

**GAMBARAN POLA KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI
DAN STATUS GIZI REMAJA SMA PGRI 1 AMLAPURA
DI KABUPATEN KARANGASEM**



Oleh :

I KOMANG TRI PRANATA MAHAYANA PUTRA
NIM. P07131120045

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PROGRAM STUDI GIZI
PROGRAM DIPLOMA TIGA
DENPASAR
2023**

**GAMBARAN POLA KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI DAN
STATUS GIZI REMAJA SMA PGRI 1 AMLAPURA
DI KABUPATEN KARANGASEM**

**Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Pada Program Studi Gizi
Program Diploma Tiga**

Oleh :

**I KOMANG TRI PRANATA MAHAYANA PUTRA
NIM. P07131120045**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PROGRAM STUDI GIZI
PROGRAM DIPLOMA TIGA
DENPASAR
2023**

LEMBAR PERSETUJUAN
GAMBARAN POLA KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI DAN
STATUS GIZI REMAJA SMA PGRI 1 AMLAPURA
DI KABUPATEN KARANGASEM

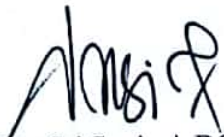
Oleh

I KOMANG TRI PRANATA MAHAYANA PUTRA
NIM. P07131120045

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama

Pembimbing Pendamping


Pande Pitu Sri Sugiani, DCN.M.Kes.
NIP. 196412271989032002


Ni Made Dewantari, SKM.M.FOr.
NIP. 196505021989032001

MENGETAHUI
KETUA JURUSAN GIZI
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR



Dr. Ni Komang Wiardani, SST.M.Kes.
NIP. 196703161990032002

TUGAS AKHIR DENGAN JUDUL:

**GAMBARAN POLA KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI DAN
STATUS GIZI REMAJA SMA PGRI 1 AMLAPURA
DI KABUPATEN KARANGASEM**

Oleh :

I KOMANG TRI PRANATA MAHAYANA PUTRA
NIM. P07131120045

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : RABU

TANGGAL : 17 MEI 2023

TIM PENGUJI :

- | | |
|--|------------------|
| 1. Dr. I Putu Suraoka, SST.M.Kes | (Ketua Pembahas) |
| 2. Gusti Ayu Dewi Kusumayanti, DCM.M.Kes | (Anggota I) |
| 3. Pande Putu Sri Sugiani, DCN.M.Kes. | (Anggota II) |



**MENGETAHUI
KETUA JURUSAN GIZI
POLTEKKES KEMENKES DENPASAR**



Dr. Ni Komang Wiardani, SST.M.Kes.
NIP. 196703161990032002

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : I Komang Tri Pranata Mahayana Putra
NIM : P07131120045
Program Studi : Diploma Tiga
Jurusan : Gizi
Tahun Akademik : 2023
Alamat : Lingkungan Tengah Subagan, Kecamatan Karangasem

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Tugas Akhir dengan judul Gambaran Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji dan Status Gizi Remaja SMA PGRI 1 Amlapura Di Kabupaten Karangasem adalah benar **karya sendiri atau bukan plagiat hasil karya orang lain.**
2. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa Tugas Akhir ini **bukan** karya saya sendiri atau plagiat hasil karya orang lain, maka saya sendiri bersedia menerima sanksi sesuai Peraturan Mendiknas RI No. 17 Tahun 2010 dan ketentuan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Denpasar, Mei 2023

Yang membuat pernyataan,



I Komang Tri Pranata Mahayana Putra
NIM. P07131120045

GAMBARAN POLA KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI DAN STATUS GIZI REMAJA SMA PGRI 1 AMLAPURA DI KABUPATEN KARANGASEM

ABSTRAK

Junk food (makanan cepat saji) bergizi tidak seimbang, tinggi kalori, tinggi lemak, rendah serat dan tinggi gula. Remaja lebih cenderung mencoba makanan baru, termasuk makanan cepat saji. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan pola konsumsi fast food dan status gizi remaja penderita SMA PGRI 1 Amlapura. Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan desain cross sectional. Sampel penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA PGRI 1 Amlapura. Hingga 48 Tahun 11 siswa dipilih secara acak. Pengambilan data pola konsumsi dilakukan dengan wawancara menggunakan kuesioner FFQ dan status gizi diperoleh melalui menimbang berat badan, mengukur tinggi badan dan umur pada sampel penelitian. Hasil dari penelitian jenis makanan cepat saji yang di konsumsi remaja SMA PGRI 1 Amlapura yaitu sebanyak 15 jenis makanan. Frekuensi remaja yang sering mengkonsumsi makanan cepat saji sebanyak 39,6%. Sebagian besar remaja SMA PGRI 1 Amlapura 75% dengan status gizi normal, 2,1% dalam kategori gizi kurang, 18,7% dalam kategori gizi lebih dan 4,2% dengan kategori obesitas.

