

LAPORAN TUGAS AKHIR

**GAMBARAN KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI,
PENGETAHUAN GIZI DAN AKTIVITAS FISIK, TERHADAP
STATUS GIZI (IMT/U) REMAJA DI SMP SANTO LOUIS
PALEMBANG**



Oleh:

AULIA DESWITA

Nomor Induk Mahasiswa: PO.71.31.1.23.020

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM DIPLOMA TIGA
TAHUN 2026**

LAPORAN TUGAS AKHIR

GAMBARAN KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI, PENGETAHUAN GIZI DAN AKTIVITAS FISIK, TERHADAP STATUS GIZI (IMT/U) REMAJA DI SMP SANTO LOUIS PALEMBANG

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan
Pendidikan Diploma III (tiga) Kesehatan di Bidang Gizi**



Oleh:

AULIA DESWITA

Nomor Induk Mahasiswa: PO.71.31.1.23.020

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
JURUSAN GIZI
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM DIPLOMA TIGA
TAHUN 2026**

BAB I

PENDAHULUAN

A. LATAR BELAKANG

Status gizi merupakan gambaran dari keseimbangan antara asupan dan kebutuhan zat gizi yang tercermin melalui kondisi tubuh seseorang. Dengan kata lain, status gizi menggambarkan keadaan tubuh yang terbentuk sebagai hasil dari konsumsi makanan serta pemanfaatan zat gizi oleh tubuh (Kemenkes RI, 2022).

Status gizi merupakan komponen penting dalam menentukan kondisi kesehatan seseorang. Status gizi menggambarkan keadaan tubuh yang muncul akibat keseimbangan antara jumlah nutrisi yang dikonsumsi melalui makanan dengan kebutuhan tubuh. Faktor utama yang memengaruhi status gizi adalah kecukupan asupan nutrisi. (Candra, 2020)

Masalah gizi yang dapat terjadi pada masa remaja yaitu gizi kurang, gizi lebih, dan obesitas. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) prevalensi status gizi IMT/U pada remaja usia 13-15 tahun prevalensi sangat kurus sebanyak 1,9%, kurus 6,8%, gemuk 11,2%, sangat gemuk 4,8%. Lalu dilanjutkan dengan data yang diperoleh dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI) pada tahun 2023 prevalensi sangat kurus sebanyak 1,9%, kurus 5,7%, gemuk 12,1%, sangat gemuk 4,1%. (SKI, 2023)

Survei Kesehatan Indonesia (SKI, 2023) prevalensi status gizi IMT/U terdapat di Sumatera Selatan pada remaja usia 13-15 tahun dengan status gizi sangat kurus sebesar 1,7%, kurus 5,2%, gemuk 10,2%, sangat gemuk 2,9%. Kondisi status gizi berkaitan langsung dengan kualitas makanan yang dikonsumsi, makanan bernilai gizi tinggi mendukung status gizi yang baik, sementara makanan yang kurang gizi berujung pada kekurangan gizi (Israwati *et al.*, 2020). Kekurangan gizi pada remaja dapat meningkatkan kerentanan terhadap penyakit infeksi, menghambat proses tumbuh kembang, dan berdampak pada kesehatan di kemudian hari. (Merita *et al.*, 2020)

Pengetahuan gizi dianggap sebagai salah satu faktor penting yang berpengaruh terhadap status gizi remaja. Tingkat pemahaman seseorang mengenai gizi akan menentukan sikap serta kebiasaannya dalam memilih makanan, yang pada akhirnya berdampak pada kondisi gizi tubuh. Semakin baik pengetahuan gizi seseorang, diharapkan semakin optimal pula status gizinya. (Fitriani, 2020)

Pengetahuan merupakan hasil dari proses mengetahui, yang diperoleh seseorang melalui indra setelah menerima informasi mengenai suatu objek. Pengetahuan gizi adalah wawasan mengenai makanan dan kandungan zat gizinya, termasuk cara pengolahan yang tepat agar kandungan gizi tidak berkurang, makanan tetap aman dikonsumsi, serta mampu mencegah timbulnya penyakit dan mendukung pola hidup sehat. (Lestari *et al.*, 2022).

