

SKRIPSI

**HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN KEBIASAAN KONSUMSI  
*JUNK FOOD* DENGAN KEJADIAN *OVERWEIGHT* SISWA/I  
SMA NEGERI 1 TAMBUSAI UTARA**

© Hak Cipta milik UIN Suska Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Oleh :

**YULIANA NURUL AINI  
12080320895**

UIN SUSKA RIAU

**PROGRAM STUDI GIZI  
FAKULTAS PERTANIAN DAN PETERNAKAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
PEKANBARU  
2024**

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN KEBIASAAN KONSUMSI  
*JUNK FOOD* DENGAN KEJADIAN *OVERWEIGHT* SISWA/I  
SMA NEGERI 1 TAMBUSAI UTARA**



UIN SUSKA RIAU

Oleh :

**YULIANA NURUL AINI  
12080320895**

**Diajukan sebagai salah satu syarat  
Untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi**

**PROGRAM STUDI GIZI  
FAKULTAS PERTANIAN DAN PETERNAKAN  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
PEKANBARU  
2024**

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN  
SUSKA  
RIAU

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Penelitian : Hubungan Pengetahuan dan Kebiasaan Konsumsi *Junk Food* dengan Kejadian *Overweight* Siswa/i SMA Negeri 1 Tambusai Utara.  
Nama : Yuliana Nurul Aini  
NIM : 12080320895  
Program Studi : Gizi

Menyetujui,  
Setelah diuji pada Tanggal 19 Maret 2024

Pembimbing I

Sofya Maya, S.Gz., M.Si  
NIP. 19900805 202012 2 020

Pembimbing II

drg. Nur Pelita Sembiring, M.K.M  
NIP. 19690918 199903 2 002

Mengetahui:

Dekan,  
Fakultas Pertanian dan Peternakan



Dr. Arsyadi Ali, S.Pt., M.Agr. Sc  
NIP. 19710706 200701 1 031

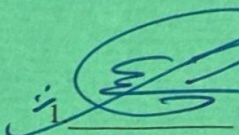

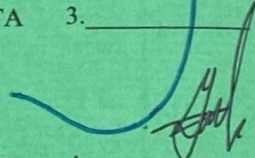
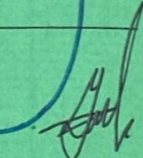
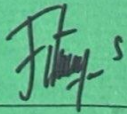
Ketua,  
Program Studi Gizi

drg. Nur Pelita Sembiring, M.K.M  
NIP. 19690918 199903 2 002

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.  
2. Dilarang mengumpulkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

### HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini telah diuji dan dipertahankan di depan tim penguji  
Ujian Sarjana Gizi pada Fakultas Pertanian dan Peternakan  
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau  
dan dinyatakan lulus pada Tanggal 19 Maret 2024

No	Nama	Jabatan	Tanda Tangan
1.	Dr. Tahrir Aulawi, S.Pt., M.Si	KETUA	
2.	Sofya Maya, S.Gz., M.Si	SEKRETARIS	
3.	drg. Nur Pelita Sembiring, M.K.M	ANGGOTA	
4.	Yanti Ernalia, S.Gz., Dietisien, M.P.H	ANGGOTA	
5.	Novfitri Syuryadi, S.Gz., M.Si	ANGGOTA	

- a. Pengujiannya untuk kepentingan penelaahan, penemuan, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Yuliana Nurul Aini  
NIM : 12080320895  
Tempat/Tgl. Lahir : Payung Sekaki/07 September 2002  
Fakultas : Pertanian dan Peternakan  
Prodi : Gizi  
Judul Skripsi : Hubungan Pengetahuan dan Kebiasaan Konsumsi *Junk Food* dengan Kejadian *Overweight* Siswa/i SMA Negeri 1 Tambusai Utara

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Penulisan Skripsi dengan judul sebagaimana tersebut diatas adalah hasil pemikiran penulisan saya sendiri.
2. Semua kutipan pada karya tulis saya ini sudah disebutkan sumbernya.
3. Oleh karena itu Skripsi saya ini, saya nyatakan bebas dari plagiat.
4. Apabila dikemudian hari terbukti terdapat plagiat dalam penulisan Skripsi saya tersebut, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan perundangan-undangan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun juga.

Pekanbaru, Maret 2024

Yang membuat pernyataan



Yuliana Nurul Aini  
12080320895

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkannya dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## HALAMAN PERSEMBAHAN

*Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

*Alhamdulillah hirabbil'alamin*, puji syukur penulis ucapkan kepada Allah SWT yang telah memberikan kemudahan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini, sebagai tugas akhir untuk memperoleh gelar Sarjana. Shalawat serta salam selalu dilimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang telah menuntun manusia menuju kebahagiaan dunia dan akhirat.

Syukur Alhamdulillah Tugas Akhir Skripsi ini dapat terselesaikan dengan penuh rasa haru bahagia, penulis menyadari bahwa skripsi ini dapat selesai tidak terlepas dari bantuan banyak pihak, sehingga pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati dan penuh rasa hormat penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Kedua orang tua tercinta Ayahanda Purwanto dan Ibunda Sri Supatmi Ningsih yang selalu memberikan semangat dan support kepada peneliti, serta Abang tercinta Eko Puji Siswanto, Kakak Ipar Dini Anggraini, dan Adik M. Fajri Al Faris, Fahri Zafran Ramadan yang senantiasa memberikan dukungan serta do'a yang tiada henti untuk mencapai gelar Sarjana Gizi.
2. Bapak Prof. Dr. Hairunas, M.Ag. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.  
Bapak Dr. Arsyadi Ali, S.Pt., M.Agr.Sc. selaku Dekan, Bapak Dr. Irwan Taslapratama, M.Sc. selaku Wakil Dekan I, Bapak Dr. Zulfahmi, S.Hut., M.Si. selaku Wakil Dekan II, dan Bapak Dr. Syukria Ikhsan Zam, M.Si. selaku Wakil Dekan III Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.  
Ibu drg. Nur Pelita Sembiring, M.K.M. dan Bapak Dr. Tahrir Aulawi, S.Pt., M.Si selaku Ketua dan Sekretaris Program Studi Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.  
Ibu Sofya Maya, S.Gz., M.Si. selaku Pembimbing I yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, serta motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi.

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

9. Ibu drg. Nur Pelita Sembiring, M.K.M. selaku Pembimbing II sekaligus Pembimbing akademik yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi.
10. Dosen Program Studi Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau yang telah memberikan bimbingan serta ilmu semasa kuliah sehingga penulis dapat berada pada tahap skripsi.
11. Ibu Wira Sukma, S.Pd.I dan Kepala SMA Negeri 1 Tambusai Utara yang telah memberikan izin penelitian dan bantuan dalam penyelesaian skripsi ini.
12. Kakak senior Annisa Rahmi, S.Gz, Sania Rahma Utari, S.Gz, dan Yana Rizki, S.Gz. yang telah membantu dan memberikan arahan serta motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
13. Sahabat seperjuangan dan sahabat setia penulis Cindy Permata Sari, Dwi Dimas Nanda Septya, Noni Priyani, Nurafifah, Ririn Arianti, Rusyda Aulia, Meliani, Refi Ramayani, Sovia, Niki Nuriasih Sasmita Ningrum, dan Yonanda Nalurita yang selalu menemani, memberikan motivasi, semangat, dan sebagai tempat berkeluh kesah penulis selama masa perkuliahan hingga saat ini.
14. Puskesmas Simpang Baru dan Puskesmas Harapan Raya yang telah memberikan kesempatan pada penulis untuk belajar serta menambah pengalaman.
15. Himpunan Mahasiswa Program Studi Gizi yang telah memberikan kesempatan pada penulis untuk belajar serta menambah pengalaman.
16. Komunitas Sosial Peduli Pangan Tahun 2023, Bagus, Afifah, Fia, Tias, Citha, Fitri, dan Yoni yang telah memberikan kesempatan pada penulis untuk belajar serta menambah pengalaman.
17. Kelompok serta lokasi Kuliah Kerja Nyata (KKN) Kelurahan Kandis Kota yang telah memberikan kesan dan ilmu pengetahuan serta pengalaman yang tidak terlupakan bagi penulis.
18. Pembimbing lapangan dan lokasi Praktik Kerja Lapangan (PKL) Dietetik dan Gizi Institusi di Aulia Hospital, PKL Gizi Masyarakat di Puskesmas Umban Sari yang telah memberikan kesempatan pada penulis untuk menambah ilmu pengetahuan serta pengalaman yang berkesan bagi penulis.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

16. Seluruh Siswa/i SMA N 1 Tambusai Utara sebagai responden yang berjasa dalam penelitian.
17. Rekan-rekan seperjuangan yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah memberikan dorongan moril terhadap penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis berharap semoga segala hal yang telah didapat oleh penulis saat berkuliah dapat dibalas oleh Allah *Subhanahu wata'ala* serta dimudahkan segala urusan.

*Wassalamu'alaikum Warrahmatullahi Wabarakatuh*

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## RIWAYAT HIDUP

© Hak



Yuliana Nurul Aini dilahirkan di Desa Payung Sekaki, Kecamatan Tambusai Utara, Kabupaten Rokan Hulu, Riau pada Tanggal 7 September 2002. Lahir dari pasangan Bapak Purwanto dan Ibu Sri Supatmi Ningsih, yang merupakan anak kedua dari empat bersaudara. Masuk sekolah dasar di SDN 020 Tambusai Utara dan tamat pada tahun 2014.

Pada Tahun 2014 melanjutkan pendidikan ke sekolah lanjutan tingkat pertama di SMPN 008 Tambusai Utara dan tamat pada Tahun 2017 di SMPN 008 Tambusai Utara. Pada Tahun 2017 penulis melanjutkan pendidikan ke SMAN 1 Tambusai Utara dan tamat pada tahun 2020.

Pada tahun 2020 melalui jalur SNMPTN diterima menjadi mahasiswi pada Program Studi Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Selama masa kuliah penulis pernah menjadi anggota Divisi kewirausahaan Himpunan Mahasiswa Program Studi Gizi dan Rohis FSI An-Nahl Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau pada tahun 2021-2022, dan ketua Divisi sosial dan peduli pangan Tahun 2023 pada Himpunan Mahasiswa Program Studi Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Pada Bulan Juli sampai Agustus Tahun 2023 melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Kelurahan Kandis Kota, Kecamatan Kandis, Kabupaten Siak Riau.

Bulan November sampai Desember Tahun 2023 melaksanakan Praktik Kerja Lapangan (PKL) Gizi Masyarakat di Puskesmas Umban Sari, PKL Dietetik dan Gizi Institusi di Aulia Hospital Pekanbaru. Melaksanakan penelitian pada Bulan September Tahun 2023 di SMAN 1 Tambusai Utara, Rokan Hulu, Riau.

Pada Tanggal 19 Maret 2024 dinyatakan lulus dan berhak menyandang gelar Sarjana Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Suska Riau

Stafelamit University of Sultan Sarjan Kasim Riau

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## KATA PENGANTAR

*Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Puji syukur kepada Allah SWT berkat Rahmat, Hidayah, dan Karunia-Nya telah memberikan kesehatan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “**Hubungan Pengetahuan dan Kebiasaan Konsumsi *Junk Food* dengan Kejadian *Overweight* Siswa/i SMA Negeri 1 Tambusai Utara**”.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Sofya Maya, S.Gz., M.Si. sebagai dosen Pembimbing I dan Ibu drg. Nur Pelita Sembiring, M.K.M. sebagai dosen Pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan sekaligus penasehat akademik, petunjuk, dan motivasi hingga selesainya skripsi ini. Kepada seluruh rekan-rekan yang telah banyak membantu penulis didalam penyelesaian skripsi ini, yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu, penulis ucapkan terima kasih dan semoga mendapatkan balasan dari Allah SWT untuk kemajuan kita semua dalam menghadapi masa depan nanti.

Penulis sangat mengharapkan saran dan kritik dari pembaca demi kesempurnaan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua baik untuk masa kini maupun masa yang akan datang.

*Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Pekanbaru, Maret 2024

Penulis

UIN SUSKA RIAU

## HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN KEBIASAAN KONSUMSI *JUNK FOOD* DENGAN KEJADIAN *OVERWEIGHT* SISWA/I SMA N 1 TAMBUSAI UTARA

Yuliana Nurul Aini (12080320895)

Di bawah bimbingan Sofya Maya dan Nur Pelita Sembiring

### INTISARI

Indonesia mengalami permasalahan gizi, terutama status gizi lebih pada remaja. Angka gizi lebih pada remaja disebabkan oleh tingginya konsumsi *junk food* dikalangan remaja. *Junk food* adalah makanan dan minuman yang mengandung tinggi lemak, gula, garam, dan rendah serat. Mengonsumsi *junk food* berlebihan akan menyebabkan berbagai penyakit, seperti kegemukan, diabetes, hipertensi, penyakit jantung koroner, stroke, kanker, dan lain sebagainya. Faktor yang menjadi peran dalam kebiasaan konsumsi makanan remaja adalah pengetahuan gizi pada remaja. Tujuan dari penelitian untuk mengetahui apakah terdapat hubungan pengetahuan dan kebiasaan konsumsi *junk food* dengan kejadian *overweight* SMAN 1 Tambusai Utara. Penelitian ini merupakan penelitian *deskriptif analitik* dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian dilakukan di SMAN 1 Tambusai Utara. Sampel penelitian ini dengan metode *random sampling*. Sampel penelitian ini adalah siswa SMAN 1 Tambusai Utara. Instrumen penelitian menggunakan identitas sampel, kuesioner pengetahuan gizi dan *food frequency questionnaire* untuk menentukan kebiasaan konsumsi *junk food*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 43 siswa (68,3%) berstatus gizi *overweight*, 24 siswa (38,1%) yang pengetahuan baik, dan 35 siswa (61,9%) yang memiliki kebiasaan sering konsumsi *junk food*. Hasil uji *chi-square* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dan kebiasaan konsumsi *junk food* terhadap kejadian *overweight* pada remaja SMAN 1 Tambusai Utara ( $p < 0,1$ ). Kesimpulan penelitian terdapat hubungan antara pengetahuan dan kebiasaan konsumsi *junk food* dengan kejadian *overweight* siswa/i SMAN 1 Tambusai Utara.

Kata kunci: *junk food*, *overweight*, pengetahuan; remaja.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**THE CORRELATION KNOWLEDGE AND JUNK FOOD CONSUMPTION HABITS WITH THE OVERWEIGHT STUDENTS AT SMAN 1 NORTH TAMBUSAI**

Yuliana Nurul Aini (12080320895)

*Under guidance by Sofya Maya and Nur Pelita Sembiring*

**ABSTRACT**

*Indonesia has problems with nutrition, especially the nutrition status of teenagers. The high number of nutrition-related issues among teenagers is due to their high consumption of junk food. Junk food is characterized by high levels of fat, sugar, salt and low fiber content. Excessive consumption of junk food can lead to various health conditions such as being overweight, diabetes, hypertension, coronary heart disease, stroke, cancer, and more. One of the factors that influences the eating habits of young people is their nutrition knowledge. The aim of this research was to determine the correlation between nutritional knowledge, junk food consumption habits, and the occurrence of overweight among students at SMAN1 Tambusai Utara. This study follows a descriptive analytical approach with a sectional design. The research was conducted at SMAN I Tambusai Utara, and the sample was selected using random sampling. The participants in this study were high school students from North Tambusai. The research instruments were used to define junk food consumption used a sample's identity questionnaire, nutrition knowledge questionnaire, and food frequency questionnaire. The results to this showed that 43 students (68.3%) had moderate nutrition knowledge, 24 students (38.1%) had good knowledge, and 35 students (61.9%) had the habit of frequently often consuming junk food. The chi-square test showed that there was significant between knowledge and junk food consuming habits with the correlation overweight students at SMAN I Tambusai Utara ( $p < 0.1$ ). The results concluded is that there is a relationship knowledge and junk food consumption habits with the overweight students at SMAN 1 North Tambusai.*

*Keywords: junk food; knowledge; overweight; teenager.*

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	x
<b>INTISARI</b> .....	xi
<b>ABSTRACT</b> .....	xii
<b>DAFTAR ISI</b> .....	xiii
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	xv
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	xvi
<b>DAFTAR SINGKATAN</b> .....	xvii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	xviii
<b>I. PENDAHULUAN</b>	
1.1. Latar Belakang .....	1
1.2. Tujuan Penelitian .....	4
1.3. Manfaat Penelitian .....	4
1.4. Hipotesis .....	4
<b>II. TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1. <i>Junk Food</i> .....	5
2.2. Remaja .....	10
2.3. <i>Overweight</i> .....	15
2.4. Pengetahuan .....	19
2.5. Kebiasaan Konsumsi .....	22
2.6. Hubungan Pengetahuan dengan Kejadian <i>Overweight</i> .....	24
2.7. Hubungan Kebiasaan Konsumsi <i>Junk Food</i> dengan Kejadian <i>Overweight</i> .....	25
2.8. Kerangka Pemikiran .....	26
<b>III. METODE PENELITIAN</b>	
3.1. Waktu dan Tempat .....	28
3.2. Konsep Operasional .....	28
3.3. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling .....	31
3.4. Teknik Analisis Data .....	33
3.5. Uji Validitas dan Reliabilitas .....	35
<b>IV. HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	37
4.2. Karakteristik Responden .....	38
4.3. Analisis Univariat .....	38
4.3. Analisa Bivariat .....	44
<b>V. PENUTUP</b>	
5.1. Kesimpulan .....	50

