

ABSTRAK

Fitri Widia Astuti. Gambaran Frekuensi Konsumsi *Junk Food* pada Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Riau. Dibimbing oleh Yessi Marlina, S.Gz, MPH dan Yessi Alza, SST, M.Biomed.

Pemilihan makanan *junk food* sering ditemukan di kota-kota yang besar karena keterbatasan waktu untuk menyiapkan makanannya sendiri. Mengonsumsi *junk food* terlalu sering akan berdampak pada kesehatan seperti peningkatan berat badan yang drastis dan bahkan bisa mengakibatkan penyakit degeneratif. Tujuan penelitian ini adalah untuk menggambarkan frekuensi dan jenis *junk food* yang dikonsumsi mahasiswa Poltekkes Kemenkes Riau. Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Poltekkes Kemenkes Riau tahun ajaran 2022/2023 yang berjumlah 970 mahasiswa. Sampel diambil dengan menggunakan metode *accidental sampling* yang dilakukan selama 4 hari dimulai dari tanggal 19-22 juni 2023 yang berjumlah 50 orang. Data diperoleh melalui wawancara menggunakan kuesioner FFQ. Pada hasil penelitian didapatkan bahwa gambaran frekuensi konsumsi *junk food* pada kategori sering $>3x$ /minggu dengan frekuensi 1x/hari yaitu 18% dan dengan frekuensi 3-6x/minggu yaitu 72%, sedangkan pada kategori jarang $<3x$ /minggu dengan frekuensi 1-2x/minggu yaitu 60% dan dengan frekuensi 1-2x/bulan yaitu 66%. Jenis *junk food* yang paling sering dikonsumsi adalah *fried chicken* dan es krim dan *junk food* yang jarang dikonsumsi adalah mie instan dan toast. Disarankan bagi remaja agar lebih memperhatikan makanan yang dikonsumsi dalam sehari-hari dan mengurangi konsumsi *junk food* untuk menjaga kesehatan tubuhnya.

Kata kunci: *junk food*, FFQ, Mahasiswa

ABSTRACT

Fitri Widia Astuti. An Overview Of the Frequency Of *Junk Food* Consumption Among Poltekkes Kemenkes Riau Students. Guided by oleh Yessi Marlina, S.Gz, MPH dan Yessi Alza, SST, M.Biomed.

Selection of junk food is often found in big cities because of limited time to prepare their own food. Consuming junk food too often will have an impact on health such as a drastic increase in body weight and can even lead to degenerative diseases. The purpose of this study was to describe the frequency and type of junk food consumed by Poltekkes Kemenkes Riau students. This type of research is a descriptive study with a cross sectional approach. The population in this study were all students of the Riau Ministry of Health Poltekkes for the academic year 2022/2023, totaling 970 students. Samples were taken using the accidental sampling method which was carried out for 4 days starting from 19-22 June 2023 with a total of 50 people. Data were obtained through interviews using the FFQ questionnaire. In the results of the study it was found that the description of the frequency of consumption of junk food in the category often >3x/week with a frequency of 1x/day, namely 18% and with a frequency of 3-6x/week, namely 72%, while in the rare category <3x/week with a frequency of 1-2x / week is 60% and with a frequency of 1-2x / month is 66%. The types of junk food that are most often consumed are fried chicken and ice cream and the junk food that is rarely consumed is instant noodles and toast. It is recommended for adolescents to pay more attention to the food consumed on a daily basis and reduce consumption of junk food to maintain a healthy body.

Keywords: *junk food*, FFQ, Students