



TUGAS AKHIR

**Frekuensi Konsumsi *Fast Food*
dan Kelebihan Berat Badan pada
Remaja Kelas XI di SMA Negeri 8
Kota Cirebon**

Ajeng Ayu Lestari

P2.06.31.222.003

PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI CIREBON

JURUSAN GIZI

POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

TAHUN 2025



TUGAS AKHIR

**Frekuensi Konsumsi *Fast Food*
dan Kelebihan Berat Badan pada
Remaja Kelas XI di SMA Negeri 8
Kota Cirebon**

Ajeng Ayu Lestari

P2.06.31.222.003

PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA GIZI CIREBON

JURUSAN GIZI

POLITEKNIK KESEHATAN TASIKMALAYA

KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA

TAHUN 2025

HALAMAN PERSETUJUAN

Tugas Akhir dengan judul
“Frekuensi Konsumsi *Fast Food* dan Kelebihan Berat Badan pada
Remaja Kelas XI di SMA Negeri 8 Kota Cirebon”

Disusun oleh:

AJENG AYU LESTARI

NIM. P2.06.31.2.22.003

Pembimbing



Priyo Sulistiyono, SKM, MKM
NIP. 197105121992031004

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir dengan judul

“Frekuensi Konsumsi *Fast Food* dan Kelebihan Berat Badan pada Remaja Kelas XI di SMA Negeri 8 Kota Cirebon”

Disusun oleh:

Nama : Ajeng Ayu Lestari

NIM : P2.06.31.222.003

Telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji pada tanggal 21 Mei 2025 dan dilakukan revisi sesuai dengan saran Dewan Penguji

Susunan Dewan Penguji:

Ketua Dewan Penguji

Priyo Sulistiyono, SKM, MKM

NIP. 197105121992031004

(.....)

Penguji I

Dr. Hj. Maya Damayanti, S.Si.T.M.HKes

NIP. 198106012006042012

(.....)

Penguji II

Dewi Vimala, SST, MPH

NIP. 919800324200506201

(.....)



Frekuensi Konsumsi *Fast Food* dan Kelebihan Berat Badan pada Remaja

Kelas XI di SMA Negeri 8 Kota Cirebon

Ajeng Ayu Lestari¹, Priyo Sulistiyono²

INTISARI

Kelebihan berat badan saat ini menjadi tantangan kesehatan masyarakat yang serius dan menjadi masalah global. Remaja 16 – 18 tahun dengan status gizi lebih masih tinggi di wilayah Kota Cirebon yaitu 24,8%. Salah satu faktor disebabkan oleh kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*). Penelitian bertujuan mengetahui frekuensi konsumsi *fast food* dan kelebihan berat badan pada remaja kelas XI di SMA Negeri 8 Cirebon.

Metode penelitian yang digunakan deskriptif observasional dengan desain *cross-sectional*. Penelitian dilakukan pada 8 Januari 2025 di SMA Negeri 8 Kota Cirebon. Sampel penelitian adalah seluruh siswa 1 kelas yang ditentukan dengan *simple random sampling* terdiri 35 siswa. Data dikumpulkan dengan cara wawancara menggunakan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) *fast food*, pengukuran tinggi badan dan berat badan. Analisis dilakukan secara bivariat.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 65,7% responden mengonsumsi *fast food* ≥ 3 x/minggu dengan kategori sering dan jenis *fast food* yang sering dikonsumsi yaitu mie instan 51,4%. Sedangkan 25,7% responden mengalami kelebihan berat badan. Hasil *crosstab* penelitian ini menunjukkan bahwa responden dengan konsumsi *fast food* ≥ 3 x/minggu dengan kategori sering sebanyak (39,1%), cenderung memiliki proporsi berat badan lebih. Oleh karena itu, diperlukan upaya dari berbagai pihak; sekolah, puskesmas, keluarga, masyarakat melalui edukasi gizi, promosi gaya hidup sehat dan pemantauan rutin.

Kata Kunci: Frekuensi, *Fast Food*, Kelebihan Berat Badan, Remaja.

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

KATAPENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Tugas Akhir dengan judul “Frekuensi Konsumsi *Fast Food* dan Kelebihan Berat Badan pada Remaja Kelas XI di SMA Negeri 8 Kota Cirebon”.

Tugas Akhir ini diajukan untuk memenuhi salah satu syarat dalam menempuh ujian akhir dan menyelesaikan Program Studi Diploma III Gizi Cirebon Jurusan Gizi Cirebon Politeknik Kesehatan Tasikmalaya.

