

KARYA TULIS ILMIAH
GAMBARAN KONSUMSI MAKANAN SIAP SAJI *FASTF(OOD)*
DAN DAMPAKNYA PADA REMAJA DI SMP NEGERI 1
KOTA KUPANG



OLEH
LILI LOISA DAHOKLORY
PO530320119172

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
JURUSAN KEPERAWATAN KUPANG
PRODI DIII KEPERAWATAN KUPANG
TAHUN 2024

KARYA TULIS ILMIAH
GAMBARAN KONSUMSI MAKANAN SIAP SAJI (FAST FOOD)
DAN DAMPAKNYA PADA REMAJA DI SMP NEGERI 1
KOTA KUPANG

Karya Tulis Ilmiah Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk
Menyelesaikan Pendidikan Diploma III Keperawatan



OLEH
LILI LOISA DAHOKLORY
PO530320119172

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG
JURUSAN KEPERAWATAN KUPANG
PRODI DIII KEPERAWATAN KUPANG
TAHUN 2024

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertandatangan dibawah ini:

Nama : Lili Loisa Dahoklory

NIM : PO530320119172

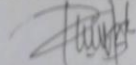
Program Studi : DIII Keperawatan

Institusi : Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Tulis Ilmiah yang saya tulis ini adalah benar-benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri.

Apabila kemudian hari terbukti atau dibuktikan Karya Tulis Ilmiah ini jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

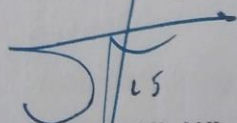
Pembuat Pernyataan



Lili Loisa Dahoklory
PO.530320119172

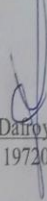
Mengetahui

Dosen Pembimbing



Dr. Florentianus Tat S.Kp., M.Kes
NIP. 196911281993031005

Dosen Penguji



Yuliana Dalroyati S.Kep.,Ns.,M.Sc
NIP. 197202181997032001

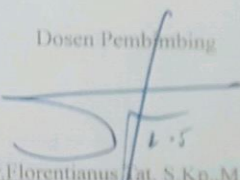
LEMBAR PERSETUJUAN
“Gambaran Konsumsi Makanan Siap Saji (Fast Food) Dan
Dampaknya Pada Remaja Di SMP Negeri 1 Kota Kupang”

Disusun Oleh
Lili Loisa Dahoklory
PO.530320119172

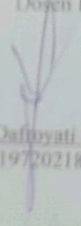
Telah Disetujui oleh pembimbing pada tanggal:
Kupang, Juli 2024

Menyetujui

Dosen Pembimbing

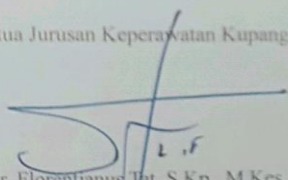

Dr. Florentianus Tat, S.Kp., M.Kes
NIP. 196911281993031005

Dosen Penguji

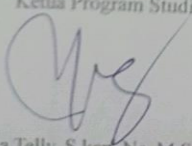

Yuliana Dafnyati S.Kep.,Ns.,M.Sc
NIP. 197202181997032001

Mengetahui,

Ketua Jurusan Keperawatan Kupang


Dr. Florentianus Tat, S.Kp., M.Kes
NIP.196911281993031005

Ketua Program Studi


Msrgaretha Telly, S.kep.,Ns.,M.Sc.,PH.,PhD
NIP. 197904302000122002

LEMBAR PENGESAHAN
KARYA TULIS ILMIAH
"Gambaran Konsumsi Makanan Siap Saji (Fast Food) Dan
Dampaknya Pada Remaja Di SMP Negeri 1 Kota Kupang"

Disusun Oleh
Lili Loisa Dahoklory
PO.530320119172

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada Tanggal : Juli 2024

Penguji
Yuliana Dafroyati S.Kep.,Ns.,M.Sc
NIP. 197202181997032001

Mengesahkan

(.....)
(.....)

Pembimbing Utama
Dr.Florentianus Tat S.Kp.,M.Kes
NIP. 196911281993031005

Mengetahui,

Ketua Jurusan Keperawatan Kupang

Ketua Program Studi

Dr. Florentianus Tat S.Kp., M.Kes
NIP.196911281993031005

Msrgaretha Telly, S.kep.,Ns.,MSc.,PH.,PhD
NIP. 197904302000122002

KATA PENGANTAR

Puji dan Syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa atas segala berkat dan rahmat-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan tugas akhir dengan judul " Gambaran Konsumsi Makanan Siap Saji (*Fast Food*) Dan Dampaknya Pada Remaja Di SMP Negeri 1 Kota Kupang". Penyusunan Laporan Karya Tulis Ilmiah ini dalam rangka memenuhi persyaratan untuk menyelesaikan pendidikan Diploma III Keperawatan di Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa Penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini tidak akan berhasil tanpa bantuan serta bimbingan dari berbagai pihak secara langsung maupun tidak langsung.

Penulis menyadari bahwa dalam menyelesaikan Laporan Karya Tulis Ilmiah ini banyak mendapat dukungan dan bantuan dari beberapa pihak yang dengan caranya masing-masing menolong penulis demi keberhasilan studi penulis, oleh karena itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang tak terhingga Kepada:

1. Bapak Irfan, SKM., M.Kes selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang sekaligus sebagai pelindung dalam kegiatan Ujian Akhir Program Mahasiswa-Mahasiswi Diploma III Keperawatan Kupang Jurusan Keperawatan Kupang.
2. Bapak Dr. Florentianus Taat, S.Kp., M.Kes selaku Ketua Jurusan Keperawatan Kupang sekaligus penganggung jawab dalam kegiatan Ujian Akhir Program Studi Diploma III Keperawatan.
3. Ibu Margaretha Telly, S.Kep., Ns.,MSc.,PH.,PhD, selaku Ketua Program Studi D-III Keperawatan
4. Bapak Ibu dosen yang telah mendidik dan memberi banyak ilmu kepada penulis hingga bisa sampai di tahap ini.
5. Ibu Yulianti Banae, S.Kep, Ns, M.Kep selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah mendukung saya untuk menyelesaikan karya tulis ilmiah Ini.
6. Bapak Dr. Florentianus Tat, S.Kp., M.Kes, selaku Pembimbing yang dengan penuh kesabaran dan ketelitian telah membimbing penulis sehingga karya tulis ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik.

7. Pihak Sekolah serta adik-adik siswa-siswi SMPN 1 Kota Kupang yang telah bersedia memberikan kesempatan dan bantuan dalam melaksanakan penelitian.
8. Orang Tua saya Alm.Bapak Agustinus Dahoklory, Ibu Paulina Permaha, Bapak Oktovianus Samloy, Ibu Yohana Dahoklory dan keluarga yang telah memberikan dukungan baik moril maupun material serta doa dalam menyelesaikan penulisan karya tulis ilmiah ini
9. Michael Samloy dan Ceisya Briella Samloy, Sebagai orang tercinta yang selalu mendukung bahkan memberikan support buat saya dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini
10. Saudara-saudara saya Ruland Dahoklory, Stenly Dahoklory, Joni Dahoklory, Agus Dahoklory yang selalu mendukung serta memberikan motivasi dalam menyusun karya tulis ilmiah ini
11. Teman-teman angkatan 2019 tingkat III Reguler A dan B yang selalu memberikan saran, dukungan, dan semangat buat penulis dalam menyelesaikan karya tulis ilmiah ini.

Akhir kata, penulis menyadari bahwa Laporan Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kesempurnaan oleh karena itu, segala kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan agar dapat digunakan penulis untuk menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini selanjutnya.

Kupang, July 2024

Penulis

ABSTRAK

“Gambaran Konsumsi Makanan Siap Saji (*Fast Food*) Dan Dampaknya Pada Remaja Di SMP Negeri 1 Kota Kupang”

Oleh : Lili Loisa Dahoklory

Mahasiswa Program Studi D-III Keperawatan Poltekkes Kemenkes Kupang.

Email: lilidahoklory23@gmail.com

Latar Belakang: Makanan siap saji merupakan jenis makanan tinggi energi dan lemak yang praktis, mudah dikemas dan disajikan. Keberadaan restoran makanan cepat saji yang semakin menjamur di kota-kota besar di Indonesia dapat mempengaruhi pola makan kaum remaja. **Tujuan:** Untuk mengetahui gambaran konsumsi makanan siap saji dan dampaknya pada remaja di SMPN 1 Kota Kupang. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian Deskriptif yang meneliti tentang Konsumsi makanan siap saji dan dampaknya pada Siswa Remaja SMPN 1 Kota Kupang. **Hasil:** mayoritas responden berjenis kelamin perempuan (58,6%), usia 11-13 tahun (55,%), sering konsumsi bakso (30%), porsi atau buah yang paling banyak dikonsumsi yaitu bakso 1-2 porsi (30%), frekuensi makan siap saji yang paling banyak dalam 24 jam/1 hari yaitu 1-2 kali/1 hari (70%), dampak konsumsi makanan siap saji yaitu sakit perut (60%). **Kesimpulan:** Gambaran konsumsi makanan siap saji dan dampaknya pada remaja adalah kurang baik (57,8%). **Saran:** Bagi tenaga Kesehatan untuk meningkatkan edukasi disekolah. Bagi responden diharapkan dapat mematuhi pola makan yang benar yaitu jenis, jumlah dan jadwal yang dianjurkan oleh tenaga Kesehatan.

Kata Kunci: Makanan siap Saji, Gambaran, Dampak Konsumsi Makanan Siap Saji.

ABSTRACT

"Consuming Fast Food and Its Impact on Adolescents at SMP Negeri 1 Kupang City"

**By: Lili Loisa Dahoklory, Student of the D-III Nursing Study Program,
Health Polytechnic, Ministry of Health, Kupang.**

Email: lilidahoklory23@gmail.com

Background: Ready-to-eat food is a type of food high in energy and fat that is practical, easy to package and serve. The existence of fast food restaurants which are increasingly mushrooming in big cities in Indonesia can influence the eating patterns of teenagers. **Objective:** To find out the description of fast food consumption and its impact on teenagers at SMPN 1 Kupang City. **Method:** This research is a descriptive study that examines the consumption of fast food and its impact on teenage students at SMPN 1 Kupang City. **Results:** the majority of respondents were female (58.6%), aged 11-13 years (55%), often consumed meatballs (30%), the portion or fruit most consumed was 1-2 portions of meatballs (30%), the highest frequency of eating fast food in 24 hours/1 day is 1-2 times/1 day (70%), the impact of consuming fast food is stomach ache (60%). **Conclusion:** The picture of fast food consumption and its impact on teenagers is not good (57.8%). **Suggestion:** For Health workers to improve education in schools. Respondents are expected to adhere to the correct eating pattern, namely the type, quantity and schedule recommended by health workers.

