

HUBUNGAN KONSUMSI *FAST FOOD* DENGAN STATU GIZI PADA  
SISWA SMP KARTINI II BATAM TAHUN 2019

Dyah Marianingrum

Fakultas Kedokteran Universitas Batam

ABSTRAK

**Latar Belakang :** Status gizi merupakan keadaan tubuh yang diakibatkan oleh status keseimbangan asupan makanan dan penggunaan zat gizi. Saat ini, banyak makanan cepat saji (*fast food*) yang disenangi masyarakat, khususnya pada remaja yang menyebabkan perubahan status gizi pada mereka. Ketidakseimbangan asupan nutrisi menimbulkan masalah gizi. Data Riskesdas (2010), secara nasional bahwa status gizi anak umur 13-15 tahun mempunyai prevalensi kekurusan 10,1%. Sedangkan prevalensi kegemukannya adalah sebesar 2,5%. Salah satu penyebab masalah gizi tersebut adalah pola makanan cepat saji (*fast food*) yang masuk kategori sering, dimana pola konsumsi *fast food* yang sering yaitu lebih dari 2 kali selama satu minggu.

**Metode :** Penelitian ini menggunakan analitik observasional dengan rancangan *cross-sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas VII dan kelas VIII SMP Kartini II Batam tahun 2019. Teknik pengambilan sampel menggunakan *Total sampling*, dengan sampel berjumlah 90 orang. Pengumpulan data dengan menggunakan pengukuran tinggi badan, kuesioner, dan timbangan badan secara langsung, teknik analisa data yang digunakan adalah uji statistik *chi square*.

**Hasil :** Penelitian ini menunjukkan bahwa remaja di SMP Kartini II Batam dari 90 siswa sebagian besar mengalami status gizi gemuk dengan konsumsi *fast food* sering sebanyak 28 orang (42,4%) dan yang mengalami status gizi kurus dengan konsumsi *fast food* sering sebanyak 12 orang (18,2%), remaja yang mengalami status gizi gemuk dengan konsumsi *fast food* kadang-kadang sebanyak 3 orang (12,5%) dan konsumsi *fast food* kadang-kadang dengan status gizi kurus sebanyak 7 orang (29,2%). Hasil uji hubungan antara konsumsi *fast food* dengan status gizi memiliki hubungan yang signifikan diantaranya diperoleh hasil uji *chi-square* didapat nilai *p value* = 0,030, dimana  $p < 0,05$ .

**Kesimpulan :** Terdapat hubungan konsumsi *fast food* dengan status gizi pada siswa SMP Kartini II Batam tahun 2019.

---

**Kata kunci :** Status gizi, *Fast Food*, Siswa

*The Correlation between fast food consumption and nutritional status in Batam Kartini II Middle School Students in 2019*

**Dyah Marianingrum**

*Faculty of Medicine University of Batam*

**ABSTRACT**

**Background:** Nutritional status is a state of the body caused by the status of the balance of food intake and the use of nutrients. At present, much fast food (fast food) is favored by the community, especially in adolescents which cause changes in their nutritional status. An imbalance in nutrient intake raises nutritional problems. Data from Riskesdas (2010), nationally, the nutritional status of children aged 13-15 years has a prevalence of thinness of 10.1%. While the prevalence of obesity is 2.5%. One of the causes of these nutritional problems is fast food patterns (fast food) which are included in the frequent category, where the pattern of fast food consumption is often more than 2 times a week.

**Method:** This study used an observational analytic cross-sectional design. The population in this study were all students of class VII and class VIII of Kartini II Middle School Batam in 2019. The sampling technique used total sampling, with a sample of 90 people. Data collection using height measurements, questionnaires, and body scales directly, the data analysis technique used is the chi-square statistical test.

**Results:** This study shows that adolescents in Batam Kartini II Middle School out of 90 students mostly experienced fat nutritional status with frequent consumption of fast food as many as 28 people (42.4%) and who experienced underweight nutritional status with fast food consumption often as many as 12 people ( 18.2%), adolescents who experience fat nutritional status with fast food consumption are sometimes as many as 3 people (12.5%) and fast food consumption sometimes with thin nutritional status as many as 7 people (29.2%). The test results of the relationship between the consumption of fast food with nutritional status have a significant relationship between the results obtained by the chi-square test obtained  $p\text{-value} = 0.030$ , where  $p < 0.05$ .

