

**HUBUNGAN POLA MAKAN DAN KONSUMSI *FAST FOOD*
DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA KELAS X
MAN 1 DELI SERDANG**

SKRIPSI



PUTRI AZ ZAHRO

P01031219038

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI

SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA

2023

**HUBUNGAN POLA MAKAN DAN KONSUMSI *FAST FOOD*
DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA KELAS X
MAN 1 DELI SERDANG**

Skripsi ini diajukan sebagai syarat untuk menyelesaikan Program Studi
Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika di Jurusan Gizi
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan



PUTRI AZ ZAHRO

P01031219038

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI

SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA

2023

PERNYATAAN PERSETUJUAN

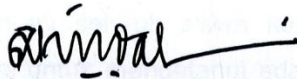
Judul : Hubungan pola makan dan konsumsi *fast food* dengan status gizi pada remaja kelas X MAN 1 Deli Serdang

Nama Mahasiswa : Putri Az Zahro

Nomor Induk Mahasiswa : P01031219038

Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika

Menyetujui



Dr. Ir. Zuraidah Nasution, M.Kes

Pembimbing Utama



Dr. Osilda Martony, SKM, M.Kes

Anggota Penguji I



Abdul Hairuddin Angkat, SKM, M.Kes

Anggota Penguji II

Mengetahui
Ketua Jurusan



Riris Oppusundou, S.Pd, M.Kes

NIP.196906231990032001

Tanggal Lulus : 29 Mei 2023

ABSTRAK

PUTRI AZ ZAHRO “(HUBUNGAN POLA MAKAN DAN KONSUMSI *FAST FOOD* DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA KELAS X MAN 1 DELI SERDANG)” (DIBAWAH BIMBINGAN ZURAI DAH NASUTION)

Remaja rentan mengalami masalah gizi karena masa peralihan dari anak-anak ke masa dewasa ditandai dengan perubahan fisiologis dan psikososial. Status gizi keadaan tubuh akibat keseimbangan makanan dan penggunaan zat gizi dalam tubuh. Pola makan akan menentukan jumlah zat gizi yang diperlukan oleh remaja untuk pertumbuhan dan perkembangan. *Fast food* adalah makanan yang sudah siap untuk disajikan langsung ditempat usaha atau diluar berdasarkan pesanan.

Jenis penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan desain *Cross Sectional*. Penelitian ini dilakukan di MAN 1 Deli Serdang Desa Limau Manis Kecamatan Tanjung Morawa Kabupaten Deli Serdang. Populasi penelitian ini seluruh siswa kelas X MAN 1 Deli Serdang. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui adanya hubungan pola makan dan konsumsi *fast food* dengan status gizi pada remaja kelas X MAN 1 Deli Serdang. Data yang dikumpulkan yaitu data pola makan data konsumsi *fast food* dan data status gizi. Analisis data penelitian ini menggunakan uji *Chi-square*.

Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan pola makan dengan status gizi dengan diperoleh nilai ($p = 0,004 < 0,005$). Terdapat hubungan pola makan dengan status gizi dengan diperoleh nilai ($p = 0,004 < 0,005$). Terdapat hubungan pola makan dengan status gizi dengan diperoleh nilai ($p = 0,003 < 0,005$). Terdapat hubungan konsumsi *fast food* dengan status gizi dengan diperoleh nilai ($p = 0,003 < 0,005$). Tidak terdapat hubungan konsumsi *fast food* dengan status gizi dengan diperoleh nilai ($p = 0,010 < 0,005$). Bagi peneliti selanjutnya dapat dilakukan sebuah intervensi berupa edukasi tentang kebiasaan pola makan dan konsumsi *fast food* untuk mengetahui adanya perubahan dan pencegahan sehingga tidak ada kejadian berat badan lebih.

Kata Kunci : Status Gizi Remaja, Pola Makan, Konsumsi *Fast Food*

ABSTRACT

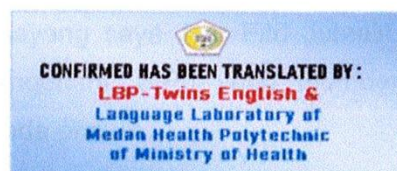
PUTRI AZ ZAHRO "(CORRELATION BETWEEN DIETARY AND FAST FOOD CONSUMPTION WITH NUTRITIONAL STATUS IN ADOLESCENT CLASS X MAN 1 DELI SERDANG)" (CONSULTANT: ZURAIDAH NASUTION)

Adolescents are prone to nutritional problems because the transition from childhood to adulthood is marked by physiological and psychosocial changes. Nutritional status is the state of the body due to the balance of food and the use of nutrients in the body. Diet will determine the amount of nutrients needed by adolescents for growth and development. Fast food is food that is ready to be served directly at the place of business or outside based on orders.

