



ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://ejournal.poltekkes-denpasar.ac.id/index.php/JIG/article/view/jig3601>

Gambaran Pola Konsumsi *Fast Food* dan Status Gizi Siswa di SMP Negeri 10 Denpasar

Ni Putu Ayu Suantari^{1,K}, Ni Komang Wiardani¹, Ni Putu Agustini¹

¹Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar

email Penulis Korespondensi (^K): ayusuantari3@gmail.com

ABSTRACT

Teenagers are more influenced by the environment and lifestyle. Many teenagers eat outside the home and are greatly influenced in their food choices. Teenagers often try new foods, one of which is fast food. The purpose of this study was to determine the description of fast food consumption patterns and nutritional status of students at SMP Negeri 10 Denpasar. The type of research used in this study was observational with a cross-sectional research design and measurements of body weight and height were carried out and students were interviewed about fast food consumption patterns. The number of samples in this study was 38 students. The results of the observation showed that the characteristics of students based on gender were mostly female, as many as 23 samples (60.53%) and most students were 15 years old, as many as 23 students (60.53%). The nutritional status of students was 7.89% of students with malnutrition status, 71.05% of students with normal nutritional status, 7.89% of students with overweight status and 13.16% of students with obesity nutritional status. There are 71.05% of students who consume fast food in the category of little, 73.68% of students often consume fast food and most students have an average consumption of macronutrients in fast food above average. Students with above average consumption of energy, protein, fat and carbohydrates in fast food tend to have obesity nutritional status. It is hoped that schools can work together to help reduce students' consumption of fast food by building a healthy canteen, and working together with the school's UKS in providing education about the impact of consuming fast food in the long term and to students of SMP Negeri 10 Denpasar to bring school supplies to reduce fast food consumption in each classification of nutritional status, especially for students who have overweight and obesity nutritional status.

Keywords : consumption patterns, nutritional status, students

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Masa remaja adalah masa terjadinya perubahan cepat dalam perkembangan fisik, mental, dan sosial seseorang. Tahap yang menandai transisi dari masa kanak-kanak menuju masa remaja ini ditandai dengan sejumlah perubahan, seperti bertambahnya massa otot dan lemak tubuh. Perubahan tersebut berdampak pada kebutuhan dan zat gizi yang dipengaruhi oleh perubahan biologis, sosial, psikologi, dan pengetahuan. Masa remaja dikategorikan menurut keadaan seputar pertumbuhan sosial, psikologis, dan fisik. Menurut *United Nations Childrens Emergency Fund* (UNICEF), ada tiga tahap berbeda dari masa remaja yaitu masa remaja awal yang berlangsung antara usia 10 hingga 14 tahun, masa remaja pertengahan yang berlangsung antara usia 14 hingga 17 tahun, dan masa remaja akhir yang berlangsung antara usia 17 hingga 21 tahun.

Riskesmas 2018 melaporkan bahwa remaja dengan status gizi pendek dan sangat pendek berjumlah 25,7% dari kelompok umur 13-15 tahun dan 26,9% dari kelompok umur 16-18 tahun. Selanjutnya, sebanyak 8,1% dari kelompok umur 16-18 tahun dan 8,7% dari kelompok umur 13-15 tahun memiliki kondisi kurus atau sangat kurus. Sementara prevalensi obesitas dan kegemukan pada kelompok umur 13-15 tahun sebesar 16,0%, pada kelompok umur 16-18 tahun sebesar 13,5%. Prevalensi obesitas berdasarkan IMT/U pada anak remaja usia sekolah di Bali yaitu 23,6% anak usia 6-12 tahun mengalami kegemukan dan obesitas, 21,8% pada usia 12-15 tahun, dan 17,5% pada usia 16-18 tahun (Wiardani et al., 2023). Berdasarkan data riskesmas provinsi Bali tahun 2018 di kota Denpasar diketahui bahwa prevalensi status gizi obesitas sebesar 12,36%.

Remaja lebih banyak dipengaruhi oleh lingkungan dan gaya hidup. Sebagian besar remaja memilih untuk makan di luar rumah dan memperoleh banyak pengaruh dalam memilih apa yang ingin mereka makan. Para remaja memiliki kecenderungan untuk mencoba makanan yang baru, satu diantaranya yaitu *fast food*. *Fast food* dapat didefinisikan sebagai makanan yang dikonsumsi dengan cepat atau yang dapat disajikan dan dimakan dalam waktu yang singkat. *Fast food* umumnya memiliki lebih sedikit serat, lebih banyak garam, gula, dan lemak (termasuk kolesterol) dibandingkan jenis makanan lainnya. *Fast Food* meliputi sandwich, pizza, ayam goreng, steak, hamburger, chicken nugget, dan hot dog.

