowledge, 5.8% have insufficient knowledge. There are 60.8% who often consume fast food and 39.4% rarely consume fast food. The type of fast food consumed is 93.3% consuming both types of fast food, 6.7% consuming traditional *fast food* and 0% consuming modern *fast food*.

The conclusion of this study is that almost all adolescents have good (normal) nutritional status (42.3%), good adolescent knowledge (87.5%), frequency of *fast food* consumption in adolescents who often (60.6%), and the type of fast food consumed is Western and local food (93.3%). The suggestion from this research is that it is necessary to hold continuous counseling activities regarding balanced nutritious food, and to eat packed lunches together with the theme of balanced nutrition.

Keywords : Fast food consumption patterns, knowledge, nutritional status
Reading List : 37(2009-2024)

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERNYATAAN ORISIONALITAS	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGESAHAN	iv
KATA PENGANTAR	v
LEMBAR BIODATA	vi
ABSTRAK	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	3
D. Manfaat Penelitian	4
E. Ruang lingkup	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
A. Status Gizi	6
B. Pengetahuan	9
C. Pola Konsumsi	12
D. Fast Food	15
E. Anak Remaja	19
F. Kerangka Teori	22
G. Kerangka Konsep	23
H. Definisi Operasional	24
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	26
A. Rancangan Penelitian	26
B. Subyek penelitian	28
C. Lokasi dan Waktu penelitian	28
D. Pengumpulan Data	29
E. Pengolahan Data dan Analisis Data	30
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil	32
B. Pembahasan	34
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	
A. Simpulan	42
B. Saran	42
DAFTAR PUSTAKA	43
LAMPIRAN	46

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Indeks Massa Tubuh IMT/U Pada Anak 5-18 Tahun	9
Tabel 2. Definisi Operasional	24
Tabel 3. Pembagian Sampel Tiap Kelas	28
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Status Gizi	32
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan	32
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan	33
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Konsumsi Makanan Siap Saji (<i>Fast food</i>)	34
Tabel 8. Distribusi Jenis <i>Fast Food</i> Yang Dikonsumsi Remaja	35
Tabel 9. Distribusi Alasan Remaja Mengonsumsi <i>Fast Food</i>	36
Tabel 10. Distribusi Uang Saku Dalam Sehari Pada Remaja	36

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori	23
Gambar 2. Kerangka Konsep	24
Gambar 3. Grafik Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji $\leq 2x$ /minggu	34
Gambar 4. Grafik Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji $> 2x$ /minggu	35

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Lembar Persetujuan Responden
- Lampiran 2. Identitas Responden dan Data Antropometri
- Lampiran 3. Kuisisioner Pengetahuan remaja
- Lampiran 4. Kuisisioner FFQ kualitatif
- Lampiran 5. Izin Penelitian Dinas Penanaman Modal Dan Pelayanan Terpadu
- Lampiran 6. Surat Balasan Rekomendasi Dinas Pendidikan
- Lampiran 7. Surat Balasan SMP Negeri 3 Metro Telah Melakukab Penelitian
- Lampiran 8. Output Hasil Analisis
- Lampiran 9. Rekapitan Data Penelitian
- Lampiran 10. Dokumentasi Kegiatan