

ANALISIS FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KONSUMSI FAST FOOD PADA REMAJA

Mhd Abdul Rajab Harahap*¹

Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia
Email: rajabhrp122@gmail.com

Putra Apriadi Siregar

Jurusan Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Indonesia
Email: putraapriadisiregar@uinsu.ac.id

Abstract

Fast food is a type of food that has been processed and then produced for further resale with a fast service process. Fast food is available quickly and ready to eat such as flour fried chicken, pizza, burgers, french fries, pasta, nuggets, sausages, fried foods and so on. In this study using research methods qualitative research methods. Collecting data in this study is by conducting interviews with several related parties. From the results of the study it was stated that there were 4 factors that influenced the consumption of fast food in adolescents. Factors that influence fast food consumption patterns in adolescents are friendship, social media, place of residence and pocket money. It can be concluded that teenagers consume fast food more often than eat healthy food. This is due to several supporting factors that encourage teenagers to prefer fast food. Teenagers have an allowance factor in consuming fast food which states that most of them buy fast food more than anything else.

Keywords: *fast food, teenagers, food consumption*

Abstrak

Makanan cepat saji termasuk jenis makanan yang sudah diolah lalu selanjutnya diproduksi untuk selanjutnya dijual kembali dengan proses pelayanan yang cepat. Makanan cepat saji tersedia dalam waktu cepat dan siap disantap seperti ayam goreng tepung, pizza, burger, kentang goreng, pasta, nugget, sosis, goreng-gorengan dan lain sebagainya. Dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian metode penelitian kualitatif. Pengambilan data dalam penelitian ini adalah dengan melakukan wawancara terhadap beberapa pihak terkait. Dari hasil penelitian dinyatakan bahwa terdapat 4 faktor yang mempengaruhi konsumsi *fast food* pada remaja. Faktor yang memengaruhi pola konsumsi *fast food* pada remaja berupa pertemanan, media sosial, tempat tinggal dan juga uang saku. Didapatkan kesimpulan remaja lebih sering mengkonsumsi *fast food* daripada memamakan makanan yang sehat hal ini dikarenakan beberapa faktor pendukung yang mendorong para remaja lebih menyukai *fast food*. Remaja memiliki faktor uang saku dalam mengkonsmsi *fast*

¹ Corresponding author.

food yang menyatakan kebanyakan lebih membeli makanan cepat saji dibandingkan hal lain.

Kata Kunci: *fast food*, remaja, konsumsi makanan

PENDAHULUAN

Pada zaman modern ini pilihan akan makanan sudah beragam. Kebutuhan masyarakat yang semakin banyak mengakibatkan produk pengolahan makanan menjadi lebih berkembang. Perkembangan zaman telah membuat masyarakat pada saat ini lebih memilih untuk bersikap hidup praktis dengan memilih makanan yang mudah disajikan tetapi tetap terjaga cita rasa dan kesehatannya. *Fast food* mengacu pada makanan cepat saji. Artinya, makanan tersebut diolah dalam waktu singkat dan cenderung menggunakan bahan instan (CNN Indonesia, 2021).

Makanan cepat saji (*fastfood*) merupakan jenis makanan yang telah diolah dan kemudian diproduksi untuk dijual kembali dengan proses pelayanan yang cepat. Makanan *fast food* pada awalnya merupakan strategi komersial untuk pembeli yang sering tidak punya waktu untuk duduk dan menunggu makanan mereka.¹² Makanan cepat saji tersedia dalam waktu cepat dan siap disantap seperti ayam goreng tepung, pizza, burger, kentang goreng, pasta, nugget, sosis, goreng-gorengan dan lain sebagainya.⁷ Dampak yang ditimbulkan oleh *junkfood* adalah peningkatan kadar kolesterol dalam darah, malnutrisi, penyakit jantung, diabetes dan penyakit lainnya. Sebagian besar makanan cepat dan enak ini mengandung natrium dalam jumlah tinggi, yang meningkatkan dan memperburuk risiko tekanan darah tinggi. Menurut rekomendasi Dewan Riset Nasional dari Akademi Sains Nasional, kebutuhan minimum harian natrium untuk orang dewasa hanya sekitar 1.200-1.500 mg. Meskipun tubuh membutuhkan jumlah minimum natrium, terlalu banyak natrium berkontribusi terhadap tekanan darah tinggi. Sodium juga dapat menyebabkan penumpukan cairan jika orang yang menderita gagal jantung kongestif, sirosis, atau penyakit ginjal.¹

