

POLA KONSUMSI MAKANAN SIAP SAJI DAN STATUS GIZI MAHASISWA TINGKAT AKHIR

*The Pattern of Fast Food Consumption and Nutritional Status
on End-Year College Students*

Miftahul Husna¹, Ratih Wirapuspita Wisnuwardani²

^{1,2}Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Mulawarman, Samarinda, Indonesia

*Email: miftahusna1999@gmail.com

ABSTRAK

Konsumsi makanan siap saji telah menjadi bagian dari pola hidup modern, terutama di kalangan mahasiswa yang memiliki kesibukan tinggi dan waktu terbatas. Mahasiswa tingkat akhir cenderung menghadapi tekanan akademik yang tinggi, yang berpengaruh terhadap pola konsumsi makanan dan aktivitas fisik mereka. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan hubungan antara konsumsi makanan siap saji dan status gizi pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Mulawarman. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan total responden sebanyak 73 mahasiswa yang dipilih secara purposive. Data dikumpulkan melalui kuesioner *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) dan pengukuran antropometri untuk menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 37% mahasiswa mengonsumsi makanan siap saji dengan frekuensi tinggi (lebih dari dua kali per minggu), sementara 63% mengonsumsinya dengan frekuensi rendah. Berdasarkan status gizi, 58,9% responden tergolong gizi normal, 16,4% mengalami obesitas, 12,3% termasuk gizi lebih, 9,6% gizi kurang, dan 2,7% gizi buruk. Mahasiswa yang sering mengonsumsi makanan siap saji cenderung memiliki status gizi lebih dan obesitas. Faktor-faktor utama yang mendorong konsumsi makanan siap saji adalah keterbatasan waktu (75,3%), kepraktisan (53,4%), dan harga yang terjangkau (50,7%). Kesimpulan: Konsumsi makanan siap saji berkontribusi terhadap ketidakseimbangan status gizi pada sebagian mahasiswa. Edukasi gizi, penyediaan makanan sehat di kampus, dan pengelolaan waktu menjadi strategi penting untuk mencegah gizi lebih dan obesitas pada mahasiswa.

Kata Kunci: makanan siap saji, status gizi, mahasiswa, IMT, gizi lebih

ABSTRACT

Fast food consumption has become part of the modern lifestyle, especially among students who are very busy and have limited time. Final year students tend to face high academic pressure, which affects their food consumption patterns and physical activity. This study aims to describe the relationship between fast food consumption and nutritional status among final year students at Mulawarman University. This study used a descriptive quantitative approach with a total of 73 students selected purposively. Data were collected through a Food Frequency Questionnaire (FFQ) and anthropometric measurements to calculate Body Mass Index (BMI). The results showed that 37% of students consumed fast food with a high frequency (more than twice per week), while 63% consumed it with a low frequency. Based on nutritional status, 58.9% of respondents were classified as normal nutrition, 16.4% were obese, 12.3% were overweight, 9.6% were underweight, and 2.7% were malnourished. Students who frequently consumed fast food tended to have overweight and obesity. The main factors driving fast food consumption were time constraints (75.3%), convenience (53.4%), and affordability (50.7%). It can be concluded that fast food consumption contributes to nutritional imbalances in some students. Nutrition education, the provision of healthy food on campus, and time management are important strategies to prevent overnutrition and obesity in students.

Key words: fast food, nutritional status, students, BMI, overweight

PENDAHULUAN

Konsumsi makanan cepat saji telah menjadi bagian tak terpisahkan dari gaya hidup modern, terutama di kalangan masyarakat perkotaan. Cara berpikir masyarakat yang cenderung mengutamakan kecepatan, ditambah dengan kemajuan teknologi, mendorong keinginan manusia untuk memperoleh segala sesuatu secara instan. Makanan cepat saji terkenal sebagai makanan yang praktis, cepat disajikan, dan memiliki cita rasa yang menggugah selera. Di balik cita rasa yang menggugah selera, makanan ini tinggi kalori, garam, gula, dan lemak, tetapi rendah protein, vitamin, dan mineral (Wijaya et al., 2024). Pola konsumsi makanan cepat saji yang berlebihan dapat berdampak pada status gizi seseorang, termasuk meningkatkan risiko kelebihan berat badan hingga obesitas. Menurut World Health Organization, lebih dari 2,5 miliar orang dewasa di dunia mengalami kelebihan berat badan, dan 890 juta di antaranya mengalami obesitas (World Health Organization, 2024).

