



**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DENGAN FREKUENSI  
KONSUMSI FAST FOOD PADA REMAJA  
DI SMKN 3 KOTA BEKASI**

**SKRIPSI**

**Oleh :**

**SARAH PUSPITA  
NIM. 201702021**

**PROGRAM STUDI S1 GIZI  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MITRA KELUARGA  
BEKASI  
2021**



**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DENGAN FREKUENSI  
KONSUMSI FAST FOOD PADA REMAJA  
DI SMKN 3 KOTA BEKASI**

**SKRIPSI**

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana Gizi (S.Gz)**

**Oleh :**

**SARAH PUSPITA  
NIM. 201702021**

**PROGRAM STUDI S1 GIZI  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MITRA KELUARGA  
BEKASI  
2021**

## HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Dengan ini, saya menyatakan bahwa Skripsi dengan judul "Pengetahuan Gizi dengan Frekuensi Konsumsi *Fast Food* Pada Remaja di SMKN 3 Kota Bekasi" adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar. Tidak terdapat unsur plagiarisme dalam penyusunan skripsi ini dan seluruh karya yang dikutip dan dirujuk telah saya sebutkan dalam daftar pustaka.

Nama : Sarah Puspita

NIM : 201702021

Tempat : Bekasi

Tanggal : 8 Februari 2021

Tanda Tangan :



## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Sarah Puspita

NIM : 201702021

Program Studi : S1 Gizi

Judul Skripsi : Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Frekuensi Konsumsi *Fast Food*  
Pada Remaja di SMKN 3 Kota Bekasi

Telah disetujui untuk dilakukan ujian Skripsi pada:

Hari : Senin

Tanggal : 8 Februari 2021

Waktu : 10.30-12.00

Tempat : *Zoom Cloud Meeting*

Bekasi,

Ketua Tim Penguji/Penguji I



Mujahidil Aslam, SKM, MKM

NIDN. 0312089202

Penguji I



Afrinia Ekasari, S.TP., M.Si.

NIDN. 0308048307

Penguji II



Noerfitri, SKM, MKM

NIDN. 0321099002

## HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Sarah Puspita

NIM : 201702021

Program Studi : S1 Gizi

Judul Skripsi : Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Frekuensi Konsumsi *Fast Food*  
Pada Remaja di SMKN 3 Kota Bekasi

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Program Studi S1 Gizi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga.

Bekasi, 08 Februari 2021

Dosen Pembimbing

Dosen Penguji I

Dosen Penguji II



Mujahidil Aslam, S.KM., M.KM., Afrinia Ekasari, S.TP., M.Si. Noerfitri, SKM, MKM  
NIDN. 0312089202 NIDN. 0308048307 NIDN. 0321099002

Mengetahui,

Koordinator Program Studi S1 Gizi

STIKes Mitra Keluarga



Arindah Nur Sartika, S.Gz.,M.Gizi

NIDN. 0316089301

## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena hanya dengan limpahan rahmat serta karunia-Nya penulis mampu menyelesaikan Skripsi yang berjudul "Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Frekuensi Konsumsi *Fast Food* Pada Remaja di SMKN 3 Kota Bekasi" dengan baik. Penelitian ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana gizi (S.Gz). Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ketua STIKes Mitra Keluarga, Ibu Dr. Susi Hartati, SKp.,M.Kep.,Sp.Kep.An. yang telah memberikan kesempatan menuntut ilmu di STIKes Mitra Keluarga.
2. Ibu Arindah Nur Sartika, S.Gz., M.Gizi., selaku Koordinator Program Studi S1 Gizi serta penguji.
3. Bapak Mujahidil Aslam, S.KM., M.KM., selaku Dosen Pembimbing Skripsi, atas saran, bimbingan dan motivasi yang telah diberikan.
4. Keluarga saya untuk Bapak, Ibu serta abang dan adikku yang senantiasa selalu memberikan doa, bantuan dan semangat yang tiada henti sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
5. Sahabat-sahabat saya Andi Mega, Cintianisa, Ika, Umi, Mas Argomas Wijaya yang selalu memberikan saya semangat dan motivasi untuk menyelesaikan skripsi ini serta teman-teman seperjuangan Gizi 2017, terima kasih atas kebersamaannya selama 4 tahun dan telah memberikan dukungan satu sama lain.
6. Pihak sekolah SMKN 3 Kota Bekasi yang bersedia dan mengizinkan penulis melakukan penelitian untuk Skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa penulisan Skripsi ini jauh dari sempurna, oleh karena itu, penulis membuka diri untuk kritik dan saran yang bersifat membangun. Semoga Skripsi ini bisa bermanfaat bagi semua.

Bekasi, 24 Januari 2021

Penulis

## **ABSTRAK**

Sarah Puspita

Pada era globalisasi ini, sebagian masyarakat mengalami perubahan gaya hidup yang dapat mengubah pola konsumsi seseorang. Masalah yang sering timbul adalah perubahan gaya hidup pada remaja memiliki pengaruh signifikan terhadap kebiasaan makan remaja, dimana remaja juga lebih sering termotivasi mencoba-coba makanan baru, termasuk *fast food*. Pengetahuan gizi setiap individu merupakan salah satu faktor yang penting dalam konsumsi pangan dan status gizi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan pengetahuan gizi dengan frekuensi konsumsi *fast food* pada remaja di SMKN 3 Kota Bekasi. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Besar sampel sebanyak 160 sampel yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Pengambilan data pengetahuan gizi diperoleh dengan menggunakan kuesioner pengetahuan gizi dan frekuensi konsumsi *fast food* diperoleh dengan *Food Frequency Questionare* (FFQ). Berdasarkan hasil bivariat menggunakan uji *Chi-Square* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan frekuensi konsumsi *fast food* ( $p\text{-value} = 0,003$ ) pada remaja di SMKN 3 Kota Bekasi dengan *odds ratio* (OR) sebesar 2,877.

Kata Kunci : Pengetahuan gizi, frekuensi konsumsi *fast food*

**ABSTRACT**  
Sarah Puspita

*In this era of globalization, some people experience changes in lifestyle which can change a person's consumption patterns. The problem that often occurring is that lifestyle changes in adolescents have a significant effect on adolescent eating habits, where adolescents are often motivated to try new foods, included fast food. The nutritional knowledge in individual is important factor in food consumption and nutritional status. The objective of the study was to find out how nutritional knowledge relates to the frequency of fast food consumption among adolescents in SMKN 3 Kota Bekasi. The study was quantitative and used the cross sectional study design. The sample size of 160 samples was selected using a simple random sampling technique. Nutritional knowledge obtained by nutritional knowledge questionnaire and fast food consumption was obtained using the Food Frequency Questionnaire (FFQ). Based on the bivariate results using the test Chi-Square, it shows that there is a significant relationship between nutritional knowledge and the frequency of fast food consumption ( $p$ -value = 0,003) among adolescents in SMKN 3 Kota Bekasi with an odds ratio (OR) of 2.877.*

**Keyword:** *Nutritional knowledge, frequency of fast food consumption*

## DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN (COVER) .....	i
HALAMAN JUDUL .....	ii
HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS .....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN .....	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK .....	vii
<i>ABSTRACT</i> .....	viii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL .....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xiii
ARTI LAMBANG DAN SINGKATAN .....	xiv
BAB I .....	1
PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	3
C. Tujuan Penelitian .....	3
1. Tujuan Umum .....	3
2. Tujuan Khusus .....	3
D. Manfaat Penelitian .....	3
1. Bagi Peneliti .....	3
2. Bagi Institusi .....	4
3. Bagi Masyarakat.....	4
E. Keaslian Penelitian .....	5
BAB II.....	7
TINJAUAN PUSTAKA .....	7
A. Telaah Pustaka .....	7
B. Kerangka Teori.....	20
C. Kerangka Konsep.....	20
D. Hipotesis Penelitian .....	20
BAB III .....	21

<b>METODE PENELITIAN .....</b>	<b>21</b>
<b>A. Desain Penelitian .....</b>	<b>21</b>
<b>B. Lokasi dan Waktu Penelitian.....</b>	<b>21</b>
<b>C. Populasi dan Sampel .....</b>	<b>21</b>
<b>D. Variabel Penelitian .....</b>	<b>23</b>
<b>E. Definisi Operasional .....</b>	<b>24</b>
<b>F. Instrumen Penelitian .....</b>	<b>26</b>
<b>G. Uji Instrumen Penelitian .....</b>	<b>26</b>
<b>H. Alur Penelitian .....</b>	<b>28</b>
<b>I. Pengolahan dan Analisis Data .....</b>	<b>29</b>
<b>J. Etika Penelitian .....</b>	<b>30</b>
<b>BAB IV.....</b>	<b>31</b>
<b>HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>31</b>
<b>A. Gambaran Umum .....</b>	<b>31</b>
<b>B. Karakteristik Responden.....</b>	<b>32</b>
<b>C. Analisis Univariat.....</b>	<b>33</b>
<b>D. Analisis Bivariat .....</b>	<b>34</b>
<b>BAB V .....</b>	<b>35</b>
<b>PEMBAHASAN .....</b>	<b>35</b>
<b>A. Analisis Univariat.....</b>	<b>35</b>
<b>B. Analisis Bivariat .....</b>	<b>37</b>
<b>C. Keterbatasan Penelitian.....</b>	<b>38</b>
<b>BAB VI.....</b>	<b>40</b>
<b>PENUTUP .....</b>	<b>40</b>
<b>A. Kesimpulan .....</b>	<b>40</b>
<b>B. Saran .....</b>	<b>40</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>41</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>44</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian.....	5
Tabel 2.1 Besar Minimal Sampel.....	22
Tabel 3.2 Definisi Operasional .....	24
Tabel 4.1 Karakteristik Responden SMKN 3 Kota Bekasi .....	32
Tabel 4.2 Distribusi Responden berdasarkan Pengetahuan Gizi Remaja SMKN 3 Kota Bekasi.....	33
Tabel 4.3 Distribusi Responden berdasarkan Frekuensi Konsumsi <i>Fast Food</i> Remaja SMKN 3 Kota Bekasi.....	33
Tabel 4.4 Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Frekuensi Konsumsi <i>Fast Food</i> pada Remaja SMKN 3 Kota Bekasi .....	34

## **DAFTAR GAMBAR**

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	20
Gambar 2.2 Kerangka Konsep .....	20
Gambar 3.1 Alur Penelitian.....	28

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian/ <i>Ethical Clearance</i> .....	44
Lampiran 2. <i>Informed Consent</i> .....	45
Lampiran 3. Lembar Persetujuan .....	47
Lampiran 4. Kuesioner Penelitian.....	48
Lampiran 5. Kuesioner Pengetahuan Gizi .....	49
Lampiran 6. Kuesioner <i>Food Frequency Questionnaire</i> (FFQ) .....	50
Lampiran 7. Perhitungan Kuesioner .....	52
Lampiran 8. Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Pengetahuan Gizi .....	53
Lampiran 9. Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner <i>Food Frequency Questionnaire</i> (FFQ).....	56
Lampiran 10. Hasil Penelitian Pengetahuan Gizi dan Frekuensi Konsumsi <i>Fast Food</i> .....	59
Lampiran 11. Hasil SPSS Univariat.....	65
Lampiran 12. Hasil SPSS Bivariat .....	67
Lampiran 13. Dokumentasi.....	68

## **ARTI LAMBANG DAN SINGKATAN**

*FFQ* : *Food Frequency Questionnaire*  
Kemenkes RI : *Kementrian Kesehatan Republik Indonesia*  
*SPSS* : *Statistical Package for the Social Sciences*  
*WHO* : *World Health Organization*

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Pada era globalisasi ini, sebagian masyarakat mengalami perubahan gaya hidup atau *lifestyle* yang dapat mengubah pola konsumsi seseorang. Permasalahan yang kerap timbul merupakan perubahan gaya hidup pada remaja yang mempunyai pengaruh signifikan terhadap kebiasaan makan remaja, dimana remaja dipengaruhi oleh lingkungan serta mengalami perubahan sikap, yang menjadikan remaja lebih aktif, lebih banyak membeli makan di luar rumah serta meendapatkan banyak pengaruh dalam pemilihan makanan yang hendak dimakannya, remaja kerap termotivasi mencoba-coba makanan baru, salah satunya merupakan *fast food* (Almatsier, 2011).

Hal ini menunjukkan remaja merupakan konsumen yang paling banyak dalam mengkonsumsi *fast food*. Tingginya frekuensi konsumsi *fast food* pada remaja dapat berdampak negatif terhadap tubuh remaja bila di konsumsi secara sering dan berlebihan. Dampak negatif dari kebiasaan mengkonsumsi *fast food* apabila dikonsumsi secara berlebihan terhadap kesehatan ialah kegemukan (Keshari, 2016).

Menurut *World Health Organization* (WHO) sampai tahun 2016 sebanyak 1,9 milyar (39%) penduduk dunia usia  $\geq 18$  tahun menderita *overweight* dan sebanyak 650 juta (13%) menderita obesitas (WHO, 2018). Sedangkan di Indonesia, menurut data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2013 menunjukkan bahwa remaja yang mengalami kelebihan berat badan (*overweight*) yaitu sebesar 7,3% dan yang mengalami obesitas sebesar 1,4%. Sedangkan pada tahun 2018 memaparkan bahwa remaja yang mengalami *overweight* meningkat sebesar 9,5% dan yang mengalami obesitas sebesar 4% (Riskesdas, 2018). Sementara prevalensi gemuk pada remaja usia 16-18 tahun di Jawa Barat tahun 2013 sebesar 7,6% dan di tahun 2017 tetap bertahan dengan prevalensi yang sama yaitu 7,6% terdiri dari 6,2% gemuk dan 1,4% obesitas.

Kota Bekasi masuk ke dalam 12 kota dengan prevalensi anak gemuk di Jawa Barat terbesar yaitu terletak pada urutan ke tujuh sebesar 34,03% dari total kasus di Jawa Barat sebanyak 8.45%. Prevalensi kegemukan pada remaja perempuan 16-18 tahun yakni sebesar 1,5% dan pada remaja laki-laki sebesar 1,3% (Kemenkes, 2017).

