

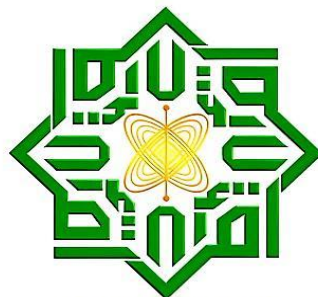


Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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.

SKRIPSI

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN KONSUMSI *FAST FOOD* DENGAN STATUS GIZI SISWA KELAS XI
SMAN 2 DUMAI**



UIN SUSKA RIAU

Oleh :

Indah Ratu Zakhia Sefindra
12080320827

UIN SUSKA RIAU

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



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.

SKRIPSI

**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN KONSUMSI *FAST FOOD* DENGAN STATUS GIZI SISWA KELAS XI
SMAN 2 DUMAI**



UIN SUSKA RIAU

Oleh :

**Indah Ratu Zakhia Sefindra
12080320827**

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

UIN SUSKA RIAU

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



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.

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Penelitian : Hubungan Pengetahuan Gizi dan Konsumsi *Fast Food* dengan Status Gizi Siswa Kelas XI SMAN 2 Dumai

Nama : Indah Ratu Zakhia Sefindra

NIM : 12080320827

Program Studi : Gizi

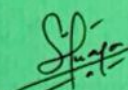
Menyetujui,
Setelah diuji pada Tanggal 31 Desember 2024

Pembimbing I



Yanti Ernalia, Dietisien, M.P.H.
NIP. 19850615 201903 2 007

Pembimbing II



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

Mengetahui:

Dekan,
Fakultas Pertanian dan Peternakan



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

Ketua,
Program Studi Gizi



drg. Nur Pelita Sembiring, MKM
NIP. 19690918 199903 2 002

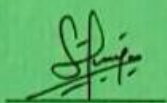
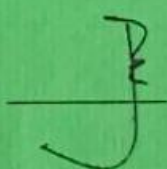


Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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.

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 31 Desember 2024

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

**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.

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Indah Ratu Zakhia Sefindra
NIM : 12080320827
Tempat/Tgl. Lahir : Dumai/10 Oktober 2001
Fakultas : Pertanian dan Peternakan
Prodi : Gizi
Judul Skripsi : Hubungan Pengetahuan Gizi dan Konsumsi *Fast Food* dengan Status Gizi Siswa Kelas XI SMAN 2 Dumai

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa:

1. Penulis skripsi dengan judul sebagaimana tersebut di atas adalah hasil pemikiran dan penelitian saya sendiri.
2. Semua kutipan pada karya tulis saya ini sudah disebutkan sumbernya.
3. Oleh karena itu skripsi saya ini, nyatakan bebas plagiat.
4. Apabila dikemudian hari terbukti terdapat plagiat dalam penulisan skripsi saya tersebut, maka saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan perundang-undangan.

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

Pekanbaru, Desember 2024
Yang membuat pernyataan



Indah Ratu Zakhia Sefindra
NIM : 12080320827



HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur kehadiran Allah SWT yang telah memberikan kesehatan dan keselamatan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **Hubungan Pengetahuan Gizi dan Konsumsi *Fast Food* dengan Status Gizi Siswa Kelas XI SMAN 2 Dumai.**

Skripsi ini dibuat sebagai syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak mungkin terselesaikan tanpa adanya dukungan, bimbingan dan nasehat dari berbagai pihak selama penyusunan skripsi ini. Pada kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih setulus tulusnya kepada:

1. Kedua orang tua tercinta, Ayahanda Indra Wadi dan Ibunda Sefnita, penulis persembahkan skripsi ini untuk beliau berdua. Terima kasih atas segala kasih sayang yang telah diberikan dalam mendo'akan, membimbing, dan memotivasi penulis selama ini sehingga penulis dapat terus berjuang dalam meraih mimpi dan cita-cita. Serta adik Rira Almipa Suci Sefindra tersayang senantiasa memberikan motivasi, dan mendo'akan kepada penulis.
2. Bapak Prof. Dr. Hairunas, M.Ag selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
3. Bapak Dr. Arsyadi Ali, S.Pt., M.Agr.Sc, selaku Dekan, Bapak Dr Irwan Taslapratama, M.Sc, selaku Wakil Dekan I., Bapak Prof. 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 UIN Sultan Syarif Kasim Riau.
4. Ibu drg. Nur Pelita Sembiring, M.K.M, selaku Ketua Prodi Gizi dan Penguji II saya yang telah memberikan saran dan masukan kepada penulis dalam pembuatan skripsi sehingga menjadi lebih baik dari sebelumnya.
5. Bapak Dr. Tahrir Aulawi, S.Pt., M.Si, selaku Sekretaris Prodi Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan UIN Sultan Syarif Kasim Riau.
6. Ibu Yanti Ernalina, S.Gz, Dietisien, M.P.H selaku Pembimbing I dan Ibu Sofya Maya, S.Gz. M.Si selaku Pembimbing II yang telah meluangkan waktunya

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State-Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

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.

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.

memberikan bimbingan, petunjuk, dan motivasi sampai selesai skripsi penelitian ini.

7. Ibu Novfitri Syuryadi, S. Gz, M. Si selaku Penguji I yang telah memberikan saran dan masukan kepada penulis dalam pembuatan skripsi sehingga menjadi lebih baik dari sebelumnya.

8. Seluruh Dosen di Program Studi Gizi, Fakultas Pertanian dan Peternakan, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau yang telah memberikan ilmu yang bermanfaat dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan perkuliahan.

9. Kepala sekolah SMAN 2 Dumai beserta Staf jajarannya yang telah mengizinkan penulis melaksanakan penelitian di SMAN 2 Dumai.

10. Seluruh siswa kelas XI SMAN 2 Dumai sebagai responden yang berjasa dalam penelitian dengan meluangkan waktu, tenaga dan pikirannya guna membantu dalam kelancaran tugas akhir skripsi ini.

11. Sahabat-sahabat terbaik penulis, Fauziana Anggraini, Nadya Syalsabila, Najwa Rizky Ismira, Erwin Armanda, Raehan Adillah, Muhammad Ikhsan, Zaki Anwar, Delfira Purnama Sari, Fitria Wulandari, Lidya Ayu Permata, Nia Sapira, Nindy Hariyani Manurung, Silvi Rury Seffira Hrp, Vivi rezki Alijarti yang sudah banyak membantu serta memberikan *support* dan dukungan kepada peneliti untuk bisa menyelesaikan skripsi ini.

12. Seluruh mahasiswa gizi angkatan 2020 dan teman-teman KKN Desa Muara Takus serta pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, yang telah berbagi segala informasi dan selalu memberikan semangat selama masa perkuliahan serta memberikan *support* dan do'anya.

Segala peran dan partisipasi yang telah diberikan mudah-mudahan Allah SWT. membalas dengan imbalan pahala berlipat ganda. Penulis menyadari dalam penulisan skripsi ini banyak sekali kesalahan, untuk itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun dari pembaca dan semoga skripsi ini ada manfaat bagi kita semua. Aamiin ya Rabbal Alamin.

RIWAYAT HIDUP



Indah Ratu Zakhia Sefindra dilahirkan di Kelurahan Sukajadi, Kecamatan Dumai Kota, Kota Dumai, pada Tanggal 10 Oktober 2001. Lahir dari pasangan Bapak Indra Wadi dan Ibu Sefnita, yang merupakan anak ke-1 dari 2 bersaudara. Masuk sekolah dasar di SDIT ATH-THAARIQ dan tamat pada Tahun 2014.

Pada Tahun 2014 melanjutkan pendidikan ke sekolah lanjutan tingkat pertama di SMP IT Plus Bazma Brilliant dan tamat pada Tahun 2017. Pada Tahun 2017 penulis melanjutkan pendidikan ke SMAN 2 Dumai 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 Ikatan Mahasiswa Kota Dumai (IMKD) Pekanbaru. Pada Tahun 2022 penulis mendapatkan beasiswa berprestasi Pemerintah Kota Dumai. Selama masa kuliah penulis pernah meraih juara 2 ganda putri pada *tournament* Bulutangkis se-UIN Suska Riau yang diadakan oleh Fakultas Ekonomi dan Ilmu Sosial pada Tahun 2022.

Pada Bulan Juli sampai dengan September Tahun 2023 telah melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Muara Takus, Kecamatan XIII Koto Kampar, Kabupaten Kampar, Provinsi Riau. Bulan Oktober sampai dengan Desember Tahun 2023 telah melaksanakan Praktik Kerja Lapangan (PKL) Dietetik dan PKL Gizi Institusi di RSUD Puri Husada Tembilahan, dan PKL Gizi Masyarakat di Puskesmas Payung Sekaki Pekanbaru. Melaksanakan penelitian pada Bulan Agustus Tahun 2024 di SMAN 2 Dumai, Kelurahan Teluk Binjai, Kecamatan Dumai Timur, Kota Dumai.

Pada Tanggal 31 Desember 2024 dinyatakan lulus dan berhak menyandang gelar Sarjana Gizi melalui sidang munaqasah Program Studi Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri 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.

**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

Puji syukur kepada Allah Subhanahu wa Ta'ala berkat Rahmat, Hidayah, dan Karunia-Nya kepada kita semua sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul **“Hubungan Pengetahuan Gizi dan Konsumsi *Fast Food* dengan Status Gizi Siswa Kelas XI SMAN 2 Dumai”**. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana gizi. Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Yanti Ernalia, S. Gz, Dietisien, M.P.H sebagai dosen Pembimbing I dan Ibu Sofya Maya, S. Gz, M. Si sebagai dosen Pembimbing II saya yang telah banyak memberikan bimbingan, petunjuk, dan motivasi hingga selesainya skripsi ini. Kepada seluruh rekan-rekan yang telah banyak membantu penulis di dalam penyelesaian skripsi ini, yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu, penulis ucapkan terima kasih dan semoga rekan-rekan semua mendapatkan balasan dari Allah Subhanahu wa Ta'ala untuk kemajuan kita semua dalam menghadapi masa depan nanti.

Penulis menyadari skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Penulis mengharapkan saran dan kritik demi kesempurnaan dan perbaikannya sehingga akhirnya skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan dan penerapan dilapangan serta bisa dikembangkan lagi lanjut.

Pekanbaru, Desember 2024

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.

HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN KONSUMSI *FAST FOOD* DENGAN STATUS GIZI SISWA KELAS XI SMAN 2 DUMAI

Indah Ratu Zakhia Sefindra (12080320827)
Di bawah bimbingan Yanti Ernalina dan Sofya Maya

INTISARI

Pengetahuan gizi dan konsumsi *fast food* merupakan dua faktor yang dapat memengaruhi status gizi seseorang. Pengetahuan gizi yang kurang dan sering konsumsi *fast food* dapat memengaruhi status gizi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan pengetahuan gizi dan konsumsi *fast food* dengan status gizi siswa kelas XI SMAN 2 Dumai. Jenis penelitian yang dilakukan adalah penelitian observasional dengan desain pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan sampel adalah dengan metode *simple random sampling* dengan sampel sebanyak 88 orang. Metode pengumpulan data pengetahuan gizi diperoleh dengan pengisian kuesioner pengetahuan gizi, wawancara semi FFQ mengenai konsumsi *fast food*, dan status gizi menggunakan indikator IMT/U. Hasil penelitian menunjukkan siswa kelas XI SMAN 2 memiliki pengetahuan gizi sedang dengan rata-rata nilai sebesar 68 (39,8%). 50% siswa kelas XI SMAN 2 sering mengonsumsi *fast food* dan 50% nya jarang mengonsumsi *fast food*. Mayoritas siswa kelas XI SMAN 2 memiliki status gizi baik (43,2%). Terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi siswa kelas XI SMAN 2 Dumai dengan *p-value* 0,000 dan terdapat hubungan antara konsumsi *fast food* dengan status gizi siswa kelas XI SMAN 2 Dumai dengan *p-value* 0,002. Kesimpulan penelitian ini ada hubungan pengetahuan gizi dan konsumsi *fast food* dengan status gizi siswa kelas XI SMAN 2 Dumai.

Kata kunci : konsumsi *fast food*, pengetahuan gizi, remaja, status gizi

UIN SUSKA RIAU



THE CORRELATION OF NUTRITIONAL KNOWLEDGE AND FAST FOOD CONSUMPTION WITH THE NUTRITIONAL STATUS OF CLASS XI STUDENTS SMAN 2 DUMAI

Indah Ratu Zakhia Sefindra (12080320827)
Under the guidance of Yanti Ernalia and Sofya Maya

ABSTRACT

Nutritional knowledge and fast food consumption are two factors that can influence a person's nutritional status. Inadequate nutritional knowledge and frequent fast food consumption could adversely impact nutritional status. This study aimed to analyze the correlation between nutritional knowledge, fast food consumption, and the nutritional status of grade XI students at SMAN 2 Dumai. The research used an observational design using a cross-sectional approach. A simple random sampling method was used, with a sample size of 88 individuals. Data collection involved a nutritional knowledge questionnaire, semi-FFQ interviews regarding fast food consumption, and the assessment of nutritional status using the BMI-for-age (BMI/U) indicator. The results indicated that grade XI students at SMAN 2 possessed moderate nutritional knowledge, with an average score of 68 (39.8%). Additionally, 50% of the students frequently consumed fast food, while the remaining 50% consumed it infrequently. The majority of students (43.2%) had a good nutritional status. A statistically significant correlation was identified between nutritional knowledge and the nutritional status of grade XI students at SMAN 2 Dumai (p -value = 0.000), as well as between fast food consumption and nutritional status of grade XI students at SMAN 2 Dumai (p -value = 0.002). The study concludes that there was a correlation between nutritional knowledge and fast food consumption with the nutritional status of grade XI students at SMAN 2 Dumai.

