KARYA TULIS ILMIAH

GAMBARAN KONSUMSI *FAST FOOD* DAN ASUPAN ZAT BESI PADA SISWA/SISWI SMP NEGERI 2 LUBUK PAKAM TAHUN 2026

ANNISA DEAN NOVA

P01031123140

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

POLITEKNIK KESEHATANMEDAN JURUSAN GIZI

PROGRAM STUDI DIPLOMA III GIZI

TAHUN 2026

GAMBARAN KONSUMSI *FAST FOOD* DAN ASUPAN ZAT BESI PADA SISWA/SISWI SMP NEGERI 2 LUBUK PAKAM TAHUN 2026

Karya Tulis Ilmiah

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

ANNISA DEAN NOVA
P01031123140

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

HALAMAN PERSETUJUAN

KARYA TULIS ILMIAH

GAMBARAN KONSUMSI *FAST FOOD* DAN ASUPAN ZAT BESI PADA SISWA/SISWI SMP NEGERI 2 LUBUK PAKAM TAHUN 2026

Diusulkan Oleh

Annisa Dean Nova

P01031123140

Telah disetujui di Lubuk Pakam

Pada tanggal 06/07/2026

Pembimbing Utama

Dr. Rina Doriana Pasaribu, SKM, M.Kes

NIP. 19761023003032002

Ketua Prodi Diploma III Gizi

Dr. Yenni Zuraidah, SP, M.Kes

NIP. 197704262001122002

Dipindai dengan CamScanner

HALAMAN PENGESAHAN

KARYA TULIS ILMIAH

GAMBARAN KONSUMSI *FAST FOOD* DAN ASUPAN ZAT BESI PADA SISWA/SISWI SMP NEGERI 2 LUBUK PAKAM TAHUN 2026

Telah dipersiapkan dan disusun oleh :

Annisa Dean Nova

P01031123140

Telah dipertahankan didepan Tim Penguji

Pada tanggal 06/07/2026

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Ketua :Dr. Rina Doriana Pasaribu, SKM, M.Kes : .....
2. Anggota 1 :Dr. Haripin Togap Sinaga, MCN : .....
3. Anggota 2 : Rumida, SP.M.Kes : .....

Lubuk Pakam , 24 Oktober 2026

Mengetahui

Ketua Prodi

Dr. Yenni Zuraidah, SP, M.Kes

NIP. 197704262001122002

Dipindai dengan CamScanner

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini saya :

Nama	: Annisa Dean Nova
NIM	: P01031123140
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 Konsumsi Fast Food dan Asupan Zat Besi pada Siswa/Siswi SMP Negeri 2 Lubuk Pakam Tahun 2026

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 Oktober 2026

Penulis,



Annisa Dean Nova

P01031123140

Dipindai dengan CamScanner



BIODATA PENULIS

Nama	: Annisa Dean Nova
Tempat/Tgl lahir	: Padangsidimpuan, 03 april 2005
Jenis Kelamin	: Perempuan
Agama	: Islam
Alamat Rumah	: JL.PROF.MUHAMMAD YAMIN SH
Nomor HP	: 081362880758

RIWAYAT PENDIDKAN

1. SD : SDN 1 Padangsidimpuan
2. SLTP : SMPN 1 padangsidimpuan
3. SLTA : SMAN 4 padangsidimpuan

ABSTRAK

GAMBARAN KONSUMSI *FAST FOOD* DAN ASUPAN ZAT BESI PADA SISWA/SISWI LUBUK PAKAM TAHUN 2026

Annisa Dean Nova, Dr. Rina Doriana Pasaribu,SKM,M.Kes
(Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan)
Email: annisadeannova@gmail.com

Latar Belakang, masa remaja merupakan masa pertumbuhan yang membutuhkan asupan zat gizi yang cukup, salah satunya zat besi. Kebiasaan mengonsumsi *fast food* yang sering dapat memengaruhi kualitas pola makan apabila tidak diimbangi dengan konsumsi makanan yang beragam dan bergizi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran konsumsi *fast food* dan asupan zat besi pada siswa/siswi SMP Negeri 2 Lubuk Pakam tahun 2026.

