

**POLA KONSUMSI *JUNK FOOD* DAN STATUS GIZI SISWA
SMPN 3 SUKAWATI KABUPATEN GIANYAR**



Oleh :
Ni Kadek Desy Roweni
NIM. P07131017036

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PRODI DIPLOMA TIGA
DENPASAR
2020**

**POLA KONSUMSI *JUNK FOOD* DAN STATUS GIZI SISWA
SMPN 3 SUKAWATI KABUPATEN GIANYAR**

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

**Oleh :
Ni Kadek Desy Roweni
NIM. P07131017036**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR
JURUSAN GIZI PRODI DIPLOMA TIGA
DENPASAR
2020**

LEMBAR PERSETUJUAN

**POLA KONSUMSI *JUNK FOOD* DAN STATUS GIZI SISWA
SMPN 3 SUKAWATI KABUPATEN GIANYAR**

TELAH MENDAPATKAN PERSETUJUAN

Pembimbing Utama



Dr. I Putu Suiraoaka, SST.M.Kes
NIP. 197301241995031001

Pembimbing Pendamping

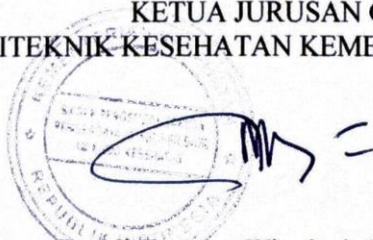


I Ketut Kencana, SKM.M.Pd
NIP. 195806141985021001

MENGETAHUI :

KETUA JURUSAN GIZI

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR



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




**POLA KONSUMSI *JUNK FOOD* DAN STATUS GIZI SISWA
SMPN 3 SUKAWATI KABUPATEN GIANYAR**

TELAH DIUJI DI HADAPAN TIM PENGUJI

PADA HARI : Selasa

TANGGAL : 05 Mei 2020


TIM PENGUJI

- | | | |
|-------------------------------------|-----------|---|
| 1. I Made Rodja Suantara, SKM.M.Kes | (Ketua) | (..... ) |
| 2. A.A Gde Raka Kayanaya, SST.M.Kes | (Anggota) | (..... ) |
| 3. Dr. I Putu Suraoka, SST.M.Kes | (Anggota) | (..... ) |

MENGETAHUI :

KETUA JURUSAN GIZI

POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES DENPASAR


Dr. Ni Komang Wiardani, SST.M.Kes

NIP. 196703161990032002

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ni Kadek Desy Roweni
NIM : P07131017036
Program Studi : Diploma Tiga Gizi
Jurusan : Gizi
Tahun Akademik : 2020
Alamat : Br. Dinas Aas, Desa Bunutan, Kecamatan Abang, Kabupaten Karangasem

Dengan ini menyatakan bahwa :

1. Tugas Akhir dengan Judul Pola Konsumsi *Junk Food* dan Status Gizi Siswa SMPN 3 Sukawati Kabupaten Gianyar 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, 05 Mei 2020



Yang membuat pernyataan

Ni Kadek Desy Roweni
NIM. P07131017036

CONSUMPTION PATTERNS OF *JUNK FOOD* AND NUTRITIONAL STATUS OF STUDENTS JUNIOR HIGHT SCHOOL 3 SUKAWATI GIANYAR REGENCY.

ABSTRACT

Adolescent nutritional status is very important to support growth and development. Optimal nutritional status will form healthy and productive adolescents. The problem that arises is lack of nutrition and more. Eating habits are a factor in the occurrence of over nutrition in adolescents, especially *junk food* habits. Research on *junk food* consumption patterns and nutritional status of students in SMP Negeri 3 Sukawati, Kab. Gianyar, the type of research used is observational research with cross sectional design which is a type of research that emphasizes the time of measurement or observation of data at one time at a time carried out on independent variables and the dependent variable. The population determined was only students in class VII and VIII where class VII and class VIII consisted of 11 classes, namely from class A-K, which totaled 905 students. Samples were taken from a total population of 83 samples, with a sample size of 39 samples. This study aims to see a picture of the relationship of consumption patterns and nutritional status of students at SMP Negeri 3 Sukawati. Linkage of *junk food* consumption patterns, high consumption types with 25.0% fat status and 12.5% obesity nutritional status. Contribution of *junk food* consumption with 959.74 kcal of energy fat status, 30.47 grams of protein, 52.67 grams of fat and 61.35 grams of carbohydrate, with energy obesity nutritional status reached 970.28 kcal, 30.18 grams of protein, 61.88 grams of fat and 43.06 grams of carbohydrate. Frequency of *junk food* consumption is often with obesity nutritional status of 5.0% while frequency of *junk food* consumption is rarely with very thin nutritional status of 5.0%, obese nutritional status is 25.0% and nutritional status of obesity is 12.5%.

