

KARYA TULIS ILMIAH

**GAMBARAN PENGETAHUAN KONSUMSI *JUNK FOOD* DAN
PERILAKU *PICKY EATING* PADA ANAK SD NEGERI 101898
LUBUK PAKAM**



**TIARA SALSABILA DAULAY
P01031121042**

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

**GAMBARAN PENGETAHUAN KONSUMSI *JUNK FOOD* DAN
PERILAKU *PICKY EATING* PADA ANAK SD NEGERI 101898
LUBUK PAKAM**

Karya Tulis Ini Diajukan Sebagai Syarat Untuk Menyelesaikan Program
Studi Diploma LII Di Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan



**TIARA SALSABILA DAULAY
PO1031121042**

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

PERNYATAAN PERSETUJUAN

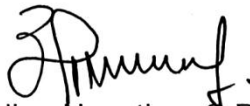
Judul : Gambaran Pengetahuan Konsumsi *Junk Food* Dan Perilaku *Picky Eating* Pada Anak SD Negeri 101898 Lubuk Pakam

Nama mahasiswa : Tiara Salsabila Daulay

Nomor Induk Mahasiswa : P01031121042

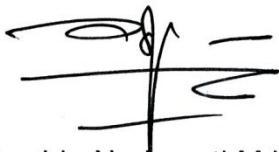
Program Studi : Diploma III

Menyetujui :



Erlina Nasution, S.Pd, M.Kes

Pembimbing Utama/Ketua Penguji



Dra Ida Nurhayati, M.Kes

Anggota Penguji I



Yenni zuraidah SP.M.Kes

Anggota Penguji II

Mengetahui
Ketua Jurusan



Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes
NIP. 196906231990032001

Tanggal Lulus : 30 Juli 2024

ABSTRAK

TIARA SALSABILA DAULAY “**GAMBARAN PENGETAHUAN KONSUMSI JUNK FOOD DAN PERILAKU PICKY EATING PADA ANAK SD NEGERI 101898 LUBUK PAKAM** (DIBAWAH BIMBINGAN ERLINA NASUTION)

Junk food adalah makanan cepat saji, yang secara harafiah berarti makanan yang mengandung sedikit nutrisi. Minimal zat gizi yang dimaksud adalah kurang dari 5% per porsi untuk memenuhi delapan zat gizi utama yaitu zat besi, kalori, lemak total, lemak jenuh, kalsium, protein, vitamin A, dan vitamin C. *Picky eating* sebagai perilaku makan pada anak berupa kesulitan makan, seringkali berupa penolakan makanan tanpa adanya kelainan organik.

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui gambaran pengetahuan konsumsi *junk food* dan perilaku *picky eating* pada anak SD Negeri 101898 Lubuk Pakam.

Penelitian ini dilaksanakan di SD Negeri 101898 Lubuk Pakam. penelitian ini dilakukan pada bulan November 2023 sampai Januari 2024. Jenis penelitian ini adalah observasional dengan desain penelitian deskriptif. Teknik pengambilan sampel yang di gunakan dalam penelitian ini adalah total sampling, dimana semua populasi di jadikan sampel berjumlah 47 orang. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuisioner data dan selanjutnya di analisis secara univariat dengan menggunakan statistic deskriptif yang di sajikan dalam tabel distribusi frekuensi.

Hasil penelitian menunjukan bahwa 38,3% berpengetahuan cukup 61,7% memiliki pengetahuan kurang dan 51,1% berperilaku *picky eating* 48,9% non *picky eating*. Di harapkan dilakukan penyuluhan tentang dampak negatif *junk food* terhadap kesehatan serta pemahaman tentang pentingnya variasi makanan dan manfaat dari mencoba makanan baru.

Kata kunci: Konsumsi Junk Food, Perilaku Picky Eating

ABSTRACT

TIARA SALSABILA DAULAY "AN OVERVIEW OF JUNK FOOD CONSUMPTION'S KNOWLEDGE AND PICKY EATING BEHAVIOUR IN CHILDREN OF SD NEGERI 101898 LUBUK PAKAM (CONSULTANT: ERLINA NASUTION)

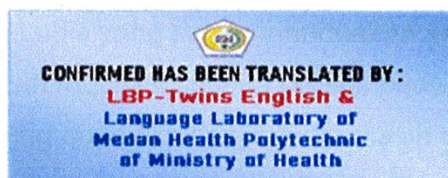
Junk food is fast food, which means food that contains few nutrients. The minimum nutrients in question are less than 5% per serving to fulfil the eight main nutrients of iron, calories, total fat, saturated fat, calcium, protein, vitamin A, and vitamin C. Picky eating as eating behaviour in children in the form of eating difficulties, often in the form of food refusal without any organic disorders.

The purpose of this study was to determine the knowledge of junk food consumption and picky eating behaviour in children of SD Negeri 101898 Lubuk Pakam.

This research was conducted at SD Negeri 101898 Lubuk Pakam. The research was conducted from November 2023 to January 2024. This type of research was observational with a descriptive research design. The sampling technique used in this study was total sampling, where the population was made into a sample of 47 people. Data collection was carried out using a data questionnaire and then analysed univariately using descriptive statistics presented in a frequency distribution table.

