

Hubungan Pola Makan dengan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast Food*) pada Siswa-Siswi Kelas XI di SMA Negeri Samarinda

Eka Indah Lestari^{1*}, Ni Wayan Wiwin Asthiningsih²

^{1,2} Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Samarinda, Indonesia.

*Kontak Email: ekaindahlstr@gmail.com

Diterima:04/08/19

Revisi:26/08/19

Diterbitkan: 31/08/20

Abstrak

Tujuan studi: Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) pada siswa-siswi kelas XI di SMA Negeri Samarinda.

Metodologi: Teknik pengambilan sampel menggunakan *stratified random sampling*. Penelitian ini dilakukan di 4 SMA Negeri Samarinda dan pada penelitian ini sampelnya adalah siswa-siswi kelas XI di SMA Negeri Samarinda sebanyak 311 siswa. Pengumpulan data diperoleh dengan wawancara dan pengisian kuesioner oleh siswa. Analisis data yang digunakan yaitu univariat dengan mencari distribusi frekuensi serta menggunakan uji statistik *Rank Spearman*.

Hasil: Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan antara pengetahuan dengan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dengan nilai *p-value* $0,000 < 0,05$. Nilai korelasi sebesar 0,251 menunjukkan arah positif dengan kekuatan korelasi rendah yang artinya semakin baik pola makan maka semakin jarang konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) pada siswa-siswi kelas XI di SMA Negeri Samarinda.

Manfaat: Sebagai sumber informasi bagi siswa-siswi agar dapat menambah pengetahuan siswa khususnya bagi siswa yang memiliki kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*). Serta sebagai sumber informasi kepada pihak sekolah SMA Negeri di Samarinda untuk memantau dan memberikan pengarahan berkaitan dengan siswa-siswi yang memiliki kebiasaan mengkonsumsi *fast food*.

Abstract

Purpose of study: The purpose of this study is to determine the relationship of eat pattern with the habit of consuming fast food for students XI class at SMA Samarinda.

Methodology: The sampling technique of collection was used *stratified random sampling*. This research was conducted at SMA 4 Samarinda and there are 311 of XI students. Data collection was used interview and fillout questionnaires by students. The data was analyzed using univariate by looking for frequency distribution and with the use *Spearman Rank* test statistic.

Results: The results of this study showed that there was a relationship between knowledge and the habit of consuming fast food with a *p-value* of $0,000 < 0,05$. The correlation value of 0.251 shows a positive direction with a low correlation strength which means that the better eat pattern, the less frequent consumption of fast food for students of class XI in senior high school Samarinda.

Applications: as a source of information for students in order to increase student knowledge, especially for students who have the habit of consuming fast food. Well as a source of information to SMA in Samarinda to monitor and provide guidance related to students who have the habit of consuming fast food.

Kata kunci: pola makan, kebiasaan konsumsi, fast food

1. PENDAHULUAN

Kebiasaan konsumsi makan adalah ekspresi yang individu miliki untuk memilih dan menentukan makanan dan mengkonsumsinya serta pembentukan pola perilaku makan dari individu. Oleh karenanya ekspresi setiap orang akan berbeda antara satu dengan yang lainnya dalam pemilihan makanan (Khomsan, 2010). Kebiasaan konsumsi masyarakat Indonesia saat ini sangat beraneka macam sejalan dengan perkembangan pada jumlah dan jenis makanannya. Fenomena lain juga terjadi dikalangan masyarakat yaitu kegemaran untuk mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*). Dampak buruk yang akan didapat dari kebiasaan mengonsumsi *fast food* jika dikonsumsi berlebihan, bisa menimbulkan berbagai gangguan kesehatan, seperti kegemukan dan obesitas. Remaja harus memiliki pengetahuan mengenai bahaya yang ditimbulkan dari kebiasaan mengonsumsi *fast food* tersebut (Hanum dkk, 2015). Membicarakan pola makan yang baik pada saat remaja ini menjadi penting untuk mencegahnya munculnya masalah-masalah kesehatan pada masa dewasa nantinya (Nurjanah, 2017). Menurut Almtsier (2010 dalam Nurwijayanti, 2018) yang menyatakan bahwa pola makan menunjukkan cara seseorang dalam memenuhi kebutuhan-kebutuhan nutrisi bagi seseorang yang diwujudkan dalam bentuk konsumsi jenis makanan, waktu makan dan frekuensi makan. Masalah perubahan gaya hidup pada remaja biasanya timbul dan menjadi pengaruh yang cukup besar untuk kebiasaan makan pada remaja, dimana remaja mulai untuk berinteraksi dengan lingkungan yang memiliki pengaruh lebih banyak dan remaja juga mulai mengalami pembentukan perilaku, yang membuat remaja untuk lebih aktif, memilih lebih sering makan di luar rumah, serta banyak mendapat pengaruh dalam