Keywords : consumption patterns, junk food, nutritional status

POLA KONSUMSI *JUNK FOOD* DAN STATUS GIZI SISWA SMPN3 SUKAWATI KABUPATEN GIANYAR

ABSTRAK

Status gizi remaja sangat penting untuk menunjang tumbuh kembang. Status gizi yang optimal akan membentuk remaja yang sehat dan produktif. Permasalahan yang muncul adalah gizi kurang dan lebih. Kebiasaan makan merupakan salah satu faktor terjadinya gizi lebih pada remaja terutama kebiasaan makan *junk food*. Penelitian mengenai pola konsumsi *junk food* dan status gizi siswa di SMP Negeri 3 Sukawati, Kab. Gianyar, jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian observasional dengan rancangan cross sectional yaitu jenis penelitian yang menekankan waktu pengukuran atau observasi data dalam satu kali pada satu waktu yang dilakukan pada variabel bebas dan variabel terikat. Populasi yang ditetapkan hanya siswa kelas VII dan VIII dimana kelas VII dan kelas VIII terdiri dari 11 kelas yaitu dari kelas A-K yang berjumlah 905 siswa. Sampel diambil dari total keseluruhan populasi sebanyak 83 sampel yaitu dengan besar sampel 39 sampel. Penelitian ini bertujuan untuk melihat gambaran keterkaitan pola konsumsi dan status gizi siswa di SMP Negeri 3 Sukawati. Keterkaitan pola konsumsi *junk food*, jenis konsumsi tinggi dengan status gizi gemuk 25.0% dan status gizi obesitas 12.5%. Kontribusi konsumsi *junk food* dengan status gizi gemuk energi 959.74 kkal, protein 30.47 gram, lemak 52.67 gram, dan karbohidrat 61.35 gram, dengan status gizi obesitas energi mencapai 970.28 kkal, protein 30.18 gram, lemak 61.88 gram dan karbohidrat 43.06 gram. Frekuensi konsumsi *junk food* sering dengan status gizi obesitas 5.0% sedangkan frekuensi konsumsi *junk food* jarang dengan status gizi sangat kurus 5.0%, status gizi gemuk 25.0% dan status gizi obesitas 12.5%.

Kata kunci : Pola konsumsi, *junk food*, status gizi

RINGKASAN PENELITIAN

POLA KONSUMSI *JUNK FOOD* DAN STATUS GIZI SISWA SMPN 3 SUKAWATI KABUPATEN GIANYAR

Oleh : Ni Kadek Desy Roweni

Status gizi remaja sangat penting untuk menunjang tumbuh kembang. Status gizi yang optimal akan membentuk remaja yang sehat dan produktif. Permasalahan yang muncul adalah gizi kurang dan lebih. Gizi kurang dapat mengakibatkan penurunan prestasi akademik dan mengakibatkan gangguan sistem reproduksi yang berdampak buruk di kemudian hari. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 secara nasional, prevalensi kurus pada remaja 13-15 tahun menurut IMT/U adalah 11,1% serta masalah kegemukan sebesar 10,8%. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi kurus pada remaja 13-15 tahun adalah 8,7% serta prevalensi kegemukan sebesar 16,0%.

Kebiasaan makan merupakan salah satu faktor terjadinya gizi lebih pada remaja terutama kebiasaan makan *junk food*. Pola makan *junk food* pada remaja yang tinggi lemak jenuh dan gula tetapi rendah serat dan gizi mikro tentu saja jauh dari konsep gizi seimbang. Hal ini akan berdampak negatif terhadap kesehatan dan status gizi remaja.

Adapun variabel terikat dalam penelitian ini adalah status gizi siswa sedangkan variabel bebas dalam penelitian ini adalah pola konsumsi *junk food*. Jenis penelitian yang digunakan yaitu penelitian observasional dengan rancangan cross sectional yaitu jenis penelitian yang menekankan waktu pengukuran atau observasi data dalam satu kali pada satu waktu yang dilakukan pada variabel bebas dan variabel terikat. Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 3 Sukawati. Populasi yang ditetapkan hanya siswa kelas VII dan VIII dimana kelas VII dan kelas VIII terdiri dari 11 kelas yaitu dari kelas A-K yang berjumlah 905 siswa. Sampel diambil dari total keseluruhan populasi sebanyak 83 sampel yaitu dengan besar sampel 39 sampel. Jenis data yang dikumpulkan yaitu data identitas sampel dengan cara wawancara langsung menggunakan form identitas sampel, data status gizi dengan cara mengukur tinggi

badan dan menimbang berat badan , pola konsumsi *junk food* dengan cara wawancara tentang jenis, jumlah dan frekuensi konsumsi *junk food* dikonsumsi selama periode tertentu dengan menggunakan form SQFFQ. Analisis data yang digunakan yaitu analisis univariat dengan membuat tabel tunggal dan analisis bivariat dengan membuat tabel silang antara variabel bebas dan variabel terikat.