Mahasiswa sebagai kelompok usia dewasa muda sering kali menghadapi tantangan dalam menjaga pola makan yang sehat. Aktivitas perkuliahan yang padat, tekanan tugas akademik, dan keterlibatan dalam organisasi kerap kali membuat mereka memilih solusi makanan yang mudah diakses, termasuk makanan cepat saji. Universitas Mulawarman di Samarinda, sebagai salah satu perguruan tinggi terkemuka, tidak lepas dari dinamika ini. Data Riset Kesehatan Dasar (Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), 2018) menunjukkan bahwa Kalimantan Timur memiliki

angka prevalensi obesitas dewasa yang tinggi, yaitu 28,69%, melebihi rata-rata nasional yaitu 21,8% (Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), 2018). Kondisi ini mencerminkan tingginya konsumsi makanan cepat saji di daerah tersebut sebagai salah satu faktor penyebab.

Selain konsumsi makanan cepat saji, status gizi mahasiswa juga dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti kebiasaan aktivitas fisik dan manajemen waktu yang kurang optimal. Mahasiswa tingkat akhir menghadapi tekanan akademik yang lebih besar, seperti menyelesaikan skripsi, mengikuti ujian, dan kegiatan lain yang sering kali menyebabkan mereka mengabaikan kebutuhan nutrisi tubuh. Hal ini dapat berdampak pada status gizi mereka, baik berupa gizi kurang maupun gizi lebih, yang pada akhirnya memengaruhi kesehatan fisik dan mental mereka. Sehingga penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran deskriptif mengenai konsumsi makanan cepat saji dan status gizi pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Mulawarman. Dengan memahami pola konsumsi dan status gizi mahasiswa, diharapkan dapat diperoleh wawasan yang lebih mendalam untuk mendukung program edukasi dan intervensi kesehatan yang relevan, sehingga dapat membantu mahasiswa mencapai keseimbangan gaya hidup yang lebih sehat.

Perubahan gaya hidup modern telah menyebabkan peningkatan konsumsi makanan siap saji, terutama di kalangan mahasiswa. Makanan siap saji umumnya tinggi lemak jenuh, gula, dan natrium, namun rendah serat serta zat gizi mikro, sehingga

jika dikonsumsi secara berlebihan dapat berdampak negatif terhadap status gizi. Mahasiswa tingkat akhir merupakan kelompok yang rentan karena sering menghadapi tekanan akademik, aktivitas padat, dan keterbatasan waktu yang memengaruhi pola makan mereka.

Penelitian yang dilakukan oleh (Widyastuti, 2017) menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengonsumsi makanan cepat saji lebih dari tiga kali dalam seminggu memiliki risiko dua kali lipat mengalami obesitas dibandingkan mereka yang jarang mengonsumsinya. Sementara itu, studi oleh (Suryani et al., 2020) mengungkapkan bahwa faktor utama yang mendorong konsumsi makanan cepat saji pada mahasiswa adalah keterbatasan waktu, aksesibilitas tinggi, dan kurangnya kesadaran akan pentingnya gizi seimbang.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pola konsumsi makanan siap saji dan status gizi pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Mulawarman. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi dasar dalam penyusunan program edukasi gizi yang sesuai dengan kondisi mahasiswa.

METODE

Jenis dan Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Penelitian deskriptif bertujuan untuk metode yang digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya,

tanpa melakukan pengujian hubungan antar variabel (Sugiyono, 2019). Penelitian ini difokuskan pada gambaran konsumsi makanan cepat saji dan status gizi mahasiswa tingkat akhir Universitas Mulawarman.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa tingkat akhir (semester akhir) Program Studi Gizi Universitas Mulawarman. Sampel penelitian ditentukan dengan teknik purposive sampling dengan kriteria inklusi: mahasiswa aktif yang sedang menempuh skripsi dan bersedia menjadi responden. Jumlah sampel yang diperoleh sebanyak 73 orang.

Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data

Data primer diperoleh melalui kuesioner yang diisi sendiri oleh responden. Kuesioner terdiri dari dua bagian utama.

Data Frekuensi Konsumsi Makanan Siap Saji

Instrumen yang digunakan berupa *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) untuk mengetahui frekuensi konsumsi makanan siap saji seperti makanan cepat saji *franchise* (ayam goreng, burger), makanan instan (mi instan), dan minuman berpemanis.

