KARYA TULIS ILMIAH

GAMBARAN FREKUENSI KONSUMSI FAST FOOD, SOFT DRINK DAN STATUS GIZI PADA SISWA/I DI MTsN 2 MEDAN

WINDA ROSALINA SIMAMORA

NIM : P01031123046

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN

JURUSAN GIZI

PROGRAM STUDI DIPLOMA III

TAHUN 2026

GAMBARAN FREKUENSI KONSUMSI FAST FOOD, SOFT DRINK DAN STATUS GIZI PADA SISWA/I DI MTsN 2 MEDAN

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

WINDA ROSALINA SIMAMORA
NIM : P01031123046

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

HALAMAN PERSETUJUAN

KARYA TULIS ILMIAH

GAMBARAN FREKUENSI KONSUMSI FAST FOOD, SOFT DRINK DAN STATUS GIZI PADA SISWA/I DI MTsN 2 MEDAN

Diusulkan Oleh

WINDA ROSALINA SIMAMORA

P01031123046

Telah disetujui di Medan Pada tanggal 07 September 2026

Pembimbing Utama

Emi Inayah Sari Siregar, SKM, M.Kes

NIP 197906142002122004

Ketua Prodi Diploma III Gizi

Dr. Yenni Zuraidah, SP, M.Kes

NIP. 197010301998032004

ii

HALAMAN PENGESAHAN
KARYA TULIS ILMIAH

GAMBARAN FREKUENSI KONSUMSI FAST FOOD, SOFT DRINK DAN STATUS GIZI PADA SISWA/I DI MTsN 2 MEDAN

Telah dipersiapkan dan disusun oleh:
WINDA ROSALINA SIMAMORA
P01031123046

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji pada tanggal 06 Juli 2026
Tim Penguji:

		Tanda Tangan
1. Ketua	: Emi Inayah Sari Siregar, SKM, M.Kes	: .....
2. Anggota 1	: Novriani Tarigan, DCN, M.Kes	: .....
3. Anggota 2	: Urbanus Sihotang, SKM, M.Kes	: .....

Lubuk Pakam, 07 September 2026
Mengetahui
Ketua Prodi

Dr. Yenny Zuraidah, SP, M.Kes
NIP 197010301998032004

iii



BIODATA PENULIS

Nama	: Winda Rosalina Simamora
Tempat/Tgl Lahir	: Doloksanggul, 10 Maret 2005
Jenis Kelamin	: Perempuan
Agama	: Kristen Protestan
Alamat Rumah	: Jl.Pendidikan Doloksanggul
Nomor / HP	: 082241730760

RIWAYAT PENDIDIKAN

1. SD	: SD Negeri 173395 Doloksanggul
2. SLTP	: SMP Negeri 1 Doloksanggul
3. SLTA	: SMA Negeri 1 Doloksanggul

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya :

Nama	: Winda Rosalina Simamora
Nim	: P01031123046
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 FREKUENSI KONSUMSI FAST FOOD, SOFT DRINK DAN STATUS GIZI PADA SISWA/I DI MTsN 2 MEDAN

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

Lubuk Pakam, 06 Juli 2026

Penulis,



WINDA ROSALINA SIMAMORA

P01031123046

v

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan atas kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan Tugas Akhir yang berjudul "Gambaran Frekuensi Konsumsi Fast Food, Soft Drink Dan Status Gizi Pada Siswa/i Di MTsN 2 Medan" .

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

1. Riris Oppusunggu S.Pd, M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Medan.
2. Dini Lestrina, DCN, M.Kes selaku Ketua Program Studi Diploma III Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Medan.
3. Emi Inayah Sari Siregar, SKM, M.Kes selaku Dosen Pembimbing yang sudah banyak meluangkan waktu dengan penuh kesabaran serta memberikan dukungan dan masukan untuk penyusunan Tugas Akhir ini.
4. Novriani Tarigan, DCN, M.Kes selaku Dosen Penguji.
5. Urbanus Sihotang, SKM, M.Kes selaku Dosen Penguji.
6. Bapak Mulia Simamora dan Esterlina Purba selaku orangtua yang telah memberikan semangat, dukungan, perhatian dan doa selama menempuh pendidikan hingga dalam penyusunan Tugas Akhir ini.
7. Wesly Simamora, dan Widia Simamora selaku kakak dan adik yang telah memberikan dukungan semangat dan doa.

