

KARYA TULIS ILMIAH
GAMBARAN KONSUMSI FAST FOOD, SOFT DRINK DAN KELEBIHAN
BERAT BADAN PADA REMAJA DI SMA SWASTA RK
SERDANG MURNI LUBUK PAKAM



YUNITA SIMAMORA
P01031121149

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI DIPLOMA III
2024

**GAMBARAN KONSUMSI FAST FOOD, SOFT DRINK DAN KELEBIHAN
BERAT BADAN PADA REMAJA DI SMA SWASTA RK
SERDANG MURNI LUBUK PAKAM**

Karya tulis ilmiah diajukan sebagai syarat untuk menyelesaikan Program Studi
Diploma III di Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan



**YUNITA SIMAMORA
P01031121149**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI DIPLOMA III
2024**

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul : Gambaran Konsumsi Fast Food, Soft Drink Dan Kelebihan Berat Badan Pada Remaja SMA Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam

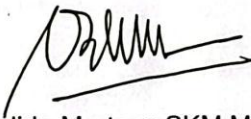
Nama Mahasiswa : Yunita Simamora
NIM : P01031121149
Program Studi : Diploma III Gizi

Menyetujui :



Dini Lestrina, DCN, M.Kes

Pembimbing Utama/ Ketua Penguji



Dr. Oslida Martony SKM, M.Kes

Anggota Penguji 1



Mincu Manalu S.Gz, M.Kes

Anggota Penguji 2

Mengetahui :

Ketua Jurusan,



Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes

NIP: 196906231990032001

Tanggal Lulus : 30 Juli 2024

ABSTRAK

YUNITA SIMAMORA “GAMBARAN KONSUMSI FAST FOOD, SOFT DRINK DAN KELEBIHAN BERAT BADAN PADA REMAJA DI SMA SWASTA RK SERDANG MURNI LUBUK PAKAM” (DIBAWAH BIMBINGAN DINI LESTRINA)

Kelebihan berat badan atau *overweight* adalah keadaan tubuh yang abnormal karena timbunan lemak dalam tubuh yang berlebihan dan dapat mengganggu kesehatan. Dampak buruk kelebihan berat badan terhadap kesehatan akan mengakibatkan tingginya risiko penyakit degeneratif.

Tujuan penelitian ini Untuk mengetahui gambaran konsumsi *fast food*, *soft drink* dan kelebihan berat badan pada remaja di SMA Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam. Penelitian yang digunakan yaitu penelitian kuantitatif deskriptif, Populasi penelitian adalah siswa/ I kelas 10 dan 11 yang berjumlah 229 orang dan sampel yang memenuhi kriteria inklusi adalah 66 subjek penelitian. Data konsumsi *fast food*, *soft drink* diperoleh dari pengisian FFQ. Data kelebihan berat badan diperoleh dari hasil perhitungan IMT. Analisis data univariat dilakukan dengan alat bantu program komputer yaitu program excel dan SPSS.

Penelitian ini dilakukan pada bulan Oktober 2023 Sampai Januari 2024. Dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nilai konsumsi *fast food* berada di kategori sering sebanyak 61 orang (92,4%), nilai konsumsi *soft drink* berada di kategori sering sebanyak 53 orang (80,3%) dan nilai kelebihan berat badan sebanyak 26 orang (39,4%), obesitas tingkat 1 sebanyak 29 orang (43,9%) dan obesitas tingkat 2 sebanyak 11 orang (16,7%). Penyebab kelebihan berat badan pada remaja di SMAS RK Serdang Murni Lubuk Pakam yaitu dikarenakan tingginya preferensi konsumsi *fast food*, dan *soft drink*.

Kata Kunci : Konsumsi *Fast Food*; *Soft Drink*; Kelebihan Berat Badan; Remaja.

ABSTRACT

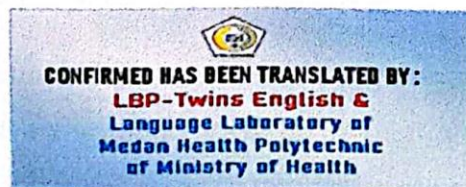
YUNITA SIMAMORA "OVERVIEW OF CONSUMPTION OF FAST FOOD, SOFT DRINK AND OVERWEIGHT IN TEENAGERS IN SMA SWASTA RK SERDANG MURNI LUBUK PAKAM " (CONSULTANT: DINI LESTRINA)

Being overweight or overweight is an abnormal body condition due to excessive fat deposits in the body, and it can interfere with health. The bad impact of being overweight on health will result in a high risk of degenerative diseases.

This study aims to determine the picture of consumption of fast food, soft drinks and being overweight in adolescents in SMA RK Serdang Murni Lubuk Pakam. The research used was descriptive quantitative research, the research population was students at grades 10 and 11 totaling 229 people and The sample that meets the inclusion criteria is 66 research subjects. Fast food consumption data and soft drinks are obtained from FFQ filling. Body weight excess data received from the results of the IMT calculation. Univariate data analysis is carried out with computer program aids namely Excel and SPSS programs.

