KARYA TULIS ILMIAH

GAMBARAN PENGETAHUAN TENTANG JUNK FOOD DAN STATUS GIZI PADA SISWA DI MTsS TAMAN PENDIDIKAN ISLAM MEDAN

MELISA ELISABETH SINURAT

P01031123071

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN

JURUSAN GIZI

PROGRAM STUDI DIPLOMA III GIZI

2026

GAMBARAN PENGETAHUAN TENTANG JUNK FOOD DAN STATUS GIZI PADA SISWA DI MTsS TAMAN PENDIDIKAN ISLAM MEDAN

Karya Tulis Ilmiah

Sebagai salah satu untuk menyelesaikan studi dan memperoleh gelar Ahli Madya Gizi (A.Md.Gz) pada program studi Diploma III di Jurusan Gizi Politeknik kesehatan Kemenkes medan

MELISA ELISABETH SINURAT

P01031123071

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN

JURUSAN GIZI

PROGRAM STUDI DIPLOMA III GIZI

2026

HALAMAN PERSETUJUAN

KARYA TULIS ILMIAH
GAMBARAN PENGETAHUAN TENTANG JUNK FOOD DAN STATUS GIZI PADA SISWA DI MTS TAMAN PENDIDIKAN ISLAM MEDAN

Diusulkan Oleh

MELISA ELISABETH SINURAT

P01031123071

Telah disetujui di Lubuk Pakam

Pada tanggal 18 September 2026

Pembimbing Utama

Efendi Nainggolan, SKM, M. Kes

NIP.196109091985011001

Ketua Prodi Diploma III Gizi

Dr. Yenni Zuraidah, SP, M.Kes

NIP. 197704262001122002

Dipindai dengan CamScanner

HALAMAN PENGESAHAN

GAMBARAN PENGETAHUAN TENTANG JUNK FOOD DAN STATUS GIZI PADA SISWA DI MTS TAMAN PENDIDIKAN ISLAM MEDAN

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji
Pada tanggal 09 Juni 2026

Tim penguji:

Tanda tangan

1. Ketua : Efendi Nainggolan SKM, M.Kes. : .....
2. Anggota 1 : Berlin Sitanggang, S.ST , M.Kes : .....
3. Anggota 2 : Mincu Manalu, S. Gz, M.Kes : .....

Lubuk Pakam, 18 September 2026
Mengetahui

Ketua Prodi

Dr. Yenni Zuraidah, SP, M. Kes
NIP. 197704262001122002

Dipindai dengan CamScanner



BIODATA PENULIS

Nama	: Melisa Elisabeth Sinurat
Tempat/Tgl lahir	: Medan, 07 Mei 2005
Jenis Kelamin	: Perempuan
Agama	: Kristen
Alamat Rumah	: Jl. SM. RAJA ATAS RANGKOM
Nomor HP	: 082261663681

RIWAYAT PENDIDKAN

1. SD : 030332 Sumbul
2. SMP : SMPN 3 SUMBUL
3. SMA : SMAN 1 SUMBUL

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya:

Nama	:	Melisa Elisabeth Sinurat
NIM	:	P01031123071
Program Studi	:	Diploma III
Jurusan	:	Gizi
Perguruan Tinggi	:	Poltekkes Kemenkes Medan

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan tugas akhir saya yang berjudul :

GAMBARAN PENGETAHUAN TENTANG JUNK FOOD DAN STATUS GIZI PADA SISWA DI MTS TAMAN PENDIDIKAN ISLAM MEDAN

Apabila suatu saat saya terbukti melakukan tindakan plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar – benarnya.

Lubuk Pakam, 19 September 2026

Penulis



Melisa Elisabeth Sinurat

Nim P01031123071

Dipindai dengan CamScanner

ABSTRAK

GAMBARAN PENGETAHUAN TENTANG *JUNK FOOD* DAN STATUS GIZI PADA SISWA DI MTsS TAMAN PENDIDIKAN ISLAM MEDAN

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap masalah gizi ganda (*double burden of malnutrition*) akibat perubahan pola makan dan gaya hidup yang kurang sehat, salah satunya adalah tingginya konsumsi *junk food*. Perilaku konsumsi ini sering kali dipengaruhi oleh rendahnya tingkat pengetahuan gizi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran pengetahuan tentang *junk food* dan status gizi pada siswa di MTsS Taman Pendidikan Islam Medan.