Keywords: adolescence, fast food consumption, nutritional knowledge, nutritional status

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.

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	VIII
INTISARI	IX
ABSTRACT	X
DAFTAR ISI	XI
DAFTAR TABEL	XII
DAFTAR GAMBAR	XIII
DAFTAR LAMPIRAN	XIV
I. PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Tujuan Penelitian	3
1.3. Manfaat Penelitian	3
1.4. Hipotesis Penelitian	3
II. TINJAUAN PUSTAKA	4
2.1. <i>Fast food</i>	4
2.2. Status Gizi	5
2.3. Pengetahuan Gizi	9
2.4. Remaja	13
2.5. Kerangka Pemikiran	15
III. MATERI DAN PENELITIAN	17
3.1. Waktu dan Tempat	17
3.2. Definisi Operasional	17
3.3. Instrumen Penelitian	18
3.4. Metode Pengambilan Sampel	19
3.5. Analisis Data	20
3.6. Uji Validitas Realibitas	23
3.7. Alur Penelitian	26
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	27
4.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	27
4.2. Karakteristik Responden	28
4.3. Pengetahuan Gizi	28
4.4. Konsumsi <i>Fast Food</i>	30
4.5. Status Gizi	32
4.6. Hubungan Pengetahuan Gizi dan Status Gizi Siswa	34
4.7. Hubungan Konsumsi <i>Fast Food</i> dan Status Gizi Siswa	35
V. KESIMPULAN DAN SARAN	59
5.1. Kesimpulan	59
5.2. Saran	59
DAFTAR PUSTAKA	60



DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
2.1. Klasifikasi Status Gizi Berdasarkan IMT/U	9
2.2. Kebutuhan Gizi Remaja	15
3.1. Definisi Operasional	17
3.2. Jenis Data dan Cara Memperoleh Data	21
3.3. Hasil Uji Validitas Variabel Instrument	24
3.4. Hasil Uji Reliabilitas Variabel Instrument	24
3.5. <i>Blue Print</i> Variabel Kuesioner Pengetahuan Gizi	25
4.1. Karakteristik Usia	28
4.2. <i>Blue Print</i> Jumlah Pengetahuan Gizi Siswa	29
4.3. Distribusi Pengetahuan Gizi Siswa	29
4.4. Frekuensi Konsumsi <i>Fast Food</i> Siswa	31
4.5. Distribusi Konsumsi <i>Fast Food</i> Siswa	31
4.6. Karakteristik Status Gizi	33
4.7. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Siswa	34
4.8. Hubungan Konsumsi <i>Fast Food</i> dengan Status Gizi Siswa	36

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.

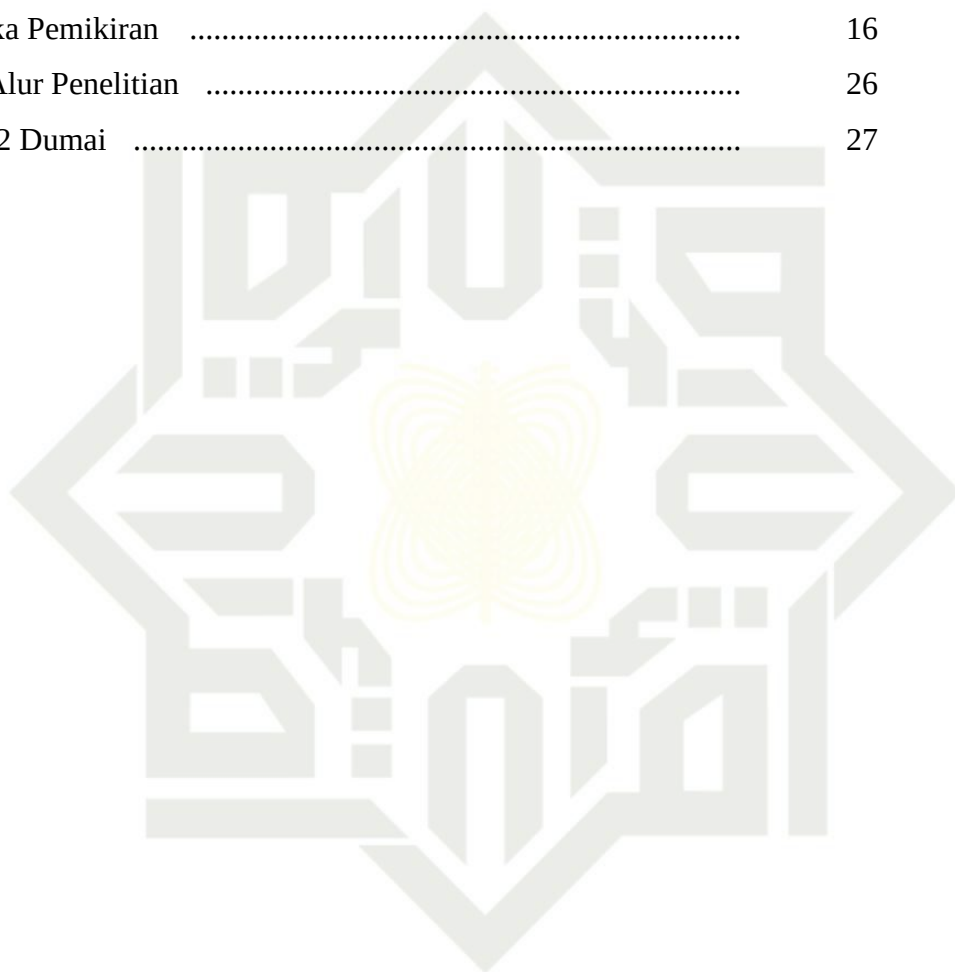


Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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.

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Tumpeng Gizi Seimbang	12
2. Piring Makanku	12
3. Kerangka Pemikiran	16
3.1. Bagan Alur Penelitian	26
4. SMAN 2 Dumai	27



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.

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Riset	43
2. Surat Keterangan Telah Melakukan Penelitian	44
3. <i>Ethical Clereance</i>	45
4. Lembar Permohonan Menjadi Responden	46
5. Lembar Persetujuan Menjadi Responden	47
6. Kuesioner Identitas Responden	48
7. Kuesioner Penelitian	49
8. Kuesioner Semi <i>Food Frequency Questionnaire</i> (FFQ)	52
9. Dokumentasi Penelitian	55
10. Uji Univariat	56
11. Uji <i>chi-square</i> Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi	57
12. Uji <i>chi-square</i> Hubungan Konsumsi <i>Fast Food</i> dengan Status Gizi	58
13. Pengetahuan Gizi, Konsumsi <i>Fast Food</i> dengan Status Gizi	59



I. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Masa remaja adalah fase kehidupan antara masa kanak-kanak dan dewasa, dari usia 10 hingga 19 Tahun. Masa ini merupakan tahap perkembangan manusia yang unik dan waktu yang penting untuk meletakkan dasar-dasar kesehatan yang baik (WHO, 2024). Berdasarkan hasil dari penelitian Purba dkk., (2024) yang telah dilakukan disimpulkan bahwa remaja termasuk kelompok yang rentan mengalami masalah gizi, baik gizi kurang, normal, maupun gizi lebih.

Status gizi pada remaja penting diperhatikan karena masih dalam keadaan tumbuh dan pembentukan diri yang dapat memengaruhi status gizinya (Kumara dan Putra, 2022). Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI, 2023) prevalensi status gizi di Indonesia pada usia 16-18 Tahun berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) yaitu sangat kurus (1,7%), kurus (6,6%), normal (79,6%), *overweight* (8,8%), obesitas (3,3%). Prevalensi status gizi di Riau yaitu sangat kurus (1,8%), kurus (4,8%), normal (83%), *overweight* (8,9%), obesitas (1,5%). Berdasarkan Riskesdas (2018) prevalensi status gizi di Dumai pada usia 16-18 Tahun berdasarkan IMT/U yaitu sangat kurus (0,0%), kurus (8,7%), normal (80,13%), *overweight* (10%), obesitas (1,1%).

Status gizi pada masa remaja merupakan keadaan tercukupinya kebutuhan gizi. Seseorang dapat mencapai bentuk tubuh ideal jika keseimbangan energi tubuhnya tetap terjaga, yakni energi yang masuk ke dalam tubuh melalui makanan sama dengan energi yang dikeluarkan. Gizi yang baik mengarah pada puncak perkembangan otak, pertumbuhan fisik, kapasitas kerja dan kesehatan umum. (Almatsier, 2017). Terdapat 2 faktor yang memengaruhi status gizi remaja, yaitu faktor langsung yaitu asupan makanan dan infeksi penyakit dan tidak langsung (pengetahuan gizi, aktivitas fisik, dan pendapatan ekonomi keluarga) (Kemenkes, 2017).

Fast food atau makanan cepat saji adalah makanan yang disajikan, dibuat dengan proses cepat, dan tinggi kalori (Tumiwa dan Bachrens, 2016). *Fast food* umumnya mengandung tinggi lemak jenuh, garam, dan kalori, tetapi rendah serat, vitamin dan mineral. Seringnya mengonsumsi *fast food* dapat meningkatkan risiko

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.

penyakit jantung, obesitas, dan tekanan darah tinggi (Oetoro dkk., 2013). Berdasarkan hasil riset Badan Litbangkes dan WHO pada Tahun 2015, terdapat 54,4 % remaja di Indonesia yang berusia 11-19 hampir setiap hari mengonsumsi *fast food* (Kusumawardani dkk., 2015).

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu (Notoatmodjo, 2014). Pengetahuan gizi meliputi pengetahuan tentang pemilihan bahan makanan dan konsumsi sehari-hari dengan baik dan memberikan semua zat gizi yang dibutuhkan untuk fungsi normal tubuh. Pemilihan dan konsumsi bahan makanan berpengaruh terhadap status gizi seseorang (Almatsier, 2010). Hal ini sejalan dengan Novianty dkk., (2021) pengetahuan gizi yang baik akan mendorong sikap dan perilaku gizi yang baik pula sehingga diharapkan masyarakat khususnya remaja memiliki status gizi normal. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Yanti (2023) berdasarkan analisis bivariat diketahui terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan status gizi pada remaja SMPN 23 Kota Pekanbaru dengan nilai p-value 0,000. Berdasarkan penelitian Firdianty (2019) di Surakarta, menunjukkan bahwa remaja yang memiliki pengetahuan baik mengenai gizi, cenderung jarang mengonsumsi *fast food*, dibandingkan dengan remaja yang pengetahuan gizinya kurang. Hasil tersebut menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara pengetahuan gizi, dengan pemilihan makanan yang dikonsumsi remaja.

Berdasarkan hasil survei pendahuluan yang dilakukan di SMAN 2 Dumai pada 6 Mei 2024 yang melibatkan 35 siswa, ditemukan bahwa 51% dari siswa memiliki status gizi yang normal, 15% mengalami gizi kurang, dan 34% mengalami gizi lebih. Berdasarkan hasil observasi juga menunjukkan bahwa 49% siswa memiliki pengetahuan gizi yang kurang, 14% memiliki pengetahuan gizi yang cukup, dan 37% memiliki pengetahuan gizi yang baik. Berdasarkan pengamatan, ditemukan juga kemudahan akses dan banyak tersedianya kedai-kedai yang menyediakan *fast food* di sekitar lingkungan sekolah dan karena hal itulah remaja khususnya siswa SMAN 2 Dumai mempunyai kecenderungan dan probabilitas tinggi untuk mengonsumsi *fast food*. Peneliti sebelumnya (Rizki, 2023) juga menyarankan untuk menambahkan variabel status gizi pada responden. Berdasarkan latar belakang dan saran dari peneliti sebelumnya, peneliti tertarik



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.

untuk melaksanakan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi dan konsumsi *fast food* dengan status gizi siswa kelas XI SMAN 2 Dumai.

1.2. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian adalah untuk menganalisis hubungan pengetahuan gizi dan konsumsi *fast food* dengan status gizi siswa kelas XI SMAN 2 Dumai.

1.3. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini adalah sebagai sumber informasi ilmiah mengenai hubungan pengetahuan gizi dan konsumsi *fast food* dengan status gizi siswa kelas XI SMAN 2 Dumai.

1.4. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian adalah ada hubungan pengetahuan gizi dan konsumsi *fast food* dengan status gizi siswa kelas XI SMAN 2 Dumai.



II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1. *Fast Food*

Fast food atau makanan cepat saji adalah makanan yang disajikan, dibuat dengan proses cepat, dan tinggi kalori. Tidak ada nilai gizi yang ditawarkan sebagai makanan, hanya ada nilai lebih dari porsi yang berlebih, kepraktisan, rasa yang enak, dan harga yang murah. *Fast food* umumnya menggunakan bahan yang sudah diproses (*highly processed food*) yang banyak mengandung gula, sodium, dan bahan-bahan perasa, pewarna serta pengawet (Tumiwa dan Bachrens, 2016). *Fast food* umumnya mengandung tinggi lemak jenuh, garam, dan kalori, tetapi rendah serat, vitamin dan mineral. Seringnya mengonsumsi *fast food* dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, obesitas, dan tekanan darah tinggi. Beberapa contoh *fast food* yaitu burger, ayam goreng (*fried chicken*), masakan padang, pizza, sup krim, kentang goreng (*French fries*), cokelat, *milkshake*, *cappuccino* (Oetoro dkk., 2013).