Hasil penelitian di MTsN 1 Trenggalek menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memiliki pengetahuan gizi yang buruk sebesar 64,41%. Pengukuran status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) menunjukkan mayoritas responden berada pada kategori kurus sebesar 60,16%, diikuti kategori normal 20,33% dan kelebihan berat badan 19,49%. Hasil uji statistik menunjukkan nilai signifikansi ($p = 0,021$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi remaja. Temuan ini menunjukkan bahwa rendahnya pengetahuan gizi berhubungan dengan status gizi yang tidak normal pada remaja (Widodo *et al.*, 2024).

Makanan cepat saji adalah kategori makanan yang memiliki energi tinggi, mengandung banyak gula, banyak lemak, dan sedikit serat. Konsumsi yang tinggi terhadap makanan cepat saji dapat menyebabkan terjadinya *overweight* atau obesitas karena kandungan dari makanan cepat saji tersebut. Hasil penelitian di SMA Yogyakarta menunjukkan bahwa bagian penggunaan makanan cepat saji yang sering, lebih banyak dijumpai pada kelompok yang mengalami *overweight* atau obesitas (61,1% berbanding 38,9%).

Aktivitas fisik seseorang yang menjalani gaya hidup yang tidak banyak bergerak atau tidak melakukan olahraga yang seimbang serta mengonsumsi makanan lemak tinggi, cenderung akan mengalami berat badan yang

berlebihan, hasil penelitian menunjukkan bahwa 56,9% siswa tidak aktif dalam melakukan aktivitas fisik.(Weni *et al.*, 2015)

Berdasarkan survei awal yang telah dilakukan pada hari rabu, tanggal 19 Desember 2025 di SMP Santo Louis Palembang terdapat total 149 siswa dari kelas VII (2 kelas), VIII (2 kelas) , dan IX (2 kelas). Sekolah ini merupakan salah satu Sekolah Menengah Pertama yang berada di wilayah perkotaan dengan akses yang mudah terhadap berbagai jenis makanan cepat saji, baik di sekitar sekolah maupun melalui layanan pesan antar seperti ayam goreng tepung, sosis, mie instan, bakwan dan lainnya. Kondisi tersebut membuat para siswa cenderung lebih sering mengonsumsi makanan cepat saji karena mudah didapatkan di sekitar sekolah. Selain itu, gaya hidup remaja yang cenderung kurang aktif secara fisik serta pengetahuan gizi yang belum optimal dapat menjadi faktor yang menggambarkan kondisi status gizi.

Oleh karena itu, penelitian ini telah dilakukan untuk mengetahui gambaran konsumsi makanan cepat saji, pengetahuan gizi, dan aktivitas fisik terhadap status gizi (IMT/U) remaja di SMP Santo Louis Palembang. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam upaya perbaikan status gizi remaja.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang diatas status gizi remaja di provinsi Sumatera Selatan menurut SKI 2023 sangat kurus 1,7%, kurus 5,2%, gemuk 10,2%, sangat gemuk 2,9%. Maka peneliti tertarik untuk melihat “Bagaimana Gambaran Konsumsi Makanan Cepat Saji, Pengetahuan Gizi, Dan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi (IMT/U) Remaja Di SMP Santo Louis Palembang?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui gambaran konsumsi makanan cepat saji, pengetahuan gizi, aktivitas fisik, dan status gizi (IMT/U) remaja di SMP Santo Louis Palembang.

2. Tujuan Khusus

1. Diketahui karakteristik responden (usia, jenis kelamin) pada siswa/i SMP Santo Louis Palembang.
2. Diketahui status gizi (IMT/U) pada remaja di SMP Santo Louis Palembang.
3. Diketahui konsumsi makanan cepat saji pada remaja di SMP Santo Louis Palembang.
4. Diketahui pengetahuan gizi pada remaja di SMP Santo Louis Palembang.
5. Diketahui aktivitas fisik pada remaja di SMP Santo Louis Palembang.
6. Diketahui konsumsi cepat saji responden menurut status gizi (IMT/U) di SMP Santo Louis Palembang.
7. Diketahui pengetahuan gizi responden menurut status gizi (IMT/U) di SMP Santo Louis Palembang.
8. Diketahui aktivitas fisik responden menurut status gizi (IMT/U) di SMP Santo Louis Palembang.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Menambah wawasan, dan pengetahuan tentang konsumsi makanan cepat saji, pengetahuan gizi, aktivitas fisik, dan status gizi (IMT/U) pada anak remaja.

2. Bagi Poltekkes Kemenkes Palembang

Sebagai bahan referensi kepustakaan Kampus Gizi Poltekkes Kemenkes Palembang mengenai “Gambaran Konsumsi Makanan Cepat

Saji, Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik, Dan Status Gizi (IMT/U) Remaja Di SMP Santo Louis Palembang”.