Hasil penelitian yang dilakukan Bipasha (2013) di Bangladesh menunjukkan bahwa prevalensi konsumsi *fast food* pada remaja sebanyak 98,5% dan diketahui 21,3% mengonsumsi *fast food* setiap hari dalam seminggu. Penelitian yang dilakukan oleh Abdullah, dkk (2014) di Malaysia terkait konsumsi *fast food* pada remaja Melayu lumayan besar. Prevalensi responden yang mengonsumsi *fast food* minimum seminggu sekali sebesar 17% serta 21,3% responden tersebut mengalami kegemukan. Hasil penelitian Widyantara, Zuraida dan Wahyuni (2013) pada siswa medis Universitas Lampung diketahui bahwa sebesar 58,4% siswa medis mempunyai kebiasaan mengonsumsi *fast food* secara sering dan status gizi pada siswa medis tersebut mengalami *overweight* sebanyak 40%.

Konsumsi makan seseorang dapat dipengaruhi oleh pengetahuan tentang gizi. Pengetahuan gizi setiap individu dinilai menjadi salah satu aspek yang penting dalam konsumsi makanan serta status gizi. Pengetahuan tentang gizi sangat mempengaruhi remaja dalam memenuhi kebutuhannya. Menurut Almatsier, 2011 pengetahuan gizi meliputi pengetahuan terkait pemilihan makanan serta konsumsi makanan sehari-hari dengan baik serta memberikan seluruh zat gizi yang diperlukan oleh tubuh (Almatsier, 2011).

Restoran atau tempat yang menjual *fast food* pada saat ini tidak hanya terdapat di pertokoan, *mall*, tetapi sudah mulai berada di dekat sekolah, sehingga tidak heran jika konsumsi *fast food* di kalangan remaja meningkat. Di sekitar sekolah SMKN 3 Kota Bekasi berdiri beberapa unit toko yang khusus menyajikan *fast food*. Sehubungan dengan kondisi pandemi *Covid-19* pada saat ini, sehingga para remaja melakukan pembelajaran secara *online* di rumah (daring). Mereka dapat mengonsumsi *fast food* karena dipengaruhi oleh

padatnya aktivitas sekolah. Selain itu, proses pembuatan *fast food* yang cepat dan praktis tidak membutuhkan waktu yang lama serta memiliki rasa yang enak sesuai selera remaja mendorong mereka untuk mengkonsumsi *fast food*. Sedangkan pada era globalisasi seperti ini juga sangat mudah untuk memesan makanan melalui aplikasi *online* menjadikan para remaja lebih mudah untuk mengkonsumsi *fast food*.

Berdasarkan uraian tersebut, peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian dengan judul “Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Frekuensi Konsumsi Fast Food Pada Remaja”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan uraian diatas, maka penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut apakah terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan frekuensi konsumsi *fast food* di SMKN 3 Kota Bekasi?

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Penelitian ini secara umum bertujuan untuk menganalisis hubungan pengetahuan gizi dengan frekuensi konsumsi *fast food* pada remaja di SMKN 3 Kota Bekasi.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mendeskripsikan karakteristik (usia, jenis kelamin, uang saku) pada remaja di SMKN 3 Kota Bekasi.
- b. Menganalisis pengetahuan gizi pada remaja di SMKN 3 Kota Bekasi.
- c. Menganalisis frekuensi konsumsi *fast food* pada remaja di SMKN 3 Kota Bekasi.
- d. Menganalisis hubungan antara pengetahuan gizi dengan frekuensi konsumsi *fast food* pada remaja di SMKN 3 Kota Bekasi.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Bagi Peneliti**

Bagi peneliti, penelitian di harapkan dapat memberikan gambaran pengetahuan gizi dengan frekuensi konsumsi *fast food* pada remaja SMKN 3 Kota Bekasi. Selain itu, peneliti dapat mengembangkan kompetensi diri dalam meneliti permasalahan gizi masyarakat.

**2. Bagi Institusi**

Bagi institusi (STIKes Mitra Keluarga), penelitian dapat menambah khasanah penelitian bidang keilmuan gizi masyarakat guna pengembangan penelitian selanjutnya.

**3. Bagi Masyarakat**

Bagi masyarakat, penelitian ini dapat memberikan informasi tentang pengetahuan gizi dengan frekuensi konsumsi *fast food* pada remaja di SMKN 3 Kota Bekasi.

## E. Keaslian Penelitian

**Tabel 1.1 Keaslian Penelitian**

No.	Nama	Tahun	Judul	Metode Penelitian	Hasil	Keterangan
1.	Ruly Yulianingsih	2017	Hubungan Konsumsi Fast Food dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja SMAN 1 Baturetno Wonogiri	<i>cross sectional</i>	Terdapat hubungan antara konsumsi <i>fast food</i> dengan status gizi dan ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi remaja	Sasaran : Siswa SMAN 1 Baturetno Wonogiri sebanyak 359 siswa. Metode yang digunakan <i>simple random sampling</i> .
2.	Maya Aprilia Tarigan	2017	Hubungan Iklan Fast Food dengan Pola Konsumsi Fast Food Beresiko Pada Siswa SMA Santo Thomas 1 Medan	<i>cross sectional</i>	Terdapat hubungan antara iklan <i>fast food</i> dengan pola konsumsi <i>fast food</i> berisiko pada siswa	Sasaran : Siswa SMA Santo Thomas 1 Medan sebanyak 640 siswa kelas X dan 520 siswa kelas XI. Metode yang digunakan <i>simple random sampling</i> .
3.	Tri Susanti	2016	Hubungan Pola Konsumsi Fast Food dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta	<i>cross sectional</i>	Terdapat hubungan antara jenis <i>fast food</i> dengan kejadian obesitas	Sasaran : Siswa SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta sebanyak 96 orang siswa. Metode yang digunakan <i>simple random sampling</i>

4.	Amalia Nurfitri Azyus	2016	Hubungan konsumsi fast food dengan status gizi pada pelajar SMA Banda Aceh dan Aceh Besar	<i>cross sectional</i>	Terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan konsumsi <i>fast food</i> dengan status gizi	Sasaran : Siswa SMAN 2 Banda Aceh, MAN 2 Banda Aceh, SMAN 1 Darul Imarah dan SMAN 1 Leupung
5.	Yuyun Priwahyuni	2016	Faktor-faktor yang berhubungan dengan pola makan siap saji (fast food) pada mahasiswa program studi ilmu kesehatan masyarakat STIKes Hangtuh Pekanbaru	<i>cross sectional</i>	Terdapat hubungan pengetahuan dengan pola makan siap saji ( <i>fast food</i> ) pada Mahasiswa	Sasaran : Mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat STIKes Hangtuh Pekanbaru

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Telaah Pustaka**

##### **1. Remaja**

###### **a. Definisi Remaja**

Remaja merupakan sumber daya manusia yang memiliki pengaruh besar dalam perkembangan negara di masa yang akan datang. Peningkatan kualitas sumber daya manusia dipengaruhi oleh berbagai macam faktor. Beberapa faktor penting untuk menjaga kualitas hidup sumber daya manusia adalah kesehatan dan gizi (Grace, 2017). Usia remaja adalah usia peralihan dari masa kanak-kanak. Di masa peralihan ini terjadi perubahan-perubahan secara cepat baik fisik, kognitif, serta psikososial atau tingkah laku (Adriani & Wijatmadi, 2014).

Jika dipandang dari aspek psikologis dan sosialnya, masa remaja adalah satu fenomena fisik yang berhubungan dengan pubertas. Pubertas adalah satu bagian yang penting dari masa remaja dimana yang lebih ditekankan adalah proses biologis yang pada akhirnya mengarah pada kemampuan bereproduksi. Masa pubertas adalah masa transisi antara masa anak-anak dan dewasa (Sarwono, 2011).

###### **b. Klasifikasi Anak Remaja**

Menurut Soetjiningsih, (2010) dalam tumbuh kembangnya menuju dewasa, semua remaja akan melewati tahap berikut :

- a) Masa remaja awal atau dini (*Early adolescence*) : umur 11-13 tahun.
- b) Masa remaja pertengahan (*Middle adolescence*) : umur 14-16 tahun.
- c) Masa remaja lanjut (*Laten adolescence*) : umur 17-20 tahun.

### **c. Perilaku Anak Remaja**

Perilaku makan adalah suatu keadaan yang menggambarkan perilaku seseorang terhadap frekuensi makan, pola makan, kesukaan makan serta pemilihan makanan. Biasanya makanan yang sangat disukai remaja adalah *fast food*. Remaja juga sangat menyukai makanan cemilan dan mengonsumsinya setiap hari disamping mengonsumsi makanan utama (Przystawski, et al. 2011).

Perilaku makan remaja dimasa pertengahan remaja mempunyai karakteristik gizi yang penting untuk pertumbuhan. Makanan yang dikonsumsi remaja harus terdapat berbagai unsur zat gizi. Remaja membutuhkan unsur zat gizi yang seimbang untuk mencapai prestasi dan sumber daya manusia yang berkualitas. Agar kebutuhan gizi remaja tersebut itu bisa terpenuhi maka perilaku makan remaja harus baik dan teratur (Proverawati & Wati, 2011).

## **2. Pengetahuan Gizi**

### **a. Definisi Pengetahuan Gizi**

Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya seperti mata, hidung, telinga dan sebagainya. Pengetahuan merupakan suatu proses pembentukan yang terus menerus oleh seseorang yang setiap saat mengalami reorganisasi karena masuknya pemikiran-pemikiran baru (Budiman dan Riyanto, 2013).

Pengetahuan gizi adalah sesuatu yang diketahui tentang makanan dalam hubungannya dengan kesehatan optimal. Pengetahuan gizi meliputi pengetahuan tentang pemilihan dan konsumsi sehari-hari dengan baik dan memberikan semua zat gizi yang dibutuhkan untuk fungsi normal tubuh (Almatsier, 2011).

Banyak remaja yang kurang mengetahui pentingnya zat gizi yang terkandung dalam makanan serta fungsinya terhadap tubuh. Remaja kadang tidak peduli terhadap kandungan zat gizi dalam makanan sehingga mereka akan kesulitan memilih jenis makanan yang sesuai

dengan kebutuhan tubuhnya. Hal ini dapat menyebabkan kurangnya zat gizi tertentu (Fikawati, 2017). Pengetahuan dan praktik gizi yang rendah antara lain seperti perilaku menyimpang dalam memilih makanan yang ingin dikonsumsi. Pengetahuan gizi dapat menentukan mudah tidaknya seseorang memahami manfaat kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi. Pengetahuan gizi yang baik diharapkan mempengaruhi konsumsi makanan yang baik sehingga dapat menuju status gizi yang baik pula (Imtihani, 2013).

#### **b. Tingkat Pengetahuan**

Menurut Nurdzulqaidah (2017), pengetahuan seseorang mempunyai tingkatan yang berbeda-beda. Kelompok psikologi kognitif yang diketuai oleh Lorin Anderson mempublikasikan tingkat pengetahuan yang baru yang merupakan suatu pembaruan dari teori Bloom, menjadi:

1. Mengingat (*Remembering*)

Mengingat diartikan jika seseorang dapat memanggil (*recall*) atau mengingat kembali memori yang telah ada sebelumnya.

2. Memahami (*Understanding*)

Memahami diartikan ketika seseorang dapat menjelaskan atau menginformasikan kembali suatu pemikiran atau suatu konsep yang telah didapatkan.

3. Aplikasi (*Applying*)

Aplikasi suatu pengetahuan berarti seseorang dapat mengilustrasikan dan menggunakan informasi yang dimilikinya dengan cara lain.

4. Analisis (*Analyzing*)

Kemampuan seseorang untuk membedakan, menghubungkan dan mengklasifikasikan pengetahuan yang dimilikinya kemudian mencari hubungan antara komponen-komponen yang terdapat dalam suatu masalah atau objek yang diketahui dapat disebut dengan analisis.

### c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Dalam Nurdzulqaidah (2017) menyebutkan bahwa pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu:

#### 1. Faktor internal

##### a) Pendidikan

Pendidikan merupakan bimbingan yang diberikan oleh seseorang untuk perkembangan orang lain menuju cita-cita tertentu yang menentukan manusia untuk berbuat sesuatu bagi kehidupannya. Semakin tinggi pendidikan seseorang maka akan semakin baik juga pengetahuannya. Pendidikan dapat merubah perilaku seseorang akan pola hidup terutama dalam sikap.

##### b) Pekerjaan

Heryuditasari (2018) menyebutkan, menurut Thomas pekerjaan adalah aktivitas yang harus dilakukan untuk menunjang kehidupannya dan kehidupan keluarga. Informasi yang didapatkan saat bekerja dapat meningkatkan pengetahuan seseorang.

##### c) Usia

Semakin bertambah usia semakin bertambah juga pengetahuan yang diperoleh seseorang, namun pada usia tertentu (pada usia lanjut) kemampuan penerimaan atau mengingat suatu pengetahuan menjadi lebih berkurang.

#### 2. Faktor eksternal

##### a) Faktor lingkungan

Lingkungan merupakan seluruh keadaan yang ada di sekitar ruang lingkup kehidupan manusia yang dapat mempengaruhi perkembangan dan perilaku seseorang atau kelompok.

b) Sosial budaya

Kebudayaan diperoleh dari interaksi seseorang dengan orang lain, karena interaksi tersebut seseorang mengalami suatu proses belajar dan mendapatkan pengetahuan.

### 3. Konsumsi Makanan

#### a. Pengertian Konsumsi

Konsumsi adalah cara yang ditempuh seseorang atau sekelompok orang untuk memilih makanan dan mengkonsumsinya sebagai reaksi terhadap pengaruh fisiologis, psikologis, budaya dan sosial. (Islamiyati, 2014).

Konsumsi pangan atau makanan adalah jumlah pangan (tunggal atau beragam) yang dimakan seseorang atau kelompok orang dengan tujuan tertentu. Dalam aspek gizi tujuan mengkonsumsi makanan adalah untuk memperoleh sejumlah zat gizi yang diperlukan tubuh. Konsumsi makanan yang baik dan cukup secara kualitas dan kuantitas, artinya makanan yang dikonsumsi harus mengandung semua zat-zat gizi esensial yang diperlukan tubuh dalam jumlah yang memadai. (Andayani, Sri Wahyuni, 2017).

