

GAMBARAN PERILAKU MENGGONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN DI UNIVERSITAS NEGERI MEDAN

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

What is the description of consuming *fast food* to students of English education at Medan State University and the objectives to be achieved from conducting the research to find out the description of consuming *fast food* to students of English education at Medan State University. This type of research is a descriptive study with a quantitative design population in This study included all active students of the Faculty of Education at Medan State University. The number of samples studied were 25 men and women from the Faculty of Education at Medan State University. Based on the factors causing the behavior of consuming *fast food* among students of the Faculty of Education, there are various factors that influence their *fast food* consumption patterns. It can be described that of the 25 respondents who stated that their consumption of *fast food* was 76%, they consumed *fast food* because it was fast and practical, 68% because it tastes good, 64% eat *fast food* because the place is easy to reach and raises the individual's mood, 60% eat *fast food* because it is a *fast food* brand and the price and 52% eat *fast food* because the place is comfortable and clean. This is in line with Kritianti's research (2009) that most respondents stated that the reason they often consumed *fast food* was because they were lazy to eat at home (62.7%). Negeri Medan ", the following conclusions can be drawn: The level of knowledge of these students is very high about *fast food* and the dangers of *fast food* content for the body. The level of consumption of *fast food* among these students stated that all respondents had consumed *fast food* and the highest factor was that they consume *fast food* because it is fast and practical and there are also many other reasons as described above. Based on the results of the research and conclusions described above, some suggestions can be given as follows: For students of the Faculty of Education to better regulate their food consumption patterns on frequent consumption of *fast food*. This is to avoid the

¹ Corresponding author

effects that arise from consuming *fast food*. For readers, it is hoped that this research can be a source of insight and knowledge about *fast food*.

Keywords: *fast food*, food consumption, food consumption behavior

Abstrak

Bagaimana gambaran mengkonsumsi makanan cepat saji pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan di Universitas Negeri Medan dan Tujuan yang ingin dicapai dari Dilakukannya penelitiann ingin mengetahui gambaran mengkonsumsi makanan cepat saji pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan di Universitas Negeri Medan. Jenis penelitian merupakan penelitian deskriptif dengan rancangan kuantitatif Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif Fakultas Ilmu Pendidikan di Universitas Negeri Medan Jumlah sampel yang diteliti adalah 25 orang laki-laki dan perempuan Fakultas Ilmu Pendidikan di Universitas Negeri Medan. Berdasarkan faktor penyebab perilaku mengkonsumsi *fast food* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan tersebut terdapat berbagai macam faktor yang mempengaruhi pola konsumsi *fast food* mereka hal ini dapat diuraikan bahwa dari 25 responden menyatakan konsumsi *fast food* mereka adalah 76% mengkonsumsi *fast food* karena cepat dan praktis, 68% karena rasanya enak, 64% memakan *fast food* karena tempatnya mudah dijangkau dan menaikkan mood individu tersebut, 60% memakan *fast food* karena brand *fast food* dan harganya dan 52% memakan *fast food* karena tempatnya nyaman dan bersih. Hal ini sejalan dengan penelitian Kritianti (2009) bahwa Sebagian besar responden menyatakan alasan sering mengkonsumsi *fast food* karena malas makan di rumah (62,7%). Berdasarkan hasil analisis dan pembahasantentang “Gambaran Perilaku Mengkonsumsi Makanan Cepat Saji Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Di Universitas Negeri Medan” maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: Tingkat pengetahuan mahasiswa/i terebut sangat tinggi tentang *fast food* dan bahayanya kandungan *fast food* bagi tubuh. Tingkat konsumsi *fast food* pada mahasiswa/i tersebut menyatakan bahwa seluruh responden pernah mengkonsumsi *fast food* dan faktor tertitnggi adalah bahwa mereka mengkonsumsi *fast food* dikarenakan cepat dan praktis dan banyak juga beberapa alasan lain seperti uraian diatas. Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diuraikan di atas maka dapat diberikan beberapa saran sebagai berikut: Bagi mahasiswa/i Fakultas Ilmu Pendidikan lebih mengatur pola konsumsi makan mereka terhadap seringnya mengkonsumsi *fast food*. Hal ini untuk menghindari efek yang timbul akibat mengkonsumsi *fast food*. Bagi pembaca diharapkan penelitian ini bisa menjadi sumber wawasan dan pengetahuan tentang makanan cepat saji.