The results showed that 38.3% had sufficient knowledge 61.7% had less knowledge 51.1% had picky eating behaviour 48.9% non picky eating. It is expected that counselling about the negative impact of junk food on health as well as understanding the importance of food variety and the benefits of trying new foods.

Keywords: Junk Food Consumption, Picky Eating Behaviour



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT atas rahmat dan Karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Karya Tulis Ilmiah ini dengan judul “**Gambaran Pengetahuan Konsumsi *Junk Food* Dan Perilaku *Picky Eating* Pada Anak SD Negeri 101898 Lubuk Pakam**”.

Pada proses penyusunan Karya Tulis Ilmiah penelitian ini penulis mengucapkan terimakasih kepada pihak-pihak yang ikut serta dalam membantu dan memberi dukungan yaitu:

1. Riris Oppusunggu, S.Pd, M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Medan
2. Dini Lestrina, DCN, M.Kes selaku ketua prodi Diploma III Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Medan
3. Erlina Nasution, S.Pd, M.Kes selaku Pembimbing Utama yang telah banyak meluangkan waktu dengan penuh kesabaran memberikan bimbingan, nasehat serta motivasi kepada penulis.
4. Dra Ida Nurhayati, M.Kes selaku penguji 1
5. Yenni zuraidah SP.M.Kes selaku penguji 2
6. Terkhusus kedua orang tua tercinta saya Alm Asharuddin Daulay dan Saidah Lubis yang selalu mendoakan serta memberikan dukungan dan motivasi selama proses penyelesaian penelitian
7. Kepada abang dan kakak saya terimakasih telah meluangkan waktunya untuk menjadi tempat dan pendengar terbaik penulis
8. Semua pihak yang tidak dapat di sebutkan satu persatu yang sudah banyak memberikan dorongan dan bantuan
9. Terakhir terimakasih untuk diri sendiri, telah mampu berusaha keras dan berjuang sejauh ini

Penulis menyadari bahwa penelitian ini masih banyak kekurangan untuk itu penulis sangat mengharapkan saran dan kritik guna mendukung perbaikan dan penyempurnaan penelitian

Penulis

DAFTAR ISI

BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Perumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
1. Tujuan Umum.....	4
2. Tujuan Khusus	4
D. Manfaat Penelitian	4
1. Bagi Peneliti.....	4
2. Bagi Siswa	4
3. Bagi Sekolah.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	5
A. Anak Sekolah Dasar	5
1. Pengertian <i>Junk Food</i>	7
2. Karakteristik <i>Junk Food</i>	7
3. Sejarah <i>Junk Food</i>	7
4. Jenis –jenis <i>junk food</i>	8
5. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Konsumsi <i>Junk Food</i>	10
7. Upaya Mengurangi Konsumsi <i>Junk Food</i>	12
D. Perilaku Picky Eating	13
1. Pengertian perilaku	13
2. Pengertian <i>Picky Eating</i>	14
3. Ciri – Ciri <i>Picky Eating</i>	15
4. Gejala <i>Picky Eating</i>	15
5. Faktor Penyebab <i>Picky Eating</i>	16

6. Dampak <i>Picky Eating</i>	18
7. Cara Mengatasi <i>Picky Eating</i>	19
E. Kerangka Konsep	20
F. Defenisi Operasional	21
B. BAB III METODE PENELITIAN	22
A. Lokasi dan Waktu Penelitian	22
B. Jenis dan Rancangan Penelitian	22
C. Populasi dan Sampel	22
D. Jenis dan Cara pengumpulan Data	23
E. Pengolahan dan Analisis Data	24
1. Pengolahan Data	24
a. Data Identitas Sampel	24
b. Pengolahan Pengetahuan Konsumsi <i>Junk Food</i>	24
c. Perilaku <i>picky eating</i>	24
2. Analisis Univariat	25
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	26
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	26
B. Gambaran Karakteristik Sampel	26
C. Pengetahuan Konsumsi <i>Junk Food</i>	27
D. Perilaku <i>Picky Eating</i>	29
BAB V_KESIMPULAN	32
A. Kesimpulan	32
B. Saran	32
DAFTAR PUSTAKA	33

DAFTAR TABEL

Table 1 Defenisi Operasional.....	21
Table 2 Distribusi Sampel Menurut Umur	26
Table 3 Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin.....	27
Table 4 Distribusi Responden Berdasarkan Kategori Pengetahuan	27
Table 5 Distribusi Responden Berdasarkan Kategori Perilaku	30

DAFTAR LAMPIRAN

1. Lampiran 1 Master Tabel	37
2. Lampiran 2 Tabel Jawaban	39
3. Lampiran 3 Perilaku <i>Picky Eating</i>	41
4. Lampiran 4 Hasil Pertanyaan.....	43
5. Lampiran 5 Hasil Pengolahan.....	45
6. Lampiran 6 <i>Informend Consent</i>	47
7. Lampiran 7 Kuesioner Gambaran Pengetahuan.....	48
8. Lampiran 8 Kuesioner Perilaku <i>Picky Eating</i>	50
9. Lampiran 9 Bukti Bimbingan	51
10. Lampiran 10 Surat Izin Penelitian	53
11. Lampiran 11 Surat Balasan Penelitian.....	55
12. Lampiran 12 Dokumentasi	56