

LAPORAN TUGAS AKHIR

**GAMBARAN PENGETAHUAN, SIKAP, ASUPAN ZAT GIZI
MAKRO DAN KONSUMSI *FAST FOOD* TERHADAP SISWA-
SISWI *OVERWEIGHT* DI SMA NEGERI 10 KOTA PALEMBANG**



Oleh:

NIMAS AYU RAHMAWATI

Nomor Induk Mahasiswa : PO7131123100

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

LAPORAN TUGAS AKHIR

**GAMBARAN PENGETAHUAN, SIKAP, ASUPAN ZAT GIZI
MAKRO DAN KONSUMSI *FAST FOOD* TERHADAP SISWA-
SISWI *OVERWEIGHT* DI SMA NEGERI 10 KOTA
PALEMBANG**

*Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan penelitian
Diploma III (Tiga) Kesehatan Bidang Gizi*



Oleh:

NIMAS AYU RAHMAWATI

Nomor Induk Mahasiswa : PO7131123100

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

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Banyak anggota masyarakat umum, terutama anak-anak dan remaja, yang terpengaruh oleh masalah berat badan. Di Indonesia, terjadi perubahan dalam pola hidup anak-anak dan remaja, namun transformasi ini sering menyebabkan mereka mengalami pertumbuhan yang tidak wajar. Hal ini mungkin disebabkan oleh kebiasaan makan yang tidak sehat, seperti makan dengan terburu-buru, sering mengonsumsi makanan cepat saji yang mengandung kalori, lemak, gula, dan garam tinggi, serta kebiasaan ngemil dan minimnya aktivitas fisik (Teguh Prasetyo & Djuwita, 2020). Kelebihan berat badan (*overweight*) merupakan kondisi penumpukan lemak tubuh yang berlebih. Pada anak dan remaja, status *overweight* ditandai dengan nilai z-score indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U) lebih dari SD hingga SD (Kementerian Kesehatan RI, 2020).

Menurut *World Health Organization* (WHO, 2021), kelebihan berat badan dan obesitas di kalangan remaja akan menjadi masalah utama mulai tahun 1990 hingga sekarang. di seluruh dunia, lebih kurang 340 juta anak dan remaja berusia 5 hingga 18 tahun dikategorikan sebagai obesitas (Selpia *et al.*, 2025). Berdasarkan data hasil (SKI, 2023), didapatkan bahwa status gizi remaja berdasarkan IMT/U pada kelompok umur 16–18 *overweight* pada jenis kelamin perempuan 9,5% dan laki-laki 8,2%. Secara nasional, prevalensi *overweight* tahun 2023 8,8%. Berdasarkan data hasil (SKI, 2023) di Provinsi Sumatera Selatan, umur 16-18 tahun adalah 6,8%. Sedangkan untuk wilayah Kota Palembang anak-anak yang mengalami gizi lebih pada anak sekolah yaitu terdiri dari gemuk (*overweight*) 8,69% dan obesitas 1,33% (Risksdas, 2018).

Kelebihan berat badan cukup rumit mencakup (usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, kebiasaan makan, dan tingkat kegiatan fisik). Anak-anak dan remaja memiliki peluang lebih besar untuk mengalami kelebihan berat badan dibandingkan dengan orang dewasa. Di sisi lain, individu yang berusia

di atas 40 tahun memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami kelebihan berat badan (Pradigdo *et al.*., 2023). Kelebihan berat badan dan obesitas umumnya disebabkan oleh ketidakcocokan antara jumlah energi yang masuk dan energi yang dibakar dalam jangka waktu tertentu, yang biasanya berkaitan dengan pola makan individu. Ketidakseimbangan dalam asupan energi ini mengakibatkan lemak yang berlebihan di jaringan lemak, yang jelas berisiko tinggi, karena penumpukan lemak tersebut dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya berbagai masalah kesehatan seperti diabetes tipe 2, hipertensi, dislipidemia, penyakit jantung, dan beberapa jenis kanker (Qatrunnada, 2022).