Ada beberapa faktor yang memengaruhi perilaku remaja dalam hal konsumsi *fast food* di antaranya (Kemenkes, 2023) : 1) pengetahuan, pengetahuan dapat memengaruhi perilaku seseorang, termasuk pengetahuan tentang gizi yang dapat memengaruhi perilaku mengonsumsi makanan, 2) pengaruh teman sebaya, mayoritas remaja mendapatkan dukungan dari teman sebaya untuk mengonsumsi makanan cepat saji sebanyak 4-27 kali dalam satu bulan, 3) tempat nyaman untuk berkumpul, tempat makan yang santai dan nyaman, serta tata ruang yang menarik, ditambah dengan adanya wifi gratis menjadi daya tarik tersendiri bagi konsumen untuk makan di restoran *fast food*, 4) cepat dan praktis, pelayanan yang cepat dan penyajian yang praktis juga memengaruhi masyarakat untuk mengonsumsi *fast food*, 5) rasa yang enak, remaja yang terbiasa mengonsumsi makanan cepat saji menganggap bahwa *fast food* adalah makanan yang memiliki rasa yang enak, mudah didapat dan dapat menggugah selera makan, 6) uang saku, ketersediaan uang saku yang diterima remaja akan memengaruhi pola konsumsi *fast food*. Semakin besar uang saku yang dimiliki remaja, maka semakin banyak dan semakin sering remaja mengonsumsi *fast food*, 7) harga yang murah, harga yang murah dan porsi besar yang ditawarkan restoran *fast food* juga berpengaruh terhadap kebiasaan mengonsumsi *fast food*, 8) *brand fast food*, remaja cenderung mengonsumsi

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.

makanan yang memiliki *brand* atau merk yang terkenal sebagai ekspresi diri dalam pergaulan dan menjadi ajang bergengsi.

Faktor-faktor yang memengaruhi konsumsi *fast food* pada remaja membentuk kebiasaan makan. Mengonsumsi *fast food* lebih sering menyebabkan status gizi lebih bahkan obesitas karena *fast food* tinggi kalori, lemak, gula dan sodium (Ningtyias dkk., 2022). Hal ini sejalan dengan penelitian Alfora dkk., (2023) yang menunjukkan adanya dampak yang ditimbulkan apabila remaja mengonsumsi makanan cepat saji yaitu menyebabkan timbulnya penyakit yang berbahaya seperti kolesterol tinggi, diabetes, penyakit jantung, gangguan ginjal, dan kerusakan pada hati. Selain itu konsumsi makanan cepat saji yang berlebihan juga dapat meningkatkan risiko remaja mengalami obesitas.

Fast food sangat tidak dianjurkan untuk dikonsumsi dalam kehidupan sehari-hari. Kandungan gizi yang seharusnya tersedia dan dibutuhkan oleh tubuh dapat hilang karena melalui proses pemasakan dan penyimpanan beberapa kali sehingga gizi dalam makanan tersebut tidak utuh sepenuhnya dan tidak dapat mencukupi kebutuhan gizi perhari. Maka dari itu, kita harus menekankan pada konsumsi makanan tradisional daripada *fast food* khususnya pada remaja karena pola konsumsi sejak dini yang baik pada remaja akan memberikan efek yang baik bagi kesehatan mereka di masa depan. Makanan tradisional biasanya memiliki proses memasak makanan yang unik, peralatan yang sederhana, dan biasanya tidak melalui proses pemasakan berulang seperti pada *fast food* (Ningtyias dkk., 2022).

2.2. Status Gizi

Status gizi merupakan ukuran kondisi tubuh seseorang yang dapat dilihat melalui jumlah makanan yang dikonsumsi dan penggunaan zat gizi dalam tubuh (Almatsier, 2010). Status gizi pada masa remaja merupakan keadaan tercukupinya kebutuhan gizi. Seseorang dapat mencapai bentuk tubuh ideal jika keseimbangan energi tubuhnya tetap terjaga, yakni energi yang masuk ke dalam tubuh melalui makanan sama dengan energi yang dikeluarkan. Gizi yang baik mengarah pada puncak perkembangan otak, pertumbuhan fisik, kapasitas kerja dan kesehatan umum. (Almatsier, 2017).

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.

Ada 2 faktor yang memengaruhi status gizi remaja, yaitu faktor langsung dan tidak langsung :

1) Faktor Langsung

a) Asupan Makanan

Setiap orang sesuai dengan kelompok usia dan kondisi fisiologisnya membutuhkan jumlah dan jenis zat gizi untuk proses metabolisme secara paripurna dan normal. Jumlah dan jenis zat gizi yang masuk kedalam tubuh secara harian (seimbang atau tidak seimbang) akan berpengaruh terhadap proses metabolismenya. Seseorang yang asupan zat gizinya seimbang sesuai kebutuhannya maka akan memiliki berat badan yang normal/ideal, persen lemak tubuhnya normal, tingkat kekebalan tubuhnya bagus (tidak mudah sakit), kebugarannya bagus dan produktif (Sitasari dkk., 2009).

b) Infeksi Penyakit

Infeksi penyakit berpengaruh langsung terhadap keadaan gizi seseorang. Ketika seseorang mengalami infeksi penyakit akan meningkatkan kebutuhan gizinya sementara nafsu makannya akan menurun, sehingga berakibat kekurangan asupan zat gizi. Keadaan lingkungan sosial demografi yang jelek disertai buruknya sanitasi lingkungan serta akses terhadap pelayanan kesehatan yang cepat dan akurat masih rendah akan meningkatkan potensi/resiko terjadinya penyakit infeksi (Sitasari dkk., 2009).

2) Faktor Tidak Langsung

a) Pengetahuan Gizi

Pengetahuan gizi merupakan wawasan tentang makanan sehat yang aman di konsumsi, kontribusi zat gizi dalam makanan, dan proses pengolahan makanan dengan baik (Notoatmodjo, 2007). Tingkat pengetahuan gizi remaja akan memengaruhi sikap dan perilakunya dalam memilih makanan, yang akan menentukan seberapa mudah seseorang memahami manfaat kandungan gizi dalam makanan yang dikonsumsi (Hadi dkk., 2024).

b) Aktivitas Fisik



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.

Aktivitas fisik adalah pergerakan anggota tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga secara sederhana dan penting bagi pemeliharaan fisik, mental, dan kualitas hidup sehat. Pekerjaan yang dilakukan sehari-hari dapat memengaruhi gaya hidup seseorang. Gaya hidup yang kurang menggunakan aktivitas fisik akan berpengaruh terhadap kondisi tubuh. Aktivitas fisik diperlukan remaja untuk menjaga berat badan ideal dan kebugaran tubuh (Dieny, 2014).

c) Pendapatan atau Ekonomi Keluarga

Pada remaja, pendapatan diartikan sebagai uang saku yang diterima dari orang tua. Besar uang saku merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan gizi lebih (*overweight*) atau bahkan obesitas. Besarnya uang saku yang diperoleh dapat memengaruhi daya beli makanan. Semakin besar uang saku maka kecenderungan remaja terhadap daya beli *fast food* semakin tinggi (Arisdanni dan Buanasita, 2018).

Secara umum antropometri artinya ukuran tubuh manusia. Ditinjau dari sudut pandang gizi, maka antropometri gizi berhubungan dengan berbagai macam pengukuran dimensi tubuh dan komposisi tubuh dari berbagai tingkat umur dan tingkat gizi. Berbagai jenis ukuran tubuh antara lain, berat badan, tinggi badan, lingkaran lengan atas, dan tebal lemak di bawah kulit. Penggunaan antropometri untuk menilai status gizi merupakan pengukuran yang paling sering dipakai. Antropometri dilakukan dengan mengukur beberapa parameter sebagai salah satu indikator status gizi diantaranya umur, tinggi badan, berat badan, lingkaran lengan atas, lingkaran kepala, lingkaran dada, lingkaran pinggul, dan tebal lemak di bawah kulit. Penelitian ini menggunakan pengukuran dengan antropometri untuk menghitung status gizi (Supariasa dkk., 2014) :

1. Umur

Faktor umur sangat penting dalam penentuan status gizi. Kesalahan penentuan umur akan menyebabkan interpretasi status gizi menjadi salah. Hasil penentuan tinggi badan dan berat badan yang akurat, menjadi tidak berarti bila tidak disertai dengan penentuan umur yang tepat.

2. Berat Badan



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

© 2013 UIN Suska Riau
Sultan Syarif Kasim Riau

Berat badan merupakan indikator antropometri yang paling banyak digunakan karena parameter ini mudah dimengerti sekalipun oleh mereka yang buta huruf. Agar berat dapat dijadikan satu ukuran yang valid, maka harus dikombinasikan dengan parameter antropometri yang lain. Berat badan menggambarkan protein, lemak, air dan massa mineral tulang. Alat yang digunakan sebaiknya memenuhi beberapa persyaratan yaitu: mudah dibawa dari satu tempat ke tempat yang lain dan mudah digunakan; harganya relatif murah dan mudah diperoleh; skalanya mudah dibaca dan ketelitian penimbangan maksimum 0,1 kg.

3. Tinggi Badan

Tinggi badan merupakan ukuran antropometri yang menggambarkan keadaan pertumbuhan rangka. Tinggi badan dalam keadaan normal tumbuh bersamaan dengan penambahan umur. Pertumbuhan tinggi badan tidak seperti berat badan, relatif kurang sensitif terhadap defisiensi gizi dalam jangka pendek. Pengaruh defisiensi terhadap tinggi badan akan muncul setelah beberapa waktu yang cukup lama. Pengukuran tinggi badan dapat dilakukan dengan menggunakan alat pengukur tinggi mikroba (*microtoise*) dengan ketelitian.

Antropometri adalah suatu metode yang digunakan untuk menilai ukuran, proporsi, dan komposisi tubuh manusia. Penyusunan Standar Antropometri Anak bertujuan untuk menetapkan acuan dalam penilaian status gizi dan tren pertumbuhan Anak Indonesia. Penilaian status gizi pada anak usia 5-18 Tahun dapat dilakukan secara antropometri dengan menggunakan Indeks Massa Tubuh menurut umur (IMT/U) (Permenkes RI, 2020). Cara menghitung IMT menggunakan rumus berikut :

$$IMT/U = \frac{BB(Kg)}{TB(m) \times TB(m)}$$

Klasifikasi Status Gizi Berdasarkan IMT/U anak usia 5-18 Tahun dapat dilihat pada Tabel 2.1.

Tabel 2.1. Klasifikasi Status Gizi Berdasarkan IMT/U

Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-score)
Gizi tidak lebih	
• Sangat Kurus	< -3 SD
• Kurus	-3 SD s/d < -2 SD



Normal	-2 SD s/d +1 SD
Gizi Lebih	+1 SD s/d +2 SD
• Overweight	> +2 SD
• Obesitas	

Sumber : Permenkes RI, 2020

2.3. Pengetahuan Gizi

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui panca indra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan atau ranah kognitif merupakan domain yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang. Pengetahuan yang mencakup dalam domain kognitif mempunyai enam tingkatan, yaitu: tahu (*know*), memahami (*comprehension*), aplikasi (*aplication*), analisis (*analysis*), sintesis (*synthesis*), evaluasi (*evaluation*) (Notoatmodjo, 2014).

Tahu (*know*) diartikan mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Memahami (*comprehension*) adalah suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi tersebut dengan benar. Aplikasi (*aplication*) merupakan kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada suatu kondisi sebenarnya. Analisis (*analysis*) adalah suatu kemampuan menjabarkan materi suatu objek ke dalam komponen-komponen. Sintesis (*synthesis*) adalah kemampuan menghubungkan bagian-bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan, evaluasi (*evaluation*) adalah melakukan penilaian terhadap suatu objek (Notoatmodjo, 2014).

Gizi adalah suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal organ-organ, serta menghasilkan energi. Zat gizi merupakan komponen yang terdapat dalam bahan pangan yang terurai selama proses pencernaan dalam tubuh. Zat gizi dibutuhkan tubuh dalam jumlah yang memadai untuk pertumbuhan, perkembangan dan kebugaran tubuh.



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.

Zat gizi yang dimaksud termasuk di dalamnya air, karbohidrat, protein, lemak, mineral, dan vitamin (Cakrawati dan Handayani, 2014).

Pendidikan gizi merupakan salah satu unsur yang berperan dalam meningkatkan status gizi masyarakat dalam kaitannya mengatasi permasalahan gizi ganda yaitu gizi kurang dan gizi lebih di Indonesia. Melalui penyampaian pesan-pesan gizi yang praktis akan membentuk suatu pemahaman pada masyarakat sehingga tercipta keseimbangan antara gaya hidup dengan pola konsumsi masyarakat. Pengembangan pedoman gizi seimbang adalah salah satu strategi dalam mencapai perubahan pola konsumsi makanan yang ada di masyarakat yang lebih baik (Cakrawati dan Handayani, 2014).

Pengetahuan gizi meliputi pengetahuan tentang pemilihan bahan makanan dan konsumsi sehari-hari dengan baik dan memberikan semua zat gizi yang dibutuhkan untuk fungsi normal tubuh. Pemilihan dan konsumsi bahan makanan berpengaruh terhadap status gizi seseorang. Status gizi baik atau optimal terjadi apabila tubuh memperoleh cukup zat gizi yang dibutuhkan tubuh. Status gizi kurang terjadi apabila tubuh mengalami kekurangan satu atau lebih zat gizi essential dan status gizi lebih terjadi apabila tubuh memperoleh zat gizi dalam jumlah yang berlebihan sehingga menimbulkan efek yang membahayakan (Almatsier, 2010).

Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi. Pangan adalah segala sesuatu yang berasal dari sumber hayati dan air, baik yang diolah maupun tidak diolah yang diperuntukkan bagi konsumsi manusia, termasuk bahan tambahan pangan, bahan baku pangan, dan bahan lain yang digunakan dalam proses penyiapan, pengolahan dan pembuatan makanan dan minuman. Keanekaragaman pangan adalah aneka ragam kelompok pangan yang terdiri dari makanan pokok, laukpauk, sayuran dan buah-buahan dan air serta beranekaragam dalam setiap kelompok pangan (Yosephin, 2018).

Berbagai makanan yang dikonsumsi baik antar kelompok pangan (makanan pokok, lauk-pauk, sayur dan buah) maupun dalam setiap kelompok pangan.



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

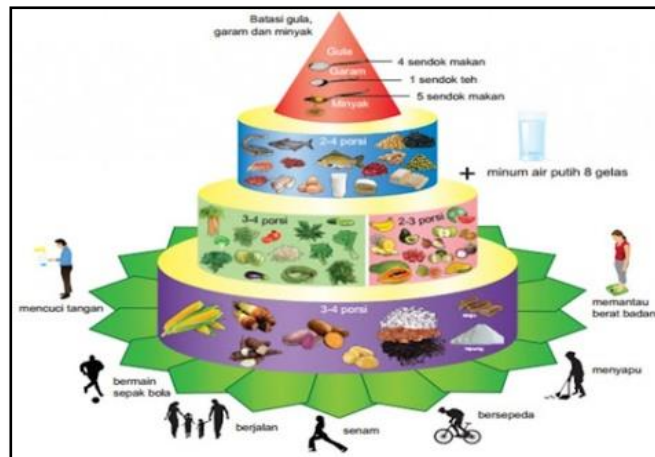
Masing-masing contoh jenis pangan dari berbagai kelompok pangan adalah sebagai berikut: Makanan pokok antara lain: beras, kentang, singkong, ubi jalar, jagung, talas, sagu, sukun. Lauk-pauk sumber protein antara lain: Ikan, telur, unggas, daging, susu dan kacang-kacangan serta hasil olahannya (tahu dan tempe). Sayuran adalah sayuran hijau dan sayuran berwarna lainnya. Buah-buahan adalah buah yang berwarna. Pesan Umum Gizi Seimbang berlaku untuk seluruh kalangan masyarakat dalam kondisi sehat dan untuk mempertahankan hidup sehat (Kemenkes, 2014).

Berikut adalah pesan umum gizi seimbang: 1) Syukuri dan nikmati aneka ragam makanan, 2) Banyak makan sayur dan cukup buah-buahan, 3) Biasakan mengonsumsi lauk pauk dengan protein tinggi, 4) Biasakan mengonsumsi aneka ragam makanan pokok, 5) Batasi konsumsi pangan manis, asin dan berlemak, 6) Biasakan sarapan, 7) Biasakan minum air putih yang cukup dan aman, 8) Biasakan membaca label pada kemasan pangan, 9) Cuci tangan pakai sabun dengan air bersih mengalir, 10) Lakukan aktivitas fisik yang cukup dan Pertahankan berat badan normal. 11) Hindari minuman beralkohol, 12) Makanlah makanan yang aman bagi kesehatan, 13) Bacalah label pada makanan yang dikemas (Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat, 2016).

Pedoman gizi seimbang mempunyai visual. Visual adalah bentuk atau gambar, di manca negara disebut panduan pangan (*food guide*). Visual gizi seimbang adalah bentuk gizi seimbang yang menggambarkan semua prinsip. Ada dua visual pedoman gizi seimbang yaitu tumpeng gizi seimbang dan piring makanku sajian sekali makan. Tumpeng gizi seimbang (TGS) memiliki empat lapis yang semakin ke atas semakin kecil. Empat lapis artinya mempunyai empat prinsip empat pilar yang merupakan rangkaian upaya menyeimbangkan antara zat gizi yang keluar dan zat gizi yang masuk dengan memantau berat badan secara teratur (Kemenkes, 2014). Tumpeng gizi seimbang dapat dilihat pada Gambar 2.1.

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 2.1. Tumpeng Gizi Seimbang (Kemenkes, 2014)

Berikut ini merupakan empat pilar tersebut, 1). Konsumsi makanan yang beranekaragam, 2). Membiasakan perilaku hidup bersih, 3). Melakukan aktivitas fisik, 4). Memantau berat badan secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal. Semakin ke atas ukuran tumpeng gizi seimbang semakin kecil, sehingga perlu dibatasi penggunaannya seperti gula garam dan lemak (Kemenkes, 2014).

Setiap kelompok pangan disebutkan berapa jumlah porsi yang dianjurkan. Misalnya pada kelompok sayuran 3 sampai dengan 4 porsi dalam sehari. Satu mangkuk sayur beratnya sekitar 75 g sehingga perlu mengonsumsi 300 g sehari. Setiap orang dianjurkan minum delapan gelas sehari. Selain makan dan minuman dalam tumpeng gizi seimbang terdapat pesan mencuci tangan sebelum dan sesudah makan menggunakan air mengalir, juga terdapat siluet aktivitas fisik dan juga olahraga yang dianjurkan untuk dilakukan tiga kali dalam seminggu dan kegiatan menimbang berat badan minimal sekali dalam sebulan (Yosephin, 2018). Visual pedoman gizi seimbang yang kedua adalah piring makanku. Piring makanku dapat dilihat pada Gambar 2.2.



Gambar 2.2. Piring Makanku (Kemenkes, 2014)



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.

Piring makanku adalah panduan untuk sekali makan baik makanan dan minuman. Visual isi piring ku menggambarkan anjuran makan sehat dimana separuh (50%) total sekali makan buah dan sayur, dan separuh (50%) lagi makanan pokok dan lauk-pauk. Piring makanku menganjurkan makan sayur lebih banyak dibandingkan buah. Porsi makanan pokok lebih banyak dibandingkan lauk-pauk. Piring makan ku juga menganjurkan minum setiap kali makan bisa sebelum, ketika maupun sesudah makan. Meskipun gambar gelas hanya satu bisa disesuaikan dengan kebutuhan. Piring makanku juga menganjurkan mencuci tangan sebelum dan sesudah makan. Karena piring makanku adalah panduan sekali makan sehingga tidak ada anjuran melakukan aktivitas fisik dan memantau berat badan (Kemenkes, 2014).

Secara biologis makanan berfungsi memenuhi kebutuhan energi, zat gizi, dan komponen kimiawi yang dibutuhkan tubuh. Makanan yang mengandung protein berfungsi sebagai zat pembangun, pertumbuhan, dan perkembangan yang terjadi pada tubuh. Fungsi makanan yang lain adalah sebagai sumber zat pengatur. Komponen utama zat gizi yang berperan sebagai zat pengatur adalah vitamin dan mineral (Hardinsyah dan Supariasa, 2016).

2.4. Remaja

Remaja (*adolescence*) merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju deisa yang ditandai adanya perubahan fisik, psikis, dan psikososial. Istilah *adolescence* atau remaja berasal dari kata latin yang berarti “tumbuh” atau “tumbuh menjadi deisa”. Remaja merupakan masa dimana seseorang mengalami perkembangan psikologis, pola identifikasi diri dari masa kanak-kanak hingga deisa, dimulai dari seseorang pertama kali menunjukkan perubahan dalam karakteristik seksual sekundernya dan berlangsung hingga mencapai kematangan seksual (Dieny, 2014).

Fase remaja dibedakan dalam beberapa kategori berdasarkan karakteristik, masa remaja terbagi atas masa remaja awal (*early adolescence*) berusia 10-13 Tahun. Pada tahap ini terjadi perubahan-perubahan yang terjadi pada tubuhnya sendiri dan yang akan menyertai perubahan-perubahan itu, mereka mengembangkan pikiran-pikiran baru sehingga cepat tertarik pada lawan jenis.

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.

Masa remaja tengah (*middle adolescence*) berusia 14-16 Tahun. Tahap ini remaja membutuhkan kawan-kawan, remaja senang jika banyak teman yang mengakuinya. Ada kecenderungan mencintai pada diri sendiri, dengan menyukai teman-teman yang sama dengan dirinya, selain itu dia berada dalam kondisi kebingungan karena tidak tahu memilih yang mana peka atau tidak peduli. Masa remaja akhir (*late adolescence*) berusia 17-19 Tahun. Tahap ini merupakan masa konsolidasi menuju periode deisa dan ditandai dengan beberapa hal, antara lain minat yang makin mantap terhadap fungsi-fungsi intelektual, egois, dan mulai menyeimbangkan antara kepentingan diri sendiri dengan orang lain (Dieny, 2014).

Masa remaja adalah fase kehidupan antara masa kanak-kanak dan deisa, dari usia 10 hingga 19 Tahun. Masa ini merupakan tahap perkembangan manusia yang unik dan waktu yang penting untuk meletakkan dasar-dasar kesehatan yang baik (WHO, 2024). Usia remaja merupakan periode rentan gizi karena berbagai sebab di antaranya remaja memerlukan zat gizi lebih tinggi karena peningkatan pertumbuhan fisik, perkembangan, perubahan gaya hidup, dan kebiasaan makan remaja memengaruhi kebutuhan gizi, sedangkan yang terakhir adalah remaja yang mempunyai kebutuhan khusus yaitu remaja yang aktif dalam kegiatan olahraga, menderita berbagai penyakit kronis, hamil, dan melakukan diet secara berlebihan. Pada masa ini terjadi perubahan fisik dan psikis yang sangat signifikan. Perubahan fisik ditandai dengan pertumbuhan (*growth spurt*) dan matangnya organ reproduksi. Laju pertumbuhan badan berbeda antara perempuan dan laki-laki. Perempuan mengalami percepatan lebih dulu dibandingkan laki-laki, karena tubuh perempuan dipersiapkan untuk reproduksi, sementara laki-laki baru dapat menyusul dua Tahun kemudian. Pertumbuhan cepat ditandai dengan penambahan pesat berat badan dan tinggi badan (Fikawati dkk., 2020).

Memasuki usia remaja dalam pemenuhan kebutuhan gizi dapat disesuaikan pada faktor-faktor yang memengaruhinya, seperti: aktivitas fisik, lingkungan, pengobatan, depresi, kondisi mental, penyakit, stres. Kecukupan gizi remaja akan terpenuhi dengan pola makan yang beragam dan gizi seimbang. Modifikasi menu dilakukan tahap jenis olahan pangan dengan memperhatikan jumlah dan sesuai kebutuhan gizi pada usia tersebut dimana sangat membutuhkan makanan yang sangat bergizi. Terpenuhinya kebutuhan gizi bagi remaja yaitu: membantu



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.

konsentrasi belajar, beraktivitas, bersosialisasi, untuk kesempurnaan fisik, tercapai kematangan fungsi seksual, tercapainya bentuk deisa (Basri dkk., 2022)

Perilaku makan pada remaja dapat dipengaruhi oleh kebiasaan pada remaja tersebut, sehingga dalam hal ini dapat berpengaruh terhadap kebutuhan zat gizi yang diasup baik itu dapat memilih atau kurang. Berikut ini karakteristik perilaku makan yang dimiliki remaja yaitu: 1) Kebiasaan tidak makan pagi dan malas minum air putih. 2) Gadis remaja sering terjebak dengan pola makan yang tidak sehat, menginginkan penurunan berat badan secara drastis bahkan sampai ganggua pola makan. 3) Kebiasaan mengemil makanan cemilan yang rendah gizi (kurang kalori, protein, vitamin dan mineral) seperti makanan ringan, kerupuk dan chips. 4) Kebiasaan makan makanan cepat saji fast food (Basri dkk., 2022)

Kebutuhan gizi pada usia remaja yang direkomendasikan oleh Kemenkes RI dalam Tabel AKG (Angka Kecukupan Gizi), yaitu pada Tabel 2.2.

Tabel 2.2. Kebutuhan Gizi Remaja

Kelompok Usia	Berat Badan (kg)	Tinggi Badan (cm)	Energi (kkal)	Protein (g)	Lemak (g)	Karbohidrat (g)
Laki-laki 16-18	60	168	2650	75	85	400
Perempuan 16-18	52	159	2100	65	70	300

Sumber : Kemenkes, 2019

2.5. Kerangka Pemikiran

Status gizi pada remaja penting diperhatikan karena masih dalam keadaan tumbuh dan pembentukan diri yang dapat memengaruhi status gizinya (Kumara dan Putra, 2022). Status gizi merupakan keadaan yang di akibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan tubuh untuk proses metabolisme tubuh (Kemenkes, 2017). Status gizi dipengaruhi oleh beberapa faktor diantaranya pengetahuan gizi dan asupan makanan.

