KARYA TULIS ILMIAH

GAMBARAN KEBIASAAN KONSUMSI MAKANAN ASIN, BERLEMAK DAN MANIS PADA REMAJA MAS AL-MANAR MEDAN

SINTIANI TUMANGGOR
P01031123087

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

GAMBARAN KEBIASAAN KONSUMSI MAKANAN ASIN, BERLEMAK DAN MANIS PADA REMAJA MAS AL-MANAR MEDAN

Karya Tulis Ilmiah sebagai syarat untuk menyelesaikan studi dan memperoleh gelar Ahli Madya Gizi pada Program Studi Diploma III Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Medan

SINTIANI TUMANGGOR
P01031123087

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

HALAMAN PERSETUJUAN

KARYA TULIS ILMIAH

GAMBARAN KEBIASAAN KONSUMSI MAKANAN ASIN, BERLEMAK DAN MANIS PADA REMAJA MAS AL-MANAR MEDAN

Diusulkan Oleh :

SINTIANI TUMANGGOR
P01031123087

Telah disetujui di Lubuk Pakam
Pada tanggal, 28 September 2026

Pembimbing Utama

Dr. Oslida Martony, SKM, M.Kes
NIP 196403121987031003

Ketua Prodi Diploma III Gizi

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

HALAMAN PENGESAHAN

GAMBARAN KEBIASAAN KONSUMSI MAKANAN ASIN, BERLEMAK DAN MANIS PADA REMAJA MAS AL-MANAR MEDAN

Telah dipersiapkan dan disusun oleh :

SINTIANI TUMANGGOR
P01031123087

Telah dipertahankan didepan Tim Penguji
Pada tanggal, 30 Juni 2026

Tim Penguji :

			Tanda Tangan
1. Ketua	: Dr. Oslida Martony, SKM, M.Kes	:	.....
2. Anggota 1	: Efendi S. Nainggolan, SKM, M.Kes	:	.....
3. Anggota 2	: Dini Lestrina DCN, M.Kes, RD	:	.....

Lubuk Pakam, 28 September 2026
Mengetahui
Ketua Prodi

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

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini saya :

Nama	: Sintiani Tumanggor
NIM	: P01031123087
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 :

GAMBARAN KEBIASAAN KONSUMSI MAKANAN ASIN, BERLEMAK DAN MANIS PADA REMAJA MAS AL-MANAR MEDAN

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, 28 September 2026

Penulis,



SINTIANI TUMANGGOR

NIM : P01031123087



BIODATA PENULIS

Nama	: Sintiani Tumanggor
Tempat/Tgl Lahir	: Medan, 06 Mei 2005
Jenis Kelamin	: Perempuan
Agama	: Islam
Alamat Rumah	: Jl. Qubah, Lorong Pribadi No. 6, Kec. Medan Johor, Sumatera Utara
Nomor HP	: 082171190140

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD : SD Negeri 060934
2. SMP : SMP Negeri 21 Medan
3. SMA : SMA Negeri 2 Medan

ABSTRAK

GAMBARAN KEBIASAAN KONSUMSI MAKANAN ASIN, BERLEMAK DAN MANIS PADA REMAJA MAS AL-MANAR MEDAN

Sintiani Tumanggor, Dr. Oslida Martony, SKM, M.Kes
(Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan)
Email : sintianitgr@gmail.com

Remaja merupakan kelompok usia yang sedang mengalami pertumbuhan dan perkembangan sehingga membutuhkan asupan gizi yang seimbang. Namun, perubahan gaya hidup dan kemudahan akses terhadap berbagai makanan dan minuman dapat mendorong kebiasaan konsumsi makanan tinggi natrium, lemak dan gula. Konsumsi yang berlebihan dalam jangka panjang dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai penyakit tidak menular. Penelitian ini bertujuan mengetahui gambaran kebiasaan konsumsi makanan asin, berlemak dan manis serta kategori risiko konsumsinya pada remaja MAS Al-Manar Medan.

Metode penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif dan pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas X dan XI MAS Al-Manar Medan sebanyak 140 siswa. Sampel penelitian berjumlah 104 siswa yang dipilih menggunakan teknik random sampling dengan rumus Slovin. Data dikumpulkan melalui wawancara menggunakan kuesioner *Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ) untuk mengetahui frekuensi konsumsi makanan asin, berlemak dan manis selama satu bulan terakhir. Analisis data dilakukan secara deskriptif dan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden jarang mengonsumsi makanan asin sebanyak 59 orang (56,7%), namun 65 orang (62,5%) termasuk kategori berisiko. Pada makanan berlemak, sebanyak 68 orang (65,4%) tergolong jarang mengonsumsi dan 67 orang (64,4%) termasuk kategori tidak berisiko. Sementara itu, sebanyak 60 orang (57,7%) jarang mengonsumsi makanan manis, tetapi 68 orang (65,4%) termasuk kategori berisiko.