Pengetahuan gizi adalah pemahaman tentang bagaimana memilih makanan yang sehat dan hemat. Selain itu, pengetahuan ini mencakup informasi mengenai makanan yang aman untuk dimakan serta cara mengolahnya agar tidak menimbulkan masalah kesehatan. Tingkat pengetahuan gizi sangat dipengaruhi oleh tingkat pendidikan individu. Semakin tinggi pendidikan yang diperoleh, diharapkan pengetahuan gizi seseorang juga semakin meningkat, sehingga ia lebih memperhatikan pola konsumsi makanan baik dari kualitas dan kuantitas (Irianti 2021).

Sikap adalah faktor yang berpengaruh terhadap perilaku kesehatan seseorang. Remaja yang dapat memenuhi kebutuhan gizi melalui konsumsi makanan bergizi menunjukkan sikap yang positif. Di sisi lain, sikap yang negatif dapat membuat remaja mengabaikan asupan makanan yang diperlukan untuk memenuhi kebutuhan gizi (Rukmana *et al.*, 2023).

Makronutrien atau asupan zat gizi makro adalah zat gizi utama yang memiliki peran dan fungsi bagi tubuh, dan pemenuhannya perlu dilakukan secara optimal sesuai dengan kebutuhan berdasarkan angka kecukupan gizi (AKG). Asupan zat gizi makro diperlukan dalam jumlah yang cukup besar dan berfungsi penting dalam menyediakan energi, membentuk molekul struktural, menghasilkan hormon, dan mengatur jalur metabolisme (Rahmah *et al.*, 2024).

fast food adalah kategori hidangan yang memiliki kandungan

energi dan lemak yang tinggi, serta mudah diolah dan disajikan. Munculnya restoran cepat saji yang semakin banyak di kota besar di Indonesia bisa berdampak pada kebiasaan makan generasi muda. Asupan gizi makro yang berlebihan (seperti kalori, protein, lemak, dan karbohidrat), kebiasaan makan *fast food* yang rutin, tingkat aktivitas fisik yang rendah, uang saku yang banyak, serta latar belakang orang tua yang memiliki berat badan berlebih, meningkatkan kemungkinan terjadinya obesitas (Telisa *et al.*, 2020).

Angka kecukupan gizi dapat dibandingkan dengan asupan gizi. Asupan makanan meliputi semua jenis minuman dan makanan yang dikonsumsi tubuh setiap hari. Angka kecukupan gizi adalah jumlah minimal zat-zat gizi yang diperlukan seseorang untuk menjaga status gizi yang baik. Remaja memerlukan zat gizi dalam jumlah yang lebih banyak dibandingkan orang dewasa, namun banyak remaja yang mengonsumsi makanan secara berlebihan sehingga berisiko mengalami kelebihan berat badan atau *overweight* (Putra, 2023).

Berdasarkan data hasil (SKI, 2023), didapatkan bahwa status gizi remaja berdasarkan IMT/U pada kelompok umur 16–18 tahun *overweight* pada jenis kelamin perempuan 9,5% dan laki-laki 8,2%. Secara nasional, berdasarkan indikator IMT/U pada kelompok umur 16-18 tahun didapatkan *overweight* 8,8%, sedangkan di Sumatera Selatan umur 16-18 tahun 6,8%.

SMA Negeri 10 Palembang yang beralamat di Jl. Srijaya Negara No.195, Bukit Lama, Kec. Ilir Barat.1, Kota Palembang, Sumatera Selatan salah satu sekolah yang berada di kota Palembang dengan akreditasi A. serta berdasarkan observasi awal Peneliti tanggal ; 30 January 2026, berkomunikasi dengan bagian Guru Kesiswaan dan kepala Sekolah Sma Negeri 10 Palembang berada di kawasan strategis atau dekat dengan pusat kota, di mana para pedagang kaki lima maupun restoran *fast food* banyak dijumpai di sekitar kawasan tersebut sebagai lokasi penelitian. Dengan demikian, penelitian tertarik untuk

melakukan penelitian berjudul “Gambaran Pengetahuan, Sikap, Asupan Zat Gizi Makro dan Konsumsi *fast food* terhadap siswa-siswi *overweight* di SMA Negeri 10 Kota Palembang”

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah pada penelitian ini adalah bagaimana Gambaran pengetahuan, sikap, asupan zat gizi makro, dan konsumsi *fast food* pada siswa-siswi mengalami *overweight* di sma negeri 10 kota Palembang.

