

## FAKTOR – FAKTOR YANG DAPAT MEMPENGARUHI KEPUTUSAN REMAJA DALAM MENGONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI DI INDONESIA : *SCOPING REVIEW*

Ilham Prakoso<sup>1\*</sup>, Purnawan Junadi<sup>2</sup>, Rosmala Atina Rusadi<sup>3</sup>

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia<sup>1,2</sup>, Program Studi DIII Kebidanan, Fakultas Kesehatan dan Sains, Universitas Muhammadiyah Bogor Raya<sup>3</sup>

\*Corresponding Author : ilhamprakoso180@gmail.com

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor utama yang memengaruhi konsumsi makanan cepat saji pada remaja, terutama dalam konteks meningkatnya masalah kesehatan akibat pola makan yang kurang seimbang. Dengan semakin tingginya angka obesitas dan penyakit terkait pola makan di kalangan remaja, penting untuk memahami faktor-faktor yang berperan dalam keputusan mereka mengonsumsi fast food. Studi ini mengeksplorasi faktor-faktor yang memberikan pengaruh kepada remaja dalam memutuskan untuk mengonsumsi makanan cepat saji di Indonesia. Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan scoping review, menganalisis literatur yang diperoleh dari database Scopus, ScienceDirect, Garuda, dan Google Scholar. Studi yang dipilih mencakup penelitian yang diterbitkan antara 2023 hingga 2025, dengan seleksi yang mengikuti pedoman PRISMA serta kerangka PIOS. Kriteria inklusi difokuskan pada penelitian yang membahas faktor-faktor yang memengaruhi keputusan remaja dalam mengonsumsi *fast food* di Indonesia. Analisis dari literatur yang ditinjau mengungkapkan bahwa terdapat tujuh faktor utama yang memengaruhi konsumsi *fast food* pada remaja, yaitu paparan media sosial, uang saku, gaya hidup hedonis, tingkat pengetahuan, sikap, dukungan sosial, dan perbedaan jenis kelamin. Penelitian ini memberikan pemahaman lebih lanjut mengenai pola makan remaja dan faktor-faktor yang memengaruhi konsumsi fast food. Temuan ini menyoroti pengaruh sosial dan ekonomi dalam membentuk kebiasaan makan yang kurang sehat, serta menegaskan perlunya intervensi edukasi gizi, regulasi pemasaran *fast food* yang lebih ketat, dan program nutrisi berbasis keluarga. Studi lebih lanjut disarankan untuk meneliti dampak jangka panjang konsumsi *fast food* terhadap kesehatan remaja, guna memperkaya wawasan dalam bidang kesehatan masyarakat dan nutrisi.

**Kata kunci** : faktor pengaruh, keputusan, makanan cepat saji, remaja

### ABSTRACT

*This study aims to identify the main factors influencing fast food consumption among adolescents, especially in the context of increasing health problems due to unbalanced diets. This study explores the factors that influence adolescents in deciding to consume fast food in Indonesia. This study was conducted using a scoping review approach, analyzing literature obtained from the Scopus, ScienceDirect, Garuda, and Google Scholar databases. The selected studies included studies published between 2023 and 2025, with selection following the PRISMA guidelines and the PIOS framework. The inclusion criteria focused on studies that discussed the factors that influence adolescents' decisions to consume fast food in Indonesia. Analysis of the reviewed literature revealed that there are seven main factors that influence fast food consumption among adolescents, namely social media exposure, pocket money, hedonic lifestyle, level of knowledge, attitude, social support, and gender differences. This study provides further understanding of adolescents' eating patterns and the factors that influence fast food consumption. These findings highlight the social and economic influences in shaping unhealthy eating habits, and underscore the need for nutrition education interventions, stricter regulation of fast food marketing, and family-based nutrition programs. Further studies are recommended to examine the long-term impact of fast food consumption on adolescent health, to enrich insights in the field of public health and nutrition.*

**Keywords** : influencing factors, decisions, fast food, adolescents

## PENDAHULUAN

Makanan cepat saji atau *fast food* adalah makanan yang dibuat secara industri dengan tujuan agar dapat disiapkan dan disajikan dalam waktu singkat. Jenis makanan ini umumnya ditemukan di restoran waralaba dan sering dijadikan pilihan karena kepraktisannya. *Fast food* memiliki beberapa karakteristik utama, di antaranya tinggi kalori, mengandung lemak jenuh, gula tambahan, serta garam dalam jumlah besar. Selain itu, berbagai zat aditif seperti pengawet, perasa buatan, dan bahan kimia lainnya juga sering digunakan untuk meningkatkan cita rasa serta memperpanjang masa simpan produk (Mateen *et al.*, 2025). Dalam beberapa dekade terakhir, *fast food* semakin digemari, terutama oleh kalangan muda. Banyak remaja dan anak muda yang lebih memilih makanan ini karena faktor kemudahan, harga yang relatif terjangkau, serta strategi pemasaran yang agresif dari industri makanan. Globalisasi juga turut berperan dalam perubahan pola makan masyarakat, di mana makanan tradisional yang lebih sehat mulai tergeser oleh makanan cepat saji yang lebih praktis (Mateen *et al.*, 2025).

Konsumsi *fast food* dalam jumlah berlebihan telah dikaitkan dengan berbagai masalah kesehatan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa meskipun dampaknya tidak langsung terasa, kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji dalam jangka panjang dapat meningkatkan risiko penyakit berbahaya, termasuk kanker. Selain itu, penyakit lain seperti stroke, gangguan pencernaan, dan masalah ginjal juga sering dikaitkan dengan pola makan yang tidak sehat tersebut (Dinas Kesehatan Kabupaten Deli Serdang, no date). Studi global menunjukkan bahwa konsumsi *fast food* pada remaja mengalami peningkatan signifikan dalam dua dekade terakhir, terutama di negara-negara berkembang yang mengalami urbanisasi cepat. Di India, sekitar 65–85% remaja melaporkan konsumsi *fast food* minimal sekali seminggu, dengan alasan dominan meliputi rasa yang disukai, harga terjangkau, dan ketersediaan produk yang luas (Arya and Dubey, 2024).

Di Amerika Serikat, data dari *Centers for Disease Control and Prevention* (CDC) menunjukkan bahwa sekitar 36.3% anak usia 12–19 tahun mengonsumsi *fast food* setiap hari, menyumbang sekitar 16.9% dari total asupan kalori harian mereka (Fryar *et al.*, 2020). Fenomena ini juga tercermin di Australia, di mana lebih dari 30% remaja mengonsumsi makanan cepat saji secara teratur, dan perilaku tersebut berasosiasi erat dengan gaya hidup sedenter, screen time tinggi, serta konsumsi minuman manis (Scully *et al.*, 2020). Peningkatan ini tidak hanya disebabkan oleh preferensi individu, melainkan juga oleh perubahan lingkungan makanan (*food environment*) seperti menjamurnya restoran cepat saji, peningkatan iklan makanan di media digital, serta pergeseran gaya hidup keluarga yang lebih sibuk dan kurang memasak di rumah (Blum *et al.*, 2019).