Hasil survei GlobalWebIndex menunjukkan, sebanyak 41% konsumen di Amerika Utara mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) setiap pekan. Persentase itu menjadi yang paling tinggi dibandingkan kawasan lainnya. Tingkat konsumsi makanan cepat saji juga tercatat tinggi di Timur Tengah dan Afrika serta Asia Pasifik. Persentasenya masing-masing mencapai 37% dan 32%. Responden yang mengonsumsi makanan ini setiap pekan sebanyak 28% di Amerika Latin. Sementara, hanya 16% responden yang mengonsumsi makanan cepat saji setiap pekannya di Eropa. Adapun, merek makanan cepat saji yang paling banyak dikonsumsi di semua kawasan adalah McDonald's. Persentase tertinggi terdapat di Amerika Latin sebesar 68%, diikuti Eropa 66%, Timur Tengah dan Afrika 61%, Amerika Utara 53%, dan Asia Pasifik 44%. Selain McDonald's, beberapa merek makanan cepat saji menjadi favorit responden. Mereka adalah KFC, Burger King, Pizza Hut, Taco Bell, dan Subway (Lidwina, 2021).

Hasil survei Kurious dari Katadata Insight Center (KIC) menunjukkan, mayoritas masyarakat Indonesia mengonsumsi makanan cepat saji alias *fast food* lebih dari satu kali dalam sepekan. Tercatat, perempuan yang mengonsumsi *fast food* sebanyak satu kali dalam seminggu sebanyak 55,5%, sedangkan pria hanya 44,5%. Lalu, perempuan yang mengonsumsi makanan cepat saji 2-3 kali seminggu mencapai 53,8%, sedangkan laki-laki 46,2%. Namun, perempuan yang mengonsumsi *fast food* sebanyak 4-5 kali seminggu hanya 29,4%, sisanya laki-laki sebanyak 70,6%. Kemudian, perempuan kembali mendominasi pada intensitas mengonsumsi *fast food* sebanyak 6-7 kali seminggu sebanyak 57,1%, sedangkan laki-laki 42,9%. Adapun perempuan maupun laki-laki yang mengonsumsi *fast food* sebanyak lebih dari 7 kali seminggu masing-masing sebanyak 50% (Cindy Mutia Annur, 2023). Menurut Valoka (2017), makanan cepat saji adalah jenis makanan yang mudah dikemas, mudah disajikan, praktis, atau diolah dengan cara sederhana. Makanan tersebut umumnya diproduksi oleh industri pengolahan pangan dengan teknologi tinggi dan memberikan berbagai zat adiktif untuk mengawetkan dan memberikan cita rasa bagi produk tersebut.

Remaja adalah orang yang berada pada usia antara 10 hingga 19 tahun³². Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 25 Tahun 2014, remaja adalah kelompok usia 10 tahun sampai berusia 18 tahun. Remaja dimulai pada usia 12 tahun dan berakhir sekitar usia 17 atau 18 tahun.² Kebutuhan gizi pada remaja perlu diperhatikan. Hal ini karena kebutuhan nutrisi pada remaja meningkat karena terjadi peningkatan pertumbuhan dan perkembangan. Selain itu, gaya hidup dan kebiasaan makan yang berubah juga akan mempengaruhi asupan gizi remaja. Kelompok usia remaja disibukkan dengan banyaknya aktivitas fisik. Oleh karena itu, kebutuhan kalori, protein, dan mikronutrien pada usia remaja perlu diperhatikan (Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan, 2023). Namun saat ini, banyak remaja yang menyukai makanan cepat saji atau *fast food*. Remaja yang memiliki aktivitas sosial yang tinggi, cenderung memperlihatkan interaksi dengan teman sebaya. Di kota besar, banyak dijumpai sekelompok remaja yang makan bersama di tempat makan yang menyediakan makanan cepat saji atau *fast food*. Makanan cepat saji tersebut berasal dari negara barat yang umumnya memiliki kandungan lemak dan kalori yang tinggi. Apabila dikonsumsi dalam jumlah banyak setiap hari, maka dapat menyebabkan obesitas. Obesitas atau kegemukan ini dapat menyebabkan timbulnya masalah gizi lainnya diperhatikan (Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan, 2023). Menurut hasil penelitian yang dilakukan oleh Health Education Authority, usia 15-34 tahun adalah konsumen terbanyak yang memilih menu *fast food*. Hasil penelitian sebelumnya memang menemukan adanya kaitan antara riwayat kebiasaan mengonsumsi makanan tinggi kalori dan lemak seperti *fast food* dengan obesitas.²²

METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang digunakan dalam penulisan artikel ini adalah dengan menggunakan metode penelitian kualitatif. Pengambilan data dalam penelitian ini adalah dengan melakukan wawancara terhadap beberapa pihak terkait. Wawancara dilakukan dengan proses tanya jawab lisan yang berlangsung satu arah yaitu pertanyaan yang datang dari pihak yang mewawancarai dan jawaban diberikan oleh yang di wawancara. Wawancara adalah bentuk komunikasi langsung antara peneliti dan responden. Wawancara yaitu melakukan tanya jawab kepada sample peneliti dengan sistematis baik secara langsung ataupun tidak langsung untuk mengumpulkan informasi tertentu. Wawancara paling umum melibatkan seminimalnya dua orang sebagai pewawancara dan satu orang sebagai narasumber (Hofisi dkk, 2014). Meskipun begitu tidak menutup kemungkinan wawancara dilakukan oleh dua orang atau disebut wawancara kelompok. Data yang diperoleh pada umumnya bersifat kualitatif seperti sikap, perilaku dan opini narasumber terhadap suatu fenomena penelitian (Galvin, 2015).

TUJUAN PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor yang mempengaruhi konsumsi fast food pada remaja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Umumnya terdapat beberapa faktor yang menjadi alasan remaja sering mengonsumsi makanan cepat saji. Berdasarkan dari data yang telah didapatkan melalui wawancara dengan pihak terkait, didapatkan hasil terdapat 4 faktor yang mempengaruhi remaja mengonsumsi *fast food*, di antaranya:

1. Pertemanan

Perilaku remaja mulai banyak dipengaruhi oleh teman, termasuk perilaku konsumsi makanan. Mereka mulai sering menghabiskan waktu dengan teman dan cenderung berusaha untuk diterima oleh teman. Remaja berusaha keras untuk bisa sama dengan teman-teman mereka dalam peer group dengan mengadopsi preferensi makanan dan membuat pilihan makanan berdasarkan pengaruh teman sebayanya.²² frekuensi remaja dan anak-anak dalam mengonsumsi *fast food* dalam seminggu rata-rata 1-2 kali, seperti hot dog, pizza, hamburger, fried chicken, French fries dan junk food yang biasa di konsumsi oleh remaja dan disimbolkan sebagai kehidupan zaman modern (Adriani dan Wirjadmadi, 2012).

Hal ini sesuai dengan yang dikatakan oleh informan 2, *'menurut saya teman sangat berpengaruh si dalam hal-hal jajan/belanja, terlebih saya punya teman yang suka kasih tau makanan yang enak-enak'* Sama hal nya yang disampaikan oleh informan 5, *'teman satu kamar kos saya sering mengajak saya untuk beli makanan di luar, terlebih kami berdua tipe*

orang yang malas untuk masak dan karena kami sudah langganan dengan yang sering kami beli makanannya, abang ini membuka jasa antar makan dan itu buat kami jadi lebih sering beli makanan cepat saji.'