C. Tujuan

Tujuan Umum

Diketahui Gambaran Pengetahuan, Sikap, Asupan zat gizi makro dan konsumsi *fast food* Terhadap siswa-siswi *overweight* di SMA Negeri 10 Kota Palembang”

Tujuan Khusus

- a. Diketahui karakteristik (kelas, usia, jenis kelamin) *overweight* terhadap *fast food* di SMA Negeri 10 Palembang.
- b. Diketahui pengetahuan siswa-siswi *overweight* terhadap *fast food* di SMA Negeri 10 Palembang.
- c. Diketahui sikap siswa-siswi remaja *overweight* terhadap *fast food* di SMA Negeri 10 Palembang.
- d. Diketahui asupan zat gizi makro siswa-siswi *overweight* di SMA Negeri 10 Palembang.
- e. Diketahui konsumsi *fast food* siswa-siswi *overweight* di SMA Negeri 10 Palembang.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi siswa-siswi di SMA Negeri 10 Palembang

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan siswa-siswi mengenai gizi, pola makan sehat, serta dampak konsumsi *fast food* terhadap status gizi. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat mendorong siswa-siswi untuk menerapkan

kebiasaan makan yang lebih sehat guna mencegah dan mengendalikan kejadian *overweight*.

2. Bagi Poltekkes kemenkes Palembang

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi dan bahan pembelajaran terkait permasalahan gizi pada remaja, khususnya mengenai pengetahuan, sikap, asupan zat gizi makro, dan konsumsi *fast food* pada siswa yang mengalami *overweight*.

3. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan, pengetahuan, dan pengalaman dalam melaksanakan penelitian di bidang gizi masyarakat, khususnya terkait faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian *overweight* pada remaja di lingkungan sekolah.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Rahmad, A. H. (2021). Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Kolesterol, LDL, dan Trigliserida pada Pasien Jantung Koroner di Kota Banda Aceh. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 1–8. <https://doi.org/10.25047/j-kes.v9i1>
- Alatas, L. &. (2022). Hubungan konsumsi fast food dan fast frink terhadap gangguan menstruasi pada remaja putri di kelurahan kubu dalam parak karakah kecamatan padang timur kota padang tahun 2022. *Jurnal Citra Ranah Merdeka*, 2(1), 1–10.
- Alifa, 2021. (2012). Poltekkes Kemenkes Yogyakarta | 9. *Jurnal Kesehatan*, 6(6), 3. <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/1134/4/4.Chapter2.pdf>
- Alkautsar, A.(2022). Pencegahan dan tatalaksana obesitas pada anak. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(1), 17–26. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP/article/download/83/65>
- Amalia, N., Jayanti, R., & Noor Prastia, T. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Overweight pada Anak Usia Sekolah Dasar di RW 08 Kelurahan Sindangrasa. *Promotor*, 5(6), 456–460.

