



TUGAS AKHIR

**Gambaran Status Gizi dan
Konsumsi *Junk Food* pada Remaja
di SMPIT Ibnu Khaldun
Kabupaten Cirebon**

Anindhya Dwi Hadriani

P2.06.31.2.22.045

PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI CIREBON

JURUSAN GIZI

POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

TAHUN 2025



TUGAS AKHIR

**Gambaran Status Gizi dan
Konsumsi *Junk Food* pada Remaja
di SMPIT Ibnu Khaldun
Kabupaten Cirebon**

**Anindhya Dwi Hadriani
P2.06.31.2.22.045**

PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI CIREBON

**JURUSAN GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
TAHUN 2025**

HALAMAN PERSETUJUAN

Tugas Akhir dengan judul:

“Gambaran Status Gizi dan Konsumsi *Junk food* pada Remaja di SMPIT

Ibnu Khaldun Kabupaten Cirebon”

Disusun oleh:

ANINDHYA DWI HADRIANI

P2.06.31.2.22.045

Pembimbing:

A handwritten signature in blue ink, consisting of a large, stylized 'D' followed by a series of loops and a final horizontal stroke.

Dewi Vimala, SST, MPH

NIP. 9198003200506201

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir dengan Judul:

**“Gambaran Status Gizi dan Konsumsi *Junk food* pada Remaja di SMPIT
Ibnu Khaldun Kabupaten Cirebon”**

Disusun oleh:

Nama : **Anindhya Dwi Hadriani**

NIM : P2.06.31.2.22.045

Telah dipertahankan di hadapan Dewan Penguji pada tanggal 22 Mei 2025 dan
dilakukan revisi sesuai saran Dewan Penguji

Susunan Dewan Penguji

Ketua Dewan Penguji

Dewi Vimala, SST, MPH

NIP. 919800324200506201

(.....)

Penguji 1

Harum Rohgunanto, SKM, M. Eng

NIP. 197209231995031001

(.....)

Penguji 2

Uun Kunaepah, ST, M.Si

NIP. 197101091995032002

(.....)



Gambaran Status Gizi dan Konsumsi *Junk food* pada Remaja di SMPIT

Ibnu Khaldun Kabupaten Cirebon

Anindhya Dwi Hadriani¹, Dewi Vimala²

INTISARI

Remaja merupakan kelompok usia yang mengalami pertumbuhan dan perkembangan pesat, sehingga memerlukan perhatian khusus terhadap asupan gizi. Namun, pola makan remaja saat ini cenderung kurang sehat, salah satunya ditandai dengan kebiasaan mengonsumsi *junk food* yang tinggi lemak, gula, dan kalori, namun rendah zat gizi. Berdasarkan Riskesdas 2018, prevalensi obesitas pada remaja usia 13–15 tahun di Indonesia mencapai 16%. Di Jawa Barat, prevalensi gizi kurang sebesar 9,8%, gizi buruk 5,4%, dan obesitas remaja 16% (BPS, 2023). Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran status gizi dan konsumsi *junk food* pada remaja di SMPIT Ibnu Khaldun Kabupaten Cirebon.

Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* dengan jumlah sampel sebanyak 69 siswa kelas VII dan VIII yang diambil menggunakan teknik *simple random sampling*. Data dikumpulkan melalui pengukuran antropometri dan pengisian kuesioner *Food Frequency Questionnaire* (FFQ).

Hasil penelitian menunjukkan mayoritas responden memiliki status gizi baik (65,2%) dan frekuensi konsumsi *junk food* yang tidak sering (49,3%). Terdapat kecenderungan bahwa konsumsi *junk food* yang lebih tinggi berkaitan dengan status gizi lebih, di mana 44,4% responden yang sering mengonsumsi *junk food* mengalami gizi lebih. Penelitian ini menunjukkan pentingnya pengendalian konsumsi *junk food* dalam upaya pencegahan masalah gizi pada remaja.

Kata kunci: status gizi, remaja, *junk food*, prevalensi, SMPIT Ibnu Khaldun.

1. Mahasiswa Program Studi D III Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya
2. Dosen Program Studi D III Gizi Cirebon Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

PRAKATA

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan Karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir dengan judul "Gambaran Status Gizi dan Konsumsi *Junk Food* pada Remaja di SMPIT Ibnu Khaldun Kabupaten Cirebon" tepat pada waktunya.

Penyusunan tugas akhir ini diajukan sebagai syarat menyelesaikan Pendidikan gelar Ahli Madya Gizi Program Studi Diploma III Gizi Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Tasikmalaya. Penyusunan tugas akhir ini melibatkan bimbingan dan petunjuk dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Wiwit Estuti, STP, M.Si sebagai Ketua Program Studi D III Gizi Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya Wilayah Cirebon.
2. Ibu Dewi Vimala, SST, MPH selaku dosen pembimbing yang dengan penuh kesabaran memberikan dorongan, perhatian, bimbingan, pengarahan, serta saran dalam pembuatan Tugas Akhir ini mulai dari awal hingga akhir.
3. Bapak Harum Rohgunanto, SKM, M. Eng dosen penguji 1 yang telah membantu serta memberikan saran dan masukkan dalam penyusunan tugas akhir.
4. Ibu Uun Kunaepah, SST, M.Si dosen penguji 2 yang telah membantu serta memberikan saran dan masukkan dalam penyusunan tugas akhir.
5. Dosen dan staff Program Studi D III Gizi Cirebon yang telah memberikan dukungan dan bantuannya.
6. Ayah dan Ibu atas doa dan dukungan baik secara moral dan material yang selalu

diberikan sehingga saya bisa sampai titik ini, serta terimakasih kepada kakak dan adik saya yang selalu menjadi penghibur.

