# KARYA TULIS ILMIAH

# GAMBARAN PENGETAHUAN DAN FREKUENSI KONSUMSI MAKANAN SIAP SAJI PADA REMAJA SMAN 11 AMBON

Kemenkes
Poltekkes Maluku

Sebagai Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Dipolma III Kesehatan
Pada Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan

Disusun Oleh:

LISNAWATI
P07131023016

PROGRAM STUDI GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALUKU
2026

KARYA TULIS ILMIAH

# GAMBARAN PENGETAHUAN DAN FREKUENSI KONSUMSI MAKANAN SIAP SAJI PADA REMAJA SMAN 11 AMBON

Kemenkes
Poltekkes Maluku

Sebagai Salah Satu Syarat
Menyelesaikan Pendidikan Dipolma III Kesehatan
Pada Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan

Disusun Oleh:

LISNAWATI
P07131023016

PROGRAM STUDI GIZI
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MALUKU
2026

Kemenkes
Poltekkes Maluku

## LEMBARAN PENGESAHAN

Karya Tulis Ilmiah Oleh Lisnawati, NIM : P07131023016, Dengan Judul "Gambaran Pengetahuan Dan Frekuensi Konsumsi Makanan Siap Saji Pada Remaja SMAN 11 Ambon" telah dipertahankan dihadapan Dewan Penguji Pada Tanggal 13 Mei 2026

Dewan Penguji

Penguji Ketua

**Inamah,SKM.,M.Kes**
**NIP. 197605081999032003**

Penguji Anggota I

**Muhamad Asrar,SKM.,MPH**
**NIP. 196907271991031002**

Penguji Anggota II

**Mahmud,S.Pd.,M.Kes**
**NIP. 196108171986031004**

Mengesahkan,
Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Maluku

**Dr. Betty Anthoineta Sahertian,S.Pd.,M.Kes**
**NIP. 197108121994032001**

Mengetahui,
Ketua Jurusan Gizi

**Santi Aprilian Lestaluhu,S.Gz.,M.P.H**
**NIP. 198104092005012003**



Dipindai dengan CamScanner

## KATA PENGANTAR

Puji Syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa,yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul**"Gambaran Pengetahuan dan frekuensi Konsumsi Makanan Siap Saji Pada Remaja SMAN 11 Ambon"**dapat diselesaikan dengan baik.

Terima Kasih penulis ucapkan dengan rasa hormat kepada bapak pembimbing Mahmud,S.Pd.,M.Kes yang telah membimbing dan menuntun penulis dalam menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah ini, serta selalu memberikan motivasi dan arahan kepada penulis.

Pada kesempatan ini penulis tidak lupa mengucapkan terimakasih dan pengghargaan kepada yang terhormat:

1. Dr. Betty A Sahertian,S.Pd.,M.Kes, selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Maluku, yang telah memberikan kesempatan pada penulis untuk mengikuti pendidikan di Politeknik Kesehatan Kemenkes Maluku
2. Drs. La Ima Kampono,M.Pd Kepala sekolah SMAN 11 Ambon yang telah memberikan izin bagi penulis untuk melakukan penelitian
3. Santi Aprilian Lestaluhu,S.Gz.,MPH selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Maluku yang telah memberikan motivasi dan arahan selama penulis mengikuti pendidikan

Dipindai dengan CamScanner

4. Inamah SKM.,M.Kes selaku Penguji 1 serta Pembimbing Akademik yang telah memberikan masukan dan arahan untukKarya Tulis Ilmiah ini.
5. Muhamad Asrar,S.KM.,MPH selaku Penguji 2 yang telah memberikan masukan dan arahan untukKarya Tulis Ilmiah ini.
6. Seluruh staf dosen jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Maluku telah memberikan motivasi selama mengikuti pendidikan.
7. Untuk kedua Orang Tua Cinta pertamaku bapak La Rudi dan surgaku Ibu Wa Muju, terima kasih telah memberikan cinta, motivasi, tenaga, waktu serta doa di setiap langkah penulis berproses dalam perkuliahan
8. Sarti Andani dan Gunawan Andani kakak penulis yang selama ini mengiringi perjalanan penulis dengan kasih sayang, yang mendukung secara material maupun non material, dan selalu mendoakan untuk keberhasilan penulis.
9. Kepada sahabat sahabatku yang sangat kubanggakan Firaniar Yusnita, Ria Lita Latukau, Titip Sukaina Barakati, Nining Aprilda Renuat, Andrian Tannur dan Fajaria Rumadaul beserta angkatan 2023 yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah memberikan perhatian dalam suka maupun duka kepada penulis dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah.
10. Lisnawati, ya! diri saya sendiri. Apresiasi sebesar-besarnya yang telah berjuang untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. Sulit bisa

Dipindai dengan CamScanner

bertahan sampai dititik ini, terimakasih untuk tetap hidup dan merayakan dirimu sendiri, walaupun sering kali putus asa atas apa yang sedang diusahakan. Tetaplah jadi manusia yang mau berusaha dan tidak lelah untuk mencoba. God thank you for being me independent women, i know there are more great ones but i'm proud of this achievement

Semoga Karya Tulis Ilmiah ini dapat bermanfaat bagi pembaca,dan semoga Allah SWT selalu melimpahkan rahmat-Nya kepada kita semua.

