

**GAMBARAN KEBIASAAN KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI
(*FASTFOOD*), SAYUR DAN BUAH SERTA STATUS GIZI PADA
REMAJA DI SMP NEGERI 3 KOTA PEKANBARU**

**ELBY SAPUTRA
P032213411053**



**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTRIAN
KESEHATAN RIAU JURUSAN GIZI
PEKANBARU
2025**

**GAMBARAN KEBIASAAN KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI
(*FASTFOOD*), SAYUR DAN BUAH SERTA STATUS GIZI PADA
REMAJA DI SMP NEGERI 3 KOTA PEKANBARU**

**ELBY SAPUTRA
NIM.P032213411053**

TUGAS AKHIR

“Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ahli Madya pada
program studi gizi”

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTRIAN
KESEHATAN RIAU JURUSAN GIZI
PEKANBARU
2025**

PERNYATAAN KEASLIAN

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan dengan sebenarnya bahwa tugas akhir yang berjudul “Gambaran Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji (*Fastfood*), Sayur Dan Buah Serta Status Gizi Pada Remaja Di SMP Negeri 3 Kota Pekanbaru” Adalah hasil pemikiran, penelitian dan pemaparan asli dari penulis sendiri dengan arahan dari pembimbing yang merupakan bagian atau keseluruhan dari kegiatan yang tercantum pada tugas akhir ini. Semua sumber, baik yang di kutip maupun di rujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Pekanbaru, Juni 2025

Elby Saputra

RIWAYAT HIDUP



Nama : Elby Saputra

Tempat, Tanggal Lahir : Koto Kari, 22 Juni 2002

Agama : Islam

Alamat : Dusun Sungai Rumbio, Desa Koto Kari, Kec.Kuantan Tengah

Nama Ayah kandung : Asparaini

Nama Ibu Kandung : Delsasmita

Riwayat Pendidikan

No	Jenjang Pendidikan	Tempat pendidikan	Tahun kelulusan
1	SD Negeri 013 Pintu Gobang Kari	Teluk Kuantan	2015
2	SMP N 3 Teluk Kuantan	Teluk Kuantan	2018
3	SMA N 1 Teluk Kuantan	Teluk Kuantan	2021

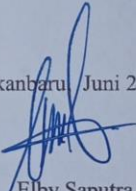
PELIMPAHAN HAK CIPTA

PERNYATAAN MENGENAI TUGAS AKHIR DAN SUMBER INFORMASI SERTA PELIMPAHAN HAK CIPTA

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam tugas akhir dengan judul “Gambaran Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji (*Fastfood*), Sayur Dan Buah Serta Status Gizi Pada Remaja Di SMP Negeri 3 Kota Pekanbaru” ini adalah hasil karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan tidak mengandung plagiat . sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang di terbitkan maupun tidak di terbitkn dari penulis lain telah di sebutkan dalam teks dan di cantumkan dalam daftar Pustaka di bagian akhir karya tulis.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta dari karya tulis saya kepada Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Riau.

Pekanbaru, Juni 2025



Elby Saputra
P032213411053

ABSTRAK

Elby Saputra. *Gambaran Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fastfood), Sayur dan Buah serta Status Gizi pada Remaja di SMP Negeri 3 Kota Pekanbaru.* Dibimbing oleh **Irma Susan Paramita, S.Gz, M.Kes.**

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami gangguan gizi akibat pola konsumsi yang tidak seimbang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran konsumsi fast food, konsumsi sayur dan buah, serta status gizi siswa kelas VII-1 di SMP Negeri 3 Kota Pekanbaru. Penelitian menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan cross-sectional. Jumlah responden sebanyak 38 siswa yang dipilih dengan teknik purposive sampling. Data konsumsi fast food serta sayur dan buah dikumpulkan melalui kuesioner FFQ (Food Frequency Questionnaire), sedangkan status gizi dinilai menggunakan pengukuran IMT/U berdasarkan Permenkes No. 2 Tahun 2020. Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar siswa (79%) jarang mengonsumsi fast food, namun konsumsi sayur dan buah juga tergolong rendah pada 79% siswa. Status gizi responden menunjukkan 44,7% memiliki gizi baik, sedangkan sisanya mengalami gizi kurang (13,2%), gizi lebih (34,2%), dan obesitas (7,9%). Hasil ini memperlihatkan bahwa meskipun konsumsi fast food tidak tinggi, rendahnya konsumsi sayur dan buah berkontribusi terhadap status gizi yang tidak optimal. Oleh karena itu, diperlukan peningkatan edukasi gizi kepada siswa dan dukungan dari lingkungan sekolah serta keluarga untuk menciptakan pola konsumsi yang sehat dan seimbang pada remaja.