Kata kunci: Makanan cepat saji, remaja, status gizi

DESCRIPTION OF FAST FOOD CONSUMPTION PATTERN AND NUTRITIONAL STATUS OF TEENAGERS OF SMA PGRI 1 AMLAPURA IN KARANGASEM DISTRICT

ABSTRACT

Fast food (fast food) has an unbalanced nutritional content, which contains high calories, high fat, low fiber and high sugar. Teenagers try new foods more often, one of which is fast food. The purpose of this study was to describe the pattern of fast food consumption and the nutritional status of adolescents at SMA PGRI 1 Amlapura. This research is an observational study with a cross sectional design. The sample of this research was students of class XI at SMA PGRI 1 Amlapura as many as 48 students of class XI were taken by random sampling. Consumption pattern data were collected by interview using the FFQ questionnaire and nutritional status was obtained by weighing, measuring height and age of the research sample. The results of this research on the type of fast food consumed by adolescents at SMA PGRI 1 Amlapura are 15 types of food. The frequency of teenagers who often consume fast food is 39.6%. Most of the PGRI 1 Amlapura High School adolescents are 75% with normal nutritional status, 2.1% are in the undernutrition category, 18.7% are in the overweight category and 4.2% are in the obese category.

Keywords: Fast food, adolescents, nutritional status

RINGKASAN PENELITIAN

GAMBARAN POLA KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI DAN STATUS GIZI REMAJA SMA PGRI 1 AMLAPURA DI KABUPATEN KARANGASEM

Oleh : I Komang Tri Pranata Mahayana Putra
NIM : P07131120045

Remaja cenderung mencoba makanan baru, termasuk makanan cepat saji. Namun, penting bagi remaja dan orang tua mereka untuk memahami bahwa makanan cepat saji umumnya memiliki kandungan gizi yang tidak seimbang. Makanan cepat saji sering kali tinggi kalori, tinggi lemak jenuh, rendah serat, dan tinggi gula tambahan. Mengonsumsi makanan cepat saji secara berlebihan dapat berkontribusi pada risiko obesitas, penyakit jantung, dan masalah kesehatan lainnya.

Jika makanan cepat saji dijadikan sebagai pola makan dan gaya hidup remaja, dikhawatirkan terlalu banyak mengonsumsi makanan cepat saji sehingga menyebabkan penumpukan kalori, lemak dan natrium dalam tubuh, yang dapat menyebabkan kenaikan berat badan dan berbagai penyakit seperti kenaikan berat badan dan risiko menjadi sakit. serangan jantung, meningkatkan risiko kanker, memicu diabetes dan memicu tekanan darah tinggi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan pola konsumsi fast food dan status gizi remaja penderita SMA PGRI 1 Amlapura.

Status gizi adalah keadaan tubuh sebagai akibat asupan makanan dan pemanfaatan zat gizi. Status gizi dapat dibedakan dari status gizi buruk, kurang, baik dan lebih. Kerangka konseptual penelitian menjelaskan bahwa kebiasaan konsumsi fast food dapat mempengaruhi status gizi remaja.

Penelitian yang digunakan dalam penelitian ini bersifat observasional dan deskriptif dengan desain penelitian cross sectional. Penelitian dilakukan pada bulan Januari hingga April 2023 di SMA PGRI 1 Amlapura, Kabupaten Karangasem. Sampel dalam penelitian ini adalah sampel remaja kelas XI SMA PGRI tahun ajaran 2022/2023 sebanyak 48 orang.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sampel acak yang diambil dari beberapa XI. Data disajikan dalam tabel frekuensi sesuai dengan klasifikasinya. Informasi kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dikumpulkan melalui metode wawancara menggunakan Formulir Food Frequency Questionnaire (FFQ) dengan kolom makanan cepat saji. Informasi status gizi diperoleh dari berat badan, tinggi badan dan umur kelas XI SMA PGRI 1 Amlapura yang dikonversikan ke dalam indeks massa tubuh/umur (BMI/U).