**Conclusion:** There is a Correlation between fast food consumption and nutritional status among 2019 Kartini II Batam junior high school students.

---

**Keyword :** *Nutrition Statue, Fast Food, The Student*

## PENDAHULUAN

Era globalisasi membawa kehidupan manusia ke dalam gerbang modernisasi yang membawa dampak pada perkembangan zaman dan teknologi yang pesat, sehingga mampu menciptakan kondisi yang konsumeristik dan menghasilkan *trend* atau gaya hidup baru. Sebagai contoh, gaya hidup masyarakat masa kini adalah senang mengonsumsi makanan yang siap saji atau lebih memilih makanan instan yang dikenal dengan istilah *fast food*. Gaya hidup kota yang serba praktis memungkinkan masyarakat modern sulit untuk menghindar dari *fast food*.<sup>1</sup>

Populasi remaja di Indonesia terus meningkat dan masalah gizi remaja harus ditangani secara khusus sebab berdampak pada proses pertumbuhan dan perkembangan serta problem gizi di saat dewasa. Masa remaja (*adolescence*) adalah masa terjadinya perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional karena fase pergantian dari anak-anak menuju ke dewasa.<sup>2</sup> Tahapan dalam perkembangan dan pertumbuhan menuju fase kematangan, baik dari segi mental, emosional, sosial dan fisik yang begitu cepat pada usia 10 – 19 tahun dapat berpengaruh pada kesehatan dan status gizi menurut Menteri Kesehatan RI tahun 2010.<sup>3</sup>

Berdasarkan statistik di Indonesia, prevalensi pendek (TB/U) pada anak umur 5-18 tahun menurut jenis kelamin, pada anak perempuan prevalensi pendek terbesar di umur 11 tahun (35,8 %), sedangkan pada anak laki-laki di umur 13 tahun (40,2 %). Prevalensi pendek pada anak umur 5-12 tahun adalah 30,7 % (18,4 % pendek dan 12,3 % sangat pendek). Kecenderungan status gizi (IMT/U) remaja umur 5-12 tahun

didapatkan prevalensi sangat kurus relative sama yaitu pada tahun 2010 sebesar 1,8 % dan pada tahun 2013 sebesar 1,9 %. Sedangkan untuk prevalensi remaja dengan status gizi kurus yaitu yaitu pada tahun 2010 sebesar 7,1 % dan tahun 2013 sebesar 7,5 %. Prevalensi remaja dengan status gizi gemuk mengalami penambahan dari 1,4% pada tahun 2010 menjadi sebanyak 7,3 % pada tahun 2013.<sup>4</sup>

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar 2007 (RISKESDAS)<sup>4</sup> prevalensi status gizi lebih di Provinsi Kepulauan Riau adalah 22,9% yang terdiri dari 11,4% *overweight* dan 11,5% obesitas. Ada dua kota yang memiliki prevalensi status gizi lebih melebihi angka prevalensi provinsi yakni Kota Batam dan Tanjung Pinang.<sup>4</sup> Persentase *overweight* dan obesitas pada usia 15 tahun di Kota Batam yaitu 12,8%. Beberapa hasil penelitian menunjukkan adanya keterkaitan antara konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas.<sup>4</sup>

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Tri Susanti,dkk,<sup>5</sup> 2016 dengan judul pola konsumsi *fast food* dengan kejadian obesitas pada remaja di SMA muhammadiyah 3 Yogyakarta, didapatkan (82,3%) 79 orang remaja tidak mengalami obesitas dan sebanyak (17,7%) 17 orang obesitas. Hasil uji statistik *chi-square* menunjukkan nilai p value = 0,026 yang artinya terdapat hubungan yang bermakna antara jenis *fast food* dengan kejadian obesitas pada remaja SMA muhammadiyah 3 Yogyakarta.<sup>5</sup>

Hal ini juga dilakukan oleh Leily Nurma Putri (2014) dengan judul Hubungan konsumsi *fast food* dengan kejadian *overweight* pada

remaja putri di SMA Batik 1 Surakarta, yang mana (52,5%) 21 orang remaja tidak mengalami *overweight* dan sebanyak (47,5%) 19 orang *overweight*. Hasil uji statistik *chi-square* menunjukkan nilai  $p < 0,05$  yang artinya terdapat hubungan antara konsumsi *fast food* dengan kejadian *overweight* pada remaja putri di SMA Batik 1 surakarta.<sup>6</sup>

