

**GAMBARAN KONSUMSI MIE INSTAN DAN MAKANAN OLAHAN  
(DAGING, AYAM, IKAN) PADA REMAJA JURUSAN BOGA DI SMK  
NEGERI 1 BERINGIN KABUPATEN DELI SERDANG**

**KARYA TULIS ILMIAH**



**RANTY MARINA SILALAH**

**P01031117041**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**

**POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI**

**PROGRAM STUDI DIPLOMA III**

**2020**

**GAMBARAN KONSUMSI MIE INSTAN DAN MAKANAN OLAHAN  
(DAGING, AYAM, IKAN) PADA REMAJA JURUSAN BOGA DI SMK  
NEGERI 1 BERINGIN KABUPATEN DELI SERDANG**

**Karya Tulis Ilmiah diajukan sebagai Syarat untuk Kelulusan Program  
Studi Diploma III di Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes  
Medan**



**RANTY MARINA SILALAH  
P01031117041**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA  
POLITEKNIK KESEHATAN MEDAN JURUSAN GIZI  
PROGRAM STUDI DIPLOMA III  
2020**

## PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul : Gambaran Konsumsi Mie instan dan Makanan Olahan (Daging, Ayam, Ikan) pada Remaja Jurusan Boga di SMK Negeri 1 Beringin Kabupaten Deli Serdang.

Nama Mahasiswa : Ranty Marina Silalahi

Nomor Induk Mahasiswa : P01031117041

Program Studi : Diploma III


Menyetujui :



Novriani Tarigan DCN, M.Kes  
Pembimbing Utama/Ketua Penguji



Tiar Lince Bakara, SP, M.Si  
Anggota Penguji



Yusnita, SKM, MKM  
Anggota Penguji

Mengetahui  
Ketua Jurusan Gizi



Dr. Cecilia Martony, SKM, M.Kes  
NIP. 196403121987031003

Tanggal Lulus : Jumat, 19 Juni 2020

## ABSTRAK

RANTY MARINA SILALAH **“GAMBARAN KONSUMSI MIE INSTAN DAN MAKANAN OLAHAN (DAGING, AYAM, IKAN) PADA SISWA/ JURUSAN BOGA SMK NEGERI 1 BERINGIN”** (DIBAWAH BIMBINGAN NOVRIANI TARIGAN)

Makanan adalah salah satu kebutuhan hidup manusia yang penting untuk dikelola. Begitu banyak cara orang mengolah dan menyajikan makanan, tentunya berpengaruh pada bagaimana pola konsumsi manusia masa kini. Mie instan adalah jenis makanan yang mengandung lemak dan natrium yang tinggi, sedangkan makanan olahan (daging, ayam, ikan) adalah makanan yang banyak mengandung bahan tambahan makanan yang berbahaya. Makanan-makanan tersebut tidak lagi alami karena telah kehilangan zat-zat alaminya.

Tujuan penelitian ini adalah Mengetahui gambaran konsumsi mie instan dan makanan olahan (daging, ayam, ikan) pada siswa/ Jurusan Boga SMK Negeri 1 Beringin. Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif karena hanya sampai taraf mendeskripsikan atau menggambarkan pemilihan makanan dan frekuensi mengkonsumsi mie instan dan makanan olahan (daging, ayam, ikan) siswa/ Jurusan Boga SMK Negeri 1 Beringin. dengan bantuan kuesioner semi FFQ (Food Frequency Questionnaire)

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini meliputi data primer yaitu data identitas dan data frekuensi dan jumlah, data sekunder yaitu data yang diperoleh berdasarkan arsip atau data yang diperoleh dari SMK Negeri 1 Beringin.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis univariat yaitu menggambarkan persentase dan rata-rata berat dari masing-masing sampel.

Hasil penelitian ini adalah pola konsumsi mie instan di SMK Negeri 1 Beringin Jurusan Boga berdasarkan frekuensi sebanyak 52,7% siswa/i jarang mengkonsumsi mie instan dengan jumlah rata-rata 12,49 gr/hr siswa/i mengkonsumsi mie instan, sedangkan pada pola konsumsi makanan olahan daging di SMK Negeri 1 Beringin Jurusan Boga berdasarkan frekuensi sebanyak 24,7% siswa/i jarang mengkonsumsi makanan olahan daging dengan jumlah rata-rata 3 gr/hr siswa/i mengkonsumsi makanan olahan daging, makanan olahan ayam di SMK Negeri 1 Beringin Jurusan Boga berdasarkan frekuensi sebanyak 28,0% siswa/i jarang mengkonsumsi makanan olahan ayam dengan jumlah rata-rata 22,33 gr/hr siswa/i mengkonsumsi makanan olahan ayam dan makanan olahan ikan di SMK Negeri 1 Beringin Jurusan Boga berdasarkan frekuensi sebanyak 71,0% siswa/i jarang mengkonsumsi makanan olahan ikan dengan jumlah rata-rata 3,19 gr/hr siswa/i mengkonsumsi makanan olahan ikan.

Kata kunci : Mie Instan, Makanan Olahan (daging, ayam, ikan)

## ABSTRACT

### RANTY MARINA SILALAH "DESCRIPTION OF THE CONSUMPTION OF INSTANT NOODLE AND PROCESSED FOOD (MEAT, CHICKEN, FISH) IN STUDENTS OF CULLINARY DEPARTMENT AT SMK NEGERI 1 BERINGIN " (CONSULTANT : NOVRIANI TARIGAN)

Food is one of the necessities of human life that is important to manage. There are so many ways people process and serve food, of course it affects how today's human consumption patterns. Instant noodles are a type of food that contains high fat and sodium while processed foods (meat, chicken, fish) are foods that contain lots of dangerous food additives. These foods are no longer natural because they have lost their natural substances.

The purpose of this study was to determine the description of consumption of instant noodles and processed foods (meat, chicken, fish) in students of the cullinary Department of SMK Negeri 1 Beringin. This type of research was descriptive research because it only reaches the level of describing or describing the selection of food and the frequency of consuming instant noodles and processed food (meat, chicken, fish) students of the Catering Department of SMK Negeri 1 Beringin with the help of a semi-FFQ (Food Frequency Questionnaire) questionnaire.

Data collection methods used in this study include primary data, namely identity data and frequency and amount data, secondary data, namely data obtained based on archives or data obtained from SMK Negeri 1 Beringin.

The data analysis used in this study is univariate analysis, which describes the percentage and average weight of each sample.

The results of this study are the consumption pattern of instant noodles at SMK Negeri 1 Beringin, cullinary Department based on the frequency of 52.7% of students rarely consume instant noodles with an average amount of 12.49 gr/day students consume instant noodles while the consumption pattern Based on the frequency of 24.7% of students eating meat processed at SMK Negeri 1 Beringin, the Department of cullinary rarely consumed processed meat with an average amount of 3 gr/day students consumed processed meat food, chicken processed food at SMK Negeri 1 Beringin Based on frequency, 28.0% of students rarely consume processed chicken food with an average amount of 22.33 gr/day students consumed processed chicken and fish processed foods at SMK Negeri 1 Beringin, cullinary Department based on the frequency of 71,0% of students rarely consume processed fish with an average amount of 3.19 gr/day of students consuming processed fish foods.

**Keywords: Instant Noodles, Processed Food (Meat, Chicken, Fish)**



## KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan Karya Tulis Ilmiah yang berjudul **“Gambaran Konsumsi Makanan Mie Instan dan Makanan Olahan (Daging, Ayam, Ikan) pada Remaja Jurusan Boga di SMK Negeri 1 Beringin Kabupaten Deli Serdang”**.

Dalam penulisan Karya Tulis Ilmiah ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, oleh sebab itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Dr. Oslida Martony, SKM, M.Kes selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Negeri Medan.
2. Novriani Tarigan, DCN, M.Kes selaku Dosen Pembimbing yang telah banyak membimbing dalam penyusunan Karya Tulis Ilmiah ini.
3. Tiar Lince Bakara, SP, M.Si selaku Dosen Penguji I yang telah banyak memberikan masukan dan saran demi kesempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini.
4. Yustina, SKM, MKM selaku Dosen Penguji II yang telah banyak memberikan masukan dan saran demi kesempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini.
5. Kedua Orangtua saya Nelson Silalahi dan Enneria br Sianipar dan abang saya Roy silalahi , Ivan silalahi, Gomal silalahi serta kakak ipar saya Sarinah br Samosir, Rafida br Sinaga dan Esnaria br Hasugian yang selama ini telah banyak memberikan doa dan dukungan serta motivasi, semangat kepada saya.
6. Kepada kepala sekolah SMK negeri 1 Beringin yang telah memberi izin peneliti untuk meneliti di sekolah SMK Negeri 1 Beringin serta membantu selama penelitian.
7. Teman satu bimbingan saya Aidy, Ruth, Santa, Aas, Naomi, terima kasih atas kerja samanya selama ini, terimakasih juga saya ucapkan kepada teman dekat saya Sarah Febiola Sitorus, May Pavita Sihite, Juliarta Sihotang dan Nidya Situngkir yang senantiasa memberikan dukungannya selama proses penulisan Karya Tulis Ilmiah ini, dan

terimakasih juga buat sahabat BTS dan Army yang sudah memberi semangat lewat lagu, menemani hari-hari saya dengan video lucu sehingga menghilangkan rasa jenuh selama proses penulisan Karya Tulis Ilmiah.

Penulis menyadari bahwa Karya Tulis Ilmiah ini masih jauh dari kata sempurna, untuk itu penulis mengharapkan saran dan kritik guna perbaikan dan penyempurnaan Karya Tulis Ilmiah ini.

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
PERNYATAAN PERSETUJUAN .....	iii
KATA PENGANTAR .....	iv
DAFTAR ISI .....	v
DAFTAR TABEL .....	vii
DAFTAR GAMBAR .....	viii
DAFTAR LAMPIRAN .....	xi
BAB I. PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Perumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
1. Tujuan Umum.....	4
2. Tujuan Khusus .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	4
1. Bagi Peneliti .....	4
2. Bagi Remaja yang diteliti .....	4
3. Bagi Sekolah .....	4
BAB II. TINJAUAN PUSTAKA.....	5
A. Makanan .....	5
1. Pengertian Makanan .....	5
2. Syarat-syarat makanan yang baik .....	6
3. Fungsi makanan.....	7
B. Jenis Makanan Olahan .....	7
1. Mie instan .....	8
2. Makanan Olahan .....	8
C. Remaja .....	9
D. Definisi Operasional.....	13
BAB III METODE PENELITIAN.....	15



A.	Lokasi dan Waktu Penelitian.....	15
B.	Jenis dan Rancangan Penelitian .....	15
C.	Populasi, Sampel dan Responden.....	15
1.	Populasi.....	15
2.	Sampel .....	15
D.	Jenis dan Cara Pengumpulan Data .....	15
1.	Data Primer .....	16
2.	Data Sekunder .....	17
E.	Pengolahan data dan Analisis Data .....	17
1.	Pengolahan data .....	17
2.	Analisis Data .....	19
BAB IV	HASIL DAN PEMBAHASAN.....	20
A.	Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	20
B.	Karakteristik Sampel Remaja SMK Negeri 1 Beringin	21
C.	Karakteristik Orangtua Remaja SMK Negeri 1 Beringin	23
D.	Konsumsi Makanan .....	24
E.	Jumlah Konsumsi Makanan.....	33
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN.....	34
A.	Kesimpulan .....	34
B.	Saran .....	35
DAFTAR	PUSTAKA.....	36
LAMPIRAN	.....	38

## DAFTAR TABEL

No		Halaman
1.	Defenisi Operasional .....	13
2.	Distribusi Sampel Berdasarkan Suku .....	22
3.	Distribusi Sampel Berdasarkan Karakteristik Orangtua.....	23
4.	Distribusi frekuensi Konsumsi Mie Instan .....	26
5.	Distribusi frekuensi Konsumsi Makanan Olahan (Daging)	28
6.	Distribusi frekuensi Konsumsi Makanan Olahan (Ayam)	30
7.	Distribusi frekuensi Konsumsi Makanan Olahan (Ikan)	32
8.	Rata-rata Konsumsi Makanan .....	33

## DAFTAR GAMBAR

No		Halaman
1.	Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin .....	21
2.	Distribusi Sampel Berdasarkan Umur.....	21
3.	Distribusi Sampel Berdasarkan Besar Uang Jajan .....	22
4.	Distribusi Sampel Berdasarkan Kategori Konsumsi Mie Instan .....	24
5.	Distribusi Sampel Berdasarkan Kategori Konsumsi Makanan Olahan (Daging) .....	27
6.	Distribusi Sampel Berdasarkan Kategori Konsumsi Makanan Olahan (Ayam).....	29
7.	Distribusi Sampel Berdasarkan Kategori Konsumsi Makanan Olahan (Ikan) .....	31

## DAFTAR LAMPIRAN

No		Halaman
1.	Naskah Penjelasan.....	38
2.	Bukti Persetujuan Setelah Penjelasan (PSP) .....	40
3.	Identitas Sampel.....	41
4.	Kuesioner .....	43
5.	Master Tabel .....	45
6.	Tabel Univariat .....	49
7.	Surat Izin Penelitian.....	60
8.	Bukti Bimbingan Karya Tulis Ilmiah .....	62
9.	Dokumentasi .....	66



# BAB I PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang

Kecenderungan penyakit tidak menular terus meningkat dan telah mengancam sejak usia muda. Selama dua dekade terakhir ini, telah terjadi transisi epidemiologis yang signifikan, penyakit tidak menular telah menjadi beban utama, meskipun beban penyakit menular masih berat juga. Indonesia sedang mengalami *double burden* penyakit, yaitu penyakit tidak menular dan penyakit menular sekaligus. Penyakit tidak menular utama meliputi Hipertensi, Diabetes Melitus, Kanker dan Penyakit Paru Obstruktif Kronik (PPOK). (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2014) Penyakit tidak menular (PTM) seperti penyakit jantung, stroke, kanker, diabetes melitus, cedera dan penyakit paru obstruktif kronik serta penyakit kronik lainnya merupakan 63% penyebab kematian di seluruh dunia dengan membunuh 36 juta jiwa per tahun (WHO, 2011).