#### b. Faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Makanan

Faktor utama yang mempengaruhi kebiasaan makan manusia yaitu faktor ekstrinsik (berasal dari luar diri manusia) dan faktor intrinsik (yang berasal dari dalam diri manusia). Kebiasaan makan dipengaruhi budaya pangan, pola makan, pembagian makan dalam keluarga, besar keluarga, faktor pribadi, pengetahuan gizi, status kesehatan, segi psikologis dan kepercayaan terhadap makanan (Khumaidi 2004 dalam Islamiyati, 2014).

Dari uraian di atas jelas bahwa terbentuknya kebiasaan konsumsi dipengaruhi oleh berbagai faktor baik faktor ekstrinsik dan faktor intrinsik. Sedangkan faktor yang dianggap sangat mempengaruhi kebiasaan mengonsumsi *fast food* yaitu lingkungan sosial, lingkungan ekonomi, besar keluarga dan faktor pribadi. Dari faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi makanan cepat saji dapat dijelaskan sebagai berikut:

### 1. Pengetahuan Gizi

Gangguan gizi disebabkan oleh kurangnya pengetahuan kurang gizi atau kemampuan untuk menerapkan informasi tersebut dalam kehidupan sehari-hari. Remaja dengan pengetahuan yang rendah tentang ilmu gizi dapat berpengaruh terhadap kebiasaan dalam mengkonsumsi makanan tanpa memperhatikan kandungan gizi yang terdapat di dalamnya hanya dengan alasan rasanya yang enak (Islamiyati., 2014).

### 2. Lingkungan Sosial

Lingkungan sosial memberikan gambaran yang jelas tentang perbedaan-perbedaan kebiasaan makan. Tiap-tiap bangsa dan suku-suku bangsa mempunyai kebiasaan makan yang berbeda-beda sesuai dengan kebudayaan yang telah dianut turun temurun. (Khumaidi, 2004 dalam Islamiyati, 2014). Bagi remaja putri faktor lingkungan yang berpengaruh adalah teman atau orang yang sering berinteraksi dengan dia.

### 3. Lingkungan Ekonomi

Distribusi pangan banyak ditentukan oleh kelompok-kelompok masyarakat menurut taraf ekonominya. Golongan masyarakat ekonomi kuat mempunyai kebiasaan mengkonsumsi makanan hampir setiap hari, dengan konsumsi rata-rata melebihi angka kecukupan yang dibutuhkan. Sebaliknya ekonomi golongan paling lemah, justru pada umumnya mempunyai kebiasaan makan yang memberikan nilai gizi di bawah kecukupan jumlah maupun mutunya, sehingga kebutuhan gizi yang seharusnya dibutuhkan oleh tubuh tidak dapat tercukupi. Lingkungan ekonomi merupakan determinan penting yang mewarnai kebiasaan makan (Khumaidi, 2004 dalam Islamiyati, 2014).

### 4. Pola Makan

Jumlah macam makanan dan jenis serta banyaknya bahan makanan dalam tersebut untuk jangka waktu panjang (Suhardjo, 2006 dalam Islamiyati,2014).

#### 5. Besar Keluarga

Hubungan antara laju kelahiran yang tinggi dan kurang gizi sangat nyata pada masing-masing keluarga. Sumber pangan keluarga, terutama mereka yang sangat miskin, akan lebih mudah memenuhi kebutuhan makannya jika yang harus diberi makan jumlahnya sedikit. Pangan yang tersedia untuk suatu keluarga yang besar mungkin cukup untuk keluarga yang besarnya setengah dari keluarga tersebut, tetapi tidak cukup untuk mencegah gangguan kesehatan pada keluarga yang besar tersebut (Suhardjo, 2006 dalam Islamiyati, 2014). Besar keluarga akan berkaitan dengan konsumsi makan seseorang. Orang yang jumlah keluarganya sedikit akan lebih mudah dalam memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari.

#### 6. Faktor Pribadi

Jika berbagai pangan yang berbeda tersedia dalam jumlah yang cukup biasanya orang memiliki pangan yang telah dikenal dan yang disukai. Faktor pribadi dan kesukaan yang mempengaruhi jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi adalah banyaknya informasi yang dimiliki seseorang tentang kebutuhan tubuh akan makanan sehat selama beberapa masa dalam perjalanan hidup, kemampuan orang untuk menerapkan pengetahuan akan makanan sehat ke dalam pemilihan pangan dan pengembangan cara pemanfaatan pangan yang sesuai dengan hubungan keadaan kesehatan seseorang dengan kebutuhan akan pangan untuk pemeliharaan kesehatan dan pengobatan penyakit (Suhardjo, 2006 dalam Islamiyati, 2014). Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa banyak faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi makanan diantaranya pengetahuan, lingkungan keluarga, lingkungan ekonomi dan faktor pribadi yang erat kaitannya dalam terbentuknya perilaku seseorang dalam mengkonsumsi makanan.

#### 4. Makanan Cepat Saji

##### a. Definisi Makanan Cepat Saji

Kebiasaan konsumsi masyarakat Indonesia saat ini sangat beraneka macam sejalan dengan perkembangan pada jumlah dan jenis makanannya. Fenomena lain juga terjadi dikalangan remaja yaitu kegemaran untuk mengonsumsi *fast food*. Dampak buruk yang akan di dapat dari kebiasaan mengonsumsi *fast food* jika dikonsumsi berlebihan, bisa menimbulkan berbagai gangguan kesehatan. Remaja harus memiliki pengetahuan mengenai bahaya yang ditimbulkan dari kebiasaan mengonsumsi *fast food* tersebut (Hanum dkk, 2015). *Fast food* merupakan makanan siap saji yang mengandung tinggi kalori, tinggi lemak dan rendah serat. Konsumsi yang tinggi terhadap *fast food* dapat menyebabkan terjadinya gizi lebih atau kegemukan karena kandungan dari *fast food* tersebut (Khomsan,2010).

Remaja merupakan golongan yang paling mudah terkena pengaruh budaya dari luar karena mereka sedang mengalami masa pencarian identitas diri akibat periode transisi yang dilalui. Pengaruh yang terjadi bukan hanya tampak pada penampilan fisik, tetapi juga pada perubahan pola konsumsi makan. Kehadiran *fast food* dalam industri makanan di Indonesia juga bisa mempengaruhi pola makan kaum remaja di kota. Khususnya bagi remaja tingkat menengah ke atas, restoran makanan cepat saji merupakan tempat yang tepat untuk bersantai. Makanan yang ditawarkan pada restoran cepat saji mempunyai harga yang terjangkau, pelayanannya cepat dan jenis makanannya memenuhi selera.

## **b. Golongan Yang Termasuk Makanan Cepat Saji (*Fast Food*)**

*World Health Organization* (WHO) secara serius membahas mengenai dampak buruk makanan *fast food*. WHO menyebutkan 10 golongan yang termasuk dalam makanan *fast food*, yaitu:

### 1. Makanan Gorengan

Golongan makanan ini pada umumnya kandungan kalorinya tinggi, kandungan lemak atau minyaknya tinggi. Bila dikonsumsi secara regular dapat menyebabkan kegemukan.

### 2. Makanan Kalengan

Makanan kalengan baik yang berupa buah kalengan atau daging kalengan, kandungan gizinya sudah banyak dirusak, terlebih kandungan vitaminnya hampir seluruhnya mengalami penurunan baik kualitas maupun kuantitas dari bahan asalnya. Terlebih dari itu kandungan proteinnya telah mengalami perubahan sifat hingga penyerapannya diperlambat. Nilai gizinya jauh berkurang. Selain itu banyak buah kalengan berkadar gula tinggi dan diasup ke tubuh dalam bentuk cair sehingga penyerapannya sangat cepat. Dalam waktu singkat dapat menyebabkan kadar gula darah meningkat, memberatkan beban pankreas. Bersamaan dengan tingginya kandungan kalori, juga dapat menyebabkan obesitas.

### 3. Makanan Asinan

Dalam proses pengasinan dibutuhkan penambahan garam secara signifikan, hal mana dapat mengakibatkan kandungan garam makanan tersebut melewati batas, menambah beban ginjal. Bagi orang yang sering mengkonsumsi makanan asinan tersebut, bahaya hipertensi dihasilkan. Terlebih pada proses pengasinan sering ditambahkan amonium nitrit yang menyebabkan peningkatan bahaya kanker hidung dan tenggorokan. Kadar garam tinggi dapat merusak selaput lendir pada lambung dan usus. Bagi mereka yang secara kontinyu mengkonsumsi makanan asin dapat menyebabkan radang lambung dan usus.

4. Makanan Daging yang di Olah (*hamburger*, sosis, dan lain lain)

Dalam makanan golongan tersebut mengandung garam nitrit dapat menyebabkan kanker, juga mengandung pengawet atau pewarna dan lain lain yang memberatkan beban hati atau *liver*. Dalam *beef* dan sebagainya, kadar natriumnya tinggi, mengkonsumsi dalam jumlah besar dapat meningkatkan tekanan darah dan memberatkan kerja ginjal.

5. Makanan dan Daging Berlemak dan Jeroan

Walaupun makan ini mengandung kadar protein yang baik serta vitamin dan mineral, tapi dalam daging berlemak dan jeroan mengandung lemak jenuh dan kolestrol yang sudah divonis sebagai pencetus penyakit jantung. Makan jeroan binatang dalam jumlah banyak dan waktu lama dapat menyebabkan penyakit jantung koroner dan tumor ganas (kanker usus besar), kanker payudara dan lain lain.

6. Olahan Keju

Sering mengkonsumsi olahan keju dapat menyebabkan penambahan berat badan hingga gula darah meninggi. Mengkonsumsi *cake* atau kue keju bertelur menyebabkan kurang gairah makan. Konsumsi makanan berkadar lemak dan gula tinggi sering mengakibatkan pengosongan perut.

7. Mie Instan

Makanan ini tergolong makanan tinggi garam, miskin vitamin, mineral. Kadar garam tinggi menyebabkan beratnya beban ginjal, meningkatkan tekanan darah dan mengandung trans *lipid*, memberatkan beban pembuluh darah jantung.

8. Makanan yang dipanggang atau dibakar

Dapat mengakibatkan makanan menjadi gosong dan mengandung zat penyebab kanker.

## 9. Sajian Manis Beku

Termasuk golongan ini *ice cream*, *cake* beku dan lain lain. Golongan ini punya 3 masalah karena mengandung mentega tinggi yang menyebabkan obesitas karena kadar gula tinggi mengurangi nafsu makan juga karena temperatur rendah sehingga mempengaruhi usus.

*Fast food* memang lebih banyak efek negatifnya dari pada manfaanya, tetapi bukan berarti tidak boleh mengkonsumsinya sama sekali, hanya perlu dibatasi seperti maksimalnya 4 kali dalam sebulan.

### c. Faktor Yang Mempengaruhi Konsumsi *Fast Food*

Terdapat empat faktor yang dapat berpengaruh terhadap konsumsi *fast food* pada remaja (Poti et al., 2014), yaitu :

#### 1. Akses ke Sumber Makanan

Kemudahan akses untuk memperoleh makanan merupakan faktor pendukung yang dapat mempengaruhi frekuensi konsumsi *fast food*. Akses untuk memperoleh *fast food* dapat mempengaruhi kebiasaan atau frekuensi konsumsi *fast food* seseorang (Poti et al 2014).

#### 2. Uang Saku

Remaja usia sekolah pada umumnya memiliki uang saku. Uang saku merupakan faktor pendorong dalam mempengaruhi konsumsi *fast food*. Dari uang saku ini tercermin kondisi sosial ekonomi keluarga. Remaja yang memiliki uang saku besar tentu memiliki pilihan lebih banyak terkait makanan yang ingin ia beli, terlepas dari makanan tersebut sehat atau tidak.

Remaja yang memiliki uang saku besar cenderung melewatkan sarapan karena berpikir dapat membeli sarapan di luar dengan menggunakan uang saku yang dimiliki. Besar uang saku juga merupakan pertimbangan orang tua saat tidak dapat menyiapkan sarapan di rumah. Orang tua yang tidak sempat menyiapkan sarapan karena bekerja cenderung memberikan uang saku yang lebih besar agar anak dapat membeli sarapan di luar berupa (*fast food*) sehingga menyebabkan kelebihan berat badan. Anak-anak remaja yang

kegemukan dan obesitas sering mengunjungi restoran makanan cepat saji setiap minggunya (Punitha et al., 2014 dalam Saleh 2019).

### 3. Pengetahuan Gizi

Fitriani (2011), menyebutkan bahwa pengetahuan merupakan faktor predisposisi. Remaja dengan pengetahuan yang rendah tentang ilmu gizi dapat berpengaruh terhadap kebiasaan dalam mengkonsumsi *fast food* tanpa memperhatikan kandungan gizi yang terdapat di dalamnya hanya dengan alasan rasanya yang enak.

### 4. Ketersediaan Makan di Rumah

Ketersediaan makanan di rumah merupakan faktor pendukung dalam mempengaruhi konsumsi *fast food*. Ketersediaan makanan dirumah seperti kentang goreng dan rendahnya mengkonsumsi buah dan sayur dapat mempengaruhi seseorang dalam hal frekuensi mengkonsumsi *fast food* (Poti et al, 2014 dalam Saleh, 2019).

## d. Dampak Negatif Makanan Cepat Saji

Menurut (Oktaviani, 2012), dampak negatif dari makanan cepat saji (*fast food*) adalah sebagai berikut :

### 1. Meningkatkan risiko serangan jantung

Kandungan kolesterol yang tinggi pada *fast food* dapat mengakibatkan penyumbatan pembuluh darah. Pembuluh darah yang tersumbat akan membuat aliran darah tidak lancar sehingga akan mengakibatkan terjadinya serangan jantung.

### 2. Membuat ketagihan

*Fast food* mengandung zat aditif seperti *Monosodium glutamate* yang dapat membuat ketagihan dan merangsang untuk ingin terus memakannya sesering mungkin.

### 3. Meningkatkan berat badan

Konsumsi *fast food* yang sering dan jarang berolahraga, akibatnya dalam beberapa minggu tubuh akan mengalami peningkatan berat badan yang tidak sehat. Lemak yang di dapat dari konsumsi *fast food*

apabila tidak digunakan dengan baik oleh tubuh akan tersimpan dan menumpuk di dalam tubuh.