7. Teman-teman kelas 3B, terimakasih atas dukungan, kebersamaan, dan semangat yang luar biasa selama proses penyusunan tugas akhir ini.
8. Semua sahabat Ks. Tubun, yaitu Alifia, Argedis, Berlianda, Marsha, Putri Andini, Resti, Ririn, dan Risya karena selalu memberikan semangat serta dukungan, tawa, dan kebersamaan yang membuat proses penyusunan menjadi jauh lebih ringan dan seru.
9. Sahabat-sahabat M3IL yaitu Alifia, Dhea, Sisca, Hubbiyati, dan Gischa yang selalu memberikan semangat dan menjadi tempat melepaskan lelah selama proses penyusunan.
10. Kepada diri sendiri, karena telah berjuang sejauh ini dan masih berdiri tegar untuk mempertaruhkan apa yang telah ditakdirkan.

Semoga penelitian ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang memerlukan dan dapat dijadikan sebagai acuan dalam penyusunan penelitian selanjutnya.

Cirebon, Mei 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
INTISARI	iii
PRAKATA.....	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian	4
1. Tujuan Umum.....	4
2. Tujuan Khusus.....	5
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Tinjauan Teori	6
1. Status Gizi	6
2. <i>Junk food</i>	12
3. Remaja.....	16
4. Dampak <i>Junk food</i> terhadap Status Gizi Remaja	18
B. Kerangka Teori	19
C. Kerangka Konsep	20
BAB III METODE PENELITIAN	21
A. Jenis Penelitian.....	21
B. Waktu dan Tempat Penelitian	21
1. Waktu penelitian	21
2. Tempat penelitian	21
C. Populasi dan Sampel	21
1. Populasi	21
2. Sampel.....	22
3. Besar sampel	23
4. Teknik Sampling.....	24

D. Variabel dan Definisi Operasional	25
E. Teknik Pengumpulan Data.....	26
1. Jenis Data	26
2. Cara Pengumpulan Data.....	26
3. Alat Ukur	27
F. Pengolahan dan Analisis Data.....	27
1. Teknik pengolahan data.....	27
2. Teknik analisis data	29
G. Jalannya Penelitian.....	29
1. Tahap persiapan	29
2. Tahapan pelaksanaan.....	30
3. Tahap akhir	30
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	31
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	31
B. Hasil Penelitian	32
1. Karakteristik Responden	32
2. Jenis Makanan Remaja.....	32
3. Distribusi Frekuensi Konsumsi <i>Junkfood</i> Remaja	33
4. Status Gizi Remaja di SMPIT Ibnu Khaldun	33
5. Hasil Tabel Silang Keterkaitan Status Gizi dan Konsumsi <i>Junk food</i> pada Remaja di SMPIT Ibnu Khaldun	34
C. Pembahasan	34
1. Karakteristik Responden	34
2. Jenis Makanan Remaja.....	36
3. Distribusi Frekuensi Konsumsi Junkfood Remaja	37
4. Status Gizi Remaja di SMPIT Ibnu Khaldun	38
5. Hasil Tabel Silang Keterkaitan Status Gizi dan Konsumsi <i>Junk food</i> pada Remaja di SMPIT Ibnu Khaldun	39
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	42
A. Kesimpulan	42
B. Saran.....	42
DAFTAR PUSTAKA.....	44
LAMPIRAN.....	50

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Klasifikasi IMT	9
Tabel 2 Jumlah Populasi.....	22
Tabel 3 Variabel dan Definisi Operasional.....	25
Tabel 4 Frekuensi JK responden	32
Tabel 5 Frekuensi Umur Responden	32
Tabel 6 Jenis Makanan Remaja.....	32
Tabel 7 Distribusi Frekuensi Konsumsi Junkfood Remaja	33
Tabel 8 Status Gizi Remaja di SMPIT Ibnu Khaldun	33
Tabel 9 Hasil Tabel Silang Keterkaitan Status Gizi dan Konsumsi <i>Junk food</i>	34

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Teori	19
Gambar 2 Kerangka Konsep	20

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Permohonan Pengambilan Data	51
Lampiran 2 Naskah Penjelasan Penelitian	52
Lampiran 3 Surat Permohonan menjadi Responden	53
Lampiran 4 Pernyataan Ketersediaan menjadi Responden	54
Lampiran 5 Formulir Data Responden	55
Lampiran 6 Formulir FFQ	56
Lampiran 7 Input SPSS	57
Lampiran 8 Output SPSS	57
Lampiran 9 Dokumentasi Kegiatan	59