Berdasarkan data Riskesdas 2013 dan 2018 terjadi peningkatan prevalensi Penyakit Tidak Menular (PTM) di Indonesia di antaranya penyakit kanker sebanyak 1,4% menjadi 1,8%, stroke pada penduduk umur > 15 tahun 7% menjadi 10,9%, gagal ginjal kronis 2% menjadi 3,8%, diabetes mellitus (DM) 1,5% menjadi 2,0%, hipertensi pada penduduk > 18 tahun sebanyak 25,8% menjadi 34,1%, proporsi berat badan lebih (*overweight*) pada dewasa >18 juga berturut-turut semakin meningkat pada tahun 2007, 2013 dan 2018 sebanyak 8,6% menjadi 11,5% dan terus meningkat menjadi 13,6%, begitu juga pada obesitas sebanyak 10,5% menjadi 14,8% dan terus meningkat menjadi 21,8%. Sedangkan yang pernah cuci darah 19,3% dan jantung sebanyak 1,5% yang hanya diketahui pada data tahun 2018.

Proporsi penduduk umur >10 tahun di Indonesia dengan perilaku konsumsi makanan beresiko >1 kali pada mie instan sebanyak 10,1% . (Riskesdas 2013). Sedangkan proporsi penduduk umur >3 tahun di

Indonesia pada tahun 2018, kebiasaan mengonsumsi makanan beresiko >1 kali per hari pada mie instan sebanyak 7,8%, 1-6 kali per minggu sebanyak 58,5%, <3 kali per bulan sebanyak 33,8%, dan pada makanan olahan (daging, ayam, ikan) >1 kali per hari sebanyak 4,9%, 1-6 kali per minggu sebanyak 23,3%, <3 kali

Di zaman modern sekarang ini, kehidupan masyarakat semakin berkembang, berbagai kebutuhan terus berkembang dan semakin kompleks. Begitu juga dengan kebutuhan makan. Perlu diketahui bahwa produk makanan siap saji, makanan beku maupun makanan kaleng biasanya mengandung MSG dalam jumlah yang cukup besar di samping jajanan anak-anak, yakni pada berbagai macam makanan kemasan cemilan seperti sejenis kerupuk maupun kentang goreng yang banyak dijual oleh pedagang keliling maupun dalam bentuk makanan dalam kemasan yang terpajang di rak-rak supermarket. (Yuliarti, Nurheti, 2017)

Makanan jajanan memegang peranan yang cukup penting dalam memberikan asupan energi dan zat gizi lain bagi anak-anak usia sekolah. Konsumsi makanan jajanan anak sekolah perlu diperhatikan karena aktivitas anak yang tinggi. Kebiasaan jajan ini dipengaruhi oleh faktor jenis makanan, karakteristik personal (pengetahuan tentang jajanan, kecerdasan, persepsi, dan emosi), dan faktor lingkungan. (Sutardji 2007 dalam Zhu et al., 2019)

Salah satu makanan yang tidak sehat dan sangat digemari oleh masyarakat terdapat pada golongan makanan olahan. Mie instan sering dikritik sebagai makanan yang tidak sehat atau digolongkan sebagai junk food. Hal ini dikarenakan dalam sekali penyajian mie instan umumnya mengandung lemak dan natrium yang tinggi, namun rendah serat, vitamin dan mineral. Pola konsumsi mie instan mempunyai pengaruh positif terhadap obesitas abdominal dan hiperkolesterolemia. Konsumsi mie instan lebih dari 2 bungkus dalam seminggu berhubungan dengan peningkatan sindrom metabolik yang tinggi pada wanita. Pola konsumsi mie instan dapat berkontribusi terhadap pola makan. Konsumsi mie instan yang tinggi cenderung diiringi juga dengan konsumsi makanan fast

food lain yang tinggi. Konsumen yang mengonsumsi mie instan cenderung lebih sedikit mengonsumsi buah dan sayuran. (Chung CE, Lee KW 2010 dalam Utami, Prabandari, & Susetyowati, 2017)

Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Negeri 1 Beringin, Deli Serdang merupakan salah satu sekolah yang menyanggah gelar sekolah Adiwiyata yaitu yang peduli lingkungan yang sehat, bersih serta lingkungan yang indah. Dengan penata bangunan yang rapi, taman yang rindang serta pepohonan dan bunga-bunga. SMK Negeri 1 Beringin ini juga memiliki 4 kantin dan 1 koperasi adiwiyata mandiri. Selain itu sekolah ini juga memiliki penjual tetap seperti warung penjual yang menetap di sekitar sekolah. dan penjual yang datang pada saat waktu jam pulang sekolah.

Berdasarkan survey pendahuluan yang dilakukan di SMK Negeri 1 Beringin, pada saat istirahat siswa/i antri untuk membeli makanan jajanan yang ada di dalam kantin sekolah dan tidak di ijinakan membeli makanan di luar sekolah. Makanan jajanan yang di jual di dalam kantin adalah sebagai berikut :kantin 1 (menjual mie sop dan makanan ringan), kantin 2 (menjual makanan ringan dan minuman kemasan), kantin 3 (menjual roti, bakso goreng, mie pecal, bakso bakar, tahu bakar yang setiap harinya selalu menghabiskan 500 tusuk bakso bakar, 500 tusuk tahu bakar), kantin 4 (menjual nasi bungkus, gorengan, kentucky ayam, dan minuman seperti jus jus, nutrisari, milo, fanta, sprite dll). Dengan hasil survey pendahuluan yang dilakukan peneliti membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian di SMK Negeri 1 Beringin.



## **B. Rumusan Masalah**

Bagaimanakah gambaran konsumsi mie instan dan makanan olahan (daging, ayam, ikan) pada remaja Jurusan Boga di SMK Negeri 1 Beringin Lubuk Pakam?

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Mengetahui gambaran konsumsi mie instan dan makanan olahan (daging, ayam, ikan) pada remaja Jurusan Boga di SMK Negeri 1 Beringin Lubuk Pakam.

### **2. Tujuan khusus**

- a. Menilai jumlah dan frekuensi konsumsi mie instan remaja SMK Negeri 1 Beringin
- b. Menilai jumlah dan frekuensi konsumsi makanan olahan (daging, ayam, ikan) remaja SMK Negeri 1 Beringin

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Bagi Peneliti**

Dengan adanya penelitian ini, dapat menjadi salah satu sarana untuk mengembangkan pengetahuan dan wawasan penulis dalam menyusun Karya Tulis Ilmiah

### **2. Bagi Remaja Yang Diteliti**

Dengan dilakukannya penelitian ini, remaja Jurusan Boga di SMK Negeri 1 Beringin Lubuk Pakam dapat mengetahui bagaimana pemilihan makanan di sekolahnya.

### **3. Bagi Sekolah**

Dapat dijadikan sebagai bahan untuk pengembangan pengetahuan tentang konsumsi mie instan dan makanan olahan (daging, ayam, ikan).

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **A. Makanan**

##### **1. Pengertian Makanan**

Makanan merupakan sumber energi dan berbagai zat gizi untuk mendukung hidup manusia tetapi makanan juga menjadi wahana bagi unsur pengganggu kesehatan manusia, yang berupa unsur yang secara alamiah telah menjadi bagian dari makanan, maupun masuk ke dalam makanan dengan cara tertentu (BPOM, 2009).

Menurut WHO (World Health Organization) yaitu semua substansi yang diperlukan tubuh, kecuali air dan obat-obatan dan substansi-substansi yang dipergunakan untuk pengobatan. Makanan memerlukan pengelolaan yang baik dan benar agar bermanfaat bagi tubuh. Makanan dapat menjadi sumber bahaya bagi tubuh, apabila terkontaminasi oleh benda-benda asing. Kontaminasi makanan dapat berasal dari bahan tambahan makanan, air, hama, hewan peliharaan, penjamah makanan (food handler), serangga, sampah, tanah, dan udara.

##### **2. Pengertian Makanan Jajanan**

Makanan jajanan menurut FAO (Food and Agriculture Organization) didefinisikan sebagai makanan dan minuman yang dipersiapkan dan dijual oleh pedagang kaki lima di jalanan dan di tempat-tempat keramaian umum lain yang langsung dimakan atau dikonsumsi tanpa pengolahan atau persiapan lebih lanjut. (Anak & Dasar, 2016) Kandungan zat gizi pada makanan jajanan bervariasi, tergantung dari jenisnya yaitu sebagaimana yang kita ketahui ada makanan utama, makanan kecil (snack), maupun minuman. Besar kecilnya konsumsi makanan jajanan akan memberikan kontribusi (sumbangan) zat gizi bagi status gizi seseorang. (Anak & Dasar, 2016)

### 3. Syarat – Syarat Makanan Yang Baik Dikonsumsi

Makanan yang aman harus memenuhi syarat "*wholesome*". Artinya, zat-zat gizi tidak banyak yang hilang, dan bentuk fisiknya masih utuh. Kecuali apabila makanan yang akan diolah sengaja diubah bentuk fisiknya.

Salah satu syarat yang penting adalah membaca label pada makanan yang dikemas.

- i. Nama produk, biasanya dipilih nama yang mudah diingat.
- ii. Keterangan jenis produk, memberikan informasi mengenai jenis produk, bentuk, misalnya tepung, wafer berlapis coklat, biskuit renyah.
- iii. Kuantitas, menunjukkan berat produk, biasanya disebutkan "netto: 100 gram".
- iv. Pabrik yang memproduksi serta alamatnya, biasanya ditambahkan keterangan nomor layanan konsumen mengenai produk.
- v. Komposisi produk. Komposisi produk harus mencantumkan semua bahan yang digunakan untuk membuat bahan makanan.
- vi. Informasi nilai gizi  
Informasi nilai gizi memuat informasi dalam 2 bagian, yaitu:
  - a. Informasi gizi secara spesifik (porsi penyajian, kandungan nutrisi dan kalori dari makanan).
  - b. Informasi nutrisi secara umum yang terdapat di bagian bawah label.
- vii. Tanggal kadaluarsa, menunjukkan tanggal terakhir produk makanan harus dikonsumsi apabila ingin diperoleh kualitas yg baik.
- viii. Petunjuk penyimpanan, mencantumkan informasi mengenai cara penyimpanan produk untuk mempertahankan kualitasnya.
- ix. Label halal, keterangan ini diperlukan terutama di Negara dengan mayoritas penduduk muslim, sebagai jaminan bahwa produk tersebut bisa dikonsumsi. (Cakrawati, Dewi dan Mustika NH, 2011)

#### **4. Fungsi Makanan**

Makanan memiliki berbagai macam fungsi, yaitu :

##### **a. Fungsi Fisiologis Makanan**

Fungsi ini berkaitan dengan peran makanan dalam tubuh. Makanan menjadi sumber energy untuk melakukan kegiatan/ aktifitas. Selain itu, makanan berperan dalam pertumbuhan dan pemeliharaan jaringan tubuh. Makanan juga berperan dalam membangun struktur sel atau jaringan dalam tubuh.

##### **b. Fungsi Sosial Budaya**

Pangan menjadi topik utama dalam persoalan ekstenti suatu masyarakat. Hal ini berkaitan dengan kehidupan social, kebudayaan dan kehidupan beragama. Makanan-makanan tertentu dijadikan ciri khas dalam perayaan-perayaan tertentu , seperti ketupat saat hari raya Idul Fitri ataupun kue natal pada perayaan umat kristiani.