Keywords: Ready-to-eat food, description, impact of ready-to-eat food consumption.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	ii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR ISTILAH.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	4
1.3 Tujuan	4
1.4 Manfaat	4
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Konsep Remaja dan Karakteristik Remaja	5
2.1.1 Definisi Remaja.....	5
2.1.2 Karakteristik Remaja	5
2.2 Karakteristik Remaja Dalam Mengkonsumsi Makanan Siap Saji (Fast Food)	6
2.3. Konsep Makanan Siap Saji (Fast Food)	7
2.3.1 Definisi Fast Food	7
2.3.2 Jenis-jenis Makanan Siap Saji (Fast Food)	7
2.3.3 Jumlah Makanan Siap Saji (Buah/Porsi).....	8
2.3.4 Frekuensi Makan Makanan Siap Saji Dalam 24 Jam/1 Hari.....	9
2.3.5 Dampak Konsumsi Makanan Cepat Saji (Sakit Tenggorokan, Sakit Perut).....	9
2.4 Kerangka Teori	12
2.5 Kerangka Konsep.....	12
BAB 3 METODE PENELITIAN	13
3.1 Jenis Penelitian	13
3.2 Subjek Penelitian.....	13
3.3 Fokus Studi	13
3.4 Definisi Operasional Fokus Studi	14
3.5 Instrumen Penelitian	14
3.6 Metode Pengumpulan Data	15
3.7 Lokasi dan Waktu Penelitian	15
3.8 Analisis Data dan Penyajian Data	15
3.9 Etika Penelitian	15

BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	17
4.1 Hasil Penelitian	17
4.2 Pembahasan	20
4.3. Keterbatasan Penelitian	24
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN	26
5.1 Kesimpulan.....	26
5.2 Saran	27
DAFTAR PUSTAKA.....	28
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Definisi Operasional	14
Tabel 4.1 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	18
Tabel 4.2 Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	18
Tabel 4.3 Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Makanan Siap Saji.....	18
Tabel 4.4 Distribusi Responden Berdasarkan Jumlah Konsumsi Makanan Siap Saji (Porsi/Buah).....	19
Tabel 4.5 Distribusi Responden Berdasarkan Frekuensi Makan Siap Saji Dalam 24 Jam/1 Hari	19
Tabel 4.6 Distribusi Responden Berdasarkan Dampak Dari Konsumsi Makanan Siap Saji	20

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	12
Gambar 2.2 Kerangka Konsep.....	12

DAFTAR ISTILAH

<i>Fast food</i>	: Makanan siap saji
Western fast food	: Makanan yang terjangkau, cepat dalam penyajian
Prontal lobe	: Belahan otak bagian depan sampai pada belahan atau celah sentral hamburger, french fries potato, fried chicken, pizza, sandwich dan soft drink: Roti isi daging, kentang goreng, ayam goreng, pizza, sandwich dan minuman ringan
Mozzarella	: Keju
Traditional fast food	: Makanan cepat saji tradisional
Dreaded	: Usia menyeramkan
Unrealism	: Tidak realisme
Peer group	: Teman sebaya
Adolescent	: Masa remaja
Rhodamin B	: Pewarna Buatan
GERD	: (Gastroesophageal Reflux Disease) : Gangguan yang terjadi pada lambung
Heartburn	: Maag
Obesitas	: Berat badan lebih
Dislipidemia	: Kolesterol atau lemak
DM	: Diabetes Melitus

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian	29
Lampiran 2 Permohonan Menjadi Responden	30
Lampiran 3 Lembar Persetujuan Menjadi Responden	31
Lampiran 4 Lembar Kuesioner	32
Lampiran 5 Lembar Konsultasi	35
Lampiran 6 Dokumentasi Penelitian	37
Lampiran 7 Hasil Analisis SPSS	38
Lampiran 8 Data Exel	44

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Fast food merupakan jenis makanan tinggi energi dan lemak yang praktis, mudah dikemas dan disajikan. Keberadaan restoran *fast food* yang semakin menjamur di kota-kota besar di Indonesia dapat mempengaruhi pola makan kaum remaja. Makanan restoran tersebut menyajikan berbagai *fast food* yang dapat berupa *western fast food* maupun *traditional fast food*. *Western fast food* merupakan makanan yang terjangkau, cepat dalam penyajian, umumnya memenuhi selera namun memiliki total energi, lemak, gula, natrium yang tinggi dan rendah serat serta vitamin. Contoh produk *Western Fast Food* diantaranya *hamburger, French fries potato, fried chicken, pizza, sandwich* dan *soft drink*. *Traditional fast food* juga merupakan makanan yang memiliki kandungan gizi yang tidak seimbang. Contoh produk *traditional fast food* misalnya nasi goreng, bakso, mie ayam, soto, dan sate ayam (Kadita *et al.*, 2016).

Mengonsumsi makanan siap saji (*fast food*) dapat menyebabkan masalah kesehatan yang bervariasi yaitu seperti infeksi, keracunan makanan, kanker, penyakit gigi, obesitas, penyakit kardiovaskuler, gangguan metabolik dan gangguan psikologi. Masalah yang timbul setelah makan makanan siap saji (*fast food*) yaitu nafsu makan menurun, sakit tenggorokan, mudah mengantuk dan mengganggu pencernaan seperti: sembelit dan perut kembung serta berdampak pada kulit seperti jerawat. Namun semakin jelas terlihat bahwa *fast food* juga merusak sistem kekebalan tubuh (Hanum TSL & Dewi AP, 2015).

Riskesdas Riset Jawa Timur (2018) mengatakan bahwa 36,2% remaja di Jawa Timur umur 18 tahun makan makanan siap saji (*fast food*) mengalami masalah kesehatan setelah mengonsumsi makanan tersebut seperti: Sakit tenggorokan, perut kembung dan mengantuk. Menurut penelitian Shinta (2016), responden dengan kategori masalah status gizi lebih yaitu sebanyak 46,7% mempunyai frekuensi konsumsi *fast food* 2-

3 kali dalam seminggu. Sesuai data dari beberapa sektor Industri di Indonesia di tahun 2015 pertumbuhan industri makanan mencapai 19,4% pertahunnya. Hal ini membuktikan bahwa konsumen makanan *fast food* semakin meningkat dan semakin di gemari banyak kalangan. Dari data survey tahun 2019 didapatkan hasil bahwa 28% masyarakat Indonesia mengonsumsi *fast food* minimal setiap satu minggu sekali, sebanyak 33% lebih sering mengonsumsi *fast food* pada siang hari. Dari data tersebut, Indonesia termasuk ke dalam negara ke 10 yang paling banyak mengonsumsi makan makanan *fast food* (Riskesdas Jawa Timur, 2018).

Data Riskesdas 2017 menunjukkan masalah obesitas cenderung terjadi pada anak usia sekolah (6-12 tahun) dan selanjutnya usia pra remaja (13-15). Pada usia sekolah mencapai 14%, sedangkan anak usia 15 tahun keatas presentasenya 19,1%. Angka tersebut tergolong tinggi, sehingga perlu mendapat perhatian penuh dari semua pihak. *Trend* kelebihan nutrisi, baik dalam kelebihan berat badan maupun obesitas pada anak harus menjadi perhatian. (Riskesdas, 2017).

Data RISKESDAS (2018) di provinsi NTT bahwa proporsi obesitas pada anak umur dibawah 15 tahun prevalensi 31,0% dan umur dibawah 18 tahun prevalensi 21,8% sedangkan yang overweight prevalensi 13,6%. Masalah kelebihan berat badan dan obesitas belum menjadi masalah yang harus di selesaikan di Kota Kupang. Hal ini disebabkan karena belum adanya data terkait masalah kelebihan berat badan maupun obesitas pada profil kesehatan Kota Kupang tahun 2018 (Riskesdas, 2018).

Berdasarkan hasil observasi yang saya lakukan pada SMPN 1 Kota Kupang bahwa, tempat dan lokasinya berada di perkotaan dan banyak penjual yang menyediakan makanan siap saji, seperti: gorengan, bakso, Ice Cream, Somya, pansit, dan kebanyakannya dari siswa-siswi SMPN 1 Kota Kupang yang mengonsumsi makanan siap saji tersebut.

Kebiasaan mengonsumsi makanan siap saji (*Fast food*) secara berlebihan juga dapat berdampak buruk bagi kesehatan anak-anak,

remaja, maupun dewasa. Makanan siap saji atau yang lebih dikenal *fast food* mengandung asam jenuh yang tinggi, omega, asam lemak, asupan omega 3 lemak yang kurang dan garam serta gula yang berlebihan seperti *pizza*, *hamburger*, gorengan, mie instan, sosis dan bakso sehingga makanan tersebut dapat merusak jantung, ginjal, dan kanker (Saroh and Mundiastuti, 2018).

Selain itu, menggunakan bahan pengawet dan formalin seperti bakso dan mie juga dapat menyebabkan rasa terbakar pada area kerongkongan maupun tenggorokan, keracunan makanan, sakit perut hingga menyebabkan kanker. Orang yang mengonsumsi makanan tinggi lemak dan protein dapat mengalami penurunan waktu tidur yang dapat menyebabkan seseorang ngantuk sepanjang hari. Hal ini disebabkan karena ketika seseorang mengonsumsi makanan siap saji (*fast food*), akan terjadi peningkatan kerja hormon insulin sehingga menyebabkan munculnya rasa ngantuk. Menurut Lestari dan Astiningsi NWW (2021) dalam sehari para remaja khususnya anak sekolah mengonsumsi makanan siap saji (*fast food*) berkisar 2-3 porsi.

Ada banyak cara yang dapat dilakukan masyarakat agar terhindar dari berbagai masalah kesehatan tersebut. Salah satunya adalah dengan mengurangi konsumsi siap saji (*fast food*) dan memperbanyak konsumsi buah dan sayuran. Mengonsumsi buah dan sayuran sebagai camilan pengganti makanan ringan dapat mengurangi risiko terjadinya gangguan metabolisme karena kalorinya yang cenderung rendah. Di samping itu, konsumsi buah dan sayur dapat membantu memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh karena mengandung banyak vitamin, mineral, antioksidan, dan serat (Slavin dan Lloyd, 2015).