Di Indonesia, akses terhadap makanan cepat saji semakin luas, seiring dengan meningkatnya gaya hidup yang mengutamakan efisiensi dan kecepatan. Berdasarkan survei yang dilakukan oleh Jakpat, sekitar 49% responden dari generasi Z mengaku makan *fast food* sekitar 1-2 kali dalam seminggu. Sementara itu, 24% lainnya mengonsumsi makanan ini sebanyak 3-4 kali per minggu, bahkan ada 12% yang makan *fast food* setiap hari. Fakta ini menunjukkan bahwa makanan cepat saji sudah menjadi bagian dari kehidupan sehari-hari bagi banyak anak muda. Generasi Z, yang dikenal dengan kebiasaannya mencari segala sesuatu yang cepat dan instan, semakin bergantung pada makanan yang praktis dan mudah ditemukan. Menariknya, dalam survei tersebut, tidak ada satu pun responden yang benar-benar menghindari *fast food* dalam satu minggu penuh (Yonatan, 2025).

Selain kandungan kalori dan lemak yang tinggi, *fast food* juga sering mengandung berbagai zat tambahan yang bisa berdampak buruk pada kesehatan. Beberapa bahan yang sering ditemukan dalam makanan ini antara lain kalium bromat, yang berfungsi memperbaiki tekstur roti tetapi dikaitkan dengan risiko kanker. Kemudian ada propilen glikol, zat yang digunakan sebagai agen anti-penggumpalan, tetapi dalam jumlah besar dapat membahayakan

penderita gangguan hati dan ginjal. Selain itu, *fast food* juga kerap mengandung tertiary butylhydroquinone (TBHQ), bahan pengawet minyak yang dapat melemahkan sistem imun jika dikonsumsi berlebihan. Zat lain seperti kalsium sulfat, yang berpengaruh terhadap kesehatan tulang dan jantung, serta butylated hydroxytoluene (BHT), yang meskipun berfungsi menjaga kesegaran makanan, juga dikaitkan dengan peningkatan risiko kanker. Tak hanya itu, bahan kimia dari kemasan makanan cepat saji seperti phthalate dan fluorin dapat mengganggu sistem hormon dalam tubuh dan meningkatkan risiko penyakit kronis (Putra, 2022).

Konsumsi *fast food* pada remaja tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental dan hubungan sosial mereka. Sejumlah studi global menunjukkan bahwa pola makan tinggi kalori, gula, dan lemak seperti *fast food* berkorelasi positif dengan peningkatan risiko gangguan psikologis, termasuk depresi, kecemasan, dan stres. Penelitian oleh Meruelo *et al.* (2024) menemukan adanya hubungan dua arah antara konsumsi *fast food* dan emosi negatif seperti kemarahan dan impulsivitas pada remaja, yang memperparah kecenderungan makan emosional. Mekanisme ini diperkuat oleh efek neurobiologis dari *fast food* terhadap sistem dopamin, yang memicu sensasi kesenangan jangka pendek namun dapat menyebabkan ketergantungan dan gangguan regulasi emosi dalam jangka panjang.

Secara sosial, *fast food* juga telah menjadi bagian dari simbol gaya hidup modern yang dikaitkan dengan kebersamaan, status sosial, dan koneksi digital. Studi oleh Blum *et al.* (2019) menunjukkan bahwa remaja mengasosiasikan konsumsi *fast food* dengan aktivitas sosial seperti nongkrong bersama teman, merayakan pencapaian, dan mengisi waktu luang, yang diperkuat oleh eksistensi media sosial sebagai saluran promosi dan validasi sosial. Media digital khususnya TikTok dan Instagram telah mendorong normalisasi konsumsi *fast food* melalui konten makanan viral dan rekomendasi influencer, yang secara tidak langsung menurunkan sensitivitas remaja terhadap risiko kesehatannya. Selain itu, budaya *fast food* sering dikaitkan dengan pola makan yang individualistik, di mana remaja lebih memilih makan sendiri atau membeli makanan di luar rumah dibanding makan bersama keluarga. Hal ini berkontribusi pada melemahnya ikatan sosial dalam rumah tangga dan menurunnya kualitas komunikasi keluarga. Penelitian oleh Roshita *et al.* (2021) di Indonesia menunjukkan bahwa perubahan gaya hidup keluarga, seperti waktu makan yang tidak teratur dan semakin jarang makan bersama dapat mengubah struktur sosial makan remaja dan mengurangi peluang mereka untuk menerima edukasi gizi dari orang tua.

Melihat tren konsumsi *fast food* yang terus meningkat, terutama di kalangan remaja, penting untuk memahami faktor-faktor yang memengaruhi pola makan ini. Penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang mendorong konsumsi makanan cepat saji sangat diperlukan agar dapat dirancang strategi yang efektif untuk mengurangi ketergantungan terhadap makanan tersebut. Dengan adanya edukasi mengenai pola makan sehat serta intervensi dari berbagai pihak, termasuk pemerintah, sekolah, dan keluarga, diharapkan masyarakat, khususnya remaja, bisa lebih sadar akan dampak konsumsi *fast food* dan beralih ke pola makan yang lebih sehat dan seimbang. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi faktor utama yang memengaruhi konsumsi makanan cepat saji pada remaja, terutama dalam konteks meningkatnya masalah kesehatan akibat pola makan yang kurang seimbang.

## METODE

Penelitian ini dilakukan melalui metode kajian pustaka dengan cara mengumpulkan, memilah, menganalisis, dan meninjau berbagai artikel ilmiah yang relevan dengan topik yang dibahas. Untuk memastikan fokus yang lebih terarah, penelitian ini menggunakan kerangka kerja PIOS (Population/Problem, Intervention, Comparison, Outcomes) sebagai pedoman

dalam menentukan batasan cakupan. Rincian lebih lanjut mengenai cakupan penelitian dapat dilihat pada tabel 1.