5.2 Saran .....	50
DAFTAR PUSTAKA .....	51
LAMPIRAN .....	60



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## DAFTAR TABEL

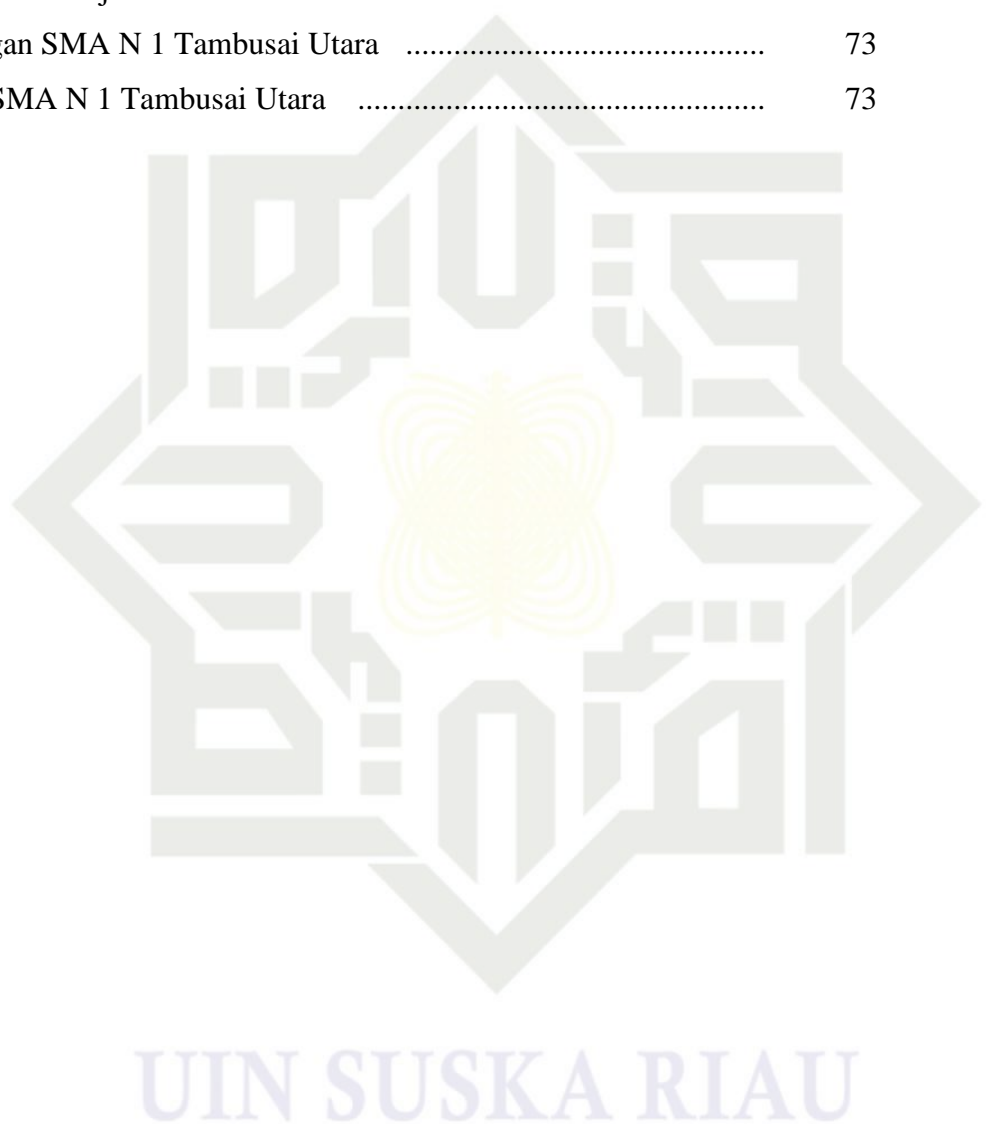
### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

<b>Tabel</b>	<b>Halaman</b>
3.1. Konsep Operasional .....	28
3.2. Klasifikasi IMT/U .....	31
3.3. Instrumen Pengetahuan .....	34
3.4. Instrumen <i>Junk Food</i> .....	34
3.5. Hasil Uji Validitas Kuesioner Pengetahuan .....	36
3.6. Hasil Uji Reliabilitas .....	36
4.1. Jumlah siswa/i, guru, dan fasilitas SMA Negeri 1 Tambusai Utara .....	37
4.2. Distribusi Karakteristik Responden .....	38
4.3. Distribusi Frekuensi Indikator Kuesioner Pengetahuan Gizi yang dijawab Benar .....	39
4.4. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Gizi .....	40
4.5. Distribusi Frekuensi Kebiasaan Konsumsi <i>Junk Food</i> .....	41
4.6. Distribusi Frekuensi Status Gizi (IMT/U) .....	42
4.7. Distribusi Frekuensi Kejadian <i>Overweight</i> .....	43
4.8. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Kejadian <i>Overweight</i> .....	44
4.9. Hubungan Kebiasaan Konsumsi <i>Junk Food</i> dengan Kejadian <i>Overweight</i> .....	47

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka pemikiran .....	27
2. Mengisi identitas responden .....	72
3. Reponden menjawab kuesioner .....	72
4. Lapangan SMA N 1 Tambusai Utara .....	73
5. Kelas SMA N 1 Tambusai Utara .....	73



- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 Surat Izin Penelitian .....	60
2 Surat <i>Etichal Clearance</i> .....	61
3 Persetujuan Responden .....	62
4 Identitas Responden .....	63
5 Analisis Data .....	68
6 Dokumen Penelitian .....	72

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## I. PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

*Junk food* adalah kata lain untuk makanan yang memiliki jumlah kandungan zat gizi terbatas. Umumnya, yang termasuk dalam golongan *junk food* adalah makanan yang kandungan garam, gula, lemak, dan kalornya tinggi, tetapi kandungan gizinya sedikit. Makanan yang mudah masuk dalam jenis ini adalah keripik kentang, yang mengandung garam, permen, makanan pencuci mulut yang manis, makanan *fast food* yang digoreng, dan minuman soda atau minuman berkarbonasi. Makanan yang punya label *junk food* memiliki kandungan vitamin, protein, atau mineralnya sangat sedikit. Makanan yang dikategorikan *junk food* biasanya mengandung banyak sodium, *saturated fat*, dan kolesterol. *Junk food* jika dikonsumsi berlebihan dapat menimbulkan berbagai penyakit (Sari, 2008).

Semakin populernya *junk food* dikalangan remaja, didukung dengan meningkatnya porsi serta energi didalam *junk food*. Faktor yang mendukung konsumsi *junk food* pada remaja diantaranya yaitu pengetahuan, pengaruh teman sebaya, tempat yang nyaman untuk berkumpul, rasa yang enak, cepat dan praktis, uang saku, harga yang murah, dan *brand junk food*. Kebiasaan makan dengan mengonsumsi *junk food* akan berdampak buruk bagi kesehatan, baik pada anak, remaja, maupun dewasa. *Junk food* dapat meningkatkan risiko beberapa penyakit, seperti kolesterol tinggi, diabetes, penyakit jantung, gangguan ginjal, dan kerusakan pada hati (Alfora dkk., 2023).

Hasil penelitian Izhar (2020), menunjukkan bahwa remaja di SMA Negeri 1 Jambi 45 orang (60%) sering mengonsumsi *junk food* dan sebanyak 30 orang (40%) jarang mengonsumsi *junk food*. Penelitian Yuniah dkk. (2023), menunjukkan frekuensi sering konsumsi *junk food* >3x/minggu diperoleh sebanyak 52 sampel (83,9%) dan frekuensi jarang konsumsi *junk food* kategori jarang yaitu 10 (16,1%). Penelitian Nugroho dan Hikmah (2020), menunjukkan bahwa dari 64 responden terdapat 20 responden, yang memiliki kebiasaan konsumsi *junk food* lebih dari 4 kali sebulan, sebanyak 14 (70%) responden diantaranya dengan status gizi obesitas sedangkan yang memiliki kebiasaan konsumsi *junk food* kurang dari atau sama dengan 4 kali sebulan sebanyak 5

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak Cipta © UIN Suska Riau  
Sat Islamik University of Riau  
Kasim Riau

(11,4%) responden dengan status gizi obesitas, maka konsumsi *junk food* dan frekuensi makan memiliki berkaitan dengan kejadian berat badan lebih pada remaja. Hal ini akan meningkatkan risiko obesitas pada usia dewasa.

Berdasarkan data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan tahun 2018 remaja umur 13-15 tahun di provinsi Riau ditemukan prevalensi *overweight* sebesar 9,08% dan prevalensi obesitas sebesar 8,36%. Remaja umur 16-18 tahun prevalensi *overweight* sebesar 7,06% dan prevalensi obesitas sebesar 4,51%. Prevalensi penduduk dewasa >18 tahun dengan prevalensi *overweight* sebesar 14,01% dan prevalensi obesitas sebesar 24,06%. Sedangkan untuk kota Pekanbaru diketahui prevalensi *overweight* umur 13-15 tahun sebesar 8,96% dan prevalensi obesitas sebesar 6,80%. Remaja umur 16-18 tahun prevalensi *overweight* sebesar 8,63% dan prevalensi obesitas 4,87%. Prevalensi penduduk dewasa >18 tahun dengan prevalensi *overweight* 14,84% dan prevalensi obesitas sebesar 24,82% (Kemenkes RI, 2018).

*Overweight* adalah suatu keadaan berat badan melebihi normal dan obesitas dapat diartikan sebagai *overweight* dalam tingkat parah, hal ini terjadi karena adanya penumpukan jaringan lemak tubuh secara berlebih. *Overweight* pada remaja harus mendapatkan perhatian, dikarenakan *overweight* yang terjadi pada usia remaja cenderung berlanjut hingga dewasa dan lansia. *Overweight* terjadi karena energi yang dikeluarkan lebih sedikit dari energi yang masuk kedalam tubuh melalui makanan. Remaja yang mengalami *overweight* dikarenakan makan dalam jumlah yang sama dengan remaja normal, tetapi energi yang mereka keluarkan lebih sedikit karena aktivitas mereka yang rendah (Fikawati dkk., 2017).

Menurut penelitian Rifai dan Nuryani (2018), menyatakan bahwa faktor risiko penyebab *overweight* adalah pengetahuan. Kurangnya pengetahuan tentang gizi dan *overweight* atau obesitas pada remaja meningkatkan risiko berat badan berlebih sebesar enam kali lipat. Pengetahuan yang baik berpengaruh terhadap pola hidup sehat termasuk dalam memilih makanan yang bergizi dan kemampuan untuk memantau berat badan sendiri. Remaja yang memiliki pengetahuan yang baik tidak hanya mengerti mengenai bahaya obesitas, namun juga mampu melakukan pencegahannya. Menurut Notoatmodjo (2002), menjelaskan bahwa

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan yaitu pendidikan, informasi, budaya, dan pengalaman. Hasil penelitian Oktaviani dkk. (2015), menyatakan bahwa terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi *junk food* dengan kejadian obesitas dan juga terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan kejadian kegemukan/obesitas.

Masa remaja merupakan masa yang sangat penting untuk diperhatikan pola makan yang sehat dan bergizi. Tetapi pada saat ini tidak sedikit pula yang peduli hal tersebut, dapat dilihat dari kegemaran mereka terhadap konsumsi *junk food*. Kebiasaan makan remaja dipengaruhi oleh banyak faktor yaitu rasa yang enak, penyajian yang cepat, harga relatif murah, dan mudah didapatkan (Sari, 2008). Menurut Nurbaeti dan Barizah (2019), menyatakan kebutuhan gizi pada remaja perlu diperhatikan. Hal ini karena kebutuhan gizi pada remaja terjadi peningkatan pertumbuhan dan perkembangan. Konsumsi makanan merupakan salah satu faktor penting yang turut menentukan potensi pertumbuhan dan perkembangan remaja, sehingga asupan zat gizi remaja harus diperhatikan agar mereka dapat tumbuh optimal. Kelompok usia remaja disibukkan dengan banyaknya aktivitas fisik. Oleh karena itu, kebutuhan kalori, protein, dan mikronutrien pada usia remaja perlu diperhatikan. Apabila remaja kurang mengonsumsi makanan, baik secara kuantitas maupun kualitas, maka akan menyebabkan gangguan proses metabolisme tubuh, sehingga dapat mengarah pada risiko timbulnya penyakit.

Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 1 Tambusai Utara merupakan salah satu sekolah terakreditasi A yang berada di Kabupaten Rokan Hulu, Kecamatan Tambusai Utara. Lokasi tersebut dikelilingi oleh beragam penjual *junk food*, yang membuat siswa/i tertarik untuk mengonsumsinya. Menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) 2018, persentase pada remaja umur 13-15 tahun Kabupaten Rokan Hulu, prevalensi *overweight* 7,27% dan prevalensi obesitas 5,22%, pada remaja umur 16-18 tahun, prevalensi *overweight* 6,51% dan prevalensi obesitas 5,90% sedangkan prevalensi provinsi Riau dengan kasus *overweight* 7,06% dan kasus obesitas 4,51% (Kemenkes RI, 2018). Berdasarkan hasil survei pendahuluan yang telah dilakukan dengan pihak guru dan siswa/i melalui wawancara ditemukan bahwa terdapat kasus siswa/i yang mengonsumsi

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

*junk food* setiap hari karena rasanya yang enak, harga terjangkau, dan penyajiannya yang cepat dan mereka tidak mengetahui adanya dampak bagi kesehatannya. Pengetahuan gizi siswa/i baik namun siswa tidak begitu luas mengetahui pentingnya zat gizi untuk pertumbuhan. Berdasarkan uraian tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “**Hubungan Pengetahuan dan Kebiasaan Konsumsi *Junk food* dengan Kejadian *Overweight* Siswa/I SMA Negeri 1 Tambusai Utara**”.

## 1.2 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah mengetahui hubungan pengetahuan dan kebiasaan konsumsi *junk food* dengan kejadian *overweight* siswa/i SMA Negeri 1 Tambusai Utara.

## 1.3 Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian adalah sebagai sumber informasi adanya hubungan pengetahuan dan kebiasaan konsumsi *junk food* dengan kejadian *overweigh* siswa/i SMA Negeri 1 Tambusai Utara. Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat menjadi masukan dalam rangka pengembangan ilmu mengenai pengetahuan gizi dan kebiasaan konsumsi *junk food* dengan kejadian *overweight*.

## 1.4 Hipotesis

Hipotesis penelitian adalah terdapat hubungan pengetahuan dan kebiasaan konsumsi *junk food* dengan kejadian *overweight* siswa/i SMA Negeri 1 Tambusai Utara.

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## II. TINJAUAN PUSTAKA

### 2.1 *Junk food*

Secara harfiah, *junk* (sampah, rongsokan) *food* (makanan) bisa diartikan sebagai makanan sampah, makanan rongsokan, makanan yang memiliki sedikit kandungan zat gizi. *Junk food* adalah makanan yang mengandung lemak tinggi, seperti hamburger, pizza, ayam goreng (terutama yang digoreng dengan kulitnya), serta cemilan-cemilan seperti kentang goreng bermentega (*french fries*), keripik kentang berkeju (*potatoe chips*), biskuit-biskuit gurih, dan manis, bahkan minuman manis bersoda yang sangat disukai anak-anak (Sari, 2008).

Taufik dkk. (2018), menyatakan bahwa *junk food* memiliki rasa yang enak dan digemari oleh semua orang. Sebuah penelitian menyebutkan, sebanyak 80% masyarakat Indonesia, khususnya anak-anak, mengonsumsi *junk food* setiap hari. Makanan yang memiliki rasa yang lezat sehingga dapat meningkatkan nafsu makan. Selain itu, *junk food* mengandung gizi yang membuat tumbuh kembang anak makin cepat. Namun dibalik kelezatan *junk food* terkandung bahaya yang mengancam kesehatan jika dikonsumsi secara berlebihan. *Junk food* dianggap sebagai penyebab obesitas, risiko stroke dini, penyakit jantung, dan penyakit mematikan lainnya.

Romadona dkk. (2022), menyatakan *junk food* menjadi sangat populer karena sistem penyajiannya yang cenderung cepat dan mudah dicari dimana-mana. Alasan anak mengonsumsi *junk food* karena anak menyukai rasa dari *junk food* dan merasa ketagihan, selain itu orang tua juga mengatakan bahwa *junk food* praktis dan mudah untuk disajikan sehingga lebih sering memasak *junk food* sebagai menu makan harian anak. Sari (2008), menyatakan *junk food* jika dikonsumsi secara berlebihan dapat menimbulkan berbagai gangguan kesehatan, seperti obesitas (kegemukan) diabetes (kencing manis), hipertensi (tekanan darah tinggi), pengerasan pembuluh darah (*aterosklerosis*), penyakit jantung koroner, stroke, kanker, dan lain sebagainya.

Afni (2009), menyatakan jenis makanan yang termasuk *junk food*, antara lain keripik kentang, permen, semua *dessert* manis, *fast food* yang digoreng (seperti ayam goreng dan kentang goreng), *pizza*, burger, mie instan, sayuran

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkannya dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dalam kaleng, penyedap rasa (seperti *soy souce*, *garlic salt*, dan *onion salt*), bakso, mie ayam, biskuit, minuman manis bersoda, *milkshake*, es krim, cokelat, dan lain sebagainya. Menurut Pasaribu dkk. (2022), menjelaskan diantara jenis *junk food*, mie instan merupakan makanan yang sering dikonsumsi. Masyarakat Indonesia menyukai mie instan karena mudah dan cepat untuk dimasak, selain itu mie instan juga memiliki harga yang tergolong murah.

Makanan yang termasuk dalam kategori *junk food* adalah gorengan, minuman kemasan, mie instan dan minuman bersoda (Afni, 2009). 1). Gorengan, jenis makanan ini memiliki kandungan kalori dan lemak tinggi, jika dikonsumsi secara berlebihan dapat menyebabkan *overweight*, obesitas, penyakit kardiovaskular, stroke, dan hipertensi. Proses menggoreng banyak terbentuk zat karsinogenik, yang telah dibuktikan timbulnya kanker jika mengonsumsi makanan gorengan jauh lebih tinggi (Hilma dkk., 2022). 2). Minuman kemasan, jenis minuman ini mengandung bahan tambahan pangan salah satunya yaitu pewarna. Contoh dari minuman kemasan seperti coca-cola, *sprite*, fanta, *tea jus*, *good day*, jasjus. Konsumsi secara berlebihan akan meningkatkan faktor resiko penyakit salah satunya kegemukan. Dampak dari kegemukan yaitu dapat terkena penyakit tidak menular seperti diabetes mellitus, hipertensi, penyakit jantung koroner, penyakit kanker, dan penyakit kardiovaskular (Sakinah dan Muhdar, 2022). 3). Mie instan, adalah salah satu makanan jenis *junk food* yang telah berkembang cepat di Indonesia. Mie instan menjadi makanan pokok bagi sebagian penduduk dunia, termasuk Indonesia. Dampak dari kebiasaan mengonsumsi mie instan menyebabkan kejadian hipertensi, *overweight*, dan obesitas (Nuraisyah dkk., 2022). 4). Minuman bersoda, merupakan salah satu jenis minuman yang banyak dikonsumsi remaja. Kandungan energi dalam minuman bersoda merupakan salah satu faktor penyebab tingginya energi yang dikonsumsi oleh seorang individu, jika dikonsumsi secara berlebihan akan menyebabkan penyakit seperti obesitas yang dapat menimbulkan berbagai penyakit seperti diabetes mellitus tipe 2, dan hipertensi (Liwanto dan Santoso, 2021).