3. Bagi SMP Santo Louis Palembang

Sebagai informasi tentang pentingnya konsumsi makanan cepat saji, pengetahuan gizi, aktivitas fisik dan status gizi (IMT/U).

DAFTAR PUSTAKA

- Almira, R. afitria. (2025). Hubungan Konsumsi Fast Food dengan Status Gizi Pada Remaja Kelas 10 di SMA Negeri 1 Pagaden Kabupaten Subang Tahun 2025 Fitria. *Eprints UMS*, 9, 1–18.
- Annisa, *et al.* (2024). Dampak Makanan Cepat Saji Bagi Kesehatan Tubuh Pada Kalangan Remaja. *Jurnal Ventilator*, 2(2), 110–120.
- Ariani, N. L., & AF, S. M. (2017). Keterkaitan Aktivitas Fisik Dengan Indeks Massa Tubuh (Imt) Siswa Sd Kota Malang. *Care : Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, 5(3), 457. <https://doi.org/10.33366/cr.v5i3.712>.
- Az-Zahra, N. F., Firmansyah, & Isnaeni, F. N. (2025). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja di Surakarta. *Nutrix*, 9(2), 422-431
- Batubara, J. R. (2016). Adolescent Development (Perkembangan Remaja). *Sari Pediatri*, 12(1), 21. <https://doi.org/10.14238/sp12.1.2010.21-9>.
- Bkkbn. (2025). Ketahanan Keluarga Berbasis Kelompok Kegiatan (Poktan). *Bkkbn, October*, 1. <https://kampungkb.bkkbn.go.id/kampung/4792/intervensi/464856/ketahanan-keluarga-berbasis-kelompok-kegiatan-poktan>.
- Buntardi, M. A., & Karjadidjaja, I. (2023). Gambaran Pengetahuan Gizi pada Mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. *Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran Tarumanagara*, 2(1), 44–47.
- Candra, A. (2020). Pemeriksaan Status Gizi. In *Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang*.
- Chairil, *et al.* (2024). Hubungan Konsumsi Makanan Fast Food dengan Kejadian Obesitas pada Remaja. *Jurnal Kesehatan As-Shiha*, 1(2), 1–14. <https://ejurnal.umri.ac.id/index.php/JKU/index>.
- Darsini, *et al.* (2019). Program Studi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Keperawatan: Artikel Review Darsini1) , Fahrurrozi2), Eko Agus Cahyono3)hatan Husada Jombang, Email : darsiniwidyanto4@gmail.com Alamat Korespondensi : Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Husada Jombang,. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 97.
- Fernández-Lázaro, D., & Seco-Calvo, J. (2023). Nutrition, Nutritional Status and Functionality. *Nutrients*, 15(8), 2–4. <https://doi.org/10.3390/nu15081944>.
- Fitriani, R. (2020). Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Seimbang, Citra Tubuh,

- Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi pada Siswa SMA Negeri 86 Jakarta. *Journal Health & Science : Gorontalo Journal Health and Science Community*, 4(1), 2938. <https://doi.org/10.35971/gojhes.v4i1.5041>.
- Handayani, *et al* (2025). Pendidikan Kesehatan Berbasis E-Leaflet Tentang Penyebab Masalah Status Gizi Remaja Putri di Kota Mataram. *Jdistira*, 5(1), 243–247. <https://doi.org/10.58794/jdt.v5i1.1393>.
- Hirda, *et al.* (2023). Perbedaan Tingkat Literasi Gizi dan Status Gizi Antara Mahasiswa Gizi dan Mahasiswa Non Gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Health Information : Jurnal Penelitian*, 15(2), 1–1. <https://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/hijp/article/view/1248/1187>.
- Huang, Z., *et al.* (2021). The relationship between nutrition knowledge and nutrition facts table use in china: A structural equation model. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(12). <https://doi.org/10.3390/ijerph18126307>.
- Ipaq. (2005). Guidelines for Data Processing and Analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) – Short and Long Forms. *Ipaq*, November, 1–15.
- Israwati, W., *et al.* (2020). Hubungan Antara Pengetahuan Dan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Di Kabupaten Badung. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan Indonesia*, 5(2), 84–92. <https://doi.org/10.47859/jmu.v5i2.156>.
- Kemenkes. (2023). Pengaruh Makanan Cepat Saji Terhadap Kesehatan Remaja. *KementerianKesehatan*. https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/2182/pengaruh-makanan-cepat-saji-terhadap-kesehatan-remaja.
- Kemenkes. (2024). Remaja 10-18 Tahun. *Ayo Sehat – Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*, 5. <https://ayosehat.kemkes.go.id/kategori-usia/remaja>.
- Kemenkes RI. (2022). https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/728/konsep-dasar-dan-sejarah-perkembangan-ilmu-gizi.
- Lestari, P. *et al.* (2022). Hubungan Pengetahuan tentang Gizi terhadap Status Gizi Remaja. *Jurnal Surya Medika*, 8(1), 65–69.
- Meo, L. *et al.* (2024). Permasalahan Gizi Pada Anak Usia Dini. *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*, 4(3), 135–144. <https://doi.org/10.38048/jor.v4i3.4135>.
- Merita. *et al.* (2020). Pada Remaja Putri Di Kota Jambi Merita, Nurainun Hamzah, Djayusmantoko. *Journal of Nutrition Collage*, 9(2), 81–86. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc>.