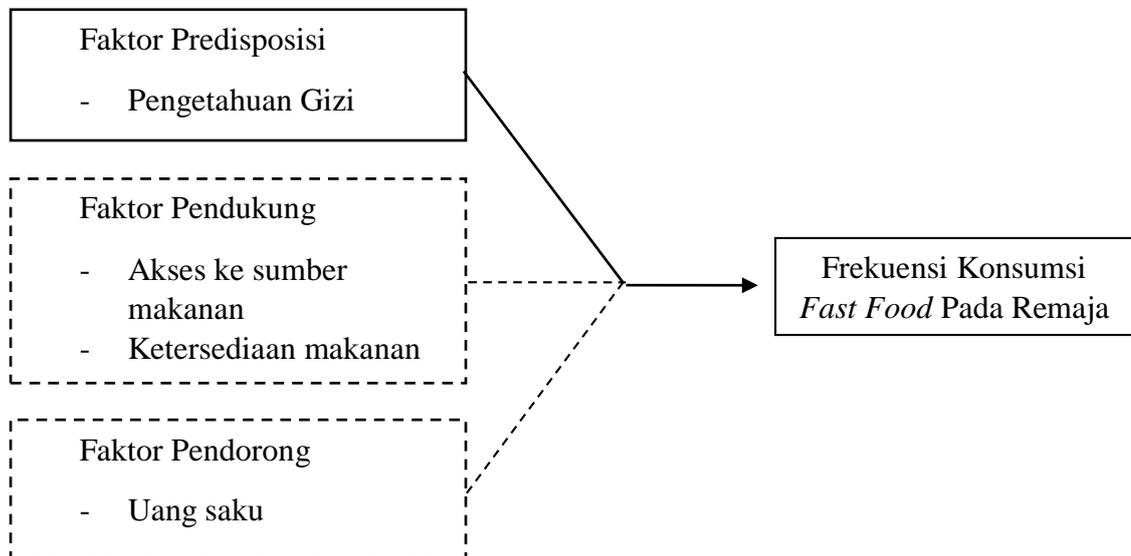
4. Memicu diabetes

Kandungan kalori dan lemak jenuh yang tinggi pada *fast food* akan memicu terjadinya resistensi insulin yang berujung pada penyakit diabetes.

5. Memicu tekanan darah tinggi

Hampir semua *fast food* mengandung natrium atau sodium yang tinggi. Ketika kadar natrium dalam darah meningkat dan tidak dapat dikeluarkan oleh ginjal, volume darah meningkat karena natrium bersifat menarik dan menahan air. Peningkatan ini menyebabkan jantung bekerja lebih keras untuk mengalirkan darah ke seluruh tubuh yang menyebabkan tekanan darah tinggi.

## B. Kerangka Teori



Keterangan :

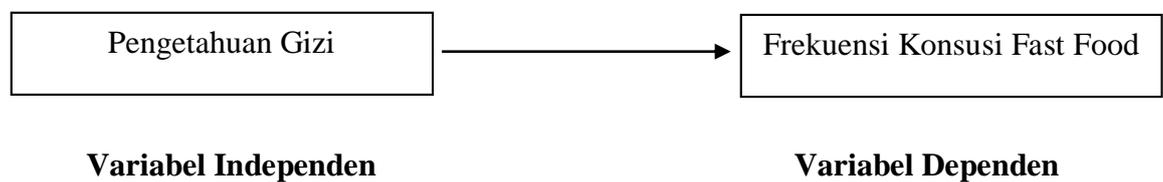
: Variabel yang diteliti

: Variabel yang tidak diteliti

**Gambar 2.1 Kerangka Teori**

Sumber : Modifikasi Teori Lawrence Green (1980) dalam Notoatmodjo, 2010,  
*Poti et al., 2014*

## C. Kerangka Konsep



**Gambar 1.2 Kerangka Konsep**

## D. Hipotesis Penelitian

1. Terdapat hubungan antara pengetahuan gizi dengan frekuensi konsumsi *fast food* pada remaja di SMKN 3 Kota Bekasi.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Desain Penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain studi *cross sectional*, dimana penelitian ini menghubungkan antara dua variabel pada suatu kelompok subjek atau situasi yang bertujuan untuk mencari hubungan antara variabel dependen dan variabel independen yang diukur dalam satu waktu atau secara bersamaan (Nursalam, 2015).

#### **B. Lokasi dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini akan di laksanakan secara daring pada remaja di SMKN 3 Kota Bekasi yang berlokasi di Perumahan, Jl. Mutiara Gading Timur No.1, RT.003/RW.001, Mustika Jaya, Kec. Mustika Jaya, Kota Bekasi. Penelitian ini di rencanakan akan berlangsung pada bulan Desember 2020 – Januari 2021.

#### **C. Populasi dan Sampel**

##### 1. Populasi

- a. Populasi target merupakan populasi yang menjadi sasaran penelitian. Populasi target penelitian ini adalah seluruh siswa yang masih terdaftar aktif sebagai pelajar di SMKN 3 Kota Bekasi.
- b. Populasi terjangkau merupakan bagian dari populasi target yang dapat dijangkau oleh peneliti. Populasi terjangkau penelitian ini adalah siswa kelas X dan XI di SMKN 3 Kota Bekasi.

##### 2. Sampel

Subyek penelitian ini adalah siswa di SMKN 3 Kota Bekasi yang masih berstatus pelajar. Metode pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan metode *Simple Random Sampling*. Menurut (Sugiyono,2017) *Simple Random Sampling* adalah pengambilan anggota sampel dari populasi yang di lakukan secara acak, setiap individu dalam populasi memiliki peluang yang sama untuk dijadikan sampel. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu dengan merandom seluruh anggota populasi. Sampel

dalam penelitian ini adalah remaja SMKN 3 Kota Bekasi, dan memenuhi kriteria sebagai berikut:

a. Kriteria Inklusi :

- 1) Siswa kelas X dan XI di SMKN 3 Kota Bekasi
- 2) Berusia 15-17 tahun
- 3) Bersedia menjadi sampel penelitian

b. Kriteria Eksklusi :

- 1) Sedang menjalani diet seperti diet penurunan berat badan

c. Besar Sampel :

Penentuan jumlah subjek menggunakan uji hipotesis beda proporsi (Lemeshow,1990). Adapun cara perhitungannya menggunakan uji beda proporsi.

$$n = \frac{\left( z_{1-\alpha/2} \sqrt{2\bar{P}(1-\bar{P})} + z_{1-\beta} \sqrt{P_1(1-P_1) + P_2(1-P_2)} \right)^2}{(P_1 - P_2)^2}$$

Keterangan :

n = Jumlah sampel

$Z_{1-\alpha/2}$  = Nilai Z skor pada  $1-\alpha/2$  dengan tingkat kepercayaan 95% (1,96)

$Z_{1-\beta}$  = Nilai Z skor pada dengan tingkat kepercayaan 80% (0,84)

$\bar{P}$  =  $(P_1+P_2)/2$

Penentuan  $P_1$  dan  $P_2$  dari Variabel Pengetahuan Gizi :

$P_1$  = Proporsi konsumsi *fast food* sering pada kelompok pengetahuan baik (Mardhina, 2014)

$P_2$  = Proporsi konsumsi *fast food* sering pada kelompok pengetahuan kurang (Mardhina, 2014)

**Tabel 2.1 Besar Minimal Sampel**

Variabel	P1	P2	N	2n	Sumber
<b>Pengetahuan Gizi</b>	0,83	1	60	120	Mardhina,2014

Responden dalam penelitian ini adalah siswa SMKN 3 Kota Bekasi yang terdiri dari laki-laki dan perempuan yang berusia 15-17 tahun di lokasi penelitian. Berdasarkan rumus tersebut, maka besar sampel yang

dibutuhkan sebesar 120 responden ditambah kemungkinan *drop out* 10% jumlah sampel akhir sebesar 132 responden.

#### **D. Variabel Penelitian**

1. Variabel Bebas (*Independen*)

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pengetahuan gizi.

2. Variabel Terikat (*Dependen*)

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah frekuensi konsumsi *fast food*

## E. Definisi Operasional

Tabel 3.2 Definisi Operasional

No.	Variabel	Definisi	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
<b>Karakteristik Responden</b>						
1.	Jenis Kelamin	Perbedaan seks yang didapat sejak lahir yang dibedakan antara laki-laki dan perempuan	Pengisian kuesioner secara mandiri (Daring)	Kuesioner	1. Laki-laki 2. Perempuan	Nominal
2.	Usia	Usia responden saat dilakukan penelitian yang dihitung berdasarkan tanggal lahir	Pengisian kuesioner secara mandiri (Daring)	Kuesioner	Tahun	Rasio
3.	Uang Saku	Jumlah uang yang didapatkan per hari dari orang tua ataupun pemberian orang lain dalam satuan rupiah yang dikategorikan menjadi rendah, sedang dan tinggi	Pengisian kuesioner secara mandiri (Daring)	Kuesioner	1. Rendah (<Rp.5000) 2. Sedang (Rp.5000 – Rp.15000) 3. Tinggi (>15000) (Nuraini, 2013)	Ordinal

<b>Variabel Independen</b>						
1.	Pengetahuan Gizi	Pengetahuan gizi meliputi pengetahuan tentang pemilihan dan konsumsi sehari-hari dengan baik dan memberikan semua zat gizi yang dibutuhkan untuk fungsi normal.	Pengisian kuesioner secara mandiri (Daring)	Kuesioner	1. Baik : > 50% jawaban benar 2. Kurang : ≤ 50% jawaban benar (Budiman & Riyanto 2013)	Ordinal
<b>Variabel Dependen</b>						
2.	Makanan Cepat Saji ( <i>Fast Food</i> )	Makanan yang disajikan secara cepat, praktis, waktu persiapannya membutuhkan waktu yang singkat, rendah serat, tinggi kandungan lemak, gula dan garam.	Wawancara dan pengisian kuesioner secara mandiri (Daring)	Formulir FFQ	1. Tidak Sering (<2x/minggu) 2. Sering (≥2x/minggu) (Amalina, 2016)	Ordinal

## F. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah pedoman tertulis tentang wawancara, pengamatan, atau daftar pertanyaan yang dipersiapkan untuk mendapatkan informasi dari subyek (Gulo, 2010). Instrumen penelitian yang akan digunakan adalah :

1. Kuesioner data karakteristik responden yang terdiri dari identitas responden dan uang saku.
2. Kuesioner pengetahuan terkait gizi.

Kuesioner ini berisi pertanyaan mengenai pengetahuan gizi terkait *fast food*.

3. Kuesioner *FFQ*

Kuesioner ini berisi pertanyaan mengenai kebiasaan mengonsumsi *fast food*.

## G. Uji Instrumen Penelitian

1. Uji Validitas

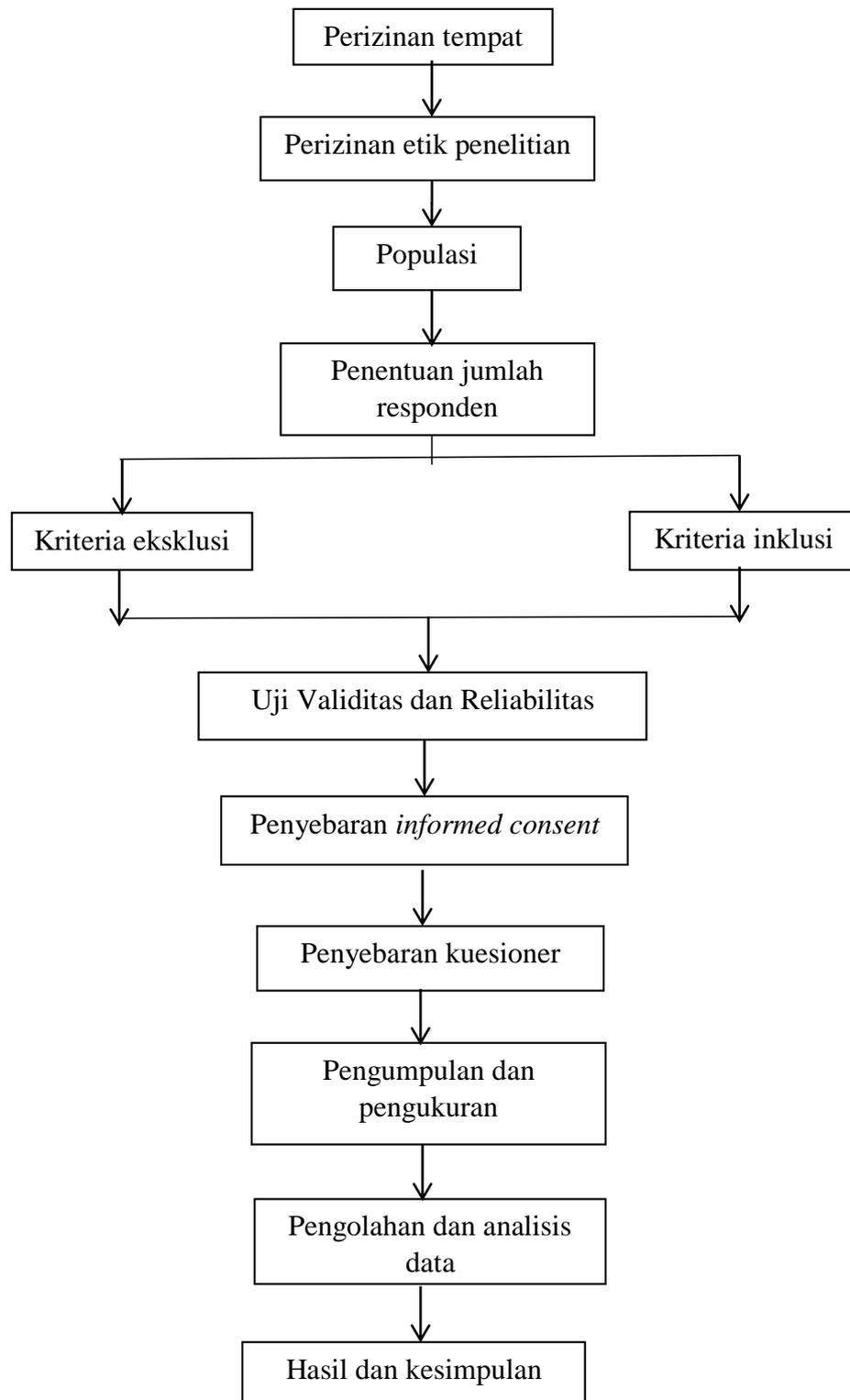
Uji coba instrumen penelitian dilakukan kepada 50 siswa SMK kelas X dan XI. Instrumen dalam penelitian ini adalah menggunakan lembar kuesioner tentang pengetahuan gizi dan *Food Frequency Questionnaire (FFQ)*.