##### **c. Fungsi Psikologi Makanan**

Makanan harus dapat memberikan kepuasan secara emosional, termasuk rasa perlindungan, kasih sayang dan perhatian. Aspek ini penting untuk mendukung penerimaan konsumen misalnya perencanaan menu keluarga agar tidak hanya memenuhi kebutuhan gizisaja, tepi juga dapat dinikmati dengan rasa senang dan puas. (Cakrawati, Dewi dan Mustika NH, 2011)

#### **5. Jenis Makanan**

Makanan jajanan dapat diartikan apabila dengan berbagai jenis makanan dan jumlah makanan yang di konsumsi secara berlebihan dapat membahayakan kesehatan. Berikut adalah jenis makanan yang dapat membahayakan kesehatan : makanan/ minuman manis, makanan asin, makanan berlemak/ berkolestrol/ gorengan, makanan yang di bakar/ panggang, makanan daging/ ayam/ ikan olahan dengan pengawet, bumbu penyedap, soft drink atau minuman berkarbonasi , minuman berenergi, mie instant/ makanan instant lainnya. (Kemenkes RI, 2018)

### **a. Mie Instan**

Mie instan merupakan produk makanan kering yang dibuat dari tepung terigu dengan atau tanpa penambahan bahan makanan lain dan bahan tambahan pangan yang diizinkan, berbentuk khas seperti mie dan siap dihidangkan setelah dimasak atau diseduh dengan air mendidih selama tiga menit . Makanan ini tergolong makanan tinggi garam, miskin vitamin dan mineral. Kadar garam tinggi menyebabkan beratnya beban ginjal serta meningkatkan tekanan darah. Makanan ini mengandung trans lipid yang memberatkan beban pembuluh darah jantung. (TM, Emirfan 2011)

#### **i. Dampak mengkonsumsi mie instan**

Mie instan tidak hancur selama dua jam proses pencernaan di dalam tubuh. Bentuk masih utuh memaksa saluran pencernaan manusia bekerja ekstra keras untuk memecah makanan tersebut. Mie instan tetap ada di dalam saluran cerna untuk waktu yang lama, akan sangat berdampak pada penyerapan nutrisi makanan lain. Seorang yang mengkonsumsi mie instan berlebihan lebih dari 2 kali dalam seminggu beresiko mengalami gangguan metabolisme, yaitu gejala tubuh seperti obesitas, hipertensi, peningkatan kadar gula darah, peningkatan kadar kolesterol darah. (Arisman 2004 dalam Mubarokah, Aeni, 2012)

### **b. Makanan Olahan (Daging, Ayam, Ikan)**

Pangan yang sudah diolah dan siap untuk dimakan dengan cara atau metode tertentu, dengan atau tanpa bahan tambahan, sedangkan bahan-bahan yang dapat dimakan sehari-hari untuk memenuhi kebutuhan tubuh dalam bentuk padat atau cair disebut dengan pangan. (Indriani 2015 dalam Ningsih, Dwi Surya, Ani Suryani, 2018)

#### **ii. Dampak Konsumsi Makanan Olahan**

Junk food adalah jenis makanan yang memiliki sedikit gizi dan mengandung bahan tambahan makanan yang berbahaya. Makanan-makanan tersebut tidak lagi alami, karena telah kehilangan zat-zat alaminya yang berkhasiat. Orang tua seringkali membiarkan anaknya makan jajanan kaki lima dan kue-kue tradisional yang kebersihannya

kurang terjamin. Makanan tersebut menggunakan MSG (vetsin), pengawet, pewarna, dan pemanis buatan. (Siswono 2008 dalam Susiyawati, Y, & Qusyairi, 2013) Organisasi Kesehatan Dunia atau World Health Organization (WHO) pada 2015 menyatakan daging olahan (sosis, daging asap, atau bentuk lainnya seperti burger) dapat menyebabkan kanker. WHO mengeluarkan pernyataan itu berdasarkan dari 800 studi ilmiah.

Sejak lama, daging olahan sering dikaitkan dengan kanker khususnya kanker usus dan lambung yang berhubungan dengan saluran pencernaan. Daging olahan yang dimaksud adalah berbagai jenis daging (sapi, domba, kambing, babi, kuda) yang melalui serangkaian proses antara lain pemberian garam dan bumbu, pengasapan, fermentasi, dan lainnya yang membuatnya tahan lama dan memiliki rasa lebih kuat. . (Riandini 2008 dalam Susiyawati & Qusyairi, 2013)

## **6. Remaja**

### **A. Defisini Remaja**

remaja berarti usia meninggalkan masa anak-anak dan mendekati masa dewasa. Usia remaja merupakan masa perkembangan fisik, intelektual, psikologis dan sosial yang berlangsung sangat cepat. Oleh karena itu, seseorang remaja membutuhkan pemahaman tentang karakteristik masa perkembangan ini (Djamaluddin,2015).

#### **1. Penggolongan Remaja**

Menurut Djamaluddin (2015), pembagian usia remaja terdiri atas dua kategori usia yaitu :

##### **a. Usia Remaja Menurut Umur**

Pembagian usia remaja menurut umur di bedakan atas tiga fase sesuai tingkatan umur yang dialami oleh manusia dan setiap fase memiliki keunggulan yaitu :

- 1) Remaja awal (12-15 tahun)  
Masa sekolah : SMP

- Keunggulan : Berubahnya bentuk fisik dengan cepat dan cenderung menyukai teman-teman yang memiliki sikap yang sama dengannya.
- 2) Remaja pertengahan (15-18 tahun)
- Masa sekolah : SMA
- Keunggulan : Sempurnanya perubahan fisik dan menemukan jati diri serta mulai timbul kesadaran pada kepribadiannya.
- 3) Remaja akhir (18-21 tahun)
- Masa sekolah : Perguruan Tinggi
- Keunggulan : Sudah menjadi seseorang yang dewasa dari sisi bentuk fisik maupun sikap serta memahami arah tujuan hidup

## **7. Pemilihan Konsumsi Makanan pada Remaja**

Pemilihan konsumsi terhadap makanan adalah tindakan ukuran suka atau tidak suka terhadap jumlah makanan dan jenis makanan yang dikonsumsi selain dipengaruhi oleh kondisi sosial budaya setempat. Pengalaman seseorang terhadap makanan baru tentu ada yang merasa menyenangkan ataupun sebaliknya, sehingga timbul sikap suka ataupun tidak suka dan selanjutnya hal ini berpengaruh terhadap pemilihan makanan. Meningkatnya kemandirian, meningkatnya partisipasi dalam kehidupan sosial, dan padatnya jadwal aktivitas pada umumnya berdampak apa yang dimakan pada remaja. Mereka mulai membeli dan menyiapkan lebih banyak makanan untuk dirinya, serta sering makan cepat-cepat dan makan makanan cepat saji di luar rumah.(Almatsier, 2011).

### **A. Faktor-faktor yang mempengaruhi terhadap konsumsi makanan**

Berikut beberapa faktor yang mempengaruhi terhadap makanan yang dikonsumsi : (Almatsier, 2011).

## **I. Kebiasaan Masa Kecil**

Kebiasaan makan pada masa kecil dipengaruhi oleh perhatian dan pengetahuan ibu tentang makanan apa yang baik dan yang tidak baik diberikan kepada anak, kebiasaan makan keluarga dan lingkungan serta kemampuan ekonomi keluarga untuk menyediakan makanan yang sesuai.

## **II. Faktor Sosial Budaya**

Kebiasaan makan berbeda antar bangsa, suku, dan keluarga. Kebiasaan ini dipengaruhi oleh lingkungan. Di Indonesia terdapat pula perbedaan kebiasaan makan antarsuku. Misalnya penduduk di Sumatera, terutama Sumatera Barat menyukai makanan yang pedas, sedangkan di Jawa, terutama Jawa Tengah menyukai makanan yang manis. Perbedaan kebiasaan makan pun terdapat di tiap-tiap keluarga, yang mungkin disebabkan perbedaan dalam pengalaman dan keadaan sosial ekonomi

## **III. Agama dan Kepercayaan**

Agama dan kepercayaan sangat berpengaruh terhadap kebiasaan makanan seseorang. Setiap agama ada beberapa makanan yang tidak diperbolehkan untuk dikonsumsi.

## **IV. Keadaan Finansial**

Keadaan finansial keluarga berpengaruh terhadap makanan yang disediakan. Keluarga dari kalangan ekonomi tinggi lebih mampu menyediakan makanan beranek ragam, seperti daging, ayam, ikan sayur dan buah dibandingkan dengan keluarga dari kalangan ekonomi rendah.

## **V. Iklan**

Iklan media juga berpengaruh terhadap kesehatan makan seseorang. Akhir-akhir ini banyak diiklankan makanan dari mancanegara, yang biasanya padat energy tetapi kurang dalam mineral dan vitamin, seperti pizza, hamburger, kentang goreng, dan ayam goreng (*fried chicken*).



## **VI. Perhatian terhadap Kesehatan**

Saat ini masyarakat telah semakin memahami hubungan makanan dengan kesehatan. Sebagian masyarakat telah menyadari hubungan energy dengan kegemukan, lemak dengan penyakit jantung coroner, dan serat dengan penyakit usus besar. Namun perhatian ini dapat pula berlebihan sehingga untuk mendapatkan tubuh yang langsiing seseorang tidak segan-segan mengurangi makanan sehingga kebutuhan gizinya kurang seimbang, atau mengikuti diet yang tidak didasarkan bukti-bukti ilmiah tetapi kepada kepercayaan belaka atau mitos.

## 8 . Defenisi Operasion

No	Variabel	Definisi	Cara Ukur	Alat Ukur	Skala Ukur
1	Konsumsi Mie Instan	Jumlah dan frekuensi kosumsi mie instan yang dikonsumsi siswa/ SMK dalam 1 hari yang dinyatakan dalam 1 bulan terakhir. Dikategorikan berdasarkan rata - rata jumlah konsumsi menjadi 2 kategori sering dan jarang, berdasarkan frekuensi menjadi 3 kategori sering, jarang, dan tidak pernah	Siswa/ SMK mengisi form recall mie instan sendiri, masing-masing siswa mempunyai jawabannya sendiri yang nantinya akan diolah dan dibuat menjadi presentase perjawaban.	Kuesioner recall mie instan	Ordinal

2	Konsumsi Makanan Olahan (daging ayam, ikan)	<p>Jenis dan Frekuensi konsumsi makanan olahan (daging, ayam, ikan) yang dikonsumsi siswa/ SMK dalam 1 hari yang dinyatakan dalam 1 bulan terakhir. Dikategorikan berdasarkan rata-rata jumlah konsumsi menjadi 2 kategori sering dan jarang, berdasarkan frekuensi menjadi 3 kategori sering, jarang, dan tidak pernah</p>	<p>Siswa/ SMK mengisi form recall makanan olahan sendiri, masing-masing siswa mempunyai jawabannya sendiri yang nantinya akan diolah dan dibuat menjadi presentase perjawaban.</p>	<p>Kuesioner Recall makanan olahan(daging, ayam, ikan)</p>	Ordinal
---	---	---	--	--	---------

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **A. Lokasi dan Waktu**

Penelitian dilakukan di Jurusan Boga SMK Negeri 1 Beringin Kecamatan Beringin, Kabupaten Deli Serdang Lubuk Pakam. Waktu penelitian dilakukan pada bulan juli 2019 sampai dengan bulan Mei 2020. Pengumpulan data dilakukan pada bulan Februari 2020.

#### **B. Jenis dan Rancangan Penelitian**

Jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif dengan menggunakan rancangan penelitian *Cross Sectional* (pengamatan sesaat) karena hanya sampai taraf mendeskripsikan atau menggambarkan pemilihan makanan dan frekuensi konsumsi mie instan, dan makanan olahan (daging, ayam, ikan) pada remaja.

#### **C. Populasi dan Sampel**

##### **1. Populasi**

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa/i jurusan boga di SMK Negeri 1 Beringin yaitu kelas X-XII = 93 orang

##### **2. Sampel**

Sampel adalah seluruh populasi sebanyak 93 yang akan di teliti dari karakteristik yang di miliki populasi.

#### **D. Jenis dan cara Pengumpulan Data**

##### **1. Jenis Data**

Pada penelitian ini jenis data yang dikumpulkan meliputi data primer dan data sekunder baik yang diperoleh secara langsung dari sampel.

##### **2. Pengumpulan Data**

Pada saat penelitian, peneliti dibantu oleh enumerator berjumlah 3 orang yang merupakan mahasiswa semester V Prodi D3 Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan. Sebelum dilakukan pengumpulan data,

seluruh enumerator terlebih dahulu diberi pengarahan tentang penelitian.

Adapun data-data yang dikumpulkan berhubungan dengan penelitian yang meliputi :

### **1. Data Primer**

#### **i. Data Identitas**

Data Identitas sampel meliputi : nama, kelas, jenis kelamin, tempat/tanggal lahir, umur, agama, alamat, pendidikan orang tua, pekerjaan orang tua, suku dan uang jajan melalui wawancara langsung dengan mengisi form identitas sampel. Data diperoleh dengan menggunakan alat bantu kuesioner. Setelah terisi dicek kembali untuk melihat kelengkapan data.

#### **ii. Data Konsumsi Mie instan**

Data konsumsi mie instan meliputi frekuensi dan jumlah rata-rata mie instan yang di konsumsi dalam 1 bulan terakhir.. Data dikumpulkan dengan alat bantu form recall lalu melakukan wawancara kepada setiap sampel mengenai konsumsi mie instan dalam 1 bulan terakhir baik di dalam ataupun diluar sekolah.

#### **ii. Data Konsumsi makanan olahan (daging, ayam, ikan)**

Data konsumsi makanan olahan (daging, ayam, ikan) meliputi frekuensi dan jumlah rata-rata makanan olahan (daging, ayam, ikan) yang di konsumsi dalam 1 bulan terakhir.. Data dikumpulkan dengan alat bantu form recall air lalu melakukan wawancara kepada setiap sampel mengenai konsumsi makanan olahan (daging, ayam, ikan) dalam 1 bulan terakhir baik di dalam ataupun diluar sekolah

### **2. Data Sekunder**

Data sekunder diperoleh dari gambaran lokasi penelitian dan gambaran umum populasi penelitian. Data tersebut didapat dari pihak sekolah SMK Negeri 1 Beringin.

## E. Pengolahan dan Analisis Data

### 1. Pengolahan Data

a. Data identitas sampel yang sudah terkumpul, diperiksa, dilengkapi, dientrimenggunakan komputer.

b. Data identitas

Data identitas dihitung frekuensinya antara lain :

i. Pekerjaan ayah : PNS, TNI, Polri, Wiraswasta, pedagang kecil, petani, dan lainnya.

ii. Pekerjaan ibu : IRT, PNS, TNI, Polri, Wiraswasta, pedagang kecil, petani, dan lainnya.

iii. Pendidikan ayah : SD, SMP, SMA, D3, S1 dan lainnya.

iv. Pendidikan ibu : SD, SMP, SMA, D3, S1 dan lainnya.

v. Umur : 15-18 tahun

vi. Jenis kelamin : laki-laki , perempuan.

vii. Uang Jajan : <Rp5.000

Rp5.000-Rp10.000

Rp10.000-Rp 20.000

>Rp20.000

c. Data jumlah konsumsi mie instan yang sudah diperoleh (untuk mengetahui berat makanan yang dikonsumsi dengan menunjukkan food model yang sudah tersedia berbagai jenis mie instan dan beratnya) dihitung menurut jumlah konsumsi, tiap-tiap sampel menurut jumlah konsumsi dalam 1 bulan terakhir:

$$\begin{aligned} - \text{Setiaphari} & : \frac{\text{Jumlah konsumsi} \times \text{berat} \times 30}{30} \\ - 1-3\text{x/minggu} & : \frac{\text{Jumlah konsumsi} \times \text{berat} \times 4}{30} \\ - 4-6\text{x/minggu} & : \frac{\text{Jumlah konsumsi} \times \text{berat} \times 4}{30} \\ - 1-2\text{x/bln} & : \frac{\text{Jumlah konsumsi} \times \text{berat}}{30} \end{aligned}$$

Setiap sampel dikumpulkan dan dihitung berdasarkan jumlah dan frekuensi. Setelah mendapatkan hasil lalu di bagi jumlah

sampel sehingga mendapatkan rata-rata. Setelah mendapatkan rata-rata yang telah ditentukan pada masing-masing konsumsi lalu ketegorikan berdasarkan jumlah dan frekuensi.