Hasil penelitian ini menunjukkan keterkaitan pola konsumsi *junk food*, jenis konsumsi tinggi dengan status gizi gemuk 25.0% dan status gizi obesitas 12.5%. Kontribusi konsumsi *junk food* dengan status gizi gemuk energi 959.74 kkal, protein 30.47 gram, lemak 52.67 gram, dan karbohidrat 61.35 gram, dengan status gizi obesitas energi mencapai 970.28 kkal, protein 30.18 gram, lemak 61.88 gram dan karbohidrat 43.06 gram. Frekuensi konsumsi *junk food* sering dengan status gizi obesitas 5.0% sedangkan frekuensi konsumsi *junk food* jarang dengan status gizi sangat kurus 5.0%, status gizi gemuk 25.0% dan status gizi obesitas 12.5%.

Adapun saran berdasarkan hasil penelitian Bagi siswa dengan rata – rata kontribusi konsumsi *junk food* tinggi dengan status gizi gemuk dan obesitas, disarankan untuk mengurangi dan memberhentikan konsumsi *junk food* dan mengganti dengan makanan lain, perbanyak konsumsi buah dan sayur. Bagi pihak sekolah terutama pihak kantin diharapkan menyediakan menu makanan yang bergizi seimbang dan lebih bervariasi, pada cara pengolahan bahan makanannya agar dapat menarik minat siswa untuk mengonsumsi makanan yang bergizi.

Daftar Bacaan : 26 (2005-2017)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kami panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widhi Wasa, karena atas berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan tugas akhir ini dengan baik tanpa ada halangan sedikitpun. Tugas akhir ini diberi judul “**Pola Konsumsi Junk Food dan Status Gizi Siswa SMPN 3 Sukawati Kabupaten Gianyar**”. Berbagai hambatan telah penulis alami. Namun karena bantuan pihak-pihak terkait tugas akhir ini dapat terselesaikan. Penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. I Putu Suiraoaka, SST.M.Kes selaku pembimbing utama yang telah membimbing, mengarahkan dan memberikan saran serta petunjuk dalam penyusunan tugas akhir ini. Bapak I Ketut Kencana, SKM.M.Pd selaku pembimbing pendamping yang telah membimbing, mengarahkan dan memberikan saran serta petunjuk dalam penyusunan tugas akhir ini.
2. Bapak I Made Rodja Suantara, SKM.M.Kes selaku ketua penguji dalam tugas akhir ini. Bapak A.A Gde Raka Kayanaya, SST.M.Kes selaku penguji I dalam tugas akhir ini.
3. Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar dan Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang telah memberikan dukungan dalam penyusunan tugas akhir ini.
4. Ketua Program Studi DIII dan seluruh Dosen Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar yang telah membantu dalam penyusunan tugas akhir ini.
5. Kepala Sekolah SMP Negeri 3 Sukawati, Kab. Gianyar yang telah memberikan ijin untuk melakukan penelitian di sekolah ini.
6. Keluarga, teman-teman, serta semua pihak yang telah membantu penulis dalam penyusunan tugas akhir ini.

Akhir kata kami ucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah berperan dalam penyusunan tugas akhir ini dari awal sampai akhir.

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL.....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN.....	v
ABSTRACT.....	vi
ABSTRAK.....	vii
RINGKASAN PENELITIAN.....	viii
KATA PENGANTAR.....	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian.....	3
D. Manfaat Penelitian.....	3

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja dan masalah kesehatannya.....	5
B. Status Gizi.....	6
C. Konsumsi <i>Junk food</i>	11

BAB III KERANGKA KONSEP

A. Kerangka Konsep.....	17
B. Variabel dan definisi operasional.....	18

BAB IV METODE PENELITIAN

A. Jenis penelitian.....	20
B. Tempat dan waktu penelitian.....	20
C. Populasi dan sampel.....	20
D. Jenis dan teknik pengumpulan data.....	23
E. Alat dan instrument pengumpulan data.....	24
F. Pengolahan dan analisis data.....	25
G. Etika penelitian.....	27

BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil.....	29
B. Pembahasan.....	33

BAB VI SIMPULAN DAN SARAN.....

A. Simpulan.....	37
B. Saran.....	38

DAFTAR PUSTAKA

LAMPIRAN.....	41
---------------	----

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Klasifikasi Status Gizi Berdasarkan Indeks IMT/U.....	11
2. Definisi Operasional Variabel.....	18
3. Sebaran Sampel Berdasarkan Umur.....	30
4. Sebaran Sampel Berdasarkan Jumlah Kontribusi Energi, Protein, Lemak dan Karbohidrat dari Konsumsi <i>Junk Food</i>	31
5. Sebaran Sampel Berdasarkan Status Gizi (IMT/U).....	31
6. Sebaran Sampel Berdasarkan Jenis Konsumsi <i>Junk Food</i> dan Status Gizi	32
7. Sebaran Sampel Berdasarkan Frekuensi Konsumsi <i>Junk Food</i> dan Status Gizi.....	33

1. Gambar Hubungan Antara Pola Konsumsi <i>Junk Food</i> dan Status Gizi.....	17
---	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Perhitungan Sampel.....	42
2. Surat Pernyataan Bersedia Menjadi Sampel.....	43
3. Form Identitas Sampel dan Form SQFFQ.....	44
4. Surat Penelitian.....	46