Data Status Gizi

Pengukuran status gizi dilakukan melalui antropometri, yaitu pengukuran berat badan menggunakan timbangan digital dan tinggi badan menggunakan microtoise. Nilai Indeks Massa Tubuh (IMT) dihitung dengan rumus $BB \text{ (kg)} / TB^2 \text{ (m}^2\text{)}$, kemudian diklasifikasikan berdasarkan kriteria.

Analisis Data

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif dengan menggunakan distribusi frekuensi dan persentase, serta ditampilkan dalam bentuk tabel dan narasi. Analisis dilakukan untuk mengetahui distribusi status gizi dan pola konsumsi makanan siap saji responden.

Cara Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner frekuensi makanan (*Food Frequency Questionnaire*) untuk mengetahui konsumsi makanan cepat saji dan pengukuran status gizi dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) berdasarkan data berat badan dan tinggi badan yang diukur langsung di lokasi penelitian.

Langkah Penelitian

Penelitian ini dimulai dengan pengumpulan data konsumsi makanan cepat saji melalui kuesioner *Food Frequency Questionnaire* (FFQ), yang dirancang untuk mengidentifikasi frekuensi konsumsi makanan cepat saji oleh mahasiswa tingkat akhir Universitas Mulawarman. Data yang terkumpul kemudian dikelompokkan dalam dua kategori berdasarkan rata-rata skor konsumsi yaitu Jarang ($> \text{Mean Skor}$) dan Sering ($< \text{Mean Skor}$) (Rizky, 2019). Selanjutnya, status gizi diukur menggunakan metode antropometri, yaitu dengan menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT) berdasarkan data berat badan dan tinggi badan responden. Hasil IMT tersebut kemudian dikategorikan sesuai dengan klasifikasi Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) untuk populasi Asia Pasifik, yang terdiri dari gizi buruk ($< 17,0$),

gizi kurang ($17,0 - 18,4$), gizi baik ($18,5 - 25,0$), gizi lebih ($25,1 - 27,0$), dan obesitas ($> 27,0$) (Riskesdas, 2019). Setelah data konsumsi makanan dan status gizi terkumpul, analisis dilakukan secara deskriptif untuk menggambarkan pola konsumsi makanan cepat saji serta status gizi di kalangan mahasiswa tingkat akhir. Analisis ini bertujuan untuk memberikan gambaran tentang kebiasaan konsumsi makanan cepat saji yang dapat memengaruhi status gizi mahasiswa, serta untuk melihat hubungan antara pola konsumsi tersebut dengan status gizi yang tercermin dari IMT. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan tentang pentingnya pemahaman pola makan sehat bagi mahasiswa sebagai langkah untuk meningkatkan keseimbangan gizi mereka.

Instrumen Penelitian

Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data konsumsi makanan cepat saji adalah kuesioner *Food Frequency Questionnaire* (FFQ), yang dirancang untuk mengukur frekuensi konsumsi makanan cepat saji oleh mahasiswa tingkat akhir Universitas Mulawarman. Kuesioner ini telah divalidasi sebelumnya untuk memastikan keakuratan dan konsistensinya dalam mengukur pola konsumsi. Selain itu, untuk mengukur status gizi responden, digunakan metode pengukuran antropometri dengan menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT). Data berat badan dan tinggi badan responden diukur secara langsung menggunakan timbangan digital dan stadiometer. Hasil pengukuran IMT ini kemudian dikategorikan berdasarkan standar klasifikasi IMT dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) untuk

populasi Asia Pasifik. Selain itu, untuk menggali informasi mengenai pengetahuan gizi mahasiswa, digunakan kuesioner tingkat pengetahuan gizi yang bersifat *self-administered*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Mayoritas responden dalam penelitian ini berusia 22 tahun (50,7%), diikuti oleh usia 21 tahun (42,5%), sedangkan usia paling sedikit adalah 20 tahun. Dari segi jenis kelamin, sebagian besar responden adalah perempuan (83,6%).

Berdasarkan hasil pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT), sebanyak 58,9% mahasiswa memiliki status gizi normal. Namun demikian, masih terdapat responden yang tergolong dalam kategori obesitas (16,4%) dan gizi lebih (12,3%). Sementara itu, sebagian kecil responden termasuk dalam kategori gizi kurang (2,7%) dan gizi buruk (9,6%).

Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar mahasiswa memiliki status gizi yang seimbang, proporsi mahasiswa dengan gizi lebih dan obesitas tetap perlu menjadi perhatian karena berisiko terhadap kesehatan jangka panjang. Kondisi ini dapat berkaitan dengan pola konsumsi makanan siap saji serta gaya hidup sedentari yang umum di kalangan mahasiswa tingkat akhir.

Konsumsi Makanan Cepat Saji

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar responden (63%) mengonsumsi makanan cepat saji dengan frekuensi jarang (1–2 kali/minggu), sementara 37% responden lainnya mengonsumsinya secara sering (lebih dari 3 kali/minggu). Jenis makanan cepat saji yang paling banyak dikonsumsi meliputi ayam goreng siap saji (75,3%), mi instan (71,2%), dan minuman berpemanis dalam kemasan

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	n	Persentase (%)
Usia		
20 Tahun	5	6,80
21 Tahun	31	42,50
22 Tahun	37	50,70
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	12	16,40
Perempuan	61	83,60
Status Gizi		
Gizi Buruk	2	2,70
Gizi Kurang	7	9,60
Gizi Baik	43	58,90
Gizi Lebih	9	12,30
Obesitas	12	16,40
Frekuensi Makanan Cepat Saji		
Jarang	46	63,00
Sering	27	37,00

(68,5%). Hal ini menunjukkan bahwa konsumsi makanan cepat saji masih cukup tinggi di kalangan mahasiswa tingkat akhir.

Faktor yang paling berpengaruh terhadap pilihan konsumsi tersebut adalah keterbatasan waktu akibat padatnya aktivitas akademik. Mahasiswa cenderung memilih makanan yang praktis, cepat disiapkan, dan mudah diakses. Selain itu, pertimbangan ekonomi juga memengaruhi, di mana sebagian besar mahasiswa mengelola pengeluaran sendiri dengan anggaran terbatas, sehingga memilih makanan cepat saji yang lebih terjangkau dibandingkan makanan sehat yang memerlukan proses pengolahan lebih lama.

Hasil ini sejalan dengan penelitian (Widyastuti, 2017) yang menemukan bahwa mahasiswa dengan beban akademik tinggi cenderung memilih makanan instan dan cepat saji karena dianggap lebih praktis. Sementara itu, studi oleh (Suryani et al., 2020) mengungkapkan bahwa kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji berhubungan dengan peningkatan risiko gizi lebih akibat tingginya asupan energi dan lemak.

Dengan demikian, konsumsi makanan cepat saji pada mahasiswa perlu menjadi perhatian, karena berisiko terhadap ketidakseimbangan status gizi apabila dikonsumsi secara berlebihan tanpa diimbangi dengan aktivitas fisik dan pola makan seimbang.

Meskipun sebagian besar mahasiswa dalam penelitian ini mengonsumsi makanan cepat saji secara

jarang, konsumsi tersebut tetap perlu diwaspadai karena berpotensi menimbulkan dampak jangka panjang terhadap kesehatan.

Hasil ini sejalan dengan temuan (Nurfaidah et al., 2025) yang menunjukkan bahwa konsumsi fast food yang tinggi memiliki risiko obesitas yang lebih besar dibandingkan dengan remaja yang jarang mengonsumsinya, bahkan ketika frekuensinya tidak ekstrem. Hal serupa juga diungkapkan oleh (Tijow et al., 2024), siswa yang mengonsumsi fast food secara sering memiliki prevalensi overweight sebesar 62,1%, dibandingkan 37,9% pada mereka yang jarang melakukannya. Dengan demikian, penting bagi mahasiswa untuk menyadari risiko dari kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dan mulai beralih ke pilihan makanan yang lebih bergizi dan seimbang dalam kehidupan sehari-hari.

Status Gizi

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki status gizi yang baik, dengan 58,9% responden berada dalam kategori gizi baik (IMT 18,5–25,0). Status gizi yang baik ini mengindikasikan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki berat badan yang seimbang dan sesuai dengan tinggi badan mereka. Namun, terdapat 16,4% responden yang mengalami obesitas, yang menunjukkan adanya kecenderungan masalah berat badan berlebih di kalangan mahasiswa, terutama di antara mereka yang sering mengonsumsi makanan cepat saji.