This type of research was an analytic observational study with a cross sectional design. This research was conducted at MAN 1 Deli Serdang, Limau Manis Village, Tanjung Morawa District, Deli Serdang Regency. The population of this study were all students of class X MAN 1 Deli Serdang. The purpose of this study was to determine the correlation between diet and fast food consumption with nutritional status in class X adolescents of MAN 1 Deli Serdang. The data collected are dietary data, fast food consumption data and nutritional status data. Data analysis in this study used the Chi-square test.

The results showed that there was correlation between diet and nutritional status with a value ($p = 0.004 < 0.005$). There was correlation between diet and nutritional status with a value obtained ($p = 0.004 < 0.005$). There was correlation between diet and nutritional status with a value obtained ($p = 0.003 < 0.005$). There was correlation between fast food consumption and nutritional status with a value ($p = 0.003 < 0.005$). There There was no correlation between fast food consumption and nutritional status with a value obtained ($p = 0.010 < 0.005$). For future researchers, an intervention in the form of education about dietary habits and fast food consumption can be carried out to determine changes and prevention so that there is no excess weight.

Keywords: Nutritional Status of Adolescents, Diet, Consumption of Fast Food



KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur penulis ucapkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan judul **“Hubungan Pola Makan Dan Konsumsi *Fast Food* Dengan Status Gizi Pada Remaja Kelas X MAN 1 Deli Serdang”**. Dalam penulisan skripsi penulis banyak mendapat bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, karena itu penulis menyampaikan banyak terimakasih kepada Bapak/Ibu yaitu:

1. Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Medan.
2. Bernike Doloksaribu, SST, M.Kes selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi Poltekkes RI Medan
3. Dr. Ir. Zuraidah Nasution, M.Kes selaku dosen pembimbing yang telah banyak meluangkan waktu, memberi arahan dan bimbingan dengan penuh kesabaran, memberi nasehat, serta motivasi dalam penulisan skripsi.
4. Dr. Oslida Martony, SKM, M.Kes selaku dosen penguji I yang membantu dalam penulisan skripsi ini.
5. Abdul Hairuddin Angkat, SKM, M.Kes selaku dosen penguji II yang membantu dalam penulisan skripsi ini.
6. Orangtua saya tercinta Ayahanda Misiono dan Ibunda Sri Rina Aprianti yang telah memberikan banyak nasehat dan motivasi serta cinta kasih yang tak terhingga kepada penulis.
7. Adik tersayang saya Ade Nurul yang telah memberikan banyak semangat serta motivasi dan cinta kasih yang tak terhingga kepada penulis.
8. Sahabat tersayang saya Ayu Fitri Jumain, S.Pd, Tiara Ananda dan Putri Anggriani, S.Pd yang memberikan dukungan serta motivasi kepada penulis.

9. Kakak tersayang saya Ririn Damayanti, S.H dan Anita Lija Tanjung yang memberikan dukungan serta motivasi kepada penulis.
10. Kepada seseorang yang bernama Muhammad Abdillah Fadhil, S.Kom yang selalu menemani dalam keadaan suka maupun duka, yang selalu mendengar keluh kesah penulis, dan selalu memberikan dukungan kepada penulis. Terimakasih sudah kebersamaian selama sejauh ini.
11. Kepada diri saya sendiri Putri Az Zahro, S.Tr.Gz yang selalu mau belajar, pantang menyerah dan terus bertahan hingga skripsi ini selesai tepat waktu.
12. Teman-teman seperjuangan Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika angkatan 2019 yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih belum sempurna, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran positif untuk lebih menyempurnakan skripsi ini. Atas perhatiannya penulis ucapkan terima kasih.