This study was conducted in October 2023 to January 2024. From the results of this study showed that the consumption value of fast food was in the category of frequent 61 people (92.4%), the value of soft drink consumption is in the category of frequent 53 people (80.3 %), and the value of overweight as many as 26 people (39.4%), obesity level 1 is 29 people (43.9%) and obesity level 2 as many as 11 people (16.7%). The cause of being overweight in adolescents at SMAS RK Serdang Murni Lubuk Pakam is due to the high prevalence of fast food consumption, and soft drinks.

Keywords: Consumption; Fast food; Soft drink; Overweight; Teenager.



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas melimpahnya berkat dan anugerah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah dengan judul **“GAMBARAN KONSUMSI FAST FOOD, SOFT DRINK DAN KELEBIHAN BERAT BADAN PADA REMAJA DI SMA SWASTA RK SERDANG MURNI LUBUK PAKAM”**

Dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan banyak terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes, selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Medan.
2. Dini Lestrina, DCN, M.Kes selaku dosen pembimbing dan Ketua Program Studi Diploma III Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan yang telah banyak memberikan ilmu, pengetahuan, dan waktunya dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini.
3. Dr. Oslida Martony SKM, M.Kes selaku Penguji 1 yang telah memberi arahan dan bimbingan dalam penulisan karya tulis ilmiah.
4. Mincu Manalu S.Gz, M.Kes selaku Penguji 2 yang telah memberi arahan dan bimbingan dalam penulisan karya tulis ilmiah.
5. Bapak Japiter Simamora dan ibu Nuria Situmorang yang sudah membantu berupa materi, waktu dan motivasi kepada penulis.
6. Bapak Drs. Masner selaku Kepala Sekolah SMA Swasta RK Serdang Murni beserta staf dan pegawai yang sudah memberikan izin penelitian dan murid-murid yang bersedia menjadi sampel penelitian.
7. Delimah, Ririn dan teman sebangkuan yang selalu memberikan semangat dan dukungan.

Penulis menyadari bahwa karya tulis ilmiah ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan saran dan masukan yang membangun untuk melengkapi karya tulis ilmiah ini.

Penulis

DAFTAR ISI

PERNYATAAN PERSETUJUAN.....	ii
ABSTRAK.....	iv
KATA PENGANTAR.....	vi
BAB I	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	3
C. Tujuan Penelitian	4
D. Manfaat Penelitian	4
BAB II	5
TINJAUAN PUSTAKA.....	5
A. <i>Overweight</i>	5
1. Pengertian.....	5
2. Etiologi	5
3. Penilaian Status Gizi	6
4. Dampak Yang Ditimbulkan.....	7
B. Remaja.....	8
C. Fast Food	8
1. Definisi	8
2. Jenis Jenis <i>Fast Food</i>	9
3. Bahaya Makanan <i>Fast food</i> Modern	11
4. Upaya Mengurangi Dampak Makan <i>Fast food</i> Modern.....	13
D. <i>Soft Drink</i>	13
1. Definisi	13
2. Konsumsi Soft Drink.....	14
E. Kerangka Konsep.....	16
BAB III	19
METODOLOGI PENELITIAN	19
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	19
B. Jenis Dan Rancangan penelitian.....	19
C. Populasi Dan Sampel.....	19
1. Populasi	19

2. Sampel.....	19
D. Jenis Dan Cara Pengumpulan Data.....	20
1. Jenis Data	20
2. Cara Pengumpulan Data.....	20
E. Pengolahan Dan Analisis Data.....	22
1. Pengolahan Data	22
2. Analisis Data	24
BAB IV	25
HASIL DAN PEMBAHASAN	25
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	25
B. Karakteristik Sampel	26
C. Konsumsi <i>Fast Food</i> Pada Siswa Di SMA Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam Yang Mengalami Kelebihan Berat Badan	27
D. Konsumsi <i>Soft Drink</i> Pada Siswa SMA Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam Yang Mengalami Kelebihan Berat Badan	30
BAB V	33
KESIMPULAN DAN SARAN	33
A. Kesimpulan	33
B. Saran	33
DAFTAR PUSTAKA	34

Daftar Gambar

No	Halaman
1. Kerangka Konsep.....	16

Daftar Tabel

No	Halaman
1. Klasifikasi IMT Menurut WHO 2018	7
2. Definisi Operasional	17
3. Distribusi Sampel Menurut Umur	26
4. Distribusi Sampel Menurut Jenis Kelamin	26
5. Jenis Minuman <i>Soft Drink</i> Dan Kandungan Nilai Gizi/250 gr	28
6. Konsumsi <i>Fast Food</i>	29
7. Jenis Minuman <i>Soft Drink</i> Dan Kandungan Nilai Gizi/250 ML.....	30
8. Konsumsi <i>Soft Drink</i>	31

Daftar Lampiran

No	Halaman
1. Master Tabel	36
2. Output SPSS.....	38
3. Pernyataan Persetujuan Responden.....	39
4. Identitas Responden	40
5. Kuesioner <i>Fast Food</i>	41
6. Kuesioner Sost Drink.....	42
7. Surat Perizinan.....	43
8.Surat Izin Penelitian	44
9. Surat Balasan Penelitian	45
10. Dokumentasi	46
11. Bukti Bimbingan	47
12. EC	51
13 Pernyataan Keaslian KTI.....	56