Pengetahuan gizi merupakan wawasan tentang makanan sehat yang aman di konsumsi, kontribusi zat gizi dalam makanan, dan proses pengolahan makanan dengan baik (Notoatmodjo, 2007). Tingkat pengetahuan gizi remaja akan memengaruhi sikap dan perilakunya dalam memilih makanan, yang akan

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

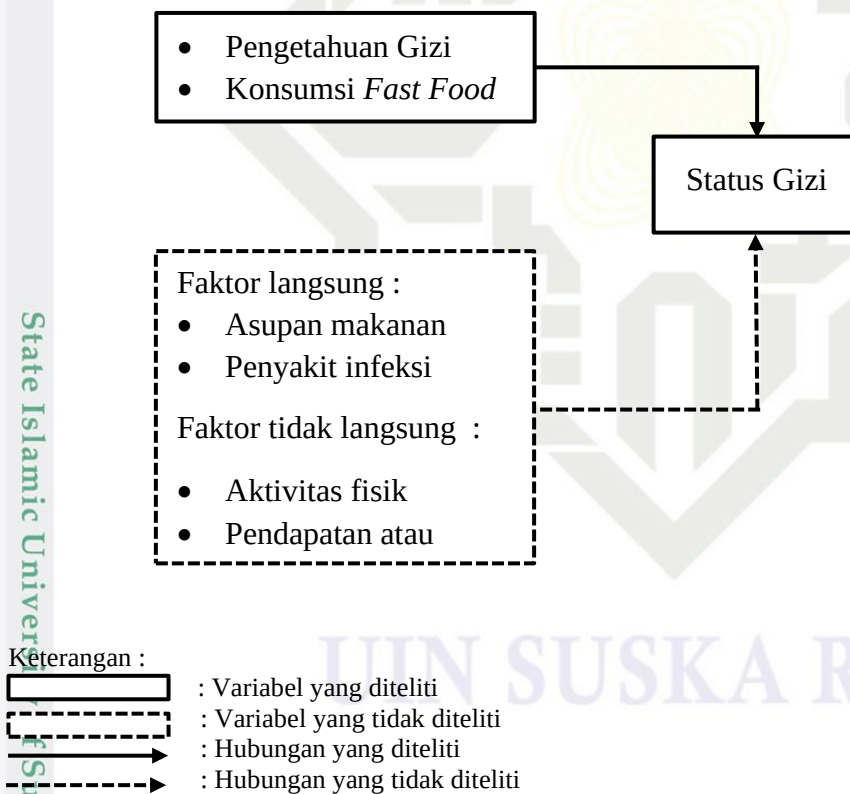
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

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

menentukan seberapa mudah seseorang memahami manfaat kandungan gizi dalam makanan yang dikonsumsi (Hadi dkk., 2024).

Setiap orang sesuai dengan kelompok usia dan kondisi fisiologisnya membutuhkan jumlah dan jenis zat gizi untuk proses metabolisme secara paripurna dan normal. Jumlah dan jenis zat gizi yang masuk kedalam tubuh secara harian (seimbang atau tidak seimbang) akan berpengaruh terhadap proses metabolismenya. Seseorang yang asupan zat gizinya seimbang sesuai kebutuhannya maka akan memiliki berat badan yang normal/ideal, persen lemak tubuhnya normal, tingkat kekebalan tubuhnya bagus (tidak mudah sakit), kebugarannya bagus dan produktif (Sitasari dkk., 2009). Pengetahuan gizi yang kurang serta mengonsumsi makanan yang tidak bergizi dapat menimbulkan masalah rendahnya zat gizi dalam tubuh (Kemenkes, 2023). Kerangka pemikiran dapat dilihat pada Gambar 2.3.



Gambar 2.3. Kerangka Pemikiran



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.

III. MATERI DAN METODE PENELITIAN

3.1. Waktu dan Tempat

Penelitian dilakukan pada Bulan Agustus Tahun 2024 di SMAN 2 Dumai. Perbedaan penelitian ini dengan peneliti sebelumnya terletak pada variabel. Peneliti sebelumnya hanya menggunakan 2 variabel, yaitu pengetahuan gizi dan konsumsi *fast food*. Sedangkan penelitian ini menggunakan 3 variabel yaitu pengetahuan gizi, konsumsi *fast food*, dan status gizi.

3.2. Definisi Operasional

Definisi operasional penelitian ini dapat dilihat pada Tabel 3.1.

Tabel 3.1. Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Skala Ukur	Hasil Ukur
Pengetahuan Gizi	Pengetahuan merupakan hasil dari tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya (Notoatmodjo, 2014). Pengetahuan gizi meliputi pengetahuan tentang pemilihan bahan makanan dan konsumsi sehari-hari dengan baik dan memberikan semua zat gizi yang dibutuhkan untuk fungsi normal tubuh (Almatsier, 2010).	kuesioner	Ordinal	Kategori : 1. Baik >80% 2. Sedang 60%-80% 3. Kurang <60% (Khomsan, 2021)
Konsumsi Fast Food	Konsumsi <i>fast food</i> adalah kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji	Semi FFQ (<i>Food Frequency Questionn</i>)	Ordinal	1. Sering : Skor $\geq$ median 2. Jarang : Skor < median



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

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Skala Ukur	Hasil Ukur
	atau makanan yang bisa disajikan dalam waktu cepat (Kemenkes, 2023).			(Rizki, 2023) Median yang digunakan adalah berat konsumsi <i>fast food</i> (363 gr). Kategori : 1) >3x sehari 2) 1x sehari 3) 3-6x/ minggu 4) 1-2x/ minggu 5) 2x/bulan 6) Tidak pernah
Status Gizi	Status gizi merupakan keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk metabolisme tubuh, yang diukur dengan IMT/U berdasarkan berat badan dan tinggi badan (Kemenkes, 2017).	Timbangan digital dan <i>microtoise</i>	Ordinal	1. Gizi Buruk $z\text{-score} < -3$ SD 2. Gizi Kurang $z\text{-score} -3$ SD $sd < -2$ SD 3. Gizi Baik $z\text{-score} -2$ SD $sd +1$ SD 4. Gizi Lebih $z\text{-score} +1$ SD $sd +2$ SD 5. Obesitas $z\text{-score} > +2$ SD (Permenkes RI ,2020)

3.3. Instrumen Penelitian

Alat ukur dalam penelitian disebut dengan instrumen penelitian. Instrumen penelitian adalah suatu alat ukur yang digunakan mengukur variabel yang di amati. Instrumen atau alat penelitian adalah alat-alat yang digunakan untuk pengumpulan data (Notoatmodjo, 2018).

a. Lembar Identitas Sampel

Mengenai identitas sampel dapat dikumpulkan dengan cara mewawancarai responden secara langsung.



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

b. Kuesioner pengetahuan gizi dan Semi *Food Frequency Questionn* (FFQ)
Pengukuran pengetahuan gizi menggunakan kuesioner terdiri dari 20 pertanyaan. Kuesioner Semi *Food Frequency Questionn* (FFQ) dengan list *fast food* yang diteliti pada penelitian ini merupakan modifikasi dari Rizki (2023) dan hasil observasi makanan yang dijual di sekolah dan sekitar sekolah.

c. Timbangan dan *Microtoise*

Timbangan injak digital dengan ketelitian 0,1 kg untuk mengukur berat badan remaja dengan kapasitas berat 100 kg. *Microtoise* dengan ketelitian 0.1 mm untuk mengukur tinggi badan remaja.

3.4. Metode Pengambilan Sampel

3.4.1. Jenis Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional*. Penelitian ini bersifat deskriptif observasional yaitu untuk mengetahui hubungan pengetahuan gizi dan konsumsi *fast food* dengan status gizi siswa kelas XI SMAN 2 Dumai.

3.4.2. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan objek penelitian atau objek yang diteliti. Pengambilan populasi menggunakan metode purposive. Populasi penelitian adalah seluruh siswa dan siswi kelas XI SMAN 2 Dumai. Alasan penarikan populasi kelas XI, yaitu: 1). Kelas XI sudah bukan siswa baru sehingga mempunyai pertemanan antar siswa yang cukup lama, dan sudah beradaptasi di lingkungan sekolah dan tuntutan dari kewajiban program sekolah, 2). Kelas XI merupakan tingkatan kelas tengah yang sedang tidak fokus untuk menghadapi berbagai ujian, seperti ujian masuk universitas dan ujian sekolah sehingga penelitian tidak mengganggu program sekolah.

Sampel merupakan objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi. Metode pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*, metode pengambilan sampel adalah setiap anggota atau unit dari populasi mempunyai kesempatan yang sama untuk diseleksi sebagai sampel. Pengambilan sampel dengan metode *simple random sampling* dibedakan menjadi dua cara, yaitu



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.

dengan mengundi anggota populasi atau teknik undian, dan dengan menggunakan Tabel bilangan atau angka acak (Notoatmodjo, 2010).

Kriteria inklusi penelitian, yaitu: 1) Siswa dan siswi SMAN 2 Dumai, 2) Bersedia mengikuti ketentuan sebagai *informed consent*, 3) Responden berusia 16 sampai dengan 18 Tahun. Populasi sampel siswa kelas XI SMAN 2 Dumai adalah 402 siswa. Sampel penelitian adalah 80 orang ditambah estimasi DO 10% didapatkan 8 orang maka jumlah sampel yang dibutuhkan sebanyak 88 orang dengan menggunakan perhitungan dengan rumus Slovin sebagai berikut:

$$n = \frac{N}{1 + N(d)^2}$$

$$n = \frac{402}{1 + 402(0,1)^2}$$

$$n = 80,07 \approx 80 \text{ orang}$$

Jumlah sampel ditambahkan dengan estimasi DO 10% = 8 orang maka 80 orang + 8 orang = 88 orang.

Keterangan :

n = Besar sampel

N = Jumlah populasi

d = Tingkat kepercayaan atau ketetapan yang diinginkan (0,1)

3.5. Analisis Data

3.5.1. Jenis Data yang Dikumpulkan

Jenis data yang dikumpulkan berupa data primer. Data primer didapatkan menggunakan kuesioner pada siswa SMAN 2 Dumai yang meliputi: 1). Karakteristik responden seperti nama, kelas, usia, jenis kelamin, 2). Pengetahuan gizi terkait *fast food* menggunakan kuesioner untuk menggambarkan pengetahuan gizi siswa SMAN 2 Dumai, 3). Konsumsi *fast food* menggunakan *Semi Food Frequency Questionn* (FFQ) dengan daftar *fast food* yang sering dikonsumsi siswa SMAN 2 Dumai, 4). Status gizi menggunakan timbangan digital dan microtoise untuk mengetahui IMT/U atau status gizi siswa SMAN 2 Dumai. Data sekunder diperoleh dari pihak sekolah untuk mendapatkan informasi tentang jumlah siswa kelas XI di SMAN 2 Dumai. Jenis data dan cara pengumpulan data primer dan sekunder disajikan pada Tabel 3.2.

Tabel 3.2. Jenis dan Cara Memperoleh Data



Variabel	Jenis Data	Cara Pengumpulan
Karakteristik sampel	Primer	Pengisian kuisisioner
Pengetahuan gizi	Primer	Pengisian kuisisioner
Konsumsi <i>fast food</i>	Primer	Pengisian Semi FFQ
Status gizi	Primer	Pengukuran BB dan TB menggunakan timbangan digital dan <i>microtoise</i>
Jumlah siswa	Sekunder	Data dari sekolah

Berdasarkan Tabel 3.2 menunjukkan bahwa karakteristik sampel, pengetahuan gizi, konsumsi *fast food*, dan status gizi merupakan jenis data primer. Data Primer adalah data dalam bentuk verbal atau kata-kata yang diucapkan secara lisan, gerak-gerik atau perilaku yang dilakukan oleh subjek yang dapat dipercaya, dalam hal ini adalah subjek penelitian yang berkenaan dengan variabel yang diteliti. Jumlah siswa merupakan data sekunder diperoleh dari dokumen-dokumen dari pihak sekolah dan dapat memperkaya data primer.

3.5.2. Pengolahan Data

Data yang diperoleh dalam penelitian kemudian diolah dan dianalisa menggunakan SPSS versi 25 *for windows* dan *microsoft excel* 2010. Menurut Notoatmodjo (2010) proses pengolahan data melalui tahap-tahap sebagai berikut:

- a. *Editing*, tahapan data yang sudah dikumpulkan dari hasil penelitian kuesioner disunting kelengkapan jawabannya, jika pada tahapan penyuntingan ternyata ditemukan ketidaklengkapan dalam pengisian jawaban, maka harus melakukan data ulang.
- b. *Coding*, yakni mengubah data berbentuk kalimat atau huruf menjadi data angka atau bilangan. pemberian kode sangat berguna dalam memasukkan data. Peneliti memberikan kode terhadap setiap variabel yang diteliti termasuk memberikan kode untuk karakteristik setiap responden. Peneliti memberikan kode terhadap kelompok variabel sebagai berikut :

- 1) Jenis Kelamin

Laki-laki = diberikan kode 1

Perempuan = diberikan kode 2

- 2) Pengetahuan Gizi



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.

Baik > 80% = diberikan kode 1
 Sedang 60 - 80% = diberikan kode 2
 Kurang < 60 % = diberikan kode 3

3) Konsumsi *Fast Food*

Sering = diberikan kode 1
 Jarang = diberikan kode 2

4) Status Gizi

Gizi Kurang = diberikan kode 1

- Gizi Buruk
- Gizi Kurang

Gizi Baik = diberikan kode 2

Gizi Lebih = diberikan kode 3

- Gizi Lebih
- Obesitas

c. *Entry*, yakni Pemasukan data merupakan proses memasukan data kedalam komputer untuk dilakukan pengolahan data sesuai kriteria dengan menggunakan SPSS 25. Data yang dimasukan dalam bentuk kode yang berasal dari hasil jawaban kuesioner.

d. *Tabulating*, adalah pengelompokkan data setelah melalui editing dan coding ke dalam suatu Tabel tertentu menurut sifat-sifat yang dimiliki nya, sesuai dengan tujuan penelitian. Variabel pengetahuan gizi dikelompokkan menjadi pengetahuan gizi baik, sedang, dan rendah. Variabel konsumsi *fast food* dikelompokkan menjadi sering dan jarang. Variabel status gizi dikelompokkan menjadi gizi kurang (gizi buruk dan gizi kurang), gizi baik, gizi lebih (gizi lebih dan obesitas).