Berdasarkan latar belakang tersebut penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Perilaku Remaja Dalam Konsumsi Makanan Siap Saji (*Fast Food*) Dan Dampaknya Pada Remaja Di Smp Negeri 1 Kota Kupang”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas dapat dirumuskan permasalahan yaitu: Bagaimanakah perilaku remaja dalam konsumsi makanan siap saji (*fast food*) dan dampaknya pada remaja di SMPN 1 Kota Kupang?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui gambaran perilaku remaja dalam konsumsi makanan siap saji (*fast food*) dan dampaknya pada anak remaja di SMPN 1 Kota Kupang.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Identifikasi gambaran jenis-jenis makanan siap saji yang dikonsumsi remaja SMPN 1 Kota Kupang
2. Identifikasi gambaran jumlah makanan siap saji (porsi) yang dikonsumsi remaja SMPN 1 Kota Kupang
3. Identifikasi gambaran frekuensi konsumsi dalam 24 jam makanan siap saji remaja SMPN 1 Kota Kupang
4. Identifikasi gambaran dampak (rasa sakit, nyeri tenggorokan, sakit perut) setelah konsumsi makanan siap saji remaja SMPN 1 Kota Kupang

1.4 Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Untuk mengetahui bagaimana gambaran konsumsi makanan siap saji (*fast food*) dan dampaknya pada remaja di SMPN 1 Kota Kupang.

2. Bagi Institusi Poltekkes Kemenkes Kupang

Dapat digunakan sebagai sumber informasi bagi mahasiswa /mahasiswi untuk penelitian selanjutnya.

3. Bagi Responden

Agar dapat meningkatkan pengetahuan siswa dalam memilih makanan yang sehat dan bersih untuk dimakan.

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Konsep Remaja dan Karakteristik Rejama Secara Umum

2.1.1 Definisi Remaja

Remaja merupakan masa ketika seorang anak tumbuh ketahap menjadi seseorang yang lebih dewasa yang tidak dapat ditetapkan secara pasti. Masa remaja yaitu antara umur 12-15 tahun. Pada masa ini, remaja mulai mempunyai kapasitas untuk memperoleh dan menggunakan pengetahuan secara efisien mencapai puncaknya dikarenakan pertumbuhan otak mencapai kesempurnaan. Sistem saraf yang berfungsi memproses informasi berkembang dengan cepat. Disamping itu, pada masa remaja ini juga terjadi reorganisasi lingkaran saraf frontal lobe (belahan otak bagian depan sampai pada belahan atau celah sentral). *Frontal lobe* ini berfungsi dalam aktivitas kognitif tingkat tinggi, seperti kemampuan merumuskan perencanaan atau kemampuan mengambil keputusan (Sarwono, 2017).

2.1.2 Karakteristik Masa Remaja

Hurlock (1990) membagi masa remaja menjadi dua, yaitu masa remaja awal (11-15 tahun) dan remaja akhir (16 -18 tahun). Pada masa remaja akhir, individu sudah mencapai transisi perkembangan yang lebih mendekati masa dewasa. Masa remaja merupakan suatu periode penting dari rentang kehidupan, suatu periode transisional, masa perubahan, masa usia bermasalah, masa dimana individu mencari identitas diri, usia menyeramkan (*dreaded*), masa *unrealism*, dan ambang menuju kedewasaan (Krori, 2011).

Menurut Hall (Sarwono, 2017), masa remaja merupakan masa "*sturm und drang*" (topan dan badai), masa penuh emosi dan adakalanya emosinya meledak-ledak, yang muncul karena adanya pertentangan nilai-nilai. Emosi yang menggebu-gebu ini adakalanya menyulitkan, baik bagi remaja maupun bagi orangtua.

Namun emosi yang menggebu-gebu ini juga bermanfaat bagi remaja dalam upaya untuk menemukan identitas diri. Reaksi orang-orang disekitarnya akan menjadi pengalaman belajar bagi seorang remaja untuk menentukan tindakan apa yang kelak akan dilakukannya.

Krori (2016) menyatakan bahwa perubahan sosial yang penting pada masa remaja mencakup meningkatnya pengaruh teman sebaya (*peer group*), pola perilaku sosial yang lebih matang, pembuatan kelompok sosial yang baru, dan munculnya nilai-nilai baru dalam memilih teman dan pemimpin serta nilai dalam penerimaan sosial. Minat universal paling penting pada masa remaja dapat digolongkan menjadi 7 kategori, yaitu: minat rekreasi, minat pribadi, minat sosial, minat pendidikan, minat vokasional, minat religious, minat dalam simbol status.

2.2 Karakteristik Remaja Dalam Mengkonsumsi Makanan Siap Saji (*Fast Food*)

Makanan siap saji cenderung padat energi, mengandung tinggi lemak jenuh dan garam dan dimakan dalam ukuran porsi besar. Makanan cepat saji memiliki efek buruk bagi kesehatan apabila di konsumsi secara berlebihan salah satunya yaitu kegemukan (*obesitas*). Pergaulan dengan teman sebaya dapat mempengaruhi perilaku makan yang tidak baik. Contohnya saja anak muda lebih sering menghabiskan waktu di luar rumah bersama teman yang kemungkinan mengkonsumsi makanan siap saji. Dari contoh tersebut dapat menyebabkan salah satu aspek yaitu penyimpangan perilaku pada remaja (Afifah, 2017).

Remaja atau *adolescent* di kategorikan pada tahap perkembangan yaitu pada usia 11–20 tahun. Tahap ini memiliki masalah yang rentan terhadap gizi sehingga berisiko terhadap masalah kesehatan. Hal ini dikarenakan pada masa remaja terjadinya pertumbuhan fisik, kognitif, dan psikososial atau tingkah laku. Perubahan ini membuat seorang remaja akan mengalami banyak perubahan seperti gaya hidup dan pengalaman

dalam menentukan makanan apa saja yang akan di konsumsi (Adriani dan Bambang, 2019).

Makanan siap saji (*fast food*) merupakan makanan yang di produksi oleh industri pengolahan pangan dengan cara teknologi yang tinggi. Makanan ini banyak dikonsumsi remaja saat ini karena memiliki cita rasa yang enak (Valoka, 2017).

2.3 Konsep Makanan Siap Saji (*Fast Food*)

2.3.1 Definisi *Fast Food*

Fast food merupakan jenis makanan tinggi energi dan lemak yang praktis, mudah di kemas dan di sajikan. Keberadaan restoran *fast food* yang semakin menjamur di kota-kota besar di Indonesia dapat mempengaruhi pola makan kaum remaja. Makanan restoran tersebut menyajikan berbagai *fast food* yang dapat berupa western fast food maupun traditional *fast food*. *fast food* merupakan makanan yang terjangkau, cepat dalam penyajian, umumnya memenuhi selera namun memiliki total energi, lemak, gula, natrium yang tinggi dan rendah serat serta vitamin. Contoh produk *fast food* diantaranya *hamburger, french fries, potato, fried chicken, pizza, sandwich* dan *soft drink*. Traditional *fast food* juga makanan yang memiliki kandungan gizi yang tidak seimbang. Contoh produk *traditional fast food* misalnya nasi goreng, bakso, mie ayam, soto, dan sate ayam (Bonita, 2017).

2.3.2 Jenis-jenis Makanan Siap Saji (*Fast Food*)

Di bawah ini adalah jenis makanan siap saji (*fast food*) diantaranya sebagai berikut:

a. *French Fries* (Kentang Goreng)

French Fries adalah hidangan yang di buat dari potongan-potongan kentang yang di goreng di dalam minyak goreng panas. *French fries* ini berasal dari negara Belgia. *French fries* bisa langsung di makan bisa juga di sebut sebagai makanan ringan, atau sebagai pelengkap hidangan utama. Kentang goreng memiliki kandungan glukosa dan lemak yang cukup tinggi.

b. *Fried Chicken* (Ayam Goreng) *Fried Chicken* atau ayam goreng pada umumnya jenis makanan siap saji yang umum di jual di restoran makanan siap saji. Fried chicken umumnya memiliki protein, kolesterol dan lemak.

c. Pizaa

Pizza adalah sejenis roti bundar, pipih yang di panggang di oven dan biasanya di lumuri saus tomat serta keju dengan bahan makanan tambahan lainnya yang bisa dipilih. Keju yang sering di pakai biasanya mozzarella atau keju pizza. Jenis bahan lainnya juga dapat di taruh di atas pizza biasanya daging dan saus. Rotinya biasa di buat seperti roti biasa namun bisa di beri rasa tambahan dengan mentega, bawang putih, tanaman herbal, atau wijen. Pizza biasanya di makan di restoran, atau tempat cafe-cafe di beli di pasar grosir atau supermarket, dan dapat pula di pesan melalui telepon atau ini melalui web untuk di antar, panas dan siap untuk di santap di rumah.

d. Spaghettis

Spaghetti berasal dari Italia, namum sudah populer di kalangan Indonesia. Spaghetti adalah mie Italia yang berbentuk panjang seperti lidi, yang umumnya di masak kurang lebih 9-12 menit di dalam air yang mendidih dengan tambahan daging diatasnya (Maynita ,2015).

2.3.3 Jumlah Makanan Siap Saji (Buah/Porsi)

Jumlah atau porsi merupakan suatu ukuran maupun takaran makanan yang di konsumsi pada tiap kali makan. Setiap orang harus menyeimbangkan jumlah kalori yang masuk dengan jumlah energi yang di keluarkan. Konsumsi makan sehari-hari harus mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah (porisi) yang sesuai dengan kebutuhan setiap orang atau kelompok umur. Kekurangan atau kelebihan salah satu unsur zat gizi akan menyebabkan penyakit (Sebayang, 2018).

Menurut Kemenkes RI (2018) di lihat dari porsi makanan yang di makan setiap hari harus mengikuti pedoman umum gizi seimbang,

yaitu hidangan tersusun atas makanan pokok (3-5 porsi/hari), lauk 2-3 porsi/hari), sayuran (2-3 porsi/hari) dan buah (3-5 buah/hari). Perilaku konsumsi makan pada diri seseorang, satu keluarga atau masyarakat di pengaruhi oleh wawasan dan cara pandang dan faktor lain yang berkaitan dengan tindakan yang tepat.

2.3.4 Frekuensi Makan Makanan Siap Saji Dalam 24 Jam/Sehari

Frekuensi penggunaan makanan siap saji yang di konsumsi dapat menggambarkan frekuensi penggunaan makanan siap saji selama periode tertentu. Penilaian frekuensi makanan siap saji menggunakan food frekuensi yang memuat daftar makanan siap saji beserta frekuensi penggunaan makanan siap saji tersebut dalam periode tertentu. Frekuensi konsumsi di kelompokkan menjadi 6 yaitu : lebih dari 1 kali per hari ($> 1x$ per hari) artinya bahan makanan di konsumsi setiap kali makan: satu kali per hari ($1x$ per hari), bahan makanan dikonsumsi 4 sampai 6 kali per minggu: tiga kali per minggu ($3x$ per minggu), kurang dari $3x$ per minggu ($<3x$ per minggu), bahan makanan dikonsumsi 1 sampai 2 kali per minggu: kurang dari $1x$ per minggu ($<1x$ per minggu), bahan makanan jarang dikonsumsi dan tidak pernah Suhardjo (2015).

