



Pengaruh Konsumsi Junkfood terhadap Kadar Kolesterol Pasien di RSUD Al-Ihsan

Rince Mudji Nodu *, Agus Sudrajat

Program studi Teknologi Labotarium Medis, Fakultas Kesehatan, Politeknik Piksi Ganesha, Indonesia

*Email (Penulis Korespondensi): rincenodu03@gmail.com

Abstrak. (1) Diera globalisasi, konsumsi makanan cepat saji (junkfood) semakin meningkat di berbagai kalangan usia. Junkfood ini memiliki kandungan lemak jenuh, gula, dan garam yang tinggi namun rendah nilai gizi, sehingga dapat berdampak negatif terhadap kesehatan, khususnya kadar kolesterol di dalam darah; (2) Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh mengonsumsi junkfood terhadap jumlah kadar kolesterol total terhadap pasien RSUD Al-Ihsan; (3) Metode: Penelitian ini dilakukan dengan metode kuantitatif dan pendekatan potong lintang (cross-sectional). Sampel dalam penelitian ini melibatkan 30 pasien yang dibagi menjadi dua kelompok: 15 pasien yang sering mengonsumsi junkfood dan 15 pasien yang tidak. Data konsumsi junkfood dikumpulkan melalui kuesioner, sedangkan data kadar kolesterol diperoleh dari hasil pemeriksaan laboratorium. Analisis data dilakukan dengan menerapkan uji normalitas Shapiro-Wilk, serta karena salah satu kelompok karena data tidak terdistribusi secara normal, analisis dilanjutkan menggunakan uji Mann-Whitney U; (4) Hasil: Rata-rata kadar kolesterol pada kelompok yang mengonsumsi junkfood adalah 257,2 mg/dL, sedangkan kelompok yang tidak mengonsumsi junkfood memiliki rata-rata 153,1 mg/dL. Hasil uji Mann-Whitney menunjukkan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang mengindikasikan adanya perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok; (5) Kesimpulan: Terdapat pengaruh signifikan antara konsumsi junkfood dan tingginya kadar kolesterol yang terdeteksi dalam darah. Oleh karena itu, penting bagi masyarakat untuk membatasi konsumsi junk food dan menerapkan pola makan sehat guna mencegah risiko penyakit tidak menular seperti hipertensi, obesitas, dan penyakit jantung.

Kata kunci: Junk food, kadar kolesterol, RSUD Al-Ihsan, cross-sectional

Abstract: (1) In the globalization era, the consumption of fast food (junk food) has increased among all age groups. Junk food is Identified as containing significant levels of saturated fats, sugar, and salt while lacking nutritional value, which can negatively affect health, particularly blood cholesterol levels; (2) Objective: This study aims to determine the effect of junk food consumption on total cholesterol levels among patients at Al-Ihsan Regional General Hospital (RSUD Al-Ihsan); (3) Method: This is a quantitative cross-sectional study. The sample consisted of 30 patients, divided into two groups: 15 patients who frequently consumed junk food and 15 who did not. Data on junk food consumption were obtained through questionnaires, and cholesterol levels were taken from laboratory test results. Data analysis used the Shapiro-Wilk Normality Test. Since one group did not show a normal distribution, the Mann-Whitney U Test was used; (4) Results: The average cholesterol level among those who consumed junk food was 257.2 mg/dL, compared to 153.1 mg/dL among those who did not. The Mann-Whitney U test showed a p -value of 0.000 ($p < 0.05$), indicating a significant difference between the two groups; (5) Conclusion: There is a significant effect of junk food consumption on increased cholesterol levels. Therefore, the public is encouraged to reduce junk food intake and adopt a healthy diet to prevent non-communicable diseases such as hypertension, obesity, and heart disease.

Keywords: Junk food, cholesterol level, RSUD Al-Ihsan, cross-sectional

1. Pendahuluan

Pada era globalisasi, kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji semakin meluas di masyarakat dan tidak hanya terbatas pada kalangan orang dewasa. Di Indonesia, sekitar 69% penduduk tercatat mengonsumsi makanan cepat saji, dengan distribusi Sebanyak 33% dikonsumsi pada waktu makan siang, 25% saat makan malam, 9% sebagai camilan, dan 2% ketika sarapan. Berdasarkan data Surveilans Penyakit Tidak Menular (PTM) tahun 2016, sebanyak 48% pria dan 54,3% wanita diketahui memiliki kadar kolesterol tinggi. Secara global, tercatat sekitar 4,4 juta kematian dan 40,4 juta kasus kecacatan yang diukur menggunakan indikator Disability Adjusted Life Years (DALY).