Alfora dkk. (2023), menyatakan terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku remaja dalam hal konsumsi *junk food* di antaranya: 1). Pengetahuan, pengetahuan dapat mempengaruhi perilaku seseorang, termasuk

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

pengetahuan tentang gizi yang dapat mempengaruhi perilaku mengonsumsi makanan. Pengetahuan remaja berhubungan dengan adanya fasilitas informasi, seperti perpustakaan di sekolah, laboratorium komputer, dan ruang multimedia untuk mencari informasi-informasi yang sedang viral. Rendahnya zat gizi seorang remaja dapat dipengaruhi oleh pengetahuan gizi yang kurang serta konsumsi makanan yang tidak bergizi, 2). Pengaruh teman sebaya, teman sebaya sangat berpengaruh terhadap pola konsumsi *junk food*, karena remaja mendapatkan dukungan dari teman sebayanya untuk mengonsumsi *junk food*. Selain itu, remaja juga lebih senang makan bersama teman-temannya dibandingkan makan dirumah bersama keluarga, sehingga menyebabkan remaja memiliki pola makan yang buruk, 3). Tempat nyaman untuk berkumpul, remaja sering menjadikan restoran cepat saji sebagai tempat yang nyaman, santai, tata ruang yang menarik, dan terlebih lagi disediakan wifi gratis bagi para pengunjungnya merupakan daya tarik tersendiri bagi para remaja untuk dapat berkumpul sambil bercengkrama dan mengerjakan tugas, 4). Rasa yang enak, faktor yang menyebabkan *junk food* memiliki rasa yang enak adalah karena *junk food* memiliki kandungan minyak, kandungan gula, garam yang tinggi, mengandung *monosodium glutamat* (MSG), garam sodium, lemak, serta zat adiktif lain yang menyebabkan remaja menyukai rasa gurih yang dimiliki *junk food*, 5). Cepat dan praktis, alasan utama remaja mengonsumsi *junk food* adalah karena mereka memiliki keterbatasan waktu. Sehingga, dibandingkan untuk memasak makanan yang sesuai dengan pedoman gizi seimbang, mereka lebih memilih untuk memasak makanan instan yang praktis. Selain itu, para orang tua juga menjadikan *junk food* sebagai opsi pertama ketika orang tua tidak sempat masak dikarenakan disibukkan oleh pekerjaan, ditambah dengan banyaknya aplikasi untuk memesan makanan dan minuman cepat saji yang mendorong orang untuk memesan *junk food*, 6). Uang saku, pendapatan yang diperoleh suatu kelompok dapat mempengaruhi gaya hidup, terutama pola makan masyarakat berubah menjadi kearah yang tidak sehat, seperti makan *junk food*. Pendapatan orang tua turut berpengaruh terhadap pola konsumsi *junk food* terhadap remaja. Semakin besar uang saku yang diperoleh remaja dari orang tuanya, akan semakin banyak sering dan sering remaja mengonsumsi *junk food*. Mayoritas remaja menggunakan sepertiga dari uang saku mereka setiap

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

bulannya untuk membeli dan juga mengonsumsi *junk food*, 7). Harga yang murah,, porsi besar, penawaran diskon dan paket hemat yang ditawarkan restoran cepat saji berpengaruh terhadap kebiasaan mengonsumsi *junk food*.

Kemenkes RI (2014), menjelaskan bahwa kebutuhan gizi dapat dilakukan dengan cara mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang, beranekaragam dalam jumlah yang mencukupi kebutuhan, melakukan aktivitas fisik secara teratur, menentukan kebutuhan energi, menentukan kebutuhan zat gizi lain (makro dan mikro), dan memperhatikan zat gizi bahan pangan yang akan digunakan dan membiasakan mengonsumsi hidangan sehari-hari dengan susunan zat gizi yang seimbang. Gizi baik membuat berat badan normal atau sehat, tubuh tidak mudah terkena penyakit infeksi, produktivitas kerja meningkat serta terlindung dari penyakit kronis dan kematian dini. Agar tubuh tetap sehat dan terhindar dari berbagai penyakit kronis atau penyakit tidak menular terkait gizi, maka pola makan masyarakat perlu ditingkatkan kearah konsumsi gizi seimbang. Gizi yang tidak optimal berkaitan dengan kesehatan yang buruk, dan meningkatkan risiko penyakit infeksi, dan penyakit tidak menular. Pencegahan timbulnya masalah gizi tersebut, memerlukan kegiatan sosialisasi pedoman gizi seimbang yang bisa dijadikan sebagai panduan makan, beraktivitas fisik, hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal.

Zuniawati (2019), menjelaskan bahwa tingkatan keseringan mengonsumsi *junk food* yang tinggi pada siswi meliputi konsumsi makanan seperti mie instan, sosis, *fried chicken*, dan makanan siap saji lainnya. Asupan lemak *junk food* mengakibatkan berat badan berlebih dan pematangan hormon reproduksi pada remaja putri, sesuai teori lemak tubuh salah satu zat gizi yang diperlukan dalam pembentukan hormon reproduksi seperti estrogen dan progesteron yang memicu usia menstruasi datang lebih cepat.

Afni (2009), menjelaskan makanan *junk food* banyak mengandung sodium, gula, lemak jenuh, *satured fat*, dan zat adiktif. Selain itu, *junk food* rata-rata keseimbangan gizi dan karakteristik struktur alaminya telah hilang seiring dengan proses pembuatannya. Serat, vitamin, dan mineral alami yang terkandung dalam setiap makanan sering kali hancur saat proses pengolahannya, membuat tubuh akan terus merasa lapar karena jumlah gizinya kurang dan hal ini menyebabkan

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

seseorang mengalami kegemukan. Sedangkan menurut Yogasmara dan Lestari (2010), menjelaskan bahwa kandungan zat gizi pada *junk food* sangat rendah, terutama kandungan serat. Sekitar 70% makanan ini mengandung garam, lemak, dan kalori sangat tinggi.

Menurut Sari (2008), makanan yang dikategorikan *junk food* mengandung tinggi sodium, *saturated fat*, kolesterol dan gula. 1). Sodium, adalah bagian dari garam yang banyak ditemukan pada makanan dan minuman kemasan pada *french fries*, ayam goreng, burger, *cheese burger*, bologna, pizza, segala jenis *snack* keripik kentang, dan mie instan. Kadar sodium yang dikonsumsi jumlahnya tidak boleh berlebihan. Ukuran orang dewasa, sodium yang aman jumlahnya tidak lebih dari 3300 mg (1 3/5 sendok teh). Sodium yang banyak dalam tubuh dapat meningkatkan tekanan darah tinggi, yang mempengaruhi munculnya gangguan ginjal, penyakit jantung, dan stroke. 2). *Saturated fat*, jumlah *saturated fat* yang tinggi akan menimbulkan kanker, terutama kanker usus dan kanker payudara. 3). Kolesterol, terdapat dalam daging, daging ayam, ikan, telur, mentega, susu, dan keju. Kolesterol dapat menutup saluran darah dan oksigen yang seharusnya mengalir keseluruh tubuh. Hal ini sangat berbahaya apabila aliran darah dan oksigen yang masuk keotak tersumbat dan berdampak sebagai stroke. 4). Gula, banyak remaja yang menganggap bahwa dengan memakan banyak makanan dan perut kenyang, kebutuhan gizi sudah terpenuhi. Padahal tidak semua makanan dapat memenuhi kebutuhan gizi. Oleh banyak ahli gizi, jenis makanan olahan cepat saji ini dipandang sebagai masalah serius. Akan tetapi, hal ini sulit dibendung karena para produsen mampu membayar iklan yang setiap saat bisa muncul di layar televisi. Akan tetapi, melihat pada dampaknya, jenis makanan tersebut tidak disarankan dikonsumsi secara terus-menerus. Menurut Mardalena (2021), produk makanan cepat saji ditemukan terlalu banyak mengandung lemak serta gula, dan bahkan zat adiktif. Terlalu banyak mengonsumsinya mengakibatkan kekurangan zat gizi lain, selain itu remaja akan mengalami perubahan patologis yang terlalu dini. Dampak buruk akan mereka rasakan dimasa mendatang, saat memasuki usia dewasa dan usia lanjut.

Menurut Sari (2008), terdapat penyakit yang dipicu terhadap kebiasaan Konsumsi *junk food* adalah: 1). Jantung koroner, gejala penyakit ini nyeri dada

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

karena aliran darah tersumbat yang mensuplai darah ke otot. Nyeri dada ini terjadi ketika seseorang yang mengalami penyakit jantung koroner melakukan aktivitas naik tangga atau stres dan kurang istirahat, tertekan, panas, tercekik, serta kadang menjalar ke punggung. Pembuluh darah dijejali oleh segala macam kotoran, termasuk kolesterol. Ketika kolesterol menyumbat aliran darah, terjadilah penyakit jantung koroner. Sebuah studi yang dilakukan oleh Universitas Harvard menunjukkan bahwa pria setengah baya yang berbadan ramping mempunyai usia yang lebih panjang 40% dibandingkan dengan mereka yang berbadan gemuk. Badan ramping dan pengendalian konsumsi kalori berkaitan erat dengan risiko penyakit jantung. 2). Stroke, seiring berjalannya waktu, stroke mengancam usia produktif bahkan dibawah usia 45 tahun. Penyakit stroke ternyata bisa menyerang siapa saja tanpa memandang jabatan ataupun tingkatan sosial ekonomi. Kasus stroke meningkat di negara maju seperti Amerika kegemukan mewabah. 3). Diabetes Melitus (DM), kelebihan gizi membuat orang menjadi kegemukan yang mengarah munculnya penyakit kronis, khususnya DM. DM tipe 2 dapat dikendalikan melalui gaya hidup sehat, seperti makanan sehat dan aktivitas fisik teratur.

Fauzia dan Nuryani (2022), menjelaskan bahwa status gizi gemuk pada remaja disebabkan oleh beberapa faktor salah satunya konsumsi *junk food* yang berlebihan. Makanan *junk food* memiliki kandungan kalori yang tinggi, sedikit kandungan mikronutrien vitamin, mineral, asam amino, dan serat. Pola makan anak seperti sering mengonsumsi makanan yang tinggi kalori dan rendah zat gizi memiliki hubungan dengan terjadinya kelebihan berat badan dan obesitas. Menurut penelitian Septiani dan Budi (2017), menyebutkan bahwa anak gemuk paling banyak mengonsumsi *junk food* dengan frekuensi lebih dari 2 kali seminggu atau berlebih. Hal ini membuktikan bahwa terdapat hubungan antara konsumsi *junk food* dengan kejadian obesitas pada anak.

## 2.2 Remaja

Remaja menurut pandangan ahli gizi, masa remaja merupakan masa pertumbuhan penting dan tercepat ke-2 setelah masa bayi (Fikawati dkk., 2017). Menurut Ali dan Asrori (2009), menjelaskan masa remaja berlangsung antara umur 12 tahun sampai dengan 21 tahun bagi wanita, dan 13 tahun sampai 22

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

tahun bagi pria. Rentang usia remaja ini dapat dibagi menjadi dua bagian, yaitu usia 12/13 tahun sampai dengan 17/18 tahun adalah remaja awal, dan usia 17/18 tahun sampai 21/22 tahun adalah remaja akhir.

Menurut Almatsier (2011), usia remaja merupakan periode rentan gizi karena remaja memerlukan zat gizi lebih tinggi karena peningkatan pertumbuhan fisik, perkembangan, perubahan gaya hidup, dan kebiasaan makan remaja mempengaruhi baik asupan maupun kebutuhan gizinya, sedangkan yang terakhir adalah remaja yang mempunyai kebutuhan gizi khusus yaitu remaja yang aktif dalam kegiatan olahraga, menderita berbagai penyakit kronis, sedang hamil, melakukan diet secara berlebihan, pecandu alkohol atau obat terlarang. Menurut Fikawati dkk. (2017), menyatakan perubahan fisik dan organ reproduksi yang pesat berdampak pada meningkatnya kebutuhan gizi serta makanan remaja. Perubahan psikis dan kognitif menyebabkan terjadinya tekanan psikologis sosial yang memengaruhi kebiasaan pola makan remaja yang berdampak langsung pada status gizi remaja. Masa remaja sangat membutuhkan zat gizi lebih tinggi karena pertumbuhan fisik dan perkembangan yang terjadi saat peralihan dari masa anak-anak ke masa remaja. Status gizi remaja mempengaruhi rasa sehat sejahtera (*well-being*) mereka sendiri dan berdampak pada hubungannya dengan keluarga serta teman. Remaja yang memiliki masalah gizi seperti kegemukan dan obesitas, pada umumnya memiliki rasa percaya diri yang kurang dalam bersosialisasi dengan lingkungan sekitarnya.

Awal pertumbuhan dan perkembangan biologis remaja ditandai dengan dimulainya pubertas atau masa transformasi fisik dari anak-anak menjadi dewasa. Perubahan biologis tersebut meliputi *sexual maturation* (kematangan fungsi seksual/sistem reproduksi), peningkatan tinggi dan berat badan, akumulasi massa tulang, dan perubahan komposisi tubuh. Sebanyak 15-25% tinggi badan dewasa dapat dicapai pada masa pubertas ini. Sedangkan peningkatan berat mengikuti peningkatan tinggi badan (Fikawati dkk., 2017).

Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia (Permenkes RI) Nomor 25 tahun 2014, remaja didefinisikan sebagai penduduk berusia rentang 10 hingga 18 tahun yang merupakan momen penting bagi perkembangan fisik, kemampuan berpikir, moral, dan kreativitas pada manusia, sehingga perhatian

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

husus perlu diberikan pada seseorang ketika menginjak usia remaja (Kemenkes RI, 2014). Fikawati dkk. (2017), menyatakan periode remaja merupakan masa pertumbuhan cepat yang kedua namun pola pertumbuhannya berbeda dengan masa kanak-kanak. Tidak ada patokan khusus dalam menentukan waktu seorang remaja akan mengalami pubertas karena adanya variasi antar individu yang besar. Urutan kejadian maturasi pada setiap individu sama, tetapi waktu, intensitas, dan durasinya berbeda, tergantung variasi individu. Urutan kejadian maturasi dimulai dengan terjadinya perubahan organ seksual sekunder (antara lain perubahan rambut pubis, payudara pada perempuan, serta penis, dan testis pada laki-laki) dan akan diikuti dengan pertumbuhan cepat tinggi dan berat badan.

Selain pengaruh faktor pendapatan yang rendah bagi penyediaan makanan keluarga, ternyata penduduk yang berpendapatan cukup dan lebih cukup (baik di kota maupun di pedesaan seperti petani pemilik tanah, penggarap, dan sebagainya) dalam penyediaan makanan keluarga banyak yang tidak memanfaatkan bahan makanan yang bergizi, karena kurangnya pengetahuan akan bahan makanan yang bergizi, pantangan-pantangan yang secara tradisional masih diberlakukan, keengganan untuk mengonsumsi bahan makanan murah walaupun mereka ketahui banyak mengandung zat gizi. Pantangan-pantangan yang masih sering diberlakukan antara lain pantangan bagi anak-anak dan remaja untuk memakan ikan, daging, pisang nanas, dan lain-lain. Pantangan bagi ibu hamil untuk memakan papaya, telur, ikan, kacang-kacangan, dan lain-lain (Kartasapoetra dan Marsetyo, 2012).

Beberapa faktor ditingkat rumah tangga diketahui dapat mempengaruhi konsumsi makan remaja, orang tua memainkan peran penting dalam mempengaruhi perilaku makan remaja dengan mengendalikan lingkungan makanan mereka dan bertindak sebagai panutan untuk perilaku makan. Hasil penelitian di Ghana, dilaporkan bahwa iklan (informasi), buku gizi/diet, jenis kelamin, usia, dan tingkat pendidikan merupakan faktor utama yang mempengaruhi perilaku remaja dalam memilih makanan, diperkirakan responden dengan pendidikan sampai sekolah menengah atau tidak memiliki pendidikan formal lebih mudah terpengaruh oleh iklan dimedia massa dibandingkan dengan

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mereka yang memiliki pendidikan formal dari tingkat SMA hingga universitas (Hayford *et al.*, 2015).

### Pengetahuan

Pengetahuan adalah suatu istilah yang dipergunakan untuk menuturkan apabila seseorang mengenal tentang sesuatu. Suatu hal yang menjadi pengetahuannya adalah selalu terdiri atas unsur yang mengetahui dan yang diketahui serta kesadaran mengenai hal yang ingin diketahui. Oleh karena itu pengetahuan selalu menuntut adanya subjek yang mempunyai kesadaran untuk mengetahui tentang sesuatu dan objek yang merupakan sesuatu yang dihadapi. Pengetahuan adalah hasil tahu manusia terhadap sesuatu, atau segala perbuatan manusia untuk memahami suatu objek tertentu (Surajiyo, 2008). Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan, yaitu pendidikan, informasi, budaya dan pengalaman Notoatmodjo (2002). 1). Pendidikan, keinginan remaja untuk mempunyai tubuh langsing dan adanya kebebasan makan menyebabkan remaja wanita cenderung mengurangi frekuensi dan jumlah asupan makanan yang dapat menyebabkan tidak terpenuhinya kebutuhan gizi untuk pertumbuhan. Masalah ini umumnya terjadi akibat kurangnya informasi/pendidikan gizi dan kesehatan remaja untuk mengatasi masalah praktik diet yang salah. Banyak remaja kurang mengetahui pentingnya zat gizi yang terkandung dalam makanan serta fungsinya terhadap tubuh (Fikawati dkk., 2017), 2). Informasi, perkembangan teknologi dan informasi membawa perubahan gaya hidup masyarakat khususnya pola makan. Remaja cenderung memiliki pola makan yang tidak teratur, kebiasaan mengonsumsi *junk food*, minuman manis dan rendahnya aktivitas berdampak pada peningkatan berat badan. Informasi yang diperoleh baik dari pendidikan formal maupun non-formal memberikan pengaruh jangka pendek (*immediate impact*) sehingga menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan. Sebagai sarana komunikasi, terdapat banyak media massa seperti iklan tv yang mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan opini dan kepercayaan orang (Ailisa, 2018), 3). Budaya, menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) budaya dapat diartikan sebagai suatu cara hidup yang terdapat pada sekelompok manusia, yang telah berkembang

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dan diturunkan dari generasi kegenerasi dari seseorang kelompok tersebut. Kebiasaan dan tradisi yang dilakukan orang-orang tanpa melalui penalaran apakah yang dilakukan baik atau buruk. Seseorang akan bertambah pengetahuannya walaupun tidak melakukan (Faustyna dan Rudianto, 2022), 4). Pengalaman, pengetahuan empiris merupakan pengetahuan yang bersumber dari pengalaman, yang menjadi bagian penting dari adanya pengetahuan. Setiap orang memiliki pengetahuan karena mengalami sesuatu dari setiap pengalamannya dapat dijadikan landasan berfikir dan bertindak. Pengetahuan yang bersumber dari pengalaman akan membedakan cara penyelesaian masalah, sekaligus memperkaya pengetahuan, karena pengalaman merupakan pengetahuan yang sangat berharga (Syahidi dan Asri, 2022).