**Tabel 1. Framework PIOS**

Komponen	Informasi	Kriteria	
		Inklusi	Eksklusi
Populasi/problem	Remaja (usia 12-18 tahun) di Indonesia	Sasaran penelitian meliputi remaja yang berusia 12-18 tahun atau yang sedang menempuh pendidikan SMP dan SMA.	Sasaran penelitian selain remaja berusia 12-18 tahun.
Intervensi/eksposure	Faktor-faktor yang mempengaruhi keputusan untuk mengonsumsi makanan cepat saji	Meneliti secara langsung faktor apa saja yang berpengaruh terhadap keputusan remaja dalam mengonsumsi makanan cepat saji.	Tidak meneliti secara langsung faktor yang mempengaruhi konsumsi makanan cepat saji, lebih fokus meneliti dampak makanan cepat saji terhadap masalah kesehatan.
Outcome	Pemahaman mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi keputusan untuk mengonsumsi makanan cepat saji	Studi yang membahas keputusan dalam konsumsi makanan cepat saji yang disebabkan oleh faktor-faktor yang mempengaruhi.	Studi yang tidak membahas keputusan mengonsumsi makanan cepat saji atau tidak relevan dengan populasi remaja di Indonesia.
Study design	Research study	Studi dengan desain penelitian kuantitatif dan kualitatif yang membahas faktor konsumsi makanan cepat saji pada remaja Indonesia.	Studi non-penelitian, opini, editorial, atau artikel tanpa metode penelitian yang jelas.

Penelitian ini dilakukan melalui beberapa tahapan, dimulai dari perumusan pertanyaan penelitian, pencarian literatur, seleksi studi berdasarkan kriteria kelayakan dan kualitas, hingga sintesis data. Fokus utama penelitian ini adalah mengidentifikasi faktor-faktor yang memengaruhi keputusan remaja dalam mengonsumsi makanan cepat saji di Indonesia. Pencarian literatur dilakukan menggunakan 4 database yaitu Scopus, ScienceDirect, Garuda, dan Google Scholar dengan kata kunci seperti factor, *fast food* consumption atau junk food consumption, adolescents, dan Indonesia. Jurnal yang diambil merupakan jurnal yang dipublikasikan dalam kurun waktu tahun 2023-2025.

Dalam proses seleksi literatur, penelitian ini menerapkan metode PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analysis*) untuk memastikan pemilihan studi yang relevan. Artikel yang digunakan disaring berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, serta dinilai kualitasnya sebelum dianalisis lebih lanjut. Proses sintesis dilakukan dengan membandingkan hasil dari berbagai studi yang telah lolos seleksi, sehingga dapat diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang memengaruhi keputusan remaja dalam mengonsumsi makanan cepat saji. Meskipun metode ini memungkinkan kajian yang komprehensif, terdapat beberapa keterbatasan, seperti potensi bias dalam pemilihan literatur serta tantangan dalam menyimpulkan hasil dari studi yang memiliki temuan yang berbeda. Langkah terakhir dalam penelitian ini adalah ekstraksi data dalam bentuk tabel matriks, yang digunakan untuk menyusun dan merangkum informasi dari berbagai sumber sesuai dengan tujuan penelitian.

## HASIL

Penelitian ini menganalisis berbagai studi yang membahas faktor-faktor yang memengaruhi keputusan remaja dalam mengonsumsi makanan cepat saji di Indonesia. Setelah melalui proses seleksi literatur menggunakan metode PRISMA, ditemukan empat jurnal utama yang memenuhi kriteria inklusi dan relevan dengan topik penelitian. Hasil dari keempat studi tersebut dirangkum dalam tabel 2 berikut, yang mencantumkan informasi mengenai peneliti dan tahun penelitian, judul artikel, nama jurnal, metode penelitian, serta temuan utama dari masing-masing studi.

**Tabel 2. Tinjauan Hasil Jurnal yang Dianalisis Dalam Scoping Review**

Peneliti dan Tahun	Judul Artikel	Nama Jurnal	Metode Penelitian	Hasil
Fanny Arya Rahmasari, Zata Ismah, Dewi Agustina (2024)	Hubungan Teman Sebaya dan Paparan Media Sosial dengan Perilaku <i>Fast food</i> Pada Siswa	Maheza: Malahayati Health Student Journal	Kuantitatif dengan desain cross-sectional, sampel 59 siswa, uji Chi-Square	Terdapat hubungan signifikan antara teman sebaya dan paparan media sosial dengan perilaku konsumsi <i>fast food</i> pada siswa MAN 1 Langkat.
St. Hateriah, Sarkiah, Esti Yuandari (2024)	Determinan Perilaku Konsumsi Makanan Dengan Pendekatan Social Cognitive Theory Upaya Preventif Obesitas Pada Siswa SMAIT Ukhuwah Banjarmasin	Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan dan Keperawatan	Kuantitatif, deskriptif observasional dengan desain cross-sectional, sampel 82 siswa, uji Chi-Square	Faktor karakteristik seperti jenis kelamin dan uang saku berpengaruh terhadap konsumsi fast food, sementara status gizi tidak berpengaruh. Pengaruh teman sebaya dan media sosial memiliki hubungan signifikan.
Yusron Amin, Haswita, Rizki Mega Safitri (2025)	Hubungan Pengetahuan, Sikap, dan Dukungan Sosial terhadap Perilaku Konsumsi <i>Fast food</i> Pada Siswa SMP "X" di Banyuwangi	Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida	Analitik cross-sectional, sampel 98 siswa, uji Rank-Spearman dan regresi logistik	Terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan, sikap, dan dukungan sosial dengan perilaku konsumsi fast food. Faktor dukungan sosial merupakan faktor paling dominan.
Sari Embun Suci, Imawati Eka Putri, Hidayani Fazriah (2024)	Hubungan Enabling dan Predisposing Pola Konsumsi <i>Fast food</i> pada Remaja Usia 16-18 Tahun di SMAN 6 Kabupaten Tangerang	J. Gizi Dietetik	Cross-sectional, sampel 108 siswa, uji Chi-Square	Terdapat hubungan signifikan antara penggunaan media sosial, besaran uang saku, dan gaya hidup hedonis dengan pola konsumsi fast food.

Tabel 2 merangkum hasil dari 4 jurnal yang dianalisis dalam scoping review terkait faktor-faktor yang memengaruhi konsumsi *fast food* pada remaja Indonesia. Temuan penelitian pada jurnal-jurnal tersebut mengarah pada kesimpulan yang konsisten bahwa konsumsi *fast food* pada remaja Indonesia dipengaruhi oleh gabungan faktor individual, sosial, ekonomi, dan

digital. Berdasarkan hasil analisis, ditemukan bahwa setiap jurnal mengidentifikasi beberapa faktor utama, yang secara kolektif dapat diklasifikasikan ke dalam tujuh kategori dominan, yaitu paparan media sosial, uang saku, gaya hidup hedonis, tingkat pengetahuan gizi, sikap terhadap fast food, dukungan sosial (keluarga & teman sebaya), dan jenis kelamin.