Kata kunci: Fast food, sayur, buah, status gizi, remaja.

ABSTRACT

Elby Saputra. *An Overview of Fast Food, Vegetable, and Fruit Consumption Habits and Nutritional Status Among Adolescents at SMP Negeri 3 Kota Pekanbaru.* Supervised by **Irma Susan Paramita, S.Gz, M.Kes.**

Adolescents are a vulnerable age group at risk of nutritional problems due to unbalanced dietary patterns. This study aims to describe the consumption of fast food, vegetables, and fruits, as well as the nutritional status of seventh-grade students at SMP Negeri 3 Kota Pekanbaru. This research used a descriptive quantitative method with a cross-sectional approach. The total number of respondents was 38 students, selected using purposive sampling technique. Data on fast food, vegetable, and fruit consumption were collected through a Food Frequency Questionnaire (FFQ), while nutritional status was assessed using BMI-for-age (BMI/A) based on Ministry of Health Regulation No. 2 of 2020. The results showed that most students (79%) rarely consumed fast food, but vegetable and fruit intake was also low among 79% of them. Nutritional status data indicated that 44.7% of students had normal nutritional status, while the rest were categorized as undernourished (13.2%), overweight (34.2%), and obese (7.9%). These findings indicate that although fast food consumption was not high, the low intake of vegetables and fruits contributed to suboptimal nutritional status. Therefore, it is necessary to enhance nutrition education for students and encourage support from schools and families to promote a healthy and balanced diet among adolescents.

Keywords: Fast food, vegetables, fruits, nutritional status, adolescents.

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Tugas Akhir : Gambaran Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji
(*Fastfood*), Sayur Dan Buah Serta Status Gizi Pada Remaja Di
SMP Negeri 3 Kota Pekanbaru

Nama : Elby Saputra
Nim : P032213411053

Telah berhasil di pertahankan di hadapan dewan penguji dan di terima sebagai bagian
Persyaratan yang di perlukan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Gizi pada program
Studi DIII Gizi Poltekkes Kemenkes Riau

Pembimbing :
Irma Susan Paramita, S.Gz, M.Kes

Penguji I :
Yessi Alza, SST, M.Biomed

Penguji II :
Nur Khlolis, M.Pd

Diketahui oleh : Ketua Jurusan Gizi
Sri Mulyani, STP, M.Si
NIP.197801232009122002

Tanggal Ujian : 10 Juni 2025

Tanggal Lulus:

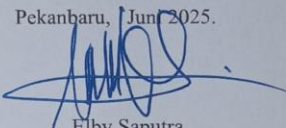
KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan tugas akhir yang berjudul “Gambaran Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji (*Fastfood*), Sayur Dan Buah Serta Status Gizi Pada Remaja Di SMP Negeri 3 Kota Pekanbaru” ini dapat selesai sesuai dengan yang diharapkan. Penyusunan usulan proposal tugas akhir ini diajukan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Ahli Madya pada Program Studi Gizi. Selama proses penyusunan laporan tugas akhir ini penulis banyak mendapatkan bimbingan, arahan dan dukungan dari berbagai pihak terkait, dengan itu penulis mengucapkan terimakasih setulus-tulusnya kepada :