- Najwa, N., & Suherman, J. (2025). Pengaruh Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) Terhadap Risiko Hipertensi Pada Remaja Di SMA Muhammadiyah 25 Pamulang. *Ilmu Kesehatan*, 4(1), 1–6. <https://doi.org/10.5455/mnj.v1i2.644xa>.
- Nugraha, A. *et al.* (2020). Konsumsi fast food dan kuantitas tidur sebagai faktor risiko obesitas siswa SMA Institut Indonesia Semarang. *Jurnal Gizi*, 8(1), 10–17. <http://jurnal.unimus.ac.id>.
- Nur, A. *et al.* (2023). Hubungan Antara Status Gizi Dengan Prestasi Belajar Anak Pada Usia 9 – 12 Tahun. *Wal'afiat Hospital Journal*, 4(1), 23–30.
- Permenkes. (2020). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2. 2(3), 1–9.
- Putri, R. *et al.* (2015). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Anak Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(1), 254–261. <https://doi.org/10.25077/jka.v4i1.231>.
- Riskesdas. (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes*(pp.70–75).
- Rizal, M. *et al.* (2025). Status Gizi Remaja: Kunci Kesehatan dan Perkembangan Optimal di Masa Depan. *JPNM JurnalPustakaNusantaraMultidisiplin*, 3(1), 1–5.
- Rochmah, A., & Nadhiroh, S. R. (2024). Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja di SMP Negeri 25 Surabaya. *Media Gizi Kemas*, 13(1), 234–240. <https://doi.org/10.20473/mgk.v13i1.2024.234-240>
- SKI. (2023). Dalam Angka Dalam Angka. *Kota Kediri Dalam Angka*, 1–68.
- Tanti, T. W., *et al.* (2025). Hubungan Frekuensi Konsumsi Fast Food dan Durasi Tidur Dengan Status Gizi Pada Siswa SMA Negeri 6 Kota Palu. *Quantum Wellness: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(4), 315–323. <https://doi.org/10.62383/quwell.v2i4.2527>
- Wahyuni, S. (2013). *Hubungan konsumsi fast food dengan obesitas pada remaja di Akademi Kebidanan Muhammadiyah Banda Aceh*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan U'budiyah, Banda Aceh.
- Weni, K. *et al.* (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja. *Gizi Klinik Indonnesia*, 8(4), 484–492. <https://doi.org/10.1016/j.gendis.2020.11.005>.
- WHO. (2024). *Aktivitas fisik*. 8–13.

- Widodo, N. *et al.* (2024). *Relation Balanced Nutrition Knowledge And Physical Activity With Nutritional Status Through Body Mass Index (BMI) Method In Adolescents At MTSN 1 Trenggalek*. 2(1), 109–113.
- Wijaya, S. *et al.* (2024). Faktor –Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Pada Remaja Putri Di Desa Karang Anyar, Kecamatan Jati Agung. *Darussalam Nutrition Journal*, 8(1), 13–23. <https://doi.org/10.21111/dnj.v8i1.10963>.
- World Health Organization. (2023). Kesehatan Remaja. *Topik Kesehatan*, 1–12. <https://www.who.int/health-topics/adolescent-health>.
- Zahidah, D. *et al.* (2025). Pengaruh olahraga terhadap perkembangan fisik dan kesehatan mental siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(2), 17302–17308.