## PEMBAHASAN

Hasil analisis dari berbagai penelitian yang ditinjau menunjukkan bahwa keputusan remaja dalam mengonsumsi makanan cepat saji dipengaruhi oleh sejumlah faktor yang saling berinteraksi. Beberapa faktor utama yang berkontribusi dalam kebiasaan konsumsi *fast food* di kalangan remaja meliputi paparan media sosial, besaran uang saku, gaya hidup hedonis, tingkat pengetahuan dan sikap terhadap fast food, dukungan sosial, serta perbedaan jenis kelamin. Untuk memahami lebih dalam bagaimana setiap faktor ini berpengaruh terhadap pola konsumsi *fast food* pada remaja, berikut adalah pembahasan lebih rinci mengenai masing-masing faktor yang telah diidentifikasi dalam penelitian ini.

### Paparan Media Sosial

Media sosial kini menjadi salah satu faktor utama yang memengaruhi pola konsumsi makanan cepat saji di kalangan remaja. Paparan terhadap berbagai konten makanan, baik melalui iklan, unggahan influencer, maupun postingan teman sebaya, dapat mendorong minat mereka untuk mengonsumsi fast food. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Rahmasari, Ismah, dan Agustina (2024) mengungkapkan adanya hubungan signifikan antara intensitas paparan media sosial dengan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji di kalangan siswa MAN 1 Langkat. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin sering seorang siswa melihat konten makanan cepat saji di media sosial, semakin besar kemungkinan mereka untuk mengonsumsinya dalam kehidupan sehari-hari. Temuan serupa juga diperoleh dalam studi yang dilakukan oleh Suci, Putri, dan Fazriah (2024) di SMAN 6 Kabupaten Tangerang. Penelitian ini mengungkapkan bahwa semakin tinggi frekuensi penggunaan media sosial, semakin sering pula remaja mengonsumsi fast food. Tren makanan yang viral di media sosial menjadi salah satu faktor pendorong utama, karena banyak remaja yang tertarik untuk mencoba makanan yang sedang populer.

Dari segi angka, remaja yang menghabiskan waktu lebih dari 2,3 jam per hari di media sosial memiliki kemungkinan 3,4 kali lebih besar untuk memilih makanan cepat saji yang mereka lihat secara *online* dibandingkan dengan mereka yang jarang terpapar konten tersebut (Amelia, Zainita and Martha, 2023). Sementara itu, penelitian oleh Gascoyne *et al.* (2021) di Australia menemukan bahwa 55% remaja melaporkan melihat iklan makanan dan minuman di media sosial setidaknya sekali dalam seminggu. Studi ini juga mengungkapkan bahwa semakin sering seorang remaja berinteraksi dengan konten makanan, baik dengan menyukai, membagikan, atau mengomentari unggahan, semakin besar kemungkinan mereka untuk mengonsumsi makanan cepat saji. Remaja yang sering melihat konten makanan cepat saji cenderung lebih tertarik untuk mencobanya, terutama jika promosi tersebut dilakukan oleh influencer atau teman sebaya yang mereka percayai. Selain itu, strategi digital food marketing semakin memperkuat tren tersebut. Banyak merek makanan cepat saji yang memanfaatkan algoritma media sosial untuk menargetkan iklan mereka kepada kelompok usia tertentu, termasuk remaja (Sina *et al.*, 2022). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa media sosial memiliki peran signifikan dalam mendorong konsumsi makanan cepat saji di kalangan remaja. Tren digital yang berkembang pesat memengaruhi preferensi dan kebiasaan makan remaja secara luas. Seiring dengan kemajuan teknologi dan meningkatnya penggunaan media sosial, paparan terhadap konten terkait *fast food* diperkirakan akan terus bertambah, yang berpotensi memperkuat pola konsumsi makanan cepat saji di kalangan remaja.

### Uang Saku

Uang saku menjadi salah satu faktor ekonomi yang berperan dalam menentukan pilihan makanan remaja. Besarnya uang saku yang dimiliki sering kali memengaruhi kebiasaan mereka dalam membeli makanan, termasuk makanan cepat saji. Hateriah, Sarkiah, dan Yuandari (2024) dalam penelitiannya di SMAIT Ukhuwah Banjarmasin menemukan bahwa terdapat hubungan signifikan antara jumlah uang saku dengan frekuensi konsumsi fast food. Remaja yang memiliki uang saku lebih besar cenderung lebih sering mengonsumsi makanan cepat saji. Hal ini berkaitan dengan faktor kenyamanan, kebiasaan membeli makanan di luar rumah, serta terbatasnya pilihan makanan sehat di sekitar sekolah. Hasil yang serupa juga ditemukan dalam penelitian yang dilakukan oleh Suci, Putri, dan Fazriah (2024). Mereka menemukan bahwa remaja dengan uang saku lebih besar lebih sering membeli makanan cepat saji dibandingkan mereka yang memiliki uang saku lebih sedikit. Selain faktor ekonomi, gaya hidup konsumtif serta promosi makanan cepat saji yang menarik di media sosial semakin memperkuat kecenderungan ini.

Di Jakarta, penelitian yang dilakukan oleh Fitrianti, Mardhiati, dan Novianus (2023) juga menunjukkan pola yang sama. Dari penelitian tersebut, ditemukan bahwa sebanyak 66,5% remaja dengan uang saku tinggi lebih sering mengonsumsi *fast food* dibandingkan mereka yang memiliki uang saku lebih terbatas. Studi lain oleh Punitha *et al.* (2014) yang dilakukan terhadap 916 remaja di India juga mendukung temuan ini, di mana remaja dengan uang saku lebih besar cenderung lebih sering mengunjungi restoran cepat saji dibandingkan mereka yang memiliki uang saku lebih kecil. Namun, tidak semua remaja dengan uang saku besar otomatis memilih fast food. Kasmarini, Andriani, dan Sabrina (2023) dalam penelitian mereka menemukan bahwa meskipun uang saku memang memengaruhi aksesibilitas terhadap makanan cepat saji, tidak selalu ada hubungan langsung antara jumlah uang saku dan kebiasaan konsumsi fast food. Beberapa remaja dengan uang saku besar tetap memilih makanan sehat karena kesadaran pribadi serta pengaruh lingkungan.

Dari berbagai penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa uang saku memang memiliki peran dalam menentukan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji di kalangan remaja. Semakin besar uang saku yang dimiliki, terdapat kemungkinan semakin tinggi keputusan mereka membeli fast food, meskipun tidak selalu demikian karena dapat dipengaruhi oleh faktor lain yang lebih dominan. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk diberikan pemahaman tentang edukasi finansial dan pola makan sehat, sehingga mereka dapat mengelola uang sakunya dengan bijak dan membuat pilihan makanan yang lebih baik untuk kesehatan mereka.