Pola konsumsi mengacu pada bagaimana susunan jenis, jumlah, dan frekuensi makanan dikonsumsi oleh seorang individu atau sekelompok individu pada periode tertentu. Menurut sudut pandang yang berbeda, pola konsumsi adalah kumpulan data yang memberikan gambaran umum tentang jenis dan jumlah komponen yang biasanya dikonsumsi oleh suatu kelompok dan oleh seorang individu setiap hari.

Dari hasil penelitian I Wayan Wiradana Putra, tentang hubungan pola konsumsi makanan cepat saji dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas Pada Remaja Di SMPN 10 Denpasar, menunjukkan frekuensi konsumsi makanan cepat saji dari 87 sampel diperoleh 57 sampel termasuk kategori jarang dengan presentase 65,5% dan 30 sampel termasuk kategori sering dengan presentase 34,5%. (Putra, 2023)

Masalah gizi sering kali terjadi akibat perubahan gaya hidup remaja, yang berdampak besar pada seberapa banyak makanan yang dikonsumsi. Saat remaja mulai berinteraksi dengan lebih banyak pengaruh lingkungan dan mengalami pembentukan perilaku, mereka menjadi lebih aktif, lebih banyak makan di luar rumah, dan banyak mendapat pengaruh terhadap apa yang dimakannya. Mereka juga cenderung lebih termotivasi untuk mencoba makanan baru, termasuk *fast food*.

SMP Negeri 10 Denpasar merupakan salah satu sekolah Negeri yang terletak di Kota Denpasar. Di sekitar lingkungan sekolah terdapat beberapa rumah makan dan restoran cepat saji yang menyediakan berbagai pilihan *fast food*. Selain itu, SMP Negeri 10 Denpasar juga memiliki kantin yang menyediakan berbagai pilihan *fast food*.

Tujuan

Tujuan umum pada penelitian ini adalah untuk mengetahui pola konsumsi fast food dan status gizi siswa di SMP Negeri 10 Denpasar. Sedangkan Tujuan khusus, yaitu untuk mendeskripsikan pola konsumsi fast food meliputi, jenis, frekuensi, dan jumlah pada remaja di SMP Negeri 10 Denpasar, serta menilai status gizi pada remaja di SMP Negeri 10 Denpasar.

METODE

Penelitian ini dilakukan di SMP Negeri 10 Denpasar yang dilaksanakan mulai dari bulan Januari hingga April 2024. Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah observasional dengan rancangan penelitian *cross sectional*. Sampel pada penelitian ini sebanyak 38 siswa kelas IX berumur 14-16 tahun. Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu *non random sampling*. Jenis data yang dikumpulkan pada penelitian ini yaitu data primer terdiri dari identitas sampel meliputi nama, jenis kelamin dan umur yang dikumpulkan dengan cara melakukan wawancara secara langsung kepada siswa secara urut menggunakan nomor absen, data status gizi siswa dikumpulkan dengan cara melakukan pengukuran antropometri berupa pengukuran berat badan menggunakan timbangan berat badan digital dengan ketelitian 0,1 kg dan tinggi badan menggunakan *microtoise* dengan ketelitian 0,1 cm, dan data pola konsumsi *fast food* siswa dikumpulkan dengan wawancara menggunakan formulir SQ-FFQ yang sudah dimodifikasi untuk pola konsumsi *fast food* dalam jangka waktu 1 bulan yang nantinya akan diolah dalam bentuk harian. Data sekunder berupa gambaran umum SMP Negeri 10 Denpasar yang diperoleh dari catatan dan dokumentasi di SMP Negeri 10 Denpasar. Data identitas sampel diolah dengan tabulasi dan ditampilkan dalam tabel distribusi frekuensi, data status gizi siswa diolah dengan cara mengkonversikan umur, berat badan, dan tinggi masing-masing siswa menggunakan rumus Indeks Masa Tubuh/Umur (IMT/U) dan dikategorikan berdasarkan PMK No.2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri, dan penilaian pola konsumsi *fast food* dilakukan dengan wawancara secara langsung dengan siswa menggunakan form SQ-FFQ. Data status gizi serta pola konsumsi *fast food* dilakukan dengan membuat tabel distribusi frekuensi dan tabel silang yang diuraikan secara deskriptif.