Kata Kunci : *fast food*, konsumsi makanan, perilaku 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). Kehadiran makanan cepat saji dalam industri makanan mempengaruhi pola makan seseorang. Makanan siap saji mudah diperoleh di pasaran serta tersedia berbagai variasi sesuai selera dan daya beli. Selain itu, pengolahan dan penyiapannya lebih mudah dan cepat siap disantap seperti ayam goreng tepung, pizza, burger, kentang goreng, pasta, nugget, sosis, goreng-gorengan dan lain sebagainya. cocok bagi mereka yang selalu sibuk. 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. Makanan cepat saji dapat meningkatkan risiko beberapa penyakit, seperti obesitas, diabetes, hipertensi, dan gangguan lemak darah atau dislipidemia. Selain itu, makanan cepat saji dalam waktu yang lama juga akan mempengaruhi kesehatan gigi (Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan, 2023). Mayoritas remaja mendapatkan dukungan dari teman sebaya untuk mengonsumsi makanan cepat saji sebanyak 4-27 kali dalam satu bulan. Pada penelitian tersebut, berdasarkan FGD yang dilakukan, ajakan teman sebaya menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi remaja untuk memilih makanan cepat saji atau *fast food* dibandingkan dengan makanan lainnya (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*. Walaupun di Indonesia belum ada data pasti, keadaan tersebut dapat dipakai sebagai cermin dalam tatanan masyarakat kita, bahwa rentang usia tersebut adalah golongan pelajar dan golongan muda yang mana masih memiliki banyak aktivitas fisik yang dilakukan.

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 GlobalWebIndex* melakukan survei ini terhadap 35.367 responden berusia 16-64 tahun yang mengonsumsi makanan cepat saji di 47 negara. Survei dilakukan pada kuartal I-2021 (Lidwina, 2021). Prevalensi mengonsumsi makanan cepat saji atau *fast food* di Amerika Serikat makin meningkat sebab kenyamanan, biaya, berbagai pilihan menu, serta rasa yang menyebabkan 30% anak-anak hingga lebih dari 50% mahasiswa mengonsumsi makanan cepat saji setiap hari, dan juga terdapat lebih dari 33% orang dewasa dan 17% anak-anak serta remaja mengalami kegemukan dan obesitas di Amerika Serikat (Mohammadbeigi et al. 2018).

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%. Survei *Kurious* juga menampilkan jenis makanan cepat saji yang paling banyak dikonsumsi masyarakat Indonesia dalam tiga bulan terakhir. Makanan tersebut antara lain ayam goreng sebanyak 79%, diikuti oleh kentang goreng 56%, dan burger 42,9%. Survei *Kurious* dilakukan terhadap 629 responden dengan metode *computer-assisted web interviewing (CAWI)* pada 31 Januari - 9 Februari 2023. Demografi responden dalam survei ini mayoritas berjenis kelamin perempuan (51,8%) dengan rentang kelompok usia 25-34 tahun (30,8%) dari berbagai wilayah di area Jawa non-DKI Jakarta (63,1%) (Cindy Mutia Annur, 2023).

Berdasarkan data yang diperoleh dari Kantor Camat Namorambe Kabupaten Deli Serdang diketahui bahwa jumlah pedagang *fast food* yang ada di wilayah tersebut mencapai 2.052 orang, yang terdiri dari pedagang yang memiliki tempat usaha hingga pedagang dengan gerobak. Menurut data Badan Pusat Statistik Provinsi Sumatera Utara (2017) menunjukkan bahwa, banyaknya porsi *fast food* yang terjual rata-rata 3.000 porsi per bulan. Dari seluruh porsi yang terjual selama tahun 2017, sebanyak 16,04% terjual dengan dikonsumsi di tempat, sedangkan sebanyak 83,96% dibawa pulang atau *delivery order*, dan 15,12% porsi terjual melalui ojek online. Selain itu diketahui bahwa pelanggan *fast food* yang bertempat tinggal di Sumatera Utara sebanyak 62,14%, sedangkan yang berasal dari luar provinsi sebanyak 37,86% (Yetmi, 2021).

