

KARYA TULIS ILMIAH
HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DENGAN
KONSUMSI JUNK FOOD PADA SISWA SMP SWASTA
RK SERDANG MURNI LUBUK PAKAM



MARSELINA PUSPITA BR GINTING
P01031123116

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI DIPLOMA III
TAHUN 2026

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DENGAN
KONSUMSI JUNK FOOD PADA SISWA SMP SWASTA
RK SERDANG MURNI LUBUK PAKAM**

Karya Tulis Ilmiah

Sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi
dan memperoleh gelar Ahli Madya Gizi (A.Md. Gz)
pada Program Studi Diploma III Jurusan Gizi
Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan



**MARSELINA PUSPITA BR GINTING
P01031123116**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN
JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI DIPLOMA III
TAHUN 2026**

HALAMAN PERSETUJUAN

KARYA TULIS ILMIAH

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DENGAN KONSUMSI JUNK FOOD PADA SISWA SMP SWASTA RK SERDANG MURNI LUBUK PAKAM

Diusulkan Oleh
MARSELINA PUSPITA BR GINTING
P01031123116

Telah disetujui di Lubuk Pakam
Pada tanggal 14 September 2026

Pembimbing Utama



Prof. Dr. Ir Zuraidah Nasution, M.Kes
NIP 1961011019891020001

Ketua Prodi Diploma III Gizi



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

HALAMAN PENGESAHAN

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DENGAN KONSUMSI JUNK FOOD PADA SISWA SMP SWASTA RK SERDANG MURNI LUBUK PAKAM

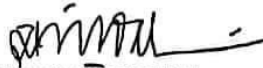
Telah dipersiapkan dan disusun oleh :
MARSELINA PUSPITA BR GINTING
P01031123116

Telah dipertahankan didepan Tim Penguji
Pada tanggal 02 Juni 2026

Tim Penguji

Tanda Tangan

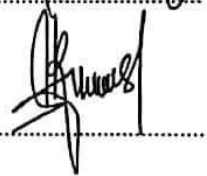
1. Ketua : Prof. Dr. Ir Zuraidah Nasution, M.Kes

: 

2. Anggota 1 : Dr. Mahdiah, DCN, M.Kes

: 

3. Anggota 2 : Riris Oppusunggu, S. Pd, M.Kes

: 

Lubuk Pakam , 14 September 2026

Mengetahui

Ketua Prodi



Dr. Yenni Zuraidah, SP, M.Kes

NIP. 197704262001122002



BIODATA PENULIS

Nama : Marselina Puspita Br Ginting
Tempat/Tgl Lahir : Pancur Batu, 02 Juli 2005
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Kristen Protestan
Alamat Rumah : Pancur Batu
Nomor / HP : 083168891050

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. PAUD : Immanuel
2. SD : SD Negeri 101819 Pancur Batu
3. SLTP : SMP Negeri 1 Pancur Batu
4. SLTA : SMA Negeri 1 Pancur Batu

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama : Marselina Puspita Br Ginting
NIM : P01031123116
Program Studi : Diploma III
Jurusan : Gizi
Perguruan Tinggi : Poltekkes Kemenkes Medan

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam Penulisan Karya Tulis Ilmiah saya yang berjudul :

Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Konsumsi Junk Food
Pada Siswa SMP Swasta Rk Serdang Murni Lubuk Pakam

Apabila suatu saat nanti terbukti saya melakukan tindakan plagiat, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Lubuk Pakam, 14 September 2026

Penulis,



Marselina Puspita Br Ginting

P01031123116

ABSTRAK

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG DENGAN KONSUMSI JUNK FOOD PADA SISWA SMP SWASTA RK SERDANG MURNI LUBUK PAKAM

Marselina Puspita Br Ginting, Zuraidah Nasution
(Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan)
Email: marselinaginting10@gmail.com