## 2. Kebiasaan

Pola konsumsi atau kebiasaan makan adalah tingkah laku dalam memenuhi kebutuhannya akan pangan; meliputi sikap, kepercayaan, dan pemilihan makanan. Sikap berdasarkan pada nilai-nilai “efektif” berasal dari lingkungan alam, sosial, budaya, dan ekonomi, sedangkan kepercayaan orang berkaitan dengan nilai-nilai “kognitif” selanjutnya pemilihan makanan berdasarkan sikap dan kepercayaan merupakan proses “psikomotor” (Wiarso, 2022). Menurut Permenkes RI No 41 Tahun 2014 tentang pedoman gizi seimbang menyatakan, pola makan merupakan perilaku paling penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizi. Hal ini disebabkan karena kuantitas dan kualitas makanan dan minuman yang dikonsumsi akan mempengaruhi asupan gizi sehingga akan mempengaruhi kesehatan individu dan masyarakat. Gizi yang optimal sangat penting untuk pertumbuhan normal serta perkembangan fisik dan kecerdasan bayi, anak-anak, serta seluruh kelompok umur (Kemenkes RI, 2014). Menurut Wiarso (2022), menyatakan pola makan seseorang individu ditinjau dari frekuensi makan di rumah yaitu apabila frekuensi makan individu di rumah itu baik misalnya 3 kali makan utama dengan 1-2 kali makan selingan maka konsumsi makanan jajanannya akan berkurang karena sudah kenyang terlebih dahulu sehingga nafsu memakan makanan jajanannya berkurang.

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

More (2013) mengatakan, bahwa faktor-faktor yang memberikan jaringan pada ketidakseimbangan gizi pada kelompok umur ini termasuk *snacking* atau "*grazing*" (ngemil) adalah salah satu pola makan yang lazim ditemui pada kelompok umur ini, kebanyakan remaja makan paling tidak enam kali kesempatan disiang hari. Faktanya, *snack-snack* gurih seperti camilan garing, keripik kentang, biskuit, dan cokelat adalah makanan-makanan yang paling lazim dikonsumsi, dan sejumlah besar remaja memakannya setiap hari. Tingginya konsumsi makanan-makanan dan minuman ringan yang mengandung gula menyediakan asupan energi yang tinggi namun hanya sedikit mikronutrien.

### 2.3 *Overweight*

*Overweight* adalah suatu keadaan berat badan melebihi normal dan obesitas dapat diartikan sebagai *overweight* dalam tingkat parah, terjadi penumpukan jaringan lemak tubuh secara berlebih. *World Health Organization* (WHO) 2013, kegemukan dan obesitas diartikan sebagai penumpukan lemak yang tidak normal atau berlebihan yang menimbulkan risiko terhadap kesehatan. Menurut Fikawati dkk. (2017), *overweight* menjadi suatu permasalahan yang sering terjadi pada semua usia terutama pada anak remaja di seluruh dunia. Menurut WHO 2021, menyatakan bahwa pada tahun 2016, lebih dari 1,9 miliar orang dewasa, berusia  $\geq 18$  tahun mengalami *overweight*. Dari jumlah tersebut lebih dari 650 mengalami obesitas. *Overweight* pada remaja bisa disebabkan oleh pola makan yang tidak sehat seperti konsumsi makanan tinggi kalori dan rendah serat serta kurangnya aktivitas fisik dan mengalami obesitas.

Proverawati (2021), menjelaskan bahwa kegemukan merupakan suatu masalah yang merisaukan dikalangan remaja. *Overweight* adalah kelebihan berat badan termasuk didalamnya otot, tulang, lemak dan air. Menurut More (2013), menjelaskan sebagian besar kelebihan berat badan dan obesitas disebabkan oleh *energy intake* (asupan energi, banyaknya kalori yang dikonsumsi didalam makanan dan minuman) dan *energy expenditure* (penggunaan energi, banyaknya energi yang digunakan didalam pertumbuhan, perkembangan, dan kegiatan) yang lebih tinggi. Asupan energi yang berlebih disimpan sebagai ekstra jaringan

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

adipose yang memberikan sumbangan pada berbagai perubahan fisik dan metabolisme yang terlihat pada obesitas.

*Overweight* dapat terjadi pada siapa saja, mulai dari yang kaya hingga miskin, anak-anak hingga dewasa. Ada banyak faktor yang menyebabkan seorang anak menderita *overweight*, diantaranya pola makan yang salah (orang tua terbiasa memberikan makanan kepada anak dalam jumlah berlebihan, mengandung gula atau lemak tinggi serta menjadikan makanan sebagai *reward*/hadiah), gaya hidup yang modern dimana anak kurang mempunyai aktivitas, stres yang dilarikan pada makanan, dan bahkan faktor keturunan. Orang tua beranggapan "gemuk itu sehat", banyak orang tua yang membiarkan bahkan menginginkan anaknya tumbuh dengan berat badan berlebih. Hal ini dapat terjadi akibat adanya pengaruh media seperti iklan yang menampilkan bayi-bayi gemuk dan berisi. Orang tua terbiasa memberikan pola makan yang salah dengan asupan lemak berlebih. Beberapa orang tua terbiasa memberikan hadiah (*reward*) pada anaknya dalam bentuk makanan, contohnya seperti memberikan permen, es krim, atau *junk food* karena telah berperilaku baik atau memberikan makanan penutup karena telah menghabiskan makanannya. Makanan-makanan tersebut selain menambah energi ternyata turut memberikan dukungan psikologi yang kuat pada anak terhadap makanan, sehingga menyebabkan kenaikan berat badan (Fikawati dkk., 2017).

Hasil penelitian Iriantika (2017), menunjukkan bahwa penyebab terjadinya *overweight* pada remaja dikarenakan adanya faktor genetik dari orang tua dan pemilihan makan yang salah, seperti konsumsi makanan yang tinggi kalori, tinggi lemak, tinggi kolesterol, dan rendah serat. Pemilihan makan remaja yang salah disebabkan orang tua yang terlalu sibuk dan menuruti semua keinginan anaknya. Faktor yang menjadi penyebab terjadinya *overweight* pada remaja, diantaranya karena sikap remaja terhadap gizi dan pemilihan makan yang mengandung tinggi kalori, tinggi lemak, menyukai makan atau minuman yang manis, rendahnya asupan serat yang dikonsumsi, dan aktivitas fisik. Saat di rumah remaja selalu diberikan lauk yang diolah dengan cara digoreng, tidak diberikan sayur dan buah, jenis menu makan yang kurang beragam setiap harinya misalnya selama 1 minggu bisa diberikan ayam goreng secara terus menerus. Orang tua hanya berfikir anaknya mau makan sehingga tidak mudah sakit.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Proverawati (2021), menjelaskan faktor resiko yang berperan terjadinya kelebihan berat badan adalah; faktor genetik, faktor lingkungan, faktor psikososial, faktor kesehatan, faktor perkembangan, dan aktivitas fisik. Fikawati dkk. (2017), *overweight*/obesitas terjadi karena energi yang dikeluarkan lebih sedikit dari energi yang masuk ke dalam tubuh melalui makanan. Remaja *overweight*/obesitas mungkin saja makan dalam jumlah yang sama dengan remaja normal, tetapi energi yang mereka keluarkan lebih sedikit karena aktivitas mereka rendah (kurang aktif). Kondisi gizi lebih pada remaja dapat diatasi dengan memperbanyak aktivitas sehingga berat badan normal dapat dicapai. Saat masa pertumbuhannya, tidak disarankan bagi remaja untuk berdiet kecuali bila berat badannya sudah sangat berlebih. Masalah gizi kurang pada masa remaja sering dikaitkan dengan masalah psikologis terkait perilaku makan menyimpang akibat ingin memiliki tubuh yang langsing.

Banjarnahor dkk. (2022), mengatakan faktor-faktor risiko penyebab terjadinya *overweight* diidentifikasi dari berbagai literatur, yaitu: 1). Sosial ekonomi dan demografi, 2). Pola dan kebiasaan makan, 3). Aktivitas fisik dan gaya hidup, 4). Pola asuh orang tua.

#### 1. Sosial ekonomi dan demografi

Pendidikan orang tua menjadi salah satu faktor risiko *overweight*. Anak dan remaja dari ibu yang tamat SMA atau perguruan tinggi berisiko lebih besar menderita *overweight*. Ibu yang memiliki peluang kerja lebih besar sehingga mereka memiliki lebih sedikit waktu untuk mengurus anaknya (Karki, 2019). Penelitian di Gorontalo, bahwa risiko obesitas lebih tinggi pada anak yang memiliki ayah atau ibu berpendidikan rendah (tidak tamat SMA). Hal ini karena cenderung memiliki pengetahuan yang kurang mengenai gizi dan kesehatan, kurang mengawasi perilaku aktivitas fisik dan gaya hidup anak, serta kurang mampu memilih makanan yang berkualitas dan tepat secara kuantitas untuk dikonsumsi oleh anaknya (Rifai dan Nuryani, 2018).

Jannah dan Utami (2018), menyebutkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kelebihan berat badan dengan status sosial ekonomi keluarga. Hal tersebut dikarenakan anak dari keluarga dengan status sosial

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

ekonomi tinggi memiliki daya beli yang tinggi pula, sehingga mampu membeli makanan yang beragam terutama terhadap *junk food*. Gaya hidup yang mewah serta memiliki berbagai fasilitas serba praktis, seperti lebih banyak bersantai dirumah bermain *gadget*, kurang aktivitas, hal tersebut kemungkinan lebih besar mengalami kelebihan berat badan.

## 2. Pola dan kebiasaan makan

Ferinawati dan Mayanti (2018), mengatakan kebiasaan mengonsumsi *junk food* memiliki hubungan yang signifikan dengan peningkatan Indeks Massa Tubuh (IMT), sehingga mereka mengalami kelebihan berat badan, dikarenakan *junk food* mengandung kalori yang tinggi. Kebiasaan remaja sering mengonsumsi *junk food* disebabkan karena remaja tidak sarapan pada pagi hari sehingga menjelang siang hari mereka jajan dikantin yang menyediakan mie pangsit, bakso, dan mie instan. Selain itu, padatnya jadwal di sekolah dan sering berkumpul dengan teman menyebabkan remaja lebih memilih *junk food*. Jenis *junk food* yang paling disukai oleh responden adalah mie bakso, mie pangsit, nasi goreng, mie instan, nasi goreng, ayam penyet, dan gorengan.

## 3. Aktivitas fisik dan gaya hidup

Penelitian Ferinawati dan Mayanti (2018), mengatakan aktivitas fisik sangat berpengaruh terjadinya kelebihan berat berat (*overweight*) namun dengan meningkatnya kemajuan teknologi dizaman sekarang membuat anak dan remaja menjadi kurang aktif untuk berolahraga karena diwaktu luang mereka lebih senang menghabiskan waktu luang untuk menonton televisi dan bermain *gadget*. Hal ini peran orang tua sangat diperlukan untuk memotivasi anak agar mau berolahraga secara teratur atau bermain diluar rumah, remaja yang menghabiskan waktu dengan *gadget* biasanya kurang bergerak, sehingga memicu terjadinya *overweight*. Menurut Fikawati dkk. (2017), pengaruh gaya hidup modern juga turut mengambil peranan dalam perubahan pola aktivitas anak, dimana pada masa sekarang ini anak tidak lagi pergi maupun pulang sekolah dengan berjalan kaki, melainkan dengan berkendara.

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

#### 4. Pola asuh orang tua

Bagi sebagian remaja, gangguan makan berkembang secara perlahan-lahan. Gangguan makan ini sebenarnya sangat kompleks. Faktor yang berperan dalam gangguan makan adalah faktor individu dan keluarga. Meskipun sebagian besar gejala dan tanda dari gangguan makan adalah fisik dan gizi, tetapi yang menjadi penyebab utamanya adalah masalah psikologis. Gangguan makan memberikan efek yang berat dan menyebabkan gangguan citra diri (*body image*), dan kematian, serta ketidakrasionalan dalam mengejar ukuran tubuh yang kecil. Gangguan makan yang paling banyak terjadi antara lain yaitu *anorexia nervosa*, *bulimia nervosa*, *binge eating disorder*, dan obesitas (Proverawati, 2021).

#### 5. Faktor risiko lainnya

Hasil penelitian Abudi dan Irwan (2018), menunjukkan bahwa masalah kegemukan utamanya ternyata tidak hanya terkait dengan makanan. Penelitian Mutakhir oleh para ahli dari Universitas Michigan, Amerika Serikat, menyimpulkan, kualitas tidur yang buruk pada malam hari terkait erat dengan munculnya kelebihan berat badan, tidur malam yang cukup dan berkualitas akan lebih aktif dalam melakukan kegiatan pada siang hari. Sebaliknya, anak yang kurang tidur cenderung malas beraktivitas namun lebih banyak makan. Inilah yang membuat mereka menjadi gemuk.

Rifai dan Nuryani (2018), faktor risiko penyebab *overweight* lainnya adalah pengetahuan. Kurangnya pengetahuan tentang gizi dan *overweight* atau obesitas pada remaja meningkatkan risiko berat badan berlebih sebesar enam kali lipat. Pengetahuan yang baik berpengaruh terhadap pola hidup sehat termasuk dalam memilih makanan yang bergizi dan kemampuan untuk memantau berat badan sendiri. Remaja yang memiliki pengetahuan yang baik tidak hanya mengerti mengenai bahaya obesitas, namun juga mampu melakukan pencegahannya.

## 2.4 Pengetahuan

Menurut Octaviana dan Ramadhani (2021), pengetahuan adalah bagian esensial dari eksistensi manusia, karena pengetahuan merupakan buah dan



makanan berpengaruh pada status gizi (Lestari, 2020). Kecukupan gizi dapat memilih makanan yang berkaitan dengan pengetahuan gizi. Pengetahuan gizi memiliki pengaruh pada sikap serta perilaku untuk memilih makanan yang akan dikonsumsi serta dapat mengakibatkan pola makan yang tercermin pada perilaku makan berdampak pada status gizi. Dalam hal ini, pengetahuan gizi tentunya berdampak secara tidak langsung terhadap status gizi (Namira dan Indrawati, 2023).

Khomsan (2021), problem gizi kurang, gizi buruk, dan stunting banyak mengancam negara-negara yang sedang berkembang termasuk Indonesia. Namun, dengan seiring membaiknya derajat ekonomi dan kesejahteraan masyarakat, bangsa Indonesia juga mengalami ancaman status gizi lebih (*overweight* dan obesitas) yang berdampak pada penyakit tidak menular (PTM). Negara-negara yang sedang berkembang menghadapi resiko epidemi PTM seperti penyakit jantung, hipertensi, diabetes, kanker, stroke, dan lainnya. Menurut Namira dan Indrawati (2023), mengatakan kurangnya pemahaman terkait pengetahuan gizi dapat menjadi salah satu faktor secara tidak langsung yang menyebabkan seseorang mengalami kekurangan atau kelebihan gizi yang diakibatkan pola konsumsi makanan kurang bergizi serta seimbang.

Tingkat pengetahuan seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam pemilihan makanan yang pada akhirnya berpengaruh pada keadaan gizi. Pengetahuan gizi pada remaja sangat penting karena setiap orang akan cukup gizi jika makanan yang dimakannya mampu menyediakan zat gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan tubuh yang optimal, karena pengetahuan gizi memberikan informasi yang berhubungan dengan gizi, makanan dan hubungannya dengan kesehatan. Kedalaman dan keluasan pengetahuan tentang gizi akan menuntun seseorang dalam pemilihan jenis makanan yang akan dikonsumsi baik dari segi kualitas, variasi, maupun cara penyajian pangan yang diselaraskan dengan konsep pangan. Misalnya, konsep pangan yang berkaitan dengan kebutuhan fisik, apakah makan asal kenyang atau untuk memenuhi kebutuhan tubuh (Dewi, 2013).

Pengetahuan remaja terhadap konsumsi *junk food* merupakan salah satu penyebab timbulnya masalah kesehatan pada remaja sebagai akibat mengonsumsi *junk food* (Alfora dkk., 2023). Kemampuan memilih asupan gizi dan memutuskan

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Dilarang mengumumkannya dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

pilihan makanan ringan yang bergizi adalah contoh dari pengetahuan gizi. Kurangnya pemahaman tentang nilai gizi dapat menyebabkan kerentanan terhadap masalah gizi dan perubahan perilaku makan kaya akan zat gizi. Remaja dengan pengetahuan gizi yang kurang cenderung mengalami masalah berat badan, mengembangkan kebiasaan makan yang tidak sehat secara terus-menerus, dan berdampak pada pola konsumsinya. Kebiasaan makan seseorang tidak selalu ditentukan oleh tingkat kesadaran gizinya, namun dengan pengetahuan gizi yang cukup dapat mengarahkan seseorang ke arah pola makan yang lebih sehat (Arieska dan Herdiani, 2020).

Hadi (2021), mengatakan supaya gizi yang dikonsumsi seimbang, perlu pengetahuan gizi terlebih dahulu. Hal ini membuktikan jika pengetahuan gizi memiliki hubungan yang erat dengan kesehatan. Memilih makanan berkaitan dengan kualitas, jenis, dan cara mengolah makanan. Salah satu faktor penting menyerasikan perkembangan fisik dan mental adalah dengan memiliki pengetahuan terhadap gizi. Ketidaktahuan mengenai pengetahuan gizi dapat mengakibatkan berbagai masalah kesehatan. Selain pengetahuan gizi yang kurang, tidak rutin menerapkan informasi yang didapat juga berpengaruh terhadap jumlah kasus obesitas. Seseorang dengan pengetahuan gizi rendah biasanya memilih makanan berdasarkan tampilan tanpa mengetahui nilai gizi yang terkandung sedangkan seseorang dengan pengetahuan gizi baik dapat memilih makanan berdasarkan kandungan gizi didalamnya. Pengetahuan gizi memiliki peran penting dalam pembentukan kebiasaan makan seseorang, sebab pengetahuan gizi akan mempengaruhi seseorang dalam memilih jenis dan jumlah makanan.

## 2.5 Kebiasaan Konsumsi

Kebiasaan merupakan cara bertindak yang dilakukan secara berulang-ulang. Jadi kebiasaan bisa berupa tanggapan manusia yang dilakukan secara berulang-ulang untuk hal yang sama. Perilaku digolongkan menjadi kebiasaan ketika perilaku tersebut dilakukan secara berulang-ulang, tanpa melalui proses berpikir, sebagai tanggapan atau respon terhadap sesuatu, dan umumnya adalah perilaku sehari-hari. Perilaku yang digolongkan kebiasaan harus memenuhi persyaratan-persyaratan tersebut (Fitri dkk., 2022). Konsumsi adalah cara yang ditempuh seseorang atau sekelompok orang untuk memilih makanan dan

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mengonsumsinya sebagai reaksi terhadap pengaruh-pengaruh fisiologis, psikologis, budaya, dan sosial (Janah, 2016). Kebiasaan makan merupakan tingkah laku manusia terhadap makanan yang meliputi sikap, kepercayaan, dan pemilihan dalam mengonsumsi makanan yang terjadi secara berulang-ulang (Jauziyah dkk., 2021). Remaja kebiasaan konsumsi berkaitan dengan konsumsi makanan yang mana mencakup pemilihan jenis makanan, frekuensi konsumsi, dan jumlah makanan yang dikonsumsi (Hafiza dkk., 2020). Masa remaja sangat membutuhkan zat gizi lebih tinggi karena pertumbuhan fisik dan perkembangan yang terjadi saat peralihan dari masa anak-anak ke masa remaja, ketidakseimbangan antara makanan yang dikonsumsi dengan kebutuhan pada remaja akan menimbulkan masalah gizi pada remaja (Salsabela dan Hardiningsih, 2023).