Makanan cepat saji atau *Junkfood* merupakan jenis pangan yang mengandung lemak jenuh, gula, dan garam dalam kadar tinggi, namun rendah nilai gizinya. Rasa gurih yang dimilikinya seringkali menimbulkan efek adiktif atau membuat ketagihan pada konsumen (Fitriyani, 2020). Di era modern, junk food semakin digemari karena praktis, cepat saji, dan mudah dijumpai. Variasi rasa yang beragam serta kemasan yang menarik juga turut mendorong peningkatan konsumsi, terutama di kalangan remaja (Wulandari & Nugraheni, 2021). Namun, di balik kemudahan dan tampilannya yang menarik, junk food menyimpan risiko kesehatan. Kandungan bahan berbahaya seperti pengawet, penyedap rasa (monosodium glutamate/MSG), bahkan lapisan lilin pada mie instan bisa merusak kinerja organ tubuh apabila dikonsumsi dalam jumlah berlebih dan secara terus-menerus (Kemenkes RI, 2018; Ramadhan, 2019).

Selain berbagai penyakit yang sudah disebutkan sebelumnya, *junkfood* juga dapat memicu peningkatan kadar kolesterol dalam darah. Kondisi ini, karena *junkfood* mengandung lemak jahat yang dapat menaikkan kadar kolesterol LDL. Kandungan garamnya pun sering kali melebihi batas konsumsi harian yang dianjurkan, sehingga bukan hanya memicu kenaikan kolesterol, tetapi juga bisa menyebabkan tekanan darah meningkat. Kadar kolesterol normal seharusnya berada di angka 200 mg/dL. Jika kadar kolesterol sudah melampaui batas tersebut, sebaiknya dilakukan pemantauan secara rutin. Pemeriksaan bisa dilakukan secara mandiri menggunakan alat POCT, atau melalui uji laboratorium di klinik maupun rumah sakit.

Di dunia, Amerika Serikat dikenal sebagai negara dengan konsumsi junk food tertinggi. Masyarakatnya rata-rata mengonsumsi *junkfood* sebanyak 1 hingga 3 kali per minggu. Sekitar 37% orang dewasa di sana makan junk food setiap hari, sedangkan 83% rumah tangga minimal mengonsumsinya sekali dalam seminggu. Data tahun 2015–2018 menunjukkan bahwa anak-anak dan remaja Amerika mendapatkan sekitar 13,8% kebutuhan kalori hariannya dari junk food. Sementara itu, orang dewasa di sana rata-rata mengonsumsi 4,8 jenis junk food per hari.

Amerika Serikat dikenal sebagai negara dengan tingkat konsumsi *junkfood* tertinggi dan paling konsisten dalam berbagai data statistik. Tingginya konsumsi *junkfood*, disertai persentase kalori yang besar dari makanan ultra-proses, menempatkan negara ini pada posisi tersebut. Meski demikian, dampak negatif konsumsi *junkfood* juga mulai dapat ditemukan di sejumlah negara lain, termasuk negara-negara maju maupun negara berkembang, seiring dengan pergeseran pola makan masyarakat ke arah makanan olahan dan cepat saji yang memengaruhi kesehatan publik.

Menurut Yetmi et al (2021) bahwa *junkfood* atau makanan cepat saji merupakan jenis makanan hasil proses pengolahan dan disiapkan untuk dijual dengan proses penyajian yang

cepat. Di era modern, jenis makanan dan minuman *junkfood* sangat beragam dan banyak digemari remaja, sehingga penyebaran dan pemasarannya berlangsung dengan cepat. Konsumsi *junkfood*, diseluruh wilayah Indonesia, meliputi area perkotaan dan pedesaan, menunjukkan pertumbuhan yang pesat. Bagi sebagian masyarakat, *junkfood* bahkan dianggap sebagai alternatif makanan jajanan sehari-hari.