### Gaya Hidup Hedonis

Gaya hidup hedonis menjadi salah satu faktor yang mendorong meningkatnya konsumsi makanan cepat saji di kalangan remaja. Remaja dengan pola hidup ini cenderung mengutamakan kesenangan dan kepuasan instan dalam memilih makanan, termasuk fast food. Tren gaya hidup modern semakin memperkuat kebiasaan ini, di mana makanan cepat saji dianggap sebagai pilihan yang praktis, lezat, dan bahkan mencerminkan status sosial tertentu. Penelitian yang dilakukan oleh Suci, Putri, dan Fazriah (2024) di SMAN 6 Kabupaten Tangerang menunjukkan bahwa gaya hidup hedonis berhubungan erat dengan kebiasaan mengonsumsi fast food. Studi ini menemukan bahwa remaja yang senang mengikuti tren sosial dan mencari kepuasan instan lebih sering membeli makanan cepat saji dibandingkan dengan mereka yang memiliki kontrol diri lebih baik dalam memilih makanan.

Fenomena ini juga dapat dijelaskan melalui konsep hedonic hunger, yaitu dorongan untuk makan bukan semata karena lapar, tetapi lebih karena ingin menikmati cita rasa makanan yang menggugah selera. Mason *et al.* (2020) dalam penelitian mereka terhadap lebih dari 3.000 siswa sekolah menengah di Los Angeles, Amerika Serikat, menemukan bahwa remaja dengan tingkat hedonic hunger yang tinggi cenderung lebih sering mengonsumsi makanan berkalori

tinggi, seperti fast food. Selain itu, hedonic hunger juga berkorelasi dengan tingginya konsumsi minuman manis dan makanan ringan berlemak, yang berisiko meningkatkan kasus obesitas di kalangan remaja. Studi ini juga mencatat bahwa pengaruh hedonic hunger terhadap konsumsi makanan cepat saji lebih kuat pada awal masa remaja, tetapi sedikit menurun seiring bertambahnya usia. Hal ini menunjukkan bahwa seiring waktu, faktor seperti kedewasaan, edukasi gizi, serta kemampuan mengendalikan diri berperan dalam mengelola kebiasaan makan yang dipicu oleh keinginan sesaat.

Dengan demikian, gaya hidup hedonis yang mendorong konsumsi *fast food* pada remaja tidak hanya dipengaruhi oleh tren sosial, tetapi juga oleh faktor psikologis seperti hedonic hunger yang memicu keinginan untuk menikmati makanan berkalori tinggi tanpa mempertimbangkan nilai gizinya. Fenomena ini semakin diperkuat oleh kemudahan akses terhadap makanan cepat saji serta promosi yang menarik di berbagai media. Oleh karena itu, pemahaman mengenai hubungan antara gaya hidup hedonis dan konsumsi *fast food* menjadi penting dalam merancang strategi intervensi yang lebih efektif untuk membentuk pola makan yang lebih sehat di kalangan remaja.

### Pengetahuan Tentang *Fast Food*

Pengetahuan mengenai makanan dan gizi berperan penting dalam menentukan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji di kalangan remaja. Remaja yang memahami dampak negatif *fast food* cenderung lebih berhati-hati dalam mengonsumsinya, sementara mereka yang memiliki pemahaman terbatas lebih rentan mengadopsi pola makan yang tidak sehat. Amin, Haswita, dan Safitri (2025) dalam penelitian mereka di Banyuwangi menemukan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan gizi dan kebiasaan konsumsi *fast food* pada siswa SMP. Hasil studi ini menunjukkan bahwa siswa dengan pemahaman yang lebih baik tentang bahaya makanan cepat saji cenderung mengonsumsinya lebih jarang dibandingkan mereka yang kurang memahami risikonya. Namun, meskipun banyak siswa yang sadar akan dampak buruk fast food, faktor sosial seperti pengaruh teman sebaya dan media sosial tetap menjadi pendorong utama dalam keputusan mereka untuk mengonsumsi makanan tersebut. Penelitian lain yang dilakukan oleh Fitrianti, Mardhiati, dan Novianus (2023) di Jakarta mendukung temuan ini. Mereka menemukan bahwa remaja dengan tingkat pengetahuan yang tinggi memiliki kemungkinan 2,56 kali lebih kecil untuk mengonsumsi *fast food* secara berlebihan dibandingkan mereka yang kurang memahami dampaknya. Namun, yang menarik, meskipun 65% remaja dalam studi ini memiliki pemahaman yang baik tentang bahaya fast food, mereka tetap mengonsumsinya karena alasan kesenangan dan kenyamanan.

Meskipun memiliki pengetahuan yang cukup, tidak semua remaja langsung mengubah kebiasaan makannya. Dighikar dan Singh (2021) dalam penelitian mereka menemukan bahwa hanya 1,18% dari remaja yang memiliki tingkat pengetahuan tinggi benar-benar mengurangi konsumsi makanan cepat saji. Sebanyak 58,82% tetap mengonsumsinya dalam jumlah sedang meskipun mengetahui dampaknya terhadap kesehatan. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan saja tidak cukup untuk mengubah pola makan remaja—diperlukan pendekatan lain, seperti pembentukan kebiasaan makan sehat sejak dini serta lingkungan yang mendukung gaya hidup lebih sehat. Salah satu cara efektif untuk menekan konsumsi *fast food* adalah melalui edukasi yang berkelanjutan. Penelitian oleh Yadav dan Nath (2020) menunjukkan bahwa setelah diberikan edukasi tentang dampak negatif makanan cepat saji, konsumsi *fast food* di kalangan siswa turun dari 73% menjadi 49%. Selain itu, jumlah siswa yang lebih memilih membawa bekal makanan sehat dari rumah meningkat dari 36% menjadi 57%. Hasil ini mengindikasikan bahwa intervensi edukasi yang tepat dapat membantu remaja untuk lebih sadar dalam memilih makanan yang lebih sehat.

Dari berbagai temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa pengetahuan mengenai dampak *fast food* memang berperan dalam membentuk sikap remaja terhadap makanan cepat saji.

Namun, pemahaman saja tidak selalu cukup untuk mengurangi konsumsi mereka. Banyak remaja tetap mengonsumsi *fast food* meskipun memahami bahayanya, terutama karena faktor sosial, kenyamanan, dan kesenangan. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi gizi saja tidak cukup untuk mengurangi konsumsi *fast food*, tetapi harus disertai dengan pembentukan kebiasaan makan sehat sejak dini serta lingkungan yang mendukung pola makan yang lebih baik. Selain itu, intervensi edukasi yang berkelanjutan telah terbukti dapat membantu menekan konsumsi *fast food* dan meningkatkan kesadaran remaja dalam memilih makanan yang lebih sehat.

