

ABSTRAK

RARA DWI ANANDA. Gambaran Pengetahuan Gizi Tentang Makanan Cepat Saji (*Fast food*) pada Remaja SMP N 25 Pekanbaru. Dibimbing Oleh Rahimatul Uthia.

Remaja merupakan kelompok yang rentan terhadap pola konsumsi tidak sehat, termasuk makanan cepat saji yang tinggi lemak, gula, dan garam serta rendah serat dan zat gizi penting. Pengetahuan gizi yang baik dapat membantu remaja dalam memilih makanan secara bijak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan gizi tentang makanan cepat saji pada remaja di SMP Negeri 25 Pekanbaru. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan cross sectional. Populasi adalah seluruh siswa kelas VIII dengan jumlah sampel 240 orang yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dan dianalisis secara univariat. Hasil penelitian menunjukkan bahwa (75,4%) responden memiliki pengetahuan gizi dalam kategori baik, (20,0%) cukup, dan (4,6%) kurang. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa telah memiliki pemahaman yang baik mengenai kandungan dan dampak konsumsi makanan cepat saji. Faktor-faktor seperti akses informasi digital, pembelajaran di sekolah, dan peran keluarga diduga berkontribusi terhadap tingginya tingkat pengetahuan tersebut. Implikasi dari hasil ini adalah pentingnya edukasi gizi yang berkelanjutan untuk mendukung penerapan pola makan sehat sejak usia remaja.

Kata Kunci: Pengetahuan gizi, Makanan cepat saji, Remaja

ABSTRACT

RARA DWI ANANDA. A Description of Nutritional Knowledge about *Fast Food* among Adolescents at SMP N 25 Pekanbaru. Supervised by Rahimatul Uthia.

Adolescents are vulnerable to unhealthy eating habits, including the frequent consumption of *fast food*, which is typically high in fat, sugar, and salt, but low in fiber and essential nutrients. Adequate nutritional knowledge can help adolescents make healthier food choices. This study aims to describe the nutritional knowledge related to *fast food* among students at SMP Negeri 25 Pekanbaru. The research employed a descriptive design with a cross-sectional approach. The population consisted of all eighth-grade students, with a total sample of 240 selected using total sampling. Data were collected using a questionnaire and analyzed univariately. Results showed that 75.4% of respondents had good nutritional knowledge, 20.0% were in the moderate category, and 4.6% had poor knowledge. These findings indicate that most students have a sufficient understanding of the nutritional content and health risks associated with *fast food*. The results imply that digital information access, school-based education, and family support contribute to this knowledge. However, continuous nutrition education is essential to ensure that good knowledge translates into healthy eating behaviors. Collaboration among schools, parents, and health institutions is needed to create supportive environments for adolescent health.

Keywords: Nutritional knowledge, *Fast food*, Adolescents