Uji validitas digunakan untuk mengetahui ketepatan dan kecermatan instrumen yang digunakan sesuai dengan fungsinya. Uji validitas menggunakan program statistik Nilai r tabel pada penelitian ini dicari dengan melihat r tabel untuk kasus sebanyak 50 (N of cases) maka diperoleh  $df = 50 - 2 = 48$ . Dengan tingkat signifikansi 5% maka didapat nilai r tabel sebesar 0,273, dan setiap item pertanyaan memiliki nilai lebih dari 0,273. Hasil uji validitas pada kuesioner pengetahuan gizi menunjukkan bahwa dari 25 butir pertanyaan pengetahuan tentang gizi diperoleh hasil menjadi 22 butir pertanyaan yang valid memiliki r hitung > dari r tabel (0,273). Selanjutnya untuk hasil uji validitas pada *Food Frequency Questionnaire (FFQ)* yang tertera pada lampiran menunjukkan bahwa semua jenis *fast food* valid.

## 2. Uji Reliabilitas

Uji reabilitas indeks yang menunjukkan sejauh mana hasil pengukuran itu tetap konsisten bila dilakukan pengukuran dua kali atau lebih maka hasilnya akan tetap atau tidak berubah-ubah (Florence, 2017). Dikatakan reliabel jika koefisien reliabilitasnya  $\geq 0,60$ . Hasil uji reabilitas menunjukkan bahwa kuesioner sudah lulus uji reliabilitas dengan *alfa cronbach*  $\geq 0,60$ .

## H. Alur Penelitian



**Gambar 2.1 Alur Penelitian**

## I. Pengolahan dan Analisis Data

### 1. Pengolahan Data

Data yang telah dikumpulkan selanjutnya diolah. Pengolahan data dilakukan dengan melalui tahapan-tahapan sebagai berikut:

#### a. *Editing*

*Editing* yaitu upaya memeriksa data dengan melihat kelengkapan hasil pengumpulan data. Data-data yang melalui proses *editing* adalah data identitas responden, pengisian kuesioner pengetahuan gizi dan kuesioner frekuensi konsumsi *fast food*.

#### b. *Coding*

*Coding* merupakan proses mengubah data berbentuk kalimat atau huruf menjadi data berbentuk angka atau bilangan. Berguna untuk mempermudah dalam menganalisis data.

##### 1. Variabel Bebas

###### a) Pengetahuan gizi

Data mengenai pengetahuan gizi diberi kode 1= pengetahuan gizi baik jika skor total  $> 50\%$  jawaban benar, 2= pengetahuan gizi kurang jika skor total  $\leq 50\%$  jawaban benar (Budiman & Riyanto 2013).

##### 2. Variabel Terikat

###### a) Frekuensi konsumsi *fast food* :

Data mengenai frekuensi konsumsi *fast food* diberi kode 1= frekuensi konsumsi *fast food* tidak sering jika  $< 2x/$  minggu, 2= frekuensi konsumsi *fast food* sering jika  $\geq 2x/$  minggu (Amalina, 2016).

#### c. *Entry Data*

Data yang lengkap kemudian dimasukkan ke dalam program komputer (*input data*).

d. *Cleaning*

Tahap ini merupakan pengecekan ulang untuk memastikan apakah ada kesalahan atau tidak (*cleaning*). Jika ditemukan kesalahan, dilakukan lagi klarifikasi dengan kuesioner atau kesalahan pada saat perhitungan. Setelah data dipastikan benar dan lengkap, analisis data dilakukan.

2. Analisa Data

Analisis data dilakukan dengan menggunakan *SPSS versi 20.0*. Analisis pada penelitian ini menggunakan 2 jenis analisis yaitu analisis univariat dan analisis bivariat.

a) Analisis Univariat

Data diperoleh dan dianalisis dengan analisis univariat. Analisis univariat bertujuan untuk melihat kelayakan data yang akan dianalisis, sebagai penggambaran data yang dikumpulkan dan untuk mempersiapkan analisis selanjutnya (Hasmi, 2016). Analisis univariat dalam penelitian ini meliputi karakteristik responden, pengetahuan gizi dan frekuensi konsumsi *fast food*.

b) Analisis Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk membuktikan hipotesis dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara variabel terikat dengan variabel bebas (Hasmi, 2016). Analisis data yang digunakan yaitu uji *chi square* karena untuk menguji apakah ada perbedaan proporsi dua atau lebih kelompok sampel tersebut.

**J. Etika Penelitian**

Penelitian ini telah disetujui oleh Komisi Etik Penelitian Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. DR. Hamka (KEPK-UHAMKA) Jakarta. Penelitian disetujui pada tanggal 17 Desember 2020 dengan nomor persetujuan etik 03/20.12/0758. Dengan mempertimbangkan risiko penelitian, manfaat, keikutsertaan dan kerahasiaan informasi responden.

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN

#### A. Gambaran Umum

Penelitian ini dilaksanakan di SMKN 3 Kota Bekasi yang berlokasi di Perumahan, Jl. Mutiara Gading Timur No.1, RT.003/RW.001, Mustika Jaya, Kec. Mustika Jaya, Kota Bekasi, Jawa Barat. SMKN 3 Kota Bekasi adalah sekolah kejuruan yang terletak di Kelurahan dan Kecamatan Mustika Jaya, Kota Bekasi dan berakreditasi A. Sekolah Menengah kejuruan ini memiliki 4 program keahlian, yaitu Teknik Komputer Jaringan, Tata Boga, Akuntansi dan Perhotelan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara pengetahuan gizi dengan frekuensi konsumsi *fast food* pada remaja di SMKN 3 Kota Bekasi. Fasilitas-fasilitas yang dimiliki oleh SMK ini antara lain ruang kelas, lab praktikum untuk setiap jurusan, kantin, ruang perpustakaan, lapangan olahraga, serta mushola. SMK Negeri 3 Kota Bekasi memiliki visi misi yaitu :

##### 1. Visi

Menjadikan sekolah yang profesional dalam mewujudkan sumber daya manusia yang inovatif, kreatif, mandiri, ihsan dan berwawasan lingkungan.

##### 2. Misi

- a. Menciptakan suasana belajar yang inovatif, berbasis kompetensi, ketaqwaan dan berwawasan lingkungan.
- b. Mewujudkan SMK yang memiliki karakter berfikir intelektual dan bekerja secara profesional.
- c. Menyiapkan SDM tingkat menengah yang profesional yang mampu bersaing di dunia usaha dan industri.
- d. Mengembangkan sekolah menengah kejuruan yang inovatif secara akademis, emosional, spiritual sesuai dengan bidang keahliannya.
- e. Lulusan mampu menciptakan lapangan kerja dan siap bekerja sesuai dengan perkembangan dan kebutuhan dunia usaha dan industri.

## B. Karakteristik Responden

Karakteristik responden meliputi jenis kelamin, usia dan uang saku, yang dapat dilihat pada Tabel 4.1.

**Tabel 4.1 Karakteristik Responden SMKN 3 Kota Bekasi**

Variabel	N	%
Jenis Kelamin:		
Laki-laki	61	38,1
Perempuan	99	61,9
Usia (Tahun):		
15 Tahun	57	35,6
16 Tahun	64	40,0
17 Tahun	39	24,4
Uang Saku:		
<Rp5.000	2	1,3
Rp5.000 – Rp15.000	92	57,5
>Rp15.000	66	41,3
<b>TOTAL</b>	<b>160</b>	<b>100,0</b>

Sumber: Data Primer (2021); n=160

Hasil analisis karakteristik responden pada tabel 4.1 menunjukkan, responden berjenis kelamin perempuan lebih besar dari pada kelompok laki-laki. Persentase responden perempuan 61,9%. Mayoritas usia responden dalam penelitian ini yaitu remaja dengan usia 16 tahun sebanyak 40,0%. Sementara itu, untuk uang saku responden dalam penelitian ini paling banyak yaitu berjumlah kisaran Rp5.000-Rp15.000 sebesar 57,5%.

### C. Analisis Univariat

**Tabel 4.2 Distribusi Responden berdasarkan Pengetahuan Gizi Remaja SMKN 3 Kota Bekasi**

Variabel	N	%
<b>Pengetahuan Gizi</b>		
Baik	113	70,6
Kurang	47	29,4

Sumber: Data Primer (2021); n=160

Berdasarkan tabel di atas, hasil menunjukkan bahwa sebanyak 70,6% responden memiliki pengetahuan gizi yang tergolong baik dan kategori pengetahuan gizi kurang sebanyak 29,4%.

**Tabel 4.3 Distribusi Responden berdasarkan Frekuensi Konsumsi Fast Food Remaja SMKN 3 Kota Bekasi**

Variabel	N	%
<b>Frekuensi Konsumsi Fast Food</b>		
Tidak Sering	100	62,5
Sering	60	37,5

Sumber: Data Primer (2021); n=160

Berdasarkan tabel di atas, hasil menunjukkan bahwa sebanyak 62,5% responden memiliki frekuensi konsumsi *fast food* yang tergolong tidak sering dan responden yang memiliki frekuensi konsumsi *fast food* tergolong sering sebanyak 37,5%.

#### D. Analisis Bivariat

Analisis bivariat penelitian ini meliputi hubungan antara seluruh variabel yang diteliti pengetahuan gizi dengan frekuensi konsumsi *fast food* pada remaja di SMKN 3 Kota Bekasi

##### 1. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Frekuensi Konsumsi Fast Food

**Tabel 4.4 Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Frekuensi Konsumsi Fast Food pada Remaja SMKN 3 Kota Bekasi**

Pengetahuan Gizi	Frekuensi Konsumsi Fast Food				Total		OR (95% CI)	P-value
	Tidak Sering		Sering					
	n	%	N	%	n	%		
Baik	79	69,9	34	30,1	113	100,0	2,877 (1,426-5,803)	0,003
Kurang	21	44,7	26	55,3	47	100,0		
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>62,5</b>	<b>60</b>	<b>37,5</b>	<b>160</b>	<b>100,0</b>		

Sumber: Data Primer (2021); n=160, Uji Chi-Square, signifikan jika  $p < 0,05$

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa responden yang memiliki frekuensi konsumsi *fast food* tidak sering cenderung memiliki pengetahuan gizi dengan kategori baik dibandingkan dengan responden yang memiliki frekuensi konsumsi *fast food* sering. Namun, masih terdapat responden yang memiliki frekuensi konsumsi *fast food* tidak sering dengan pengetahuan gizi kurang sebanyak 44,7%. Sedangkan responden yang memiliki frekuensi konsumsi *fast food* sering dengan pengetahuan gizi kurang sebanyak 55,3% dan baik sebanyak 30,1%. Hasil uji *chi-square* menghasilkan nilai *p-value* sebesar 0,003 ( $p\text{-value} < 0,05$ ) yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara hubungan pengetahuan gizi dengan frekuensi konsumsi *fast food* pada remaja SMKN 3 Kota Bekasi. Analisis hubungan ini juga menghasilkan *odds ratio* (OR) sebesar 2,877 dengan 95% CI, yang berarti bahwa remaja SMKN 3 Kota Bekasi yang memiliki pengetahuan gizi kurang beresiko 2,877 kali lebih besar sering mengkonsumsi *fast food* dibandingkan dengan remaja yang memiliki pengetahuan gizi baik.

## **BAB V**

### **PEMBAHASAN**

#### **A. Analisis Univariat**

##### **1. Karakteristik Responden**

Jumlah responden pada penelitian ini sebanyak 160 siswa kelas X dan XI yang masih aktif sebagai siswa di SMKN 3 Kota Bekasi. Karakteristik responden meliputi jenis kelamin, usia dan uang saku. Pada penelitian ini diketahui sebanyak 38,1% berjenis kelamin laki-laki dan 61,9 % perempuan. Berdasarkan pada saat pengambilan data di dapatkan remaja SMKN 3 Kota Bekasi mayoritas berjenis kelamin perempuan. Maka dari itu memberi peluang besarnya jumlah responden perempuan. Mayoritas responden pada penelitian ini remaja berusia 16 tahun. Pada usia ini dikategorikan sebagai remaja pertengahan. Remaja pertengahan merupakan remaja yang mulai menyesuaikan diri, pada usia ini remaja telah memasuki masa pencarian jati diri, dimana terjadinya perubahan yang cepat dalam proses pertumbuhan fisik, kognitif dan psikososial atau tingkah laku (Mardhina, 2014).

Jumlah uang saku yang diberikan berbeda-beda setiap remaja. Hal ini bergantung dari besarnya pendapatan orang tua atau banyaknya pengeluaran yang dilakukan oleh remaja. Sebagian besar uang saku yang diterima oleh remaja berkisaran antara Rp 5.000 hingga Rp 15.000.

##### **2. Pengetahuan Gizi**

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan sebanyak 70,6% responden memiliki pengetahuan gizi yang tergolong baik. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Hanum dkk (2015) bahwa sebagian besar remaja tersebut memiliki pengetahuan gizi yang baik sebanyak 60,2% dalam mengonsumsi *fast food*. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan gizi merupakan faktor yang mempengaruhi frekuensi konsumsi *fast food*. Sedangkan responden dengan pengetahuan gizi dalam kategori kurang yaitu sebanyak 29,4%.

Menurut Dewi (2013) pengetahuan gizi pada seorang remaja itu sangat penting dikarenakan setiap individu membutuhkan gizi yang cukup untuk memenuhi kebutuhannya, jika makanan yang dikonsumsinya dapat menyediakan zat gizi yang diperlukan untuk pertumbuhan tubuh yang optimal, sedangkan pengetahuan gizi dapat memberikan informasi yang berhubungan dengan gizi, makanan serta hubungannya dengan kesehatan tubuh. Kedalaman dan keluasan pengetahuan tentang gizi akan menuntun seorang remaja dalam pemilihan jenis makanan yang akan dikonsumsinya.