Berdasarkan jumlah konsumsi dikategorikan menjadi :

- i. Sering >12,49
- ii. Jarang <12,49

Berdasarkan frekuensi dikategorikan menjadi :

- i. Sering : Setiap hari, 1-3x/mg, 4-6x/mg
  - ii. Jarang : 1-2x/bln, 4x/bln
  - iii. Tidak pernah
- a. Data konsumsi makanan olahan (daging, ayam, ikan) yang sudah diperoleh(untuk mengetahui berat makanan yang dikonsumsi dengan menunjukkan food model yang sudah tersedia berbagai jenis makanan olahan dan beratnya) dihitung menurut jumlah konsumsi, tiap-tiap sampel menurut jumlah konsumsi dalam 1 bulan terakhir :

$$\begin{aligned}
 \text{- Setiap hari} & : \frac{\text{Jumlah konsumsi} \times \text{berat} \times 30}{30} \\
 \text{- 1-3x/minggu} & : \frac{\text{Jumlah konsumsi} \times \text{berat} \times 4}{30} \\
 \text{- 4-6x/minggu} & : \frac{\text{Jumlah konsumsi} \times \text{berat} \times x}{30} \\
 \text{- 1-2x/bln} & : \frac{\text{Jumlah konsumsi} \times \text{berat}}{30}
 \end{aligned}$$

Setiap sampel dikumpulkan dan dihitung berdasarkan jumlah dan frekuensi. Setelah mendapatkan hasil lalu di bagi jumlah sampel sehingga mendapatkan rata-rata. Setelah mendapatkan rata-rata yang telah ditentukan pada masing-masing konsumsi lalu ketegorikan berdasarkan jumlah dan frekuensi konsumsi menjadi

Berdasarkan jumlah konsumsi dikategorikan menjadi :

a. makanan olahan (daging)

iii. Sering > 3

iv. Jarang < 3

b. makanan olahan (ayam)

v. Sering > 22,33

vi. Jarang < 22,33

c. makanan olahan (ikan)

vii. Sering > 22,33

viii. Jarang < 22,33

Berdasarkan frekuensi dikategorikan menjadi :

iv. Sering : Setiap hari, 1-3x/mg, 4-6x/mg

v. Jarang : 1-2x/bln, 4x/bln

vi. Tidak pernah

## **F. Analisis Data**

Analisis univariat menggambarkan persentase dan rata-rata masing-masing *variable* yaitu: umur, jenis kelamin, kategori pemilihan jenis makanan, kategori konsumsi mie instan dan makanan olahan (daging, ayam, ikan) pada siswa/i SMK Negeri 1 Beringin. Dengan menggunakan tabel distribusi frekuensi mengkonsumsi dan menggunakan program computer yang kemudian disajikan dalam bentuk kata- kata serta tabel distribusi frekuensi dan dianalisis berdasarkan persentase



## **BAB IV**

### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian**

SMK Negeri 1 Beringin merupakan salah satu SMK Negeri yang ada di wilayah Beringin yang berlokasi di Jalan Pendidikan No.3 Desa Kuala Namu Kecamatan Beringin Kabupaten Deli Serdang Provinsi Sumatera Utara. Tahun berdiri 2010 dan tahun beroperasi 2010/2011, dengan luas lokasi sekolah  $\pm$  2 Ha. SMK Negeri 1 Beringin merupakan kelompok Teknologi Informasi dan Komunikasi, Seni Kerajinan dan Pariwisata.

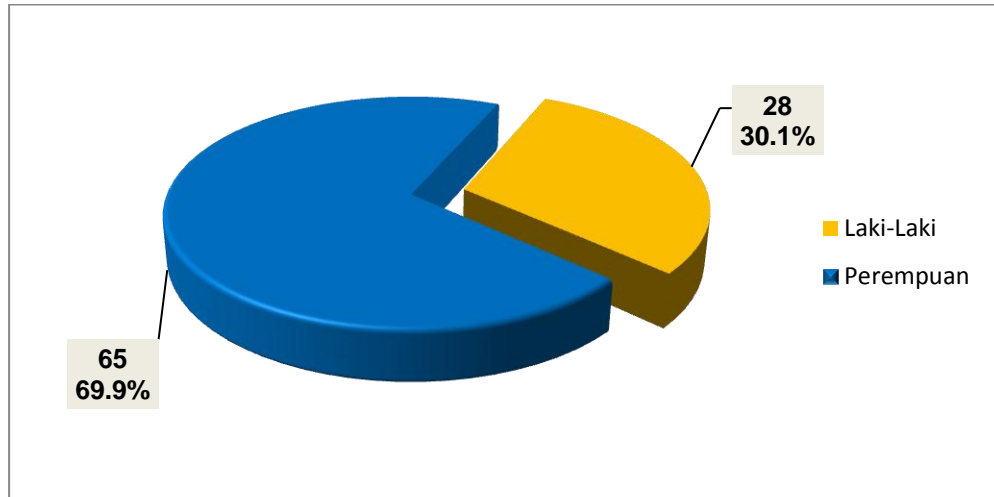
SMK Negeri 1 Beringin ini sendiri sudah mendapatkan gelar Sekolah Adiwiyata yaitu Sekolah Peduli Lingkungan Hidup dan sekolah ini memiliki 7 jurusan yaitu TKJ (Teknik Komputer dan Jaringan, Usaha Perjalanan Wisata, Kecantikan, RPL (Rekayasa Perangkat Lunak), PH (Perhotelan), Busana, Jasa Boga.

SMK Negeri 1 Beringin memiliki 4 (empat) kantin yang berjualan aktif setiap harinya yang menjual berbagai macam makanan jajanan, yang terdiri dari makanan pokok, cemilan dan minuman serta 1 (satu) koperasi yang berada di tengah-tengah kantin yang menetap. Kantin yang ada di SMK Negeri 1 Beringin adalah kantin yang sudah berstandar Sekolah Adiwiyata yang tidak diperbolehkan menjual makanan dengan bungkus plastik.

SMK Negeri 1 Beringin ini tidak mengizinkan siswa/i membeli makanan diluar sekolah pada jam istirahat. Para penjual jajanan di luar lingkungan sekolah hanya berjualan ketika jam pulang sekolah. Hal ini dilakukan karena SMK Negeri 1 Beringin sendiri sudah mendapat predikat sekolah adiwiyata.

## B. Karakteristik Sampel Remaja SMK Negeri 1 Beringin

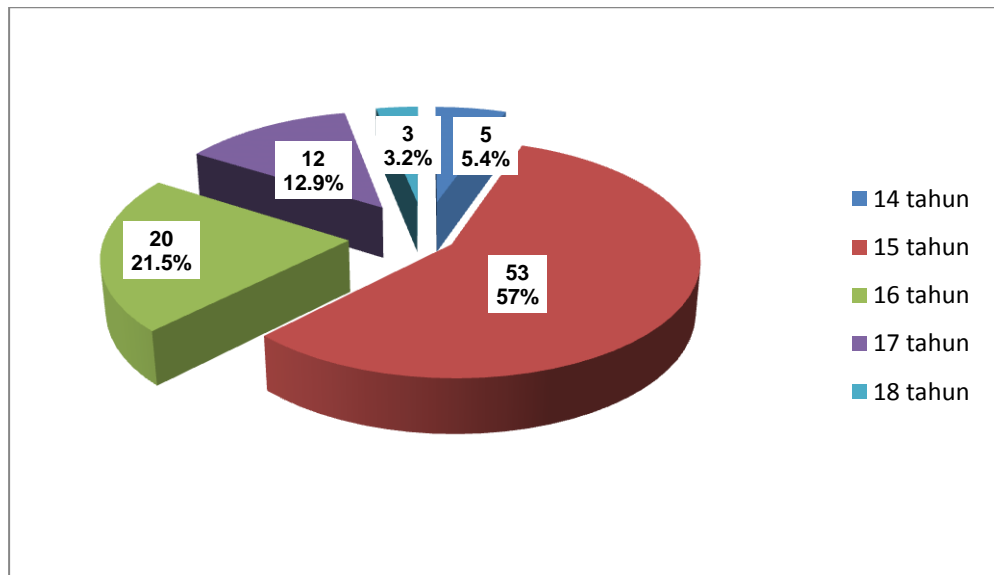
### 1. Jenis Kelamin



**Gambar 1. Distribusi Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin**

Gambar 1 menunjukkan bahwa prevalensi Jenis Kelamin remaja SMK Negeri 1 Beringin yang menjadi sampel peneliti yaitu 69.9% Perempuan dan 30.1% Laki-laki.

### 2. Kelompok Umur



**Gambar 2. Distribusi Sampel Berdasarkan Kelompok Umur**

Gambar 2 Menunjukkan bahwa sebagian besar umur remaja di SMK Negeri 1 Beringin yang menjadi sampel peneliti yaitu 15 tahun dengan persentase 57%.

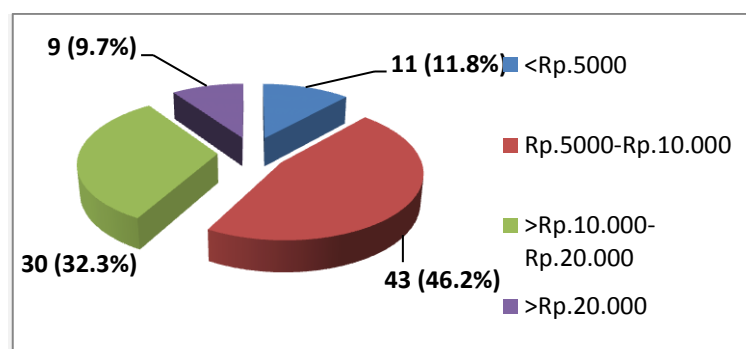
### 3. Kelompok Suku

**Tabel 2. Distribusi Sampel Berdasarkan Suku**

No	Kelompok suku	n	%
1.	Aceh	1	1.1
2.	Batak Simalungun	1	1.1
3.	Batak Toba	4	4.3
4.	Betawi	1	1.1
5.	Cina	1	1.1
6.	Jawa	61	65.6
7.	Karo	2	2.2
8.	Mandailing	3	3.2
9.	Melayu	15	16.1
10.	Minang	1	1.1
11.	Padang	2	2.2
12.	Sunda	1	1.1
	Total	93	100

Tabel 2 Menunjukkan bahwa persentase terbesar remaja di SMK Negeri 1 Beringin yang menjadi sampel adalah Suku Jawa sebanyak 61 orang (65.6%).

### 4. Uang Jajan



**Gambar 3. Distribusi Sampel Berdasarkan Besar Uang Jajan**

Diagram 3 menunjukkan bahwa siswa/i SMK Negeri 1 Beringin sebesar 46.2% mendapatkan uang jajan di antaranya adalah Rp.5.000 - Rp.10.000.

### C. Karakteristik Orangtua Remaja SMK Negeri 1 Beringin

Tabel 3. Distribusi Sampel Berdasarkan Karakteristik Orangtua Remaja SMK Negeri 1 Beringin.

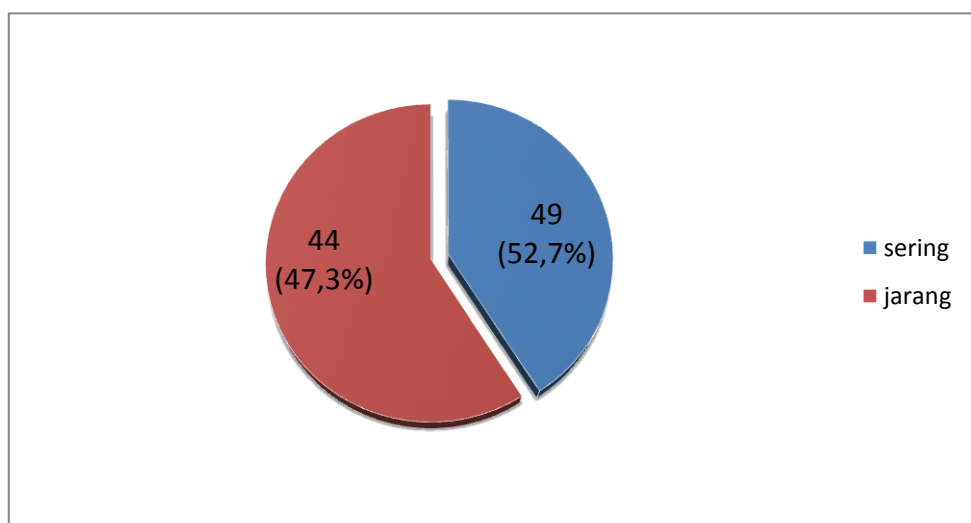
No.	Variabel	n	%	Total	
				N	%
1.	Pendidikan Ayah				
	SD	13	14.0		
	SMP	20	21.5		
	SMA	55	59.1		
	D3/S	5	5.4		
	Jumlah			93	100
2.	Pendidikan Ibu				
	SD	17	18.3		
	SMP	23	24.7		
	SMA	47	50.5		
	D3/S1	6	6.5		
	Jumlah			93	100
3.	Pekerjaan Ayah				
	PNS/Polri/TNI	5	5.4		
	Wiraswasta	56	60.2		
	Wirausaha/Pedagang	13	14.0		
	Petani	11	11.8		
	Lainnya	8	8.6		
	Jumlah			93	100
4.	Pekerjaan Ibu				
	PNS/Polri/TNI	3	3.2		
	Wiraswasta	6	6.5		
	Wirausaha/Pedagang	11	11.8		
	Petani	3	3.2		
	Ibu Rumah Tangga	64	69.9		
	Lainnya	5	5.4		
	Jumlah			93	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa siswa/i SMK Negeri 1 Beringin yang menjadi sampel pada Jurusan Jasa Boga yang orangtua-nya berpendidikan terakhir terbanyak adalah SMA yaitu Ayahnya sebanyak 55 orang (59.1%) dan ibunya sebanyak 47 orang (50.5%). Sedangkan persentase terbanyak pekerjaan orangtua yaitu Ayah bekerja sebagai Wiraswasta sebanyak 56 orang (60.2%). Dan pekerjaan Ibu terbesar adalah sebagai Ibu Rumah Tangga sebanyak 64 orang (69.9%).