HASIL

Karakteristik Subjek Penelitian

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa setengah dari sampel adalah perempuan sebanyak 23 sampel (60,53%). Dari 38 sampel yang diteliti sebagian besar berumur 15 tahun sebanyak 23 sampel (60,53%). Sebaran karakteristik sampel dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3
Sebaran Karakteristik Sampel

Karakteristik Sampel	Kategori	Hasil Pengamatan	
		f	%
Jenis Kelamin	Laki – Laki	15	39,47
	Perempuan	23	60,53
Umur	14 tahun	10	26,32
	15 tahun	23	60,53
	16 tahun	5	13,16
Total		38	100,00

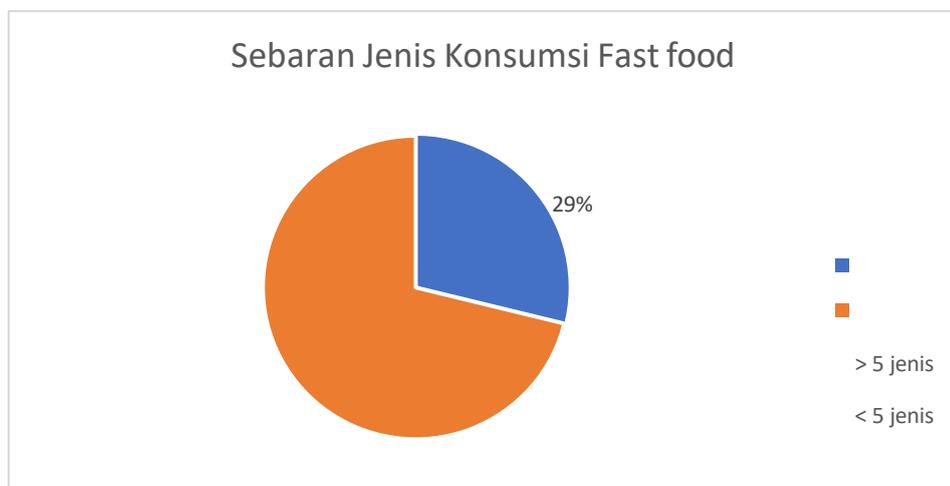
Data Variabel Penelitian

a. Pola Konsumsi *fast food* meliputi jenis makanan, frekuensi makanan dan jumlah makanan

1) Jenis Konsumsi *fast food*

Jenis konsumsi *fast food* yang dikonsumsi oleh siswa dalam 1 minggu terakhir diketahui bahwa terdapat 71,05% siswa yang jenis konsumsi *fast food* termasuk dalam kategori sedikit dan 28,95% siswa yang jenis konsumsi *fast food* yang dikonsumsi dalam kategori banyak. Jenis makanan yang paling

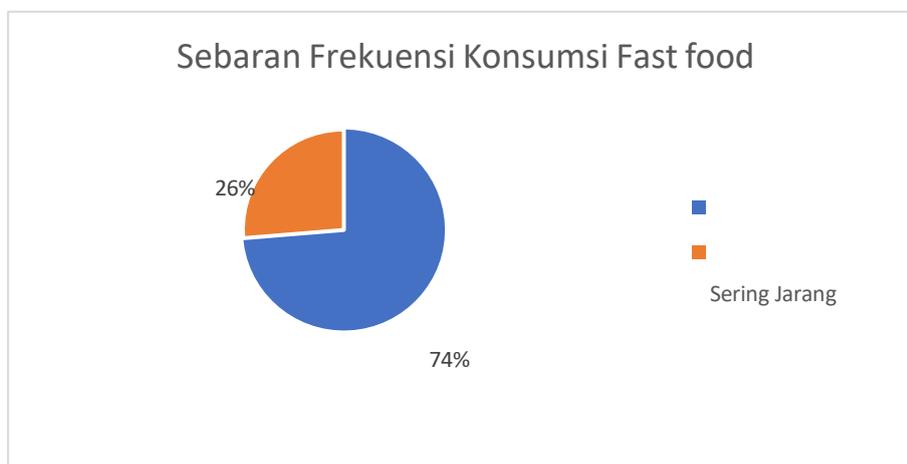
banyak dikonsumsi oleh sampel adalah ayam goreng, sosis, nugget, bakso, mie ayam, mie instan dan yang paling sedikit dikonsumsi adalah pizza, hamburger, sandwich, kentang goreng, donat dan gorengan.