Hasil Rikesdas (2018) pada remaja Indonesia usia 15-20 tahun, menunjukkan bahwa remaja yang kebiasaan mengkonsumsi mie instan / makanan instan lainnya dengan prevalensi ≥ 1 kali perhari 11,2 %, dan 1–6 kali perminggu 67,6%, serta ≤ 3 kali perbulan 21,2%. Dari hasil tersebut dapat berpotensi terhadap masalah kesehatan karena tiap minggu remaja mengkonsumsi 1–6 kali perminggu.

2.3.5 Dampak Konsumsi Makanan Cepat Saji (Sakit

Tenggorokan dan Sakit Perut

Dampak-dampak yang di timbulkan dari makanan cepat saji tersebut tidak terlepas dari bahan / zat-zat yang terkandung dalam makanan cepat saji. Konsumsi makanan cepat saji atau *fast food* yang terlalu sering juga bisa mengakibatkan timbulnya berbagai

penyakit yang berbahaya, seperti: kolesterol tinggi, diabetes, penyakit jantung, gangguan ginjal, dan kerusakan hati. Salah satu efek makanan cepat saji bagi tubuh yakni dapat memengaruhi tingkat energi tubuh. Mengonsumsi makanan cepat saji dapat memberikan kita energi agar kita bisa menjadi lebih bersemangat. Tetapi, kita juga harus berhati-hati terhadap jumlah makanan cepat saji yang kita konsumsi. Mengonsumsi makanan cepat saji dengan berlebihan akan tubuh memiliki asupan energi yang berlebihan pula. Terlebih lagi, makanan cepat saji mengandung sejumlah besar lemak yang sebagiannya terakumulasi dalam tubuh serta berkontribusi terhadap obesitas (Lestari EI dan Asthiningsih NWW, 2021).

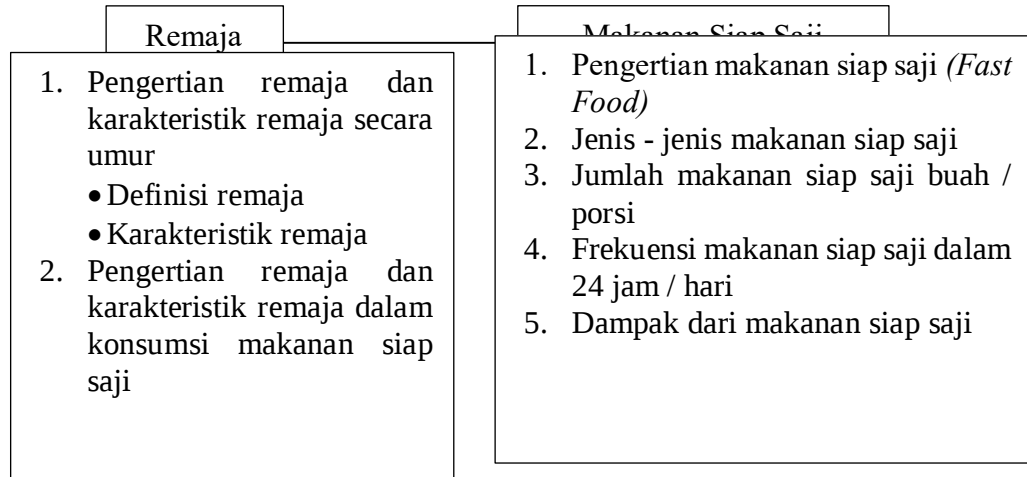
Dampak buruk lain yang di timbulkan dari konsumsi makanan cepat saji adalah munculnya penyakit tidak menular. Handayani menemukan dalam penelitiannya bahwa terdapat responden yang merasa tenggorokan mereka sakit setelah Mengonsumsi makanan yang berminyak. Makanan yang mengandung pewarna buatan seperti *Rhodamin B* dapat menyebabkan gejala keracunan meliputi iritasi terutama pada area tenggorokan dan kerongkongan (Pemelia I, 2018).

Selain itu, bahan pengawet seperti formalin juga dapat menyebabkan rasa terbakar pada area kerongkongan atau tenggorokan dan sakit perut hingga menyebabkan kanker. Makanan cepat saji juga dapat memicu penyakit *GERD*. *GERD (Gastroesophageal Reflux Disease)* merupakan gangguan yang terjadi pada lambung. Penyakit ini mempunyai gejala yaitu rasa asam atau pahit pada lidah serta rasa terbakar pada kerongkongan dan dada atau yang biasa di sebut heartburn (Ramdhan A dan Bunga NA, 2021).

Orang yang mengonsumsi makanan tinggi lemak dan protein berisiko mengalami penurunan durasi tidur yang dapat menyebabkan kantuk sepanjang hari. Setelah mengonsumsi makanan cepat saji, terjadi peningkatan kerja hormon insulin sehingga menyebabkan

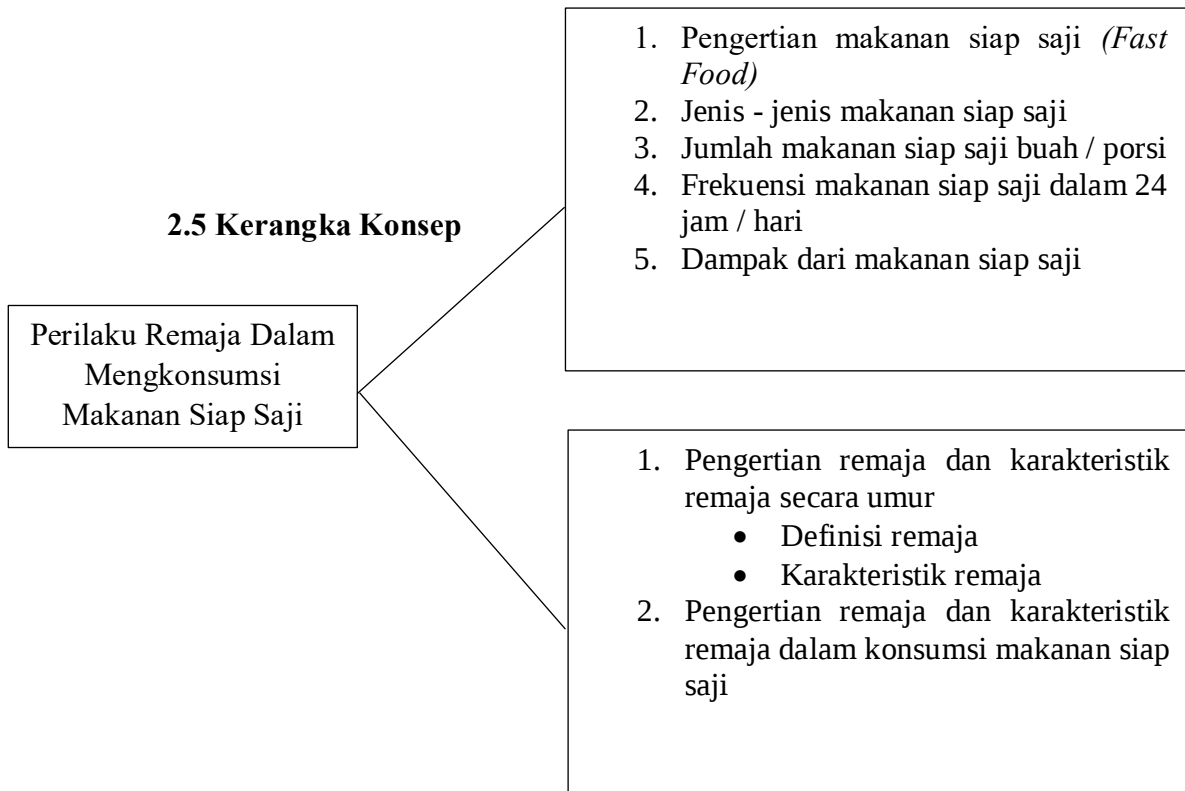
munculnya rasa kantuk. Hormon dopamin dan serotonin yang muncul setelah makan juga memicu rasa kantuk. Secara tidak langsung, makanan cepat saji mempengaruhi pola tidur menjadi tidak teratur. Padahal pola tidur yang memadai dapat melindungi tubuh dari berbagai gangguan gizi dan metabolik, seperti obesitas, dislipidemia, diabetes, dan resistensi insulin. Gangguan-gangguan ini mungkin terjadi karena tidur berperan penting dalam mengontrol metabolisme tubuh (Laksono, Mukti and Nurhamidah, 2022)

2.4 Kerangka Teori



Gambar 2.1 Kerangka Teori

2.5 Kerangka Konsep



Gambar 2.2. Kerangka Kosep

BAB 3

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian Deskriptif yang meneliti tentang Konsumsi Makanan Siap Saji (*Fast Food*) Dan Dampaknya Pada Siswa Remaja SMPN 1 Kota Kupang, dengan melakukan pengukuran variabel yang di lakukan sekali dalam waktu bersamaan.

3.2 Subjek Penelitian

Subjek penelitian menurut Suharsimi Arikonto (2016) memberi batasan subjek penelitian sebagai benda, hal atau orang tempat data untuk variabel penelitian melekat, dan yang di permasalahan. Dalam sebuah penelitian, subjek penelitian mempunyai peran yang sangat strategis karena pada subjek penelitian, itulah data tentang variabel yang penelitian amati. Adapun pertimbangan yang di gunakan adalah data yang di gunakan harus data yang sudah pasti sehingga memudahkan peneliti dalam melakukan penelitian. Subjek yang di gunakan dalam penelitian ini adalah Siswa SMPN 1 Kota Kupang kelas VII dan VIII yang berjumlah 70 orang siswa yang di pilih secara acak.

3.3 Fokus Studi

Fokus studi merupakan kajian utama dari permasalahan yang akan di jadikan titik acuan studi kasus. Dalam studi kasus ini yang menjadi fokus studi adalah peran orang tua sangat penting untuk menjaga kesehatan pada anak dan remaja dalam mengkonsumsi makanan. Orang tua perlu memperhatikan makan pada anak, karena kebanyakan anak atau remaja yang mengkonsumsi makanan siap saji (*fast food*) karena kurang adanya perhatian dari orang tua sehingga anak jajan sembarangan di luar atau di sekolah.

3.4 Definisi Operasional Fokus Studi

Tabel 3.1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi	Alat Ukur	Kategori
Gambaran Konsumsi Makanan Siap Saji (<i>Fast Food</i>)	Konsumsi makanan siap saji (<i>Fast Food</i>) dan dampaknya pada remaja Yaitu: 1. Jenis-jenis makanan siap saji (<i>fast food</i>) yang dikonsumsi remaja 2. Jumlah makanan siap saji (porsi) yang dikonsumsi remaja 3. Frekuensi konsumsi dalam 24 jam makanan siap saji remaja 4. Dampak (rasa sakit, nyeri tenggorokan, sakit perut) setelah konsumsi makanan siap saji remaja	Kuesioner	Jenis Makanan yang dikonsumsi. Dalam Porsi atau buah Frekuensi Kosumsi dalam 24 jam Keluhan setelah konsumsi makanan siap saji

3.5 Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat-alat yang di gunakan untuk pengumpulan data (Notoadmojo, 2015). Adapun instrumen penelitian yang digunakan adalah lembar observasi Sakit tenggorokan dan kuisioner tentang konsumsi fast food. Adapun alat pendukung yang di butuhkan adalah Penlight. Data yang di kumpulkan dalam lembar observasi di antaranya indentitas subyektif dan lembar kuisioner.