#### D. Konsumsi Makanan

##### 1. Mie Instan

Mie instan yang sering kali kita santap, memang sangat terlihat lezat dan cepat untuk disajikan serta harganya yang tidak mahal. Mie instan ini sangat kaya akan karbohidrat, namun kadar vitamin dan mineral sangat rendah sekali. Bentuknya yang kering pun merupakan hasil penggorengan yang kaya akan trans fat yang bisa menyebabkan penyakit jantung koroner karena trans fat ini berperan meningkatkan kolesterol LDL (kolesterol jahat). (Kencana, Difha dalam Herwin 2019)



**Gambar 5** Distribusi sampel berdasarkan kategori konsumsi Mie instan

Berdasarkan Gambar 4, sebesar 47,3 % siswa/i di SMK Negeri 1 Beringin pada Jurusan Jasa Boga sering mengkonsumsi mie instan sedangkan 52,7 % siswa/i jarang mengkonsumsi mie instan.

Siswa/i yang sering mengkonsumsi mie instan karena mie instan salah satu makanan cepat saji dan mudah diolah, sehingga membuat mereka lebih memilih mengkonsumsi mie instan serta kegemaran mengikuti teman akrab dalam pemilihan makanan sehingga kecanduan dalam mengkonsumsi mie instan. Berikut jenis makanan yang sering dikonsumsi (Tabel 4)

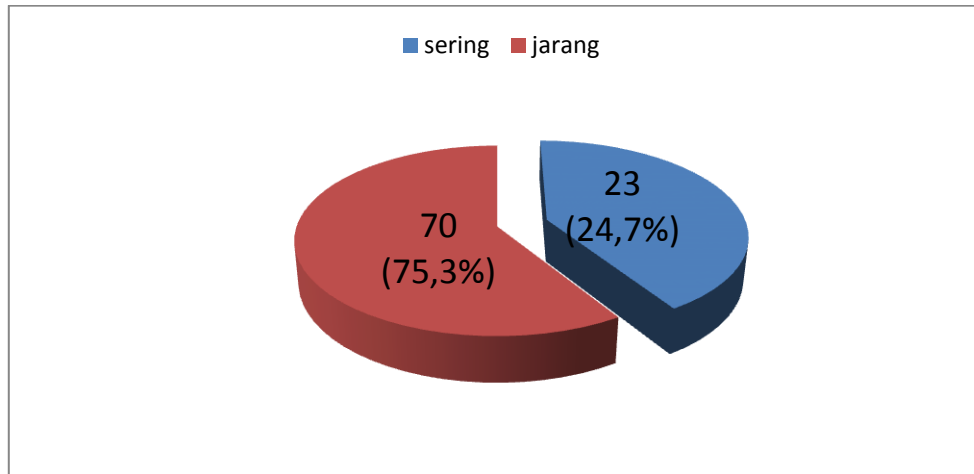
**Table 4 Distribusi Sampel Berdasarkan Frekuensi Konsumsi Mie Instan Pada SMK Negeri 1 Beringin**

<b>Frekuensi</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Sering</b>	12	100
<b>Jarang</b>	12	
<b>Tidak Pernah</b>	70	
<b>Total</b>	93	100

Berdasarkan tabel 4 diperoleh hasil frekuensi konsumsi dalam 1 bulan terakhir siswa/i SMK Negeri 1 Beringin Jurusan Jasa Boga yang menjadi sampel dari 15 jenis Mie Instan, berdasarkan kategori sering frekuensi setiap hari sebanyak 8, 1-3x/minggu 3, dan 4-6x/minggu 0,73 sedangkan kategori jarang dengan frekuensi 1-2x/bln sebanyak 12.

Mie instan adalah jenis makanan yang paling banyak dikonsumsi. Hampir semua siswa mengonsumsi mie instan. Banyaknya siswa yang mengonsumsi mie instan karena didukung oleh ketersediaan mie instan di kantin sekolah yang dijual oleh lebih dari satu orang pedagang. Dibalik rasanya yang enak ternyata mie instan memiliki banyak bahaya bagi kesehatan tubuh karena MSG dan natrium yang berbahaya bagi kesehatan. Dampak akibat terlalu sering mengonsumsi mie instan itu dapat menyebabkan kurangnya metabolisme dalam tubuh, penghambatan penyerapan nutrisi bahkan bisa mengakibatkan kanker. (Kencana, Difha 2019)

## 2. Makanan Olahan (daging)



**Gambar 6.** Distribusi Sampel Berdasarkan Kategori Konsumsi Makanan olahan (daging)

Berdasarkan Gambar 6, sebesar 75,3 % siswa/i di SMK Negeri 1 Beringin pada Jurusan Jasa Boga sering mengkonsumsi makanan olahan (daging), sedangkan siswa/i yang jarang mengkonsumsi makanan olahan (daging) sebesar 24,7%.

Siswa/i yang jarang mengkonsumsi Makanan olahan (daging) dikarenakan mereka kurang menyukai makanan tersebut. Sedangkan Siswa/i yang sering mengkonsumsi makanan olahan (daging) karena makanan jenis ini punya cita rasa yang sangat kuat, rasanya sangat gurih dan manis membuat mereka lebih menyukainya, bahkan tidak sedikit yang mengkonsumsinya setiap hari. Berikut jenis makanan yang sering dikonsumsi (Tabel 5)



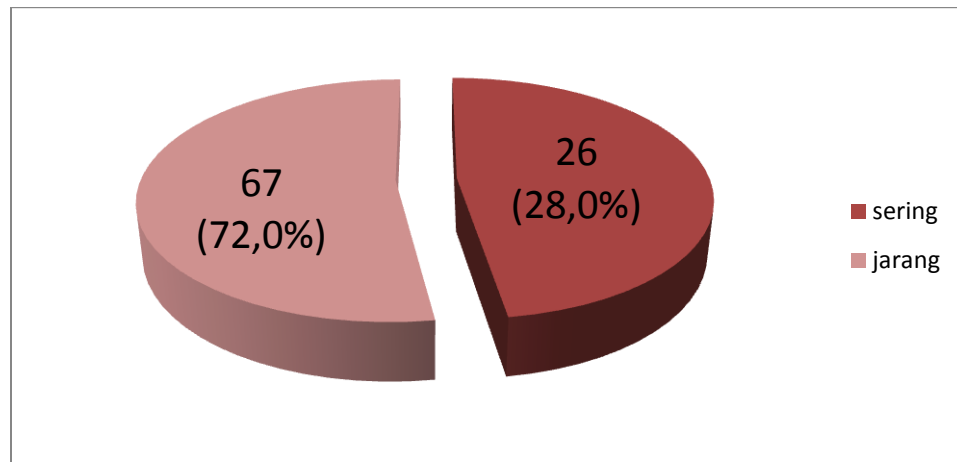
**Tabel 5. Distribusi Sampel Berdasarkan Frekuensi Konsumsi Makanan olahan Daging Pada SMK Negeri 1 Beringin**

<b>Frekuensi</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Sering</b>	3	100
<b>Jarang</b>	11	
<b>Tidak Pernah</b>	80	
<b>Total</b>	93	100

Berdasarkan tabel 5 diperoleh hasil wawancara mengenai frekuensi konsumsi dalam 1 bulan terakhir siswa/i SMK Negeri 1 Beringin Jurusan Jasa Boga yang menjadi sampel dari 3 jenis Makanan Olahan Daging, berdasarkan kategori sering frekuensi setiap hari 0, 1-3x/minggu 2 orang, dan 4-6x/minggu 1 orang, kategori jarang dengan frekuensi 1-2x/bln sebanyak 11 orang dan kategori tidak pernah sebanyak 80 orang.

Makanan olahan (daging) adalah termasuk keajaaran makanan cepat saji salah satu makanan yang sangat digemari oleh anak-anak, terutama pada anak sekolah, kecenderungan mengkonsumsi makanan olahan daging dapat menyebabkan obesitas. Pada penelitian yang dilakukan Darsi Damapolii 2013 di SD Manado bahwa anak sekolah yang mengkonsumsi fast food mengalami obesitas sekitar (33,8%). Banyaknya anak yang mengalami kegemukan secara klinis dan lokasi sekolah yang dekat dengan pusat perbelanjaan dan restoran-restoran khususnya restoran fast food. Selain itu adanya menu jajanan berupa fast food di kantin sekolah serta pengaruh negatif yang muncul akibat mengkonsumsi fast food secara berlebihan.

### 3. Makanan Olahan (ayam)



**Gambar 7** Distribusi sampel berdasarkan kategori konsumsi makanan olahan (ayam)

Berdasarkan Gambar 7, sebesar 28,0 % siswa/i di SMK Negeri 1 Beringin pada Jurusan Jasa Boga sering mengkonsumsi makanan olahan (ayam) sedangkan 72,0 % siswa/i jarang mengkonsumsi makanan olahan (ayam).

Siswa/i yang sering mengkonsumsi makanan olahan (ayam) karena makanan olahan (ayam) adalah jenis makanan olahan yang sangat mudah dijumpai seperti bakso, nugget, sosis selain itu rasanya yang enak membuat anak sekolah lebih suka mengkonsumsinya, sehingga membuat mereka lebih memilih mengkonsumsi makanan olahan (ayam) serta kegemaran mengikuti teman akrab dalam pemilihan makanan sehingga kecanduan dalam mengkonsumsi makanan olahan (ayam). (Tabel 6)

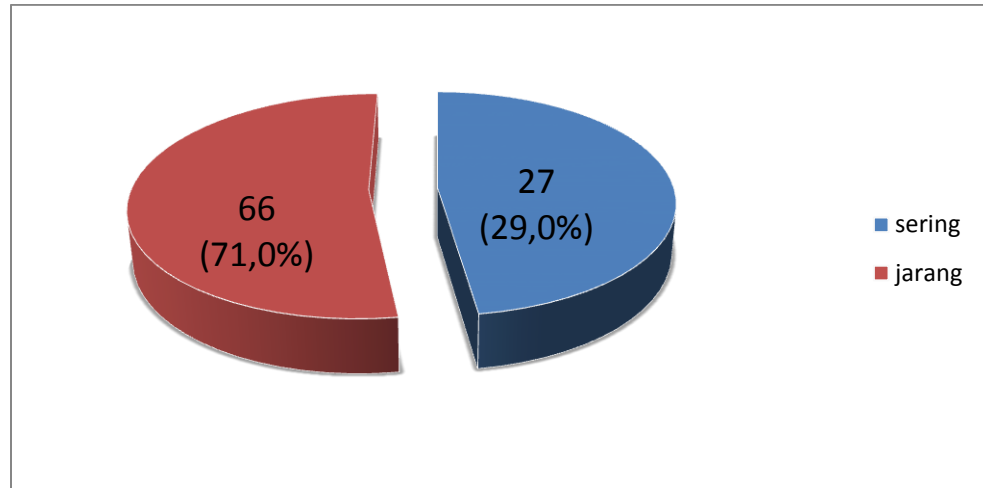
**Tabel 6. Distribusi Sampel Berdasarkan Frekuensi Konsumsi Makanan Olahan Ayam Pada SMK Negeri 1 Beringin**

<b>Frekuensi</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Sering</b>	13	100
<b>Jarang</b>	6	
<b>Tidak Pernah</b>	74	
<b>Total</b>	93	100

Berdasarkan tabel 6 diperoleh hasil wawancara mengenai frekuensi konsumsi dalam 1 bulan terakhir siswa/i SMK Negeri 1 Beringin Jurusan Jasa Boga yang menjadi sampel dari 5 jenis makanan olahan ayam, berdasarkan kategori sering frekuensi setiap hari sebanyak 2 orang, 1-3x/minggu 9 orang, dan 4-6x/minggu 2 orang, kategori jarang dengan frekuensi 1-2x/bln sebanyak 6 orang dan kategori tidak pernah sebanyak 74 orang.

Makanan olahan (ayam) adalah makanan yang sering dijumpai di supermarket, tukang jualan di pinggir jalan. Makanan tersebut pula sebagai salah satu makanan yang banyak dikonsumsi dan mengandung resiko yang bisa membahayakan tubuh, seperti yang kita ketahui makanan olahan banyak mengandung bahan pengawet seperti boraks, sodium benzoate dll yang beresiko bagi kesehatan tubuh. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Utami Apri (2017) tentang bahaya bahan pengawet pada kesehatan tubuh bahwa boraks itu merupakan zat yang beracun dan dapat merusak kesehatan apabila dikonsumsi sehingga tidak baik untuk ditambahkan ke dalam makanan. Makanan yang sering ditambahkan boraks diantaranya adalah bakso, lontong, mie, kerupuk, dan berbagai makanan tradisional.