Gambar 3
Jenis Konsumsi *Fast food*

2) Frekuensi Konsumsi *Fast food*

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat diketahui bahwa frekuensi siswa yang mengkonsumsi *fast food* dengan kategori sering (3-6x/mgg), yaitu sebanyak 28 orang (73,68%) sedangkan kategori jarang (1-2x/mgg), yaitu sebanyak 10 orang (26,3%) .



Gambar 4
Frekuensi Konsumsi *Fast food*

3) Jumlah Konsumsi *Fast food*

Jumlah konsumsi *fast food* dikategorikan berdasarkan sumbangan zat gizi makro, meliputi energi, protein, lemak dan karbohidrat. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh rata-rata konsumsi per hari yaitu energi sebesar 793.73 kkal, protein sebesar 28,94 gram, lemak sebesar 34,46 gram, dan karbohidrat sebesar 87,32 gram.

Tabel 4

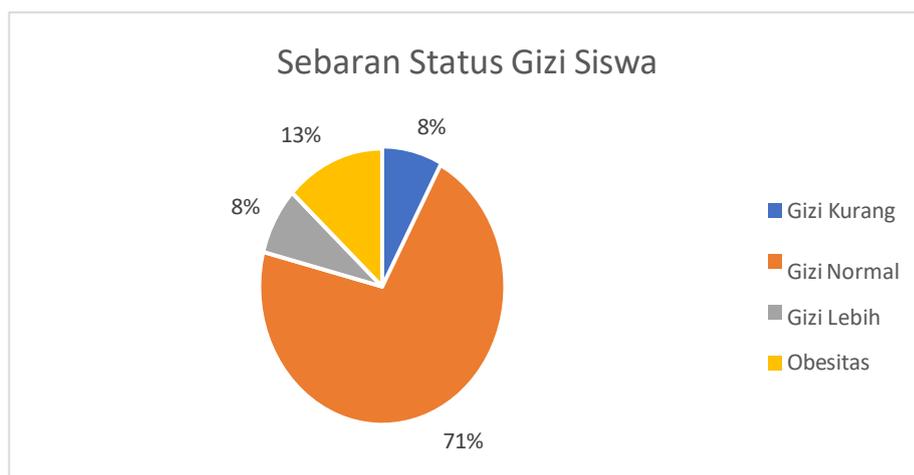
Sebaran Rata-Rata Jumlah Konsumsi Zat Gizi Makro *Fast food*

Sebaran Jumlah Konsumsi Zat Gizi Makro <i>Fast food</i>			
Variabel	Kategori	f	%
Energi	>rata-rata	21	55,26
	≤rata-rata	17	44,74
Total		38	100
Protein	>rata-rata	24	63,16
	≤rata-rata	14	36,84
Total		38	100
Lemak	>rata-rata	21	55,26
	≤rata-rata	17	44,74
Total		38	100
Karbohidrat	>rata-rata	19	50
	≤rata-rata	19	50
Total		38	100

Tabel 4 menunjukkan konsumsi jumlah energi dari 38 sampel menunjukkan bahwa 21 siswa dengan jumlah konsumsi energi *fast food* dalam kategori > rata-rata yaitu 55,26%. Konsumsi jumlah protein dari 38 sampel menunjukkan bahwa 24 siswa dengan jumlah konsumsi protein *fast food* dalam kategori > rata-rata yaitu 63,16%. Konsumsi jumlah lemak dari 38 sampel menunjukkan bahwa 21 siswa dengan jumlah konsumsi lemak *fast food* dalam kategori > rata-rata yaitu 55,26%. Konsumsi jumlah karbohidrat dari 38 sampel menunjukkan jumlah konsumsi karbohidrat 50%. Jika dibandingkan dengan angka kecukupan gizi (AKG) sampel yang berusia 14-16 tahun dengan jenis kelamin laki-laki sebesar 2400 kkal, protein 70 gram, lemak 80 gram dan karbohidrat 350 gram. Dan sampel yang berusia 14-16 tahun dengan jenis kelamin perempuan sebesar 2050 kkal, protein 65 gram, lemak 70 gram dan karbohidrat 300 gram. Maka kontribusi zat gizi makro energi dari *fast food* pada laki-laki adalah sebesar 33%, protein 41%, lemak 43%, karbohidrat 24%. Sedangkan kontribusi zat gizi makro energi dari *fast food* pada perempuan sebesar 38%, protein 44%, lemak 49% dan karbohidrat 29%.