<https://doi.org/10.32832/pro.v5i6.8748>

- Andriani, N., Nurdin, A., Fitria, U., Dinen, K. A., & Kurnia, R. (2024). Perilaku konsumsi makanan cepat saji pada remaja dan dampaknya bagi kesehatan. *Public Health Journal*, 443–451.
- Ariyana, D., Wayan, N., & Asthiningsih, W. (2020). Hubungan Pengetahuan dengan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) pada Siswa-Siswi Kelas XI di SMA Negeri Samarinda. *Borneo Studies and Research*, 1(3), 1841–1846. <https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/view/912>
- Atiqah, N., Sulhan, A., Ardaniah, N. H., & Rahmadi, M. S. (2024). *Behavior : Jurnal Pendidikan Bimbingan Konseling dan Psikologi Volume 1 No 1 Mei 2024 peridiosisasi Perkembangan anak Pada masa remaja : Tinjauan psikologi*. 1(1), 9–36.
- Azka, N. M., & Undarwati, A. (2025). The Influence of Gender on College Students' Nutrition Knowledge and External Eating Style toward Healthy Food Choices. *Amerta Nutrition*, 9(1), 26–33. <https://doi.org/10.20473/amnt.v9i1.2025.26-33>
- Desthi. (2019). Hubungan Asupan Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi PeletonIntiSmpN5Yogyakarta. 04Juli, 9–47. <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/1333/>
- Fadhilah Nufus Muthmainah, N., Mutalazimah, M., Intan Puspitasari, D., & Ria Rakhma, L. (2023). Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Perilaku Gizi Seimbang Mahasiswa Kos Fakultas Ekonomi Bisnis Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Profesi (Profesional Islam) : Media Publikasi Penelitian*, 21(1), 58–67. <https://doi.org/10.26576/profesi.v21i1.219>
- Hendriyani Heni, Sulistyowati Enik, & Astidio Noviardhi. (2016). Konsumsi Makanan Tinggi Natrium, Kesukaan Rasa Asin, Berat Badan dan Tekanan Darah pada Anak Sekolah. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 12(3), 89–98.
- Irianti, B., & Karlinah, N. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi Isi Piringku Menggunakan Media Flipchart Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dalam Upaya Pencegahan Overweight Pada Remaja Di Smpn 05 Padang Panjang Tahun 2023. *Jurnal. Ensiklopediaku*, 3(2), 195–200. <file:///C:/Users/FAZA/Downloads/271801-perkembangan-teori-konstitusi-untuk-mend-9eb30c14.pdf>
- Jauhari, M. T., Ardian, J., & Rahmiati, B. F. (2022). Gambaran Asupan Zat Gizi Makro Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi dan Kuliner (Journal of Nutrition and Culinary)*, 2(1), 29. <https://doi.org/10.24114/jnc.v2i1.32516>

- Listiana sari, Y., & Putra, A. F. E. (2023). Carbohydrate Intake and physical Activity in junior High school student With overweight status Tasikmalaya adiposa dan berisiko terhadap terjadinya kerusakan kesehatan . 1 Di dunia , angka seseorang menjadi banyak makan . Konsumsi obat merupakan f. *Gizi dan Kesehatan*, 3(2), 73–81.
- Mardatillah. (2019). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food, Aktivitas Fisik dan Faktor Lain dengan Gizi Lebih pada Remaja SMU Sudirman Jakarta Timur. *Kesehatan*, 2(2), 42–47.
- Mauliza, M., & Arini, N. (2022). Faktor yang Mempengaruhi Obesitas dan Penanganannya pada anak. *galenical : Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh*, 1(3), 77. <https://doi.org/10.29103/jkkmm.v1i3.8816>
- Muhimah, H., & Farapti, F. (2023). Ketersediaan dan Perilaku Konsumsi Makanan Jajanan dengan Status Gizi pada Anak Sekolah Dasar. *Media Gizi Kesmas*, 12(1), 575–582. <https://doi.org/10.20473/mgk.v12i1.2023.575-582>
- Octarini, D. L., Meikawati, W., & Purwanti, I. A. (2023). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Tinggi Natrium dan Kalium Dengan *Overweight* Pada Usia Lanjut. *Prosiding Seminar Kesehatan Masyarakat*, 1(September), 10–17. <https://doi.org/10.26714/pskm.v1iseptember.186>
- Pamelia, I. (2020). Dampak Konsumsi Gula Pada Remaja. *Jurnal IKESMA*, 14(2), 144–153.
- Patmala, R. (2023). *Hubungan konsumsi karbohidrat dan lemak dengan kejadian obesitas pada wanita usia 30-65 tahun di Kecamatan Giritontro Kabupaten Wonogiri*.
- Pratiwi, G. D., Vita Lucya, & Paramitha. (2022). Hubungan tingkat pengetahuan dan paritas dengan persiapan persalinan pada ibu hamil di kelurahan Anduring Kota Padang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 8(3), 8–13.
- Qatrunnada, R. D. (2022). Factors that Cause Overweight and Obesity in School-Age Children and Adult: A Literature Review. *Media Gizi Kesmas*, 11(1), 318–326. <https://doi.org/10.20473/mgk.v11i1.2022.318-326>
- Rukmana, E., Fransiari, M. E., Damananik, K. Y., & Nurfazriah, L. R. (2023). Assessment of Knowledge, Attitudes and Behavior of Balanced Nutrition and Nutritional Status in Adolescents at Bandung Foundation High School, Deli SerdangRegency.*AmertaNutrition*,7(2),178–183.