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

Winda Simamora

ABSTRAK

GAMBARAN FREKUENSI KONSUMSI *FAST FOOD, SOFT DRINK* DAN STATUS GIZI PADA SISWA/I DI MTsN 2 MEDAN

Winda Simamora, Emi Inayah Sari Siregar, SKM, M.Kes
(Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan)
Email: windasimamora74@gmail.com

Masa remaja merupakan periode pertumbuhan dan perkembangan yang membutuhkan asupan gizi yang seimbang. Perubahan pola makan pada remaja dapat menyebabkan meningkatnya konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dan minuman ringan (*soft drink*) yang dapat memengaruhi status gizi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran frekuensi konsumsi *fast food*, *soft drink*, dan status gizi pada siswa/i di MTsN 2 Medan.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif deskriptif dengan pengamatan sesaat. Variabel penelitian meliputi frekuensi konsumsi *fast food*, frekuensi konsumsi *soft drink*, dan status gizi. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas VIII MTsN 2 Medan sebanyak 378 siswa. Sampel berjumlah 79 siswa yang dipilih menggunakan teknik *systematic sampling*. Data konsumsi *fast food* dan *soft drink* dikumpulkan menggunakan Food Frequency Questionnaire (FFQ), sedangkan status gizi diperoleh melalui pengukuran berat badan dan tinggi badan, kemudian ditentukan berdasarkan IMT/U menggunakan WHO AnthroPlus. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa frekuensi konsumsi *fast food* sebagian besar berada pada kategori sering yaitu 52 siswa (65,8%). Frekuensi konsumsi *soft drink* sebagian besar berada pada kategori jarang yaitu 41 siswa (51,9%). Jenis *soft drink* yang paling banyak dikonsumsi adalah minuman serbuk/sachet sebanyak 64 siswa (81,0%), dengan frekuensi terbanyak 1–2 kali/minggu sebanyak 29 siswa (36,7%). Status gizi sebagian besar berada pada kategori gizi baik yaitu 56 siswa (70,9%), gizi lebih 13 siswa (16,5%), obesitas 7 siswa (8,9%), dan gizi kurang 3
siswa (3,8%).

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa konsumsi *fast food* masih cukup sering, sedangkan konsumsi *soft drink* lebih banyak dalam kategori jarang. Sebagian besar siswa memiliki status gizi baik, namun masih ditemukan gizi lebih dan obesitas. Disarankan siswa lebih memperhatikan pilihan makanan dan minuman, sekolah memberikan edukasi gizi seimbang, dan peneliti selanjutnya menambahkan faktor lain seperti aktivitas fisik, pengetahuan, uang saku, dan pengaruh teman sebaya.

Kata kunci: *Fast Food, Soft Drink*, Konsumsi, Status Gizi, Remaja

ABSTRACT

DESCRIPTION OF FAST FOOD AND SOFT DRINK CONSUMPTION FREQUENCY AND NUTRITIONAL STATUS AMONG STUDENTS AT MTsN 2 MEDAN

Winda Simamora, Emi Inayah Sari Siregar, SKM, M.Kes
(Medan Health Polytechnic of the Ministry of Health)
Email: windasimamora74@gmail.com

Adolescence is a period of growth and development that requires adequate and balanced nutritional intake. Changes in eating patterns among adolescents may lead to increased consumption of fast food and soft drinks, which can affect nutritional status. This study aimed to describe the frequency of fast food and soft drink consumption and the nutritional status of students at MTsN 2 Medan.

This study used a descriptive quantitative method with a cross-sectional observation. The study variables included the frequency of fast food consumption, the frequency of soft drink consumption, and nutritional status. The study population consisted of all eighth-grade students at MTsN 2 Medan, totaling 378 students. The sample consisted of 79 students selected using systematic sampling. Data on fast food and soft drink consumption were collected using a Food Frequency Questionnaire (FFQ), while nutritional status was obtained through measurements of body weight and height and then determined based on BMI-for-age (BMI/A) using WHO AnthroPlus. Data were analyzed using univariate analysis.