b. Sebaran status gizi siswa

Status gizi diketahui bahwa rata-rata z-score siswa sebagian besar yaitu 0,03 SD yang dapat diartikan dengan status gizi normal. Dimana dari hasil penelitian didapatkan sampel dengan status gizi kurang sebanyak 3 orang (7,89%), sampel dengan status gizi normal sebanyak 27 orang (71,05%), sampel dengan status gizi lebih 3 orang (7,89%) dan 5 orang sampel mengalami obesitas (13,16%). Sebagian besar sampel memiliki status gizi normal yaitu 71,05%.



Gambar 5
Status Gizi Siswa

c. Status Gizi Berdasarkan Pola Konsumsi *Fast food*

Berdasarkan hasil penelitian, bahwa 30 siswa dengan status gizi kurang/normal terdapat 73,3% siswa jenis *fast food* yang dikonsumsi termasuk dalam kategori sedikit dan 8 siswa dengan status gizi gemuk/obesitas terdapat 62,5% siswa jenis *fast food* yang dikonsumsi sedikit.

Tabel 5
Sebaran Status Gizi Berdasarkan Jenis Konsumsi *Fast food*

Jenis	Status Gizi			
	Kurang/Normal		Gemuk/Obesitas	
	f	%	f	%
Banyak (> 5 jenis)	8	26,7	3	37,5
Sedikit (< 5 jenis)	22	73,3	5	62,5
Total	30	100	8	100

Berdasarkan hasil penelitian, bahwa 30 siswa dengan status gizi kurang/normal terdapat 60% siswa yang jumlah konsumsi energi *fast food* termasuk dalam kategori \leq rata-rata dan 8 siswa dengan status gizi gemuk/obesitas terdapat 62,5% yang jumlah konsumsi energi *fast food* termasuk dalam kategori $>$ rata-rata. Pada kategori protein, 30 siswa dengan status gizi kurang/normal terdapat 63,3% siswa yang jumlah konsumsi protein *fast food* termasuk dalam kategori \leq rata-rata dan 8 siswa dengan status gizi gemuk/obesitas terdapat 62,5% yang jumlah konsumsi protein *fast food* termasuk dalam kategori \leq rata-rata. Pada kategori lemak, 30 siswa dengan status gizi kurang/normal terdapat 56,7% siswa yang jumlah konsumsi lemak *fast food* termasuk dalam kategori \leq rata-rata dan 8 siswa dengan status gizi gemuk/obesitas terdapat 80% yang jumlah konsumsi lemak *fast food* termasuk dalam kategori $>$ rata-rata. Pada kategori karbohidrat, 30 siswa dengan status gizi kurang/normal terdapat 53,3% siswa yang jumlah konsumsi

karbohidrat *fast food* termasuk dalam kategori \leq rata-rata, dan 8 siswa dengan status gizi obesitas terdapat 62,5% yang jumlah konsumsi karbohidrat *fast food* termasuk dalam kategori $>$ rata-rata.

Tabel 6
Sebaran Status Gizi Berdasarkan Jumlah Konsumsi *Fast food*

Zat Gizi	Kategori	Status Gizi			
		Kurang/Normal		Gemuk/Obesitas	
		f	%	f	%
Energi	$>$ rata-rata	12	40	5	62,5
	\leq rata-rata	18	60	3	37,5
Protein	$>$ rata-rata	11	36,7	3	37,5
	\leq rata-rata	19	63,3	5	62,5
Lemak	$>$ rata-rata	13	43,3	4	50
	\leq rata-rata	17	56,7	4	80
Karbohidrat	$>$ rata-rata	14	46,7	5	62,5
	\leq rata-rata	16	53,3	3	37,5
Total		30	100,0	8	100

Berdasarkan hasil penelitian, bahwa 30 siswa dengan status gizi kurang/normal 70% siswa sering mengonsumsi *fast food* dan 8 siswa dengan status gizi gemuk/obesitas 75% siswa sering mengonsumsi *fast food*.