Metode Penelitian, menggunakan metode deskriptif dengan desain *cross-sectional*. Sampel penelitian sebanyak 72 siswa/siswi yang dipilih menggunakan teknik *proportional random sampling*. Data konsumsi *fast food* diperoleh melalui wawancara menggunakan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ), sedangkan data asupan zat besi diperoleh menggunakan *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ). Data dianalisis secara univariat.

Hasil, penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 38 siswa/siswi (52,8%) memiliki konsumsi *fast food* kategori sering dan 34 siswa/siswi (47,2%) kategori jarang. Jenis *fast food* yang paling sering dikonsumsi adalah tahu goreng dengan skor rata-rata 15,50. Asupan zat besi menunjukkan bahwa sebanyak 61 siswa/siswi (84,7%) berada dalam kategori defisit berat, 6 siswa/siswi (8,3%) defisit sedang, 1 siswa/siswi (1,4%) defisit ringan, dan 4 siswa/siswi (5,6%) berada dalam kategori normal.

Kesimpulan/Saran, penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa/siswi memiliki konsumsi *fast food* yang tergolong sering dan asupan zat besi yang tergolong defisit berat. Disarankan kepada siswa/siswi untuk mengurangi konsumsi *fast food* dan meningkatkan konsumsi makanan sumber zat besi, seperti daging, ikan, telur, hati, sayuran hijau, dan kacang-kacangan serta mengonsumsi sumber vitamin C untuk membantu penyerapan zat besi.

Kata kunci: *fast food*, asupan zat besi, remaja, siswa SMP

ABSTRACT

DESCRIPTION OF FAST FOOD CONSUMPTION AND IRON INTAKE AMONG STUDENTS OF SMP NEGERI 2 LUBUK PAKAM IN 2026

Annisa Dean Nova, Dr. Rina Doriana Pasaribu, SKM, M.Kes
Medan Health Polytechnic of the Ministry of Health
Email: annisadeannova@gmail.com

Adolescence is a period of growth that requires adequate nutrient intake, including iron. Frequent fast food consumption may affect dietary quality if it is not balanced with a varied and nutritious diet. This study aimed to describe fast food consumption and iron intake among students of SMP Negeri 2 Lubuk Pakam in 2026.

This descriptive study employed a cross-sectional design. A total of 72 students were selected using proportional random sampling. Data on fast food consumption were collected through interviews using a Food Frequency Questionnaire (FFQ), while iron intake data were obtained using a Semi-Quantitative Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ). The data were analyzed using univariate analysis.

The findings showed that 38 students (52.8%) frequently consumed fast food, while 34 students (47.2%) consumed it infrequently. Fried tofu was the most frequently consumed fast food item, with a mean score of 15.50. Regarding iron intake, 61 students (84.7%) had a severe iron intake deficit, 6 (8.3%) had a moderate deficit, 1 (1.4%) had a mild deficit, and 4 (5.6%) had normal iron intake.

Most students frequently consumed fast food and had a severe iron intake deficit. Students are advised to reduce fast food consumption and increase their intake of iron-rich foods, such as meat, fish, eggs, liver, green leafy vegetables, and legumes. Consuming vitamin C-rich foods is also recommended to enhance iron absorption.

Keywords: fast food, iron intake, adolescents, junior high school students

PROOF READING OF TRANSLATION
Kemenkes Poltekkes Medan
TRANSLATION VERIFIED
15 OCT 2026

Dipindai dengan CamScanner

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan pada Tuhan Yang Maha Esa / Allah SWT atas Kuasa-Nya yang telah memberikan segala nikmat dan kesempatan sehingga penyusunan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul " Gambaran Konsumsi *Fast Food* Dan Asupan Zat Besi Pada Siswa/Siswi SMP Negeri 2 Lubuk PakamTahun 2026 " dapat terselesaikan.