#### 4. Makanan olahan (ikan)



**Gambar 8** Distribusi sampel berdasarkan kategori konsumsi makanan olahan (ikan)

Berdasarkan Gambar 7, sebesar 29,0 % siswa/i di SMK Negeri 1 Beringin pada Jurusan Jasa Boga sering mengkonsumsi makanan olahan (ikan) sedangkan 71,0 % siswa/i jarang mengkonsumsi makanan olahan (ikan).

Siswa/i yang jarang mengkonsumsi makanan olahan (ikan) terutama sarden karena orang tua mereka jarang mengkonsumsinya. Siswa/i yang sering mengkonsumsi makanan olahan (ikan) karena makanan jenis ini sangat praktis dan memiliki cita rasa yang enak sehingga membuat anak sekolah sangat menggemarnya (Tabel 7)

**Tabel 7. Distribusi Sampel Berdasarkan Frekuensi Konsumsi Makanan Olahan Ikan Pada SMK Negeri 1 Beringin**

<b>Frekuensi</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Sering</b>	3	100
<b>Jarang</b>	11	
<b>Tidak Pernah</b>	79	
<b>Total</b>	93	100

Berdasarkan tabel 7 diperoleh hasil wawancara mengenai frekuensi konsumsi dalam 1 bulan terakhir siswa/i SMK Negeri 1 Beringin Jurusan Jasa Boga yang menjadi sampel dari 3 jenis makanan olahan ikan, berdasarkan kategori sering frekuensi setiap hari sebanyak 0,7, 1-3x/minggu 0,7, dan 4-6x/minggu 1 orang, kategori jarang dengan frekuensi 1-2x/bln sebanyak 11 orang dan kategori tidak pernah sebanyak 79,6 orang.

Makanan olahan (ikan) adalah makanan yang sering dijumpai di supermarket, tukang jualan di pinggir jalan. Makanan tersebut pula sebagai salah satu makanan yang banyak dikonsumsi dan mengandung resiko yang bisa membahayakan tubuh, seperti yang kita ketahui makanan olahan banyak mengandung bahan pengawet. Apabila sering dikonsumsi dapat menyebabkan kerusakan hati dan ginjal, kanker kandungan kemih dan gangguan hati. (julaeha, leha 2016)

**D. Rata-Rata konsumsi Makanan di Dalam atau di Luar Kantin pada Remaja di SMK Negeri 1 Beringin Jurusan Jasa Boga**

Tabel 8. Rata-Rata konsumsi Makanan di Dalam atau di Luar Kantin pada Remaja di SMK Negeri 1 Beringin Jurusan Jasa Boga

No.	Jumlah Konsumsi	gr/hr
1.	Mie Instan	12,49
2.	Makanan Olahhan (daging)	3
3.	Makanan Olahhan (ayam)	22,33
4.	Makanan Olahhan (ikan)	3,19

Tabel 8 diatas menunjukkan siswa/i SMK Negeri 1 Beringin Jurusan Jasa Boga yang menjadi sampel, rata-rata siswa/imengonsumsi dengan berat 12,49 gr/hr mengonsumsi mie instan, sebanyak 3 gr/hr siswa/i mengonsumsi makanan olahan (daging), makanan olahan (ayam) sebanyak 22,33 gr/hr ,sedangkan makanan olahan (ikan) sebanyak 3,19 gr/hr siswa/i mengkonsumsinya.

Rata-rata konsumsi makanan di dalam atau di luar kantin dapat diperoleh dari masing-masing jumlah makanan setiap individu kemudian dibagi dengan jumlah jenis makanan lalu ditotalkan dan dibagi dengan jumlah sampel.

Penelitian ini sejalan dengan Qurrotun Ayunyah (2015) tentang perilaku konsumsi makanan jajanan olahan bahwa kebiasaan makan merupakan gambaran perilaku konsumsi yang tumbuh dan berkembang dalam proses sosialisasi dan dipengaruhi oleh faktor-faktor . kebiasaan tersebut terjadi karena siswa menghabiskan seperempat waktu mereka di sekolah dalam satu hari, terlebih aktivitas sekolah berlangsung setiap hari, kecuali hari minggu. Siswa/i juga belum dapat membedakan makanan jajanan yang akan dikonsumsi.

## **BAB V**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Kesimpulan**

1. Jumlah konsumsi mie instan pada siswa/i Jurusan Jasa Boga di SMK Negeri Beringin diperoleh sejumlah 47,3% (44 orang) dengan kategori sering dan sebanyak 52,7% (49 orang) dengan kategori jarang.  
Frekuensi konsumsi mie instan pada siswa/i jurusan Boga SMK Negeri 1 Beringin ditemukan sebesar 8,73 orang dengan kategori sering, 12 orang dengan kategori jarang, dan 69,27 orang dengan kategori tidak pernah.
2. Jumlah konsumsi makanan olahan (ayam) pada siswa/i Jurusan Jasa Boga di SMK Negeri Beringin diperoleh sejumlah 28,0% (26 orang) dengan kategori sering dan sebanyak 72,0% (67 orang) dengan kategori jarang.  
Frekuensi konsumsi makanan olahan (ayam) pada siswa/i jurusan Boga SMK Negeri 1 Beringin ditemukan sebesar 13 orang dengan kategori sering, 6 dengan kategori jarang, dan 74 orang dengan kategori tidak pernah.
3. Jumlah konsumsi makanan olahan (daging) pada siswa/i Jurusan Jasa Boga di SMK Negeri Beringin yang diperoleh sejumlah 75,3% (70 orang) dengan kategori sering dan sebanyak 24,7% (23 orang) dengan kategori jarang.  
Frekuensi konsumsi makanan olahan (daging) pada siswa/i Jurusan Jasa Boga di SMK Negeri Beringin ditemukan sebesar 3 orang dengan kategori sering, 11 orang dengan kategori jarang, dan sebanyak 80 orang dengan ketegori tidak pernah.
4. Jumlah konsumsi pada pada siswa/i Jurusan Jasa Boga di SMK Negeri makanan olahan (ikan) yang diperoleh sejumlah 29,0% (27 orang) dengan kategori sering dan sebanyak 71,0% (66 orang) dengan kategori jarang.

Frekuensi konsumsi makanan olahan (ikan) pada siswa/i Jurusan Jasa Boga di SMK Negeri Beringin ditemukan sebesar 2,4 orang dengan kategori sering, 11 orang dengan kategori jarang, dan sebanyak 79,6 orang dengan kategori tidak pernah.

5. Siswa/i SMK Negeri 1 Beringin Jurusan Jasa Boga mengkonsumsi mie instan dengan berat rata-rata 12,49 gr/hr, makanan olahan (daging) dengan berat rata-rata 3 gr/hr, makanan olahan (ayam) dengan berat rata-rata 22,33 gr/hr, dan makanan olahan (ikan) dengan berat rata-rata 3,19 gr/hr.

## **6. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah disampaikan sebelumnya, maka dapat diberikan saran yaitu siswa/l dapat mengurangi jumlah konsumsi makanan yaitu konsumsi mie instan dan makanan olahan (daging, ayam, ikan) dan sesuai dengan syarat-syarat makanan yang baik untuk dikonsumsi.



## DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S., Soetardjo, S. dan Soekarti, M., 2011. *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan*, PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta 10270
- Anak, P., & Dasar, S. (2016). *Kebijakan Sekolah Dalam Pemilihan Makanan Jajanan Pada Anak Sekolah Dasar*. *Journal of Health Education*, 1(1), 71–77.
- Beban, M., & Malnutrisi, G. (2012). *Health Sector Review*.
- Badan Pengawas Obat dan Makanan (BPOM). 2009. *Sistem Keamanan Pangan Terpadu Jajanan Anak Sekolah*. <http://bpom.go.id>
- Cakrawati, Dewi dan Mustika Nh, 2011. *Badan Pangan Gizi dan Kesehatan*. Penerbit alfabeta. Bandung.
- Djameluddin, Darwis. 2015. *Mendidik Remaja Nakal*. Yogyakarta: Semesta
- Fitri Wulandari, Viorentina Bayus, Y. W. (2015). *Gambaran Tingkat Pengetahuan Mahasiswa Tentang Bahaya Mengonsumsi Mie Instan Di Akademi Keperawatan Husada Karya Jaya Jakarta, 2014*. *Akademi Keperawatan Husada Karya Jaya*, 1, 21–24.
- Ilham, J., Pendidikan, M., Keluarga, K., Pengetahuan, T., Rumah, I. B. U., & Tentang, T. 2018. Intan Junita, Yuli Heirina Hamid, Indani. *Program Studi Pendidikan Kesejahteraan Keluarga Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Syiah Kuala Darussalam, Banda Aceh, Indonesia*. 3, 26-35.
- Julaeha Leha, Nurhayati Ai. (2016). *Penerapan Pengetahuan Bahan Tambahan Pangan Pada Pemilihan Makanan Jajanan Mahasiswa Pendidikan Tata Boga UPI*. *Media Pendidikan Gizi dan Kuliner*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2015-2019*. Pusat Komunikasi Publik. <https://doi.org/351.077> Ind r
- Kemenkes RI. 2018. *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar 2018*. 582.
- Kemkes .2013. *Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2013*. Laporan Nasional 2013.
- Kencana. D . (2019). *Pengaruh Mie Instan Bagi Kesehatan Anak Kos Di Jalan Garuda Induk Padang Utara*.

- Mubarokah, Aeni., D. (2012). *Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Keamanan Pangan Dengan Konsumsi Mie Instan Pada Santriwati Sma Pondok Pesantren Asy-Syarifah Mranggen Demak*. Jurnal Kesehatan, 3(April), 1–7.
- No, V., Agribisnis, J., Pertanian, F., Lampung, U., Prof, J., & Brojonegoro, S. (2018). JIIA, VOLUME 6 No. 2, MEI 2018. 6(2), 179–186.
- Qurrotun, Ayuniyah. (2015). *Ketersediaan Dan Perilaku Konsumsi Makanan Jajanan Olahan Siswa Sekolah Dasar Di Bandar Lampung*. JIIA
- Remaja, P., & Negeri, S. M. A. 2016. Nurdin Rahman, Nikmah Utami Dewi, Fitra Armawaty. 7, 43-52.
- Ratnani, R. (2009). *Bahaya Bahan Tambahan Makanan Bagi Kesehatan*. Jurnal Momentum UNWAHAS, 5(1), 16–22.
- Utami, V., Prabandari, Y. S., & Susetyowati, S. (2017). *Determinan konsumsi mie instan pada mahasiswa Universitas Sriwijaya*. Berita Kedokteran , 33(3), 153. <https://doi.org/10.22146/bkm.13036>
- Utami, Apri. (2017). *Analisis Kandungan Zat Pengawet Boraks Pada Jajanan Sekolah di SDN Serua Indah 1 Kota Ciputat*. Holistika Jurnal Ilmiah PGSD
- TM,Emirfan. 2011. *Health Habits You Must Know*. Penerbit PT.BUKU KITA.
- World Health Organization ( 2011) *Global status report non-communicable diseases 2010*. Geneva World Health Organization.
- Yuliarti, Nurheti, 2017. *Awas! Bahaya di Balik Lezatnya Makanan*. Penerbit ANDI. Yogyakarta
- Zhu, C., Chen, L., Ou, L., Geng, Q., Jiang, W., Lv, X., ... Flynn, D. 2019. *PENTINGNYA MEMILIH JAJANAN SEHAT DEMI KESEHATAN ANAK*. <https://doi.org/10.22201/fq.18708404e.2004.3.66178>

## Lampiran 1.



**KEMENTERIAN KESEHATAN R.I  
POLTEKKES KEMENKES MEDAN  
JURUSAN GIZI**



---

### NASKAH PENJELASAN

Saya Ranty Marina Silalahi. Mahasiswa Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Medan berencana melakukan penelitian tentang “Gambaran Konsumsi Mie Instan dan Makanan olahan (Daging, Ayam, ikan) pada Siswa/i di SMK Negeri 1 Beringin. Tujuan penelitian ini adalah: 1) Menilai jumlah konsumsi Mie Instan, 2) Menilai jumlah konsumsi makanan olahan (Daging, ayam, ikan).

Penelitian ini menggunakan *desain cross sectional* (pengamatan sesaat). Lama penelitian adalah 1 bulan, mulai dari persiapan sampai dengan penyusunan laporan. Manfaat penelitian ini bagi responden adalah mendapatkan informasi tentang konsumsi Mie Instan dan Makanan olahan (Daging, Ayam, ikan) dan sebagai referensi gizi untuk penerus generasi yang sehat dan berkualitas.

Pada saat penelitian akan dilakukan wawancara kepada setiap individu siswa/i. Waktu yang tersita selama wawancara diperkirakan sekitar 30 menit sebanyak 2 kali. Waktu yang dibutuhkan 20 menit untuk wawancara, selanjutnya dilakukan wawancara kembali untuk melengkapi data yang belum diisi selama 10 menit.

Seluruh informasi hasil wawancara dan frekuensi konsumsi Mie Instan dan Makanan olahan (Daging, Ayam, ikan) disimpan peneliti dan hanya digunakan untuk pengembangan ilmu pengetahuan dan program kesehatan. Semua data tidak akan dihubungkan dengan identitas saudara/i.

Apabila saudara/i memerlukan penjelasan lebih lanjut mengenai penelitian ini, dapat menghubungi :

Novriani Tarigan, DCN, M.Kes  
HP. 0813 6120 5214

Ranty Marina Silalahi  
HP. 085373389277

**PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN (PSP)  
(INFORMED CONSENT)**

---

Yang bertanda tangan dibawah ini.