Menurut Siraz et al (2025), *junkfood* termasuk dalam kategori makanan yang tinggi kandungan lemak dan garam (natrium), *junkfood* umumnya diolah melalui proses seperti pemanggangan atau pembakaran, serta mengandung zat adiktif. Makanan jenis ini biasanya dikemas dalam wadah seperti kotak, kaleng, atau plastik. Jika dikonsumsi secara berlebihan, kandungan yang terdapat dalam *junkfood* dapat menimbulkan berbagai gangguan kesehatan, antara lain obesitas, diabetes, kerusakan gigi, gangguan fungsi ginjal, tekanan darah tinggi, kanker usus besar, hingga kanker payudara.

Sementara itu, penelitian oleh Andriani et al (2021) menyebutkan bahwa makanan cepat saji atau *junkfood* banyak diminati karena penyajiannya cepat, mudah ditemukan, tersedia luas, *Junkfood* memiliki rasa yang lezat dan menggugah selera. Namun, konsumsi yang berlebihan dapat berdampak buruk bagi kesehatan, baik pada anak-anak, remaja, maupun orang dewasa. Konsumsi dalam jumlah yang berlebihan bisa menambah kemungkinan munculnya berbagai penyakit, termasuk kegemukan, kencing manis, tekanan darah tinggi, serta kelainan kadar lemak dalam darah (dislipidemia).

Sebagian besar penelitian tentang dampak junkfood dilakukan pada populasi umum dan jarang berfokus pada pasien rumah sakit, khususnya di tingkat daerah. Belum banyak studi yang secara spesifik meneliti hubungan konsumsi junkfood dengan kadar kolesterol pada pasien di RSUD Al Ihsan, sehingga diperlukan penelitian yang mengkaji konteks lokal dan kondisi klinis secara lebih terfokus.

2. Metode

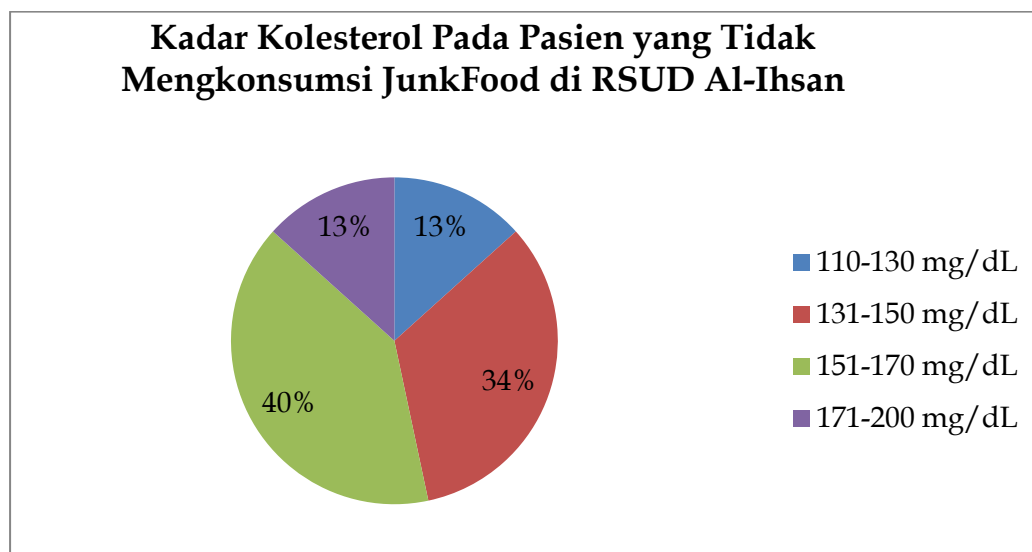
Penelitian ini menggunakan metode cross-sectional, di mana data yang diambil berasal dari pasien di RSUD AL-IHSAN, dan dikumpulkan dengan pengisian kuisioner, dan pengecekan kolesterol total. Data tersebut dianalisis hingga menghasilkan suatu kerangka pemikiran yang relevan dengan topik penelitian, yakni mengenai bahaya makanan cepat saji pada pasien di RSUD AL-IHSAN dan dampaknya bagi kesehatan. Sampel penelitian terdiri dari 30 pasien dari RSUD AL-IHSAN, data disajikan dalam bentuk tabel dan pie chart.