2. Media sosial

Media sosial turut mempengaruhi konsumsi *fast food* pada remaja putri. Suatu penelitian menunjukkan paparan instagram berhubungan dengan konsumsi *fast food* pada remaja putri.⁶ Penelitian lain juga menyebutkan perempuan lebih mendominasi penggunaan media sosial dibandingkan laki-laki.¹⁰ Banyaknya iklan *fast food* yang ditampilkan dalam media sosial akan mempengaruhi remaja untuk membeli dan mengkonsumsi *fast food* tersebut. Penelitian di Kanada menunjukkan 72% anak dan remaja (7-16 tahun) terpapar 215 iklan makanan di media sosial. Iklan-iklan yang dilihat ini termasuk 44% *fast food* dan diperkirakan remaja melihat iklan makanan rata-rata 189 kali per minggu.¹⁷ Penelitian lain menunjukkan remaja lebih menanggapi postingan tentang makanan tidak sehat dibandingkan makanan sehat. Remaja lebih cenderung ingin berbagi postingan tentang makanan tidak sehat dan teman-temannya lebih menanggapi postingan tersebut dibandingkan makanan sehat. Remaja juga lebih mudah mengingat dan mengenali banyak merek makanan tidak sehat dan melihat lebih lama pada postingan tentang makanan tidak sehat.¹⁴

Hal ini sesuai dengan yang pernyataan yang disampaikan oleh informan 3, *'fyp tiktok dan isntagram saya kebanyakan muncul rekomendasi makanan enak di Medan, dan itu yang buat saya jadi lebih sering beli makanan di luar. Terlebih makanan yang saya beli juga enak-enak.'* Selain itu informan 6 yang merupakan salah satu mahasiswa, *'saya termasuk orang yang sangat terpengaruh pada iklan-iklan yang ada di media sosial. Terlebih kalau ada iklan makanan, saya akan antusias untuk mencobanya dan itu yang buat saya jadi lebih sering beli fast food.'*

3. Tempat tinggal

Perilaku konsumen di Indonesia ini, agak berbeda dibanding hasil survei terhadap 400 konsumen di Vietnam. Di negeri Paman Ho ini, harga menjadi faktor utama masyarakat memilih makanan cepat saji. Hal lain yakni penduduk Vietnam anggap penting adalah karena faktor lokasi yang nyaman dan berdekatan dengan rumah (databoks, 2016). Lingkungan ternyata punya andil dalam mempengaruhi risiko kegemukan. Penelitian ini sesuai dengan penelitian Patricia dkk (1996), bahwa mahasiswa yang tinggal diluar asrama kampus memiliki kadar kolesterol dan trigliserida yang lebih tinggi dibanding mahasiswa yang tinggal di asrama kampus. Syifa (2011) mengatakan, diantara 53 responden yang tidak tinggal bersama orang tua 47,2% pola makannnya tidak sesuai, bahwa tempat tinggal berpengaruh terhadap pola makan mahasiswa.¹⁵

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa tinggal berjarak 1 km dari restoran cepat saji dapat meningkatkan risiko kegemukan pada anak. Hasil penelitian menunjukkan bahwa

anak-anak yang tinggal cukup dekat dengan restoran cepat saji cenderung mengalami kenaikan berat badan yang signifikan. Kecenderungan peningkatan berat badan ini terjadi sejak tahun pertama sekolah hingga akhir masa sekolah (Rezkisari, 2017). Hal ini sesuai dengan yang dikatakan oleh informan 4, '*lingkungan kos saya yang berada di depan kampus yang biasanya iu setiap hari ada saja orang yang berjualan di depan kampus, itu yang buat sering beli jajan.*'

4. Uang saku

Dalam penelitian ini uang saku berhubungan dengan konsumsi *fast food*.²⁵ Beberapa penelitian lain juga mendapatkan hasil yang sama.^{16,19} Pada penelitian ini, 80% uang saku digunakan untuk membeli jajanan, termasuk *fast food*. Pada penelitian lain ditemukan 60% remaja berusia 16 sampai 18 tahun menghabiskan semua uang sakunya untuk membeli *fast food*.²⁴ Suatu penelitian menyebutkan bahwa 98.5% mahasiswa mengkonsumsi *fast food* dan 43.3% uang saku dihabiskan untuk membeli *fast food*.³

Hasil yang sama juga didapatkan pada penelitian Grammatikopoulou, et al tahun 2018 yang menjelaskan semakin besar uang jajan yang diterima, maka akan semakin meningkatkan konsumsi *fast food*.⁸ Hal ini sesuai dengan yang dikatakan oleh informan 7, '*ketika uang banyak saya lebih sering untuk jajan, karena ketika lagi banyak duit saya jadi lebih malas untuk masak.*'