Jenis penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan desain potong lintang (*cross-sectional*). Penelitian dilaksanakan di MTsS Taman Pendidikan Islam Medan pada bulan Februari hingga Juni 2026. Populasi penelitian berjumlah 257 siswa dengan sampel sebanyak 156 siswa yang dipilih menggunakan teknik *systematic random sampling*. Data pengetahuan dikumpulkan melalui wawancara menggunakan kuesioner terstruktur (20 butir pertanyaan), sedangkan data status gizi diperoleh melalui pengukuran antropometri berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) berdasarkan indeks IMT/U yang diolah dengan aplikasi WHO AnthroPlus. Data dianalisis secara deskriptif menggunakan program SPSS.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan tentang *junk food* yang tidak baik (96,8%), terdiri dari kategori kurang sebanyak 54,5% dan kategori cukup sebanyak 42,3%, sedangkan hanya 3,2% responden yang memiliki pengetahuan baik. Untuk status gizi, mayoritas responden memiliki status gizi baik (72,4%), namun masih terdapat 27,6% siswa dengan status gizi tidak normal, yang meliputi gizi buruk (1,9%), gizi kurang (5,1%), gizi lebih (15,4%), dan obesitas (5,1%).

Dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa MTsS Taman Pendidikan Islam Medan memiliki status gizi baik, namun masalah gizi ganda (terutama gizi lebih dan obesitas) masih menjadi ancaman yang nyata. Hal ini sejalan dengan sangat rendahnya tingkat pengetahuan siswa mengenai *junk food*. Diperlukan edukasi gizi yang lebih intensif dan kolaboratif antara pihak sekolah, puskesmas, dan orang tua untuk meningkatkan literasi kesehatan remaja menuju pola konsumsi yang lebih sehat.

Kata Kunci: Pengetahuan *junk food*, status gizi, IMT/U, remaja.

Melisa Elisabeth Sinurat, Efendi Nainggolan,SKM,M.Kes (Politeknik Kementerian Kesehatan Medan)

Email : melisasinurat07@gmail.com

ABSTRACT

KNOWLEDGE OF JUNK FOOD AND NUTRITIONAL STATUS AMONG STUDENTS AT MTSS TAMAN PENDIDIKAN ISLAM MEDAN

Melisa Elisabeth Sinurat, Efendi Nainggolan,SKM,M.Kes
Medan Health Polytechnic of the Ministry of Health
Email: melisasinurat07@gmail.com

Adolescents are particularly vulnerable to the double burden of malnutrition due to unhealthy dietary patterns and lifestyle changes, including the increasing consumption of junk food. This dietary behavior is often associated with inadequate nutrition knowledge, which may influence food choices and nutritional outcomes. This study aimed to describe students' knowledge of junk food and their nutritional status at MTsS Taman Pendidikan Islam Medan. This quantitative descriptive study employed a cross-sectional design. The study was conducted at MTsS Taman Pendidikan Islam Medan from February to June 2026. The study population consisted of 257 students, of whom 156 students were selected using a systematic random sampling technique. Data on junk food knowledge were collected through face-to-face interviews using a structured questionnaire comprising 20 items. Nutritional status was assessed through anthropometric measurements of body weight and height and classified according to body mass index-for-age (BMI-for-age) using the WHO AnthroPlus application. Data were analyzed descriptively using SPSS.

The findings revealed that the majority of respondents had poor knowledge of junk food (96.8%), comprising 54.5% with inadequate knowledge and 42.3% with moderate knowledge, while only 3.2% demonstrated good knowledge. Regarding nutritional status, most respondents had normal nutritional status (72.4%). However, 27.6% of students exhibited abnormal nutritional status, including severe undernutrition (1.9%), undernutrition (5.1%), overweight (15.4%), and obesity (5.1%).

Most students at MTsS Taman Pendidikan Islam Medan had normal nutritional status; however, the double burden of malnutrition, particularly overweight and obesity, remains a significant concern. This condition is consistent with the very low level of students' knowledge regarding junk food. More intensive and collaborative nutrition education involving schools, primary healthcare centers, and parents is needed to improve adolescent health literacy and promote healthier dietary behaviors.

Keywords: junk food knowledge; nutritional status; body mass index-for-age (BMI-for-age); adolescents.

PROOF READING OF TRANSLATION
Kemenkes Poltekkes Medan
TRANSLATION VERIFIED
09 SEP 2026

Dipindai dengan CamScanner

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa,atas berkat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir yang berjudul "**Gambaran Pengetahuan Tentang Junk Food Dan Status Gizi Pada Siswa di MTsS Taman Pendidikan Islam Medan**"