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami perubahan pola makan, salah satunya meningkatnya konsumsi junk food yang tinggi gula, garam, dan lemak, tetapi rendah zat gizi. Kebiasaan tersebut dapat meningkatkan risiko berbagai masalah kesehatan. Pengetahuan gizi seimbang berperan penting dalam membentuk perilaku memilih makanan yang sehat sehingga diharapkan dapat mengurangi konsumsi junk food. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan konsumsi junk food pada siswa SMP Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain cross sectional. Sampel penelitian ditentukan dengan rumus slovin berjumlah 75 siswa kelas VII dan VIII yang dipilih menggunakan teknik Proportional Stratified Random Sampling. Data pengetahuan gizi seimbang diperoleh melalui kuesioner berisi 15 pertanyaan, sedangkan data konsumsi junk food dikumpulkan menggunakan Food Frequency Questionnaire (FFQ). Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji Chi-Square dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha=0,05$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa 44,0% responden memiliki pengetahuan gizi seimbang kategori baik, 34,7% kategori cukup, dan 21,3% kategori kurang. Sebagian besar responden (53,3%) memiliki frekuensi konsumsi junk food kategori jarang, sedangkan 46,7% termasuk kategori sering. Hasil uji Chi-Square menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi seimbang dengan konsumsi junk food pada siswa SMP Swasta RK Serdang Murni Lubuk Pakam ($p=0,001$). Siswa dengan pengetahuan gizi yang baik cenderung lebih jarang mengonsumsi junk food dibandingkan siswa yang memiliki pengetahuan kurang.

Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dengan konsumsi junk food. Semakin baik pengetahuan gizi seimbang siswa, semakin rendah kecenderungan mengonsumsi junk food. Sekolah disarankan meningkatkan edukasi gizi secara berkelanjutan untuk membentuk perilaku makan sehat pada siswa.

Kata kunci : Pengetahuan Gizi Seimbang, Konsumsi Junk Food, Siswa SMP.

ABSTRACT

ASSOCIATION BETWEEN BALANCED NUTRITION KNOWLEDGE AND JUNK FOOD CONSUMPTION AMONG STUDENTS AT RK SERDANG MURNI PRIVATE JUNIOR HIGH SCHOOL LUBUK PAKAM

Marselina Puspita Br Ginting, Zuraidah Nasution
Medan Health Polytechnic of the Ministry of Health
Email: marselinaginting10@gmail.com

Adolescents are particularly vulnerable to unhealthy dietary changes, including increased consumption of junk food, which is typically high in sugar, salt, and fat but low in essential nutrients. These dietary habits may increase the risk of various health problems. Knowledge of balanced nutrition plays a fundamental role in shaping healthy food choices and is expected to reduce junk food consumption. This study aimed to determine the association between balanced nutrition knowledge and junk food consumption among students at RK Serdang Murni Private Junior High School, Lubuk Pakam.

This quantitative study employed a cross-sectional design. A total of 75 students from Grades VII and VIII were selected using proportional stratified random sampling based on the Slovin formula. Data on balanced nutrition knowledge were collected using a 15-item structured questionnaire, while junk food consumption was assessed using a Food Frequency Questionnaire (FFQ). Data were analyzed using univariate and bivariate analyses, with the Chisquare test performed at a 95% confidence level ($\alpha = 0.05$).

The results showed that 44.0% of respondents had good balanced nutrition knowledge, 34.7% had moderate knowledge, and 21.3% had poor knowledge. More than half of the respondents (53.3%) reported infrequent junk food consumption, whereas 46.7% consumed junk food frequently. Chi-square analysis demonstrated a statistically significant association between balanced nutrition knowledge and junk food consumption among the students ($p = 0.001$). Students with better knowledge of balanced nutrition were less likely to consume junk food frequently than those with lower levels of knowledge.

In conclusion, balanced nutrition knowledge was significantly associated with junk food consumption. Higher levels of balanced nutrition knowledge were linked to a lower tendency to consume junk food. Schools are encouraged to provide continuous nutrition education to promote healthier eating behaviors among students.

Keywords: balanced nutrition knowledge; junk food consumption; junior high school students



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis kepada Tuhan Yang Maha Esa atas kuasa-Nya yang telah memberikan segala nikmat dan kesempatan sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Karya Tugas Ilmiah dengan judul "Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Konsumsi Junk Food Pada Siswa SMP Swasta RK Serdang Budi Murni Lubuk Pakam".