Nama :

Umur :

Alamat :

Nomor HP :

Sekolah :

Saya sudah mendapat penjelasan secara rinci dan telah mengerti mengenai hal yang berkaitan dengan penelitian “Gambaran Konsumsi Mie Instan dan Makanan olahan (Daging, Ayam, ikan) pada Siswa/i di SMK Negeri 1 Beringin” oleh peneliti Ranty Marina Silalahi. Saya memutuskan **setuju/tidaksetuju** untuk ikut berpartisipasi dalam penelitian ini secara sukarela tanpa paksaan. Bila saya inginkan, saya dapat mengundurkan diri sewaktu-waktu tanpa sanksi apapun.

Lubuk Pakam,.....2019

Mengetahui  
Peneliti

Yang menyatakan  
Responden

( Ranty Marina Silalahi)

( )

## Lampiran 2

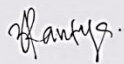
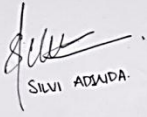
**PERSETUJUAN SETELAH PENJELASAN (PSP)**  
**(INFORMED CONSENT)**

Yang bertanda tangan dibawah ini.

Nama : SILVI ADWA  
Umur : 15 TAHUN  
Alamat : JLN. SUNDA BAKARAN BATU  
Nomor HP : 0882 - 6174 - 9077  
Sekolah : SMK N 1 BERINGIN

Saya sudah mendapat penjelasan secara rinci dan telah mengerti mengenai hal yang berkaitan dengan penelitian "Gambaran Konsumsi Makanan Manis, Bakar/Panggang, Asin, Berlemak/Gorengan, Mie Instan, Makanan Olahan, Air Putih, dan Minuman Manis, Soft Drink/Berkabonasi, Berenergi pada Remaja Jurusan Jasa Boga di SMK Negeri 1 Beringin Kabupaten Deli Serdang", oleh peneliti. Saya memutuskan **setuju/tidak setuju** untuk ikut berpartisipasi dalam penelitian ini secara sukarela tanpa paksaan. Bila saya inginkan, saya dapat mengundurkan diri sewaktu-waktu tanpa sanksi apapun.

Lubuk Pakam, 11 February .....2020

Mengetahui Peneliti	Yang menyatakan Responden
 (Rany Marma Silalahi)	 (SILVI ADWA)

### Lampiran 3.

#### A. DATA IDENTITAS

1.	Nama Siswa/i	
2.	Jenis Kelamin	
3.	Tempat/TanggalLahir	
4.	Umur	
5.	Agama	<input type="checkbox"/> Islam <input type="checkbox"/> Kristen protestan <input type="checkbox"/> Katolik <input type="checkbox"/> Budha
6.	AlamatRumah	
7.	Pendidikan orang tua	Ayah <input type="checkbox"/> SD <input type="checkbox"/> D3 <input type="checkbox"/> SMP <input type="checkbox"/> S1 <input type="checkbox"/> SMA <input type="checkbox"/> Lainnya
		Ibu :
8.	Pekerjaan orang tua	Ayah
		a. PNS/Polri /TNI b. Wiraswasta c. Wirausaha/ Pedagang d. Petani e. Lainnya
		Ibu
		a. PNS/Polri /TNI b. Wiraswasta c. Wirausaha/ Pedagang d. Petani e. Ibu rumah tangga

9.	Suku	
10.	Uang jajan per hari	

#### Lampiran 4

Kuesioner Frekuensi Konsumsi Mie instan dan Makanan Olahan (Daging Ayam, Ikan) di sekolah/luar sekolah

NO	J.Makanan	N.Makanan	Frekuensi Konsumsi					Berat yang dikonsumsi
			SH	1-3x/minggu	4-6x/mg	1-2x/bln	Tidak pernah	
1.	Mie instan	Arirang						
		Mie sedaap						
		Supermie						
		Sarimie						
		Sukses						
		Mie abc						
		Mie gaga						
		Mie alhami						
		Mie gelas						
		Pop mie						
		Intermie						
		Nissin						
		Nongshim						
		Samyang						
Indomie								



2.	Makanan olahan (daging)	Abon sapi						
		Bakso sapi						
		Nugget sapi						
3.	Makanan olahan (Ayam)	Bakso ayam						
		Fried chicken						
		Nugget ayam						
		Sosis ayam						
		Risol						
4.	Makanan olahan (Ikan)	Empek-empek						
		Sarden						
		Bakso ikan						

## Lampiran 5

Tabel 4. Tabel Distribusi Frekuensi Jumlah Konsumsi Mie instan Pada Remaja SMK Negeri 1 Beringin.

No	Jenis Makanan	Frekuensi Konsumsi											
		SH		1-3x/minggu		4-6x/minggu		1-2x/bln		Tidak Pernah		Total	
		N	%	N	%	n	%	n	%	N	%	N	%
1.	Arirang	0	0	0	0	0	0	2	2,2	91	97,8	93	100
2.	Mie Sedap	0	0	13	14,0	3	3,2	38	40,9	39	41,9	93	100
3.	Supermie	0	0	0	0	1	1,1	38	40,9	39	41,9	93	100
4.	Sarimi	0	0	0	0	1	1,1	5	5,4	87	93,5	93	100
5.	Sukses	0	0	3	3,2	0	0	5	5,4	85	91,4	93	100
6.	Mie Abc	0	0	0	0	0	0	5	5,4	88	94,6	93	100
7.	Mie Gaga	0	0	1	1,1	1	1,1	4	4,3	87	93,5	93	100
8.	Mie Alhami	0	0	3	3,2	0	0	4	4,3	86	92,5	93	100
9.	Mie Gelas	0	0	2	2,2	2	2,2	13	14,0	76	81,7	93	100
10.	Pop Mie	2	2,2	6	6,5	1	1,1	28	30,1	56	60,2	93	100
11.	Intermie	0	0	2	2,2	1	1,1	17	18,3	73	78,5	93	100
12.	Nissin	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	93	100
13.	Nongshim	0	0	0	0	0	0	2	2,2	91	97,8	93	100
14.	Samyang	0	0	3	3,2	1	1,1	9	9,7	80	86,0	93	100
15.	Indomie	0	0	6	6,5	0	0	14	15,1	73	78,5	93	100
Total		8	7	3	3	0,73	0,8	12	13	68	75		

Tabel 5. Tabel Distribusi Frekuensi Jumlah Konsumsi Makanan olahan Daging Pada Remaja SMK Negeri 1 Beringin.

No	Jenis Makanan	Frekuensi Konsumsi											
		SH		1-3x/minggu		4-6x/minggu		1-2x/bln		Tidak pernah		Total	
		N	%	N	%	n	%	N	%	N	%	N	%
1.	Abon Sapi	0	0	1	1,1	1	1,1	10	10,8	81	87,1	93	100
2.	Bakso Sapi	0	0	4	4,3	1	1,1	22	23,7	66	71,0	93	100
3.	Nugget Sapi	0	0	1	1,1	2	2,2	10	10,8	80	86,0	93	100
jumlah		0	0	2	2	1	2	11	15	25	81		

Tabel 6. Tabel Distribusi Frekuensi Jumlah Konsumsi Makanan Olahan Ayam Pada Remaja SMK Negeri 1 Beringin.

No	Frekuensi Konsumsi												
	Jenis Makanan	SH		1-3x/minggu		4-6x/minggu		1-2x/bln		Tidak Pernah		Total	
		N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
1.	Bakso Ayam	2	2,2	7	7,5	5	5,4	49	52,7	30	32,3	93	100
2.	Fried Chiken	2	2,2	13	14,0	2	2,2	28	30,1	48	51,6	93	100
3.	Nugget Ayam	0	0	8	8,6	2	2,2	22	23,7	61	65,6	93	100
4.	Sosis Ayam	4	4,3	10	10,8	2	2,2	37	39,8	40	43,0	93	100
5.	Risol	4	4,3	7	7,5	0	0	23	24,7	59	63,4	93	100
Jumlah		2	3	9	10	2	2	6	7	10	10		

Tabel 7. Tabel Distribusi Frekuensi Jumlah Konsumsi Makanan Olahan Ikan Pada Remaja SMK Negeri 1 Beringin.

No	Frekuensi Konsumsi												
	Jenis Makanan	SH		1-3x/minggu		4-6x/minggu		1-2x/bln		Tidak Pernah		Total	
		n	%	n	%	n	%	N	%	N	%	N	%
1.	Empek-empek	0	0,0	1	1,1	1	1,1	10	10,8	81	87,1	93	100
2.	Sarden	0	0	0	0	0	0	6	6,5	87	93,5	93	100
3.	Bakso Ikan	2	2,2	1	1,1	3	3,2	16	17,2	71	76,3	93	100
jumlah		0,7	0,8	0,7	0,8	1	1,4	11	11	80	87		

## Lampiran 6

### Tabel Univariat

Jeniskelamin					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	laki-laki	28	30.1	30.1	30.1
	perempuan	65	69.9	69.9	100.0
	Total	93	100.0	100.0	

Umursiswa					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	14	5	5.4	5.4	5.4
	15	53	57.0	57.0	62.4
	16	20	21.5	21.5	83.9
	17	12	12.9	12.9	96.8
	18	3	3.2	3.2	100.0
	Total	93	100.0	100.0	

Sukusiswa					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Aceh	1	1.1	1.1	1.1
	bataksimalungun	1	1.1	1.1	2.2
	bataktoba	4	4.3	4.3	6.5
	Betawi	1	1.1	1.1	7.5
	Cina	1	1.1	1.1	8.6
	Jawa	61	65.6	65.6	74.2
	Karo	2	2.2	2.2	76.3
	mandailing	3	3.2	3.2	79.6
	Melayu	15	16.1	16.1	95.7
	minang	1	1.1	1.1	96.8
	padang	2	2.2	2.2	98.9
	Sunda	1	1.1	1.1	100.0
	Total	93	100.0	100.0	

<b>Uangjajan</b>					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	<5.000	11	11.8	11.8	11.8
	5.000-10.000	43	46.2	46.2	58.1
	>10.000-20.000	30	32.3	32.3	90.3
	>20.000	9	9.7	9.7	100.0
	Total	93	100.0	100.0	

<b>Pendidikanayah</b>					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sd	13	14.0	14.0	14.0
	Smp	20	21.5	21.5	35.5
	Sma	55	59.1	59.1	94.6
	d3/s1	5	5.4	5.4	100.0
	Total	93	100.0	100.0	

<b>Pendidikanibu</b>					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Sd	17	18.3	18.3	18.3
	Smp	23	24.7	24.7	43.0
	Sma	47	50.5	50.5	93.5
	d3/s1	6	6.5	6.5	100.0
	Total	93	100.0	100.0	

<b>Pekerjaanayah</b>					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	pns/polri/tni	5	5.4	5.4	5.4
	Wiraswasta	56	60.2	60.2	65.6
	wirusaha/pedagang	13	14.0	14.0	79.6
	Petani	11	11.8	11.8	91.4
	Lainnya	8	8.6	8.6	100.0
	Total	93	100.0	100.0	

<b>Pekerjaanibu</b>					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	pns/polri/tni	3	3.2	3.2	3.2
	wiraswasta	6	6.5	6.5	9.7
	wirusaha/pedagang	11	11.8	11.8	21.5
	Petani	3	3.2	3.2	24.7
	Irt	65	69.9	69.9	94.6
	Lainnya	5	5.4	5.4	100.0
	Total	93	100.0	100.0	

### **Kategori Jenis Makanan**

<b>Kategori Mie instan</b>					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	sering	44	47.3	47.3	47.3
	jarang	49	52.7	52.7	100.0
	Total	93	100.0	100.0	



<b>Kategori Makanan Olahan Daging</b>					
		Frequenc y	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	sering	70	75,3	75,3	75.3
	jarang	23	24.7	24.7	100.0
	Total	93	100.0	100.0	

<b>Kategori Makanan Olahan Ayam</b>					
		Frequenc y	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	jarang	67	72.0	72.0	72.0
	sering	26	28.0	28.0	100.0
	Total	93	100.0	100.0	

<b>Kategori Makanan Olahan Ikan</b>					
		Frequenc y	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	jarang	66	71.0	71.0	71.0
	sering	27	29.0	29.0	100.0
	Total	93	100.0	100.0	

### Frekuensi Jenis Makanan

<b>frekuensi.arirang</b>					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1-2x/bln	2	2.2	2.2	2.2
	Tidak Pernah	91	97.8	97.8	100.0
	Total	93	100.0	100.0	

<b>frekuensi.miesedap</b>					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1-3x/minggu	13	14.0	14.0	14.0
	4-6x/minggu	3	3.2	3.2	17.2
	1-2x/bln	38	40.9	40.9	58.1
	Tidak Pernah	39	41.9	41.9	100.0
	Total	93	100.0	100.0	

<b>frekuensi.supermie</b>					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	4-6x/minggu	1	1.1	1.1	1.1
	1-2x/bln	13	14.0	14.0	15.1
	Tidak Pernah	79	84.9	84.9	100.0
	Total	93	100.0	100.0	

<b>frekuensi.sarimie</b>					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	4-6x/minggu	1	1.1	1.1	1.1
	1-2x/bln	5	5.4	5.4	6.5
	Tidak Pernah	87	93.5	93.5	100.0
	Total	93	100.0	100.0	

<b>Frekuensi.sukses</b>					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1-3x/minggu	3	3.2	3.2	3.2
	1-2x/bln	5	5.4	5.4	8.6
	Tidak Pernah	85	91.4	91.4	100.0
	Total	93	100.0	100.0	

<b>Frekuensi. Mie ABC</b>					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1-2x/bln	5	5.4	5.4	5.4
	Tidak Pernah	88	94.6	94.6	100.0
	Total	93	100.0	100.0	