menentukan pilihan makanan yang akan dimakan oleh remaja. Remaja juga sering sekali termotivasi untuk mencoba-coba makanan yang baru, salah satunya adalah *fast food* (Ferry & Nursalam, 2009 dalam Sari dkk, 2015). Di Amerika Serikat rata-rata remaja mengunjungi gerai makanan cepat saji 2 kali perminggu, sebuah survey tentang 4,764 siswa usia 11 hingga 18 tahun dilaporkan bahwa sekitar 75% siswa makan di restoran *fast food* selama seminggu sebelum dilakukan survey dan survey yang sama menunjukkan bahwa penikmat *fast food* dikelompokkan lebih banyak yang mengkonsumsi kentang goreng, *humberger*, *pizza*, *smoothies*, dan kurangnya asupan buah, sayuran, dan susu (Paeratakul dkk, 2016). Di Amerika ada 55% orang yang mengkonsumsi beraneka cemilan dari *fast food* dan 25% dari warga Amerika Serikat makan di restaurant cepat saji setiap harinya. Sebuah survey juga menunjukkan bahwa ada 96% anak sekolah di AS mengetahui dan mengkonsumsi *fast food* (Marlen, 2011 dalam Paeratakul dkk, 2016). Penelitian Susanti (2008 dalam Sari dkk, 2015) mengatakan ada sebanyak 66,7% remaja yang sudah kebiasaan untuk membeli makanan cepat saji (*fast food*) diatas dari tiga kali dalam kurun waktu seminggu dan membeli makanan tradisional satu kali dalam seminggu. Dari hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan (bermakna) antara pengetahuan dan sikap terhadap *fast food* dengan kebiasaan konsumsi *fast food* (Sari, 2015). Dari 52 SMA di Samarinda didapatkan SMA 1, 2, 3, dan 5 sebagai tempat untuk melakukan penelitian. SMA negeri 1 dan 3 terletak dikelurahan air hitam, SMA 2 terletak di terletak kelurahan sungai pinang dan SMA 5 terletak dikelurahan air putih. Berdasarkan survey awal yang dilakukan pada 4 SMA didapatkan sebanyak 1.405 siswa, dari 20 siswa didapatkan 11 siswa mengatakan sarapan pagi sebelum pukul 07.00 dan 9 siswa mengatakan sarapan pagi lewat dari pukul 07.00. Dan didapatkan 13 siswa mengatakan tidak menunda-nunda waktu makan dan 7 siswa mengatakan menunda-nunda waktu makan. Serta dari 20 siswa tersebut didapatkan sebanyak 17 siswa mengkonsumsi *fast food* > 1 kali dalam seminggu dan 3 siswa mengkonsumsi *fast food* < 1 kali dalam seminggu. Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan dengan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) pada siswa-siswi kelas XI di SMA Negeri Samarinda.

2. METODOLOGI

Desain penelitian, pada penelitian ini menggunakan deskriptif korelasi. Dalam penelitian ini populasinya adalah seluruh siswa-siswi yang berada di 4 SMA Negeri di Samarinda yaitu sebanyak 1.405 siswa. Cara pengambilan sampel yaitu menggunakan teknik *stratified random sampling*. Sampel pada penelitian ini diambil berdasarkan kriteria inklusi yang sudah ditetapkan, yaitu siswa-siswi kelas XI di SMA Negeri Samarinda yang bersedia menjadi responden pada penelitian ini. Jumlah sampel pada penelitian ini yaitu 311 siswa perhitungan berdasarkan besar sampel dengan menggunakan rumus Slovin dengan toleransi kesalahan 5%. Data dikumpulkan dengan cara pegujian langsung dengan menggunakan instrument lembar kuesioner dan wawancara kepada responden. Teknik analisa data pada penelitian ini yaitu menggunakan analisis univariat yang dianalisis secara statistic deskriptif, disajikan dalam bentuk tabel dan distribusi frekuensi untuk mengetahui proporsi masing-masing tabel.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan pada 4 SMA Negeri di Samarinda yaitu SMA Negeri 1,2,3 dan 5 pada tanggal 14 sampai 18 Januari 2019. Berdasarkan data yang diperoleh selama penelitian, yang memenuhi kriteria inklusi berjumlah 311 orang responden. Semua responden tersebut diberikan kuesioner untuk diisi oleh responden.