3.6 Metode Pengumpulan Data

Data yang di kumpulkan selama penelitian meliputi data primer dan data sekunder.

a. Data Primer

Data primer adalah data yang di peroleh langsung dari responden. Data primer dalam penelitian ini di kumpulkan oleh peneliti dengan cara penyebaran lembar observasi yang berisikan data inisial responden, umur, jenis kelamin, kelas dan pengisian kuisioner yang berisikan 15 pertanyaan tertutup dan di isi oleh remaja kelas VII dan VIII SMPN 1 Kota Kupang.

b. Data Sekunder

Data sekunder sebagai data pendukung penelitian. Dalam penelitian ini data sekunder di dapatkan dari pihak sekolah SMPN 1 Kota Kupang.

3.7 Lokasi dan Waktu Penelitian

Lokasi penelitian bertempat di SMPN 1 Kota Kupang mulai dari bulan Mey 2024

3.8 Analisis Data dan Penyajian Data

Setelah semua data terkumpul, langkah selanjutnya adalah melakukan analisis terhadap data tersebut agar data tersebut dapat di tarik kesimpulan. Analisis data pada penelitian ini di gunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase.

3.9 Etika Penelitian

Etika penelitian adalah pertimbangan rasional mengenai hak-hak dan moral seorang peneliti atas apa yang dikerjakan dalam penelitian, publikasi dan pengabdianya kepada masyarakat. Sampel untuk penelitian

ini adalah manusia. Oleh karena itu etika penelitian diperlukan untuk melindungi responden. Responden berhak atas kebebasan menentukan pilihan menjadi seorang responden dalam penelitian atau tidak. Hal ini dimaksudkan agar responden tidak merasa dirugikan. Penelitian akan dilakukan apabila mendapat ijin dari komisi etik penelitian dari jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Kupang.

Prinsip etika penelitian yaitu;

1. *Informed consent* (persetujuan setelah penjelasan). Artinya responden bersedia dan setuju secara bebas dan sukarela menjadi bagian dari penelitian berdasarkan pemahamannya atas semua penjelasan yang diberikan peneliti.
2. *Privasi* artinya responden itu pribadi yang otonom, yang memiliki hak privasi yang tidak boleh dilanggar oleh siapapun.
3. *Confidentiality* (kerahasiaan), peneliti wajib melindungi data pribadi responden dan menjaga kerahasiaannya.
4. *Non maleficence* (tidak merugikan), yaitu responden tidak merasa dirugikan atas keputusannya keputusan terkait penelitian ini.
5. *Anonymity* (tanpa nama), artinya responden tidak menyebutkan, nama asli dalam penelitian, tetapi hanya menuliskan inisial untuk pengkodean data penelitian.

BAB 4

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Data Umum

4.1.1.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Sekolah Menengah Pertama Negeri (SMPN) 1 Kota Kupang didirikan berdasarkan SK Pendirian Sekolah Nomor: 2016/SK/B.4 Tanggal 1 Mei 1958 yang berlokasi di Jln. Prof. Dr. W.Z. Johannes No. 30 Oetete Kecamatan Oebobo Provinsi Nusa Tenggara Timur merupakan salah satu lembaga pendidikan menengah pertama milik pemerintah dengan jumlah siswa aktif di sekolah ini tahun ajaran 2023/2024 berjumlah 1.046 siswa, dengan alokasi jumlah siswa laki-laki sebanyak 521 orang dan jumlah siswa perempuan sebanyak 525 orang. Jumlah guru pada lembaga pendidikan ini sebanyak 83 orang, jumlah ruang kelas sebanyak 35 ruangan kelas, laboratorium sebanyak 2 unit, perpustakaan 1 unit dan sanitasi sebanyak 4 unit.

Lembaga pendidikan SMPN 1 Kota Kupang ini dalam menjalankan kegiatan pendidikannya menekankan aspek pentingnya menjaga kesehatan dan perilaku hidup sehat bagi siswanya agar tidak tertular berbagai penyakit sehingga dapat mengambat aktivitas belajarnya di sekolah. Bentuk edukasi yang dilakukan pada sekolah ini adalah dengan menerapkan pola perilaku hidup sehat dengan memberikan edukasi dalam bentuk penyuluhan dan sosialisasi yang dilakukan oleh pihak sekolah dengan bekerja sama dengan pihak Puskesmas Oetete Kota Kupang guna mendukung program pemerintah di bidang kesehatan.

4.1.2 Gambaran Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMPN 1 Kota Kupang selama 7 hari. Penelitian ini menggunakan analisis deksriptif dengan menggunakan teknik presentase melalui jawaban responden siswa melalui kuesioner sebanyak 70 orang siswa pada SMPN 1 Kota Kupang untuk mengetahui perilaku remaja dalam konsumsi makanan siap saji (*fast food*) dan hal-

hal yang diketahui oleh remaja tentang konsumsi makanan siap saji (*fast food*) dan dampaknya pada remaja yaitu:

1. Jenis-jenis makanan siap saji (*fast food*)
2. Jumlah dan frekuensi Makan siap saji
3. Dampak makanan siap saji
4. Pengetahuan remaja tentang konsumsi makanan siap saji

4.1.3 Data Umum

4.1.3.1. Jenis Kelamin dan Usia pada Remaja SMPN 1 Kota Kupang

Tabel 4.1. Distribusi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia pada Remaja SMPN 1 Kota Kupang

Karakteristik	Frekuensi (n=70)	Presentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	29	41,4
Perempuan	41	58,6
Total	70	100
11-13 Tahun	39	55,7
14-15 Tahun	31	44,3
Total	100	100

Sumber: Data Primer 2024

Tabel 4.1 menunjukkan responden yang paling banyak berjenis kelamin perempuan sebanyak 41 orang (58,6%) dan laki-laki berjumlah 29 orang (41,4%).

Tabel 4.2 menunjukkan usia 11-13 tahun berjumlah 39 orang (55,7%) dan usia 14-15 tahun 31 orang (44,3%).

4.1.4. Data Khusus

4.1.4.1. Jenis Makanan Siap Saji Yang dikonsumsi Remaja

SMPN 1 Kota Kupang

Tabel 4.2. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis

Makanan Siap Saji Yang dikonsumsi Remaja SMPN 1

Kota Kupang

Karakteristik	Frekuensi (n=70)	Presentase (%)
Jenis Makanan Siap Saji		
Mie Instan	12	17,1
Kentang Goreng	10	14,3
Bakso	21	30,0
Mie Ayam	8	11,4
Siomay	6	8,6
Pangsit	8	11,4
Sosis	5	7,2
Total	70	100

Sumber: Data Primer 2024

Tabel 4.2 menunjukkan jenis makanan siap saji yang sering dimakan oleh responden yang paling banyak yaitu bakso sebanyak 21 orang (30,0%) dan yang paling sedikit yaitu sosis 5 orang (7,2%).

4.1.4.2. Jumlah Makanan Siap Saji Yang dikonsumsi Remaja

SMPN 1 Kota Kupang.

Tabel 4.4. Distribusi Responden Berdasarkan Jumlah Konsumsi Makanan Siap Saji (Porsi atau Buah)

Karakteristik	Frekuensi (n=70)	Presentase (%)
Jumlah Konsumsi Makanan Siap Saji (Porsi/Buah)		
Mie Instan 1-2 Porsi Sehari	12	17,1
Kentang Goreng 2-4 Buah Sehari	10	14,3
Bakso 1-2 Porsi Sehari	21	30,0
Mie Ayam 1-2 Porsi Sehari	8	11,4
Siomay 1-2 Porsi Sehari	6	8,6
Pangsit 2-4 Buah Sehari	8	11,4
Sosis 2-4 Buah Sehari	5	7,2
Total	70	100

Sumber: Data Primer 2024

Tabel 4.4 menunjukkan jumlah konsumsi makanan siap saji yang paling banyak yaitu bakso 1-2 porsi sehari 21 orang (30,0%) dan yang paling sedikit yaitu sosis 2-4 buah sehari 5 orang (7,2%).

4.1.4.3. Frekuensi Makan dalam 24 Jam makanan Siap Saji Yang dikonsumsi Remaja SMPN 1 Kota Kupang

Tabel 4.5 Distribusi Responden Berdasarkan Frekuensi Makan Siap Saji Dalam 24 Jam/1 Hari

Karakteristik	Frekuensi (n=70)	Presentase (%)
Frekuensi Makan Siap Saji Dalam 24 Jam Sehari		
1-2 Kali Sehari	49	70,0
<1 Kali Sehari	21	30,0
Total	70	100

Sumber: Data Primer 2024

Tabel 4.5 menunjukkan frekuensi makan siap saji dalam 24 jam/sehari yang paling banyak yaitu 1-2 kali sehari 49 orang (70,0%) dan yang paling sedikit yaitu >1 kali sehari 21 orang (30,0%).

4.1.4.4. Dampak Konsumsi makanan Siap Saji pada Remaja SMPN 1 Kota Kupang

Tabel 4.6 Distribusi Responden Berdasarkan Dampak Dari Konsumsi Makanan Siap Saji

Karakteristik	Frekuensi (n=70)	Presentase (%)
Dampak Dari Konsumsi Makanan Siap Saji		
Sakit Tenggorokan	28	40,0
Sakit Perut	42	60,0
Total	70	100

Sumber: Data Primer 2024

Tabel 4.6 menunjukkan dampak dari konsumsi makanan siap saji yang paling banyak yaitu sakit perut sebanyak 42 orang (60,0%) dan yang paling sedikit yaitu sakit tenggorokan 28 orang (40,0%).

4.2 Pembahasan

4.2.1 Karakteristik Responden

4.2.1.1 Jenis Kelamin

Berdasarkan hasil penelitian pada 70 responden di SMP Negeri 1 Kota Kupang yang paling banyak yaitu remaja yang berjenis kelamin perempuan berjumlah 41 responden (58,6%) dan terendah yaitu remaja yang berjenis kelamin laki-laki berjumlah 29 responden (41,4%).

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Haryadi et al (2023) pada 96 siswa SMP di Surakarta menunjukkan bahwa responden yang paling banyak adalah Perempuan sebanyak 51%. Penelitian yang dilakukan oleh Samingan et al (2021) pada siswa SMA Negeri X Jakarta Timur pada 226 responden juga didapatkan data hasil penelitian yang paling banyak adalah Perempuan sebanyak 59,3%.