Penulis menyadari Tugas Akhir ini masih banyak kekurangan karena keterbatasan kemampuan dan pengetahuan penulis. Tugas Akhir ini dapat terwujud berkat bimbingan, pengarahan, dan bantuan dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan penghargaan dan terima kasih kepada :

1. Ibu Dr. Hj. Wiwit Estuti, STP, M.Si selaku Ketua Program Studi Diploma III Cirebon.
2. Bapak Priyo Sulistiyono, SKM, MKM selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan bimbingan, pengetahuan dan semangat dalam penyusunan Tugas Akhir.
3. Ibu Dr. Hj. Maya Damayanti, S.Si.T.MH selaku dosen penguji 1 yang telah memberikan dukungan dan saran dalam penyusunan Tugas Akhir.
4. Ibu Dewi Vimala, SST, MPH selaku dosen penguji 2 yang telah memberikan dukungan dan saran dalam penyusunan Tugas Akhir.
5. Seluruh dosen dan staf Program Studi Diploma III Gizi Cirebon yang telah memberikan motivasi dan masukkan dalam penyusunan Tugas Akhir.
6. Pihak SMA Negeri 8 Kota Cirebon yang telah memberikan izin penelitian.
7. Teristimewa untuk Ibu, Bapak yang telah memberikan motivasi dan semangat baik spiritual dan material.
8. Ibu Hj. Tati Sugiarti, SKM, MPH yang telah memberikan motivasi dan dukungan, serta saran maupun pengetahuan untuk Tugas Akhir.
9. Sahabatku Nurluthfi, Adinda, Zetta, Cindy, Friska, Putri, Gita, Novinda, Elda, Feby, Devi, Ririn, Wildan, Pascal terima kasih atas dukungan dan menjadi

pendengar baik penulis selama menempuh penyelesaian penyusunan Tugas Akhir.

10. Hana, Nadiya, Firna, Qatrunada, Erika, Aam, Annisa, Jihan dan teman-teman penulis yang tidak bisa disebutkan lainnya, terima kasih atas dukungan serta motivasinya selama waktu Tugas Akhir.
11. Pandu Tantowi Cesa, terima kasih atas dukungan, motivasi, serta telah menjadi pendengar baik dan tempat berkeluh kesah penulis disaat sedih maupun senang.
12. Ponakanku, Zulkifli, Arrumi, Zyan, Zaky yang selalu menghibur dan menemani penulis saat penyusunan Tugas Akhir.
13. Kakak-kakak tersayang, Dimas, Pras, Mba Rizky dan Mba Vira yang selalu memberikan dukungan dan hiburan selama penyusunan Tugas Akhir.
14. Rekan-rekan mahasiswa utamanya dari Program Studi Diploma III Gizi Cirebon atas dukungan dan kerjasamanya selama menempuh pendidikan serta penyelesaian Tugas Akhir ini.

Cirebon, Mei 2025

Penulis

DAFTAR ISI

TUGAS AKHIR.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
INTISARI	iv
KATAPENGANTAR	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
1. Tujuan Umum.....	4
2. Tujuan Khusus	4
D. Manfaat Penelitian	5
BAB II TINJAUAN TEORI.....	6
A. Tinjauan Teori	6
1. Kelebihan Berat Badan	6
2. Fast Food.....	14
3. Konsumsi Fast Food.....	15
4. Remaja.....	20
B. Kerangka Teori.....	22
C. Kerangka Konsep Penelitian	23
BAB III METODE PENELITIAN.....	24
A. Jenis Penelitian.....	24
B. Waktu dan Tempat Penelitian	24
C. Populasi dan Sampel	24
B. Variabel dan Definisi Operasional	27
C. Teknik Pengumpulan Data	29

D. Pengolahan dan Analisis Data	33
E. Jalannya Penelitian.....	36
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	38
A. Hasil Penelitian.....	38
1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	38
2. Karakteristik Responden	39
3. Frekuensi Konsumsi Fast Food Pada Remaja.....	39
4. Kelebihan Berat Badan	40
5. Kelebihan Berat Badan menurut Frekuensi Konsumsi Fast Food Pada Remaja.....	41
B. Pembahasan	42
1. Karakteristik Responden	42
2. Frekuensi Konsumsi Fast Food.....	43
3. Kelebihan Berat Badan	45
4. Konsumsi Fast Food dengan Kelebihan Berat Badan.....	46
BAB V PENUTUP	48
A. Simpulan	48
B. Saran	48
DAFTAR PUSTAKA	50
LAMPIRAN.....	56

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Klasifikasi Status Gizi Berdasarkan (IMT)	8
Tabel 2. Klasifikasi Status Gizi Anak Berdasarkan IMT/U.....	8
Tabel 3. Penilaian Frekuensi Konsumsi Fast Food	17
Tabel 4. Perincian Jumlah Siswa Kelas XI SMA Negeri 8 Kota Cirebon	25
Tabel 5. Definisi Operasional.....	28
Tabel 6. Jumlah siswa belajar di SMA Negeri 8 Kota Cirebon	38
Tabel 7. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Umur	39
Tabel 8. Frekuensi Konsumsi Fast Food.....	40
Tabel 9. Kelebihan Berat Badan	41
Tabel 10. Kelebihan Berat Badan Menurut Frekuensi Konsumsi Fast Food.....	41

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori.....	22
Gambar 2. Kerangka Konsep	23

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Izin Penelitian	56
Lampiran 2. Naskah Penjelasan Penelitian	58
Lampiran 3. Informed Consent	59
Lampiran 4. Kuesioner dan Formulir FFQ Fast Food	60
Lampiran 5. Pengolahan dan Analisis Data	61
Lampiran 6. Dokumentasi Kegiatan	66