3.5.3. Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan menggunakan SPSS versi 25 Analisis pada penelitian ini menggunakan 2 jenis analisis yaitu analisis univariat dan analisis bivariat.



a) Analisis Univariat

Dilakukan untuk mendeskripsikan berbagai variabel, yaitu umur, pengetahuan gizi, konsumsi *fast food*, dan status gizi. Data diolah dan disajikan kemudian dipresentasikan dan uraikan dalam bentuk Tabel dengan menggunakan rumus:

$$X = \frac{f}{n} \times K$$

Keterangan :

f : Variabel yang diteliti

n : Jumlah sampel penelitian

K : Konstanta (100%)

X : Persentase hasil yang dicapai

b) Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui adanya hubungan variabel dependen terhadap variabel independen dengan menggunakan sistem komputerisasi SPSS versi 25 dengan derajat kepercayaan 90% ($\alpha=0,1$). Uji statistik yang di gunakan adalah *Chi-Square*. Adapun rumus yang digunakan untuk *Chi-Square* adalah :

$$X^2 = \frac{\sum (fo - fe)^2}{fe}$$

Keterangan :

Σ : Jumlah

X^2 : Statistik *Chi-Square* hitung

Fo : Nilai frekuensi yang diobservasi

Fe : Nilai frekuensi yang diharapkan

3.6. Uji Validitas Realibitas

Menentukan valid dan reliabel kuesioner penelitian menggunakan bantuan *software computer*, yaitu SPSS versi 25 dan microsoft exel 2010. Syarat valid dari kuesioner, yaitu: Perbandingan nilai r-hitung dengan r-Tabel, jika r-hitung > r-Tabel artinya valid. Sedangkan jika r-hitung < r-Tabel maka tidak valid. Uji validitas dan reliabilitas dilakukan pada siswa kelas XI SMAN 2 Dumai berjumlah 30 responden. Hasil uji validitas variabel instrument dapat dilihat pada Tabel 3.3.



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.

Tabel 3.3. Hasil Uji Validitas Variabel Instrument

Variabel	Item	r Hitung	r Tabel	Keterangan
Pengetahuan Gizi	P1	0,445	0,361	Valid
	P2	0,385	0,361	Valid
	P3	0,558	0,361	Valid
	P4	0,389	0,361	Valid
	P5	0,430	0,361	Valid
	P6	0,379	0,361	Valid
	P7	0,519	0,361	Valid
	P8	0,443	0,361	Valid
	P9	0,472	0,361	Valid
	P10	0,430	0,361	Valid
	P11	0,261	0,361	Tidak Valid
	P12	0,463	0,361	Valid
	P13	0,442	0,361	Valid
	P14	0,380	0,361	Valid
	P15	0,406	0,361	Valid
	P16	0,415	0,361	Valid
	P17	0,379	0,361	Valid
	P18	0,031	0,361	Tidak Valid
	P19	0,369	0,361	Valid
	P20	0,390	0,361	Valid

Berdasarkan Tabel 3.3 dari 20 pertanyaan terdapat 18 pertanyaan yang valid dan 2 pertanyaan tidak valid. Nilai r hitung sebesar 0,261 untuk pertanyaan nomor 11 dan pertanyaan nomor 18 dengan r hitung 0,031. Kuesioner dengan pertanyaan paling banyak salah adalah pertanyaan nomor 3 dan pertanyaan paling banyak dijawab benar oleh responden adalah pertanyaan nomor 19.

Uji reliabilitas digunakan untuk menunjukkan suatu hasil pengukuran *relative* konsisten apabila dilakukan secara berulang. Uji reliabilitas dapat dikatakan reliabilitas apabila hasil *cronbach's alpha* 0,6. Hasil uji reliabilitas kuesioner pengetahuan gizi dapat dilihat pada Tabel 3.4.

Tabel 3.4. Hasil Uji Reliabilitas Variabel Instrument

Reliabilitas Statistik	
<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
0,710	20



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 dimiliki UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Berdasarkan Tabel 3.4 diketahui hasil uji reliabilitas dari kuesioner pengetahuan gizi dengan nilai *cronbach's alpha* sebesar 0,710. Hal ini menunjukkan kuesioner pengetahuan gizi termasuk dalam kategori reliabel.

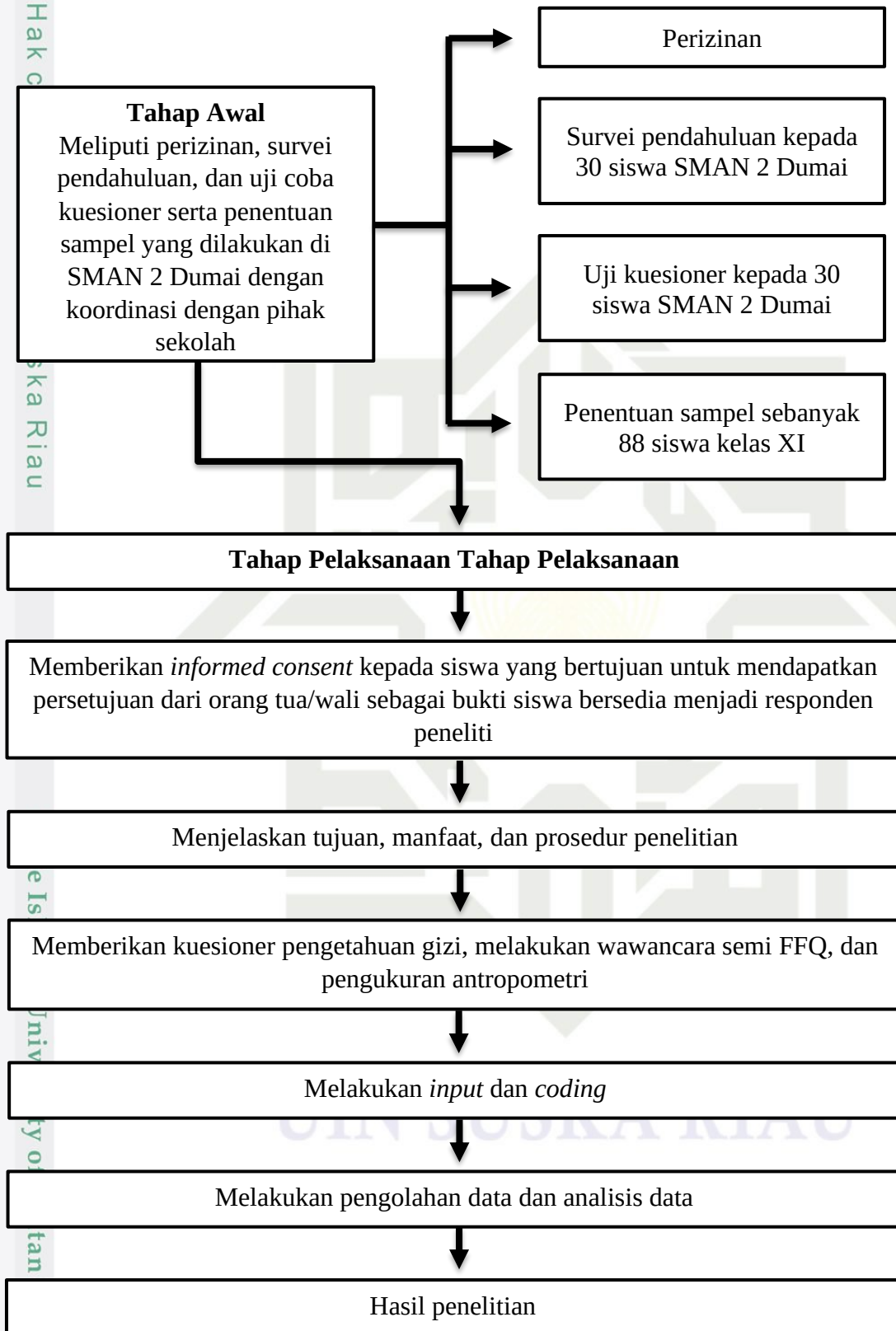
Blue print kuesioner memuat uraian jumlah setiap komponen-komponen yang dibuat pada item kuesioner pengetahuan. *Blue print* dari kuesioner 20 item pengetahuan gizi dapat dilihat pada Tabel 3.5.

Tabel 3.5. *Blue Print* Variabel Kuesioner Pengetahuan Gizi

Aspek	Item Kuesioner	Jumlah Soal
Pengertian gizi	1	1
Pengertian gizi seimbang	2	1
Pesan gizi seimbang	3,6,7,11,15,18	6
Pengetahuan gizi	4,5,8,12,13,14	6
Menu makan seimbang	19	1
Pengertian <i>fast food</i>	9	1
Contoh <i>fast food</i>	10	1
Alasan <i>fast food</i> digemari	16	1
Dampak <i>fast food</i>	17	1
Kandungan <i>fast food</i>	20	1
Jumlah		20

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.

3.7. Alur Penelitian



Gambar 3.1. Bagan Alur Penelitian



V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Responden merupakan siswa kelas XI SMAN 2 Dumai yang berusia 16-17 Tahun. Tingkat pengetahuan gizi responden memiliki pengetahuan gizi baik sebesar 28,4%, pengetahuan gizi sedang 39,8%, dan pengetahuan gizi kurang 31,8%. Sebanyak 50% responden sering mengonsumsi *fast food* dan 50% nya lagi jarang mengonsumsi *fast food*. Sebagian besar responden memiliki status gizi kurang sebanyak 18,2%, status gizi baik 43,2% dan gizi lebih 38,6%. Berdasarkan hasil uji *chi-square* diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi siswa kelas XI SMAN 2 Dumai dengan *p-value* 0,000 dan terdapat hubungan antara konsumsi *fast food* dengan status gizi siswa kelas XI SMAN 2 Dumai dengan *p-value* 0,002.

5.2. Saran

Disarankan untuk responden dengan status gizi kurang dan status gizi lebih untuk memperhatikan asupan makanan agar dapat mencapai status gizi yang baik dan untuk responden dengan status gizi baik disarankan agar dapat mempertahankan status gizinya. Disarankan juga pihak sekolah untuk dapat memberikan edukasi kepada siswanya mengenai gizi dan makanan yang baik untuk dikonsumsi dikarenakan masih banyak siswa yang memiliki pengetahuan gizi yang kurang. Peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti faktor lain yang dapat memengaruhi status gizi siswa kelas XI SMAN 2 Dumai. Selain pengetahuan gizi dan konsumsi *fast food* terdapat faktor lain yang dapat memengaruhi status gizi. Infeksi penyakit, aktivitas fisik, dan pendapatan atau ekonomi keluarga juga dapat memengaruhi status gizi seseorang.



DAFTAR PUSTAKA

- Alfora, D., E. Saori., dan L. N. Fajriah. 2023. Pengaruh Konsumsi Makanan Cepat Saji Terhadap Gizi Remaja. *Jurnal Ilmial Kesehatan*, 2(1) : 43-49. DOI: <https://doi.org/10.55904/florona.v2i1.688>
- Alijarti, V. R. 2024. Hubungan Asupan Energi Zat Gizi Makro serta Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Santriwati di Pondok Pesantren Anshor Al Sunnah Kecamatan Kampar. *Skripsi*. Program Studi Gizi. Fakultas Pertanian dan Peternakan. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Pekanbaru.
- Almatsier, S. 2010. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. PT. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta. 337 hal.
- Almatsier, S., S. Soetardjo., dan M. Soekatri. 2017. *Gizi Seimbang dalam Daur Kehidupan*. Jakarta. Gramedia Pustaka Utama. 463 hal.
- Arisdanni, H., dan A. Buanasita. 2018. Hubungan Peran Teman, Peran Orang Tua, Besar Uang Saku dan Persepsi Terhadap Jajanan dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Anak Sekolah. *Amerta Nutriens*, 10(5) : 189–196. DOI : 10.2473/amnt.v2i2.2018.189-196.
- Basri, K. S., Y. Nazarena., S. B. Ramdika., A.P. Dewi., W. O. N. J. Samarinda., M. Sada., R. Agustina., A. Muharramah., V. A. Hadju., R. P. Sulistiani., Satriani., dan N. S. Sinta. 2022. *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Media Sains Indonesia. Bandung. 209 hal.
- Cakrawati, D., dan M. N. Handayani. 2014. *Bahan Pangan, Gizi, dan Kesehatan*. Alfabeta. Bandung. 222 hal.
- Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat. 2016. *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. PT. Raja Gafindo Persada. Jakarta. 342 hal.
- Dieny, F. 2014. Permasalahan Gizi pada Remaja Putri. *Graha Ilmu*. Yogyakarta. 154 hal.
- Erikawati, S., A. Syafiq., dan A. Veratamala. 2020. *Gizi Anak dan Remaja*. Rajawali Pers. Depok. 366 hal.
- Fitrianty, A. N. E. 2019. *Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Frekuensi Konsumsi Fast Food pada Remaja di SMA Negeri 5 Surakarta*. *Skripsi*. Program Studi Ilmu Gizi. Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas Muhammadiyah Surakarta. Surakarta.
- Fitriani, R., L. P. Dewanti., M. Kuswari., N. Gifari., dan Y. Wahyuni. 2020. Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Seimbang, Citra Tubuh, Tingkat



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.

Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi Pada Siswa. *Gorontalo Journal Health and Science Community*, 4(1) : 29-38. DOI : <https://doi.org/10.35971/gojhes.v4i1.5041>.