Kesimpulan penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memiliki kebiasaan konsumsi makanan asin, berlemak dan manis dalam kategori jarang berdasarkan frekuensi, tetapi konsumsi makanan asin dan manis masih didominasi kategori berisiko. Disarankan kepada pihak sekolah untuk meningkatkan edukasi gizi dan menerapkan kebijakan kantin sehat serta kepada siswa agar membatasi konsumsi makanan tinggi natrium, lemak dan gula, membaca label nilai gizi, serta meningkatkan konsumsi buah, sayur dan air putih.

Kata kunci: Kebiasaan Konsumsi, Makanan Asin, Makanan Berlemak, Makanan Manis, Remaja.

ABSTRACT

DESCRIPTION OF THE CONSUMPTION HABITS OF SALTY, FATTY, AND SWEET FOODS AMONG ADOLESCENTS AT MAS AL-MANAR MEDAN

Sintiani Tumanggor, Dr. Oslida Martony, SKM, M.Kes
(Medan Health Polytechnic of the Ministry of Health)
Email : sintianitgr@gmail.com

Adolescents are a population group undergoing growth and development and therefore require adequate and balanced nutritional intake. However, lifestyle changes and easy access to various foods and beverages may promote the consumption of foods high in sodium, fat, and sugar. Excessive consumption over the long term may increase the risk of various non-communicable diseases. This study aimed to describe the consumption habits of salty, fatty, and sweet foods and the associated consumption risk categories among adolescents at MAS Al-Manar Medan.

This study employed a quantitative descriptive design with a cross-sectional approach. The study population comprised all 140 students in grades X and XI at MAS Al-Manar Medan. A total of 104 students were selected using random sampling based on the Slovin formula. Data were collected through interviews using a Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ) to assess the frequency of consumption of salty, fatty, and sweet foods during the previous month. Data were analyzed descriptively and presented as frequency distributions and percentages.

The results showed that most respondents rarely consumed salty foods, with 59 students (56.7%), although 65 students (62.5%) were categorized as being at risk. Regarding fatty foods, 68 students (65.4%) rarely consumed them, and 67 students (64.4%) were categorized as not at risk. Meanwhile, 60 students (57.7%) rarely consumed sweet foods, while 68 students (65.4%) were categorized as being at risk.

In conclusion, although most adolescents had infrequent consumption habits of salty, fatty, and sweet foods based on consumption frequency, salty and sweet food consumption was still predominantly categorized as being at risk. Schools are recommended to strengthen nutrition education and implement healthy canteen policies. Students are also encouraged to limit the consumption of foods high in sodium, fat, and sugar, read nutrition labels, and increase their intake of fruits, vegetables, and water.

Keywords: Consumption Habits, Salty Foods, Fatty Foods, Sweet Foods, Adolescents.



KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan pada Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan karya tulis ilmiah ini dengan judul "Gambaran Kebiasaan Konsumsi Makanan Asin, Berlemak dan Manis pada Remaja Mas Al-Manar Medan".

Dalam penyusunan karya tulis ilmiah ini penulis banyak mendapatkan bantuan dan dorongan dari berbagai pihak. Untuk itu, pada kesempatan ini dengan ketulusan hati maka penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Tengku Sri Wahyuni, SiT, M.Keb selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Medan.
2. Dr. Herta Masthalina, SKM, MPH selaku Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan.
3. Dr. Yenni Zuraidah, SP, M.Kes selaku Ketua Program Studi Diploma III Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan.
4. Dr. Oslida Martony, SKM, M.Kes selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan saran, petunjuk dan pengetahuan yang sangat berharga sampai selesainya Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Efendi S. Nainggolan, SKM, M.Kes selaku penguji I yang telah memberikan masukan dan saran dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini.
6. Dini Lestrina DCN, M.Kes, RD selaku penguji II yang telah memberikan masukan dan saran dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini.
7. Terkhusus kepada kedua orang tua tercinta, Ayahanda Arief Tumanggor dan Ibunda Lisde Munthe, serta kakak pertama saya, En Riskinta Tumanggor, S.Pd. dan kakak kedua saya, Unalianti Tumanggor, A.Md.Kep. Terima kasih atas doa, kasih sayang, pengorbanan, dan dukungan yang tak pernah putus. Kalian adalah sumber kekuatan dan alasan bagi penulis untuk terus melangkah hingga menyelesaikan setiap perjuangan. Karya Tulis Ilmiah ini penulis persembahkan dengan penuh cinta dan rasa terima kasih kepada keluarga tercinta.
8. Terakhir saya persembahkan rasa terima kasih kepada support system terbaik yaitu Wanda Habibi Lubis. Terima kasih telah selalu menemani, mendukung, membantu, dan menjadi tempat berbagi dalam setiap proses yang saya lalui. Terima kasih telah menjadi penguat ketika saya lelah dan hampir menyerah, serta menjadi salah satu alasan saya untuk terus melangkah hingga Karya Tulis Ilmiah ini selesai. Semoga segala kebaikan dan ketulusan yang telah diberikan senantiasa dibalas dengan kebahagiaan dan kesuksesan di masa depan.