Ambon, Mei 2026
Penulis

Dipindai dengan CamScanner

## DAFTAR ISI

Halaman


**HALAMAN JUDUL** ..... **i**
**HALAMAN PENGESAHAN** ..... **ii**
**KATA PENGANTAR** ..... **iii**
**DAFTAR ISI** ..... **vi**
**DAFTAR TABEL** ..... **viii**
**DAFTAR LAMPIRAN** ..... **ix**
**ABSTRAK** ..... **x**
**BAB I PENDAHULUAN** ..... **1**
A. Latar Belakang ..... 1
B. Rumusan Masalah ..... 5
C. Tujuan Penelitian ..... 5
1. Tujuan Umum ..... 5
2. Tujuan Khusus ..... 5
D. Manfaat Penelitian ..... 5
**BAB II TINJAUAN PUSTAKA** ..... 7
A. Tinjauan Teori ..... 7
B. Kerangka Konsep ..... 31
**BAB III METODE PENELITIAN** ..... 32
A. Jenis Penelitian ..... 32
B. Waktu dan Lokasi Penelitian ..... 32
C. Populasi dan Sampel ..... 32
D. Variabel dan Definisi Operasional ..... 33
E. Cara Pengumpulan Data ..... 34
F. Bahan/Instrumen Penelitian ..... 34
G. Cara Pengolahan dan Analisis Data ..... 34
H. Penyajian Data ..... 36
**BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN** ..... **37**
A. Hasil ..... 37
B. Pembahasan ..... 40
**BAB V KESIMPULAN DAN SARAN** ..... **46**
A. Kesimpulan ..... 46
B. Saran ..... 46
**DAFTAR PUSTAKA** ..... 48
**LAMPIRAN**


Dipindai dengan CamScanner

## DAFTAR TABEL

**Tabel**

2.1 Tabel Kategori Pengetahuan ..... 10
2.2 Tabel Kategori Frekuensi Konsumsi ..... 20
3.1Tabel Variabel dan Definisi Operasional ..... 33
4.1 Tabel Distribusi Frekuensi Usia ..... 38
4.2 Tabel Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin ..... 38
4.3 Tabel Distribusi Frekuensi Pengetahuan ..... 39
4.4 Tabel Distribusi Frekuensi Konsumsi Makanan Siap Saji ..... 39

Dipindai dengan CamScanner

## DAFTAR LAMPIRAN

**Lampiran**


1. Penjelasan Penelitian ..... 51
2. Informed Consent ..... 52
3. Kuesioner ..... 53
4. Surat Izin Pengambilan Data Awal ..... 56
5. Surat Penelitian ..... 57
6. Surat Keterangan Selesai Penelitian ..... 58
7. Master Tabel ..... 59
8. Kartu Konsul ..... 62
9. Dokumentasi ..... 63


Dipindai dengan CamScanner

## ABSTRAK

## GAMBARAN PENGETAHUAN DAN FREKUENSI KONSUMSI MAKANAN SIAP SAJI PADA REMAJA SMAN 11 AMBON

**Lisnawati*) Mahmud**)**

**Latar belakang:**Makanan siap saji merupakan jenis makanan yang banyak dikonsumsi remaja karena praktis, mudah diperoleh, dan memiliki cita rasa yang menarik. Konsumsi yang berlebihan dapat meningkatkan risiko berbagai masalah kesehatan, seperti obesitas dan gangguan gizi. Salah satu faktor yang memengaruhi konsumsi makanan siap saji adalah pengetahuan yang berperan dalam pembentukan perilaku pemilihan makanan. Data menunjukkan bahwa sekitar 80% remaja di dunia terbiasa mengonsumsi makanan cepat saji, sementara 69% masyarakat Indonesia juga mengonsumsi fast food dengan berbagai frekuensi. Di Kota Ambon, makanan siap saji semakin mudah ditemukan dan diminati oleh remaja. Namun, data mengenai tingkat pengetahuan dan frekuensi konsumsi makanan siap saji pada remaja di wilayah Maluku masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menggambarkan tingkat pengetahuan dan frekuensi konsumsi makanan siap saji pada remaja di SMAN 11 Ambon sebagai dasar upaya peningkatan kesehatan dan gizi remaja.

**Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran tingkat pengetahuan dan frekuensi konsumsi makanan siap saji pada remaja di SMAN 11 Ambon

**Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Sampel berjumlah 78 siswa kelas XII yang dipilih menggunakan teknik pengambilan secara acak sederhana atau simple random sampling berdasarkan besar sampel. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner pengetahuan dan *Food Frequency Questionnaire* (FFQ). Analisis data dilakukan secara deskriptif dan disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase.

**Hasil:**Sebagian besar remaja memiliki tingkat pengetahuan kurang sebanyak 48 orang (62%), diikuti pengetahuan cukup 17 orang (22%) dan baik 13 orang (16%). Frekuensi konsumsi makanan siap saji didominasi kategori sering (3–6 kali/minggu) sebanyak 28 orang (36%) dan setiap hari sebanyak 24 orang (31%).

**Kesimpulan:**Pengetahuan remaja mengenai makanan siap saji di SMAN 11 Ambon masih tergolong kurang dan frekuensi konsumsinya masih tinggi. Oleh karena itu, diperlukan edukasi gizi untuk meningkatkan pemilihan makanan yang lebih sehat.



**Kata kunci:** pengetahuan gizi; frekuensi konsumsi; makanan siap saji; remaja



*) Mahasiswa Jurusan Gizi (Penulis)

**) Dosen Jurusan Gizi (Pembimbing)



Dipindai dengan CamScanner