Hadhi, S. D. P., R. D. Soeyono., A. Sutiadiningsih., dan M. G. Miranti. 2024. Pengaruh Pengetahuan Gizi dan Sikap Memilih Makanan dengan Perilaku Makan Remaja di Kabupaten Kediri. *Jurnal Tata Boga*. 13(1) : 1-7.

Hatta, H. 2019. Hubungan Konsumsi *Fast Food* dengan Status Gizi Siswa di SMP Negeri 1 Limboto Barat. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(2) : 41–46. DOI : <https://doi.org/10.31943/afiasi.v4i2.60>.

Hardinsyah., dan I.D.N. Supariasa. 2016. Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi. Buku Kedokteran. Jakarta. 621 hal.

Kementerian Kesehatan RI. 2014. *Buku Pedoman Umum Gizi Seimbang*. Direktorat Jenderal Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak. Jakarta. 118 hal.

Kementerian Kesehatan RI. 2017. Penilaian Status Gizi. Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan. Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan. 309 hal.

Kementerian Kesehatan RI. 2018. *Survey Konsumsi Pangan*. Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan. Jakarta. 381 hal.

Kementerian Kesehatan RI. 2023. *Survey Kesehatan Indonesia (SKI)*. Badan Pengembangan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. Jakarta. 965 hal.

Kementerian Kesehatan RI. 2023. *Pengaruh Makanan Cepat Saji Terhadap Kesehatan Remaja*. (Online). https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2182/pengaruh-makanan-cepat-saji-terhadap-kesehatan-remaja. Diakses pada Tanggal 10 Juli 2024.

Khoamsan, A. 2021. *Teknik Pengukuran Pengetahuan Gizi*. IPB Press. Bogor. 34 hal.

Kumara, K. D. M., dan I. W. G. A. E. Putra. 2022. Pola Makan, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi Siswa SMA Negeri 1 Singaraja di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Harian Regional*, 9(1) : 97-113. DOI : <https://doi.org/10.24843/ACH.2022.v09.i01.p07>.

Kusumawardani, N., Rachmalina., Y. Wiryawan., A. Anwar., K. Handayani., R. Mubasyiroh., S. Angraeni., R. Nusa., Cahyorini., A. Rizkianti., K. Friskarini., dan M. Permana. 2015. *Perilaku Berisiko Kesehatan Pada Pelajar SMP dan SMA di Indonesia*. Badan Litbangkes Kementerian Kesehatan RI. Jakarta. 116 hal.



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.

- Ningtyia, F. W., K. Aryatika., L. N. Mufidah., S. Irmayanti., dan S. W. Soleha. 2022. *Buku Saku Pencegehan Anemia pada Remaja Putri : Strategi Cerdas Metode Tricky Card Games yang Menarik & Edukatif dalam Mengatasi Darurat Anemia*. Health Advocacy. Surabaya. 76 hal.
- Notoatmodjo, S. 2007. *Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni*. Rineka Cipta. Jakarta. 427 hal.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta. Jakarta. 259 hal.
- Notoatmodjo, S. 2014. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Rineka Cipta. Jakarta. 248 hal.
- Novianty, F. D., D. M. Sholikhah., dan H. P. Pribadi. 2021. Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik dan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi pada Remaja di SMK Kecamatan Gresik. *Ghidza Media Jurnal*, 3(1) : 234-244. DOI : 10.30587/ghidzamediajurnal.v3i1.3087.
- Oetoro, S., E. Parengkuan., dan J. Parengkuan. 2013. *Smart Eating 1000 Jurus Makan Pintar dan Hidup Bugar*. PT Gramedia Pustaka Utama. Jakarta. 184 hal.
- Permenkes RI. 2020. *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak*. Jakarta : Menteri Kesehatan Republik Indonesia. 78 hal.
- Purba, N. P., N. Kirani., A. S. B. Sitepu., I. R. Siregar., P. Djody., N. M. Partisya., Ulandari., dan D. Ayu. 2024. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Status Gizi Remaja MTS Al-Ishliyah Desa Celawan Kec. Pantai Cermin Kab. Serdang Bedagai. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat*, 13(1) : 72-81. DOI : <https://doi.org/10.31596/jcu.v13i1.2128>.
- Rahmi, A. 2023. Hubungan Konsumsi *Fast Food* dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Mahasiswa Pasca Pandemi Covid-19. *Skripsi*. Program Studi Gizi. Fakultas Pertanian dan Peternakan. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Pekanbaru.
- Rizki, Y. 2023. Hubungan Pengetahuan Gizi dan Konsumsi *Fast Food* di SMAN 2 Dumai. *Skripsi*. Program Studi Gizi. Fakultas Pertanian dan Peternakan. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Pekanbaru.
- Rosa, F. O. 2017. Eksplorasi Kemampuan Kognitif Siswa terhadap Kemampuan Memprediksi, Mengobservasi dan Menjelaskan Ditinjau dari Gender. *Jurnal Pendidikan Fisika*, 5(2) : 111-118. DOI : <http://dx.doi.org/10.24127/jpf.v5i2.987>



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

- Sari, B. M. P. 2020. Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang, Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Lebih pada Remaja di MAN 21 Jakarta Utara. *Skripsi*. Program Studi Gizi. Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta. Jakarta.
- Sari, R.W. 2008. *Dangerous Junk Food: Bahaya Makanan Cepat Saji dan Gaya Hidup Sehat*. Niaga Swadaya. Yogyakarta. 163 hal.
- Sitasari, A., S. Joko., H. Nur., L. Roslinda., Sumarni., S. Tri., A. R. Hafifatul., A. Sandy., D. S. Urhuhe., A. N. Sri., W. Agus., dan S. Puspita. 2022. *Gizi Kesehatan Masyarakat*. Penerbit PT. Global Eksekutif Teknologi. 233 hal.
- Supariasa, I. D. N., B. Bakri., dan I. Fajar. 2014. *Penilaian Status Gizi*. Penerbit Buku Kedokteran EGC. Jakarta. 333 hal.
- Tumiwa, I., dan Bachrens. 2016. *Eating Clean*. PT. Kawan Pustaka. Jakarta Selatan. 176 hal.
- Wangi, D. S. 2024. Hubungan Pengetahuan Gizi dan Kebiasaan Konsumsi *Junk Food* dengan Status Gizi pada Siswa Kelas XI SMK Ketintang Surabaya. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi*, 2(2) : 1-14. DOI : <https://doi.org/10.55606/jikg.v2i2.2377>Received
- WHO (World Health Organization). 2024. *Adolescent Health*. (Online). https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1. Diakses pada Tanggal 10 Juli 2024.
- Yanti, N. D. 2023. Hubungan Pengetahuan Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Remaja SMPN 23 Kota Pekanbaru. *Skripsi*. Program Studi Gizi. Fakultas Pertanian dan Peternakan. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Pekanbaru.
- Yosephin, B. 2018. *Tuntunan Praktis Menghitung Kebutuhan Gizi*. Andi. Yogyakarta. 233 hal.

Lampiran 1. Surat Izin Riset



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 REPUBLIK INDONESIA
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. Soebrandt No. 155 KM.15 Tuahmadani Tampan Panam - Pekanbaru 28293 PO Box. 1400 Telp. 0761-562051
Fax. 0761- 262051, 562052 Web.http://fpp.uin-suska.ac.id

Nomor : B.5242/F.VIII/PP.00.9/08/2024
Sifat : Penting
Hal : Izin Riset

09 Agustus 2024 M
05 Syafar 1445 H

Kepada Yth:
Kepala SMAN 2 Dumai
di
Jl. Puteri Tujuh Teluk Binjai
Kec. Dumai Timur Kota Dumai

Assalamu'alaikum Wr.Wb,

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

Nama : Indah Ratu Zakhia Sefindra
NIM : 12080320827
Prodi : Gizi
Fakultas : Pertanian dan Peternakan UIN Sultan Syarif Kasim Riau

Akan melakukan penelitian, dalam rangka penulisan Skripsi Tingkat Sarjana Strata Satu (S1) pada Fakultas Pertanian dan Peternakan UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan judul: **"Hubungan Pengetahuan Gizi dan konsumsi Fast Food dengan Status Gizi Remaja Kelas XI SMAN 2 Dumai."**

Kepada saudara agar berkenan memberikan izin serta rekomendasi untuk melakukan penelitian Pengambilan data yang berkaitan dengan penelitian yang dimaksud.

Demikian disampaikan, atas kerjasamanya, diucapkan terima kasih.



Assalamu'alaikum Wr.Wb

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



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.



PEMERINTAH PROVINSI RIAU
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH MENENGAH ATAS (SMA) NEGERI 2 DUMAI
 Alamat : Jalan Puteri Tujuh Dumai Kode Pos : 28813
 E - Mail : smn2dumai@yahoo.co.id Telp/Fax : 0765 - 31333
 NSS : 301090611010 Akreditasi : A NPSN : 10404314



SURAT KETERANGAN
Nomor : 421.3 / SMAN 2 / 2132

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : **KADRI RAHMADI, S.Pd., M.Pd.**
 NIP : 19780821200312 1 003
 Pangkat / Gol Ruang : Pembina TK. I / IV / b
 Jabatan : Kepala Sekolah

Dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : **INDAH RATU ZKHIA SEFINDRA**
 No. Induk Mahasiswa : 12080320827
 Program Studi : Gizi
 Jenjang : S1
 Fakultas : Pertanian dan Perternakan UIN Sultan Syarif Kasim Riau
 Alamat : Jl. Tapian Nauli Gg. Kumpulan Dumai

Nama tersebut di atas telah selesai melakukan Riset/Pra-Riset pada SMA Negeri 2 Dumai untuk bahan Penyusunan Skripsi dengan judul **"Hubungan Pengetahuan Gizi dan Konsumsi Fast Food dengan Status Gizi Remaja Kelas XI SMAN 2 Dumai"**.

Demikianlah surat keterangan ini diberikan dengan sebenarnya untuk dapat dipergunakan seperlunya.



Dumai, 27 Agustus 2024
 Kepala Sekolah
KADRI RAHMADI, S.Pd., M.Pd.
 NIP. 19780821 200312 1 003



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.



**Komite
Etik
Penelitian**

UNIVERSITAS ABDURRAB

KOMITE ETIK PENELITIAN

IZIN MENDIKNAS RI NOMOR: 75/D/O/2005

Jl. Riau Ujung No. 73 Pekanbaru, Prov. Riau, Indonesia, Kode Pos: 28292

Telepon: (0761) 38762, Fax: (0761) 859839 Website: ppm.univrab.ac.id, Email: komite.etik@univrab.ac.id

ETHICAL CLEARANCE

NO. 367/KEP-UNIVRAB/VIII/2024

Komite Etik Penelitian Universitas Abdurabb, setelah melakukan pengkajian atas usulan penelitian yang berjudul :

Hubungan Pengetahuan Gizi dan Konsumsi *Fast Food* dengan Status Gizi Remaja Kelas XI SMAN 2 Dumai

Peneliti Utama : Indah Ratu Zakhia Sefindra
Anggota : -
Tempat Penelitian : SMAN 2 Dumai, Jl. Puteri Tujuh , Teluk Binjai, Kecamatan Dumai Timur, Kota Dumai, Riau

Dengan ini menyatakan bahwa usulan penelitian di atas telah memenuhi prasyarat etik penelitian. Oleh karena itu Komite Etik Penelitian merekomendasikan agar penelitian ini dapat dilaksanakan dengan mempertimbangkan prinsip-prinsip yang dinyatakan dalam Deklarasi Helsinki dan panduan yang tertuang dalam Pedoman dan Standar Etik Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Nasional Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2017.

Pekanbaru, 26 Agustus 2024

Ketua,

dr. May Valzon, M.Sc



PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kepada Yth.

Calon Responden

Dengan hormat,

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Indah Ratu Zakhia Sefindra
NIM : 12080320827
Program Studi : Gizi
No. Hp/Tlp : 082387610106

Bermaksud mengadakan penelitian dengan judul **“Hubungan Pengetahuan Gizi dan Konsumsi Fast Food dengan Status Gizi Remaja Kelas XI SMAN 2 Dumai”**.

Saya memohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan izin kepada anak Bapak/Ibuk untuk dapat berpartisipasi dalam penelitian ini. Dalam penelitian ini saya akan mengambil data mengenai pengetahuan gizi, konsumsi *fast food*, dan status gizi remaja dengan cara mengisi kuesioner dan melakukan penimbangan BB dan TB. Tidak ada potensi bahaya dalam penelitian ini, kerahasiaan semua informasi yang diberikan akan dijaga dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Apabila Bapak/Ibu menyetujui, maka dengan ini saya mohon kesediaan untuk menandatangani lembaran persetujuan yang saya berikan.

Atas perhatian Bapak/Ibu sebagai responden saya ucapkan terima kasih.

Dumai,

2024

(Indah Ratu Zakhia Sefindra)

Lampiran 5. Lembar Persetujuan Menjadi Responden



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.

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama :

No. Hp:

Orang tua atau wali dari siswa/i

Nama :

Kelas :

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah memahami penjelasan segala sesuatu mengenai penelitian yang berjudul **“Hubungan Pengetahuan Gizi dan Konsumsi Fast Food dengan Status Gizi Remaja Kelas XI SMAN 2 Dumai”** dan saya mengizinkan anak saya untuk ikut berpartisipasi dalam penelitian ini dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari siapapun dengan kondisi:

- a) Data yang diperoleh dari penelitian ini akan dijaga kerahasiaannya dan hanya dipergunakan untuk kepentingan ilmiah.
- b) Apabila saya menginginkan, saya boleh memutuskan anak saya untuk tidak berpartisipasi lagi dalam penelitian ini tanpa harus menyampaikan alasan apapun.