1. Rully Hevriani, SST,M.Keb selaku Direktur Politeknik Kesehatan Riau
2. Sri Mulyani, STP, M.Si selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Riau
3. Irma Susan Paramita, S.Gz, M.Kes selaku pembimbing yang telah memberikan bimbingan, arahan, dan saran serta berbagai pengalaman kepada penulis sehingga laporan Tugas Akhir ini dapat selesai dengan baik
4. Yessi Alza, SST, M.Biomed selaku penguji I yang telah memberikan arahan dan saran pada penulis untuk perbaikan usulan Tugas Akhir ini
5. Nur Kholis, M.Pd selaku penguji II yang telah memberikan arahan dan saran pada penulis untuk perbaikan usulan Tugas Akhir ini
6. Seluruh dosen Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Riau yang telah mendidik dan memberikan ilmunya selama perkuliahan dan seluruh staff yang telah membantu dalam pelayanan dan administrasi sampai akhir proses pembuatan usulan Tugas Akhir ini.
7. Orang tua dan keluarga yang telah memberikan doa yang tidak henti-henti, pengertian serta memberikan dukungan terbaik, serta memberikan semangat kepada penulis .
8. Kepada keluarga besar terimakasih banyak penulis ucapkan untuk semua waktu serta dukungan dan masukan- masukan yang diberikan kepada penulis.

Penulis menyadari bahwa penyusunan usulan tugas akhir ini terdapat berbagai kekurangan, maka saran dan kritik yang bersifat membangun demi jauh lebih sempurna dari sebelumnya sangat penulis harapkan. Terakhir penulis berharap semoga laporan tugas akhir ini bermanfaat bagi penulis dan pembaca.

Pekanbaru, Juni 2025.



Elby Saputra

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN	i
RIWAYAT HIDUP	ii
PELIMPAHAN HAK CIPTA	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
HALAMAN PENGESAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan Penelitian	3
1.4 Manfaat Penelitian	4
BAB II	5
TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Remaja.....	5
2.1.1 Definisi Remaja.....	5
2.2 Fast Food dan Pengaruhnya terhadap Pola Konsumsi Remaja	5
2.3 Konsumsi Sayur dan Buah pada Remaja	6
2.4 Status Gizi	7
2.4.1 Pengertian Status Gizi	7
2.4.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi pada Remaja	8
2.4.3 Dampak Status Gizi yang Tidak Seimbang pada Remaja.....	8
2.4.4 Upaya Pencegahan dan Perbaikan Status Gizi pada Remaja	9

BAB III.....	10
KERANGKA KONSEP DAN DEFINISI OPERASIONAL	10
3.1 Kerangka Konsep.....	10
3.2 Defenisi Operasional	11
BAB IV	13
METODE PENELITIAN	13
4.1 Jenis Penelitian.....	13
4.2 Waktu dan Tempat.	13
4.3 Populasi dan Sampel Penelitian	13
4.4 Instrumen Penelitian.....	14
4.5 Prosedur Pengumpulan Data	15
BAB V.....	17
HASIL DAN PEMBAHASAN	17
5.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	17
5.2 Karakteristik Sampel	18
5.2.1 Jenis Kelamin.....	18
5.2.2 Kelompok Umur	19
5.3 Hasil Pengumpulan Data Konsumsi Makanan Cepat Saji (<i>FastFood</i>), Sayur.. dan Buah.....	20
5.3.1 Makanan Cepat Saji (<i>FastFood</i>)	20
5.3.2 Konsumsi Sayur dan Buah	21
5.4 Hasil Pengukuran Status Gizi	23
5.5 Kaitan Antar Variabel	24
BAB VI.....	26
KESIMPULAN DAN SARAN	26
6.1 Kesimpulan	26
6.2 Saran.....	26

DAFTAR TABEL

<u>Tabel 1. Kerangka Konsep.....</u>	13
<u>Tabel 2. Defenisi Operasional.....</u>	13
<u>Tabel 3. Distribusi sampel berdasarkan jenis kelamin.....</u>	13
<u>Tabel 4. Distribusi Sampel berdasarkan umur.....</u>	19
<u>Tabel 5. Status Gizi berdasarkan IMT/U</u>	23

DAFTAR GAMBAR

<u>Gambar 1.</u> Konsumsi makanan cepat saji (<i>FastFood</i>).....	20
<u>Gambar 2.</u> Konsumsi Sayur	21
<u>Gambar 3.</u> Konsumsi Buah	22

DAFTAR LAMPIRAN

<u>Lampiran 1. Kuisisioner</u>	29
<u>Lampiran 2. FFQ</u>	31
<u>Lampiran 3. Master Tabel</u>	32
<u>Lampiran 4. Output SPSS</u>	33
<u>Lampiran 5. Dokumentasi</u>	37