Penulis menyadari bahwa karya tulis ilmiah masih jauh dari sempurna, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran positif guna perbaikan dan penyempurnaan karya tulis ilmiah. Atas perhatiannya penulis mengucapkan terimakasih.

Sintiani Tumanggor

DAFTAR ISI

Hal

HALAMAN PERSETUJUAN ..... **i**
HALAMAN PENGESAHAN ..... **ii**
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN ..... **iii**
BIODATA PENULIS ..... **iv**
ABSTRAK ..... **v**
ABSTRACT ..... **vi**
KATA PENGANTAR ..... **vii**
DAFTAR ISI ..... **viii**
DAFTAR TABEL ..... **x**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xi**
BAB I 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
BAB II TINJAUAN PUSTAKA **4**
A.Remaja 4
1.Pengertian Remaja 4
2.Tahapan Remaja 4
3.Pertumbuhan dan Perkembangan Remaja 5
4.Kebutuhan Gizi Remaja 5
B.Makanan Asin 6
1.Pengertian Makanan Asin 6
2.Jenis-Jenis Makanan Asin 7
3.Kandungan Natrium dalam Makanan Asin 7
4.Dampak Konsumsi Makanan Asin Berlebih 7
C.Makanan Berlemak 8
D.Makanan Manis 11
E.Kebiasaan Konsumsi Makanan pada Remaja 13
F.Kebiasaan Konsumsi Makanan Asin, Berlemak dan Manis pada Remaja 14
G.*Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ) 15

1.Pengertian SQ-FFQ 15
2.Kelebihan dan Kelemahan SQ-FFQ 16
3.Penggunaan SQ-FFQ dalam Penelitian Konsumsi Pangan Remaja 18
4.Definisi Operasional 19
BAB III METODE PENELITIAN 21
A.Jenis dan Desain Penelitian 21
1.Jenis penelitian 21
2.Desain penelitian 21
B.Lokasi dan Waktu Penelitian 21
C.Populasi dan Sampel 21
1.Populasi 21
2.Sampel 21
D.Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data 22
1.Teknik Pengumpulan Data 22
2.Instrumen Pengumpulan data 23
E.Pengolahan Data dan Analisis Data 24
1.Pengolahan Data 24
2.Analisis Data 26
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN 27
A.Hasil 27
1.Gambaran Umum Lokasi Penelitian 27
2.Karakteristik Sampel 28
3.Distribusi Sampel Berdasarkan Kebiasaan Konsumsi Makanan Asin 29
4.Distribusi Sampel Berdasarkan Resiko Konsumsi Makanan Asin 30
5.Distribusi Sampel Berdasarkan Kebiasaan Konsumsi Makanan Berlemak 31
6.Distribusi Sampel Berdasarkan Resiko Konsumsi Makanan Berlemak 32
7.Distribusi Sampel Berdasarkan Kebiasaan Konsumsi Makanan Manis 33
8.Distribusi Sampel Berdasarkan Resiko Konsumsi Makanan Manis 33
B.Pembahasan 35
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN 38
A.Kesimpulan 38
B.Saran 38
DAFTAR PUSTAKA 39

DAFTAR TABEL

Hal

Tabel 1 Definisi Operasional.....19
Tabel 2 Distribusi Sampel Berdasarkan Umur.....28
Tabel 3 Distibusi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin.....28
Tabel 4 Distribusi Sampel Berdasarkan Frekuensi Konsumsi Makanan Asin.....29
Tabel 5 Distribusi Sampel Berdasarkan Resiko Konsumsi Makanan Asin.....30
Tabel 6 Distribusi Sampel Berdasarkan Frekuensi Konsumsi Makanan Berlemak 31
Tabel 7 Distribusi Sampel Berdasarkan Resiko Konsumsi Makanan Berlemak ...32
Tabel 8 Distribusi Berdasarkan Frekuensi Konsumsi Makanan Manis 33
Tabel 9 Distribusi Sampel Berdasarkan Risiko Konsumsi Makanan Manis.....34

DAFTAR LAMPIRAN

Hal

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian.....43
Lampiran 2 Surat Balasan Izin Penelitian.....44
Lampiran 3 Surat Pernyataan Peneliti.....45
Lampiran 4 Ethical Clearance.....46
Lampiran 5 Informed Consent.....47
Lampiran 6 Kuesioner Tabel SQ-FFQ.....48
Lampiran 7 Informed Consent Sampel Penelitian.....51
Lampiran 8 Hasil Jawaban Kuesioner Tabel SQ-FFQ.....52
Lampiran 9 Master Tabel.....55
Lampiran 10 Hasil SPSS.....59
Lampiran 11 Bukti Bimbingan Karya Tulis Ilmiah.....61
Lampiran 12 Anggaran Biaya Penelitian.....63
Lampiran 13 Dokumentasi Penelitian.....64