

GAMBARAN TINGKAT PENGETAHUAN GIZI, FREKUENSI KONSUMSI FAST FOOD DAN STATUS GIZI PADA REMAJA DI SMA TRIMURTI SURABAYA

(Studi kualitatif di SMA Trimurti Surabaya)

Abstrak

Tingginya frekuensi konsumsi *fast food* pada remaja yang dapat berdampak negatif terhadap tubuh remaja bila di konsumsi secara sering dan berlebihan. Semakin tinggi frekuensi konsumsi *fast food* pada remaja, semakin rentan mengalami munculnya berbagai masalah kesehatan karena remaja merupakan masa pertumbuhan yang baik bila mengkonsumsi makanan yang sehat dan seimbang. Sedangkan kenyataan yang ada tidak sesuai, seperti remaja lebih memilih konsumsi *fast food* daripada makanan seimbang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan gizi dan frekuensi konsumsi *fast food* dan status gizi pada Remaja di SMA TRIMURTI Surabaya.

Penelitian ini dilakukan di SMA Trimurti Surabaya, dengan jumlah sampel sebanyak 58 responden dan diambil secara simple random sampling. Penelitian ini merupakan jenis penelitian deskriptif.

Hasil penelitian menunjukkan responden yang memiliki tingkat pengetahuan gizi tinggi sebesar 45 orang (77,6%). sedangkan sejumlah 13 responden (22,4%) memiliki tingkat pengetahuan gizi sedang. Tidak ada responden yang memiliki pengetahuan rendah. Jenis *fast food* yang paling sering sekali dikonsumsi oleh remaja di SMA Trimurti Surabaya dalam 1 bulan terakhir adalah nasi goreng, batagor, martabak, dan kentang goreng sebanyak 1 responden (1,7%). Selanjutnya yang sering dikonsumsi dalam 1 bulan terakhir adalah nasi goreng sebanyak 7 responden (12,1%), bakso dan batagor juga sering dikonsumsi dengan jumlah sebanyak 6 responden (10,3%). Sedangkan *fast food* yang jarang dikonsumsi dalam 1 bulan terakhir adalah pizza sebanyak 29 responden (50,0%) dan hamburger sebanyak 24 responden (41,4%). Untuk *fast food* yang tidak pernah dikonsumsi dalam 1 bulan terakhir adalah sushi sebanyak 36 responden (62,1%) dan dimsum sebanyak 34 responden (58,6%). Responden yang berstatus gizi normal sebanyak 35 responden (60,3%), berstatus gizi kurus sebanyak 17 responden (29,3%), dan berstatus gizi gemuk sebanyak 5 responden (8,6%) serta berstatus gizi obesitas 1 responden (1,7%).

Diharapkan para remaja agar teliti dalam memilih makanan, memperhatikan kualitas makanan dan manfaatnya bagi tubuh serta mengatur frekuensi dalam mengkonsumsi *fast food* untuk mencapai status gizi normal.

Kata kunci : Tingkat Pengetahuan Gizi, Frekuensi Konsumsi Fast Food, dan Status Gizi

**KNOWLEDGE LEVEL OF NUTRITION, FREQUENCY OF *FAST FOOD*
CONSUMPTION AND STATUS OF NUTRITION TO TEENAGER
AT SMA TRIMURTI SURABAYA**

(Studi kualitatif di SMA Trimurti Surabaya)

Abstract

High frequency of fast food consumption at teenager could have a negative impact on they body if they consumed it over and often. Higher frequency of fast food consumption at teenager, could cause higher probabillity that teenager could get health issues because teenager are in the good growth time if they consumes balance and health food. According to the facts they choose to consumes fast food that health food. This research have purpose to know teenager knowledge about nutritions and frequency of fast food consumption and their nutrition status at Trimurti High School Surabaya.

This research is being held at Trimurti High School of Surabaya, with samples 58 respondents and being taken by simple random sampling. This research is descriptive research.

The result of research shows that respondents have a high knowledge about nutrition is 45 person (77,6%), and the other 13 respondents (22,4%) have a middle knowledge. There is no respondent that have a low knowledge about nutrition. The kind of fast food that is often consumed by teenager in Trimurti High School Of Surabaya in that last one month is fried rice, batagor, martabak and french fries is 1 respondent (1,7%). Next that most being consumed is fried rice for 7 respondents (12,1%), Meat ball and batagor is being consumed by 6 respondents (10,3%). Fast food that rarely being consumed in that last one month is pizza for 29 respondents (50%), and hamburger for 24 respondents (41,4%). The fast food that never being consumed in last one month is sushi for 36 respondents (58,6%) and dimsum for 34 respondents (58,6%). The respondents that shows normal status of nutrition is 35 respondents (60,3%), low status of nutrition is 17 respondents (29,3%), high status of nutrition is 5 respondents (8,6%) and very high status of nutrition (1,7%).

It is being expected for teenager to be more carefull to choose their food and quality of the food, impact for the body, and scheduled the frequency to consumes fast food to achive normal satus of nutrition.

Keywords : Knowledge level of nutrition, Frequency of fast food consumption, and Status of nutrition.