Kebiasaan makan merupakan kebiasaan dalam memilih makanan yang mencakup jenis makanan, jumlah makanan yang masuk ke tubuh, frekuensi mengonsumsi makanan, distribusi makanan dalam keluarga, dan cara memilih makanan yang diperoleh. Kebiasaan makan yang ditunjukkan remaja biasanya makan jajanan gorengan, minum-minuman berwarna dan makan makanan berlemak (Hafiza dkk., 2020). Kebiasaan mengonsumsi *junk food* secara konstan dapat berdampak buruk bagi kesehatan anak-anak, remaja, maupun dewasa. *Junk food* yang dikonsumsi secara berlebihan dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit seperti hipertensi, obesitas, diabetes, dan gangguan pada lemak darah. Selain itu *junk food* juga dapat merusak kesehatan gigi (Laksono dkk., 2022). Kebiasaan makan dipengaruhi beberapa faktor seperti lingkungan yang dibukanya restoran, *junk food* sehingga remaja ingin mencoba dan teman sebaya (Hafiza dkk., 2020).

Kebiasaan makan remaja dipengaruhi oleh banyak faktor. Pertumbuhan remaja, meningkatkan partisipasi dalam kehidupan sosial dan aktivitas remaja sehingga dapat menimbulkan dampak terhadap apa yang dimakan remaja tersebut (Janah, 2016). Perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan pada usia remaja dapat memberikan dampak yang serius jika kebutuhan gizinya meningkat maupun berkurang. Kebiasaan konsumsi makanan di usia remaja memiliki tingkat konsumsi makanan yang padat energi, makanan tinggi gula, lemak jenuh, garam,

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

*junk food*, dan konsumsi buah dan sayuran yang kurang memadai. Pola konsumsi makanan yang buruk akan berdampak pada perkembangan yang tidak optimal serta lebih rentan terhadap penyakit (Rahman dkk., 2016).

Status gizi remaja pada umumnya dipengaruhi oleh kebiasaan makan. Masalah gizi biasanya terjadi karena pembatasan terhadap konsumsi makanan dengan tidak memperhatikan kaidah gizi dan kesehatan seperti mengonsumsi *junk food* yang tinggi lemak dan gula yang kemudian mengakibatkan asupan gizi secara menyeluruh tidak terpenuhi dan tidak sesuai dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG) yang dianjurkan. Kebiasaan makan juga berkaitan dengan kebudayaan serta globalisasi. Era modern seperti saat ini, banyak masyarakat kalangan anak muda yang lebih sering makan di restoran cepat saji untuk sekedar mengikuti tren (Khairunnisa, 2023). Era globalisasi saat ini membawa banyak perubahan termasuk pola makan seperti makan cepat saji, minuman ringan dan rendahnya aktivitas yang berdampak pada masalah kegemukan (Musta'in dan Wulansari, 2021).

Konsumsi makanan yang membentuk kebiasaan konsumsi, dapat dihubungkan dengan bagaimana seseorang dalam memperhatikan makanan yang akan dikonsumsinya. Makanan yang dimaksud yaitu makanan yang dapat memberikan manfaat, dan menjauhkan mudarat bagi tubuh (Irawan, 2022). sebagaimana firman Allah SWT dalam Al-Qur'an yang berbunyi:

فَلْيَنْظُرِ الْإِنْسَانُ إِلَى طَعَامِهِ

“Maka hendaklah manusia itu memerhatikan makanannya.” (QS ‘Abasa: 24).

Menurut tafsir As-Sa'di, ayat tersebut menjelaskan bahwa Allah SWT memerintahkan manusia untuk memerhatikan makanan yang akan dikonsumsinya serta berfikir bagaimana proses makanan hingga dapat dikonsumsi manusia. Makanan sebagai salah satu anugerah yang Allah SWT limpahkan, sehingga dengan memerhatikan makanan merupakan bentuk bersyukur atas nikmat yang Allah SWT berikan (As-Sa'di, 2021).

## 2.6 Hubungan Pengetahuan dengan Kejadian *Overweight*

Ariyana dan Asthiningsih (2020), mengatakan bahwa adanya hubungan yang signifikan siswa/i kelas XI di SMA Negeri Samarinda, menjelaskan bahwa

seseorang yang mempunyai pengetahuan gizi baik belum tentu mempunyai kebiasaan yang baik. Hal ini karena kebiasaan seseorang juga ditentukan oleh pengaruh pikiran, serta memiliki peranan penting yaitu keyakinan dan emosi. Hal ini serupa dengan yang dikemukakan oleh Imtihani dan Noer (2013), bahwa pengetahuan gizi yang baik belum tentu seseorang tidak menyukai *junk food*, pengetahuan hanya sebagai penentu individu mengetahui terhadap dampak makanan yang dikonsumsi. Pengetahuan gizi makanan sangat penting bagi kesehatan untuk dipelajari karena sangat mempengaruhi konsumsi makanan seseorang.

Sineke dkk. (2019) mengatakan tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan yang menentukan mudah tidaknya seseorang memahami manfaat kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi. Kesalahan dalam memilih makanan dan kurang cukupnya pengetahuan tentang gizi akan mengakibatkan timbulnya masalah gizi yang akhirnya mempengaruhi status gizi. Status gizi yang baik hanya dapat tercapai dengan pola makan yang baik, yaitu pola makan yang didasarkan atas prinsip menu seimbang, alami, dan sehat. Pengetahuan tentang gizi sangatlah penting agar dapat mengatur asupannya sesuai dengan kebutuhan tubuh kita sendiri demi mendapatkan bentuk tubuh idaman serta kesehatannya tetap terjaga dengan baik. Selain itu, faktor sosial ekonomi juga bisa menjadi penyebab *overweight* karena kurangnya akses pada makanan sehat dan mahal serta rendahnya tingkat pendidikan mengenai gizi membuat individu cenderung untuk memilih jenis makanan instan atau *junk food* untuk dikonsumsi secara rutin. Pemilihan kualitas makanan juga sangat penting dalam menjaga berat badan ideal kita. Konsumsi buah-buahan segar dan sayuran hijau membantu meningkatkan asupan serat dan nutrisi esensial dalam tubuh sehingga membantu menurunkan risiko terkena *overweight*.

## 2.7 Hubungan Kebiasaan Konsumsi *Junk food* dengan Kejadian *Overweight*

Tingginya konsumsi *junk food* pada remaja putri paling utama adalah rasanya, dijadikan makanan favorit, penyajian cepat, dan menjadi sarana berkumpulnya dengan teman-teman. Karena kalangan remaja kurang mengonsumsi serat tapi banyak mengonsumsi *junk food* sehingga remaja banyak

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mengalami berat badan lebih dari normal hingga obesitas (Septiana dkk., 2018). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Syafriani (2018), di SMAN 2 Bangkinang Kota yang menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi *junk food* dengan kejadian *overweight*. Penelitian Ambariyati dan Kristianingsih (2017), menunjukkan bahwa terdapat hubungan konsumsi *junk food* dengan tingkat kelebihan berat badan pada remaja. Hasil menunjukkan korelasi positif yang kuat antara tingginya konsumsi *junk food* dengan kejadian obesitas. Penelitian lain yang juga melihat pengaruh konsumsi *junk food* dengan kejadian kegemukan. Menurut Rafiony dkk. (2015) bahwa *junk food* merupakan faktor risiko penyebab kelebihan berat badan.

Ferinawati dan Mayanti (2018) mengatakan kebiasaan makan yang sering terlihat pada remaja antara lain makan cemilan, melewatkan waktu makan terutama sarapan pagi, waktu makan tidak teratur, sering makan *fast food*, jarang mengkonsumsi sayur, buah serta pengontrolan berat badan yang salah pada remaja putri. Hal tersebut dapat mengakibatkan asupan makanan tidak sesuai kebutuhan dan gizi seimbang dengan akibatnya gizi kurang atau lebih. Salah satu yang menjadi masalah serius dalam kasus obesitas adalah kebiasaan mengonsumsi makanan olahan yang mengandung gula, lemak serta zat adiktif.

## 2.8 Kerangka Pemikiran

Kerangka pemikiran pada Gambar 1. dijelaskan bahwa pola makan sangat mempengaruhi pengetahuan dan status gizi remaja. Remaja yang mengonsumsi *junk food* secara berlebih akan menimbulkan masalah kesehatan pada tubuh. *Junk food* adalah jenis makanan yang memiliki kandungan tinggi akan garam, lemak, gula, kalori, namun rendah serat, mineral, dan vitamin. *Junk food* dipilih oleh remaja karena jadwal belajar atau padatnya aktivitas di sekolah sehingga remaja memilih makanan dengan penyajian yang cepat, dan tersedia dimana saja, sehingga mudah menarik perhatian para remaja. Faktor yang menyebabkan remaja mengonsumsi *junk food* seperti, pengetahuan, pengaruh teman sebaya, uang saku, praktis, dan harga relatif murah. Jika remaja mengonsumsi secara berlebihan akan menyebabkan kejadian *overweight*, obesitas, hipertensi, kanker, stroke, dan sebagainya. Penyakit degeneratif tersebut tidak hanya terjadi pada orang tua

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

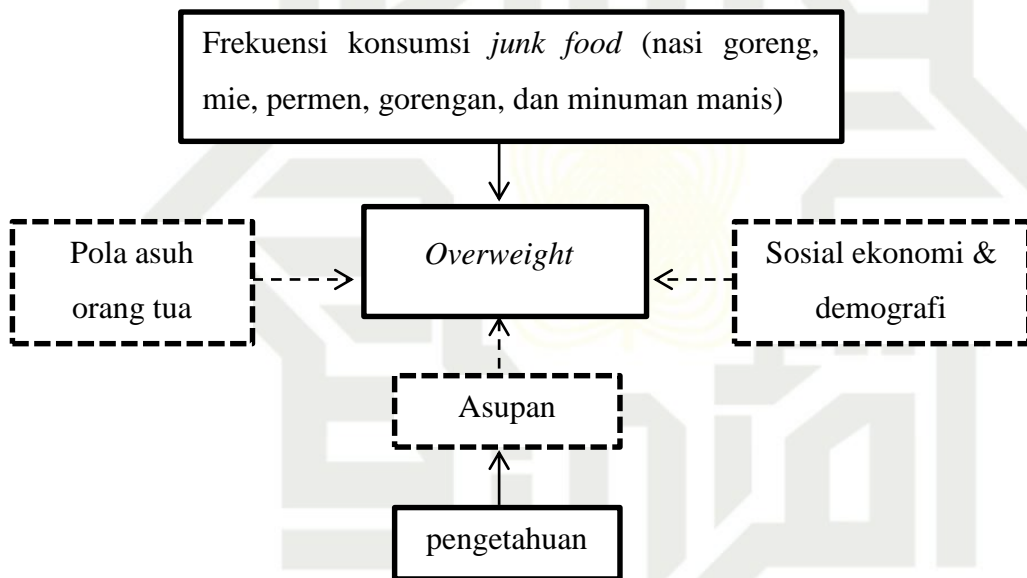
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





namun dapat terjadi juga pada kalangan remaja yang disebabkan ketidaktepatan pemilihan makanan (Sari, 2008).

*Overweight* adalah masalah kelebihan berat badan yang banyak terjadi di zaman modern saat ini, yang dipengaruhi oleh faktor masalah dalam pemilihan jenis makanan, pola makan, aktivitas fisik dan gaya hidup, pola asuh orang tua, dan lain sebagainya. *Overweight* akan berlanjut obesitas jika tidak dikendalikan. Salah satu parameter yang digunakan untuk mengetahui apakah seseorang tersebut *overweight* adalah menggunakan ukuran Indeks Masa Tubuh menurut Umur (IMT/U). Permenkes No 2 Tahun 2020 menyatakan bahwa  $>+ \text{ISD}$  sd  $+2$  dikategorikan sebagai *overweight* (Permenkes, 2020). Kerangka pemikiran penelitian dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Kerangka pemikiran Hubungan Pengetahuan dan Kebiasaan Konsumsi *Junk food* dengan Kejadian *Overweight* Siswa/i SMA Negeri 1 Tambusai Utara.

Keterangan:

-  = Variabel yang diukur
-  = Variabel yang tidak diukur
-  = Hubungan yang dianalisis
-  = Hubungan yang tidak dianalisis

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

### III. METODE PENELITIAN

#### 3.1 Waktu dan Tempat

Penelitian dilaksanakan pada Bulan Agustus sampai dengan November Tahun 2023 di SMA Negeri 1 Tambusai Utara, Kabupaten Rokan Hulu, Riau. Alasan peneliti memilih lokasi tersebut karena tempat tersebut memiliki kantin yang menyediakan makanan gorengan, berbagai mie instan, minuman manis, *ice cream*, *snack* ringan yang berada didalam sekolah. Lokasi ini memiliki karakteristik demografi yang sesuai dengan kriteria untuk mengetahui seberapa sering mengonsumsi *junk food* dan banyak yang menjual *junk food*.

#### 3.2 Konsep Operasional

Penelitian tentang “Hubungan Pengetahuan dan Kebiasaan Konsumsi *Junk Food* dengan Kejadian *Overweight* Siswa/i SMA Negeri 1 Tambusai Utara” maka peneliti mengelompokkan variabel yang digunakan dalam penelitian menjadi variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas (*independent variabel*) adalah pengetahuan dan kebiasaan konsumsi *junk food* terhadap variabel terikat (*dependent variabel*) adalah kejadian *overweight*. Konsep operasional disajikan pada Tabel 3.1

Tabel 3.1 Konsep Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Kategori	Skala Pengukuran
Pengetahuan	Pengetahuan adalah informasi yang diketahui oleh manusia (Notoatmodjo, 2010).  Pengetahuan penelitian ini mengenai zat gizi makanan dan hubungannya dengan kesehatan (Irawan, 2022).	Kuesioner	Benar: skor 1 Salah: skor 0  Proporsi: 1. Kurang, jika <60% 2. Cukup, jika 60-80% 3. Baik, jika >80% (Khomsan, 2021)	Ordinal

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Kategori	Skala Pengukuran
Kebiasaan konsumsi <i>junk food</i>	<p>Kebiasaan konsumsi merupakan ekspresi setiap individu dalam memilih makanan (Nuraini, 2019).</p> <p><i>Junk food</i> adalah makanan yang memiliki jumlah kandungan garam, gula, lemak, kalori yang tinggi, dan rendah kandungan serat (Sari, 2008).</p> <p>Frekuensi kebiasaan konsumsi <i>junk food</i> diukur dalam kurun waktu tertentu.</p>	Kuesioner FFQ.	<p>1. Sering: Skor <math>\geq</math> median (<math>\geq 165</math>)</p> <p>2. Jarang: Skor <math>&lt;</math> median (<math>&lt; 165</math>) (Salsabilla dan Wahyuningsih, 2023).</p> <p>1. Tidak pernah</p> <p>2. 2-4 atau 5-6 x/minggu</p> <p>3. <math>\leq 1</math> x/minggu</p> <p>4. <math>\geq 1</math> x/hari. (Sari, 2022).</p> <p>Skor Kategori:</p> <p>1. <math>\geq 1</math> sehari : 25</p> <p>2. 2-4 atau 5-6x/minggu: 15</p> <p>3. <math>\leq 1</math>x/ minggu: 5</p> <p>4. Tidak pernah: 0 (Kemenkes RI, 2018)</p>	Ordinal
Kejadian <i>Overweight</i>	<p>Kejadian <i>overweight</i> adalah keadaan berat badan meningkat/berlebih dari batas normal yaitu IMT/U <math>&gt; +1</math> SD sd <math>+2</math> SD yang disebabkan karena adanya penumpukan lemak dalam tubuh. (Permenkes No 2, Tahun 2020).</p>	Timbangan digital, <i>microtoise</i>	<p>1. Non <i>Overweight</i>: <math>\leq 1</math> SD</p> <p>a. gizi buruk <math>&lt; -3</math> SD;</p> <p>b. gizi kurang <math>-3</math> SD sd <math>&lt; -2</math>SD dan;</p> <p>c. gizi baik <math>-2</math> SD sd <math>+1</math> SD)</p> <p>2. <i>Overweight</i>: <math>&gt; 1</math> SD</p> <p>a. gizi lebih <math>&gt; +1</math> SD sd <math>+2</math> SD dan;</p> <p>b. obesitas <math>&gt; +2</math> SD</p> <p>(Permenkes No 2 Tahun 2020)</p>	Ordinal

### 3.2.1 Jenis dan Rancangan Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan metode *deskriptif analitik* dengan menjelaskan hubungan variabel bebas yaitu pengetahuan dan kebiasaan remaja konsumsi *junk food* dengan variabel terikat yaitu kejadian *overweight* siswa/i SMA Negeri 1 Tambusai Utara. Rancangan penelitian ini menggunakan pendekatan *cross sectional* yaitu penelitian yang dilakukan sekali selesai, artinya tiap subjek penelitian hanya diobservasi sekali saja dan pengukuran dilakukan terhadap satu karakter atau variabel subjek pada saat pemeriksaan. Penelitian ini mempelajari hubungan pengetahuan dan kebiasaan konsumsi *junk food* dengan kejadian *overweight* siswa/i SMA Negeri 1 Tambusai Utara (Sugiyono dan Puspanthani, 2020).

### 3.2.2 Jenis Data

Jenis data pada penelitian ini adalah data primer dan data sekunder. Jenis data primer adalah data yang didapat langsung dengan menggunakan kuesioner pada siswa dari sampel yaitu pengisian data identitas responden, berat badan, tinggi badan, porsi konsumsi *junk food*, tingkat pengetahuan responden terhadap *junk food*. Data Sekunder adalah data yang terdiri jumlah siswa, data karakteristik lokasi penelitian dan profil SMA Negeri 1 Tambusai Utara yang diperoleh langsung dari pihak sekolah.