Selain itu, 9,6% responden berada dalam

kategori gizi kurang, dan 2,7% termasuk dalam kategori gizi buruk. Meskipun angka untuk kategori gizi buruk dan gizi kurang relatif rendah, tetap saja kondisi ini menunjukkan adanya sebagian kecil mahasiswa yang tidak memperoleh asupan gizi yang memadai untuk mendukung kesehatan tubuh. Hal ini dapat berdampak pada gangguan kesehatan, seperti penurunan daya tahan tubuh, kelelahan, dan penurunan konsentrasi yang tentunya memengaruhi kinerja akademik mereka. Beberapa faktor yang dapat menyebabkan kondisi ini antara lain pola makan yang tidak seimbang, kebiasaan makan yang buruk, dan uang saku. Pola makan yang tidak seimbang, misalnya konsumsi makanan yang tinggi kalori tetapi rendah nutrisi, seperti makanan cepat saji, dapat menyebabkan kekurangan gizi meskipun asupan kalori mencukupi. Selain itu, kebiasaan makan yang buruk, seperti melewati sarapan atau makan dalam jumlah besar di malam hari, juga dapat mengganggu pemenuhan kebutuhan gizi yang tepat. Selain faktor-faktor tersebut, terbatasnya uang saku juga menjadi masalah penting yang mempengaruhi pola makan mahasiswa (Alodia et al., 2024). Dengan anggaran yang terbatas, banyak mahasiswa yang cenderung memilih makanan yang lebih murah dan praktis, seperti makanan cepat saji, yang meskipun terjangkau, tidak selalu memenuhi kebutuhan gizi yang optimal.

Meskipun mayoritas mahasiswa memiliki status gizi yang baik, angka obesitas yang cukup tinggi menunjukkan perlunya perhatian lebih

terhadap pengaturan pola makan yang sehat dan teratur. Kejadian obesitas dapat menyebabkan timbulnya berbagai macam penyakit tidak menular, seperti penyakit kardiovaskular, diabetes melitus, hipertensi, dan gangguan metabolik lainnya (Toar, Telew, & Lumenta, 2023). Obesitas, yang ditandai dengan kelebihan lemak tubuh, dapat menyebabkan penurunan fungsi organ tubuh serta meningkatkan risiko penyakit serius yang berpotensi mengancam jiwa (Salim et al., 2021). Kondisi ini berhubungan erat dengan meningkatnya prevalensi penyakit kronis, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi kualitas hidup dan produktivitas individu, termasuk mahasiswa.

Salah satu faktor yang berkontribusi pada peningkatan angka obesitas di kalangan mahasiswa adalah konsumsi makanan cepat saji yang tinggi kalori, lemak, dan gula, namun rendah kandungan gizi lainnya. Makanan cepat saji yang mudah dijangkau dan praktis sering kali menjadi pilihan utama di tengah kesibukan akademik mahasiswa, namun konsumsi berlebihan dapat berakibat buruk bagi kesehatan mereka. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pola makan yang tidak seimbang, terutama yang melibatkan konsumsi makanan cepat saji dalam jumlah yang berlebihan, dapat memperburuk kondisi metabolik tubuh, seperti resistensi insulin dan dislipidemia, yang merupakan faktor risiko utama diabetes dan penyakit jantung (Sasso et al., 2023). Penelitian oleh (Simpati & Sugesti, 2021) ini menegaskan bahwa konsumsi fast food memiliki

efek langsung dan signifikan terhadap risiko obesitas, terutama ketika tidak disertai kebiasaan makan sehat seperti sarapan dan aktivitas fisik yang memadai. Hal ini semakin memperkuat pentingnya intervensi gizi seimbang dan promosi gaya hidup aktif di kalangan remaja, jika pola makan ini terus berlanjut tanpa perhatian terhadap keseimbangan gizi, maka akan meningkatkan risiko gangguan metabolik yang dapat menyebabkan dampak kesehatan jangka panjang.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar mahasiswa Universitas Mulawarman memiliki status gizi yang baik, meskipun terdapat beberapa mahasiswa yang mengalami obesitas dan gizi lebih. Meskipun frekuensi konsumsi makanan cepat saji di kalangan mahasiswa cenderung jarang, dampak jangka panjang dari konsumsi makanan tersebut dapat memengaruhi status gizi mereka. Pengetahuan gizi yang baik perlu diimbangi dengan kebiasaan makan sehat, serta pengelolaan pola makan yang lebih teratur untuk mencegah masalah kesehatan jangka panjang seperti obesitas dan gangguan metabolik.