Tabel 7
Sebaran Status Gizi Berdasarkan Frekuensi Konsumsi *Fast food*

Frekuensi	Status Gizi			
	Kurang/Normal		Gemuk/Obesitas	
	f	%	f	%
Sering	21	70	6	75
Jarang	9	30	2	25
Total	30	100	8	100

PEMBAHASAN

1. Pola Konsumsi

Jenis konsumsi *fast food* yang dikonsumsi oleh siswa dalam 1 minggu terakhir diketahui bahwa terdapat 71,05% siswa yang jenis konsumsi *fast food* termasuk dalam kategori sedikit. Jenis makanan yang paling banyak dikonsumsi oleh siswa di SMP Negeri 10 Denpasar adalah ayam goreng, sosis, nugget, bakso, mie ayam, mie instan dan yang paling sedikit dikonsumsi adalah pizza, hamburger, sandwich, kentang goreng, donat, es krim, soft drink, dan gorengan. Frekuensi siswa yang mengonsumsi *fast food* dengan kategori sering, yaitu sebanyak 28 orang (73,68%), sedangkan kategori “jarang”, yaitu sebanyak 10 orang (26,3%). Jumlah konsumsi *fast food* dikategorikan berdasarkan sumbangan zat gizi makro, meliputi energi, protein, lemak dan karbohidrat. Dimana dari hasil penelitian ini menunjukkan sebaran jumlah konsumsi energi *fast food* yaitu 21 siswa dalam kategori > rata-rata yaitu 55,26%, pada sebaran jumlah konsumsi protein *fast food* yaitu 24 siswa dalam kategori > rata-rata yaitu 63,16%, pada sebaran jumlah konsumsi lemak *fast food* yaitu 21 siswa dalam kategori > rata-rata yaitu 55,26% dan pada sebaran jumlah konsumsi karbohidrat *fast food* yaitu dari 38 siswa tidak ada yang > rata-rata dan ≤ rata-rata. Rata-rata konsumsi perhari siswa yaitu energi sebesar 793.73 kkal, protein sebesar 28,94 gram, lemak sebesar 34,46 gram, dan karbohidrat sebesar 87,32 gram. Jika dibandingkan dengan angka kecukupan gizi (AKG) sampel yang berusia 14-16 tahun dengan jenis kelamin laki-laki sebesar 2400 kkal, protein 70 gram, lemak 80 gram dan karbohidrat 350 gram. Dan sampel yang berusia 14-16 tahun dengan jenis kelamin perempuan sebesar 2050 kkal, protein 65 gram, lemak 70 gram dan karbohidrat 300 gram. Maka kontribusi zat gizi makro energi dari *fast food* pada laki-laki adalah sebesar 33%, protein 41%, lemak 43%, karbohidrat 24%. Sedangkan kontribusi zat gizi makro energi dari *fast food* pada perempuan sebesar 38%, protein 44%, lemak 49% dan karbohidrat 29%.

Berdasarkan hasil penelitian Fatimatuz Zahro Salsabila di SMA Negeri 1 Kota Surakarta, menunjukkan bahwa dari 64 responden terdapat sebanyak 57 responden mengonsumsi *fast food* ≥ 244 kkal/hari dengan proporsi lebih tinggi dengan persentase sebesar 89,1% dibandingkan responden yang mengonsumsi *fast food*.

Konsumsi *fast food* yang tinggi dapat mengganggu pola makan sehat. *Fast food* umumnya rendah serat, vitamin, mineral, dan nutrisi penting lainnya yang diperlukan tubuh. Jika siswa lebih memilih *fast food* dari pada makanan sehat, mereka dapat kekurangan nutrisi penting dan mengalami masalah kesehatan jangka panjang. Selain itu, makanan cepat saji juga cenderung mengandung bahan tambahan seperti pengawet, pemanis buatan, dan bahan pengisi. Konsumsi bahan tambahan ini dalam jangka panjang dapat berdampak negatif pada kesehatan tubuh (Yanti 2017).

Hasil survei status gizi siswa menunjukkan sebagian besar memiliki status gizi normal dengan rata-rata z-score siswa sebagian besar yaitu 0,03 SD. Dimana dari hasil penelitian didapatkan sampel dengan status gizi kurang sebanyak 3 orang (7,89%), sampel dengan status gizi normal sebanyak 27 orang (71,05%), sampel dengan status gizi lebih 3 orang (7,89%) dan 5 orang sampel mengalami obesitas (13,16%). Sebagian besar sampel memiliki status gizi normal yaitu 71,05%. Status gizi merujuk pada kondisi gizi yang normal atau mengalami masalah gizi. Penilaian status gizi melibatkan penafsiran inspirasi dari berbagai sumber, termasuk penilaian antropometri (ukuran tubuh dan komposisi tubuh), konsumsi makanan, data laboratorium, dan informasi klinis. IMT/U telah direkomendasi sebagai indikator terbaik untuk kaum muda. Keuntungan menggunakan IMT/U adalah dapat digunakan untuk dewasa muda, IMT berhubungan dengan kesehatan dan dapat dibandingkan dengan hasil tes laboratorium atau pengukuran lemak tubuh.