Dari survei pendahuluan penulis memilih SMP Kartini II Batam sebagai lokasi penelitian dikarenakan SMP Kartini II Batam merupakan sekolah yang berlokasi di daerah perkotaan, dan didapatkan hasil bahwa pola konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) pada siswa siswi SMP Kartini II Batam adalah dalam kategori sering, dimana pola konsumsi *fast food* yang sering yaitu lebih dari 2 kali selama satu minggu. Berdasarkan latar belakang diatas, untuk membuktikan hal tersebut pada populasi remaja lebih besar, maka dilakukan penelitian mengenai "Hubungan konsumsi *fast food* dengan Status Gizi pada siswa siswi SMP".

#### **METODE PENELITIAN**

Desain penelitian ini adalah *analitik observasional* dengan menggunakan pendekatan *cross sectional*, dimana peneliti melakukan observasi atau pengukuran variabel pada suwaktu saat tertentu. Kata satu saat bukan berarti semua subyek diamati tepat pada saat yang sama, tetapi tiap subjek hanya di observasi satu kali dan pengukuran variable subjek dilakukan pada saat pemeriksaan tersebut.

Penelitian ini dilakukan di sekolah SMP Kartini II Batam. Populasi dalam penelitian ini pelajar kelas VII dan VIII SMP Kartini II

Batam yang mengkonsumsi *fast food*. Pada bulan Oktober 2019 berdasarkan inklusi dan eksklusi. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *total sampling*.

Sampel penelitian ini diambil dari populasi yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi sebanyak 90 orang. Variabel independen dari penelitian ini adalah Konsumsi *fast food*. Variabel dependen dari penelitian ini adalah Status gizi. Alat yang digunakan dalam penelitian ini adalah *informed consent*, timbangan digital (120kg) untuk mengukur berat badan (BB) dan *microtoice* untuk mengukur tinggi badan (TB).

#### **HASIL PENELITIAN**

Hasil penelitian merupakan hal penting bagi peneliti ilmiah yang dapat dijelaskan dan disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi.

##### **A. Distribusi frekuensi konsumsi *Fast food* pada siswa SMP Kartini II Batam**

Berdasarkan dari hasil analisis univariat distribusi frekuensi konsumsi *fast food* pada siswa SMP Kartini II Batam diperoleh hasil sebagai berikut. Tabel 1. Distribusi frekuensi konsumsi *Fast food* pada siswa SMP Kartini II Batam.

**Tabel 1. Distribusi frekuensi konsumsi *fast food* pada siswa SMP Kartini II Batam.**

Konsumsi <i>fast food</i>	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Sering	66	73.3
Kadang-kadang	24	26.7
<b>Total</b>	<b>90</b>	<b>100</b>

Dari hasil penelitian menunjukkan Distribusi Frekuensi Konsumsi *Fast Food* 90 responden, terlihat bahwa sebagian besar responden sering mengonsumsi *fast food*, 66 responden (73.3%), sedangkan pada katagori kadang-kadang hanya 24 responden (26.7%).

**B. Distribusi frekuensi Status gizi pada siswa SMP Kartini II Batam**

Berdasarkan dari hasil analisis univariat distribusi frekuensi Status gizi pada siswa SMP Kartini II Batam diperoleh hasil sebagai berikut:

**Tabel 2. Distribusi frekuensi Status gizi pada siswa SMP Kartini II Batam**

Status gizi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Kurus	19	21.1
Normal	40	44.4
Gemuk	31	34.4
<b>Total</b>	<b>90</b>	<b>100</b>

Dari hasil penelitian ini terlihat bahwa status gizi responden paling banyak adalah normal sebanyak 40 orang (44.4%), 19 orang (21.1%) dengan status gizi kurus dan 31 orang (34.4%) dengan status gizi gemuk atau obesitas.

**C. Hubungan Konsumsi *fast food* dengan Status gizi pada SMP Kartini II Batam**

Berdasarkan hasil analisis bivariat untuk mengetahui apakah ada hubungan antara variabel dependen dan independen menggunakan uji statistik *chi-square* diperoleh hasil sebagai berikut.