Selain itu disampaikan juga oleh salah satu remaja, '*kalau dapat uang jajan lebih saya lebih sering untuk beli makanan di luar dibanding duitnya untuk ditabung.*'

KESIMPULAN

Berdasarkan dari hasil wawancara yang ada dapat disimpulkan bahwa Para remaja sangat gemar mengkonsumsi *fast food* sehingga kebiasaan ini sudah menjadi hal yang wajar dikalangan mereka ,namun itu semua disebabkan oleh beberapa faktor yang diantaranya para remaja sering mengkonsumsi *fast food* dikarenakan ajak teman yang senang pada makanan cepat saji sehingga karena ajakan tersebut informan juga memakan makanan cepat saji. Kemudian informan juga sering memakan *fast food* disebabkan murah nya harga makanan tersebut dan sesuai dengan uang saku informan ,hal ini juga menjadi faktor bahwa makanan cepat saji digemari karena harga yang masuk dikantong. Informan juga mengkonsumsi *fast food* juga ada dikarenakan banyak dan dekat nya penjual fastfood di dekat tempat tinggal informan sehingga informan lebih gemar membeli *fast food* dibandingkan memasak sendiri dan terlebih lagi pedagang *fast food* tersebut memberikan pelayan pesan antar secara gratis kepada konsumennya. Dan yang terakhir para informan yang masih tergolong para remaja milenial tentunya memiliki media sosial juga terpengaruh oleh iklan-iklan *fast food* yang masuk ke beranda informan sehingga daya tarik untuk konsumsi *fast food* lebih enak setelah melihat informasi makanan cepat saji di media sosial.

Saran

Diketahui bahwa para remaja sangat menggemari makanan cepat saji sehingga hal ini sudah menjadi budaya yang lumrah bagi mereka. Maka dari itu diharapkan kepada para remaja lebih mengatur pola asuh makanannya sehari-hari dan juga tidak lupa melakukan aktivitas fisik untuk membakar kandungan-kandungan makanan *fast food* yang ada didalam tubuhnya dengan demikian para remaja dapat hidup lebih sehat dan terhindar dari berbagai masalah penyakit dari mengkonsumsi *fast food* tersebut.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, M & Wirjatmadi, B. (2012). Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan Edisi 1. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Angga Dwi Valoka And Harry Reinaldi, "Dampak Negatif Makanan Cepat Saji Terhadap Kesehatan Tubuh Manusia Di Kota Bandung Melalui Still Life Photography. 2017.
- Bipasha MS, Goon S. *Fast food preferences and food habits among students of private universities in Bangladesh*. *South East Asia J Public Heal*. 2013;3(1):61-4. <https://doi.org/10.3329/seajph.v3i1.17713>
- Cindy Mutia Annur. (2023, February 16). Perempuan Lebih Sering Konsumsi Makanan Cepat Saji Ketimbang Laki-laki. *Katadata.co.id*; *Databoks*. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/02/16/perempuan-lebih-sering-konsumsi-makanan-cepat-saji-ketimbang-laki-laki>
- databoks. (2016, May 9). Alasan Kenapa Orang Indonesia Memilih Fast Food. *Katadata.co.id*; *Databoks*. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2016/09/05/alasan-kenapa-orang-indonesia-memilih-fast-food>
- Dewi N, Rahim FK, Amalia IS. Paparan instagram dan peran teman sebaya terhadap pola konsumsi *fast food* pada remaja berdasarkan wilayah sekolah perkotaan dan pedesaan. *J Public Heal Innov*. 2021;2(1):38-49. <https://doi.org/10.34305/jphi.v2i1.389>
- Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan. (2023). *Kemkes.go.id*. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2182/pengaruh-makanan-cepat-saji-terhadap-kesehatanremaja
- Grammatikopoulou MG, Gkiouras K, Daskalou E, Apostolidou E, Theodoridis X, Stylianou C, et al. Growth, the Mediterranean diet and the buying power of adolescents in Greece. *J Pediatr Endocrinol Metab*. 2018;31(7):773-80. <https://doi.org/10.1515/jpem-2018-0039>
- Lidwina, A. (2021, June 26). Penduduk Amerika Utara Paling Sering Konsumsi MakananCepatSaji. *Katadata.co.id*; *Databoks*. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/06/26/penduduk-amerika-utara-paling-sering-konsumsi-makanan-cepat-saji>
- Lubis EE. Potret media sosial dan perempuan. *J PARALLELA*. 2014;1(2):97-106. Available from: https://paralela.ejournal.unri.ac.id/index.php/J_PRL/article/view/2864
- Martony, O. (2020). Junk Food Makanan Favorit Dan Dampaknya Terhadap Tumbuh Kembang Anak Dan Remaja.
- Muchlisin Riadi. (2021, September 27). Makanan Cepat Saji (Fast Food) - Pengertian, Jenis, Kandunga dan Dampaknya. *Kajianpustaka.com*; *Blogger*. <https://www.kajianpustaka.com/2021/09/makanan-cepat-saji-fast-food.html>