Pengetahuan gizi yang baik pada remaja di penelitian ini kemungkinan disebabkan karena memang lingkungan keluarga remaja mendukung untuk memiliki pengetahuan gizi yang baik, sehingga pemilihan makanan seperti *fast food* dari keluarga mendorong mereka terbiasa memilih mengkonsumsi *fast food* dibarengi dengan konsumsi buah dan sayur. Hal ini sesuai dengan Suswanti 2012 menyatakan bahwa keluarga adalah lingkungan yang sangat dekat pada setiap individu, perilaku makan seseorang tidak berbeda jauh dengan keluarganya. Oleh karena itu, akan lebih baik jika pengetahuan gizi yang dimiliki tersebut dapat dipertahankan agar menjadi suatu kebiasaan yang baik dalam memilih dan mengkonsumsi makanan.

### **3. Frekuensi Konsumsi *Fast Food***

*Fast food* adalah jenis makanan yang mudah disajikan dan praktis (Valoka, 2017). Berdasarkan hasil penelitian didapatkan sebanyak 62,5% responden memiliki frekuensi konsumsi *fast food* yang tergolong tidak sering. Sedangkan responden dengan frekuensi konsumsi *fast food* dalam kategori sering sebanyak 37,5%. Pada penelitian ini sebagian besar remaja tidak sering mengkonsumsi *fast food*. Berdasarkan penelitian sebelumnya bahwa remaja menunjukkan perhatiannya pada pemilihan makanan karena remaja tersebut menunjukkan perhatian yang lebih besar pada keamanan pangan, kesehatan serta penurunan berat badan sehingga

remaja tidak sering mengonsumsi *fast food* (Gibney, et all 2009 dalam Suswanti 2012).

Apabila mengonsumsi *fast food* atau makanan siap saji secara berlebihan dapat menyebabkan terjadinya gizi lebih atau kegemukan dikarenakan kandungan dari *fast food* tersebut. *Fast food* dapat menyebabkan penyakit antara lain seperti penyakit jantung, penyumbatan pembuluh darah dan sebagainya (Khomsan, 2010).

## **B. Analisis Bivariat**

### **1. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Frekuensi Konsumsi Fast Food**

Pengetahuan gizi tidak lepas dari konsumsi makanan yang sehat, untuk memperoleh gizi yang optimal sesuai dengan kebutuhan, dibutuhkan pemilihan makanan yang baik untuk dikonsumsi setiap hari sesuai dengan kebutuhan tubuh (Almatsier, 2011). Menurut Arisman (2010) pengetahuan tentang gizi dapat menentukan perilaku seseorang dalam mengonsumsi makanan. Dengan memiliki pengetahuan gizi yang baik diharapkan dapat mempengaruhi remaja dalam memilih makanan serta mengonsumsi makanan yang baik sehingga dapat menuju status gizi yang baik pula. Pengetahuan gizi dapat menentukan mudah atau tidaknya seorang remaja dalam memahami manfaat serta kandungan gizi yang terkandung dari makanan yang dikonsumsinya (Imtihani 2013).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan menggunakan uji *chi-square* didapatkan hasil  $p\text{-value} = 0,003$  ( $p\text{-value} < 0,05$ ) artinya terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan frekuensi konsumsi *fast food* pada remaja di SMKN 3 Kota Bekasi. Hasil menunjukkan bahwa remaja yang memiliki pengetahuan gizi baik cenderung memiliki frekuensi konsumsi *fast food* dengan kategori tidak sering yaitu sebesar 69,9% dibandingkan dengan responden yang memiliki frekuensi konsumsi *fast food* yang sering. Hal ini sejalan dengan penelitian Mardhina (2014) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan frekuensi

konsumsi *fast food*. Pada penelitian Firdianty (2019) juga menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan frekuensi konsumsi *fast food*.

Pengetahuan gizi adalah salah satu pertimbangan seorang remaja dalam memilih dan mengonsumsi makanan. Maka semakin baik pengetahuan gizi remaja akan memperhatikan kualitas serta kuantitas makanan yang ingin dikonsumsinya karena remaja mengetahui dampak negatif dari *fast food*. Hal tersebut menunjukkan bahwa pengetahuan gizi mempengaruhi frekuensi konsumsi *fast food* remaja di SMKN 3 Kota Bekasi. Seseorang yang semakin baik pengetahuannya akan lebih mempergunakan pengetahuan tentang gizi dibandingkan panca indranya sebelum mengonsumsi makanan (Suswanti, 2012).

Semakin banyaknya remaja dalam mengonsumsi *fast food*, maka semakin tinggi pula resiko kegemukan pada remaja tersebut, karena kandungan kalori dan lemak yang terkandung pada makanan cepat saji sangat tinggi (Allo dkk,2013). Semakin sering remaja mengonsumsi *fast food* dan jarang berolahraga, maka tubuh akan mengalami penambahan berat badan. Lemak yang di dapatkan dari mengonsumsi *fast food* serta tidak digunakan dengan baik oleh tubuh jika tidak berolahraga. Maka lemak inilah yang tersimpan dan menumpuk di dalam tubuh kemudian dapat mengakibatkan *overweight* (Septiyani, 2011). Pada prinsipnya, apabila remaja tersebut mengonsumsi makanan dan dikonsumsi secara seimbang serta tidak berlebihan seperti *fast food* dan dibarengi dengan olahraga atau aktivitas fisik, maka akan aman bagi kesehatan tubuh remaja tersebut (Rumawas, 2011).

### **C. Keterbatasan Penelitian**

Peneliti ini menyadari adanya keterbatasan dalam pelaksanaan penelitian ini. Adapun keterbatasan pada penelitian ini yaitu pengambilan data tidak dilakukan secara langsung (melalui *google form*), karena penelitian ini dilakukan ketika pandemi *Covid-19* sedang terjadi. Hal ini memungkinkan

terjadinya keterbatasan yaitu responden dapat bertanya terlebih dahulu tanpa sepengetahuan peneliti.

## **BAB VI**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Remaja SMKN 3 Kota Bekasi sebagian besar berjenis kelamin perempuan dengan usia paling banyak 16 tahun dan jumlah uang saku paling banyak yaitu berjumlah kisaran Rp5.000-Rp15.000.
2. Remaja SMKN 3 Kota Bekasi sebagian besar pengetahuan gizi dengan kategori baik yaitu sebanyak 70,6%.
3. Remaja SMKN 3 Kota Bekasi sebagian besar mempunyai konsumsi *fast food* dengan frekuensi tidak sering yaitu sebanyak 62,5%.
4. Berdasarkan uji *chi-square* menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan frekuensi konsumsi *fast food* (*p-value* 0,003) pada remaja di SMKN 3 Kota Bekasi dengan *odds ratio* (OR) sebesar 2,877.

#### **B. Saran**

Saran yang dapat dilakukan dalam penelitian ini adalah :

1. Untuk peneliti selanjutnya perlu dilakukan penambahan faktor lain yang dapat mempengaruhi konsumsi *fast food* pada remaja.
2. Sebaiknya diberikan edukasi mengenai pengetahuan gizi kepada seluruh remaja di SMKN 3 Kota Bekasi untuk menambah pengetahuan remaja tentang gizi.
3. Bagi remaja di SMKN 3 Kota Bekasi diharapkan untuk tetap mempertahankan tingkat pengetahuan gizi baik dan meningkatkan pengetahuan gizi yang masih dalam kategori kurang. Pengetahuan gizi yang baik diharapkan tetap dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari-hari.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, dkk. 2014. *Fast Food Consumption and Obesity*. Malaysia. Population Health & Preventive Medicine, Faculty of Medicine
- Adriani, M & Wirjatmadi B. 2012. *Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan, Edisi 1*. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group.
- Adriani, M & Wijatmadi, B. 2014. *Pengantar Gizi Masyarakat*. Jakarta: Kencana Prenadamedia Group
- Almatsier, S. 2011. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama
- Allo B, dkk. 2013. *Hubungan Antara Pengetahuan dan Kebiasaan Konsumsi Fast Food dengan Kejadian Gizi Lebih pada Siswa Sekolah Dasar Negeri Sudirman I Makassar*. Disertasi. Makassar: Universitas Hasanudin.
- Amalina, I.B. 2016. *Hubungan Konsumsi Fast Food dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Overweight pada Remaja Stunting SMP*. Skripsi. Semarang: Universitas Diponegoro.
- Andayani, Sri Wahyuni. 2017. Hubungan Konsumsi Makan dan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa. *Jurnal Gastronomi*, Vol. 1.
- Arisman. 2010. *Buku Ajar Ilmu Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: EGC
- Bipasha, MS. 2013. Fast Food Preferences and Food Habits Among Students of Private Universities in Bangladesh. Bangladesh. *South East Asia Journal Of Public Health*. 3(1) : 61–64.
- Budiman & Riyanto A. 2013. *Kapita Selekta Kuisisioner Pengetahuan Dan Sikap Dalam Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Salemba Medika
- Dewi, S.R. 2013. Hubungan Antara Pengetahuan Gizi, Sikap Gizi dan Pola Konsumsi Siswa Kelas XII Program Keahlian Jasa Boga di SMK 6 Yogyakarta. Skripsi. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Fikawati, S. 2017. *Gizi Anak dan Remaja*. Depok: PT. Raja Grafindo Persada
- Firdianty, A.N.E. 2019. *Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Frekuensi Konsumsi Fast Food pada Remaja di SMA Negeri 5 Surakarta*. Skripsi. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Fitriani, S. 2011. *Promosi Kesehatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Florence, A.G. 2017. *Hubungan Pengetahuan Gizi dan Pola Konsumsi dengan Status Gizi pada Mahasiswa TPB Sekolah Bisnis dan Manajemen Institut Teknologi Bandung*. Skripsi. Bandung: Universitas Pasundan Bandung.
- Grace, F.A. 2017. *Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa TPB Sekolah Bisnis Dan Manajemen Institut Teknologi Bandung*. Skripsi. Program Studi Teknologi Pangan. Fakultas Teknik. Universitas Pasundan. Bandung
- Gulo. 2010. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: Grasindo.
- Hanum, T.S.L, dkk. 2015. Hubungan Antara Pengetahuan dan Kebiasaan Mengonsumsi Fast Food dengan Status Gizi pada Remaja. *Jurnal Online Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan*.
- Hasmi. 2016. *Metode Penelitian Kesehatan*. In Media

- Heryuditasari, K. 2018. *Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Obesitas (Studi di SMK Bakti Indonesia Medika Jombang)*. Skripsi. Program Studi S1 Ilmu Keperawatan. Jombang
- Imtihani, T.R, & Noer E.R. 2013. Hubungan Pengetahuan, Uang Saku dan Peer Group dengan Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji pada Remaja Putri. *Journal of Nutrition College*, Volume 2.
- Islamiyati, A.N. 2014. *Pengetahuan, Sikap, Tindakan, Konsumsi Makanan dan Minuman Instan pada Siswa Kelas XI Program Keahlian Jasa Boga Sekolah Menengah Kejuruan Negeri Yogyakarta*. Skripsi. Program Studi Pendidikan Teknik Boga. Fakultas Teknik. Yogyakarta
- [Kemenkes RI] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2017. *Dinas Kesehatan Jawa Barat : Profil Kesehatan*.
- Keshari, P. 2016. Growing Manace of Fast Food Consumption in India : Time to Act. India. *International Journal of Community Medicine and Public Health*. 1(2) : 13-14
- Khomsan, A. 2010. *Pangan dan Gizi untuk Kesehatan*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Lemeshow, S. 1990. *Besar Sampel Dalam Penelitian Kesehatan*. Terjemahan Adequancy of Sample Sizein Health Studies, oleh Dibyو Pramono.Yogyakarta: Gajah Mada University Press
- Mardhina, S. 2014. Hubungan Pengetahuan Gizi dan Body Image dengan Frekuensi Konsumsi Fast Food Remaja Putri di SMK N 4 Surakarta. Skripsi. Surakarta: Universitas Muhammadiyah.
- Notoatmodjo. 2010. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta : PT.Rineka Cipta
- Nuraini, Dwi. 2013. *Pengetahuan Gizi dan Keamanan Pangan Serta Kebiasaan Jajan Anak di SD Negeri Sukadamai 03 Bogor dan SD Negeri Situgede 04 Bogor*. Skripsi. Departemen Gizi Kesehatan Masyarakat. Institut Pertanian Bogor. Bogor
- Nurdzulqaidah, R. 2017. *Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Perilaku Gizi Seimbang Mahasiswa Tingkat 4 Angkatan 2013*. Skripsi. Fakultas Kedokteran. Universitas Islam Bandung.
- Nursalam. 2015. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta Selatan: Salemba Medika
- Nusa, A.F.A. 2011. *Hubungan Faktor Perilaku, Frekuensi Konsumsi Fast Food, Diet dan Genetik dengan Tingkat Kelebihan Berat Badan*. Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Airlangga.
- Oktaviani, WD. 2012. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food, Aktifitas Fisik, Pola Konsumsi, Karakteristik Remaja dan Orang Tua dengan Indeks Masa Tubuh (IMT) (Studi Kasus Pada Siswa SMA Negeri 9 Semarang Tahun 2012). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
- Poti JM, et.al. 2014. The Association of Fast Food Consumption with Poor Dietary Outcomes and Obesity Among Children : Is It The Fast Food or The Remainder of The Diet. *The American Journal of Clinical Nutrition*.
- Putri, K.A. 2017. *Hubungan Pengetahuan Gizi, Jumlah Uang Saku dan Kebiasaan Konsumsi Fast Food dengan Status Gizi Pada Siswa SMPN 25 Surakarta*.