### **Sikap terhadap *Fast Food***

Sikap merupakan salah satu faktor psikologis yang berperan penting dalam membentuk kebiasaan konsumsi makanan cepat saji pada remaja. Sikap terhadap *fast food* dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kesadaran akan dampak kesehatan, pengalaman pribadi, paparan media, serta lingkungan sosial. Amin, Haswita, dan Safitri (2025) dalam penelitian mereka di Banyuwangi menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara sikap dan kebiasaan konsumsi *fast food* pada siswa SMP. Remaja yang memiliki pandangan positif terhadap *fast food*, misalnya menganggapnya lebih praktis, lezat, dan memiliki nilai sosial tertentu akan cenderung lebih sering mengonsumsinya. Sebaliknya, mereka yang memiliki pandangan negatif, seperti khawatir akan dampaknya terhadap kesehatan, lebih membatasi konsumsi makanan ini.

Hasil yang serupa juga ditemukan dalam penelitian yang dilakukan oleh Fitrianti, Mardhiati, dan Novianus (2023) di Jakarta. Studi ini menunjukkan bahwa sebanyak 59% remaja memiliki sikap positif terhadap *fast food*, sehingga lebih cenderung mengonsumsinya secara rutin. Selain itu, penelitian ini juga mengungkapkan bahwa remaja dengan citra tubuh yang positif lebih mungkin untuk mengonsumsi makanan cepat saji dibandingkan mereka yang lebih khawatir terhadap berat badan mereka.

Faktor lingkungan juga berperan besar dalam membentuk sikap remaja terhadap *fast food*. Remaja yang tinggal di lingkungan dengan banyak restoran cepat saji lebih cenderung mengembangkan sikap positif terhadap *fast food* dibandingkan mereka yang tinggal di daerah dengan lebih banyak pilihan makanan sehat. Ketersediaan *fast food* yang tinggi membuat mereka lebih terbiasa dan nyaman dengan makanan ini, sehingga menjadi bagian dari gaya hidup mereka (Lestari *et al.*, 2021). Meski begitu, sikap terhadap *fast food* bukan sesuatu yang tidak bisa diubah. Edukasi telah terbukti menjadi salah satu intervensi yang efektif dalam mengubah cara pandang remaja terhadap makanan cepat saji. Yadav dan Nath (2020) dalam penelitian mereka menunjukkan bahwa setelah diberikan edukasi mengenai dampak negatif *fast food*, jumlah remaja yang lebih memilih makanan sehat meningkat dari 36% menjadi 57%, sementara preferensi mereka terhadap *fast food* turun dari 73% menjadi 49%. Hasil ini menunjukkan bahwa meskipun sikap remaja sering kali dipengaruhi oleh lingkungan dan kebiasaan sosial, edukasi yang tepat dapat membantu mengubah pola pikir mereka serta mendorong kebiasaan makan yang lebih sehat.

Berdasarkan berbagai temuan, sikap terhadap *fast food* memiliki peran penting dalam menentukan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji di kalangan remaja. Remaja yang memiliki pandangan positif terhadap *fast food* cenderung lebih sering mengonsumsinya, terutama karena faktor kenyamanan, rasa, dan nilai sosial yang melekat pada makanan tersebut. Sebaliknya, mereka yang lebih kritis dan khawatir akan dampak kesehatannya cenderung membatasi konsumsi *fast food*. Selain faktor individu, lingkungan juga berkontribusi dalam membentuk sikap remaja, di mana ketersediaan *fast food* yang tinggi di sekitar mereka dapat memperkuat persepsi bahwa makanan cepat saji adalah bagian dari gaya hidup. Hal ini menunjukkan bahwa sikap terhadap *fast food* tidak hanya dipengaruhi oleh kesadaran kesehatan, tetapi juga oleh faktor sosial dan lingkungan yang membentuk pola makan remaja.

### Dukungan Sosial

Dukungan sosial memainkan peran penting dalam membentuk kebiasaan makan remaja, termasuk dalam konsumsi makanan cepat saji. Dukungan ini bisa datang dari berbagai sumber, seperti keluarga, teman sebaya, serta lingkungan sekolah dan masyarakat. Pengaruh dukungan sosial bisa bersifat positif dengan mendorong remaja untuk memilih makanan sehat atau negatif, ketika tekanan dari lingkungan justru membuat mereka lebih sering mengonsumsi *fast food*. Keluarga merupakan faktor utama yang memengaruhi kebiasaan makan remaja. Amin, Haswita, dan Safitri (2025) dalam penelitian mereka di Banyuwangi menemukan bahwa dukungan sosial dari keluarga berperan besar dalam menentukan seberapa sering remaja mengonsumsi *fast food*. Remaja yang mendapatkan edukasi gizi dari orang tua serta terbiasa makan bersama keluarga cenderung lebih memilih makanan sehat dibandingkan mereka yang kurang mendapat pengawasan dalam pola makan. Hasil ini sejalan dengan penelitian oleh Kazemi, Zahraei, dan Nazarian (2016) yang menunjukkan bahwa dukungan orang tua dalam bentuk penyediaan makanan sehat di rumah memiliki korelasi negatif dengan konsumsi *fast food*. Artinya, semakin banyak pilihan makanan sehat yang tersedia di rumah, semakin jarang remaja mengonsumsi *fast food*. Sebaliknya, remaja yang lebih bebas memilih makanan sendiri tanpa pengawasan lebih cenderung membeli makanan cepat saji.

Selain keluarga, teman sebaya juga memiliki pengaruh besar terhadap kebiasaan makan remaja. Pada fase ini, remaja cenderung ingin diterima dalam kelompok sosial mereka dan sering meniru kebiasaan teman-temannya, termasuk dalam pola makan. Jika seorang remaja memiliki teman yang sering mengonsumsi makanan cepat saji, kemungkinan besar ia juga akan mengikuti kebiasaan tersebut. Interaksi sosial dengan teman sebaya yang memiliki kebiasaan makan *fast food* dapat meningkatkan kecenderungan remaja untuk mengadopsi pola makan serupa (Rahmasari, Ismah and Agustina, 2024). Remaja yang memiliki teman dengan kebiasaan konsumsi *fast food* tinggi lebih cenderung mengikuti pola makan yang sama. Faktor konformitas sosial menjadi salah satu alasan utama, karena remaja sering kali memilih *fast food* demi menyesuaikan diri dengan lingkungannya (Suci, Putri and Fazriah, 2024). Dukungan ini tidak hanya datang dalam bentuk interaksi langsung, tetapi juga melalui pengaruh jaringan sosial yang lebih luas. Remaja yang berada dalam kelompok teman yang sering mengonsumsi *fast food* lebih mungkin untuk mengikuti kebiasaan tersebut. Efek sosial ini menunjukkan bahwa perilaku makan remaja dapat menyebar dalam kelompok pertemanan mereka, sehingga satu individu dapat memengaruhi keputusan makan individu lainnya (Fortin and Yazbeck, 2015).