Dalam penyusunan Karya Tugas Ilmiah ini, penulis banyak mendapatkan bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini dengan ketulusan hati maka Penulis menyampaikan Terima Kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Tengku Sri Wahyuni, S.SiT, M.Keb selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Medan
2. Dr. Herta Masthalina, S.KM.M.PH selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Medan
3. Dr. Yenni Zuraidah, SP, M.Kes selaku Ketua Program Studi Diploma III Jurusan Gizi Poltekkes Medan.
4. Prof. Dr. Ir Zuraidah Nasution, M. Kes selaku Dosen Pembimbing Utama
5. Dr. Mahdiah, DCN, M. Kes Selaku Dosen Penguji
6. Riris Oppusunggu, S. Pd, M.Kes Selaku Dosen Penguji
7. Bapak Stepanus Ginting dan Ibu Sentarina Br ketaren kedua orang tua yang telah memberikan doa dan dukungan material maupun motivasi kepada penulis dalam penulisan karya tulis ilmiah.

Penulis telah berusaha sebaik-baiknya untuk menyusun karya tugas ilmiah ini. Semoga hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi peneliti dan pihak lain yang membutuhkan.

Marselina Puspita Br Ginting

DAFTAR ISI

	Hal
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
BIODATA PENULIS	iv
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN	xiii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Perumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Remaja	6
1. Definisi Remaja	6
2. Tahap Perkembangan Remaja.....	6
3. Kebutuhan Gizi Pada Masa Remaja.....	7
B. Pengetahuan	8
1. Pengertian pengetahuan.....	8
2. Tingkatan Pengetahuan	8
3. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan.....	9
C. Gizi Seimbang.....	9
1. Definisi Gizi Seimbang	9
2. Empat Pilar Gizi Seimbang	10
3. Pesan Gizi Seimbang.....	10
D. Junk food.....	13

1. Definisi junk food.....	14
2. Jenis dan kandungan junk food	14
3. Dampak Konsumsi Junk Food.....	16
4. Faktor Remaja Memilih Mengonsumsi Junk Food	16
E. Kerangka Konsep.....	18
F. Definisi Operasional.....	18
G. Hipotesis	19
BAB III METODE PENELITIAN.....	20
A. Jenis dan Desain Penelitian	20
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	20
C. Populasi dan Sampel	20
D. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	22
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	27
A. Hasil.....	27
B. Pembahasan	34
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	38
A. Kesimpulan.....	38
B. Saran	38
DAFTAR PUSTAKA.....	39
LAMPIRAN	42

DAFTAR TABEL

	Hal
Tabel 1 Angka Kecukupan Gizi	7
Tabel 2 Definisi Operasional	19
Tabel 3 Penentuan Jumlah Sampel	21
Tabel 4 Pembagian Sampel Tiap Kelas	22
Tabel 5 Distribusi Berdasarkan Umur.....	27
Tabel 6 Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin	28
Tabel 7 Distribusi Sampel Berdasarkan Kelas.....	28
Tabel 8 Distribusi Berdasarkan Pengetahuan Gizi Seimbang.....	29
Tabel 9 Distribusi Berdasarkan Konsumsi Junk Food.....	30
Tabel 10 Frekuensi Konsumsi Junk Food dalam 1 bulan terakhir.....	31
Tabel 11 Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan	34

DAFTAR GAMBAR

	Hal
Gambar 1 Kerangka Konsep	18

DAFTAR LAMPIRAN

	Hal
Lampiran 1 Surat Izin Penelitian	42
Lampiran 2 Surat Balasan Izin Penelitian	43
Lampiran 3 Ethical Clearence	44
Lampiran 4 Bukti Bimbingan	45
Lampiran 5 Informed Consent.....	47
Lampiran 6 Informed Consent Sampel Penelitian.....	48
Lampiran 7 Master Tabel Penelitian	49
Lampiran 8 Master Tabel Pengetahuan Gizi Seimbang	52
Lampiran 9 Master Tabel Konsumsi Junk Food	55
Lampiran 10 Hasil SPSS	62
Lampiran 11 Kuesioner Pengetahuan Gizi Seimbang.....	64
lampiran 12 Hasil Jawaban Kuesioner Pengetahuan Gizi	67
Lampiran 13 Kuisoner Konsumsi Junk Food	70
Lampiran 14 Hasil Jawaban Kuesioner Konsumsi Junk Food	72
Lampiran 15 Dokumentasi	74
Lampiran 16 Daftar Riwayat Hidup	75