- Skripsi. Program Studi Ilmu Gizi. Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas Muhammadiyah Surakarta. Surakarta
- Proverawati, A., & Wati, E. K. 2011. *Ilmu Gizi Untuk Keperawatan dan Gizi Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Przystawski, et al. 2011. Dietary Habits and Nutritional Status of Female Adolescents from The Great Poland Region. *Polish Journal of Food and Nutrition Science*.
- Rumawas, M. 2011. *Fast Food Harus Dikonsumsi Terencana*. Pusat Kajian Gizi Regional Universitas Indonesia.
- [Risikesdas] Riset Kesehatan Dasar. 2018. Laporan Riset Keperawatan Dasar. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI
- Saleh, A.J. 2019. *Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Siap Saji (Fast Food), Status Gizi dan Kejadian Hipertensi dengan Fungsi Kognitif Pada Remaja*. Thesis. Program Pasca Sarjana. Universitas Sebelas Maret. Solo
- Sarwono, S.W. 2011. *Psikologi Remaja*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Septiyani, R. 2011. *Waspada Fast Food*. Karya Tulis Ilmiah Jurusan Teknik Industri. Universitas Mercu Buana. Jakarta
- Soetjningsih. 2010. *Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya*. Jakarta: Sagung Seto
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta, CV
- Suswanti, I. 2012. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pemilihan Makanan Cepat Saji pada Mahasiswa Pada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. Skripsi. Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Valoka, AD. 2017. *Dampak Negatif Makanan Cepat Saji terhadap Kesehatan Tubuh Manusia di Kota Bandung melalui Still Life Photography*. Skripsi. Bandung: Universitas Pasundan.
- Widyantara KIS, Zuraida R, & Wahyuni A. 2013. *The Relation of Fast Food Eating Habits, Physical Activity And Nutrition Knowledge With The Nutritional Status of First Year Medical Student of University of Lampung*. Skripsi. Lampung: Universitas Lampung.
- [WHO] *World Health Organization*. 2018. Obesity and Overweight, <http://www.who.int/news-room/factsheets/detail/obesityandoverweight>

## LAMPIRAN

### Lampiran 1. Surat Izin Penelitian/*Ethical Clearance*

	<b>Komisi Etik Penelitian Kesehatan</b> <b>Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA</b> <b>(KEPK – UHAMKA) Jakarta</b> <a href="http://www.jemlit.uhamka.ac.id">http://www.jemlit.uhamka.ac.id</a>	<b>POB-KE.B/008/01.0</b>  Berlaku mulai: 19 Mei 2017
	Kodefikasi Kelembagaan KEPK: 3175022S <a href="http://sim-epk.keppkn.kemkes.go.id/daftar_kepk/">http://sim-epk.keppkn.kemkes.go.id/daftar_kepk/</a>	FL/B.06-008/01.0

#### SURAT PERSETUJUAN ETIK

##### PERSETUJUAN ETIK

No : 03/20.12/0758

*Bismillaahirrohmaanirrohiim*

*Assalamu'alaikum warohmatullohi wabarokatuh*

Yang bertanda tangan di bawah ini, Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA (KEPK-UHAMKA), setelah dilaksanakan pembahasan dan penilaian oleh reviewer yang bersertifikat, memutuskan bahwa protokol penelitian/skripsi/tesis dengan judul :

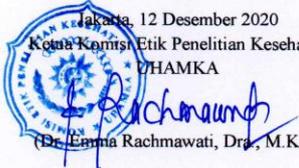
"HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DENGAN FREKUENSI KONSUMSI FAST FOOD PADA REMAJA DI SMKN 3 KOTA BEKASI"

Atas nama  
 Peneliti utama : Sarah Puspita  
 Peneliti lain : -  
 Program Studi : S1 Gizi  
 Institusi : SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MITRA KELUARGA BEKASI

dapat disetujui pelaksanaannya. Persetujuan ini berlaku sejak tanggal ditetapkan sampai dengan batas waktu pelaksanaan penelitian seperti tertera dalam protokol.

Pada akhir penelitian, laporan pelaksanaan penelitian harus diserahkan kepada KEPK-UHAMKA dalam bentuk soft copy ke email [kepk@uhamka.ac.id](mailto:kepk@uhamka.ac.id). Jika terdapat perubahan protokol dan/atau perpanjangan penelitian, maka peneliti harus mengajukan kembali permohonan kajian etik penelitian (amandemen protokol).

*Wassalamu'alaikum warohmatullohi wabarokatuh*

Jakarta, 12 Desember 2020  
 Ketua Komisi Etik Penelitian Kesehatan  
 UHAMKA  
  
 (Dr. Farma Rachmawati, Drs., M.Kes)

## Lampiran 2. *Informed Consent*



### **INFORMED CONSENT** **HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN FREKUENSI KONSUMSI** **FAST FOOD PADA REMAJA DI SMKN 3 KOTA BEKASI**

#### **PENJELASAN PENELITIAN**

Dengan hormat, saya yang bertanda tangan dibawah ini, mahasiswa Program Studi S1 Gizi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga,

Nama : Sarah Puspita

NIM : 201702021

Akan melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Pengetahuan Gizi dan Frekuensi Konsumsi *Fast Food* di SMKN 3 Kota Bekasi”. Penelitian ini dibiayai secara mandiri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Hubungan Pengetahuan Gizi dan Frekuensi Konsumsi *Fast Food* pada Remaja di SMKN 3 Kota Bekasi.

Saya mengajak Saudara/i untuk berpartisipasi dalam penelitian ini. Penelitian ini membutuhkan 132 subjek penelitian, dengan jangka waktu keikutsertaan masing-masing subjek sekitar 30 menit.

#### **A. Kesukarelaan untuk ikut penelitian**

Keikutsertaan saudara/i dalam penelitian ini adalah bersifat sukarela, dan dapat menolak untuk ikut dalam penelitian.

#### **B. Kewajiban Subjek Penelitian**

Saudara/i diminta untuk memberikan jawaban yang sebenarnya terkait dengan pernyataan yang diajukan untuk mencapai tujuan penelitian ini.

#### **C. Prosedur Penelitian**

Penelitian ini dilakukan dengan mengisi kuesioner, Saudara/i diminta untuk mengisi kuesioner yang telah disediakan.

**D. Risiko dan Efek Samping**

Tidak ada risiko dan efek samping dalam penelitian ini.

**E. Manfaat**

Adapun manfaat yang bisa diperoleh dari penelitian ini adalah mendapatkan informasi tentang pengetahuan gizi dan frekuensi konsumsi *fast food*.

**F. Kerahasiaan**

Informasi yang didapatkan dari Saudara/i terkait dengan penelitian ini akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan ilmiah (ilmu pengetahuan).

**G. Kompensasi**

Saudara/i yang bersedia menjadi subjek penelitian akan mendapatkan *rewards* berupa saldo gopay senilai Rp.20.000.

**H. Pembiayaan**

Penelitian ini dibiayai secara mandiri oleh peneliti

**I. Informasi Tambahan**

Saudara/i dapat menanyakan semua terkait penelitian ini dengan menghubungi peneliti: Sarah Puspita (Mahasiswi STIKes Mitra Keluarga). Telepon: 089655115065, Email: saraahpuspita@gmail.com

### Lampiran 3. Lembar Persetujuan

#### LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :

Umur :

Jenis Kelamin :

Saya menyatakan bersedia untuk berpartisipasi menjadi responden dan sudah mendapatkan penjelasan terkait prosedur penelitian yang akan dilakukan oleh Mahasiswa Program Studi S1 Gizi STIKes Mitra Keluarga Bekasi mengenai **“Hubungan Pengetahuan Gizi dan Frekuensi Konsumsi *Fast Food* Pada Remaja di SMKN 3 Kota Bekasi”**.

Saya menyadari bahwa penelitian ini tidak akan berakibat negatif terhadap saya, sehingga jawaban yang saya berikan adalah yang sebenarnya dan data yang mengenai saya dalam penelitian ini akan dijaga kerahasiaannya oleh peneliti. Semua berkas yang mencantumkan identitas saya hanya akan digunakan untuk keperluan pengolahan data dan bila sudah tidak digunakan lagi akan dimusnahkan. Demikian persetujuan ini saya tanda tangani dengan sukarela tanpa ada paksaan dari pihak manapun.

Bekasi, .....2021

(.....)

Peneliti

(.....)

Responden

**Lampiran 4. Kuesioner Penelitian**

**KUESIONER PENELITIAN  
HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN FREKUENSI KONSUMSI  
FAST FOOD PADA REMAJA DI SMKN 3 KOTA BEKASI**

**A. IDENTITAS RESPONDEN**

<b>A. Identitas Responden</b>		
A1	No.responden	
A2	Tanggal Wawancara	
A3	Nama	
A4	Jenis kelamin	
A5	Umur	
A6	Total uang saku per hari	

### Lampiran 5. Kuesioner Pengetahuan Gizi

#### KUESIONER PENGETAHUAN GIZI

Jawablah pertanyaan dibawah ini dengan memilih BENAR (B) atau SALAH (S) kemudian berilah tanda (√)

No.	Pertanyaan	Benar	Salah
B1.	Umbi-umbian merupakan contoh makanan tinggi karbohidrat.		
B2.	<i>Fast food</i> merupakan makanan yang disajikan secara instan		
B3.	<i>Fast food</i> memiliki kandungan gizi yang seimbang.		
B4.	Makanan cepat saji adalah makanan yang mengandung lemak jenuh.		
B5.	Burger mengandung rendah serat.		
B6.	Ayam goreng merupakan makanan tinggi lemak.		
B7.	Burger merupakan makanan yang rendah lemak.		
B8.	Mengonsumsi makanan cepat saji dianjurkan maksimal hanya 2x/minggu.		
B9.	Sayur-sayuran merupakan makanan tinggi serat.		
B10.	Gangguan kegemukan terjadi pada balita, remaja dan dewasa.		
B11.	Buah-buahan dan sayuran merupakan bahan makanan yang mengandung vitamin dan mineral.		
B12.	Mengonsumsi sayur dan buah dianjurkan 1-3x/hari		
B13.	Untuk memenuhi kebutuhan gizi konsumsilah makanan berserat disamping makanan cepat saji.		
B14.	Nasi merupakan bahan makanan yang di konsumsi sebagai sumber pengatur.		
B15.	Makanan yang seimbang terdiri dari makanan pokok, protein nabati, protein hewani, sayur dan buah		
B16.	Takaran pada makanan cepat saji kurang tepat pengukurannya yang mengakibatkan kalori yang dikonsumsi terlalu besar.		
B17.	Kegemukan yang berlangsung lama dapat memicu terjadinya penyakit degeneratif.		
B18.	Resiko penyakit jantung dapat disebabkan karena kebiasaan mengonsumsi makanan berlemak secara berlebih.		
B19.	Kegemukan dapat diatasi dengan mengubah pola makan tanpa harus meningkatkan aktivitas fisik.		
B20.	<i>Fast food</i> mengandung rendah serat tinggi lemak.		
B21.	Makanan yang mengandung lemak yang tinggi dapat meningkatkan kadar kolesterol dalam tubuh.		
B22.	Buah-buahan yang berwarna merah mengandung tinggi vitamin A.		

Sumber : Modifikasi Putri,2017

### Lampiran 6. Kuesioner *Food Frequency Questionnaire* (FFQ)

**KUESIONER PENELITIAN**  
**HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DENGAN FREKUENSI KONSUMSI FAST**  
**FOOD PADA REMAJA DI SMKN 3 KOTA BEKASI**  
**ANGKET PENELITIAN**

Petunjuk Pengisian Angket :

1. Tulislah Identitas terlebih dahulu pada kolom yang telah disediakan
2. Jawablah pertanyaan dengan memilih salah satu dari 6 alternatif jawaban
3. Jawablah dengan memberikan **tanda centang (√)** pada kolom yang telah disediakan

No.	Nama Makanan	Frekuensi					
		≥ 3 kali/hari	1 kali/hari	3-6 kali/minggu	1-2 kali/minggu	1-3 kali/bulan	Tidak Pernah
C1	Burger						
C2	Pizza						
C3	Ayam goreng tepung/KFC/MCD/Geprek						
C4	Spaghetti						
C5	Chicken nugget						
C6	Kentang goreng ( <i>French Fries</i> )						
C7	Siomay						
C8	Batagor						
C9	Pempek						
C10	Sosis goreng/bakar						
C11	Bakso rebus/goreng/bakar						
C12	Roti bakar						
C13	Ayam bakar						
C14	Donat						
C15	Nasi goreng						
C16	Mie ayam						
C17	Mie instan						
C18	Soto ayam						
C19	Sate ayam						
C20	Seblak						
C21	Martabak						
C22	Cimol						

C23	Bakso aci						
C24	Gorengan						

Sumber : Modifikasi Amalina, 2016

## Lampiran 7. Perhitungan Kuesioner

### A. Kuesioner Pengetahuan

Cara penilaian pada angket kuesioner ini adalah bila jawaban pertanyaan benar sesuai kunci jawaban maka akan mendapatkan nilai 1 dan apabila jawaban dari pertanyaan salah akan mendapatkan nilai 0. Lalu dihitung dengan rumus :

$$\frac{\text{Total skor responden}}{\text{Jumlah soal kuesioner}} \times 100\%$$

Menurut Budiman & Riyanto, (2013) dikelompokkan menjadi 2 kategori:

1. Baik : > 50% jawaban benar
2. Kurang : ≤ 50% jawaban benar

### B. Kuesioner *Food Frequency Questionnaire* (FFQ)

Dikumpulkan dengan metode FFQ selama 1 hari penuh, dengan kuesioner *fast food*. Lalu dihitung dengan rumus :

$$\frac{\text{Total skor responden}}{\text{Jumlah soal kuesioner}}$$

Menurut Amalina, (2016) dikelompokkan menjadi 2 kategori:

1. Tidak Sering (<2x/ minggu)
2. Sering (≥2x/minggu)

### Lampiran 8. Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Pengetahuan Gizi

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	50	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	50	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,887	25

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Umbi-umbian merupakan contoh makanan tinggi karbohidrat?	21,72	13,634	,441	,883
Fast food merupakan makanan yang disajikan secara instan?	21,76	13,533	,398	,885
Fast food memiliki kandungan gizi yang seimbang?	21,74	13,339	,529	,881
Makanan cepat saji adalah makanan yang mengandung lemak jenuh?	21,70	13,806	,414	,884
Burger mengandung rendah serat?	21,74	13,543	,434	,884
Ayam goreng merupakan makanan tinggi lemak?	21,74	13,217	,587	,880
Burger, fried chicken, nugget, dan siamay adalah jenis-jenis makanan cepat saji?	21,74	13,951	,247	,888

Burger merupakan makanan yang rendah lemak?	21,76	12,921	,667	,877
Mengonsumsi makanan cepat saji dianjurkan maksimal hanya 2x/minggu?	21,70	13,806	,414	,884
Sayur-sayuran merupakan makanan tinggi serat?	21,74	13,543	,434	,884
Gangguan kegemukan terjadi pada balita, remaja dan dewasa?	21,74	13,217	,587	,880
Ayam goreng merupakan makanan yang mengandung tinggi serat?	21,74	13,951	,247	,888
Buah-buahan dan sayuran merupakan bahan makanan yang mengandung vitamin dan mineral?	21,74	13,339	,529	,881
Mengonsumsi sayur dan buah dianjurkan 1-3x/hari?	21,70	13,806	,414	,884
Untuk memenuhi kebutuhan kebutuhan gizi konsumsilah makanan berserat disamping makanan cepat saji?	21,74	13,543	,434	,884
Nasi merupakan bahan makanan yang di konsumsi sebagai sumber pengatur?	21,72	13,634	,441	,883
Makanan yang seimbang terdiri dari makanan pokok, protein nabati, protein hewani, sayur dan buah?	21,76	13,533	,398	,885
Takaran pada makanan cepat saji kurang tepat pengukurannya yang mengakibatkan kalori yang dikonsumsi terlalu besar?	21,76	12,921	,667	,877