3. Hasil dan Pembahasan

Pada penelitian ini terdapat 30 responden dari pengecekan kadar kolesterol di RSUD AL-IHSAN, terdapat 15 responden yang mengkonsumsi *junkfood* dan 15 responden yang tidak mengkonsumsi *junkfood* di dapatkan hasil data seperti berikut:

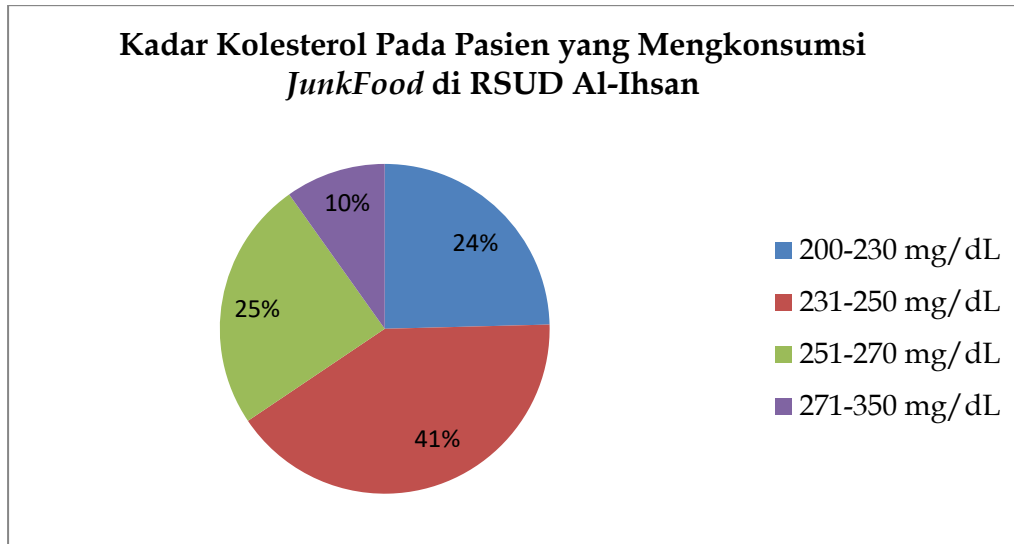
Tabel 1. Data hasil pengecekan pada pasien yang mengkonsumsi *junkfood* dan pasien yang tidak mengkonsumsi *junkfood*

NO	MENGKONSUMSI JUNK FOOD	TIDAK MENGKONSUMSI JUNKFOOD
1	338	154
2	238	150
3	212	194
4	210	158
5	286	147
6	245	192
7	221	139
8	246	166
9	269	119
10	244	159
11	241	114
12	267	158
13	293	163
14	253	150
15	295	133
ratarata	257,2	153,1



Gambar 1. Penelitian kadar kolesterol terhadap pasien yang tidak mengkonsumsi *junkfood* di RSUD Al-Ihsan.

Berdasarkan Diagram 1 hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 15 responden di RSUD AL-IHSAN yang tidak sering konsumsi *junkfood* memiliki kadar kolesterol tinggi dengan rata-rata 153,1. kelompok 110-130 berjumlah sebanyak 2 responden (13%), kelompok 131-150 berjumlah sebanyak 5 responden (34%), kelompok 151-170 berjumlah sebanyak 6 responden (40%), kelompok 171-200 berjumlah sebanyak 2 responden (13%).



Gambar 2. Kadar Kolesterol Pada Pasien yang Mengkonsumsi *JunkFood* di RSUD Al-Ihsan

Bedasarkan Gambar 2 hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 15 responden di RSUD AL-IHSAN yang sering konsumsi *junkfood* memiliki kadar kolesterol tinggi dengan rata-rata 257,2. kelompok 200-230 berjumlah sebanyak 3 responden (24%), kelompok 231-250 berjumlah sebanyak 5 responden (41%), kelompok 251-270 berjumlah sebanyak 3 responden (25%), kelompok 271-350 berjumlah sebanyak 4 responden (10%).

Tabel 2. Data Hasil Uji Normalitas pada pasien yang mengkonsumsi *junkfood* dan pasien yang tidak mengkonsumsi *junkfod*.
Uji Normalitas Shaprio-Wilk

Kelompok	Statistik	DF	Sig.	Interpretasi Normalitas
Mengkonsumsi Junk Food	0.840	15	0.012	Tidak normal ($p < 0.05$)
Tidak Mengkonsumsi Junk Food	0.930	15	0.271	Normal ($p > 0.05$)

Pengujian normalitas yang ditampilkan dalam Tabel 2 memperlihatkan bahwa data yang berasal dari kelompok yang mengonsumsi *junkfood* berdistribusi normal, ditunjukkan dengan nilai $p < 0,05$. sedangkan kelompok yang tidak mengonsumsi *junkfood* berdistribusi normal $p > 0,05$. Karena di salah satu hasil menunjukan bahwa kelompok yang mengonsumsi karena data tidak terdistribusi secara normal, maka digunakan uji non-parametrik berupa Mann-Whitney U test.