Tanjung Morawa, Mei 2023

DAFTAR ISI

	Halaman
PERNYATAAN PERSETUJUAN	ii
ABSTRAK.....	iii
ABSTRACT	iv
KATA PENGANTAR	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Remaja	6
1. Definisi Remaja.....	6
2. Ciri – Ciri Remaja	7
3. Penggolongan Remaja.....	8
4. Gizi Pada Remaja	9
5. Kebiasaan Konsumsi Remaja	10
B. Status Gizi	11
1. Definisi Status Gizi	11
2. Penilaian Status Gizi	11
3. Intervensi Nilai Gizi	12
4. Kategori Tingkat Konsumsi	12
5. Cara Memantau IMT	13
6. Klasifikasi IMT	13
7. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi.....	14
C. Pola Makan.....	15
1. Definisi Pola Makan	15
2. Faktor yang Mempengaruhi Pola Makan	16

D. <i>Fast Food</i>	17
1. Definisi <i>Fast Food</i>	17
2. Jenis – Jenis <i>Fast Food</i>	18
3. Bahan Makanan Penyusun <i>Fast Food</i>	19
4. Zat Gizi dalam <i>Fast Food</i>	20
5. Bahaya Makanan <i>Fast Food</i> Modern	20
6. Upaya Mengurangi Dampak Makanan <i>Fast Food</i> Modern	21
E. Kerangka Teori	22
F. Kerangka Konsep	22
G. Definisi Operasional	23
H. Hipotesis	24
BAB III METODE PENELITIAN.....	25
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	25
B. Jenis dan Rancangan Penelitian.....	25
C. Populasi dan Sampel	25
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data.....	28
E. Pelaksanaan Penelitian.....	30
F. Pengolahan dan Analisis Data	31
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	35
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	35
B. Hasil Penelitian	35
1. Hasil Analisis Univariat.....	35
2. Hasil Analisis Bivariat	41
C. Pembahasan.....	45
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	58
A. Kesimpulan	58
B. Saran	59
DAFTAR PUSTAKA.....	60

DAFTAR TABEL

No	Halaman
1. Kebutuhan Gizi Remaja	10
2. Klasifikasi IMT Berdasarkan IMT/U	14
3. Anjuran Jumlah Porsi Remaja.....	16
4. Definisi Operasional.....	23
5. Pembagian Sampel	27
6. Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin	36
7. Distribusi Sampel Berdasarkan Umur	36
8. Distribusi Responden Berdasarkan Pola Makan Remaja Dilihat dari Jenisnya	37
9. Distribusi Responden Berdasarkan Pola Makan Remaja Dilihat dari Jumlahnya.....	37
10. Distribusi Responden Berdasarkan Pola Makan Remaja Dilihat dari Frekuensinya.....	38
11. Distribusi Responden Berdasarkan Konsumsi <i>Fast Food</i> Remaja Dilihat dari Jumlahnya	39
12. Distribusi Responden Berdasarkan Konsumsi <i>Fast Food</i> Remaja Dilihat dari Frekuensinya	39
13. Distribusi Responden Berdasarkan Status Gizi Remaja.....	40
14. Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Dilihat dari Jenisnya	41
15. Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Dilihat dari Jumlahnya	42
16. Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Dilihat dari Frekuensinya	42
17. Hubungan Konsumsi <i>Fast Food</i> dengan Status Gizi Dilihat dari Jumlahnya.....	43
18. Hubungan Konsumsi <i>Fast Food</i> dengan Status Gizi Dilihat dari Frekuensinya.....	44

DAFTAR GAMBAR

No	Halaman
1. Kerangka Teori	22
2. Kerangka Konsep	22
3. Lokasi Penelitian.....	94
4. Seluruh Siswa Kelas X MAN 1 Deli Serdang	94
5. Peneliti Sedang Memberikan Arahan Sebelum Melakukan Pengukuran Tinggi Badan dan Berat Badan.....	95
6. Peneliti Foto Bersama dengan Siswa Kelas X MAN 1.....	95
7. Peneliti Sedang Melakukan Pengukuran Berat Badan pada Salah Satu Siswa Kelas X MAN 1 Deli Serdang	96
8. Peneliti Sedang Melakukan Pengukuran Tinggi Badan pada Salah Satu Siswa Kelas X MAN 1 Deli Serdang	96
9. Peneliti Sedang Menjelaskan Cara Pengisian Kuesioner dan Melakukan Wawancara pada Salah Satu Siswa Kelas X MAN 1.....	97
10. Peneliti Sedang Memantau dan Memastikan Bahwa Para Siswa MAN 1 Deli Serdang Benar Mengisi Kuesioner	97

DAFTAR LAMPIRAN

No	Halaman
1. Master Tabel.....	65
2. Hasil Analisis Karakteristik Responden dan Sampel	69
3. Hasil Uji <i>Chi-Square</i>	72
4. Kuesioner Penelitian	82
5. Persetujuan Responden	86
6. Bukti Bimbingan.....	87
7. Surat Izin Penelitian	89
8. Surat Balasan Izin Penelitian	90
9. Etichal Clearence.....	91
10. Daftar Riwayat Hidup	92
11. Surat Pernyataan.....	93
12. Dokumentasi.....	94