Penyebab terjadinya kegemukan karena kelebihan karbohidrat dan lemak?	21,68	14,222	,229	,887
Kegemukan yang berlangsung lama dapat memicu terjadinya penyakit degeneratif?	21,76	13,125	,576	,880
Resiko penyakit jantung dapat disebabkan karena kebiasaan mengkonsumsi makanan berlemak secara berlebih?	21,74	13,217	,587	,880
Kegemukan dapat diatasi dengan mengubah pola makan tanpa harus meningkatkan aktivitas fisik?	21,76	13,533	,398	,885
Fast food mengandung rendah serat tinggi lemak?	21,74	13,339	,529	,881
Makanan yang mengandung lemak yang tinggi dapat meningkatkan kadar kolesterol dalam tubuh?	21,70	13,806	,414	,884
Buah-buahan yang berwarna merah mengandung tinggi vitamin A?	21,74	13,543	,434	,884

**Lampiran 9. Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner *Food Frequency Questionnaire* (FFQ)**

**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	50	100,0
	Excluded <sup>a</sup>	0	,0
	Total	50	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,975	25

<b>Kode</b>	<b>r-hitung</b>	<b>r-tabel</b>	<b>Validitas</b>
<b>C1</b>	0,798	0,273	<b>Valid</b>
<b>C2</b>	0,812	0,273	<b>Valid</b>
<b>C3</b>	0,628	0,273	<b>Valid</b>
<b>C4</b>	0,800	0,273	<b>Valid</b>
<b>C5</b>	0,769	0,273	<b>Valid</b>
<b>C6</b>	0,829	0,273	<b>Valid</b>
<b>C7</b>	0,844	0,273	<b>Valid</b>
<b>C8</b>	0,830	0,273	<b>Valid</b>
<b>C9</b>	0,714	0,273	<b>Valid</b>
<b>C10</b>	0,854	0,273	<b>Valid</b>
<b>C11</b>	0,844	0,273	<b>Valid</b>
<b>C12</b>	0,839	0,273	<b>Valid</b>
<b>C13</b>	0,786	0,273	<b>Valid</b>
<b>C14</b>	0,838	0,273	<b>Valid</b>

<b>C15</b>	,721	0,273	<b>Valid</b>
<b>C16</b>	,733	0,273	<b>Valid</b>
<b>C17</b>	,703	0,273	<b>Valid</b>
<b>C18</b>	,825	0,273	<b>Valid</b>
<b>C19</b>	,837	0,273	<b>Valid</b>
<b>C20</b>	,664	0,273	<b>Valid</b>
<b>C21</b>	,857	0,273	<b>Valid</b>
<b>C22</b>	,851	0,273	<b>Valid</b>
<b>C23</b>	,786	0,273	<b>Valid</b>
<b>C24</b>	,637	0,273	<b>Valid</b>
<b>C25</b>	,666	0,273	<b>Valid</b>

## Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Burger	77,26	865,829	,798	,974
Pizza	77,60	863,388	,812	,974
Ayam goreng tepung/KFC/MCD/Geprek	76,28	897,593	,628	,975
Spaghetti	77,34	866,270	,800	,974
Chicken nugget	76,56	871,231	,769	,975
Kentang goreng (French Fries)	76,36	877,133	,829	,974
Siomay	76,36	879,868	,844	,974
Batagor	76,48	879,112	,830	,974
Pempek	76,44	884,904	,714	,975
Sosis goreng/bakar	76,26	888,604	,854	,974
Bakso rebus/goreng/bakar	76,20	891,878	,844	,974
Roti bakar	76,42	884,208	,839	,974
Ayam bakar	76,24	892,227	,786	,974
Donat	76,48	877,765	,838	,974
Nasi goreng	76,26	896,564	,721	,975
Mie ayam	76,48	891,275	,733	,975
Mie instan	76,10	898,908	,703	,975
Soto ayam	76,58	881,187	,825	,974
Sate ayam	76,58	874,208	,837	,974
Seblak	76,50	898,949	,664	,975
Martabak	76,66	870,147	,857	,974
Cimol	76,66	865,821	,851	,974
Bakso aci	76,82	876,151	,786	,974
Gorengan	76,18	903,171	,637	,975
Lain-Lain	76,66	880,719	,666	,975

**Lampiran 10. Hasil Penelitian Pengetahuan Gizi dan Frekuensi Konsumsi *Fast Food***

**DATA PENGETAHUAN GIZI**

No. Resp	Skor	Kategori									
1	19	Baik	21	9	Kurang	43	18	Baik	68	11	Baik
2	18	Baik	23	18	Baik	47	19	Baik	69	9	Kurang
4	18	Baik	24	18	Baik	50	19	Baik	70	11	Kurang
5	11	Kurang	27	10	Kurang	53	11	Kurang	72	10	Kurang
7	10	Kurang	28	18	Baik	55	19	Baik	73	18	Kurang
8	9	Kurang	29	19	Baik	56	18	Baik	74	19	Baik
9	11	Kurang	31	10	Kurang	57	20	Baik	79	9	Baik
10	18	Baik	32	9	Kurang	59	18	Baik	80	20	Kurang
11	19	Baik	33	16	Baik	60	18	Baik	81	19	Baik
12	16	Baik	34	19	Baik	61	21	Baik	84	8	Baik
14	19	Baik	38	18	Baik	65	21	Baik	85	10	Kurang
18	16	Baik	39	20	Baik	66	20	Baik	88	21	Kurang
20	11	Kurang	41	18	Baik	67	18	Baik	90	19	Baik

No. Resp	Skor	Kategori									
93	21	Baik	131	21	Baik	155	15	Baik	178	19	Baik
97	18	Baik	132	18	Baik	156	20	Baik	179	11	Kurang
98	18	Baik	135	19	Baik	159	10	Kurang	180	10	Kurang
101	11	Baik	138	20	Baik	161	8	Kurang	181	20	Baik
102	18	Kurang	139	19	Baik	162	19	Baik	182	20	Baik
103	10	Baik	140	9	Kurang	165	18	Baik	183	19	Baik
105	8	Kurang	141	21	Baik	168	18	Baik	188	20	Baik
115	18	Kurang	145	18	Baik	169	11	Kurang	189	19	Baik
116	18	Baik	146	18	Baik	170	18	Baik	194	18	Baik
117	11	Baik	149	21	Baik	171	20	Baik	196	9	Kurang
118	10	Kurang	150	10	Kurang	172	21	Baik	198	20	Baik
123	18	Baik	152	20	Baik	173	16	Baik	199	20	Baik
124	18	Baik	153	11	Kurang	174	10	Kurang	200	21	Baik
126	17	Baik	154	20	Baik	175	9	Kurang	201	19	Baik

No. Resp	Skor	Kategori									
202	21	Baik	230	20	Baik	256	10	Kurang	283	20	Baik
203	10	Kurang	231	20	Baik	258	18	Baik	285	9	Kurang
206	19	Baik	236	19	Baik	259	20	Baik	286	20	Baik
207	20	Baik	237	11	Kurang	260	19	Baik	287	20	Baik
209	19	Baik	238	19	Baik	261	19	Baik	288	18	Baik
210	7	Kurang	243	7	Kurang	264	19	Baik	290	21	Baik
212	19	Baik	245	18	Baik	268	9	Kurang	296	11	Kurang
216	18	Baik	246	11	Kurang	269	19	Baik	297	10	Kurang
217	18	Baik	247	10	Kurang	272	19	Baik	300	19	Baik
218	19	Baik	248	20	Baik	275	20	Baik	303	18	Baik
219	19	Baik	249	19	Baik	276	18	Baik			
221	11	Kurang	251	19	Baik	277	19	Baik			
223	18	Baik	253	20	Baik	279	8	Kurang			
226	18	Baik	254	21	Baik	281	11	Kurang			

**DATA KONSUMSI FAST FOOD**

No. Resp	Skor	Kategori									
1	63	Sering	23	105	Sering	50	64	Sering	72	94	Sering
2	116	Sering	24	23	Tidak Sering	53	101	Sering	73	88	Sering
4	28	Tidak Sering	27	39	Tidak Sering	55	69	Sering	74	89	Sering
5	42	Tidak Sering	28	100	Sering	56	100	Sering	79	82	Sering
7	116	Sering	29	89	Sering	57	37	Tidak Sering	80	92	Sering
8	94	Sering	31	33	Tidak Sering	59	12	Tidak Sering	81	10	Tidak Sering
9	69	Sering	32	24	Tidak Sering	60	90	Sering	84	100	Sering
10	97	Sering	33	62	Tidak Sering	61	45	Tidak Sering	85	13	Tidak Sering
11	65	Tidak Sering	34	71	Sering	65	95	Sering	88	57	Tidak Sering
12	95	Sering	38	36	Tidak Sering	66	42	Tidak Sering	90	33	Tidak Sering
14	25	Tidak Sering	39	28	Tidak Sering	67	25	Tidak Sering	93	13	Tidak Sering
18	52	Tidak Sering	41	34	Tidak Sering	68	57	Tidak Sering	97	45	Tidak Sering
20	108	Sering	43	39	Tidak Sering	69	68	Sering	98	89	Sering
21	93	Sering	47	125	Sering	70	62	Tidak Sering	101	88	Sering

No. Resp	Skor	Kategori									
102	91	Sering	139	42	Tidak Sering	162	55	Tidak Sering	182	23	Tidak Sering
103	36	Tidak Sering	140	55	Tidak Sering	165	36	Tidak Sering	183	45	Tidak Sering
105	85	Sering	141	33	Tidak Sering	168	29	Tidak Sering	188	43	Tidak Sering
115	50	Tidak Sering	145	14	Tidak Sering	169	22	Tidak Sering	189	33	Tidak Sering
116	56	Sering	146	101	Sering	170	47	Tidak Sering	194	89	Sering
117	88	Sering	149	25	Tidak Sering	171	36	Tidak Sering	196	43	Tidak Sering
118	115	Sering	150	17	Tidak Sering	172	25	Tidak Sering	198	29	Tidak Sering
123	18	Tidak Sering	152	28	Tidak Sering	173	34	Tidak Sering	199	34	Tidak Sering
124	18	Tidak Sering	153	102	Sering	174	85	Sering	200	60	Tidak Sering
126	19	Tidak Sering	154	21	Tidak Sering	175	56	Tidak Sering	201	36	Tidak Sering
131	100	Sering	155	20	Tidak Sering	178	20	Tidak Sering	202	93	Sering
132	100	Sering	156	27	Tidak Sering	179	78	Sering	203	75	Sering
135	15	Tidak Sering	159	33	Tidak Sering	180	78	Sering	206	43	Tidak Sering
138	18	Tidak Sering	161	34	Tidak Sering	181	29	Tidak Sering	207	17	Tidak Sering

No. Resp	Skor	Kategori									
209	70	Sering	238	92	Sering	261	14	Tidak Sering	288	45	Tidak Sering
210	33	Tidak Sering	243	37	Tidak Sering	264	119	Sering	290	25	Tidak Sering
212	9	Tidak Sering	245	44	Tidak Sering	268	78	Sering	296	92	Sering
216	39	Tidak Sering	246	81	Sering	269	38	Tidak Sering	297	79	Sering
217	69	Sering	247	48	Tidak Sering	272	60	Tidak Sering	300	89	Sering
218	24	Tidak Sering	248	66	Sering	275	63	Sering	303	54	Tidak Sering
219	77	Sering	249	19	Tidak Sering	276	66	Sering			
221	66	Sering	251	37	Tidak Sering	277	18	Tidak Sering			
223	30	Tidak Sering	253	33	Tidak Sering	279	83	Sering			
226	60	Tidak Sering	254	39	Tidak Sering	281	80	Sering			
230	30	Tidak Sering	256	49	Tidak Sering	283	9	Tidak Sering			
231	24	Tidak Sering	258	26	Tidak Sering	285	35	Tidak Sering			
236	48	Tidak Sering	259	54	Tidak Sering	286	17	Tidak Sering			
237	11	Tidak Sering	260	21	Tidak Sering	287	30	Tidak Sering			

### Lampiran 11. Hasil SPSS Univariat

#### Jenis Kelamin

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Laki-laki	61	38,1	38,1	38,1
Valid Perempuan	99	61,9	61,9	100,0
Total	160	100,0	100,0	

#### Usia

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 15	57	35,6	35,6	35,6
Valid 16	64	40,0	40,0	75,6
Valid 17	39	24,4	24,4	100,0
Total	160	100,0	100,0	

#### Uang Saku

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid Rendah	2	1,3	1,3	1,3
Valid Sedang	92	57,5	57,5	58,8
Valid Tinggi	66	41,3	41,3	100,0
Total	160	100,0	100,0	

**Pengetahuan Gizi**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Baik	113	70,6	70,6	70,6
Valid Kurang	47	29,4	29,4	100,0
Total	160	100,0	100,0	

**Frekuensi Konsumsi Fast Food**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Tidak Sering	100	62,5	62,5	62,5
Valid Sering	60	37,5	37,5	100,0
Total	160	100,0	100,0	

## Lampiran 12. Hasil SPSS Bivariat

### Hasil Analisis Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Frekuensi Konsumsi

#### *Fast Food*

**Pengetahuan Gizi \* Frekuensi Konsumsi Fast Food Crosstabulation**

			Frekuensi Konsumsi Fast Food		Total
			Tidak Sering	Sering	
Pengetahuan Gizi	Baik	Count	79	34	113
		% within Pengetahuan Gizi	69,9%	30,1%	100,0%
	Kurang	Count	21	26	47
		% within Pengetahuan Gizi	44,7%	55,3%	100,0%
Total	Count	100	60	160	
	% within Pengetahuan Gizi	62,5%	37,5%	100,0%	

## Lampiran 13. Dokumentasi

