

## RINGKASAN

OLYVIA NOOR RAIHANA PUTRI WICAKSONO. Pola Konsumsi *Junk Food* pada Remaja di Kota Bekasi (*Consumption Pattern of Junk Food Amongst Adolescents in Kota Bekasi*). Dibimbing oleh ANI NURAENI.

Pola makan pada remaja sangat berkaitan dengan pemilihan makanan serta umumnya memilih makanan yang praktis, sehingga remaja seringkali lebih memilih mengonsumsi *junk food* dibandingkan dengan makanan sehat. Tujuan umum penulisan laporan akhir ini yaitu untuk mengetahui pola konsumsi *junk food* pada remaja yang berdomisili di Kota Bekasi. Tujuan khusus laporan akhir ini adalah (1) mengkaji definisi *junk food*, (2) mengetahui frekuensi konsumsi *junk food* remaja di Kota Bekasi, (3) mengidentifikasi faktor penyebab mengonsumsi *junk food*, (4) mengetahui jenis *junk food* yang paling sering dikonsumsi, (5) mengkaji risiko penyakit yang dapat terjadi akibat mengonsumsi *junk food*.

Penelitian dilakukan secara daring (dalam jaringan) di lingkungan rumah penulis, dengan responden penelitian yaitu masyarakat remaja di wilayah Kota Bekasi. Peneliti menggunakan *purposive sampling* untuk menetapkan responden yang memiliki ciri khusus sesuai dengan tujuan penelitian, dengan harapan dapat menjawab permasalahan penelitian. Instrumen penelitian yang digunakan dalam teknik pengambilan data adalah pemberian kuesioner kepada para responden. Kuesioner diberikan kepada responden dalam bentuk online berupa *google form*, data yang sudah terkumpul melalui kuesioner *google form* kemudian dilakukan analisis data menggunakan statistika deskriptif.

Remaja di Kota Bekasi rata-rata tidak selalu mengonsumsi *junk food* setiap harinya, faktor penyebab remaja di Kota Bekasi mengonsumsi *junk food* adalah makanan dan minuman yang ditawarkan cepat dan mudah disajikan. Salah satu faktor pengaruh dalam frekuensi konsumsi *junk food* pada remaja adalah nominal uang saku, mayoritas remaja mendapatkan uang saku sebesar Rp10.000 – Rp20.000 per harinya sehingga nominal uang saku menentukan jenis makanan apa yang akan dibeli. Terdapat 7 jenis makanan *junk food* yang paling sering dikonsumsi oleh remaja di Kota Bekasi antara lain makanan ringan, makanan olahan daging, kerupuk, gorengan, mi instan, (kue, jajanan pasar, dan biskuit), serta (es krim, permen, dan cokelat). Restoran cepat saji yang paling sering dikunjungi oleh remaja di Kota Bekasi berdasarkan hasil penelitian adalah McDonald's, sebanyak 79% responden memilih restoran cepat saji tersebut dikarenakan menyukai produk makanan dan minuman yang ditawarkan.

Berdasarkan penelitian pola konsumsi *junk food* pada remaja di Kota Bekasi, dapat diketahui bahwa 96 orang responden (96%) mengetahui bahwa mengonsumsi *junk food* terlalu sering dapat menimbulkan dampak negatif bagi tubuh. Berdasarkan status gizi responden dapat diketahui, terdapat 14 orang responden yang mengalami obesitas dan 4 orang diantaranya mengonsumsi *junk food* lebih dari 2 kali dalam seminggu, sehingga konsumsi *junk food* terlalu sering dapat menjadi faktor resiko terjadinya obesitas. Remaja di Kota Bekasi sebaiknya mengurangi frekuensi konsumsi *junk food* agar dapat terhindar dari risiko penyakit.

Kata kunci : *Junk Food*, Pola konsumsi, Remaja Kota Bekasi.