Diperlukan edukasi yang lebih intensif di lingkungan kampus mengenai pola makan sehat dan gizi seimbang untuk mahasiswa. Selain itu, kampus perlu menyediakan lebih banyak pilihan makanan bergizi di kantin dan mendorong mahasiswa untuk mengatur konsumsi makanan cepat saji agar dapat menjaga keseimbangan gizi dan meningkatkan kualitas hidup mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Alodia, Y., Depytha, E. S., Nugrahaini, Y. A. M., Apriandani, G. P., Putri, Z. A., Mufateha, A. S., Aulia, N. R. N., Sari, N. L. K., & Arista, F. E. (2024). Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Pola Makan Mahasiswa Prodi Farmasi Angkatan 2023 Fakultas Kedokteran Universitas Negeri Semarang. *Jurnal Angka*, 1(2), 356–370. <http://jurnalilmiah.org/journal/index.php/angka>
- Nurfaidah, Asikin, A. M., Alam, N., Alimuddin, H., & Studi Gizi Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar, P. (2025). Hubungan Konsumsi Fast Food dengan Obesitas pada Remaja di SMA Negeri 5 Makassar The Relationship Between Fast Food Consumption and Obesity Among Adolescents at SMA Negeri 5 Makassar. *Public Health Nutrition Journal*, V(1), 82–88. <http://dx.doi.org/10.24252/algizzai.v%25vi%25i.54224%0Ahttp://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2018). Laporan Riskesdas 2018 Nasional.pdf. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes* (p. hal 156). https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan_Riskesdas_2018_Nasional.pdf
- Riskesdas. (2019). Laporan Provinsi Kalimantan Timur Riskesdas 2018. *Kementerian Kesehatan RI*, 472. <https://ejournal2.litbang.kemkes.go.id/index.php/lpb/article/view/3760>
- Rizky, M. (2019). *Hubungan Antara Frekuensi Konsumsi Fast Food, Durasi Tidur, dan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Mahasiswa Gizi Poltekkes Kemenkes Semarang*. Semarang: Program Gizi Poltekkes Kemenkes Semarang.
- Salim, B. R. K., Wihandani, D. M., & Dewi, N. N. A. (2021). Obesitas sebagai faktor risiko terjadinya peningkatan kadar trigliserida dalam darah: tinjauan pustaka. *Intisari Sains Medis*, 12(2), 519–523. <https://doi.org/10.15562/ism.v12i2.1031>
- Sasso, E., Baticic, L., & Sotosek, V. (2023). Postprandial Dysmetabolism and Its Medical Implications. *Life*, 13(12), 1–18. <https://doi.org/10.3390/life13122317>

- Simpati, R., & Sugesti, R. (2021). Pengaruh Konsumsi Fast Food, Asupan Sarapan Pagi dan Aktivitas Fisik terhadap Kejadian Obesitas pada Remaja Putri. *SIMFISIS Jurnal Kebidanan Indonesia*, 1(1), 1–11. <https://doi.org/10.53801/sjki.v1i1.1>
- Suryani, I. S., Sulastri, M., & Hasrinurhidayat. (2020). Hubungan Konsumsi Junk Food dengan Status Gizi pada Remaja di Sekolah Menengah Pertama “S.” *Jurnal Keperawatan & Kebidanan*, 4(1), 79–84.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Toar, J., Telew, A., & Lumenta, G. (2023). Perbedaan Tiga Kategori Aktivitas Fisik pada Status Obesitas dan Non Obesitas. *HIGEIA*, 7(3), 458–467
- Tijow, F. N., Mautang, T., & Telew, A. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik dan Kebiasaan Konsumsi Fast Food dengan Kejadian Overweight pada Remaja di SMK KRISTEN 1 TOMOHON. (*JIKMA*) *Jurnal Ilmiah Kesehatan Manado*, 3(2), 270–282. <https://journal.jikma.net>
- Widyastuti, A. (2017). Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Mahasiswa Boga UNY Tentang Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food). *Journal of Culinary Education and Technology*, 6, 1–10.
- Wijaya, N. V., Dahliah, D., & Pancawati, E. (2024). Dampak Kebiasaan Mengonsumsi Junk Food Terhadap Berat Badan. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 4(2), 455–464. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i2.13133>
- World Health Organization. (2024). World health *sWORLD HEALTH ORGANIZATION - World health statistics* 2024. ISBN 9789240094703. tatistics 2024.