<https://doi.org/10.20473/amnt.v7i2SP.2023.17>

- Sakasiswara, D. L., Widajati, E., & Sulistyowati, E. (2024). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food, Densitas Energi, Zat Gizi Makro dan Mikro Dengan Status Gizi Pada Remaja SMAN 1 Tanjunganom. *Nutriture Journal*, 3(1), 1-7.
- Santika, I. G. P. N. A. (2016). Pengukuran tingkat kadar lemak tubuh melalui jogging selama 30 menit mahasiswa putra semester IV FPOK IKIP Bali. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 1, 89–98. [http://download.garuda.ristekdikti.go.id/article.php?article=1500586&val=17887&title=Studi kelayakan kadar air abu Protein dan timbal balik sayuran di pasar Sunter jakarta Utara sebagai bahan Suplemen makanan](http://download.garuda.ristekdikti.go.id/article.php?article=1500586&val=17887&title=Studi%20kelayakan%20kadar%20air%20abu%20Protein%20dan%20timbangan%20sayuran%20di%20pasar%20Sunter%20jakarta%20Utara%20sebagai%20bahan%20Suplemen%20makanan)
- Saskhia, H. Y., Dardjito, E., & Prasetyo, T. J. (2021). The Effect of Nutrition Education Through Whatsapp on Energy Intake, Fat, Fiber, and Snack Foods In Overweight Adolescents. *Darussalam Nutrition Journal*, 5(1), 72. <https://doi.org/10.21111/dnj.v5i1.4984>
- Selpia, M., Mufti, L., & Isnaeni, A. (2025). *Dengan Kejadian Overweight Pada Remaja Di Sma Negeri 2 Bangkinang Kota*. 2(1), 14–21.
- Setyawati, V. A. V., & Rimawati, E. (2016). Pola Konsumsi Fast Food Dan Serat Sebagai Faktor Gizi Lebih Pada Remaja. *Unnes Journal of Public Health*, 5(3), 275. <https://doi.org/10.15294/ujph.v5i3.16792>
- Siti Qomariah, Sara Herlina, Wiwi Sartika, & Sellia Juwita. (2021). Pengaruh Peran Orang Tua Terhadap Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja Di Era Pandemi Covid 19 Di Pekanbaru. *Jakiyah: Jurnal Ilmiah Umum dan Kesehatan Aisyiyah*, 6(2), 76–82. <https://doi.org/10.35721/jakiyah.v6i2.86>
- Trindade, T. S., Duarte, H. N., Brito, T. M., Silva, J. V., Aguiar, B. B., & Costa, M. (2025). Nurturing healthy futures: social and familial influences on childhood obesity. *World Journal of Pediatrics*, 21(4), 328–332. <https://doi.org/10.1007/s12519-025-00906-6>
- Vani, E. (2016). Faktor-faktor yang berhubungan dengan pola makan makanan siap saji (fast food) Pada mahasiswa program studi ilmu kesehatan masyarakat Stikes hangtuahpekanbaru Yuyun Priwahyuni Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Hang Tuah Pekanbaru ABSTRAK. *Skripsi*, 1–5.
- Wibisono, I. G. A. B., Irawan, D. C., & Aziz, M. Z. (2024). Hubungan aktivitas fisik terhadap prevalensi overweight pada siswa SMP Muhammadiyah 10 Sidoarjo. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*, 3(2), 116–125. <https://doi.org/10.54284/jopi.v3i2.304>

Yetmi, F., Harahap, F. S. D., & Lestari, W. (2021). Analisis Faktor yang Memengaruhi Konsumsi Fast Food pada Siswa di SMA Cerdas Bangsa Kabupaten Deli Serdang Tahun 2020. *Jurnal Hasil Penelitian Mahasiswa*, 6(1), 1–23.