Tabel 2. Data Hasil Uji Mann-Whitney U test pada pasien yang mengkonsumsi *junkfood* dan pasien yang tidak mengkonsumsi *junkfood*.
Uji Parametrik Mann-Whitney U Test

Statistik Uji	Nilai
Mann-Whitney U	0.000
Wilcoxon W	120.000
Z	-4.054
Sig.(2-tailed)	0.000

Interpretasi Hasil : Dengan nilai $p = 0,000 (< 0,05)$, ditemukan perbedaan yang signifikan antara kelompok yang mengonsumsi *junkfood* dan yang tidak mengonsumsi *junkfood*. Tingkat konsumsi *junkfood* berpengaruh signifikan terhadap nilai pengukuran yang diamati pada data yang diteliti.

Berdasarkan hasil penelitian pada pasien di RSUD Al-Ihsan, terlihat bahwa konsumsi *junkfood* menjadi faktor utama peningkatan kadar kolesterol. Hal ini dapat dilihat pada Tabel 1, di mana pasien yang mengonsumsi *junkfood* memiliki kadar kolesterol rata-rata 257,2 mg/dL, sedangkan pada Tabel 2, pasien yang tidak mengonsumsi *junkfood* memiliki rata-rata 153,1 mg/dL. Dari 30 responden, masing-masing 15 responden tergolong sering mengonsumsi *junkfood*, dan 15 responden tergolong jarang mengonsumsi *junkfood*. Penelitian Sari ("Hubungan Mengonsumsi *junkfood* Dengan Peningkatan Kadar Kolesterol Pada Warga Perumahan Grand Permata Sepatan RT 007/RW 010," 2024) menunjukkan hasil serupa. Pada penelitian tersebut, kategori sering dan jarang mengonsumsi *junkfood* juga masing-masing berjumlah 15 orang. Secara umum, tingginya kadar kolesterol erat kaitannya dengan pola konsumsi *junkfood*, dan temuan ini sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya. Berdasarkan uji normalitas yang ditampilkan pada Tabel 2, data dari kelompok yang mengonsumsi *junkfood* menunjukkan distribusi normal dengan nilai $p < 0,05$, sedangkan kelompok yang tidak mengonsumsi *junkfood* menunjukkan distribusi normal dengan nilai $p > 0,05$. Di samping itu, hasil pengujian parametrik memperoleh nilai $p = 0,000 (< 0,05)$, yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan di antara kedua kelompok yang mengonsumsi *junkfood* dan kelompok yang tidak mengonsumsinya.

Burhanuddin et al (2020) mengungkapkan bahwa peningkatan kadar kolesterol pada responden berkaitan dengan gaya hidup yang kurang sehat. Responden yang kerap mengonsumsi *junkfood* tetapi jarang berolahraga cenderung mengalami akumulasi lemak dalam tubuh, yang berdampak pada meningkatnya kadar kolesterol meningkat. Kolesterol yang tinggi dapat memicu terbentuknya timbunan lemak pada dinding pembuluh darah, yang pada akhirnya menghambat kelancaran aliran darah di arteri.

Penelitian menurut Kusdiantini & Fitriyani (2024) Kadar kolesterol tersebut berpotensi menambah risiko penyakit stroke serta jantung koroner, disebabkan oleh pembentukan plak *aterosklerosis* pada dinding arteri akibat berlebihannya kadar kolesterol ini. Walaupun hiperkolesterolemia merupakan faktor risiko penting, peningkatan kadar

kolesterol total tidak bisa dianggap sebagai penyebab utama stroke iskemik atau *hemoragik* tanpa mempertimbangkan faktor lain yakni tingginya Peningkatan kadar LDL (lipoprotein densitas rendah) serta penurunan kadar HDL (lipoprotein densitas tinggi).