selain mengkorelasikan indeks BB/TB dengan usia, indikator ini juga telah divalidasi sebagai indikator lemak tubuh total pada individu diatas persentil normal. Indikator ini juga memberikan informasi berkualitas tinggi dan berkesinambungan dengan indikator yang direkomendasikan untuk orang dewasa. Dalam era digital saat ini, media sosial, televisi, dan iklansering kali memperlihatkan gambar-gambar tubuh yang ideal atau standar kecantikan tertentu, yang dapat menengaruhi persepsi remaja terhadap penampilan mereka. Remaja yang terpapar dengan gambar-gambar tubuh yang ideal tersebut mungkin merasa tidak puas dengan penampilan mereka sendiri, dan hal ini bisa berdampak pada pola makan yang tidak sehat. Mereka mungkin tergoda untuk mengikuti diet ekstrem, menghindari makanan tertentu, atau menggunakan metode yang tidak sehat untuk mengontrol berat badan mereka (Yulianingsih, 2017). Gaya hidup modern saat ini biasanya mengakibatkan status gizi anak di atas normal sehingga menyebabkan anak menjadi gemuk atau kelebihan berat badan. Hal ini disebabkan kebiasaan makan yang tidak tepat, yaitu banyak makan tetapi tidak aktif, sehingga lebih banyak energi yang masuk ke dalam tubuh daripada yang digunakan untuk aktivitas dan pertumbuhan. Kelebihan energi ini disimpan dalam tubuh dalam bentuk lemak dan lama kelamaan menyebabkan obesitas (Yulianingsih, 2017).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa siswa dengan status gizi obesitas cenderung jumlah konsumsi energi, protein, lemak dan karbohidrat dari *fast food* \geq rata-rata. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Lestari, 2021) mengatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas pada siswa. Konsumsi energi, protein, lemak dan karbohidrat yang berlebih dapat disebabkan karena di sekitar lingkungan penelitian banyak terdapat kedai-kedai yang menjual *fast food*. Konsumsi *fast food* terlalu sering dapat mengakibatkan dampak negatif bagi kesehatan. Dampak yang dihasilkan yaitu seperti kegemukan atau obesitas. Pada umumnya obesitas terjadi karena energi yang masuk dan keluar tidak sama keseimbangannya. Banyaknya energi yang ada di dalam tubuh yang tidak bisa digunakan semua untuk metabolisme akan disimpan di dalam jaringan lemak dalam bentuk lemak. Hal tersebut yang dapat menyebabkan terjadinya obesitas.

SIMPULAN DAN SARAN

Pola konsumsi *fast food* di SMP Negeri 10 Denpasar dilihat dari segi jenis *fast food*nya sebanyak 71,05% dalam kategori sedikit, 73,68% frekuensi konsumsi *fast food* dalam kategori sering dan dari segi jumlah konsumsi *fast food* siswa di SMP Negeri 10 Denpasar menunjukkan konsumsi $>$ rata-rata yaitu energi 55,26%, protein 63,16%, lemak 55,26% dan karbohidrat 50%. Dan konsumsi *fast food* $<$ rata-rata yaitu energi 44,74%, protein 36,84%, lemak 44,74% dan karbohidrat 50%. Status gizi siswa di SMP Negeri 10 Denpasar didapatkan 7,89% gizi kurang, 71,05% gizi normal, 7,89% gizi lebih dan 13,16% obesitas.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Dr. Ni Komang Wiardani, SST.M.Kes. Sebagai pembimbing utama yang sudah memberikan masukan dan saran serta penuntun penulisan dalam Proposal Tugas Akhir ini. Ibu Ni Putu Agustini, SKM, M.Si. Sebagai pembimbing pendamping yang sudah memberikan masukan dan saran serta penuntun penulisan dalam