Menurut peneliti tidak adanya hubungan antara jenis kelamin dengan perilaku konsumsi makanan siap saji (*fast food*) dimungkinkan karena proporsi perempuan yang ikut dalam penelitian ini lebih banyak daripada laki-laki, hal ini disebabkan karena siswa di SMP Negeri 1 Kota Kupang memang jauh lebih banyak Perempuan. Sehingga dalam pengambilan sampel Perempuan lebih banyak memiliki kesempatan untuk dijadikan responden penelitian. Karena jumlah populasi Perempuan lebih banyak dibandingkan laki-laki yang ikut terlibat dalam penelitian ini.

4.2.1.2 Usia

Berdasarkan hasil penelitian pada 70 responden di SMP Negeri 1 Kota Kupang yang paling banyak yaitu remaja dengan usia 11-13 tahun berjumlah 39 responden (55,%) dan terendah yaitu remaja yang dengan usia 14-15 tahun berjumlah 31 responden (44,3%).

Usia remaja masuk pada tahap dimana seseorang mengalami perkembangan pada dirinya sehingga bisa mencapai pada kematangan secara mental, emosional, fisik dan sosial. Pada saat di masa ini para remaja cenderung lebih labil dan mudah sekali untuk terpengaruh lingkungan dan orang-orang sekitarnya yang mengikuti alur perkembangan zaman, seperti mode dan tren yang terus berkembang dimasyarakat. Mempunyai beragam makanan apa yang remaja konsumsi merupakan pengaruh dari tren yang berkembang. Berbagai pilihan dari makanan yang tidak tepat pada remaja akan berdampak buruk bagi kesehatannya. Faktor dari umur, minat dan pengalaman, yang mempengaruhi pengetahuan dari individu, serta bertambahnya usia seseorang yang menyebabkan dapat terjadinya perubahan pada aspek fisik dan psikologis. Minat merupakan kecenderungan atau harapan yang besar terhadap sesuatu sehingga seseorang mencoba untuk menekuni suatu hal sehingga pada akhirnya mendapatkan pengetahuan yang lebih mendalam dan pengalaman merupakan suatu cara untuk mendapatkan kebenaran dari pengetahuan (Ariyana & Wiwin, 2020).

4.2.1.3 Jenis Makanan Siap Saji

Berdasarkan hasil penelitian pada 70 responden di SMP Negeri 1 Kota Kupang, jenis makanan siap saji yang sering dikonsumsi oleh responden yaitu bakso sebanyak 21 orang (30%) dan makanan siap saji yang dikonsumsi paling sedikit yaitu sosis 5 orang (7,2%).

Jenis makanan cepat saji (*fast food*) adalah makanan yang tersedia dalam waktu cepat dan siap untuk disantap. Makanan cepat saji yang mudah diperoleh di pasaran memberikan tersedianya variasi pangan sesuai selera dan daya beli. Makanan siap saji seperti bakso, mie instan, sosis, siomay, tidak hanya sia-sia, tetapi juga dapat merusak kesehatan. Gangguan

kesehatan akibat makan makanan junk food seperti obesitas atau kegemukan, diabetes, hipertensi, penyakit jantung koroner, stroke, kanker (Arisandi, 2023).

Berdasarkan Asumsi peneliti remaja banyak memiliki aktifitas diluar rumah. Aktifitas tersebut berkaitan dengan sosialisasi sesama teman. Dengan pergaulan remaja dapat terpengaruh dalam memilih makanan, tanpa mempertimbangkan efek samping dari makanan tersebut jika dikonsumsi terus menerus seperti junk food

4.2.1.4 Jumlah Konsumsi Makanan Siap Saji (Porsi atau Buah)

Berdasarkan hasil penelitian pada 70 responden di SMP Negeri 1 Kota Kupang, jumlah konsumsi makanan siap saji berdasarkan porsi atau buah yang paling banyak dikonsumsi yaitu bakso 1-2 porsi sehari sebanyak 21 orang (30%) dan makanan siap saji yang paling sedikit dikonsumsi yaitu sosis 2-4 buah sehari 5 orang (7,2%).

Kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji secara konstan dapat berdampak buruk bagi kesehatan anak-anak, remaja, maupun dewasa. Makanan cepat saji yang dikonsumsi secara berlebihan dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit seperti hipertensi, obesitas, diabetes, dan gangguan pada lemak darah. Selain itu makanan cepat saji juga dapat merusak kesehatan gigi (Laksono et al., 2022).

Kebiasaan konsumsi makan adalah ekspresi yang individu miliki untuk memilih dan menentukan makanan dan mengkonsumsinya serta pembentukan pola perilaku makan dari individu. Oleh karenanya ekspresi setiap individu akan berbeda antara satu dengan yang lainnya dalam pemilihan makanan. Kebiasaan konsumsi masyarakat Indonesia saat ini sangat beraneka macam sejalan dengan perkembangan pada jumlah dan jenis makanannya. Fenomena lain juga terjadi dikalangan

masyarakat yaitu kegemaran untuk mengonsumsi makanan cepat saji (fast food) (Ariyana & Wiwin, 2020).

Peneliti berasumsi bahwa kebiasaan konsumsi makanan siap saji bagi remaja sudah menjadi kebiasaan sehari-hari. Oleh karena itu informasi dari pihak sekolah untuk memantau dan memberikan pengarahan berkaitan dengan siswa-siswi yang memiliki kebiasaan mengonsumsi fast food sangat penting untuk meningkatkan pengetahuan siswa-siswi terkait Bahasa mengonsumsi makanan siap saji dalam waktu yang lama.

4.2.1.5 Frekuensi Makan Siap Saji Dalam 24 Jam/1 Hari

Berdasarkan hasil penelitian pada 70 responden di SMP Negeri 1 Kota Kupang, frekuensi makan siap saji yang paling banyak dalam 24 jam/sehari yaitu 1-2 kali sehari sebanyak 49 orang (70%) dan yang paling sedikit dalam 24/1 hari yaitu >1 kali sehari 21 orang (30%).

Frekuensi kelebihan berat badan dan obesitas pada generasi muda berkembang seiring dengan meningkatnya variasi makanan siap saji. Ini berkontribusi pada peningkatan komplikasi dan risiko kesehatan masyarakat. Keterjangkauan, rasa, aksesibilitas, dan variasi makanan siap saji di pasaran adalah faktor kunci yang berkontribusi terhadap kenaikan ini. Namun, ini bukan satu-satunya penyebab obesitas; ada pilihan gaya hidup lain yang juga berdampak. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa kedokteran dan sains melaporkan bahwa 67,4% wanita, 21% di antaranya mengalami obesitas, mengonsumsi makanan cepat saji setiap hari (Wijaya et al., 2024).

Menurut peneliti mengonsumsi makanan siap saji secara berlebihan dapat mengakibatkan berbagai masalah kesehatan, karena kandungan gizinya yang kurang seimbang. Kebiasaan konsumsi makanan siap saji terus meningkat terutama pada generasi muda. Makanan siap saji juga menjadi pilihan di era

modern ini karena ada beberapa faktor yang dapat menarik perhatian orang terutama pada anak –anak dan remaja.

4.2.16 Dampak Dari Konsumsi Makanan Siap Saji

Berdasarkan hasil penelitian pada 70 responden di SMP Negeri 1 Kota Kupang, dampak konsumsi makanan siap saji yang paling sering muncul atau paling banyak dialami oleh responden yaitu sakit perut sebanyak 42 orang (60%) dan dampak konsumsi makanan siap saji yang paling sedikit yaitu sakit tenggorokan 28 orang (40%).

Makanan siap saji mengandung berbagai macam zat aditif berupa pemanis, pengawet dan pewarna. Zat aditif berdampak kurang baik terhadap kesehatan manusia. Gangguan kesehatan dapat berupa gangguan pertumbuhan dan perkembangan tubuh, gangguan pencernaan seperti sakit perut, sakit tenggorokan, rasa mual, yang disertai rasa pusing yang cukup berat, gangguan pernapasan seperti debaran jantung yang lebih kuat, dan kesemutan, tumor pada paru-paru, indung telur, ginjal, kulit dan uterus, proses penggumpalan darah, diabetes melitus, kematian sel, kerusakan kromosom, penyakit jantung dan kematian. Oleh karena itu, upaya penyadaran masyarakat mengenai dampak mengkonsumsi makanan siap saji terhadap kesehatan perlu mendapat perhatian semua pihak agar masyarakat terutama generasi muda sadar dan dapat memilih dan memilih makanan yang hendak dikonsumsi (Yamin et al., 2021).

Makanan cepat saji merupakan makanan yang kurang baik bagi remaja apabila dikonsumsi terlalu sering. Banyaknya remaja yang mengonsumsi makanan cepat saji disebabkan karena beberapa faktor, diantaranya adalah pengetahuan, pengaruh teman sebaya, tempat nyaman untuk berkumpul, cepat dan praktis, uang saku, harga yang murah, dan brand dari makanan cepat saji. Apabila makanan cepat saji dikonsumsi secara

berlebihan, maka akan berdampak pada kesehatan remaja. masalah kesehatan tersebut adalah obesitas, meningkatkan faktor risiko hipertensi, diabetes, kanker, penyakit jantung, dan stroke (Pamelia, 2018).

4.3 Keterbatasan Penelitian

Masih terdapat jawaban kuisisioner yang tidak konsisten menurut pengamatan peneliti. Karena responden yang cenderung kurang teliti terhadap pernyataan yang ada sehingga tidak konsisten terhadap jawaban kuisisioner. Hal ini bisa diantisipasi peneliti dengan cara mendampingi dan mengawasi responden dalam memilih jawaban agar responden fokus dalam menjawab pertanyaan yang ada.

Keterbatasan metode penelitian serta pemahaman mengenai konsep motivasi dalam penelitian ini memiliki banyak kelemahan baik dari segi hasil penelitian.

BAB 5

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Karakteristik responden yang paling banyak konsumsi makanan siap saji adalah remaja perempuan dengan usia 11-13 tahun. Jenis makanan siap saji yang sering dikonsumsi adalah bakso dengan jumlah konsumsi bakso 1-2 porsi sehari. Frekuensi konsumsi makan siap saji 1-2 kali dalam 24 jam. Dampak konsumsi makanan siap saji yang paling sering muncul atau paling banyak dialami oleh responden yaitu sakit perut.

5.2 Saran

1. Bagi Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Kota Kupang

Diharapkan agar dapat melakukan penyuluhan dan sosialisasi dengan melibatkan instansi kesehatan teknis terkait bagi siswa pada lembaga pendidikan ini, sehingga siswa dapat memiliki pengetahuan tentang dampak dan bahaya dalam mengkonsumsi makanan siap saji bagi kesehatan siswa.