**Tabel 3. Hubungan Konsumsi *fast food* dengan Status gizi pada SMP Kartini II Batam**

Konsumsi <i>Fast Food</i>	Status Gizi						Total	<i>P value</i>	
	Kurus		Normal		Gemuk				
	<i>F</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>		%
Kadang – kadang	7	29,2	14	58,3	3	12,5	24	100	0,030
Sering	12	13,9	26	39,4	28	42,4	66	100	
<b>Total</b>	19	21,1	40	44,4	31	34,4	90	100	

Pada tabel diatas hasil analisis, bahwa dapat diketahui Pada kelompok Konsumsi *fast food*

Kadang-kadang terdapat 7 siswa (29.2%) dengan status gizi kurus, 14 siswa (58.3%) dengan status gizi

mormal dan 3 siswa (12.5%) dengan status gizi gemuk. Sedangkan pada kelompok konsumsi *fast food* Sering terdapat 12 siswa (13.9%) dengan status gizi kurus, 26 siswa (39.4%) dengan status gizi normal dan 28 siswa (42.4%) dengan status gizi gemuk.

Berdasarkan hasil uji statistik *Chi-square* didapatkan  $p\ value = 0,030$  ( $< \alpha 0.05$ ), berarti  $H_0$  ditolak sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara konsumsi *fast food* dengan status gizi.

## PEMBAHASAN

### 1. Distribusi Frekuensi Konsumsi *fast food*

Hasil distribusi frekuensi berdasarkan hasil tabel 4.1 dapat dijelaskan bahwa dari 90 siswa yang di teliti menunjukkan 66 responden sering mengkonsumsi *fast food* (73.3%) dan 24 responden kadang-kadang mengkonsumsi *fast food* (26.7%). Konsumsi *fast food* berhubungan dengan pendapatan, dimana semakin tinggi pendapatan maka semakin besar peluang untuk memilih pangan yang baik dan mudah didapat. Meningkatnya pendapatan perorang maka terjadi perubahan dalam susunan menu.

Hasil ini sejalan dengan penelitian Tri Susanti dan kawan kawan, (2016) pada remaja di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta, diperoleh mayoritas siswa sering mengkonsumsi *fast food* sebanyak 61 siswa (63,5%) dan yang jarang sebanyak 35 siswa (36,5%).<sup>5</sup>

Berdasarkan dari konsumsi *fast food*, penelitian ini memperoleh jenis *fast food* yang paling sering dikonsumsi responden adalah mie instan, ayam goreng, kentang goreng, nasi lemak dan gorengan dengan

rata-rata frekuensi konsumsi makanan tersebut 3-4 kali/minggu.

Pola makan remaja sering kali tidak menentu yang merupakan risiko terjadinya masalah nutrisi. Kebiasaan pola makan remaja saat ini seperti makan camilan, melewatkan waktu makan terutama sarapan pagi, waktu makan tidak teratur, sering makan *fast food*, dan jarang mengkonsumsi sayur ataupun buah. Hal tersebut dapat mengakibatkan asupan makanan yang tidak sesuai dengan kebutuhan gizi (gizi seimbang), akibatnya dapat menyebabkan gizi kurang atau gizi lebih.<sup>7</sup> *Fast food* dapat menyebabkan terjadinya *overweight* karena *fast food* tersebut mengandung tinggi kalori, tinggi lemak dan rendah serat.<sup>8</sup>

### 2. Distribusi Frekuensi Status gizi

Sampel yang dari 90 siswa yang diteliti, didapatkan 19 siswa (21.1%) dengan status gizi kurus, 40 siswa (44.4%) dengan status gizi normal dan 31 siswa (34,4%) dengan status gizi gemuk atau obesitas.

Menurut Hendrayati (2010)<sup>9</sup> bahwa pengetahuan gizi seimbang diyakini sebagai salah satu variabel yang dapat berhubungan dengan konsumsi dan kebiasaan makan yang pada akhirnya mempengaruhi status gizi seseorang. Status gizi yang kurang akan mempengaruhi status kesehatan, hal ini karena jumlah asupan yang dibutuhkan oleh tubuh kurang dari kebutuhan.