The results showed that the frequency of fast food consumption was mostly categorized as frequent, with 52 students (65.8%). The frequency of soft drink consumption was mostly categorized as infrequent, with 41 students (51.9%). The most commonly consumed type of soft drink was powdered/sachet beverages, consumed by 64 students (81.0%), with the most common frequency being 1–2 times per week among 29 students (36.7%). Most students had good nutritional status, namely 56 students (70.9%), followed by overweight 13 students (16.5%), obesity 7 students (8.9%), and undernutrition 3 students (3.8%).

Based on the results, fast food consumption was still relatively frequent, whereas soft drink consumption was more commonly categorized as infrequent. Most students had good nutritional status; however, overweight and obesity were still found. Students are advised to pay greater attention to their food and beverage choices, schools are encouraged to provide balanced nutrition education, and future researchers are encouraged to include other factors such as physical activity, nutritional knowledge, pocket money, and peer influence.

Keywords: Fast Food, Soft Drink, Consumption, Nutritional Status, Adolescents

OF TRANSLATION
09 OCT 2026

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN JUDUL i

HALAMAN PERSETUJUAN..... Error! Bookmark not defined.

HALAMAN PENGESAHAN ..... Error! Bookmark not defined.

BIODATA PENULIS..... iv

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN ..... Error! Bookmark not defined.

KATA PENGANTAR..... vi

ABSTRAK..... vii

ABSTRACT ..... Error! Bookmark not defined.

DAFTAR ISI..... ix

DAFTAR TABEL..... xii

DAFTAR GAMBAR..... xiii

DAFTAR LAMPIRAN xiv

BAB I PENDAHULUAN ..... Error! Bookmark not defined.

A. Latar Belakang.....**Error! Bookmark not defined.**

B. Rumusan Masalah.....**Error! Bookmark not defined.**

C. Tujuan Penelitian .....**Error! Bookmark not defined.**

1. Tujuan Umum.....**Error! Bookmark not defined.**
2. Tujuan Khusus.....**Error! Bookmark not defined.**

D. Manfaat Penelitian .....**Error! Bookmark not defined.**

1. Bagi Siswa Yang di Teliti.....**Error! Bookmark not defined.**
2. Bagi Sekolah.....**Error! Bookmark not defined.**
3. Bagi Peniliti Selanjutnya. .....**Error! Bookmark not defined.**

BAB II TINJAUAN PUSTAKA..... Error! Bookmark not defined.

A. Remaja .....**Error! Bookmark not defined.**

1. Definisi Remaja .....**Error! Bookmark not defined.**
2. Tahap – Tahap Perkembangan Remaja ..... **Error! Bookmark not defined.**
3. Perubahan Pada Masa Remaja.....**Error! Bookmark not defined.**
4. Kebutuhan Gizi Pada Remaja.....**Error! Bookmark not defined.**

B. Fast Food.....**Error! Bookmark not defined.**

1. Definisi Fast Food .....**Error! Bookmark not defined.**
2. Bahaya Makanan Fast food Modern..... **Error! Bookmark not defined.**
3. Upaya Mengurangi Dampak Makan Fast food Modern..... **Error! Bookmark not defined.**

C. Soft Drink.....**Error! Bookmark not defined.**

1. Definisi Soft Drink .....**Error! Bookmark not defined.**
2. Konsumsi Soft Drink.....**Error! Bookmark not defined.**
3. Dampak Konsumsi Soft Drink.....**Error! Bookmark not defined.**

D. Frekuensi Konsumsi .....**Error! Bookmark not defined.**

1. Definisi Frekuensi Konsumsi .....**Error! Bookmark not defined.**
2. Metode Pengukuran Frekuensi.....**Error! Bookmark not defined.**
3. Kategori Frekuensi Konsumsi .....**Error! Bookmark not defined.**

E. Status Gizi .....**Error! Bookmark not defined.**

1. Definisi .....**Error! Bookmark not defined.**
2. Penilaian Status Gizi.....**Error! Bookmark not defined.**
3. Kategori Status Gizi Remaja .....**Error! Bookmark not defined.**
4. Faktor – Faktor yang mempengaruhi Status Gizi Remaja..... **Error! Bookmark not defined.**

F. Hubungan Konsumsi Fast Food dengan Status Gizi **Error! Bookmark not defined.**

G. Hubungan Konsumsi Soft Drink dengan Status Gizi ..... **Error! Bookmark not defined.**

H. Definisi Operasional .....**Error! Bookmark not defined.**

BAB III METODE PENELITIAN ..... Error! Bookmark not defined.