Penelitian yang dilakukan oleh Izhar dalam Suryani *et al* (2020) *junkfood* dikategorikan sebagai makanan yang kurang sehat atau memiliki kandungan gizi yang tidak seimbang. Umumnya, makanan ini mengandung tinggi gula, tepung, lemak trans, garam, serta bahan tambahan seperti pengawet dan pewarna, namun rendah akan vitamin dan serat. Menu yang disajikan di restoran cepat saji, seperti burger, ayam goreng, dan kentang goreng, seringkali diasosiasikan sebagai *junkfood*. Kita tahu bahwa *junkfood* pasti mempunyai dampak terhadap kesehatan seperti peningkatan kadar kolesterol dan peningkatan berat badan. Dampak *junkfood* terhadap kesehatan paling banyak dialami oleh perempuan karena paling sering mengonsumsi *junkfood* dibandingkan dengan laki-laki. Selain itu, masih banyak dampak lainnya dan mengarah Pada jenis penyakit tidak menular, misalnya penyakit kardiovaskular seperti jantung, hipertensi, dan diabetes, dan lain-lain. Oleh karena itu, harus dicari jalan keluarnya karena sampai saat ini kasus penyakit tidak menular belum mengalami penurunan yang signifikan.

Rahmat dalam Ayu *et al* (2023) menjelaskan bahwa anak-anak dengan konsumsi serat yang rendah meningkatkan risiko obesitas hingga 3,9 kali lipat dibandingkan anak-anak yang mendapatkan asupan serat cukup. Penelitian pada remaja di Brasil juga menunjukkan bahwa remaja yang mengalami kelebihan berat badan atau obesitas memiliki kemungkinan 1,6 hingga 1,8 kali lebih besar terkait dengan asupan serat jika dibandingkan dengan remaja yang memiliki status gizi normal (Morreira dalam Ayu *et al.*, 2023).

Sementara itu, penelitian oleh Resky *et al* (2019) menemukan bahwa responden yang sering mengonsumsi junk food berisiko Mengalami kelebihan berat badan akibat tingginya kandungan kalori dalam makanan cepat saji. Pola konsumsi *junkfood* yang berlebihan dapat memicu kegemukan. Saat ini, pola makan masyarakat, khususnya di kota-kota besar, juga mengalami pergeseran. Mereka lebih jarang mengonsumsi hidangan tradisional seperti gado-gado, yang kaya serat, bernutrisi, dan memiliki kandungan kalori yang rendah.

Penelitian ini dibatasi pada pasien yang menjalani pemeriksaan kadar kolesterol di RSUD Al Ihsan dalam kurun waktu tertentu. Data konsumsi *junkfood* diperoleh dengan kuesioner berbasis self-report, sehingga hasilnya sangat bergantung pada keakuratan ingatan dan kejujuran responden. Penelitian ini hanya menganalisis hubungan antara frekuensi konsumsi *junkfood* dengan kadar kolesterol total, tanpa mengikutsertakan variabel lain seperti aktivitas fisik, riwayat penyakit metabolik, indeks massa tubuh, atau faktor genetik yang juga dapat memengaruhi kadar kolesterol. Selain itu, jenis *junkfood* yang diteliti dibatasi pada makanan cepat saji yang umum dikonsumsi, seperti gorengan, makanan instan, dan makanan siap saji dari restoran cepat saji. Bagi peneliti selanjutnya, dianjurkan untuk menambah jumlah responden sehingga temuan penelitian lebih mewakili dan dapat diterapkan pada populasi yang lebih besar. Peneliti juga dapat menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi kadar kolesterol, seperti tingkat aktivitas fisik, kebiasaan merokok, dan riwayat penyakit keluarga, sehingga analisis menjadi lebih komprehensif. Selain itu, pengamatan dalam jangka waktu yang lebih panjang dapat menghasilkan representasi yang lebih jelas mengenai hubungan antara pola konsumsi *junkfood* dan perubahan kadar kolesterol. Peneliti berikutnya juga disarankan untuk menggunakan metode pemeriksaan laboratorium yang lebih detail, misalnya dengan memisahkan kadar

LDL, HDL, dan trigliserida, agar dampak *junkfood* terhadap profil lipid darah dapat terlihat lebih jelas. Penelitian ini berkontribusi terhadap pencapaian Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDGs) poin 3, yaitu Kehidupan Sehat dan Kesejahteraan, dengan memberikan data awal tentang pentingnya pengendalian konsumsi makanan tidak sehat sebagai bagian dari upaya pencegahan penyakit tidak menular, khususnya hiperkolesterolemia yang dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit kardiovaskular.