### 3.2.3 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian menurut Sahir (2021), adalah alat bantu yang dipergunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data. Disamping itu, adanya instrumen penelitian juga akan membantu pengerjaan penelitian lebih sistematis dan data yang didapatkan lebih mudah untuk diolah. Instrumen pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini antara lain: Lembar persetujuan responden berupa pengisian *informed consent*, lembar identitas responden dan hasil pengukuran data antropometri, timbangan berat badan dan *microtoise*. Pengukuran berat badan dengan menggunakan timbangan berat badan, dan tinggi badan diukur menggunakan *microtoise*. Setelah data antropometri terkumpul, selanjutnya pengukuran status gizi dengan mengukur Z-Score IMT/U untuk usia 5 hingga 18 tahun.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Rumus IMT:

$$IMT = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi badan(m)}^2}$$

Untuk usia 5-18 tahun menggunakan IMT/U. Setelah diketahui hasilnya, kemudian membandingkan standar deviasi (SD) untuk Z-score IMT/U, yaitu sebagai berikut:

$$a. \text{ IMT/U} < \text{median} = \frac{X - \text{Median}}{\text{median} - (-1 \text{ SD})}$$

$$b. \text{ IMT/U} > \text{median} = \frac{X - \text{Median}}{(+1 \text{ SD}) - \text{median}}$$

Tabel 3.2. Klasifikasi IMT/U

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang batas (Z-score)
Indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U) anak usia 5-18 tahun	Gizi buruk ( <i>severely thinness</i> )	<-3 SD
	Gizi kurang ( <i>thinness</i> )	-3 SD sd <-2 SD
	Gizi baik (normal)	-2 SD sd + 1SD
	Gizi lebih ( <i>overweight</i> )	>+ 1SD sd +2 SD
	Obesitas ( <i>obes</i> )	>+ 2 SD

Sumber: Permenkes No 2 Tahun 2020

Kuesioner pengetahuan penelitian ini dilakukan beberapa tahap: (1) Peneliti membagikan lembar kuesioner kepada sampel, (2) Peneliti menjelaskan kepada sampel cara pengisian, (3) Kuesioner terdiri atas 22 pertanyaan berupa *multiple choice*, dan (4) Peneliti memberikan waktu 15 menit kepada sampel. Kemudian FFQ kuantitatif digunakan dalam penelitian bertujuan untuk menilai kekerapan konsumsi makanan responden terhadap *junk food* beserta jumlah porsi selama 1 bulan terakhir. Pengisian FFQ kuantitatif dilakukan beberapa tahap: (1) Peneliti membagikan kuesioner kepada sampel, (2) Peneliti menjelaskan cara pengisian kuesioner FFQ kepada sampel tentang seberapa sering mengonsumsi *junk food*, dan (3) Peneliti memberikan waktu 15 menit kepada sampel.

### 3.3 Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

#### 3.3.1 Populasi

Populasi dalam penelitian adalah seluruh Siswa SMA Negeri 1 Tambusai Utara sebanyak 764 siswa.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

### 3.3.2 Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang termasuk jumlah dan karakteristik dari populasi. Penentuan sampel didapatkan menggunakan rumus Tameshow, dengan teknik perhitungan;

$$\frac{(Z_{1-a/2})^2 PqN}{d^2 (N - 1) + (Z_{1-a/2})^2 Pq}$$

Keterangan:

- n = Jumlah sampel
- P = Estimasi proporsi remaja yang sering mengonsumsi *junk food* 50%
- $Z_{1-a/2}$  = Nilai Z tabel dengan tingkat kepercayaan 90% (1,65)
- d = Presisi 10% (0,1)
- N = Jumlah Populasi (764)

$$n = \frac{(1,65)^2 (0,5) (1 - 0,5) 764}{(0,1)^2 (764 - 1) + (1,65)^2 0,5 (1 - 0,5)}$$

$$n = \frac{(2,7225) (0,5) (0,5) 764}{(0,01) (763) + (2,7225) 0,5 (0,5)}$$

$$n = \frac{519,9975}{7,63 + 0,680625}$$

$$n = \frac{519,9975}{8,310625}$$

$$n = 63 \text{ siswa}$$

Berdasarkan perhitungan didapatkan jumlah sampel dalam penelitian sebanyak 63 sampel.

### 3.3.3 Teknik Sampling

Pengambilan sampel dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik *probability sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang atau kesempatan yang sama bagi setiap unsur atau anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel. Dalam penelitian ini karena jumlah populasi mempunyai susunan bertingkat, maka penelitian menggunakan teknik *stratified random sampling*, teknik yang digunakan bila populasi mempunyai anggota/unsur yang tidak

homogen dan berstrata secara proporsional (Sugiyono dan Puspanndhani, 2010). Jumlah anggota sampel berstrata dilakukan dengan cara pengambilan sampel secara *proportionate random sampling* yaitu menggunakan rumus alokasi *proportionate*:

Rumus alokasi *proportionate*:

$$n_i = \frac{N_i}{N} \cdot n$$

Keterangan:

- $n$  = Jumlah anggota sampel menurut stratum
- $n$  = Jumlah anggota sampel seluruhnya
- $N_i$  = Jumlah anggota populasi menurut stratum
- $N$  = Jumlah anggota populasi seluruhnya

Jadi, jumlah anggota sampel pada masing-masing kelas yaitu:

Kelas X  $n_i = \frac{253}{764} \cdot 63 = 21$  siswa

Kelas XI  $n_i = \frac{282}{764} \cdot 63 = 23$  siswa

Kelas XII  $n_i = \frac{229}{764} \cdot 63 = 19$  siswa

Total sampel dalam penelitian ini adalah 63 siswa.

### 3.4 Teknik Analisis Data

#### 3.4.1 Pengolahan Data

Data responden penelitian diolah menggunakan tahapan *editing* data (pengeditan data), *coding* data (pengkodean data), *entry* data (pemasukan data), dan *cleaning* data (pemeriksaan data) menggunakan bantuan laptop. Pengkodean data untuk kategori jenis kelamin perempuan= 1, laki-laki= 2. Kuesioner pengetahuan diolah menjadi beberapa tahap yaitu 1) Memeriksa kelengkapan jawaban, 2) Pengkodean data diberi nilai 1 jika jawaban benar dan di beri nilai 0 jika jawaban salah, 3) Pemasukan data berupa jawaban yang telah dinilai menggunakan *microsoft excel*, dan 4) Pemeriksaan kembali data yang dimasukkan. Kuesioner kebiasaan konsumsi *junk food* diolah menjadi beberapa tahap yaitu 1) Memeriksa kelengkapan jawaban, 2) Pengkodean data diberi nilai 1 jika responden sering mengonsumsi *junk food*, 2 jika reponden jarang

mengonsumsi *junk food*, 3) Pemasukan data berupa jawaban yang telah dinilai menggunakan *microsoft excel*, dan 4) Pemeriksaan kembali data yang dimasukkan. Status gizi remaja diolah menjadi beberapa tahap yaitu 1) Memeriksa kelengkapan jawaban, 2) Pengkodean data diberi nilai 1 jika mengalami status gizi buruk, 2 jika status gizi kurang, 3 jika status gizi normal, 4 jika status gizi *overweight*, dan 5 jika mengalami status gizi obesitas, 3) Pemasukan data berupa jawaban yang telah dinilai menggunakan *microsoft excel*, dan 4) Pemeriksaan kembali data yang dimasukkan. Kemudian status gizi diolah menjadi beberapa tahap yaitu 1) Memeriksa kelengkapan jawaban, 2) Pengkodean data diberi nilai 1 jika tidak mengalami *non overweight* dan diberi nilai 2 jika mengalami *overweight*, 3) Pemasukan data berupa jawaban yang telah dinilai menggunakan *microsoft excel*, dan 4) Pemeriksaan kembali data yang dimasukkan. Instrumen pengetahuan, kebiasaan konsumsi *junk food* dapat dilihat pada Tabel 3.3 dan 3.4.

Tabel 3.3 Instrumen Pengetahuan

Variabel	Indikator	No. Item	Total Item
Pengetahuan	Pernyataan terhadap <i>junk food</i>	1, 4	2
	Kandungan <i>junk food</i>	2,20	2
	Jenis-jenis <i>junk food</i>	3, 5	2
	Bahaya <i>overweight</i>	7, 15,	2
	Bahaya <i>junk food</i>	19,	1
	Pernyataan terhadap <i>overweight</i>	8, 9, 11, 13, 14,	5
	Pernyataan makanan sehat	6, 10, 12, 16, 17, 22	6
	Kandungan terhadap makanan	18, 21	2
TOTAL			22

Tabel 3.4. Instrumen *Junk food*

Variabel	Indikator	No.Item	Total Item
<i>Junk food</i>	Gurih	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 22, 27, 28.	20
	Manis	12, 13, 20, 21, 23, 24, 25, 26, 29, 30.	10
TOTAL			30

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

### 3.4.2. Analisis Data

Peneliti melakukan analisis data menggunakan *Statistical Product and Service Solution* (SPSS) versi 24, dengan 2 metode, yaitu univariat dan bivariat. Analisis univariat yaitu untuk mendeskripsikan karakteristik pada variabel *independent* dan *dependent*. Analisis bivariat yaitu untuk melihat hipotesis hubungan antara variabel *independent* dan *dependent* menggunakan *uji chi square*. Melalui *uji chi square* diperoleh nilai *p*. Jika  $p < 0,1$  maka  $H_a$  diterima, artinya ada hubungan pengetahuan dan kebiasaan konsumsi *junk food* dengan kejadian *overweight* siswa/i SMA Negeri 1 Tambusai Utara, jika  $p > 0,1$  maka  $H_a$  ditolak, artinya tidak ada hubungan pengetahuan dan kebiasaan konsumsi *junk food* dengan kejadian *overweight* siswa/i SMA Negeri 1 Tambusai Utara.

## 3.5 Uji Validitas dan Reliabilitas

### 3.5.1 Uji Validitas

Uji validitas dalam penelitian dilakukan pada 52 siswa SMA Negeri 3 dan SMK Negeri 1 Tambusai Utara yang bukan termasuk sampel penelitian, kemudian hasil uji coba dilanjutkan diolah untuk mengetahui kevalidan menggunakan program SPSS. Hasil pengujian diperiksa menggunakan rumus *korelasi product moment pearson* yaitu dengan membandingkan hasil perhitungan koefisien korelasi dengan tabel nilai koefisien pada taraf signifikansi 10% atau taraf kepercayaan 90%. Jika  $r$  hitung  $>$  dari  $r$  tabel maka item kuesioner dinyatakan valid dan dapat dipergunakan, jika  $r$  hitung  $<$  dari  $r$  tabel maka item kuesioner dinyatakan tidak valid dan tidak dapat dipergunakan. Penentuan  $r$  tabel dengan cara melihat jumlah responden yaitu 52 responden dan nilai signifikansi yang dipergunakan dalam penelitian adalah 10% maka  $r$  tabelnya adalah 0,2262.

Berdasarkan 25 item kuesioner yang telah dilakukan uji validitas menggunakan *korelasi product moment pearson* terdapat 22 item kuesioner pengetahuan yang dinyatakan valid karena nilai korelasi pearsonnya lebih dari 0,2262 dan terdapat 3 item kuesioner dinyatakan tidak valid karena nilai  $r$  hitung  $<$  dari nilai tabel. Menilai kevalidan masing-masing pertanyaan dapat dilihat dari nilai *corrected item-Total correlation* masing-masing butir pertanyaan. Hasil uji validitas dapat dilihat pada Tabel 3.5.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas Kuesioner Pengetahuan

	r-hitung	r-tabel	Keterangan
X1.1	0,615	0,2262	Valid
X1.2	0,608	0,2262	Valid
X1.3	0,522	0,2262	Valid
X1.4	0,530	0,2262	Valid
X1.5	0,504	0,2262	Valid
X1.6	0,004	0,2262	Tidak Valid
X1.7	0,059	0,2262	Tidak Valid
X1.8	0,304	0,2262	Valid
X1.9	0,384	0,2262	Valid
X1.10	0,504	0,2262	Valid
X1.11	0,609	0,2262	Valid
X1.12	0,272	0,2262	Valid
X1.13	0,636	0,2262	Valid
X1.14	0,611	0,2262	Valid
X1.15	0,412	0,2262	Valid
X1.16	0,152	0,2262	Tidak Valid
X1.17	0,405	0,2262	Valid
X1.18	0,490	0,2262	Valid
X1.19	0,434	0,2262	Valid
X1.20	0,408	0,2262	Valid
X1.21	0,572	0,2262	Valid
X1.22	0,374	0,2262	Valid
X1.23	0,556	0,2262	Valid
X1.24	0,467	0,2262	Valid
X1.25	0,505	0,2262	Valid

### 3.5.2 Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan pada 52 siswa SMA Negeri 3 dan SMK Negeri 1 Tambusai Utara bukan termasuk sampel penelitian. Uji reliabilitas menggunakan metode *Cronbach Alpha*. Hasil reliabilitas variabel dapat dilihat pada Tabel 3.6

Tabel 3.6 Hasil Uji Reliabilitas

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	52	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	52	100.0

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.794	25

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## V. PENUTUP

### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis data hasil penelitian yang dilakukan, maka dapat disimpulkan siswa SMA Negeri 1 Tambusai Utara yang berjenis kelamin perempuan (68,35), dan berjenis kelamin laki-laki (31,7%). Sedangkan siswa berusia 15 tahun (25,4%), usia 16 tahun (49,2%), dan usia 17 tahun (25,4%). Berdasarkan analisis data penelitian SMA Negeri 1 Tambusai Utara dapat disimpulkan bahwa sebagian besar siswa kategori baik (38,1%), kebiasaan konsumsi *junk food* adalah sering (61,9%), status gizi siswa SMA Negeri 1 Tambusai Utara adalah *overweight* (68,3%), ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan kejadian *overweight* ( $p \text{ value} = 0,005$ ), dan ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi *junk food* dengan kejadian *overweight* ( $p \text{ value} = 0,001$ ).

### 5.2 Saran

Pengetahuan gizi penting bagi remaja karena bertujuan untuk mengubah sikap dan timbulnya kesadaran untuk dapat memenuhi kebutuhan gizi dan hidup sehat. Oleh karena itu, sekolah perlu memberikan edukasi lebih lanjut mengenai dampak dari konsumsi *junk food* bagi kesehatan tubuh dan porsi makanan. Diharapkan kepada siswa yang status gizinya dengan kategori tidak normal (gizi kurang, gizi buruk, gizi lebih, dan obesitas), sebaiknya mulai untuk lebih memperhatikan pola makan sehari-hari yang sehat. Hal ini dapat dilakukan dengan cara konsumsi makanan dengan jenis yang beragam dan gizi seimbang dengan porsi masing-masing untuk menghindari ketidakseimbangan antara zat gizi. Siswa dapat memulainya dengan mengurangi konsumsi *junk food*. Kepada siswa yang memiliki status gizi normal, agar tetap memelihara dan menjaga pola makan yang seimbang dan sehat. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan mencari faktor lain (aktivitas fisik, tingkat ekonomi, dan asupan energi) yang berpengaruh terhadap status gizi siswa SMA Negeri 1 Tambusai Utara.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abudi, R dan Irwan. 2018. Analisis Faktor Resiko Kejadian Obesitas pada Remaja di Kota Gorontalo. *Journal Health and Science Community*, 2(2): 263-273.
- Adekayanti, P dan L. E. Safitri. 2023. Edukasi Kesehatan Tentang Bahaya Konsumsi *Junk food* pada Siswa di SMAN 1 Moyo Utara. *Jurnal Kabupaten Masyarakat*, 1(2): 114-121. DOI: <https://doi.org/10.54066/jkb-itb.v1i2.662>
- Afni, H. N. 2009. *Diet For Muslimah*. DAR Mizan. Bandung. 216 hal.
- Ailisa, U. H. 2018. Pengaruh Iklan TV *Junk food* Terhadap Obesitas pada Remaja di Kecamatan Medan Baru. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Jurusan Ilmu Komunikasi Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Medan.
- Alfora, D., E. Saori, dan L. N. Fajriah. 2023. Pengaruh Konsumsi *Junk food* Terhadap Gizi Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2(1): 43-49.
- Ali, M dan Asrori. 2009. *Psikologi Remaja*. Bumi Aksara. Jakarta. 212 hal.
- Almatsier, S., S. Soetardjo, dan M. Soekatri. 2011. *Gizi Seimbang dalam Daur Kehidupan*. PT Gramedia Utama. Jakarta. 463 hal.
- Ambariyati, Y. L, dan Y. Kristianingsih. 2017. Konsumsi *Junk food* dan Obesitas pada Remaja, *JPK: Jurnal Penelitian Kesehatan*, 7(1): 25-31.
- Amrynia, S. U dan G. N. Prameswari. 2022. Hubungan Pola Makan, *Sedentary Lifestyle*, dan Durasi Tidur dengan Kejadian Gizi Lebih pada Remaja (Studi Kasus di SMA N 1 Demak). *Indonesian Journal Of Public Health and Nutrition*, 2(1): 112-121. DOI: <https://doi.org/10.15294/ijphn.v2i1.52044>
- Arieska, P. K dan N. Herdiani. 2020. Hubungan Pengetahuan dan Pola Konsumsi dengan Status Gizi pada Mahasiswa Kesehatan. *Medical Teknologi and Public Health Journal*, 4(2): 203-2011. DOI: <https://doi.org/10.33086/mtphj.v4i2.1199>
- Ariyana, D dan N. W. W. Asthiningsih. 2020. Hubungan Pengetahuan dengan Kebiasaan Konsumsi *Junk food (Fast food)* pada Siswa-Siswi Kelas XI di SMA Negeri Samarinda. *Borneo Student Research (BSR)*, 1(3): 1841-1846.
- As-Sa'di, S. A. B. N. 2021. *Tafsir Surah Pendek*. Yayasan Indonesia Bertauhid. Yogyakarta. 254 hal.