Suyatno (2009)<sup>10</sup> berpendapat bahwa status gizi adalah keadaan keseimbangan antara jumlah asupan (*intake*) zat gizi dan jumlah yang dibutuhkan (*requirement*) oleh tubuh untuk berbagai fungsi biologis (pertumbuhan fisik, perkembangan,



aktivitas, pemeliharaan kesehatan dan lainnya). Oleh karena itu, setiap orang perlu mengkonsumsi berbagai jenis makanan dengan berbagai kandungan gizi di dalamnya sesuai dengan kebutuhan tubuh masing-masing.<sup>10</sup>

Dalam penelitian ini didapatkan status gizi yang berbeda pada setiap anak yang dapat disebabkan oleh adanya beberapa faktor resiko. Menurut Marmi (2013)<sup>11</sup> ada 2 faktor utama yang mempengaruhi status gizi, faktor eksternal antara lain: pendapatan yang hubungannya dengan daya beli keluarga, pendidikan gizi tentang status gizi yang baik, pekerjaan, dan budaya. Faktor internal antara lain: usia, kondisi fisik, dan infeksi.

Dari hasil penelitian ini didapatkan 19 siswa dengan status gizi kurus. Status gizi kurus bisa saja terjadi karena tidak seimbang asupan makanan seseorang dengan aktivitas fisiknya. Beberapa anak usia remaja cenderung memiliki nafsu makan rendah dan hanya memakan jenis makanan yang disukainya, seperti ada anak-anak yang tidak menyukai sayuran dan ikan. Sedangkan pada usia remaja, anak aktif dalam bergerak dan mengeksplorasi lingkungan sekitarnya. Faktor lain yang dapat mengakibatkan status gizi kurus yaitu rendahnya ekonomi keluarga atau kurangnya pengetahuan dan perhatian orang tua akan pentingnya gizi bagi anak.<sup>12</sup>

Dari hasil penelitian juga didapatkan dari 90 responden, 40 siswa memiliki status gizi normal. Hal ini dikarenakan disediakannya makan siang oleh sekolah berupa kantin yang jumlah asupannya sudah disesuaikan dan juga dibawah pemantauan puskesmas. Selain itu

juga karena dari orang tua juga memberikan asupan makanan yang sesuai dengan aktivitas anaknya.

Dari hasil penelitian juga didapatkan 31 siswa memiliki status gizi gemuk. Pada masa kini, konsumsi *fast food* lebih diminati oleh remaja. *Fast food* merupakan makanan yang mengandung tinggi lemak, rendah serat, banyak mengandung garam, gula, zat aditif dan kalori tinggi tetapi rendah nutrisi, rendah vitamin dan rendah mineral.<sup>12</sup>

Terpenuhinya kebutuhan zat gizi adalah hal yang sangat diperlukan untuk mencapai tingkat kesehatan yang optimal. Asupan zat-zat gizi yang seimbang dengan kebutuhan remaja akan membantu remaja mencapai pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Ketidak seimbangan asupan kebutuhan zat gizi dapat menimbulkan masalah gizi baik itu berupa masalah gizi lebih maupun gizi kurang.<sup>3</sup>

Hasil penelitian ini sejalan dengan peneliti Aamlia nurfitri azyus (2016)<sup>13</sup>, dimana pada 90 responden didapatkan bahwa status gizi *underweight* sebanyak 17 responden (18,9%), normal 48 responden (53,3%), *overweight* terdapat 20 responden (22,2%), dan obesitas 5 responden (5,6%).

### **3. Hubungan Konsumsi *fast food* dengan Status gizi pada SMP Kartini II Batam.**

Penelitian ini merupakan penelitian *Cross Sectional* dimana pada tabel.3 hasil analisis, didapatkan bahwa dari sering konsumsi *fast food* dan kadang-kadang cenderung memiliki status gizi normal yaitu sebesar 39.4% dan 58.3%. Kelompok konsumsi *fast food* yang sering paling sedikit

memiliki status gizi kurus yaitu sebesar 13.9%, sering konsumsi *fast food* memiliki status gizi gemuk sebesar 42.4%, dan kelompok kadang-kadang konsumsi *fast food* dijumpai status gizi gemuk sebesar 12.5%. Hasil uji *chi square* dalam penelitian ini menunjukkan adanya hubungan konsumsi *fast food* dengan status gizi ( $P\ value = 0,030 (<0,05)$ ).