Berdasarkan survey awal yang telah dilakukan, dari 11 responden yang diwawancarai secara daring yaitu mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan di Universitas Negeri Medan ditemukan bahwa :

1. Sebanyak 8 responden suka dengan makanan cepat saji kemudian 1 responden sangat suka dengan makanan cepat saji dan hanya 1 responden yang tidak terlalu suka dengan makanan cepat saji.
2. Sebanyak 7 responden mengkonsumsi makanan cepat saji lebih dari 3x/seminggu dan 4 responden mengkonsumsi dalam batas wajar yaitu 1-2x/seminggu.
3. Sebanyak 5 responden lebih menyukai makanan *fast food* kemudian 2 responden menyukai *fast food* maupun *slow food* kemudian 1 responden menyukai *fast food* karena sibuk dengan kegiatan dan 3 responden tidak terlalu menyukai *fast food* dibandingkan *slow food*.
4. Sebanyak 4 responden lebih suka *fast food* dibandingkan mengolah sendiri kemudian 2 responden lebih suka dikarenakan keadaannya dan 5 responden lebih memilih mengolah makanan sendiri dibandingkan *fast food*.

Berdasarkan uraian tersebut, maka peneliti terdorong untuk melakukan penelitian terkait Gambaran Perilaku Mengkonsumsi Makanan Cepat Saji Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Di Universitas Negeri Medan.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian merupakan penelitian deskriptif dengan rancangan kuantitatif

Populasi Dan Sampel Penelitian

Populasi Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif Fakultas Ilmu Pendidikan di Universitas Negeri Medan

Sampel Penelitian

Jumlah sampel yang diteliti adalah 25 orang laki-laki dan perempuan Fakultas Ilmu Pendidikan di Universitas Negeri Medan.

Teknik Pengumpulan Data

Data yang dikumpulkan selama penelitian meliputi data primer dan data sekunder :

1. Data Primer adalah data yang diperoleh langsung dari responden. Data primer dalam penelitian ini dikumpulkan oleh peneliti dengan melakukan pengisian kuisioner berbentuk google form dengan 10 pertanyaan tertutup berdasarkan Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan, 2023.

2. Data sekunder sebagai data pendukung penelitian. Dalam penelitian ini data sekunder didapatkan dari survey kepada 11 mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan stambuk 2021.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat-alat yang digunakan untuk pengumpulan data (Notoadmojo, 2010). Adapun instrumen penelitian yang digunakan adalah kuisioner yang berbentuk *G Form* yang bertanya tentang konsumsi makanan cepat saji berdasarkan Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan tahun 2023.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Usia responden/ mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Medan dapat dilihat pada tabel 1.

Umur	Frekuensi	Presentase
19	1	4%
20	16	64%
21	5	20%
22	3	12%
Jumlah	25	100%

Berdasarkan tabel 1 didapatkan karakteristik umur responden berada pada rentang umur 18-22 tahun. Usia responden tersebut termasuk dalam kategori remaja akhir menurut Depkes (2009) dimana usia remaja akhir pada rentang 17-25 tahun (Amin dan Juniati, 2017). Menurut Hurlock (2009) remaja akhir berkisar pada usia 18-21 tahun. Pada masa ini individu mulai stabil dan mulai memahami arah hidup dan menyadari dari tujuan hidupnya serta mempunyai pendirian tertentu berdasarkan satu pola yang jelas. Gambaran pengetahuan konsumsi *fast food* dapat dilihat pada tabel 2.