2. Bagi Orang Tua

Diharapkan agar selalu memperhatikan pola makan anak remaja di rumah dengan memperhatikan standar gizi dan kesehatan serta pertumbuhan bagi anak remaja, sehingga dapat mengurangi kebiasaan untuk mengkonsumsi makanan siap saji di luar rumah.

3. Bagi Siswa SMP Negeri 1 Kota Kupang

Diharapkan dapat berperan aktif dalam mengurangi perilaku mengkonsumsi makanan siap saji di luar rumah, sehingga secara langsung dapat menghindari penyakit yang sering diderita siswa.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat melakukan penelitian lanjutan guna mengetahui faktor-faktor lain yang belum diteliti dalam penelitian ini, untuk mendukung hasil penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, Merryana & Bambang Wirjatmadi (2021). Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan. Kencana Prenadamedia Group : Jakarta
- Arisandi, Yesi. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebiasaan Mengonsumsi Makanan Siap Saji Pada Remaja. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 8(2), 70–77.
<https://jurnal.stikes-aisyiyah-palembang.ac.id/index.php/JAM/article/view/1089/813>
- Ariyana, Devi & Ni Wayan Wiwin Asthiningsih (2020). Hubungan Pengetahuan dengan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) pada Siswa-Siswi Kelas XI di SMA Negeri Samarinda. *Borneo Student Research*, 1(3), 1841–1846.
<https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/view/912/174>
- Afifah, Liyana Putri., dkk (2017). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi Fast Food pada Remaja Obesitas di SMA Theresiana 1 Semarang*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 5 (4) Oktober 2017: 706-713.
<https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm/article/view/18757/17835>
- Haryadi, Sandyawan Wisnu., Sandi Nugraha & Diah Lintang Kawuryan (2023). *Hubungan antara Konsumsi Makanan Cepat Saji, Jenis Kelamin, dan Aktivitas Fisik dengan Presentase Lemak Tubuh pada Siswa SMP di Surakarta*. *GHIDZA: Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 7(1), Juni 2024: 53-63.
<https://jurnal.fkm.untad.ac.id/index.php/ghidza/article/view/613/324>
- Hanum, T. Syarifah Latifah., Ari Pristiana Dewi & Erwin (2015). *Hubungan antara pengetahuan dan kebiasaan mengonsumsi fast food dengan status gizi pada remaja*. *Jurnal Online Mahasiswa (JOM) Bidang Ilmu Keperawatan*. 2015;2(2):750–8.
<https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMPSIK/article/view/5180>
- Hurlock, Elisabeth Bergner (2015). Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Erlangga : Jakarta.
- Krori, Smita Deb. (2016). *Developmental Psychology, dalam Homeopathic Journal* :: Volume: 4, Issue: 3, Jan, 2016.
<http://www.homeorizon.com/homeopathic-articles/psychology/developmental-psychology>

- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Hasil Utama RISKESDAS 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemenkes RI : Jakarta.
<https://dinkesjatengprov.go.id/v2018/storage/2019/09/Hasil-Riskesdas-2018.pdf>
- Kementerian Kesehatan RI. (2019). Laporan Nasional *RISKESDAS 2018*. Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kemenkes RI : Jakarta.
<https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan%20Riskesdas%202018%20Nasional.pdf>
- Laksono, Rizky Agung., Nurul Dwi Mukti & Didah Nurhanudah (2022). *Dampak Makanan Cepat Saji Terhadap Kesehatan pada Mahasiswa Program Studi “X” Perguruan Tinggi “Y.” Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat : Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 14(1), 35–39.
<https://jikm.upnvj.ac.id/index.php/home/article/view/282/113>
- Lestari Eka Indah & Ni Wayan Wiwin Astiningsih (2020)./ *Hubungan pola makan dengan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji (fast food) pada siswa-siswi kelas XI di SMA Negeri Samarinda*. Borneo Student Research, 1(3):1766–1771.
<https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/view/961/539>
- Maynita, Neni. “*Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pola Pemilihan Makanan Siap Saji Modern (Fast Food) pada Remaja di SMA Swasta Cahaya Modern Tahun 2015.*” Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatra Utara Medan (Skripsi), ,2015).
- Notoatmodjo, Soekidjo (2015). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta : Jakarta.
- Pamelia, Icha. (2018). Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja dan Dampaknya Bagi Kesehatan. *Jurnal IKESMA*, 14(2), 144–153.
<https://ikesma.jurnal.unej.ac.id/index.php/IKESMA/article/view/10459/6690>
- Saroh, Siti Mei & Luki Mundiastuti (2018). Daya Terima dan Uji Kekenyanan pada Bakso yang disubstitusi Jantung Pisang dan *Modified Cassava Flour (Mocaf)*. = Acceptance and satiety test of meatball substituted banana blossom and modified cassava flour (Mocaf). *Amerta Nutrition*, 2(2): 155-162.
<https://e-journal.unair.ac.id/AMNT/article/view/7285/5006>
- Slavin, Joanne L. & Beate Lloyd (2015). *Health Benefits of Fruits and Vegetables*. *Advances in Nutrition*, 3(4): 506-516.

<https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC3649719/>

Sarwono, Sarlito W. (2017). *Psikologi Remaja*. Rajawali Press : Jakarta

Sembayang, Agnes (2018). *Gambaran Pola Konsumsi Makanan Mahasiswa di Universitas Indonesia tahun 2012 = Description of food pattern in college student of University of Indonesia*. Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia : Jakarta.

<https://lib.ui.ac.id/detail?id=20312384&lokasi=lokal>

Suhardjo. (2015). *Pangan, Gizi dan Pertanian*. UI Press : Jakarta

Valoka, Angga Dwi (2017). *Dampak Negatif Makanan Cepat Saji terhadap Kesehatan Tubuh Manusia di Kota Bandung Melalui Still Life Photography*. Skripsi Jurusan Fotografi dan Film Universitas Pasundan Bandung.

<http://repository.unpas.ac.id/id/eprint/28077>

Wijaya, Nadya Videlia., Dahliah & Erni Pancawati (2024). Dampak Kebiasaan Mengonsumsi Junk Food Terhadap Berat Badan. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 4(2), 455–464.

<https://ejurnal.malahayati.ac.id/index.php/MAHESA/article/view/13133/pdf>

Yamin, M., dkk (2021). Makanan Siap Saji dan Dampaknya terhadap Kesehatan Manusia. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 4(3), 116–124.

<https://jppipa.unram.ac.id/index.php/jpmipi/article/view/936/620>

LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian

SURAT IJIN PENELITIAN DARI POLTEKKES KEMENKES KUPANG

Nomor : PP.08.02/1/5516/2023

13 Juli 2024

Hal : Permohonan Ijin Penelitian

Yth. Kepala Dinas Kesehatan Kota Kupang di

Tempat

Sehubungan dengan penulisan Karya Tulis Ilmiah (KTI) bagi mahasiswa Program Studi D III Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Kupang, maka bersama ini kami mohon diberikan izin untuk melakukan penelitian kepada :

Nama : Lili Loisa Dahoklory
NIM : PO. 530320119172
Jurusan/Prodi : Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Kupang
Program Studi : D III Keperawatan
Tempat Penelitian : SMP Negeri 1 Kota Kupang
Judul Penelitian : “Gambaran Konsumsi Makanan Siap Saji (*Fast food*) dan Dampaknya Pada Remaja di SMP Negeri 1 Kota Kupang”
Waktu Penelitian : Juli - Agustus 2024

Demikian permohonan kami, atas bantuan dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Plh.Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang



Karolus Ngambut, SKM.M.Kes
NIP. 197405012000031001

Tembusan:

Kepala Sekolah SMPN 1 Kota Kupang di Kupang

Lampiran 2. Permohonan Menjadi Responden

LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Kupang, Mey 2024

Kepada

Yth. Siswa/i Calon Responden Penelitian

Saya bertanda tangan dibawah ini adalah mahasiswa Politeknik Kesehatan Kemenkes Kupang Jurusan Keperawatan Prodi D-III Keperawatan.

Nama : Lili Loisa Dahoklory

Nim : PO530320119172

Akan melakukan penelitian dengan judul **“Gambaran Konsumsi Makanan Siap Saji (*Fast food*) dan Dampaknya Pada Remaja di SMP Negeri 1 Kota Kupang”**. Penelitian ini tidak merugikan responden, segala informasi yang diberikan dijamin kerahasiaannya hanya digunakan untuk penelitian. Atas perhatian dan kerja sama yang baik, diucapkan terimakasih.

Peneliti

Lili Loisa Dahoklory

PO530320119172

Lampiran 3. Lembar Persetujuan Menjadi Responden

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

(Informed Consent)

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama :

Alamat :

No. Telepon/Hp : -

Menerangkan bahwa setelah mendapat penjelasan dan mengetahui manfaat dari penelitian yang akan dilakukan oleh saudari **Lili Loisa Dahoklory** dengan judul “**Gambaran Konsumsi Makanan Siap Saji (*Fast food*) dan Dampaknya Pada Remaja di SMP Negeri 1 Kota Kupang**”. maka saya menyatakan secara sukarela bersedia menjadi responden dan berpartisipasi dalam penelitian ini.

Kupang, Juli 2024

Mengetahui Peneliti
Pernyataan

Yang Membuat

Lili Loisa Dahoklory

Lampiran 4. Lembar Kuesioner

LEMBAR KOESIONER

GAMBARAN KONSUMSI MAKANAN SIAP SAJI (*FAST FOOD*) PADA

REMAJA DI SMPN 1 KOTA KUPANG

No Responden:

Tanggal:

Petunjuk Pengisian Koesioner

1. Isilah koesioner A sesuai dengan petunjuk
2. Isilah koesioner B sesuai yang anda ketahui dengan cara memberi tanda centang (✓) pada salah satu Jawaban yang dianggap benar.