### Jenis Kelamin

Jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang memengaruhi pola konsumsi makanan cepat saji pada remaja. Perbedaan biologis, sosial, dan psikologis menyebabkan adanya variasi dalam frekuensi serta alasan mengonsumsi *fast food* antara laki-laki dan perempuan. Penelitian yang dilakukan oleh Hateriah, Sarkiah, dan Yuandari (2024) di SMAIT Ukhuwah Banjarmasin menemukan bahwa terdapat hubungan signifikan antara jenis kelamin dan kebiasaan konsumsi *fast food* dengan nilai p-value 0,018. Studi ini menunjukkan bahwa remaja perempuan lebih banyak memiliki perilaku konsumsi *fast food* yang tergolong baik, dengan 29 orang (35,4%), dibandingkan dengan remaja laki-laki yang hanya 10 orang (12,2%). Temuan ini mengindikasikan bahwa perempuan cenderung lebih selektif dalam memilih makanan cepat saji dibandingkan laki-laki. Remaja perempuan umumnya lebih mempertimbangkan faktor keamanan pangan, dampak kesehatan, serta pengaruh makanan terhadap berat badan, sehingga mereka lebih membatasi konsumsi *fast food*. Di sisi lain, remaja laki-laki lebih sering mengonsumsi *fast food* dalam porsi lebih besar. Hal ini dipengaruhi oleh kebutuhan energi yang lebih tinggi, kebiasaan makan di luar rumah, serta pengaruh sosial dari teman sebaya. Bauer *et al.* (2009) dalam studinya menemukan bahwa persentase laki-laki yang mengonsumsi *fast food*

lebih dari tiga kali per minggu meningkat dari 23,6% menjadi 30,2%, sedangkan untuk perempuan meningkat dari 18,9% menjadi 27,3%. Temuan ini menunjukkan bahwa laki-laki mengalami peningkatan konsumsi *fast food* yang lebih tinggi dibandingkan perempuan, terutama ketika mereka beranjak dari remaja awal ke remaja akhir.

Namun, tidak semua penelitian menemukan pola yang sama. Eljamay (2019) dalam studinya di Libya justru menemukan bahwa remaja perempuan memiliki tingkat konsumsi *fast food* yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Dari penelitian ini, 67% remaja perempuan diketahui mengonsumsi *fast food* secara rutin, dibandingkan dengan laki-laki yang memiliki persentase konsumsi lebih rendah. Studi ini juga mengungkapkan bahwa perempuan lebih sering menjadikan *fast food* sebagai pengganti makanan utama, sementara laki-laki lebih sering mengonsumsinya sebagai camilan atau tambahan makanan. Berdasarkan berbagai penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa hubungan antara jenis kelamin dan konsumsi *fast food* tidak selalu menunjukkan pola yang konsisten. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa laki-laki lebih sering mengonsumsi *fast food* dibandingkan perempuan, tetapi ada juga penelitian yang menemukan bahwa perempuan lebih banyak mengonsumsi makanan cepat saji, terutama pada kelompok dengan kecenderungan obesitas. Hal ini menunjukkan bahwa faktor jenis kelamin bukan satu-satunya yang memengaruhi pola konsumsi *fast food*, melainkan juga dipengaruhi oleh faktor sosial, budaya, serta gaya hidup individu.

## KESIMPULAN

Keputusan remaja dalam mengonsumsi makanan cepat saji dipengaruhi oleh berbagai faktor. Pengaruh media sosial berperan besar dalam membentuk kebiasaan makan, dimana tren viral dan promosi di media sosial semakin meningkatkan daya tarik *fast food*. Uang saku dan gaya hidup hedonis juga menjadi faktor signifikan. Remaja dengan uang saku lebih besar cenderung lebih sering membeli *fast food*, terutama mereka yang memiliki pola hidup konsumtif dan mencari kepuasan instan dari makanan yang praktis dan lezat. Selain itu, tingkat pengetahuan dan sikap terhadap *fast food* juga memengaruhi konsumsi. Remaja yang memiliki kesadaran tinggi mengenai dampak kesehatan *fast food* lebih cenderung membatasi konsumsinya, meskipun faktor kenyamanan dan tekanan sosial tetap menjadi pendorong utama. Dukungan sosial dari keluarga dan teman sebaya dapat menjadi faktor yang mempengaruhi, di mana remaja yang mendapat edukasi gizi dan kebiasaan makan sehat dari keluarga lebih memilih makanan yang bergizi, sedangkan teman sebaya yang mendukung *fast food* justru meningkatkan konsumsi makanan cepat saji. Dari aspek jenis kelamin, sebagian besar penelitian menunjukkan bahwa remaja laki-laki lebih sering mengonsumsi *fast food*, tetapi beberapa studi juga menemukan bahwa remaja perempuan, terutama yang mengalami obesitas, memiliki tingkat konsumsi yang lebih tinggi.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terimakasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dalam penyusunan artikel ini. Ucapan terimakasih secara khusus disampaikan kepada dosen pembimbing atas arahan dan masukan yang berharga, serta kepada institusi pendidikan yang telah memberikan akses terhadap berbagai sumber data dan literatur yang relevan. Penulis berharap hasil kajian ini dapat memberikan kontribusi positif bagi pengembangan kebijakan gizi remaja di Indonesia, serta menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya dalam mengkaji lebih dalam faktor-faktor yang memengaruhi perilaku konsumsi makanan cepat saji.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, T., Zainita, U.H. and Martha, E. (2023) 'Social Media Use Behavior and Social Media Disorder Among Faculty of Public Health Students During the COVID-19 Pandemic', *Kesmas*, 18(4), pp. 265–270. Available at: <https://doi.org/10.21109/kesmas.v18i4.6920>.
- Amin, Y., Haswita and Safitri, R.M. (2025) 'Hubungan Pengetahuan, Sikap, dan Dukungan Sosial Terhadap Perilaku Konsumsi Fast food Pada Siswa SMP "X" di Banyuwangi', *Jurnal Ilmiah Kesehatan Rustida*, 12(01), pp. 1–10. Available at: <https://doi.org/10.55500/jikr.v12i1.234>.
- Arya, C. and Dubey, N. (2024) 'Fast-food consumption among Indian adolescents and associated factors', 11(11), pp. 4546–4553.
- Bauer, K.W. et al. (2009) 'Fast food intake among adolescents: Secular and longitudinal trends from 1999 to 2004', *Preventive Medicine*, 48(3), pp. 284–287. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2008.12.021>.
- Blum, L.S. et al. (2019) 'In-depth assessment of snacking behaviour in unmarried adolescent girls 16–19 years of age living in urban centres of Java, Indonesia', *Maternal and Child Nutrition*, 15(4), pp. 1–12. Available at: <https://doi.org/10.1111/mcn.12833>.
- Dighikar, V.P. and Singh, S. (2021) 'To Assess the effect of Fast food among Adolescent Group', *Journal of Pharmaceutical Research International*, 33, pp. 201–206. Available at: <https://doi.org/10.9734/jpri/2021/v33i39a32160>.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Deli Serdang (no date) *Dampak buruk junk food untuk kesehatan tubuh*. Available at: <https://dinkes.deliserdangkab.go.id/dampak-buruk-junk-food-untuk-kesehatan-tubuh.html> (Accessed: 9 March 2025).
- Fitrianti, D., Mardhiati, R. and Novianus, C. (2023) 'Determinants of Fast food Consumption Behavior in Adolescents in the City of Jakarta', *Jurnal Riset Kesehatan*, 12(1), pp. 1–7. Available at: <https://doi.org/10.31983/jrk.v12i1.9190>.
- Fortin, B. and Yazbeck, M. (2015) 'Peer effects, fast food consumption and adolescent weight gain', *Journal of Health Economics*, 42, pp. 125–138. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.jhealeco.2015.03.005>.
- Fryar, C.D. et al. (2020) 'Fast food Intake Among Children and Adolescents in the United States, 2015-2018', *NCHS data brief*, (375), pp. 1–8.
- Gascoyne, C. et al. (2021) 'Food and drink marketing on social media and dietary intake in Australian adolescents: Findings from a cross-sectional survey', *Appetite*, 166(June 2020), p. 105431. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105431>.
- Hateriah, S., Sarkiah and Yuandari, E. (2024) 'Determinan Perilaku Konsumsi Makanan Fast food Dengan Pendekatan Social Cognitive Theory Upaya Preventif Obesitas Pada Siswa SMAIT Ukhuwah Banjarmasin', *Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan dan Keperawatan*, 15(1), pp. 43–56. Available at: <https://doi.org/10.33859/dksm.v15i1.946>.
- Kasmarini, F., Andriani, E. and Sabrina, S. (2023) 'The Relationship Between Fast food Consumption, Pocket Money, And Quality Of Sleep With Over Nutrition In Adolescents', *Jurnal Gizi Prima (Prime Nutrition Journal)*, 8(2), p. 116. Available at: <https://doi.org/10.32807/jgp.v8i2.400>.
- Kazemi, A., Zahraei, N. and Nazarian, N. (2016) 'The relation between intra- and interpersonal factors and food consumption level among Iranian adolescent girls', *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*, 21(2), pp. 147–152. Available at: <https://doi.org/10.4103/1735-9066.178235>.
- Lestari, A. et al. (2021) 'Fast food Consumption Behavior in Adolescents', *Muhammadiyah International Public Health and Medicine Proceeding*, 1(1), pp. 607–616. Available at: <https://doi.org/10.53947/miphmp.v1i1.107>.
- Mason, T.B. et al. (2020) 'Longitudinal prospective association between hedonic hunger and