3.1 Analisa Univariate

a. Karakteristik responden

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Remaja

No.	Karakteristik Remaja	Frekuensi	Presentase
1	Usia		
	16	182	58,5%
	17	129	41,5%
2	Jenis kelamin		
	Laki-laki	154	49,5%
	Perempuan	157	50,5%
3	Pendapatan orangtua		
	Rp500.000,00 - Rp1.000.000,00	35	11,3%
	Rp1.000.000,00 - Rp3.000.000,00	154	49,5%
	> Rp3.000.000,00	122	39,2%
4	Uang Saku Per hari		
	Rp10.000,00 - Rp20.000,00	215	69,1%

Rp30.000,00 – Rp50.000,00	86	27,7%
> Rp50.000,00	10	3,2%
Total	311	100%

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa usia siswa-siswi berada pada rentang usia 16-17 tahun sebanyak 182 orang (58,5%). Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa usia siswa-siswi berada pada rentang usia 16-17 tahun sebanyak 182 orang (58,5%). Pada umur 16 tahun dapat masuk dalam kategori usia remaja yaitu remaja pertengahan. Usia remaja pertengahan masuk pada tahap dimana seseorang mengalami perkembangan pada dirinya sehingga bisa mencapai pada kematangan secara mental, emosional, fisik dan sosial. Pada saat di masa ini para remaja cenderung lebih labil dan mudah sekali untuk terpengaruh lingkungan dan orang-orang sekitarnya yang mengikuti alur perkembangan zaman, seperti mode dan tren yang terus berkembang dimasyarakat. Mempunyai beragam makanan apa yang remaja konsumsi merupakan pengaruh dari tren yang berkembang. Berbagai pilihan dari makanan yang tidak tepat pada remaja akan berdampak buruk bagi kesehatannya. Faktor dari umur, minat dan pengalaman, yang mempengaruhi pengetahuan dari individu, serta bertambahnya usia seseorang yang menyebabkan dapat terjadinya perubahan pada aspek fisik dan psikologis. Minat merupakan kecenderungan atau harapan yang besar terhadap sesuatu sehingga seseorang mencoba untuk menekuni suatu hal sehingga pada akhirnya mendapatkan pengetahuan yang lebih mendalam dan pengalaman merupakan suatu cara untuk mendapatkan kebenaran dari pengetahuan. Pengalaman biasanya diperoleh dari diri individu sendiri maupun dari pengalaman orang lain (Iqbal, dkk dalam Hanum dkk, 2015). Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa siswa-siswi yang berjenis kelamin perempuan lebih banyak yaitu 157 orang (50,5%). Remaja putri memiliki kebiasaan makan yang cukup signifikan karena pengaruh dari gaya hidup remaja putri tersebut. Remaja perempuan menjadi lebih aktif, dan lebih banyak makan saat berada di luar rumah, sehingga mendapatkan banyak pengaruh dari lingkungan dalam memilih makanan yang akan dikonsumsinya, remaja putri juga lebih mudah dipengaruhi untuk mencoba makanan yang baru (Adriani & Wirjatmadi, 2012). Menurut Ezelle et all (dalam Suswanti, 2013) yang menyatakan bahwa pola konsumsi makanan ringan pada anak laki-laki dan anak perempuan cenderung sama walaupun asupan energi dan kalsium yang dimiliki anak laki-laki mengarah ke arah yang lebih tinggi daripada asupan anak perempuan. Akan tetapi, konsumsi makanan ringan pada perempuan berkontribusi lebih besar yaitu 21% pada total asupan energi yang dikonsumsinya, sedangkan asupan pada laki-laki hanya sebesar 14%. Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa pendapatan orangtua siswa-siswi paling banyak berada pada kisaran Rp1.000.000,00-Rp3.000.000,00 (49,5%).