Kesimpulan

Hasil penelitian yang melibatkan 30 responden di RSUD Al-Ihsan menunjukkan bahwa konsumsi *junkfood* berpengaruh signifikan terhadap terjadinya kenaikan kadar kolesterol dalam aliran darah. Nilai rata-rata kolesterol pada responden yang sering mengonsumsi *junkfood* tercatat sebesar 257,2 mg/dL, jauh lebih tinggi dibandingkan responden yang jarang mengonsumsinya, yaitu dengan rata-rata 153,1 mg/dL.

Daftar Pustaka

- Andriani, N., Nurdin, A., Fitria, U., Dinen, K. A., & Kurnia, R. (2021). Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja Dan Dampaknya Bagi Kesehatan. In *Public health Journal*. <https://teewanjournal.com/index.php/phj/index>
- Ayu, T. P., Simanungkalit, S. F., Fauziyah, A., & Wahyuningsih, U. (2023). Hubungan Asupan Serat, Kebiasaan Konsumsi Junk Food, dan Durasi Tidur dengan Gizi Lebih pada Remaja. *Jurnal Kesehatan*, 14(3), 432–440. <https://doi.org/10.26630/jk.v14i3.3942>
- Burhanuddin, M., Surianti, T., Fatmawati, F., & Ruslang, R. (2020). Hubungan Pola Makan Fast Food Dengan Peningkatan Penderita Kolesterol Pada Orang Dewasa Umur 35-40 Di Uptd Puskesmas Tanasitolo.. *Jurnal Ilmiah Mappadising*, 2(1), 63–70.
- Fitriyani, N. (2020). Dampak Konsumsi Junk Food terhadap Kesehatan Remaja. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 12(1), 45–52.
- Hubungan mengkonsumsi fast food dengan peningkatan kadar kolesterol pada warga perumahan grand permata sepatan. rt 007/ rw 010. (2024). *Tanto. T*, 1–6.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Waspada Bahaya Makanan Cepat Saji. <https://www.kemkes.go.id>
- Kusdiantini, A., & Fitriyani. (2024). *Gambaran Kadar Profil Lipid pada Penderita Stroke di RSUD Daerah Bandung*. 14–21.
- Laksono, R. A., Mukti, N. D., & Nurhamidah, D. (2022). The Impact of Fast Food on the Health of Students in the 'X' Study Program at 'Y' University.14(1), 35–39. <https://doi.org/10.52022/jikm.v14i1.282>
- Ramadhan, A. (2019). Mengenal Bahaya Bahan Kimia dalam Makanan Instan. Jakarta: CV Citra Pustaka.
- Resky, N., Haniarti, & Usman. (2019). Relationship Between Fast Food Consumption Habits and Energy Intake with the Incidence of Obesity in Students Living around the Muhammadiyah Parepare University. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 2(3), 322–332. <http://jurnal.umpar.ac.id/index.php/makes>
- Setyaningsih Siregar, E., & Nasution, Y. A. (2024). Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Kadar Kolesterol pada Remaja di Desa Dalu Sepuluh B Kab. Deli Serdang. *Jurnal Implementa Husada*, 5(3), 147–152. <http://repository.umsu.ac.id/handle/123456789/23537>

-
- Siraz, N. A., Adyas, E. E., Nurlita, A. I., & Widya, K. (2025). *Hubungan Konsumsi Mi Instan, Junk Food, dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMKN 3 Bogor*. 27(1), 37–47. <https://doi.org/10.29238/jnutri.v27i1.399>
- 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.
- Yetmi, F., Harahap, F. S. D., & Lestari, W. (2021). Analisis Faktor yang Memengaruhi Konsumsi Fast Food pada Siswa di SMA Cerdas Bangsa Kabupaten Deli Serdang Tahun 2020. *Jurnal Hasil Penelitian Mahasiswa*, 6(1), 1–23.
- Wulandari, E., & Nugraheni, R. (2021). Preferensi Konsumsi Makanan Cepat Saji di Kalangan Remaja Kota. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(2), 134–142.
-

CC BY-SA 4.0 (Attribution-ShareAlike 4.0 International).

This license allows users to share and adapt an article, even commercially, as long as appropriate credit is given and the distribution of derivative works is under the same license as the original. That is, this license lets others copy, distribute, modify and reproduce the Article, provided the original source and Authors are credited under the same license as the original.