Hasil penelitian jenis makanan cepat saji yang dikonsumsi remaja SMA PGRI 1 Amlapura sebanyak 15 jenis makanan. Proporsi anak muda yang sering makan fast food adalah 39,6% dan tidak pernah 60,4%. Sebagian besar remaja SMA PGRI 1 Amlapura memiliki status gizi normal 75%, gizi kurang 2,1%, gizi lebih 18,7%, dan obesitas 4,2%.

Kesimpulan penelitian ini Di SMA PGRI 1 Amlapura, remaja mengkonsumsi 15 jenis makanan siap saji, dengan bakso sebagai makanan yang paling banyak dikonsumsi. Dan berdasarkan status gizi remaja SMA PGRI 1 Amlapura sebagian besar berstatus gizi normal (75%).

KATA PENGANTAR

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ida Sang Hyang Widhi Wasa karena berkat Asung Kerta Wara Nugraha penulis dapat menyelesaikan tugas terbarunya yang berjudul “Mendeskripsikan pola konsumsi fast food dan status gizi remaja di SMA PGRI 1 Amlapura Kabupaten Karangasem” pada waktu. Penulis ingin menyampaikan penghargaan dan terima kasih kepada:

1. Ibu Pande Sri Sugiani, DCN.M.Kes., selaku pembimbing utama yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikiran dalam pelaksanaan bimbingan, pengarahan, dorongan dalam rangka penyelesaian penyusunan Tugas Akhir.
2. Ibu Ni Made Dewantari, SKM.M.FOr., selaku pembimbing pendamping atas bimbingan, nasihat, saran serta ilmu yang telah diberikan.
3. Direktur Poltekkes Kemenkes Denpasar, Ketua Jurusan Gizi dan Ketua Prodi Gizi Program Diploma Tiga Poltekkes Kemenkes Denpasar atas dukungan dan bantuan yang telah diberikan.
4. Orang tua dan keluarga tercinta atas segala dorongan, motivasi, doa dan semangat untuk penulis baik moril maupun materiil yang sangat besar artinya bagi penyusunan Tugas Akhir.
5. Teman-teman mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasar terimakasih atas dorongan, semangat kebersamaan dan persahabatan kita selama ini.

Penulis menyadari bahwa draft akhir ini masih jauh dari kesempurnaan. Namun dengan segala keterbatasan yang ada, penulis tetap berharap semoga naskah akhir ini dapat bermanfaat bagi para pembaca.

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT	iv
ABSTRAK	v
RINGKASAN PENELITIAN	vii
KATA PENGANTAR	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Pola Konsumsi	6
B. Makanan Cepat Saji	9
C. Remaja	19
D. Status Gizi	20
BAB III KERANGKA KONSEP	24
A. Kerangka Konsep	24
B. Variabel dan Definisi Operasional Variabel	24
BAB IV METODE PENELITIAN	26
A. Jenis Penelitian	26
B. Alur Penelitian	26
C. Tempat dan Waktu Penelitian	27
D. Populasi dan Sampel	27

E. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	29
F. Pengolahan dan Analisis Data	30
G. Etika Penulisan	31
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	33
A. Hasil penelitian	33
B. Pembahasan	37
BAB VI SIMPULAN DAN SARAN	41
A. Simpulan	41
B. Saran	41
DAFTAR PUSTAKA	42
LAMPIRAN	44

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1 Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (IMT/U) Anak Umur 5-18 Tahun.....	23
2 Definisi Oprasional Variabel	25
3 Sebaran Karakteritik Sampel	34
4 Janis Makanan Cepat Saji	35
5 Sebaran Frekuensi Remaja yang Mengonsumsi Makanan Cepat Saji.....	35
6 Sebaran Frekuensi Berdasarkan Jenis Makanan Cepat Saji	36
7 Status Gizi IMT/U Remaja SMA PGRI 1Amlapura.....	37

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1 Kerangka Konsep.....	24
2 Alur Penelitian	26

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 Persetujuan Setelah Penjelasan (<i>Informed Consent</i>) Sebagai Peserta Penelitian	45
2 Kuesioner Penelitian Survei Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan <i>Food Frequency Quesioner (FFQ)</i>	48
3 Dokumentasi Penelitian	50
4 Izin Lokasi Penelitian	52
5 Hasil Cek Turnitin.....	53