Hal ini disebabkan karena orangtua dengan pendapatan yang lebih besar dapat membelikan makanan cepat saji (*fast food*) untuk anak remajanya dan juga memberikan kebebasan kepada anak remajanya dalam menentukan pilihan makanan sesuai dengan keinginan mereka. Terdapat perbedaan perilaku konsumsi antara remaja yang memiliki status sosial ekonomi (pendapatan) orangtua kelas atas dengan remaja dengan status sosial ekonomi (pendapatan) orangtua kelas bawah (Sipunga, 2014). Orangtua yang mendapatkan pendapatan perbulan lebih besar akan memiliki daya beli yang tinggi untuk anak remajanya, sehingga peluang mereka lebih besar untuk memberikan anak remajanya memilih berbagai jenis makanan. Dengan adanya peluang tersebut menyebabkan untuk menentukan pilihan jenis dan jumlah makanan bukan lagi didasarkan karena kebutuhan dan mempertimbangkannya untuk kesehatan, akan tetapi lebih mengarah kepada pertimbangan *prestise* dan rasa pada makanan yang enak, termasuk makanan jenis *fast food* (Farida dalam Mahpolah dkk, 2008). Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan uang saku siswa-siswi lebih banyak berada pada kisaran Rp10.000,00-Rp20.000,00 sebanyak 215 orang (69,1%). Hal Ini menunjukkan bahwa uang saku ada hubungannya dengan frekuensi dari konsumsi makanan cepat saji, yaitu semakin besar uang saku yang dimiliki maka semakin tinggi pula kebiasaan konsumsi makanan cepat saji. Besaran dari uang saku juga sangat menentukan dalam memilih makanan dan makanan yang akan konsumsi, sehingga tingkatan pendapatan uang saku menentukan pola makanan apa yang dibeli (Thamrin dkk, 2008).

b. Jenis makanan cepat saji (*fast food*)

Tabel 2 jenis makanan cepat saji (*fast food*)

No.	Jenis makanan cepat saji (<i>fast food</i>)	Frekuensi	Presentase
1	Ayam Kentucky		
	Memilih	252	81,0%
	Tidak Memilih	59	19,0%
2	Kentang goreng		
	Memilih	198	63,7%
	Tidak Memilih	113	36,3%
3	Kebab		
	Memilih	136	43,7%
	Tidak Memilih	175	56,3%

4	Sosis		
	Memilih	131	42,1%
	Tidak Memilih	180	57,9%
5	Nugget		
	Memilih	126	40,5%
	Tidak Memilih	185	59,5%
6	Sushi		
	Memilih	11	3,5%
	Tidak Memilih	300	96,5%
7	Mie Instant		
	Memilih	241	77,5%
	Tidak Memilih	70	22,5%
8	Humberger		
	Memilih	152	48,9%
	Tidak Memilih	159	51,1%
9	Pentolan		
	Memilih	127	40,8%
	Tidak Memilih	184	59,2%
10	Cireng		
	Memilih	74	23,8%
	Tidak Memilih	237	76,2%
11	Spaghetty		
	Memilih	17	5,5%
	Tidak Memilih	294	94,5%
12	Hot Dog		
	Memilih	10	3,2%
	Tidak Memilih	301	96,8%
Total		311	100%

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa 3 jenis makanan cepat saji (*fast food*) yang terbanyak di pilih oleh responden adalah ayam Kentucky sebanyak 252 orang (81%), mie instant sebanyak 241 orang (77,5%), dan kentang goreng sebanyak 198 orang (63,7%) dibandingkan jenis makanan cepat saji (*fast food*) lainnya. Pada era globalisasi saat ini membawa pengaruh diperkenalkannya selera makan *gayafast food* yang sedang populer di Amerika dan Eropa. Dampak dari ada masuknya ke Indonesia produk makanan dari luar negeri, sehingga bisa menyebabkan terpengaruhnya kebiasaan makan pada remaja di Indonesia, biasanya kebiasaan anak-anak dan remaja dalam mengkonsumsi *fast food* biasanya rata-rata 1-2 kali dalam kurun waktu seminggu, seperti *hot dog*, *pizza*, *humberger*, *fried chicken*, *French fries* dan *junk food* yang biasa di konsumsi oleh remaja sehingga dilambangkan sebagai dari kehidupan pada zaman modern (Adriani dan Wirjadmadi, 2012). Perubahan dari gaya hidup dan kebiasaan untuk makan juga karena peningkatan kemakmuran di Indonesia. Pola kebiasaan makan, utamanya di kota-kota besar, dari pola makan tradisional bergeser menjadi ke pola makan barat (terutama dalam bentuk *fast food*) yang biasanya mutu gizi dari makanan tersebut tidak seimbang. (Junaidi & Noviyanda, 2016)

c. Pola Makan Siswa-siswi

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Pola Makan Siswa-siswi kelas XI di SMA Negeri Samarinda