<b>frekuensi.miegaga</b>					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1-3x/minggu	1	1.1	1.1	1.1
	4-6x/minggu	1	1.1	1.1	2.2
	1-2x/bln	4	4.3	4.3	6.5
	Tidak Pernah	87	93.5	93.5	100.0
	Total	93	100.0	100.0	

<b>frekuensi.miealhami</b>					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1-3x/minggu	3	3.2	3.2	3.2
	1-2x/bln	4	4.3	4.3	7.5
	Tidak Pernah	86	92.5	92.5	100.0
	Total	93	100.0	100.0	

<b>frekuensi.miegelas</b>					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1-3x/minggu	2	2.2	2.2	2.2
	4-6x/minggu	2	2.2	2.2	4.3
	1-2x/bln	13	14.0	14.0	18.3
	Tidak Pernah	76	81.7	81.7	100.0
	Total	93	100.0	100.0	

frekuensi.popmie					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	setiaphari	2	2.2	2.2	2.2
	1-3x/mgg	6	6.5	6.5	8.6
	4-6x/mgg	1	1.1	1.1	9.7
	1-2x/bln	28	30.1	30.1	39.8
	Tidak Pernah	56	60.2	60.2	100.0
	Total	93	100.0	100.0	

frekuensi.intermi					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1-3x/mgg	2	2.2	2.2	2.2
	4-6x/mgg	1	1.1	1.1	3.2
	1-2x/bln	17	18.3	18.3	21.5
	Tidak Pernah	73	78.5	78.5	100.0
	Total	93	100.0	100.0	

frekuensi.nissin					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Tidak Pernah	93	100.0	100.0	100.0

frekuensi.nongshim					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1-2x/bln	2	2.2	2.2	2.2
	Tidak Pernah	91	97.8	97.8	100.0
	Total	93	100.0	100.0	

<b>frekuensi.samyang</b>					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1-3x/minggu	3	3.2	3.2	3.2
	4-6x/minggu	1	1.1	1.1	4.3
	1-2x/bln	9	9.7	9.7	14.0
	Tidak Pernah	80	86.0	86.0	100.0
	Total	93	100.0	100.0	

<b>frekuensi.indomie</b>					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1-3x/minggu	6	6.5	6.5	6.5
	1-2x/bln	14	15.1	15.1	21.5
	Tidak Pernah	73	78.5	78.5	100.0
	Total	93	100.0	100.0	

<b>frekuensi.abonsapi</b>					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1-2x/minggu	1	1.1	1.1	1.1
	4-6x/minggu	1	1.1	1.1	2.2
	1-2x/bln	10	10.8	10.8	12.9
	Tidak Pernah	81	87.1	87.1	100.0
	Total	93	100.0	100.0	

<b>frekuensi.baksosapi</b>					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1-3x/minggu	4	4.3	4.3	4.3
	4-6x/minggu	1	1.1	1.1	5.4
	1-2x/bln	22	23.7	23.7	29.0
	Tidak Pernah	66	71.0	71.0	100.0
	Total	93	100.0	100.0	

<b>frekuensi.nuggetsapi</b>					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1-3x/minggu	1	1.1	1.1	1.1
	4-6x/minggu	2	2.2	2.2	3.2
	1-2x/bln	10	10.8	10.8	14.0
	Tidak Pernah	80	86.0	86.0	100.0
	Total	93	100.0	100.0	

<b>frekuensi.baksoayam</b>					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	setiaphari	2	2.2	2.2	2.2
	1-3x/minggu	7	7.5	7.5	9.7
	4-6x/minggu	5	5.4	5.4	15.1
	1-2x/bln	49	52.7	52.7	67.7
	Tidak Pernah	30	32.3	32.3	100.0
	Total	93	100.0	100.0	

<b>frekuensi.friedchiken</b>					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	setiaphari	2	2.2	2.2	2.2
	1-3x/minggu	13	14.0	14.0	16.1
	4-6x/mgu	2	2.2	2.2	18.3
	1-2x/bln	28	30.1	30.1	48.4
	Tidak Pernah	48	51.6	51.6	100.0
	Total	93	100.0	100.0	

<b>frekuensi.nuggetayam</b>					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1-3x/minggu	8	8.6	8.6	8.6
	4-6x/minggu	2	2.2	2.2	10.8
	1-2x/bln	22	23.7	23.7	34.4
	Tidak Pernah	61	65.6	65.6	100.0
	Total	93	100.0	100.0	

<b>frekuensi.sosisayam</b>					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	setiaphari	4	4.3	4.3	4.3
	1-3x/minggu	10	10.8	10.8	15.1
	4-6x/minggu	2	2.2	2.2	17.2
	1-2x/bln	37	39.8	39.8	57.0
	Tidak Pernah	40	43.0	43.0	100.0
	Total	93	100.0	100.0	

<b>frekuensi.risol</b>					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	setiaphari	4	4.3	4.3	4.3
	1-3x/minggu	7	7.5	7.5	11.8
	1-2x/bln	23	24.7	24.7	36.6
	Tidak Pernah	59	63.4	63.4	100.0
	Total	93	100.0	100.0	

<b>frekuensi.empek.empek</b>					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1-3x/minggu	1	1.1	1.1	1.1
	4-6x/minggu	1	1.1	1.1	2.2
	1-2x/bln	10	10.8	10.8	12.9
	Tidak Pernah	81	87.1	87.1	100.0
	Total	93	100.0	100.0	

<b>frekuensi.sarden</b>					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	1-2x/bln	6	6.5	6.5	6.5
	Tidak Pernah	87	93.5	93.5	100.0
	Total	93	100.0	100.0	

frekuensi.baksoikan					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	setiaphari	2	2.2	2.2	2.2
	1-3x/minggu	1	1.1	1.1	3.2
	4-6x/minggu	3	3.2	3.2	6.5
	1-2x/bln	16	17.2	17.2	23.7
	Tidak Pernah	71	76.3	76.3	100.0
	Total	93	100.0	100.0	



Lampiran 7.

Surat Izin Penelitian



**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA**  
**BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN**  
**SUMBERDAYA MANUSIA KESEHATAN**  
**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES MEDAN**



Jl. Jamin Ginting KM. 13,5 Kel. Lau Cih Medan Tuntungan Kode Pos : 20136  
 Telepon : 061-8368633 - Fax : 061-8368644  
 Website : [www.poltekkes-medan.ac.id](http://www.poltekkes-medan.ac.id) - email : [poltekkes\\_medan@yahoo.com](mailto:poltekkes_medan@yahoo.com)

Lubuk Pakam, 31 Januari 2020

Nomor : KM.03.01/00/02/03/0351/2020  
 Lampiran : -  
 Perihal : Permohonan Izin Penelitian

KepadaYth:  
 Kepala Sekolah SMK Negeri 1 Beringin Kabupaten Deli Serdang

Di -  
Tempat

Sesuai dengan kurikulum Diploma – III Gizi dimana mahasiswa semester VI diwajibkan menyusun Karya Tulis Ilmiah. Berkenaan dengan hal tersebut kami mohon izin bagi mahasiswa bimbingan Ibu Novriani Tarigan, DCN, M.Kes untuk melakukan Penelitian di SMK Negeri 1 Beringin Kabupaten Deli Serdang.

Adapun nama mahasiswa tersebut adalah:

No.	Nama	NIM	Judul
1	Aidy Irma Satlita	P01031117003	Gambaran Konsumsi Makanan Beresiko (Makanan Manis dan Makanan Di Bakar/Panggang ) pada Remaja Jurusan Jasa Boga di SMK Negeri 1 Beringin Kabupaten Deli Serdang
2	Ranty Marina Silalahi	P01031117041	Gambaran Konsumsi Mie Instan dan Makanan Olahan (Daging,Ayam,Ikan) pada Remaja Jurusan Boga Di SMK 1 Beringin Kabupaten Deli Serdang
3	Ruth Nasinitta Br Tarigan	P01031117103	Gambaran Konsumsi Air Putih dan Minuman Manis,Soft Drink/ Minuman Berkarbonasi, Minuman Berenergi pada Remaja Jurusan Boga SMK Negeri 1 Beringin Kabupaten Deli Serdang

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih

Ketua Jurusan

Dr.Oslida Martony, SKM, M.Kes  
 NIP.196403121987031003

## Lampiran 8



PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA UTARA  
**DINAS PENDIDIKAN**

SEKOLAH MENENGAH KEJURUAN (SMK) NEGERI 1 BERINGIN  
Jalan Pendidikan No. 3 Kecamatan Beringin 20552 Telp. (061)-7954947 Kab. Deli Serdang  
Email : smkn1.beringin@yahoo.com, Website : www.smkn1beringin.sch.id  
NPSN : 10261468, NSS : 531070117025



Nomor : 422/825/SMKN.01/SK/2020  
Lamp : --  
Hal : Surat Keterangan

Kuala Namu, 27 Februari 2020

### SURAT KETERANGAN

Berdasarkan surat Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Nomor : KM.03.01/00/02/03/0351/2020, tertanggal 31 Januari 2020 tentang Permohonan Izin Penelitian, maka dengan ini Kepala Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) Negeri 1 Beringin menerangkan bahwa :

No	Nama	NIM	Judul Penelitian
1.	Aldy Irma Satlita	P01031117003	Gambaran Konsumsi Makana Berisiko (Makanan Manis dan Makanan di Bakar/Panggang) pada remaja Jurusan Jasa Boga di SMK Negeri 1 Beringin Kabupaten Deli serdang
2.	Ranty Marina Silalahi	P01031117041	Gambaran Konsumsi Mie Instan dan Makanan Olahan (Daging, Ayam, Ikan) Pada Remaja Jurusan Boga di SMK Negeri 1 Beringin Kabupaten Deli Serdang
3.	Ruth Nasinita Br Tarigan	P01031117103	Gambaran Konsumsi Air Putih dan Minuman Manis, Soft drink/Minuman Berkarbonasi, Minimun Berenergi Pada Remaja Jurusan Boga SMK Negeri 1 Beringin Kabupaten Deli Serdang

Benar telah melaksanakan Penelitian di SMK Negeri 1 Beringin Tahun Pelajaran 2019/2020, dan mahasiswa tersebut telah memenuhi tugas dan tanggung jawabnya dengan baik.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan seperlunya.



Kepala SMK Negeri 1 Beringin


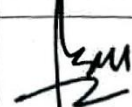



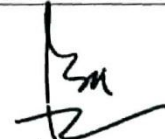

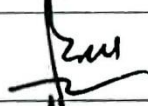
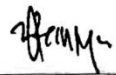




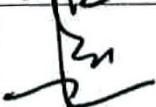


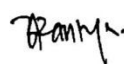

H. H. S., M.Pd

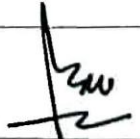





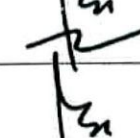
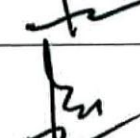

NIP. 19660213 199103 1 018

Lampiran 9

BUKTI BIMBINGAN PROPOSAL

Nama : Ranty Marina Silalahi  
 Nim : P01031117041  
 Nama Pembimbing Utama : Novriani Tarigan, DCN, M.Kes

No	Tanggal	Judul/Topik Bimbingan	T.tangan Mahasiswa	T.tangan Pembimbing
1.	08/08/19	Membahas judul dan jurnal		
2.	10/08/19	Membahas judul yang sudah ditentukan		
3.	28/08/19	Diskusi tentang penulisan bab I latar belakang		
4.	04/09/19	Revisi kedua bab I		
5.	07/09/19	Revisi ketiga bab I		
6.	22/09/19	Revisi bab I,II,III		
7.	01/10/19	Revisi ketiga bab I,II,III		
8.	12/10/19	Revisi ketiga bab I,II,III		
9.	08/11/19	Revisi keempat bab I,II,III		

10.	11/11/19	Revisi kelima bab I,II,III	<i>BPantya</i>	
11.	27/11/19	Seminar proposal	<i>BPantya</i>	
12.	23/12/19	Revisi perbikan proposal bab I,II,III kepada pembimbing	<i>BPantya</i>	
13.	27/12/19	Revisi kedua perbaikan proposal I,II,III kepada pembimbing	<i>BPantya</i>	
14.	07/01/20	Perbaikan proposal kepada penguji I	<i>BPantya</i>	
15.	15/01/20	Perbaikan proposal kepada penguji I	<i>BPantya</i>	
16.	17/01/20	Fix proposai	<i>BPantya</i>	
17.	08/02/20	Penelitian	<i>BPantya</i>	
18.	13/05/20	Membahas pengolahan data	<i>BPantya</i>	

Lampiran 11

**SURAT PERNYATAAN**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ranty Marina Silalahi

NIM : P01031117041

Menyatakan bahwa data penelitian yang terdapat di Karya Tulis Ilmiah saya adalah benar saya ambil dan bila tidak saya bersedia mengikuti ujian ulang (ujian utama saya dibatalkan).

Lubuk Pakam, 14 November 2020

Yang membuat pernyataan



(Ranty Marina Silalahi)

## Lampiran 11

### DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama Lengkap : Ranty Marina Silalahi  
Tempat/Tanggal Lahir : Waringin, 18 Maret 2000  
Jumlah Anggota Keluarga : 4 Orang  
Alamat Rumah : Huta III Waringin  
No. Handphone : 0895343014900  
Riwayat Pendidikan :  
1. SD Negeri 095127  
2. SMP Negeri 2 Gunung Malela  
3. SMA KATOLIK SIBOLGA  
4. Poltekkes Kemenkes Negeri Medan  
Hobby : Mendengarkan music, Menonton film, Menonton  
Video Bias Korea  
Motto : Life Goes On, Let's Live On

Lampiran 12.