Dumai, 2024

Yang menyatakan,

(.....)

Lampiran 6. Kuesioner Identitas Responden



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.

A. Identitas Responden			
1.	Nama lengkap		
2.	Kelas		
3.	Tempat, Tanggal Lahir		
4.	Tanggal Pengukuran		
5.	Umur		
6.	Jenis Kelamin		
7.	No Hp (<i>whatsapp</i>)		
B. Status Gizi (Diisi oleh peneliti)			Kategori
1.	Berat Badan	Kg	
2.	Tinggi Badan	Cm	
3.	IMT/U (Z-score)		



Lampiran 7. Kuesioner Penelitian

KUESIONER HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN KONSUMSI FAST FOOD DENGAN STATUS GIZI REMAJA KELAS XI SMA NEGERI 2 DUMAI

A. Identitas Responden

Nama :

Kelas :

Hari/Tanggal :

B. Kuesioner Pengetahuan Gizi

Bacalah pertanyaan di bawah dengan cermat, kemudian pilihlah jawaban yang menurut Anda benar dengan memberikan tanda silang (X).

1. Suatu proses organisme menggunakan makanan yang dikonsumsi secara normal melalui proses digesti, absorpsi, transportasi, penyimpanan, metabolisme pengeluaran zat-zat yang tidak digunakan untuk mempertahankan kehidupan, pertumbuhan dan fungsi normal organ-organ, serta menghasilkan energi, adalah pengertian dari ?
 - a. Gizi seimbang
 - b. Zat Gizi
 - c. **Gizi**
 - d. *Fast food*
2. Susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi melakukan olahraga yang berat tanpa mengenal waktu, adalah pengertian dari ?
 - a. **Gizi seimbang**
 - b. Zat gizi
 - c. Gizi
 - d. *Fast food*
3. Ada berapakah pesan gizi seimbang ?
 - a. 5 pesan
 - b. 7 pesan
 - c. 8 pesan
 - d. **10 pesan**
4. Menurut Anda, zat gizi apa saja yang diperlukan oleh tubuh kita ?
 - a. Karbohidrat, lemak, dan mineral
 - b. Karbohidrat, lemak, vitamin, dan mineral
 - c. Karbohidrat, protein, vitamin, dan mineral
 - d. **Karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral**



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.

5. Apa fungsi protein untuk tubuh kita ?
 - a. Sebagai zat pembangun dan zat pengatur
 - b. Sebagai zat pembangun dan sebagai zat tenaga
 - c. **Sebagai zat pembangun, pertumbuhan, dan perkembangan**
 - d. Sebagai asupan yang membantu pertumbuhan tubuh
6. Konsumsi makanan pokok yang beragam harus memperhatikan ?
 - a. Bentuk
 - b. **Proporsi**
 - c. Warna
 - d. Tekstur
7. Konsumsi sayur yang dianjurkan yaitu sebanyak ?
 - a. 1-2 kali sehari
 - b. 2-3 kali sehari
 - c. **3-4 kali sehari**
 - d. 4-5 kali sehari
8. Menurut Anda, zat gizi mana yang berfungsi sebagai zat pengatur?
 - a. Karbohidrat dan lemak
 - b. **Vitamin dan mineral**
 - c. Lemak dan protein
 - d. Vitamin dan protein
9. Apa yang dimaksud dengan *fast food* ?
 - a. Makanan yang aman, sehat, dan tinggi serat
 - b. Makanan yang enak, tinggi serat, dan disajikan secara cepat
 - c. Makanan yang baik untuk kesehatan
 - d. **Makanan sampah yang membahayakan kesehatan**
10. Menurut Anda, manakah contoh makanan yang termasuk *fast food* ?
 - a. Bayam, sosis, bakso
 - b. Bakso, brokoli, siomay
 - c. **Burger, masakan padang, fried chicken**
 - d. Mie instant, burger, wortel
11. Menurut Anda, bagaimana cara efektif untuk mencegah gizi lebih atau kegemukan ?
 - a. Mengatur pola makan dan jadwal istirahat
 - b. Minum jamu atau herbal penurun berat badan dan olahraga
 - c. Mengatur jadwal istirahat dan minum herbal penurun berat badan
 - d. **Mengatur pola makan dan olahraga**
12. Menurut Anda, manakah makanan yang banyak mengandung tinggi serat ?
 - a. Daging
 - b. Telur
 - c. **Buah dan sayur**
 - d. Tahu
13. Menurut Anda, manakah makanan yang banyak mengandung karbohidrat ?
 - a. Ubi, kentang, ikan
 - b. **Nasi, singkong, jagung**
 - c. Daging, telur, susu
 - d. Tempe, tahu, oncom



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.

14. Konsumsi energi yang berlebihan akan disimpan dalam bentuk ?
 - a. Tenaga
 - b. Lemak**
 - c. Energi
 - d. Otot
15. Berapa anjuran konsumsi air putih dalam sehari ?
 - a. 4 gelas
 - b. 6 gelas
 - c. 8 gelas**
 - d. 10 gelas
16. Mengapa banyak orang menyukai *fast food* ?
 - a. Karena rasanya aneh dan harganya mahal
 - b. Karena dapat menyebabkan kegemukan
 - c. Karena rasanya yang enak dan harganya mahal
 - d. Karena rasanya yang enak dan harganya murah**
17. Apa dampak negative mengonsumsi *fast food* bagi tubuh?
 - a. Dapat menyebabkan obesitas**
 - b. Harganya murah
 - c. Rasanya enak
 - d. Praktis
18. Berapa kali kita dianjurkan berolahraga dalam seminggu ?
 - a. 1 kali
 - b. 2 kali
 - c. 3 kali**
 - d. 4 kali
19. Yang manakah contoh menu makan seimbang ?
 - a. Nasi, ayam bakar, bakwan, pepaya
 - b. Nasi, ikan bakar, sayur bayam, pepaya**
 - c. Nasi, ikan pindang, seblak, semangka
 - d. Nasi, risoles, sayur asem, semangka
20. Zat gizi paling tinggi yang terkandung dalam *fast food* adalah ?
 - a. Lemak jenuh**
 - b. Vitamin
 - c. Serat
 - d. Mineral



C. Kuesioner Semi Food Frequency Questionnaire (FFQ)

Berilah tanda centang (✓) pada kolom yang sesuai berdasarkan makanan dan frekuensi makan yang tersedia. (konsumsi makan dalam 1 bulan terakhir)

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber.

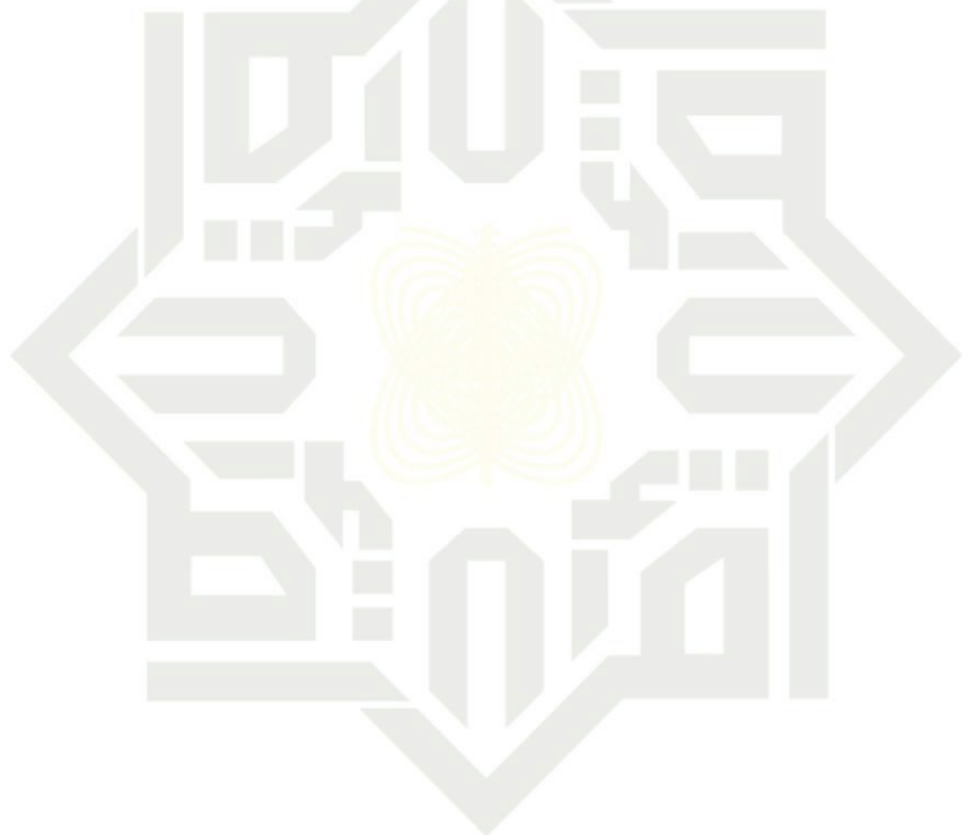
2. Dilarang mengemukakan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Nama Makanan	Satu porsi (g)		Frekuensi							Jumlah yang Dikonsumsi		Total
	URT	g	> 1x / Hari	1x / hari	4-6x / minggu	1-3x / minggu	1-3x / bulan	Tidak pernah	URT	g	Kali / Hari	
Ayam goreng tepung	1 potong	100										
Donat	1 buah	30										
Bakso kuah/ goreng/bakar	1 buah sedang	17										
Corndog	1 buah	200										
Nugget	1 buah	20										
Sosis	½ buah	10										
Kentang goreng	1 piring	100										
Pizza	1 potong	100										
Martabak mesir	1 potong	40										
Martabak manis	1 potong	60										
Hamburger	1 buah	200										
Kebab	1 buah	200										
Bakwan	1 buah	50										
Risol	1 buah	50										
Pisang goreng	1 buah	60										
Pisang coklat	1 buah	60										
Tahu isi	1 buah	100										
Mie goreng (instan)	1 piring	85										
Mie rebus (instan)	1 piring	72										
Batagor	1 buah	20										
Siomay	1 buah	20										
Seblak	1 porsi	200										
Dadar gulung	1 buah	20										
Otak-otak	1 buah	20										
Dimsum	1 buah	25										
Sate	1 porsi	250										



Nama Makanan	Satu porsi (g)		Frekuensi						Jumlah yang Dikonsumsi		Total
	URT	g	> 1x / Hari	1x / hari	4-6x / minggu	1-3x / minggu	1-3x / bulan	Tidak pernah	URT	g	Kali / Hari
Pentol	1 porsi	350									
Cireng	1 buah	60									
Nasi goreng	1 porsi	300									
Mie ayam	1 porsi	300									

Sumber : Survey Konsumsi Pangan dan list *fast food* modifikasi dari Rizki (2023)



UIN SUSKA RIAU

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. 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.

No	Nama Makanan	URT	Berat (g)	E (kkal)	P (g)	L (g)	K (g)
1	Ayam goreng tepung/KFC	1 potong	100	289	32,1	16	1,1
2	Donat	1 buah	30	133	1,4	8,7	13,4
3	Bakso kuah/goreng/bakar	1 buah sedang	17	8	0,7	0,5	0
4	Corndog	1 buah	200	526	19,2	21,6	63,8
5	Nugget	1 buah	20	48	2,5	3	2,6
6	Sosis	½ buah	10	25	1	1	3
7	Kentang goreng	1 piring	100	274	3,5	14	35,7
8	Pizza	1 potong	100	301	12	13,8	31,5
9	Martabak mesir	1 potong	40	111	2	3,4	18
10	Martabak manis	1 potong	60	270	7	11,3	37,4
11	Hamburger	1 buah	200	426	22,6	22,9	31,7
12	Kebab	1 buah	200	318	19,4	8,5	39,5
13	Bakwan	1 buah	50	140	4,1	5,1	19,5
14	Risol	1 buah	50	96	6,3	3,8	8,7
15	Pisang goreng	1 buah	60	151	0,9	8	21,6
16	Pisang coklat	1 buah	60	179	3,4	8,6	22,4
17	Tahu isi	1 buah	100	134	10,3	6,7	8,7
18	Mie goreng (instan)	1 piring	85	380	8	14	54
19	Mie rebus (instan)	1 piring	72	320	7	12	46
20	Batagor	1 buah	20	58	2,1	3	5,8
21	Siomay	1 buah	20	51	4,5	0,9	6
22	Seblak	1 porsi	200	262	8,2	13,3	31,2
23	Dadar gulung	1 buah	20	139	2,9	6,8	17,2
24	Otak-otak	1 buah	20	38	2	0,8	5,7
25	Dimsum	1 buah	25	28	2,9	0,7	2,4
26	Sate	1 porsi	250	403	45	16,6	13,6
27	Pentol	1 porsi	350	357	11,1	8,4	59,1
28	Cireng	1 buah	60	209	2,8	13,6	19,1
29	Nasi goreng	1 porsi	300	504	18,9	18,7	63,2
30	Mie ayam	1 porsi	300	306	18,6	11,7	31,5

Lampiran 8. 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.



Perizinan dengan pihak sekolah



Penyampaian maksud dan tujuan penelitian



Antropometri (berat badan)



Antropometri (Tinggi badan)



Pengisian kuesioner pengetahuan gizi



Wawancara Semi FFQ



Kantin sekolah



Kantin sekolah