No.	Pola Makan siswa	Frekuensi	Presentase
1	Baik	168	54%
2	Kurang Baik	143	46%
Total		311	100%

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan pola makan siswa-siswi adalah dengan pola makan baik sebanyak 168 orang (54%) dan pola makan kurang baik sebanyak 143 orang (46%). Pola makan ialah suatu informasi yang berhubungan dengan jenis dan jumlah makan yang dikonsumsi seseorang atau sekelompok orang pada waktu tertentu, sehingga penilaian konsumsi makan dapat berdasarkan pada jumlah ataupun jenis makanan yang dikonsumsi oleh seseorang (Ari Istiany dalam Nurjanah, 2017).

d. Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast Food*)

Tabel 4 Distribusi frekuensi responden kebiasaan konsumsi siswa-siswi Kelas XI di SMA Negeri Samarinda

No	Kebiasaan	Frekuensi	Presentase
1	Jarang	185	59,5%
2	Sering	126	40,5%
Total		311	100%

Berdasarkan Tabel 4 menunjukkan bahwa kebiasaan konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) siswa-siswi adalah sering sebanyak 126 orang (40,5%), dan jarang sebanyak 185 orang (59,5%). Kebiasaan untuk makan disebabkan oleh budaya, pola makan, besarnya keluarga, pembagian makanan dalam keluarga, faktor dari diri sendiri, pengetahuan mengenai gizi, status dari kesehatan, segi psikologis, dan kepercayaan terhadap makanannya (Khumadi, 2004 dalam Janah & Lastariwati, 2016). Kebiasaan konsumsi makan adalah reaksi dari individu dalam memilih dan menentukan makanan serta mengkonsumsinya sehingga akan terbentuk pola perilaku makan dari individu. Oleh karena itu, reaksi setiap individu dalam menentukan untuk memutuskan makanan yang akan dimakan, berbeda antara individu yang satu dengan yang lain (Khomsan, 2010). Kebiasaan makan remaja dipengaruhi dari tiga hal, seperti: faktor pertumbuhan, keikutsertaan remaja dalam kehidupan sosial dan aktivitas dari remaja itu sendiri. Pada masa ini, remaja sudah memiliki kemampuan dan menentukan dalam membeli dan mempersiapkan makanan untuk dirinya sendiri serta cenderung tertarik mengonsumsi makanan yang sudah instan dari lingkungan luar rumah seperti *fast food* (Worthington dalam Saleh, 2019).

3.2 Analisa Bivariat

a. Hasil bivariat hubungan

Tabel 5 Hubungan Pola Makan dengan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast Food*) pada Siswa-Siswi Kelas XI di SMA Negeri Samarinda

No.	Kebiasaan konsumsi	Pola Makan	
1		r	0,251
		p	0,000
		N	311

Berdasarkan Tabel 5 menunjukkan data hasil penelitian hubungan pola makan dengan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) dengan nilai p -value $0,000 < 0,05$, sehingga H_0 ditolak. Artinya ada hubungan yang signifikan (bermakna) antara pola makan dengan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) pada siswa-siswi kelas XI di SMA Negeri Samarinda, dengan nilai korelasi sebesar 0,251 menunjukkan arah positif dengan kekuatan korelasi rendah. Seseorang yang pola makan baik belum tentu menunjukkan kebiasaan makan yang baik pada remaja itu sendiri. Salah satu penyebab kebiasaan remaja mengonsumsi *fast food* karena padatnya kegiatan dan kurangnya waktu luang untuk makan di rumah, dan pada zaman sekarang *fast food* juga sudah populer dikalangan remaja dan sangat mudah untuk dijumpai (Mahpolah dkk, 2008). Menurut (Sediaoetama dalam Mahpolah, 2008) bahwa makanan yang memiliki rasa yang lezat dan mempunyai nilai sosial yang tinggi akan lebih banyak dipilih dari pada dengan makanan yang tidak menarik dan dianggap tidak mempunyai nilai sosial yang memuaskan, mereka mengonsumsi *fast food* karena tidak mau atau tidak sempat sarapan, malas makan di rumah tetapi mencari makanan yang dapat memenuhi nafsu makan. Menurut asumsi peneliti bahwa terdapat hubungan antara pola makan dengan kebiasaan konsumsi makan dikarenakan pola makan menunjukkan cara pemenuhan kebutuhan nutrisi bagi seseorang yang diwujudkan dalam bentuk konsumsi jenis makanan, waktu makan dan frekuensi makan (Almatsier dalam Nurwijayanti, 2018).