Selanjutnya ucapan terima kasih yang tak terhingga saya sampaikan kepada Dr. Rina Doriana Pasaribu, SKM. M,Kes selaku pembimbing utama yang penuh kesabaran dan perhatiannya dalam memberikan bimbingan hingga Karya Tulis Ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik. Dengan terselesaikannya Karya Tulis Ilmiah ini, perkenankan pula saya untuk mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Tengku Sri Wahyuni, S.SiT, M.Keb selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Medan.
2. Ibu Dr. Herta Masthalina, S.KM.M.PH selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Medan
3. Ibu Dr. Rina Doriana Pasaribu, SKM. M,Kes selaku Dosen Pembimbing Utama saya yang telah banyak meluangkan waktu, selalu memberikan bimbingan dengan penuh kesabaran dan arahan serta motivasi dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini.
4. Dr. Haripin Togap Sinaga, MCN Selaku dosen penguji 1 yang telah banyak membantu memberikan masukan dan saran kepada penulis.
5. Rumida, SP.M.Kes selaku dosen penguji 2 yang telah banyak membantu memberikan banyak masukan kepada penulis.
6. Terimakasih kepada kedua orang tua saya yaitu Bapak Abdul Nasir Sikumbang dan Ibu Salmita Sitompul yang selalu memberikan semangat dan doa kepada saya. Terimakasih karna selalu mengusahakan yang terbaik kepada saya agar saya bisa merasakan kehidupan yang lebih baik.
7. Terimakasih kepada saudara-saudara saya yang telah berkorban banyak dalam kehidupan saya yang selalu memberikan masukan serta arahan yang terbaik.
8. Teruntuk teman-teman saya Zahra, Olip, Arda, Muthia, Rahmat, Kinmy, Nay,

Maya, Enjel terimakasih karena telah saling menguatkan satu sama lain untuk bisa melewati masa-masa sulit dihidup kita, saya yakin kita semua bisa sukses bersama sama.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL ..... **i**
HALAMAN PERSETUJUAN ..... **ii**
HALAMAN PENGESAHAN ..... **iii**
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN ..... **iv**
BIODATA PENULIS ..... **v**
ABSTRAK ..... **vi**
ABSTRACT ..... **vii**
KATA PENGANTAR ..... **viii**
BAB I PENDAHULUAN **1**
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 4
C. Tujuan Penelitian 4
D. Manfaat Penelitian 4
BAB II TINJUAN PUSTAKA **6**
A. Remaja 6
B. Fast Food 8
C. Zat Besi 10
D. Konsumsi *Fast Food* dan Asupan Zat Besi 12
E. Kerangka Konsep 13
F. DefInisi Operasional 13
BAB III METODE PENELITIAN **15**
A. Lokasi dan Waktu Penelitian 15
B. Jenis Penelitian dan Rancangan Penelitian 15
C. Populasi dan Saampel Penelitian 15
D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data 17
E. Pengolahan dan Analisis Data 20
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN **24**
A. Hasil 24
B. Pembahasan 29
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN **34**

A. Kesimpulan 34
B. Saran 34
DAFTAR PUSTAKA 36
DAFTAR LAMPIRAN 38

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Defenisi Operasional 13
Tabel 2 Perhitungan Jumlah Sampel 17

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian 38
Lampiran 2 Surat Balasan 39
Lampiran 3 Ethical Clearence 40
Lampiran 4 Bukti Bimbingan 41
Lampiran 5 Informed Consent 43
Lampiran 6 Informed Consent Sampel Penelitian 44
Lampiran 7 Tabel Master 45
Lampiran 8 Tabel Master Konsumsi Fast Food 49
Lampiran 9 Konsumsi Zat Besi 57
Lampiran 10 Tabel Master Jumlah Asupan 61
Lampiran 11 Hasil SPSS 79
Lampiran 12 Kuisoner FFQ Konsumsi Fast Food 87
Lampiran 13 Hasil Jawaban Kuisoner FFQ Fast Food 89
Lampiran 14 Kuisoner Asupan Zat Besi 91
Lampiran 15 Hasil Kuisoner Asupan Zat Besi 92
Lampiran 16 Dokumentasi 93