Hasil penelitian ini sejalan dengan Suryanti 2013<sup>14</sup>, yang mengatakan bahwa gizi lebih terjadi karena asupan energi yang masuk lebih besar dibanding yang keluar sehingga terjadi kelebihan energi dalam bentuk jaringan lemak. Sering mengkonsumsi makanan *fast food* dapat mengakibatkan terjadinya perubahan pola makan yang menuju pada pola makan tinggi kalori, lemak dan kolesterol yang berdampak meningkatkan status gizi. Hasil penelitian ini sejalan dengan Virani (2012).<sup>15</sup>

yang menyatakan adanya hubungan antara kebiasaan konsumsi *fast food* dengan kejadian gizi lebih.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti dengan jumlah sampel 90 responden di SMP Kartini II Batam, dapat disimpulkan bahwa:

1. Lebih dari setengah responden, sebanyak 73.3% siswa SMP Kartini II Batam dengan konsumsi *fast food* sering, dan 26.7% siswa konsumsi *fast food* kadang kadang.
2. Sebagian besar responden, sebanyak 44.4% siswa SMP Kartini II Batam memiliki status

gizi normal. Sedangkan 21.1% memiliki status gizi kurus, dan hampir 1/3 dari responden (sebanyak 34.4%) memiliki status gizi gemuk-obesitas.

3. Terdapat hubungan antara konsumsi *fast food* dengan status gizi dengan  $p = 0,030(p < 0,05)$ . Maka dari hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa  $H_0$  ditolak.

### B. Saran

Dari penelitian di atas, didapatkan beberapa saran:

1. Bagi sekolah diharapkan adanya penyuluhan khusus mengenai gizi sehat agar siswa sadar akan gizi yang dibutuhkan tubuh mereka.
2. Bagi Instansi kesehatan diharapkan dapat memberikan informasi lebih jelas kepada masyarakat untuk memperhatikan asupan makanan yang dikonsumsinya sejak dini khususnya makanan cepat saji.
3. Bagi remaja diharapkan mengetahui gizi dan efek yang terkandung di dalam asupan makanan yang dikonsumsi.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Adriani dan Wirjatmadi. 2012. *Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan. Kencana. Jakarta.*
2. Sarlito Wirawan Sarwono. 2012. *Psikologi Remaja.* Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
3. Sulistyoningih, H. 2012. *Gizi Untuk Kesehatan Ibu Dan Anak.* Jakarta : Graha ilmu.
4. Depkes RI.(2013). *Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS).* Retrived 09 27,2018.[http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi\\_rakorpop\\_2018/Hasil%20Risksdas%202018.pdf](http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop_2018/Hasil%20Risksdas%202018.pdf)



5. Susanti, Tri (2016) *Hubungan Pola Konsumsi Fastfood Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di SMA Muhammadiyah 3 Yogyakarta*. Naskah Publikasi.
6. Putri, L.N (2014) *Hubungan Pola Konsumsi Fast food Dengan Kejadian Overweight Pada Remaja Putri Di SMA Batik 1 Surakarta*. Skripsi thesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
7. Irianto, Koes.2014.*Gizi Seimbang dalam Kesehatan Reproduksi (Balanced Nutrition in Reproductive Health)*.Bandung:ALFABETA.
8. Zulfa, F. (2011). *Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fasn Food Moderen Dengan Status Gizi*.
9. Hendrayati, et al. (2010). *Pengetahuan Gizi, Pola Makan dan Status Gizi Siswa SMP Negeri 4 Tompobulu Kabupaten Tangerang*. Media Gizi Pangan, vol. Ix, no.1.
10. Suyatno.2009. *Menjelajah Pembelajaran Inofatif*.(Sidoarjo:Masmedia Buana Pusaka).
11. Marmi. (2013). *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
12. Oetoro, S., Parengkuan, E., Parengkuan, J.2013. *Smart Eating: 1000 Jurus makan pintar & hidup bugar*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
13. Amalia Nurfitri Azyus (2016). *Hubungan konsumsi fast food dengan status gizi pada pelajar SMA Banda aceh dan Aceh besar*. *Skripsi*, Universitas Syiah Kuala Darussalam Banda Aceh.
14. Suryanti, Rut; Jafar, Nurhaedar; Syam, Aminuddin; (2013), *Gambaran jenis dan Jumlah konsumsi fast food dan sofe drink pada mahasiswa Obesitas di Universitas Hasanuddin*. Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.
15. Devintha Virani. 2012. Hubungan anatara pengetahuan dan kebiasaan konsumsi fast food dengan kejadian gizi lebih pada siswa sekolah dasar negri Sudirman I Makassar. Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin.