4. KESIMPULAN

Hasil bivariat antara pola makan dan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji (*fast food*), maka didapatkan hasil nilai p -value $0,000 < 0,05$ sehingga H_0 ditolak. Artinya ada hubungan yang signifikan (bermakna) antara pola makan dengan

kebiasaan konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) pada siswa-siswi kelas XI di SMA Negeri Samarinda, dengan nilai korelasi sebesar 0,251 menunjukkan arah positif dengan kekuatan korelasi rendah.

SARAN

Peneliti akan memberikan beberapa saran yang kiranya bermanfaat yaitu Bagi Responden, Sebagai sumber informasi kepada siswa-siswi di SMA Negeri Samarinda serta dapat menambah pengetahuan siswa khususnya bagi siswa yang memiliki kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*). Bagi Sekolah, Sebagai sumber informasi kepada pihak sekolah SMA Negeri Samarinda untuk memantau dan memberikan pengarahan berkaitan dengan siswa-siswi yang memiliki kebiasaan mengkonsumsi *fast food*. Bagi Peneliti Selanjutnya, Sebagai bahan masukan atau sumber data bagi peneliti lain yang ini mengetahui hubungan lain yang berhubungan dengan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji (*fast food*).

REFERENSI

- Adriani, M & Wirjatmadi, B. (2012). *Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan Edisi 1*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Hanum, S. L., dkk. (2015). Hubungan antara Pengetahuan dan Kebiasaan Mengonsumsi Fast Food dengan Status Gizi pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Hal.750-758*. Universitas Riau.
- Janah, I. C & Badraningsih, L. (2016). Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji pada Siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Teknik Boga Hal.1-9*. Universitas Yogyakarta.
- Junaidi & Noviyanda. (2016). Kebiasaan Kosumsi Fast Food Terhadap Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar Banda Aceh. *Jurnal AcTion Vol 1 (2) Hal. 78-82*. Politeknik Kesehatan Kemenkes Aceh.
- Khomsan, A. (2010). *Pengantar Pangan dan Gizi cetakan-1*. Jakarta: Penebar Swadaya Medika.
- Mahpolah, dkk.(2008). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebiasaan Mengonsumsi Fast Food Pada Remaja SMA Kartika V-1 Balikpapan. *Jurnal Kedokteran Yarsi Vol 16 (3) Hal.1-12*. Politeknik Kesehatan Banjarmasin.
- Nurjanah, Rulliyati. (2017) Faktor-faktor Pola Makan Pada Remaja di SMK Negeri 4 Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Teknik Boga*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Nurwijayanti (2018). Pola Makan, Kebiasaan Sarapan dan Status Gizi Berhubungan Dengan Prestasi Belajar Siswa SMK di Kota Kediri. *Jurnal care Vol.6 (1)*. Stikes Surya Mitra Husada Kediri.
- Paeratakul, S., dkk. (2016). Fast-Food Consumption Among Us Adults and Children: Dietary and Nutrient Intake Profile. *Journal of the American Dietetic Association Vol.103 (10) Hal. 1332-1338*. Los Angeles: Southern University.
- Saleh, A. J. (2019). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Siap Saji (Fast Food), Status Gizi dan Kejadian Hipertensi Dengan Fungsi Kognitif Pada Remaja. *Tesis*. Universitas Sebelas Maret Surakarta.
- Sari, S., dkk.(2015). Hubungan Tingkat Pengetahuan mahasiswa tentang Fast Food terhadap Motivasi Mahasiswa dalam Mengonsumsi Makanan Fast Food. *Jurnal Keperawatan Hal. 1-10*. Universitas Riau.
- Sipunga, P. N & Muhammad, A. H. (2014). Kecenderungan Perilaku Konsumtif Remaja Di Tinjau Dari Pendapat Orang Tua Pada Siswa-Siswi SMA Kesatrian 2 Semarang. *Journal of Social and Industrial Psychology Vol 3 (1) Hal.62-68*. Universitas Negeri Semarang.
- Suswanti, I. (2013). Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Pemilihan makanan Cepat Saji Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2012. *Skripsi*. UIN Syarif Hidayatullah.
- Thamrin, M. H, dkk.(2008). Kebiasaan Makan dan Pengetahuan Reproduksi Remaja Putri Peserta Pusat Informasi dan Konseling Kesehatan Reproduksi remaja (PIK-KRR). *Jurnal Gizi dan Pangan Vol 3 (3) Hal. 124-131*. Institut Pertanian Bogor.