Pengetahuan makanan cepat saji	Sering	Jarang	Tidak pernah	Total
Mahasiswa pernah mendengar <i>fast food</i> tidak baik untuk tubuh	88%	12%		100%

Mahasiswa pernah mendengar bahwa <i>fast food</i> mengandung Msg yang tidak bagus untuk tubuh	80%	16%	4%	100%
Mahasiswa pernah mendengar bahwa pengawet makanan pada <i>fast food</i> tidak baik untuk tubuh	100%			100%

Berdasarkan tabel diatas bahwa pengetahuan mahasiswa/i Fakultas Ilmu Pendidikan sangat baik dikarenakan sebanyak 88% sering mendengar bahwa *fast food* tidak baik untuk tubuh dan 12% jarang mendengar bahwa *fast food* tidak baik untuk tubuh kemudian 80% mahasiswa/i Fakultas Ilmu Pendidikan sering mendengar bahwa makanan cepat saji banyak mengandung Msg yang tidak baik untuk tubuh dan 16% jarang mendengar hal tersebut. Kemudian 100% mahasiswa/i Fakultas Ilmu Pendidikan sering mendengar bahwa pengawet makanan dari *fast food* tidak baik untuk tubuh. Hal ini sejalan dengan penelitian Widyastuti (2017) bahwa Tingkat pengetahuan mahasiswa pada konsumsi makanan cepat saji dapat dikategorikan yaitu 39 mahasiswa (22,7%) termasuk kategori sangat tinggi, 103 mahasiswa (59,9%) dalam kategori tinggi, 18 mahasiswa (10,4%) dalam kategori rendah dan 12 mahasiswa (7%) dalam kategori sangat rendah.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa jumlah konsumsi *fast food* pada mahasiswa/i Fakultas Ilmu Pendidikan di Universitas Negeri Medan adalah mahasiswa/i pernah memakan *fast food* dengan rincian sebanyak 52% termasuk sering, 48% termasuk jarang mengkonsumsi *fast food* dalam kategori 1-2 kali dalam seminggu. Kemudian sebanyak 28% sering, 20% tidak pernah dan 52% jarang mengkonsumsi *fast food* dalam kategori 3 atau lebih dalam seminggu. Hal ini sejalan dengan pernyataan dari Mayoritas remaja mendapatkan dukungan dari teman sebaya untuk mengonsumsi makanan cepat saji sebanyak 4-27 kali dalam satu bulan. Pada penelitian tersebut, berdasarkan FGD yang dilakukan, ajakan teman sebaya menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi remaja untuk

memilih makanan cepat saji atau *fast food* dibandingkan dengan makanan lainnya (Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan, 2023).

Berdasarkan faktor penyebab perilaku mengkonsumsi *fast food* pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan tersebut terdapat berbagai macam faktor yang mempengaruhi pola konsumsi *fast food* mereka hal ini dapat diuraikan bahwa dari 25 responden menyatakan konsumsi *fast food* mereka adalah 76% mengkonsumsi *fast food* karena cepat dan praktis, 68% karena rasanya enak, 64% memakan *fast food* karena tempatnya mudah dijangkau dan menaikkan mood individu tersebut, 60% memakan *fast food* karena brand *fast food* dan harganya dan 52% memakan *fast food* karena tempatnya nyaman dan bersih. Hal ini sejalan dengan penelitian Kritianti (2009) bahwa Sebagian besar responden menyatakan alasan sering mengkonsumsi *fast food* karena malas makan di rumah (62,7%). Hasil suatu penelitian menyatakan sebagian besar alasan remaja mengkonsumsi *fast food* karena *fast food* enak, cepat saji, praktis dan sebagai makanan selingan pada saat remaja merasa bosan karena malas makan di rumah. Kemudian di penelitian juga Alasan terbanyak responden menyukai jenis *fast food* adalah karena *fast food* memenuhi selera (46,7%). Alasan responden bahwa *fast food* memenuhi selera dapat diasumsikan karena *fast food* menawarkan berbagai macam menu makanan yang bervariasi dengan rasa yang sangat enak dan lezat sehingga sangat disukai dan pas dengan selera oleh siapa saja yang mengkonsumsinya (Sari, 2008).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasantentang “Gambaran Perilaku Mengkonsumsi Makanan Cepat Saji Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Di Universitas Negeri Medan” maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Tingkat pengetahuan mahasiswa/i terebut sangat tinggi tentang *fast food* dan bahayanya kandungan *fast food* bagi tubuh.
2. Tingkat konsumsi *fast food* pada mahasiswa/i tersebut menyatakan bahwa seluruh responden pernah mengkonsumsi *fast food* dan faktor tertitnggi adalah bahwa mereka mengkonsumsi *fast food* dikarenakan cepat dan praktis dan banyak juga beberapa alasan lain seperti uraian diatas.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah diuraikan di atas maka dapat diberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa/i Fakultas Ilmu Pendidikan lebih mengatur pola konsumsi makan mereka terhadap seringnya mengkonsumsi *fast food*. Hal ini untuk menghindari efek yang timbul akibat mengkonsumsi *fast food*.