Proposal Tugas Akhir ini. Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar, Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar, Ketua Prodi Diploma Tiga Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar dan dosen serta tenaga kependidikan di Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar, yang telah memberikan kesempatan dan dukungan dalam pembuatan Proposal Tugas Akhir ini. Kedua Orang tua, keluarga, dan teman-teman yang telah banyak memberikan dorongan dan membantu dalam penyelesaian Proposal Tugas Akhir ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. FERMI P, I. (2018). *Gambaran Konsumsi Makanan Ringan Pada Anak Sekolah Di Sd Cakra Buana Depok*. 18.
2. Huzaila Nur, E. Y. A. (2022). Gambaran Pola Makan Dan Kelelahan Kerja Pada Buruh Angkat Di PT. Karya Mandiri Prima Kabupaten Langkat. *Journal of Health and Medical Science, 1*, 242–254.
3. Laksono, R. A., Mukti, N. D., & Nurhamidah, D. (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://doi.org/10.52022>
4. Martony, O. (2020). Junk Food Makanan Favorit Dan Dampaknya Terhadap Tumbuh Kembang Anak Dan Remaja. *Journal of Chemical Information and Modeling, 53*(9), 1689–1699.
5. Paramitha, K. S. D. (2023). Gambaran Kejadian Obesitas Berdasarkan Pola Konsumsi Junk Food Pada Siswa Smp Ganesha Denpasar Selatan. *NBER Working Papers*, 89. <http://www.nber.org/papers/w16019>
6. PATRICIA, C. (2022). Obesitas pada remaja. *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents, 3*(2), 6.
7. Putra, I Wayan Wiradana. 2023. Hubungan Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di Smpn 10 Denpasar. Repository Poltekkes Kemenkes Denpasar.
8. Saputro, K. Z. (2018). Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja. *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-Ilmu Agama, 17*(1), 25. <https://doi.org/>

- 10.14421/aplikasia.v17i1.1362
9. Siti Masruroh. (2019). *Hubungan Penggunaan Media Sosial Twitter Dengan Perilaku Seksual Remaja Di Masa Pandemi Di Smpn 7 Samarinda*. 16–58.
 10. Suparyanto dan Rosad (2015). (2020). Permasalahan Kesehatan Remaja.
 11. *Suparyanto Dan Rosad (2015, 5(3), 248–253.*
 12. Suryana, E., Hasdikurniati, A. I., Harmayanti, A. A., & Harto, K. (2022). Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education, 8(3)*, 1917–1928. <https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3494>
 13. Suryani, I. S., Sulastri, M., & Hasrinurhidayat. (2020). Hubungan Konsumsi Junk Food dengan Status Gizi pada Remaja di Sekolah Menengah Pertama “S.” *Jurnal Keperawatan & Kebidanan, 4(1)*, 79–84.
 14. Syagata, S. A., Khairani, K., & Susanto, P. P. N. (2022). Modul Penilaian Konsumsi Pangan. In *Modul penilaian konsumsi pangan (Vol. 2)*. www.unisayogya.ac.id
 15. Syifa S Mukrima. (2023). Gambaran Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji Dan Status Gizi Remaja Sma Pgri 1 Amlapura Di Kabupaten Karangasem. Convention Center Di Kota Tegal, 6–32. [http://repository.umy.ac.id/bitstream/handle/123456789/10559/BAB II.pdf?sequence=6&isAllowed=y](http://repository.umy.ac.id/bitstream/handle/123456789/10559/BAB%20II.pdf?sequence=6&isAllowed=y)
 16. Tanjung, N. U., Amira, A. P., Muthmainah, N., Program, S. R., Ilmu, S., Masyarakat, K., Utara, S., & Abstrak, M. (2022). Junk Food dan Kaitannya dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat, 14*, 2022.
 17. Valentina, N. (2023). *Gambaran Pola Konsumsi Soft Drink Dan Status Gizi Pada Remaja SMPN 1 Abiansemal*. 1–64. <http://repository.poltekkes-denpasar.ac.id>
 18. Wiardani, N. K., Agung, A., Kusumajaya, N., Kesehatan, P., & Denpasar, K. (2023). GIZI INDONESIA Journal of The Indonesian Nutrition Association Perilaku Makan, Aktivitas Fisik, Dan Penggunaan Internet Pada Remaja Sekolah Yang Mengalami Obesitas Di Provinsi Bali Eating Behavior, Physical Activity, and Internet Use in Junior High School Adolescents Who Have Obesity in Bali Province. *Gizi Indon, 2023(2)*, 207–220. <https://doi.org>