A. Identitas Responden

Nama :

Kelas :

TTL :

Agama :

Alamat :

Jenis Kelamin :

B. Koesioner

No	Variabel	Pernyataan	Benar	Salah
1	Jenis - jenis makanan siap saji	1. Mie instant, bakso, kentang goreng, mie ayam, somay, pansit, sosis, merupakan jenis - jenis makanan siap saji (<i>Fast Food</i>) 2. Kentang goreng, mie instant, bakso, mie ayam, gorengan, siomai, pangsit, sosis, umumnya merupakan jenis - jenis makanan yang mengandung zat gizi Kalori, kadar lemak, gula dan sodium (Na) yang tinggi 3. Kentang goreng, mie instant, bakso, mie ayam, gorengan, siomai, pangsit, dan donat, merupakan jenis-jenis makanan siap saji yang paling banyak dikonsumsi oleh remaja dan anak - anak dan karena rasanya yang enak dan penyajiannya cepat.	✓ ✓ ✓	

2	Jumlah konsumsi makanan siap saji (buah / porsi)	1. Konsumsi makanan siap saji seperti bakso, mie instan, mie ayam, dan somay maksimal berjumlah 2 - 3 porsi dalam sehari. 2. Konsumsi makanan siap saji seperti kentang goreng, sosis, dan pansit minimal berjumlah 8 - 10 buah dalam sehari. 3. Makanan siap saji seperti bakso, mie instan, somay, pansit, kentang goreng, sosis paling baik dikonsumsi 1 porsi sehari / 2 - 3 buah sehari atau dalam seminggu 1 - 2 porsi / 4 - 6 buah dalam seminggu	✓	✓
3	Frekuensi makanan siap saji dalam 24 jam / sehari	1. Mengonsumsi makanan siap saji seperti bakso, Mie Instan, Mie ayam, dan somay maksimal dengan frekuensi 2 - 3 kali sehari. 2. Mengonsumsi makanan siap saji seperti kentang goreng, sosis, dan pansit dengan frekuensi maksimal 3 - 5 kali sehari 3. Mengonsumsi makanan siap saji seperti bakso, mie instan, somay,	✓	✓

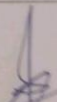
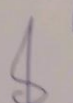
		pansit, kentang goreng, sosis paling baik dikonsumsi dengan frekuensi 1 kali dalam 24 jam / hari atau 2 - 3 kali dalam seminggu		
4	Dampak dari konsumsi makanan siap saji	1. Dampak dari mengonsumsi makanan siap saji secara terus-menerus dapat menyebabkan penyakit degeneratif seperti diabetes melitus, hipertensi, kanker, stroke dan kolesterol tinggi. 2. Jika mengonsumsi makanan siap saji setiap hari dapat menyebabkan sakit tenggorokan, mudah ngantuk, dan sakit lambung. 3. Untuk mengatasi dampak dari mengonsumsi makanan cepat saji adalah dengan cara mengimbangi pola makan yang sehat, misalnya dengan memperbanyak makan sayur-sayuran dan buah-buahan.	✓ ✓ ✓	

Lampiran 5. Lampiran Lembar Konsultasi

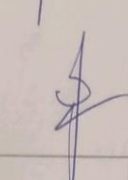
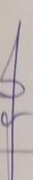
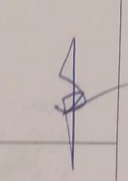
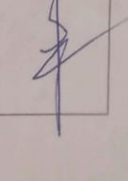
**BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN SUMBER
DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES KUPANG**
Direktorat : Jln. Piet A. Tallo Liliba – Kupang, Telp : (0380) 881880 ;
880880 Fax (0380) 8553418 ; email :
poltekkeskupang@yahoo.com

LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN KTI

Nama : Lili Loisa Dahoklory
NIM : PO530320119172
Dosen Pembimbing : Dr. Florentianus Tat S. Kp., M.,Kes
Judul : Gambaran Konsumsi Makanan Siap Saji (*Fast Food*) dan Dampaknya Pada Remaja Di SMP Negeri 1 Kota Kupang

No.	Materi Bimbingan	Tanggal	Paraf Pembimbing
1	Konsultasi judul Karya Tulis Ilmiah	Rabu, 04 Januari 2023	
2	Acc judul Karya Tulis Ilmiah tentang Perilaku Remaja Dalam Konsumsi Makanan Siap Saji (<i>Fast Food</i>) dan Dampaknya Pada Remaja di SMP Negeri 1 Kota Kupang	Kamis, 05 Januari 2023	
3	Konsultasi Bab 1 dan perbaikan sumber yang di ambil	Jum'at, 06 Januari 2023	
4	Acc Bab 1 konsultasi Bab 2 dan revisi Bab 2 baut teori sesuai tujuan khusus	Senin, 09 Januari 2023	
5	Konsul Revisi Bab 2 tambahkan pengarang di setiap pengertian	Selasa, 17 Januari 2023	
6	Acc Bab 2, konsul Bab 3 dan perbaikan pada setiap pengertian	Rabu, 18 Januari 2023	

38

7	Konsultasi revisi Bab 3 perbaikan kerangka konsep dan devinisi operasional perbaikan sesuaikan dengan teori	Senin, 23 Januari 2023	
8	Acc Bab 3	Selasa, 24 Januari 2023	
9	Ujian Proposal	Selasa, 7 Februari 2023	
10	Konsultasi Bab 4 dan 5 revisi pada Kesimpulan sesuaikan dengan tujuan khusus	Rabu, 29 Juni 2024	
11	Acc Bab 4 dan 5	Selasa, 09 Juli 2024	
12	Ujian Hasil	Selasa, 3 Oktober 2024	

Lampiran 6. Dokumentasi Penelitian



Lampiran 7. Hasil Analisis SPSS

		Correlations				
		JK	Usia	Jenis Makanan Siap Saji	Jumlah Konsumsi Makanan Siap Saji Porsi atau Buah	Frekuensi Makan Siap Saji Dalam 24 Jam Sehari
JK	Pearson Correlation	1	.400**	.392**	.399**	.361**
	Sig. (2-tailed)		.001	.001	.001	.002
	N	70	70	70	70	70
Usia	Pearson Correlation	.400**	1	.806**	.850**	.734**
	Sig. (2-tailed)	.001		.000	.000	.000
	N	70	70	70	70	70
Jenis Makanan Siap Saji	Pearson Correlation	.392**	.806**	1	.981**	.844**
	Sig. (2-tailed)	.001	.000		.000	.000
	N	70	70	70	70	70
Jumlah Konsumsi Makanan Siap Saji Porsi atau Buah	Pearson Correlation	.399**	.850**	.981**	1	.866**
	Sig. (2-tailed)	.001	.000	.000		.000
	N	70	70	70	70	70
Frekuensi Makan Siap Saji Dalam 24 Jam Sehari	Pearson Correlation	.361**	.734**	.844**	.866**	1
	Sig. (2-tailed)	.002	.000	.000	.000	
	N	70	70	70	70	70
Dampak Dari Konsumsi Makanan Siap Saji	Pearson Correlation	.379**	.728**	.741**	.738**	.535**
	Sig. (2-tailed)	.001	.000	.000	.000	.000
	N	70	70	70	70	70
Pengetahuan Remaja Tentang Konsumsi Makanan Siap Saji	Pearson Correlation	.411**	.758**	.805**	.811**	.557**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000
	N	70	70	70	70	70

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Reliability

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.872	7

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
JK	13.39	30.994	.421	.882
Usia	13.53	28.746	.852	.857
Jenis Makanan Siap Saji	11.54	16.252	.952	.820
Jumlah Konsumsi Makanan Siap Saji Porsi atau Buah	11.70	15.546	.965	.823
Frekuensi Makan Siap Saji Dalam 24 Jam Sehari	13.67	29.267	.818	.861
Dampak Dari Konsumsi Makanan Siap Saji	13.37	29.164	.780	.861

Frequencies

Statistics

	JK	Usia	Jenis Makanan Siap Saji	Jumlah Konsumsi Makanan Siap Saji Porsi atau Buah	Frekuensi Makan Siap Saji Dalam 24 Jam Sehari	Dampak Dari Konsumsi Makanan Siap Saji	Pengetahuan Remaja Tentang Konsumsi Makanan Siap Saji
Valid	70	70	70	70	70	70	70
Missing	0	0	0	0	0	0	0

Frequency Table

Jenis Kelamin (JK)

	JK	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	29	41.4	41.4	41.4
	Perempuan	41	58.6	58.6	100.0
	Total	70	100.0	100.0	

Usia

	Usia	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	11-13 Tahun	39	55.7	55.7	55.7
	14-15 Tahun	31	44.3	44.3	100.0
	Total	70	100.0	100.0	

Jenis Makanan Siap Saji

	Jenis Makanan Siap Saji	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Mie Instan	12	17.1	17.1	17.1
	Kentang Goreng	10	14.3	14.3	31.4
	Bakso	21	30.0	30.0	61.4
	Mie Ayam	8	11.4	11.4	72.9
	Siomay	6	8.6	8.6	81.4
	Pangsit	8	11.4	11.4	92.9
	Sosis	5	7.2	7.2	100.0
	Total	70	100.0	100.0	

Jumlah Konsumsi Makanan Siap Saji (Porsi atau Buah)

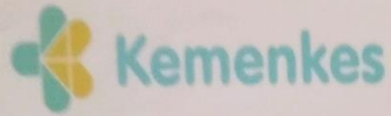
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Mie Instan 1-2 Porsi Sehari	12	17.1	17.1	17.1
Bakso 1-2 Porsi Sehari	21	30.0	30.0	47.1
Kentang Goreng 2-4 Buah Sehari	10	14.3	14.3	61.4
Valid Mie Ayam 1-2 Porsi Sehari	8	11.4	11.4	72.9
Siomay 1-2 Porsi Sehari	6	8.6	8.6	81.4
Pangsit 2-4 Buah Sehari	8	11.4	11.4	92.9
Sosis 2-4 Buah Sehari	5	7.2	7.2	100.0
Total	70	100.0	100.0	

Frekuensi Makan Siap Saji Dalam 24 Jam Sehari

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
1-2 Kali Sehari	49	70.0	70.0	70.0
Valid <1 Kali Sehari	21	30.0	30.0	100.0
Total	70	100.0	100.0	

Dampak Dari Konsumsi Makanan Siap Saji

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Sakit Tenggorokan	28	40.0	40.0	40.0
Valid Sakit Perut	42	60.0	60.0	100.0
Total	70	100.0	100.0	



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Kupang

Jalan Piet A. Tallo, Lila, Gelolo,
Kupang, Nusa Tenggara Timur 85111
(0380) 8800256
<https://poltekkeskupang.ac.id>

PERPUSTAKAAN TERPADU

<https://perpus-terpadu.poltekkeskupang.ac.id/> ; e-mail: perpustakaanterpadu61@gmail.com

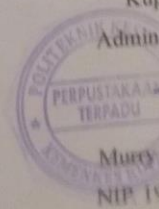
SURAT KETERANGAN HASIL CEK PLAGIASI

Dengan ini menerangkan bahwa

Nama : Lili Loisa Dahoklory
Nomor Induk Mahasiswa : PO530320119172
Dosen Pembimbing : Dr.Florentianus Tat,S.Kp.,M.Kes
Penguji : Yuliana Dafroyati, S.Kep.,Ns.,MSc
Jurusan : D3 Keperawatan
Judul Karya Ilmiah : Gambaran konsumsi makanan siap saji (Fast Food) dan dampaknya pada remaja di SMP Negeri 1 Kota Kupang
Laporan Tugas Akhir yang bersangkutan di atas telah melalui proses cek plagiasi menggunakan Strike Plagiarism dengan hasil kemiripan (similarity) sebesar **28,46%** Demikian surat keterangan ini dibuat agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Kupang, 07 Juli 2025

Admin Strike Plagiarism


Mury Jermias Kale SST
NIP. 198507042010121002