- Munasiroh, D., Nurawali, D. O., Rahmah, D. A., Suhailah, F., & Yusup, I. R. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) Pada Mahasiswa. *An-Nadaa: Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 6(2).
- Murphy G, Corcoran C, Tatlow-Golden M, Boyland E, Rooney B. See, Like, Share, Remember : Adolescents ' Responses to Unhealthy- , Healthy- and Non-Food Advertising in Social Media. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(7):1–25. <https://doi.org/10.3390/ijerph17072181>
- Nurlita, N., & Mardiyati, N. L. (2017). Hubungan Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) dengan Tempat Tinggal Pada Mahasiswa FIK dan FT Universitas Muhamammadiyah Surakarta.
- Octaviani ZA, Safitriani I. Faktor – faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi *fast food* pada siswa SMA. *Bul Kesehat*. 2022;6(1):121–37. Available from: <https://akper-pasarrebo.ejournal.id/nurs/article/view/110>
- Potvin Kent M, Pauzé E, Roy EA, de Billy N, Czoli C. Children and adolescents' exposure to food and beverage marketing in social media apps. *Pediatr Obes*. 2019;14(6):56–65. <https://doi.org/10.1111/ijpo.12508>
- Rezkisari, I. (2017, September 13). Tinggal Dekat dengan Resto Fast Food Berbahaya Bagi Anak. *Republika Online*; *Republika Online*. <https://www.republika.co.id/berita/ow8mhl328/tinggal-dekat-dengan-resto-fast-food-berbahaya-bagi-anak>
- Samingan, Octaviani ZA. Determinan perilaku konsumsi makanan siap saji (*fast food*) pada siswa di SMA Negeri X Jakarta Timur Tahun 2020. *J Bid Ilmu Kesehat*. 2021;11(2):136–45. <https://doi.org/10.52643/jbik.v11i2.1829>
- Semiun, Y. 2006. Kesehatan Mental 1. Yogyakarta : Penerbit Kanisius. 153Jurnal IKESMA Volume 14 Nomor 2 September 2018
- Shofia, H., Ralya, J. P., Cahyani, I., & Gurning, F. P. (2023). ANALISIS FAKTOR KEPESERTAAN PROGRAM JAMINAN KESEHATAN NASIONAL DI KABUPATEN AGAM. *Jurnal Penelitian Kesmas*, 5(2), 10-18.
- Suhada, R., & Asthiningsih, N. W. W. (2020). Hubungan Teman Sebaya dengan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) pada Siswa-Siswi Kelas XI di SMA Negeri Samarinda.
- Syifa Puji Suci. Faktor-faktor yang berhubungan dengan Pola Makan Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah. Skripsi UIN Syarif Hidayatullah. 2011
- Vaida N. Prevalence of *fast food* intake among urban adolescent students. *Int J Eng Sci*. 2013;2(1):353–9. Available from: <https://www.theijes.com/papers/v2-i1/BC02103530359.pdf>
- Zogara, A. U., Loaloka, M. S., & Pantaleon, M. G. (2022). SOSIO EKONOMI ORANG TUA, UANG SAKU, DAN MEDIA SOSIAL BERHUBUNGAN DENGAN PERILAKU KONSUMSI FAST FOOD PADA REMAJA PUTRI DI KOTA KUPANG. *Journal of Nutrition College*, 11(4), 303-309.