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Aulia Hospital. 2023. *DKBM Excell* [Software]. Aulia Hospital. Pekanbaru.
- Aulia, N. R. 2021. Peran Pengetahuan Gizi Terhadap Asupan Energi, Status Gizi dan Sikap Tentang Gizi Remaja. *Jurnal Ilmiah Gizi dan Kesehatan (JIGK)*, 2(2): 31-35.
- Banjarnahor, R. O., F. F. Banurea., J. O. Panjaitan., R. S. P. Pasaribu, dan I. Hafni. 2022. Faktor-Faktor Risiko Penyebab Kelebihan Berat Badan dan Obesitas pada Anak dan Remaja: Studi Literatur. *Tropical Public Health Journal*, 2(1): 35-45.
- KBBI [Kamus Besar Bahasa Indonesia]. *Software*. <https://kbbi.web.id/budaya>. Diakses tanggal 10 April 2023 (20.13).
- Dewi, S. R. 2013. Hubungan Antara Pengetahuan Gizi, Sikap Terhadap Gizi dan Pola Konsumsi Siswa Kelas XII Program Keahlian Jasa Boga di SMK Negeri 6 Yogyakarta. *Skripsi*. Fakultas Teknik Jurusan Pendidikan Boga dan Busana Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta.
- Efendi, F dan Makhfudli. 2009. *Keperawatan Kesehatan Komunitas*. Salemba Medika. Jakarta. 378 hal.
- Fatsecret* Indonesia. 2024. *Aplikasi Perhitungan Kalori dan Pencatat Diet* [Software]. Aplikasi *Fatsecret*.
- Faustyna dan Rudianto. 2022. *Filsafat Komunikasi*. UMSU PRESS. Medan. 305 hal.
- Fauzia, F. R dan D. Nuryani. 2022. Konsumsi *Junk food* Berhubungan dengan Kejadian Kegemukan pada Siswi di Bantul Selama Pandemi Covid-19, *Jurnal Temu Ilmiah Nasional Persagi*, 4: 211-218.
- Perinawati, F dan S. Mayanti. 2018. Pengaruh Kebiasaan Makan dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas pada Remaja di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kecamatan Kota Juang Kabupaten Bireuen. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 4(2): 241-257.
- Hikawati, S., A. Syafiq, dan A. Veratamala. 2017. *Gizi Anak dan Remaja*. Rajawali Pers. Depok. 347 hal.
- Fitri, Y., Rahmawati., Zulyusril, dan Ardi. 2022. Hubungan Kebiasaan Belajar dengan Hasil Belajar Peserta Didik Kelas X di SMA Negeri 1 Ampek Angkek. *Jurnal Pendidikan Rokania*, 7(1): 65-72. DOI: <https://doi.org/10.37728/jpr.v7i1.548>
- Fitriani, R., L.P. Dewanti., M. Kuswari., N. Gifari, dan Y. Wahyuni. 2020. Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Seimbang, Citra Tubuh, Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi pada Siswa. *Journal Health and Science Community*, 4(1): 29-38.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkannya dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Hadi, A. J. 2021. *Obesitas dan Melek Gizi Intervensi Peer Educator Gizi Melalui Pendampingan*. Efigrafi Komunikata Prima. Sukoharjo. 152 hal.
- Hafiza, D., A. Utmi, dan S. Niriyah. 2020. Hubungan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi pada Remaja SMP YLPI Pekanbaru. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 9(2): 86-96. DOI: <https://doi.org/10.35328/keperawatan.v9i2.671>
- Hartini, D. A., N. U. Dewi., U. Aiman., Nurulfaudi., Ariani, dan S. I. Fitriyah. 2022. Hubungan Aktivitas Fisik dan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Remaja Pasca Bencana di Kota Palu. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 6(10): 18-25. DOI: <https://doi.org/10.22487/ghidza.v6i1.444>
- Hayford, F., M. S. Asiedu, and E. S. Dawson. 2015. *Food Choice Behaviour among Ghanaians: Implications for Health Promotion*. *World Journal of Nutrition and Health*, 3(1): 22-28. DOI: <https://doi.org/10.12691/jnh-3-1-4>
- Hilma, S. R., I. Mubaiyanah., K. Zahro., A. Firdaus., I. Y. Dinar., H. Setiyawan., W. Qomariyah., B. M. Mahardika., N. W. Qulby, dan D.A.M. Sihombing. 2022. Perspektif Mahasiswa Terhadap Perilaku Mengonsumsi Gorengan. *Student Perspectives on Eating Fried Snack Behavior Biokultur*, 11(1): 55-66.
- Imtihani, T. R. dan E. R. Noer. 2013. Hubungan Pengetahuan, Uang Saku, dan *Peer Group* dengan Frekuensi Konsumsi *Junk food* pada Remaja Putri. *Journal of Nutrition College*, 2(1): 162-169.
- Irawan, D. H. D. 2022. Hubungan Pengetahuan Gizi, Kebiasaan Konsumsi *Junk food*, dan Makanan Berserat Terhadap Status Gizi Siswa SMA N 1 Salaman. *Skripsi*. Fakultas Psikologi dan Kesehatan Jurusan Gizi Universitas Islam Negeri Walisongo. Semarang.
- Triantika, K. A, dan A. Margawati. 2017. Studi Kualitatif Pengaruh Pemberian Konseling Gizi Terhadap Perubahan Sikap dan Pemilihan Makan pada Remaja Putri *Overweight*. *Journal of Nutrition College*, 6(1): 19-27.
- Izhar, M. D. 2020. Hubungan Antara Konsumsi *Junk food*, Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Siswa SMA Negeri 1 Jambi. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah) Kesmas Respati*, 5(1): 1-7.
- Janah, I. C. 2016. Kebiasaan Konsumsi *Junk food* pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 1 Yogyakarta. *Skripsi*. Fakultas Teknik Jurusan Pendidikan Teknik Boga Universitas Negeri Yogyakarta. Yogyakarta.
- Jannah, M dan T. N. Utami. 2018. Faktor yang Memengaruhi Terjadinya Obesitas pada Anak Sekolah di SDN 1 Sigli Kabupaten Pidie. *Jurnal Kesehatan Global*, 1(3): 110-118.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Jauziyah, S. S. A., Nuryanto., A. F. A. Tsani, dan R. Purwanti. 2021. Pengetahuan Gizi dan Cara Mendapatkan Makanan Berhubungan dengan Kebiasaan Makan Mahasiswa Universitas Diponegoro. *Journal of Nutrition College*, 10(1): 72-81. DOI: <https://doi.org/10.14710/jnc.v10i1.30428>

Jayanti, Y. D dan N. E Novanda. 2017. Hubungan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang dengan Status Gizi pada Remaja Putri Kelas XI Akuntansi 2 (di SMK PGRI 2 Kota Kediri). *Jurnal Kebidanan Dharma Husada*, 6(2): 100-108.

Karki, A., A. Shrestha, and N.Subedi. 2019. *Prevalence and Associated Factors of Childhood Overweight/ Obesity Among Primary School Children in Urban Nepal*, 9(1055): 1-12. DOI: <https://doi.org/10.1186/s12889-019-7406-9>

Kartasapoetra dan Marsetyo. 2012. *Ilmu Gizi*. Rineka Cipta. Jakarta. 123 hal.

Kemenkes RI [Kementerian Kesehatan Republik Indonesia]. 2014. *Pedoman Gizi Seimbang*. Departemen Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta. 96 hal.

\_\_\_\_\_. 2014. *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014 Tentang Upaya Kesehatan Anak*. Departemen Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta. 84 hal.

\_\_\_\_\_. 2018. *Laporan Provinsi Riau Riskesdas 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Jakarta. 482 hal.

\_\_\_\_\_. 2018. *Survey Konsumsi Pangan*. Departemen Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta. 381 hal.

\_\_\_\_\_. 2020. *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak*. Departemen Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta. 78 hal.

Khairunnisa, G. A. 2023. Pola Konsumsi Makanan Siap Saji Bagi Remaja Putri di Nipah Mall Makassar. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Jurusan Antropologi Universitas Hasanuddin. Makassar.

Khomsan, A. 2021. *Teknik Pengukuran Pengetahuan Gizi*. PT IPB Press. Bogor. 73 hal.

Laksono, R. A., N. D. Mukti, dan D. Nurhamidah. 2022. Dampak *Junk food* Terhadap Kesehatan pada Mahasiswa Program Studi “X” Perguruan Tinggi “Y”. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 14(1): 35-39. DOI: <https://doi.org/10.52022/jikm.v14i1.282>

- Cestari, P. 2020. Hubungan Pengetahuan Gizi dan Asupan Makanan dengan Status Gizi Siswi MTS Darul Ulum. *Sport and Nutrition Journal*, 2(2): 73-80. DOI: <https://doi.org/10.15294/spnj.v2i2.39761>
- Liwanto, G dan A. H. Santoso. 2021. Hubungan Asupan Gula dalam Minuman Bersoda dengan Obesitas pada Mahasiswa/I Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. *Jurnal Muara Medika dan Psikologi Klinis*, 1(1): 1-9. DOI: <https://doi.org/10.24912/jmmpk.v1i1.12050>
- Mardalena, I. 2021. *Dasar-dasar Ilmu Gizi dalam Keperawatan*. Pustaka Baru Press. Yogyakarta. 249 hal.
- Matahir., D. Widodo., M. Dyah, dan L. Maria. 2023. Hubungan Pola Makan *Junk food*/ Istan pada Remaja. *Profesional Health Journal*, 4(2): 59-70.
- More, J. 2013. *Gizi Bayi, Anak, dan Remaja*. Pustaka Pelajar. Yogyakarta. 546 hal.
- Mulyani, S., D. Agung, dan D. Kasmiasi. 2020. Deskripsi Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi *Junk food* Bagi Remaja di SMK Siang di Bojonegoro Tahun 2020. *Asuhan Kesehatan*, 11(2): 15-22.
- Munasiroh, D., D. O. Nurawali., D. A. Rahma., F. Suhailah, dan I. R. Yusup. 2019. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Konsumsi *Junk food (Fast Food)* pada Mahasiswa. *An-Nadaa*, 6(2): 46-51.
- Musta'in, M dan Wulansari. 2021. Gambaran Kebiasaan Konsumsi *Junk food*, Minuman Ringan, Aktifitas Fisik dan Status Gizi pada Mahasiswa D3 Keperawatan Universitas Ngudi Waluyo. *Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan*, 12(1): 14-20. DOI: <https://doi.org/10.33666/jitk.v12i1.387>
- Namira, N. S dan V. Indrawati. 2023. Hubungan Pengetahuan Gizi dan Perilaku Makan dengan Status Gizi Siswa SDN Putat Jaya II Surabaya. *Jurnal Gizi Universitas Negeri Surabaya*, 3(1): 215-222.
- Nisa, H., I. Z. Fatihah., F. Oktovianty., T. Rachmawati, dan R. M. Azhari. 2020. Hubungan Konsumsi *Junk food*, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi Remaja di Kota Tangerang Selatan. *Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*, 31(1): 63-74
- Notoatmodjo, S. 2002. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. PT Rineka Cipta. Jakarta. 208 hal.
- \_\_\_\_\_. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. PT Rineka Cipta. Jakarta. 236 hal.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Hak cipta milik UIN Suska Riau
- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
- Nugroho, P. S dan A. U. R. Hikmah. 2020. Kebiasaan Konsumsi *Junk food* dan Frekuensi Makan Terhadap Obesitas. *Jurnal Dunia Kesmas*, 9(2): 185-191.
- Nuraini, I. B. 2019. Hubungan Sikap dengan Kebiasaan Konsumsi *Junk food* (*Fast Food*) pada Siswa-Siswi Kelas XI di SMA Negeri Samarinda. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Kesehatan dan Farmasi Jurusan Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur. Samarinda.
- Nuraisyah, F., P. R. Novitasari, dan M. F. Rayendra. 2022. Pengaruh Kebiasaan Mengonsumsi Mie Instan Terhadap Obesitas dan Hipertensi. *Prosiding Seminar Pusat Informasi dan Kajian Obat*, 1(1): 65-76.
- Nurbaeti, T. D dan S. N. Barizah. 2019. Status Gizi Remaja di SMKN 1 Indramayu Kabupaten Indramayu. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1): 31-42.
- Octaviana, D. R dan R. A. Ramadhani. 2021. Hakikat Manusia: Pengetahuan (*Knowledge*), Ilmu Pengetahuan (*Sains*), Filsafat dan Agama. *Jurnal Tawadhu*, 5(2): 143-159. DOI: <https://doi.org/10.52802/twd.v5i2.227>
- Oktaviani, M. A., S, Tursilowati., S.N, Mintarsih, dan K. Aristiati. 2015. Hubungan Kebiasaan Konsumsi *Fast Food* dan Pengetahuan Gizi Terhadap Obesitas pada Siswa SMP Nasima Semarang. *Jurnal Riset Gizi*, 3(2): 24-32.
- Pantaleon, M. G. 2019. Hubungan Pengetahuan Gizi dan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi Remaja Putri di SMA Negeri II Kota Kupang. *CHMK Health Journal*, 3(3): 69-76.
- Pasaribu, A. A., M. Pranita., A. Amalia., A. K. P. Lubis., M. Turrahman, dan A. M. M. Malik. 2022. *Pengolahan Bahan Pangan Lokal untuk Mengatasi Masalah Gizi*. CV Merdeka Kreasi Group. Medan. 540 hal.
- Pebriani, L., A. Frethernety, dan E. Trinovita. 2022. Pengaruh Konsumsi *Junk food* Terhadap Obesitas. *Jurnal Surya Medika*, 8(2): 270-280. DOI: <https://doi.org/10.33084/jsm.vxix.xxx>
- Proverawati, A. 2021. *Obesitas dan Gangguan Perilaku Makan pada Remaja*. Nuha Medika. Yogyakarta. 142 hal.
- Rachamawati, W. C. 2019. *Promosi kesehatan dan ilmu perilaku*. Wineka media. Malang. 52 hal.
- Rafiony, A., Purba, dan Pramantara. 2015. Konsumsi *Fast Food* dan *Soft Drink* Sebagai Faktor Resiko Obesitas pada Remaja. *Gizi Klinik Indonesia* , 11 (4): 170-178.
- State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkannya dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
- Rahman, N., N. U. Dewi, dan F. Armawaty. 2016. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Makan pada Remaja SMA Negeri 1 Palu. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1): 43-52.
- Rahmawati, T dan D. Marfuah. 2016. Gambaran Status Gizi pada Anak Sekolah Dasar. *Profesi*. 14(1): 72-76.
- Ridwan, M., A. Syukri, dan Badarussyamsi. 2021. Studi Analisis Makna Pengetahuan dan Ilmu Pengetahuan Serta Jenis dan Sumbernya. *Jurnal Geuthee: Penelitian Multidisiplin*, 4(1): 31-54. DOI: <https://doi.org/10.52626/jg.v4i1.96>
- Rifai, A dan Nuryani. 2018. Sosial Ekonomi, Konsumsi *Fast food* dan Riwayat Obesitas Sebagai Faktor Risiko Obesitas Remaja. *Media Gizi Indonesia*, 13(2): 123-132. DOI: <http://dx.doi.org/10.20473/mgi.v13i2>.
- Romadona, N. F., S. Nuraini, dan A. D. Gustiana. 2022. Persepsi Orang Tua Mengenai *Junk food* dan Dampaknya Terhadap Kesehatan, Fungsi Kognitif, dan Masalah Perilaku Anak. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(3): 1357-1368. DOI: <http://dx.doi.org/10.31004/obsesi.v6i3.1723>
- Sahir, S. H. 2021. *Metodologi Penelitian*. KBM Indonesia. Yogyakarta. 83 hal.
- Sakinah, I dan I. N. Muhdar. 2022. Konsumsi Minuman dan Makanan Kemasan Serta Aktivitas Fisik dengan Kejadian Gizi Lebih pada Remaja di Jakarta. *Nutrire Diaita*, 14(1): 8-14.
- Salsabela, A. E dan E. F. Hardiningsih. 2023. Hubungan Pengetahuan Gizi dan Frekuensi Makan dengan Status Gizi Remaja Putri Kelas 9 di SMP Negeri 29 Samarinda. *Nusantara Journal of Multidisciplinary Science*, 1(4): 877-887.
- Salsabilla, N dan U. Wahyuningsih. 2023. Frekuensi Pembelian Makanan *Online*, Konsumsi *Fast Food*, dan *Sedentary Lifesyle* dengan Status Gizi Mahasiswa Gizi UPNVJ. *Jurnal Gizi Dietetik*, 2(1): 24-30. DOI: <https://doi.org/10.25182/jigd.2023.2.1.24-30>
- Santoso, H dan F. Imelda. 2022. *Kebutuhan Gizi Berbagai Usia*. Media Sains Indonesia. Bandung. 126 hal.
- Sari, R. M. 2022. Hubungan Konsumsi *Fast Food* dan Aktivitas Fisik dengan Gangguan Kesehatan Mental pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Hasanuddin Selama Masa Pandemi Covid-19. *Skripsi*. Fakultas Kesehatan Masyarakat Jurusan Ilmu Gizi Universitas Hasanuddin. Makassar.
- Sari, R. W. 2008. *Dangerous Junk food*. Penembahan. Yogyakarta. 163 hal.

- Hak cipta milik UIN Suska Riau
- Hak cipta milik UIN Suska Riau
- State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau
- Septiana, P., F. A. Nugroho, dan C. S. Wilujeng. 2018. Konsumsi *Junk food* dan Serat pada Remaja Putri *Overweight* dan Obesitas yang Indeks. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*, 30(1): 61-67. DOI: <http://dx.doi.org/10.21776/ub.jkb.2018.030.01.11>
- Septiani, R dan R. B. Budi. 2017. Pola Konsumsi *Fast Food*, Aktivitas Fisik dan Faktor Keturunan Terhadap Kejadian Obesitas. *Public Health Perspective Journal*, 3(3): 262-269.
- Simpatik, R.H., D. R. Purwaningtyas, dan D. R. Dhanny. 2023. Hubungan Kualitas Tidur, Tingkat Stress, dan Komunitas *Junk Food* dengan Gizi Lebih pada Remaja As-Ayafi'iyah 02 Jatiwaringin. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science*, 4(1): 46-55.
- Sineke, J., M. Kawulusan., R. B. Purba, dan A. Dolang. 2019. Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dan Pola Makan dengan Kejadian Obesitas pada Siswa SMK Negeri 1 Biaro. *Gizido*, 11(1): 28-35.
- Sugiyono dan M. E. Puspandhani. 2020. *Metode Penelitian Kesehatan*. Alfabeta. Bandung. 800 hal.
- Sulistiyowati, Y., Y. Ariestanti, dan T. Widayanti. 2019. Ada Hubungan Konsumsi *Fast Food* dengan Kejadian Gizi Lebih pada Remaja diperkotaan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 3(1): 83-89.
- Surajiyo. 2008. *Filsafat Ilmu dan Perkembangannya di Indonesia*. Bumi Aksara. Jakarta. 170 hal.
- Syafriani, S. 2018. Hubungan Konsumsi *Fast Food* dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian *Overweight* pada Siswa di SMAN 2 Bangkinang Kota. *Kesehatan Masyarakat*, 2(1): 9-18.
- Syahidi, K dan I. H. Asri. 2022. *Ilmu Alamiah Dasar*. CV Jejak. Jawa Barat. 87 hal.
- Syampurma, H. 2018. Studi Tentang Tingkat Pengetahuan Ilmu Gizi Siswa-Siswi SMP Negeri 32 Padang. *Jurnal Menssana*, 3(1): 89-99.
- Tanjung. N. U., A. P. Amira., N. Muthmainah, dan S. Rahma. 2022. *Junk food* dan Kaitannya dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 14(3): 133-140.
- Taufik, I., Rusmiyanto., S. P. Utomo, dan S. N. Andian. 2018. *Ekplore Bahasa Indonesia Jilid 2*. Penerbit Data. Bandung. 298 hal.
- Thamaria, N. 2017. *Penilaian Status Gizi*. Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan. Jakarta. 309 hal.

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

TKPI [Tabel Komposisi Pangan Indonesia]. 2018. *Software*.  
<https://www.panganku.org/id>. Diakses tanggal 29 Februari 2024 (10.05).