A. Lokasi dan Waktu Penelitian .....**Error! Bookmark not defined.**

1. Lokasi Penelitian .....**Error! Bookmark not defined.**
2. Waktu Penelitian.....**Error! Bookmark not defined.**

B. Populasi Dan Sampel .....**Error! Bookmark not defined.**

1. Populasi .....**Error! Bookmark not defined.**
2. Sampel .....**Error! Bookmark not defined.**

C. Teknik Instrumen Pengumpulan Data .**Error! Bookmark not defined.**

1. Jenis Data.....**Error! Bookmark not defined.**

2. Cara Pengumpulan Data .....**Error! Bookmark not defined.**
D. Pengolahan Data .....**Error! Bookmark not defined.**
1. Konsumsi Fast Food .....**Error! Bookmark not defined.**
2. Konsumsi Soft Drink.....**Error! Bookmark not defined.**
3. Status Gizi.....**Error! Bookmark not defined.**
E. Analisis Data .....**Error! Bookmark not defined.**
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN..... Error! Bookmark not defined.
A. Hasil.....**Error! Bookmark not defined.**
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian..... **Error! Bookmark not defined.**
2. Karakteristik Sampel .....**Error! Bookmark not defined.**
3. Jenis Kelamin Sampel .....**Error! Bookmark not defined.**
4. Frekuensi Konsumsi Fast Food .....**Error! Bookmark not defined.**
5. Frekuensi Konsumsi Soft Drink ....**Error! Bookmark not defined.**
6. Status Gizi Remaja .....**Error! Bookmark not defined.**
B. Pembahasan.....**Error! Bookmark not defined.**
1. Jenis Kelamin .....**Error! Bookmark not defined.**
2. Berdasarkan Umur.....**Error! Bookmark not defined.**
3. Fast food .....**Error! Bookmark not defined.**
4. Soft drink .....**Error! Bookmark not defined.**
5. Status Gizi.....**Error! Bookmark not defined.**
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN ..... Error! Bookmark not defined.
A. Kesimpulan .....**Error! Bookmark not defined.**
B. Saran .....**Error! Bookmark not defined.**
1. Bagi Siswa yang Diteliti .....**Error! Bookmark not defined.**
2. Bagi Sekolah.....**Error! Bookmark not defined.**
3. Bagi Peneliti Selanjutnya.....**Error! Bookmark not defined.**
DAFTAR PUSTAKA ..... Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN..... Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Angka Kecukupan Gizi ..... **Error! Bookmark not defined.**
Tabel 2. IMT/U Anak Usia 5-18 Tahun ..... **Error! Bookmark not defined.**
Tabel 3. Definisi Operasional ..... **Error! Bookmark not defined.**
Tabel 4. Penentuan Sampel ..... **Error! Bookmark not defined.**
Tabel 5. Ambang batas Z-Score ..... **Error! Bookmark not defined.**
Tabel 6. Distribusi Berdasarkan Umur ..... **Error! Bookmark not defined.**
Tabel 7. Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin ..... **Error! Bookmark not defined.**
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Konsumsi Fast Food ..... **Error! Bookmark not defined.**
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Konsumsi Soft Drink ..... **Error! Bookmark not defined.**
Tabel 10. Distribusi Berdasarkan Status Gizi ..... **Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Pengukuran posisi frankfort .....**Error! Bookmark not defined.**

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Master Tabel .....**Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 2. Master Data Soft Drink.....**Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 3. Status Gizi.....**Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 4. Output Hasil Analisis Statistic dengan SPSS .. **Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 5. Surat Izin Penelitian.....**Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 6. Lembar Persetujuan Penelitian 47
Lampiran 7. Bukti Bimbingan Karya Tulis Ilmiah **Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 8. Identitas Responden.....**Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 9. Kusioner Fast Food.....**Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 10. Kusioner Soft Drink.....**Error! Bookmark not defined.**
Lampiran 11. Dokumentasi Penelitian.....**Error! Bookmark not defined.**