- unhealthy food and drink intake in adolescents*, *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(24), pp. 1–9. Available at: <https://doi.org/10.3390/ijerph17249375>.
- Mateen, A. *et al.* (2025) ‘*International Journal of Current Science Research and Review Analysing Consumer Behaviour and Demand Dynamics of Poultry Based Fast food in Faisalabad , Pakistan Corresponding Author : Dyah Wulan Sari Corresponding Author : Dyah Wulan Sari*’, 08(02), pp. 622–630. Available at: <https://doi.org/10.47191/ijcsrr/V8-i2-08>.
- Meruelo, A.D. *et al.* (2024) ‘*How Do Anger and Impulsivity Impact Fast-Food Consumption in Transitional Age Youth?*’, *AJPM Focus*, 3(3), p. 100208. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.focus.2024.100208>.
- Punitha, V.C. *et al.* (2014) ‘*Pocket money: Influence on body mass index and dental caries among urban adolescents*’, *Journal of Clinical and Diagnostic Research*, 8(12), pp. JC10–JC12. Available at: <https://doi.org/10.7860/JCDR/2014/10498.5310>.
- Putra, A.A. (2022) 8 Kandungan Berbahaya pada Fast Food, Jangan Kecolongan!, *IDN Times*. Available at: <https://www.idntimes.com/health/medical/alfonsus-adi-putra-2/kandungan-berbahaya-pada-fast-food> (Accessed: 9 March 2025).
- Rahmasari, F.A., Ismah, Z. and Agustina, D. (2024) ‘*Hubungan Teman Sebaya dan Paparan Media Sosial dengan Perilaku Fast food Pada Siswa*’, *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 4(8), pp. 3105–3119. Available at: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i8.15555>.
- Roshita, A. *et al.* (2021) ‘*A Qualitative Inquiry into the Eating Behavior and Physical Activity of Adolescent Girls and Boys in Indonesia*’, *Food and Nutrition Bulletin*, 42(1\_suppl), pp. S122–S131. Available at: <https://doi.org/10.1177/0379572121990948>.
- Scully, M. *et al.* (2020) ‘*Factors associated with frequent consumption of fast food among Australian secondary school students*’, *Public Health Nutrition*, 23(8), pp. 1340–1349. Available at: <https://doi.org/10.1017/S1368980019004208>.
- Sina, E. *et al.* (2022) ‘*Social Media and Children’s and Adolescents’ Diets: A Systematic Review of the Underlying Social and Physiological Mechanisms*’, *Advances in Nutrition*, 13(3), pp. 913–937. Available at: <https://doi.org/10.1093/advances/nmac018>.
- Suci, S.E., Putri, I.E. and Fazriah, H. (2024) ‘*Hubungan Enabling dan Predisposing Pola Konsumsi Fast food pada Remaja Usia 16-18 Tahun di SMAN 6 Kabupaten Tangerang*’, *Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik*, 3(2), pp. 140–146. Available at: <https://doi.org/10.25182/jigd.2024.3.2.140-146>.
- Yadav, S.K. and Nath, B. (2020) ‘*Effect of educational intervention on knowledge, attitude and consumption of fast food among adolescents*’, *Indian Journal of Forensic and Community Medicine*, 5(2), pp. 75–80. Available at: <https://doi.org/10.18231/2394-6776.2018.0018>.
- Yonatan, A.Z. (2025) *Seberapa sering Gen Z konsumsi makanan cepat saji?*, *Goodstats*. Available at: <https://data.goodstats.id/statistic/seberapa-sering-gen-z-konsumsi-makanan-cepat-saji-CBDA2> (Accessed: 9 March 2025).
- Younis & Eljamay (2019) ‘*Fast food Consumption among Teenagers Aged Between (13 to 25) Years Old and Their Effect on Health in Derna-Libya*’, *Journal of Regenerative Biology and Medicine*, 1(1), pp. 1–8.