Wiarto, G. 2022. *Memahami Pribadi Remaja*. Guepedia. Lampung. 277 hal.

Widnatusifah, E., S. M. Battung., B. Bahar., N. Jafar, dan M. Amalia. 2020. Gambaran Asupan Zat Gizi dan Status Gizi Remaja Pengungsian Petobo Kota Palu. *JGMI: The Journal Of Indonesian Community Nutrition*, 9(1): 17-29.

Yogasmara, E dan P. Lestari. 2010. *Buku Pintar Keluarga Sehat*. PT. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta. 240 hal.

Yuniah, B., Y. Feriandi, dan F. A. Yulianto. 2023. Proporsi Konsumsi *Junk Food* dan Status Gizi Berlebih di Mahasiswa Kedokteran. *Jurnal Riset Kedokteran (JRK)*, 3(2): 69-74. DOI: <https://doi.org/10.29313/jrk.v3i2.2878>.

Zuniawati, D. 2019. *Lemak Tubuh Memicu Menstruasi Dini*. Wineka Media. Malang. 23 hal.

WHO [World Health Organizaton]. 2013. *Obesity: Health consequences of being Overweight*. <https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/obesity-health-consequences-of-being-Overweight>. Diakses tanggal 1 Maret 2023 (14:27).

\_\_\_\_\_.2021. *Obesity and Overweight*.  
<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-Overweight>.  
Diakses tanggal 1 Maret 2023 (15:00).

## LAMPIRAN

### Lampiran 1. Surat Izin Penelitian

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
FAKULTAS PERTANIAN DAN PETERNAKAN

كلية علوم الزراعة و الحيوان

FACULTY OF AGRICULTURE AND ANIMAL SCIENCE

Jl. H.R. Soebrantas No. 155 KM. 15 Simpang Baru Panam Pekanbaru 28293 PO. Box. 1400 Telp. 0761- 562051  
Fax. 0761- 262051, 562052 Web <http://fpp.uin-suska.ac.id>

Nomor : B.4515/F.VIII/PP.00.9/06/2023

Sifat : Penting

Hal : **Izin Riset**

05 September 2023 M

19 Safar 1445 H

Kepada Yth:  
Kepala SMAN 1 Tambusai  
Rantau Kasai  
Kec. Tambusai Utara  
Kab. Rokan Hulu  
di

Tempat

Assalamu'alaikum Wr.Wb,

Bersama ini disampaikan kepada Saudara bahwa, mahasiswa yang namanya di bawah ini :

Nama : Yuliana Nurul Aini

NIM : 11980320895

Prodi : Gizi

Fakultas : Pertanian dan Peternakan


Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

Akan melakukan penelitian, dalam rangka penulisan Skripsi Tingkat Sarjana Strata Satu (S.1) pada Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau dengan judul: **Hubungan Pengetahuan dan kebiasaan Konsumsi Junk Food dengan Kejadian Overweight SMAN 1 Tambusai Utara.**

Kepada Saudara agar berkenan memberikan Izin serta Rekomendasi untuk melakukan Penelitian Pengambilan data yang berkaitan dengan penelitian yang dimaksud.

Demikian disampaikan, kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Assalamu'alaikum Wr.Wb



**Dr. Arsyadi Ali, S.Pt., M.Agr. Sc.**  
NIP: 19710706 200701 1 031



Ha

Lampiran 2. Surat *Etichal Clearance*



**YAYASAN PENDIDIKAN PAYUNG NEGERI PEKANBARU**  
**INSTITUT KESEHATAN PAYUNG NEGERI PEKANBARU**

**PROGRAM STUDI :** • PROFESI NERS • PENDIDIKAN PROFESI BIDAN • S1 ILMU KEPERAWATAN  
 • S1 ILMU KESEHATAN MASYARAKAT • S1 KEBIDANAN • S1 INFORMATIKA KESEHATAN  
 • D.III KEPERAWATAN • D.III KEBIDANAN

Jl. Tamtama No. 6 Labuh Baru - Pekanbaru, Riau Telp. (0761) 885214 Fax. (0761) 859162  
 Website : www.payungnegeri.ac.id | Email: info@payungnegeri.ac.id

**KETERANGAN LAYAK ETIK**  
*DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION*  
 "ETHICAL EXEMPTION"

No.127/IKES PN/KEPK/X/2023

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :  
*The research protocol proposed by*

Peneliti utama : Yuliana Nurul Aini  
*Principal In Investigator*

Nama Institusi : UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
 SULTAN SYARIF KASIM RIAU  
*Name of the Institution*

Dengan judul:  
*Title*

**"HUBUNGAN PENGETAHUAN DAN KEBIASAAN KONSUMSI JUNK FOOD DENGAN KEJADIAN  
 OVERWEIGHT SMA N 1 TAMBUSAI UTARA"**

*"THE RELATIONSHIP OF JUNK FOOD CONSUMPTION KNOWLEDGE AND HABITS WITH OVERWEIGHT EVENTS IN  
 SMA N 1 TAMBUSAI UTARA"*

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

*Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.*

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 02 November 2023 sampai dengan tanggal 02 Oktober 2024.

*This declaration of ethics applies during the period November 02, 2023 until October 02, 2024.*

*Professor and Chairperson,*



Dr. Ezalina, Skep, Ns, Mkes

1. Ujara menguap sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.  
 2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Lampiran 3. Lembar Persetujuan Responden

**LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN**

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama :

Kelas :

Saya yang bertandatangan di bawah ini menyatakan menyetujui dan bersedia untuk menjadi responden dalam penelitian yang dilakukan oleh Yuliana Nurul Aini (NIM 12080320895) Mahasiswi Program Studi Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau dengan judul penelitian “Hubungan Pengetahuan dan Kebiasaan Konsumsi *Junk food* dengan Kejadian *Overweight* Siswa/i SMA Negeri 1 Tambusai Utara”. Data yang digunakan untuk menyelesaikan tugas akhir skripsi.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sukarela tanpa adanya paksaan dari pihak manapun dan kiranya dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Rantau Kasai,.....2023

( )

UIN SUSKA RIAU

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Lampiran 4. Lembar Identitas responden

**IDENTITAS RESPONDEN DAN  
DATA ANTROPOMETRI**

Hari/Tanggal :

**Identitas Responden**

Nama :

Jenis kelamin : Perempuan  Laki-laki

Tanggal lahir :

No WA :

**Data Antropometri**

Berat badan :

Tinggi badan :

Status Gizi :

IMT/U :

**Perhitungan IMT/U**

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Lampiran 5. Nilai Kandungan Gizi *Junk food*

<b>Junk food</b>	<b>Nilai Gizi</b>	<b>Keterangan</b>
A). Nasi goreng	A). 168 kalori; 6.23 g lemak; 21.06 g karbohidrat; 6.3 g protein; 415 mg sodium	A). 1 prs/100 g
B). Nasi goreng	B). 250 kalori; 9.28 g lemak; 31.38 g karbohidrat; 9.39 protein; 618 mg sodium	B). 1 prs/149 g
(sumber: aplikasi <i>fatsecret</i> )		
Mie rebus (indomie)	300 kalori; 11 g lemak; 43 g karbohidrat; 7 g protein; 1330 mg sodium	1 bungkus/69 g
(sumber: aplikasi <i>fatsecret</i> )		
A). Sate Ayam	A). 101 kalori; 6.67 g lemak; 2.19 g karbohidrat; 8.79 g protein; 160 mg sodium	A). 1 prs/45 g
B). Sate Ayam	B). 225 kalori; 14.82 g lemak; 4.87 g karbohidrat; 19.54 g protein; 355 mg sodium	B). 1 prs/100 g
(sumber: aplikasi <i>fatsecret</i> )		
A). Bakso ayam	A). 161 kalori; 5.62 g lemak; 6.94 g karbohidrat; 19.39 g protein; 442 mg sodium	A). 1 prs/100 g
B). Bakso goreng	B). 57 kalori; 3.77 g lemak; 2.39 g karbohidrat; 3.22 g protein; 162 mg sodium	B). 1 buah
(sumber: aplikasi <i>fatsecret</i> )		
A). Mie ayam	A). 175 kalori; 7.81 g lemak; 19.25 g karbohidrat; 6.96 g protein; 15 mg sodium	A). 1 prs/100 g
B). Mie ayam	B). 421 kalori; 18.74 g lemak; 46.21 g karbohidrat; 16.7 g protein; 36 mg sodium	B). 1 prs/240 g
(sumber: aplikasi <i>fatsecret</i> )		
A). Mie goreng (indomie)	A). 380 kalori; 12 g lemak; 52 g karbohidrat; 8 g protein; 680 mg sodium	A). 1 prs/80 g
B). Mie goreng (intermie)	B). 280 kalori; 12 g lemak; 38 g karbohidrat; 5 g protein; 650 mg sodium	B). 1 prs/60 g
(sumber: aplikasi <i>fatsecret</i> )		
A). Pop mie kuah	A). 320 kalori; 11 g lemak; 46 g karbohidrat; 9 g protein;	A). 1 prs/75 g

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarangi mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

<b>Junk food</b>	<b>Nilai Gizi</b>	<b>Keterangan</b>
	1030 mg sodium	B). 1 prs/80 g
B). Pop mie goreng (sumber: aplikasi <i>fatsecret</i> )	B). 390 kalori; 18 g lemak; 53 g karbohidrat; 6 g protein; 910 mg sodium	
Batagor (sumber: aplikasi <i>fatsecret</i> )	290 kalori; 14.92 g lemak; 29.14 g karbohidrat; 10.28 g protein; 152 mg sodium	1 prs/100 g
Siomay (sumber: aplikasi <i>fatsecret</i> )	103 kalori; 1.71 g lemak; 12.23 g karbohidrat; 9.2 g protein; 264 mg sodium	1 prs/75 g
Bakwan (sumber: TKPI)	140 kalori; 5.1 g lemak; 19.5 g karbohidrat; 4.1 g protein	1 bh/50 g
Tempe goreng (sumber: TKPI)	168 kalori; 14 g lemak; 3.9 g karbohidrat; 10 g protein	1 bh/50 g
Pisang goreng (sumber: BKBM)	132 kalori; 3.78 g lemak; 23.1 g karbohidrat; 1.38 protein	1 bh/60 g
Pisang cokelat (sumber: aplikasi <i>fatsecret</i> )	179 kalori; 8.57 g lemak; 22.36 g karbohidrat; 3.43 g protein; 116 mg sodium	1 prs/60 g
Kentang goreng (sumber: aplikasi <i>fatsecret</i> )	185 kalori; 9.64 g lemak; 23.39 g karbohidrat; 2.17 g protein; 309 mg sodium	1 prs/100 g
Tahu isi (sumber: aplikasi <i>fatsecret</i> )	134 kalori; 6.64 g lemak; 8.65 g karbohidrat; 10.25 g protein; 324 mg sodium	1 prs/120 g
A). Kentucky dada ayam	A). 390 kalori; 21 g lemak; 11 g karbohidrat; 39 g protein	A). 1 prs/172 g
B). Kentucky paha bawah	B). 170 kalori; 12 g lemak; 5 g karbohidrat; 10 g protein; 300 g sodium	B). 1 prs/55 g
C). Kentucky dada ayam (sumber: aplikasi <i>fatsecret</i> )	C). 280 kalori; 19 g lemak; 8 g karbohidrat; 19 g protein;	C). 1 prs/104 g
A). Sosis (okey)	A). 50 kalori; 2 g lemak; 6 g karbohidrat; 2 g protein; 170 mg sodium	A). 1 bh/25 g

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.





<b>Junk food</b>	<b>Nilai Gizi</b>	<b>Keterangan</b>
A). Soft drink (fanta)	A). 50 kalori; 0 g lemak; 12 g karbohidrat; 0 g protein; 25 mg sodium	A). 1 botol/250 g
B). Soft drink (sprite)	B). 45 kalori; 0 g lemak; 12 g karbohidrat; 0 g protein; 40 mg sodium	B). 1 botol/250 g
C). Soft drink (cocacola)	C). 100 kalori; 0 g lemak; 27 g karbohidrat; 0 g protein; 15 mg sodium	C). 1 botol/250 g
(sumber: aplikasi <i>fatsecret</i> )		
A). Minuman kemasan saset (teajus)	A). 30 kalori; 0 g lemak; 7 g karbohidrat; 0 g protein; 7 mg sodium	A). 1 sachet/7 g
B). Minuman kemasan saset (jasjus)	B). 30 kalori; 0 g lemak; 8 g karbohidrat; 0 g protein; 10 mg sodium	B). 1 sachet/8 g
(sumber: aplikasi <i>fatsecret</i> )		
Pop ice	110 kalori; 2.5 g lemak; 21 g karbohidrat; 1 g protein	1 gls/25 g
(sumber: aplikasi <i>fatsecret</i> )		
Burger daging ayam	260 kalori; 13 g lemak; 24 g karbohidrat; 12 g protein; 960 mg sodium	1 prs/100 g
(sumber: aplikasi <i>fatsecret</i> )		
Pizza keju	237 kalori; 10.1 g lemak; 26.08 g karbohidrat; 10.6 g protein; 462 mg sodium	1 prs/85 g
(sumber: aplikasi <i>fatsecret</i> )		
Donat dilapisi coklat	474 kalori; 31 g lemak; 48 g karbohidrat; 5 g protein; 429 mg sodium	1 prs/100 g
(sumber: aplikasi <i>fatsecret</i> )		
A). Cokelat (choki-choki)	A). 50 kalori; 3 g lemak; 6 g karbohidrat; 1 g protein; 10 mg sodium	A). 1 bh/10 g
B). Cokelat (dairy milk)	B). 160 kalori; 9 g lemak; 18 g karbohidrat; 2 g protein; 20 mg sodium	B). 1 prs/30 g
(sumber: aplikasi <i>fatsecret</i> )		

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Lampiran 6. Analisis Data

Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

**Reliability Statistic**

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	52	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	52	100.0

**Reliability Statistics**

Cronbach's	
Alpha	N of Items
.794	25

**Jenis Kelamin**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Perempuan	43	68.3	68.3	68.3
	Laki-Laki	20	31.7	31.7	100.0
Total		63	100.0	100.0	

**Usia**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	15	16	25.4	25.4	25.4
	16	31	49.2	49.2	74.6
	17	16	25.4	25.4	100.0
	Total	63	100.0	100.0	

**Pengetahuan**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	kurang	21	33.3	33.3	33.3
	cukup	18	28.6	28.6	61.9
	Baik	24	38.1	38.1	100.0
	Total	63	100.0	100.0	

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Konsumsi Junk food**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	sering	35	55.6	55.6	55.6
	jarang	28	44.4	44.4	100.0
	Total	63	100.0	100.0	

**Status Gizi**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Gizi Kurang	5	7.9	7.9	7.9
	Gizi Baik	15	23.8	23.8	31.7
	Gizi Lebih	34	54.0	54.0	85.7
	Obesitas	9	14.3	14.3	100.0
	Total	63	100.0	100.0	

**Status Gizi**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Non Overweight	20	31.7	31.7	31.7
	Overweight	43	68.3	68.3	100.0
	Total	63	100.0	100.0	

UIN SUSKA RIAU

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## Pengetahuan Gizi \* Kejadian *Overweight* Crosstabulation

Crosstab

			Status Gizi		Total
			<i>Non Overweight</i>	<i>Overweight</i>	
Pengetahuan	Kurang	Count	2	19	21
		% Within Pengetahuan	9.5%	90.5%	100.0%
		% Of Total	3.2%	30.2%	33.3%
	Cukup	Count	5	13	18
		% Within Pengetahuan	27.8%	72.2%	100.0%
		% Of Total	7.9%	20.6%	28.6%
	Baik	Count	13	11	24
		% Within Pengetahuan	54.2%	45.8%	100.0%
		% Of Total	20.6%	17.5%	38.1%
Total	Count	20	43	63	
	% Within Pengetahuan	31.7%	68.3%	100.0%	
	% Of Total	31.7%	68.3%	100.0%	

Chi-Square Tests

	Value	Df	Asymptotic Significance (2-sided)
Pearson Chi-Square	10.485 <sup>a</sup>	2	.005
Likelihood Ratio	11.159	2	.004
Linear-by-Linear Association	10.222	1	.001
N of Valid Cases	63		

a. 0 cells (0.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 5.71.

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Konsumsi Junk food \* Kejadian Overweight Crosstabulation**

**Crosstab**

			Status gizi		Total
			Non Overweight	Overweight	
Konsumsijk	Sering	Count	6	33	39
		% Within Konsumsijk	15.4%	84.6%	100.0%
		% Of Total	9.5%	52.4%	61.9%
	Jarang	Count	14	10	24
		% Within Konsumsijk	58.3%	41.7%	100.0%
		% Of Total	22.2%	15.9%	38.1%
Total	Count	20	43	63	
	% Within Konsumsijk	31.7%	68.3%	100.0%	
	% Of Total	31.7%	68.3%	100.0%	

**Chi-Square Tests**

	Value	Df	Asymptotic Significance (2-Sided)	Exact Sig. (2-Sided)	Exact Sig. (1-Sided)
Pearson Chi-Square	12.648 <sup>a</sup>	1	.000		
Continuity Correction <sup>b</sup>	10.743	1	.001		
Likelihood Ratio	12.654	1	.000		
Fisher's Exact Test				.001	.001
Linear-By-Linear Association	12.447	1	.000		
N Of Valid Cases	63				

A. 0 Cells (0.0%) Have Expected Count Less Than 5. The Minimum Expected Count Is 7.62.

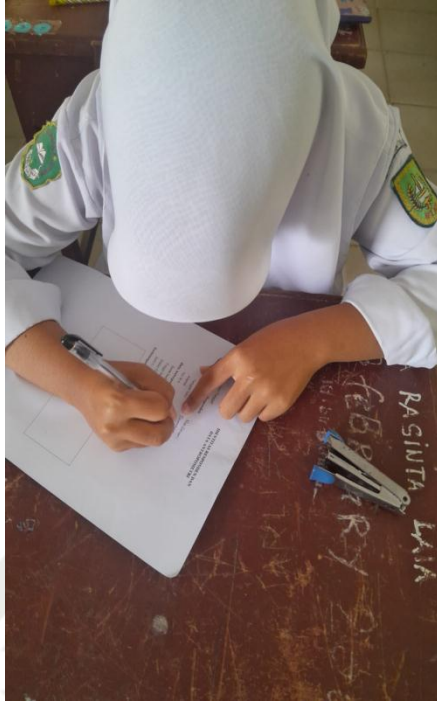
B. Computed Only For A 2x2 Table

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
    - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
    - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
  2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## Lampiran 7. Dokumentasi Penelitian

### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Gambar 2. Mengisi identitas responden



Gambar 3. Responden menjawab kuesioner

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Gambar 4. Lapangan SMA N 1 Tambusai Utara



Gambar 5. Kelas SMA N 1 Tambusai Utara