2. Bagi pembaca diharapkan penelitian ini bisa menjadi sumber wawasan dan pengetahuan tentang makanan cepat saji.

DAFTAR PUSTAKA

- Amin, M dan Juniati, D. (2017). Klasifikasi Kelompok Umur Manusia Berdasarkan Analisis Dimensi Fraktal Box Counting Dari Citra Wajah Dengan Deteksi Tepi Canny. *Jurnal Ilmiah Matematika*. Vol 2 No 6 Hal 33- 42.
- 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>
- Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan. (2023). Kemkes.go.id. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2182/pengaruh-makanan-cepat-saji-terhadap-kesehatan-remaja#:~:text=Makanan%20cepat%20saji%20dapat%20meningkatkan,juga%20akan%20mempengaruhi%20kesehatan%20gigi.
- Hurlock, Elizabeth B. (2009). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta : Erlangga.
- Kandungan Makanan Cepat Saji (Fast Food) dan Risikonya. Retrieved June (2022, January 12). from Bali Royal Hospital website: <https://baliroyalhospital.co.id/kandungan-makanan-cepat-saji-fast-food-dan-risikonya/#:~:text=Makanan%20cepat%20saji%20tinggi%20akan,%2C%20openyakit%20jantung%2C%20hingga%20stroke>.
- Kristianti, N., & Sarbini, D. (2009). Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Frekuensi Konsumsi Fast Food Dengan Status Gizi Siswa SMA Negeri 4 Surakarta.
- Lidwina, A. (2021, June 26). *Penduduk Amerika Utara Paling Sering Konsumsi Makanan Cepat Saji*. Katadata.co.id; Databoks. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2021/06/26/penduduk-amerika-utara-paling-sering-konsumsi-makanan-cepat-saji>
- Mohammadbeigi, A. et al. 2018. "Fast Food Consumption and Overweight/Obesity Prevalence in Students and Its Association with General and Abdominal Obesity." *Journal of Preventive Medicine and Hygiene* 59(3): E236–40.
- Muchlisin Riadi. (2021, September 27). *Makanan Cepat Saji (Fast Food) - Pengertian, Jenis, Kandungan dan Dampaknya*. Kajianpustaka.com; Blogger. <https://www.kajianpustaka.com/2021/09/makanan-cepat-saji-fast-food.html>
- Putri, A. (2021, November 10). *Batas Konsumsi Makanan Cepat Saji Menurut Ahli*. Sahabat SiCepat. <https://sahabatsicepat.com/batas-konsumsi-makanan-cepat-saji-menurut-ahli/>
- Sari, R., Sapril, M. 2008. *Bahaya Makanan Cepat Saji dan Gaya Hidup Sehat*. Panembahan. Yogyakarta.
- Valoka, A.D., dan Harry Reinaldi,S.Sn,.M.Pd (2017) *Dampak Negatif Makanan Cepat Saji Terhadap Kesehatan Tubuh Manusia Di Kota Bandung Melalui Still Life Photography*. Skripsi(S1) thesis, Fotografi & Film.

- Widyastuti, A., & Nugraheni, M. (2017). Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Mahasiswa Boga Uny Tentang Konsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast Food*). *Journal of Culinary Education and Technology*, 6(6).
- Yetmi, F., Harahap, F. S. D., & Lestari, W. (2021). Analisis Faktor yang Memengaruhi Konsumsi *Fast Food* pada Siswa di SMA Cerdas Bangsa Kabupaten Deli Serdang Tahun 2020. *STUDIA: JURNAL HASIL PENELITIAN MAHASISWA*, 6(1), 24-47.