Dalam penulisan Tugas Akhir ini penulis mendapatkan banyak dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini dengan ketulusan hati menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Tengku Sri Wahyuni, S.SiT., M.Keb selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Medan.
2. Riris Ompusunggu S.Pd,M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan.
3. Dini Lestrina, DCN,M.Kes selaku Ketua Jurusan Program Studi Diploma III Jurusan Gizi Politeknik Kementrian Kemenkes Medan.
4. Efendi S Nainggolan, SKM, M.Kes selaku Dosen Pembimbing.
5. Berlin Sitanggang, S.ST, M.Kes selaku Dosen Penguji 1.
6. Mincu Manalu, S.Gz, M.Kes selaku Dosen Penguji 2.
7. Selaku Kepala Sekolah dan Guru MTsS Taman Pendidikan Islam Medan yang telah memberikan izin penelitian serta siswa sebagai sampel dalam penelitian.
8. Bapak Lasner Sinurat dan Ibu Rouli Samosir selaku orang tua dan Oppung Rosmauli Nadeak, saudara kandung Lintong Sinurat,Mikha Sinurat, Jordan Sinurat.
9. Terima kasih untuk diri sendiri, Melisa Elisabeth Sinurat. Terima kasih karena sudah bertahan sejauh ini, melewati setiap lelah, takut, ragu, dan proses yang tidak selalu mudah. Terima kasih karena tetap memilih untuk melangkah dan menyelesaikan apa yang telah dimulai.

   Namun, di atas segala pencapaian ini, terima kasih yang paling besar penulis sampaikan kepada Tuhan Yesus Kristus, yang selalu menyertai, menguatkan, memberi kesehatan, kesabaran, dan jalan di setiap proses yang dilalui. Tanpa kasih dan pertolongan-Nya, penulis tidak akan sampai pada titik ini. Semoga apa yang telah dilalui menjadi pengalaman yang berharga dan menjadi langkah awal

untuk perjalanan yang lebih baik bersama Tuhan. Soli Deo Gloria.

Penulis menyadari bahwa Tugas Akhir ini masih ada kekurangan. Untuk itu penulis mengharapkan saran yang membangun untuk kesempurnaan Tugas Akhir ini. Semoga Tugas Akhir ini bermanfaat bagi pembaca.

Melisa Elisabeth Sinurat

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN ..... **iii**
KATA PENGANTAR ..... **viii**
DAFTAR TABEL ..... **xii**
DAFTAR GAMBAR ..... **xiii**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xiv**
BAB 1 ..... **1**
PENDAHULUAN **1**
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 3
C. Tujuan Penelitian 3
1. Tujuan Umum 3
2. Tujuan Khusus 3
D. Manfaat Penelitian 3
1. Peneliti 3
BAB II **4**
TINJAUAN PUSTAKA **4**
A. Remaja 4
1. Pengertian Remaja 4
2. Karakteristik remaja 4
B. Junk food 5
1. Pengertian Junk food 5
2. Jenis-jenis Junk food 5
3. Kandungan Junk food 7
C. Status Gizi 8
D. Pengetahuan 8
1. Pengertian Pengetahuan 8
2. Tingkatan pengetahuan 9
3. Kategori Pengetahuan 9
4. Faktor yang memengaruhi pengetahuan 10
a. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan 10
b. Pengetahuan remaja tentang makanan tidak sehat 10

E. Kerangka Konsep 11
F. Defenisi Operasional 12
BAB III 14
METODE PENELITIAN 14
A. Jenis dan Desain Penelitian 14
B. Lokasi dan Waktu Penelitian 14
C. Populasi dan Sampel 14
1. Populasi 14
2. Sampel 14
D. Jenis, Instrumen dan Cara Pengumpulan Data Penelitian 16
1. Jenis Data 16
2. Instrument Penelitian 16
3. Cara Pengumpulan Data 16
E. Pengolahan dan Analisis Data 19
1. Pengolahan Data 19
2. Analisa Data 20
BAB IV 21
HASIL DAN PEMBAHASAN 21
A. Hasil 21
1. Gambaran Umum MTsS Taman Pendidikan Islam Medan 21
2. Gambaran Karakteristik Sampel 21
3. Pengetahuan tentang Junk food pada Siswa di MTsS TPI Medan 23
B. Pembahasan 23
BAB V 26
KESIMPULAN DAN SARAN 26
A. Kesimpulan 26
B. Saran 26
DAFTAR PUSTAKA 27
LAMPIRAN 29

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Klasifikasi IMT/U 8
Tabel 2. Definisi Operasional..... 12
Tabel 3. Pengambilan Sampel..... 15
Tabel 4. Distribusi sampel berdasarkan umur dalam tahun 21
Tabel 5. Distribusi sampel berdasarkan jenis kelamin 22
Tabel 6. Distribusi sampel berdasarkan kategori status gizi IMT/U 22
Tabel 7. Distribusi sampel berdasarkan pengetahuan..... 23
Tabel 8. Hubungan Pengetahuan Junk food dan Status Gizi 23

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konsep..... 11

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian 29
Lampiran 2. Surat balasan dari lokasi penelitian 30
Lampiran 3. Ethical Clearence 31
Lampiran 4. Bukti Bimbingan 32
Lampiran 5. Informed Consent 35
Lampiran 6. Olah data SPSS 36
Lampiran 7. Master Tabel 38
Lampiran 8. Dokumentasi Survey 46
Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian Pemberian Kuesioner 47
Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian 48