



Determinan Konsumsi *Fast food* pada Remaja dengan Pendekatan *Social Cognitive Theory*: Studi Literatur 2021-2025

Rifa Salsa Nabilla

Universitas Muhammadiyah Jakarta

Luqman Effendi

Universitas Muhammadiyah Jakarta

Alamat: Jalan KH. Ahmad Dahlan, Cirendeuy, Ciputat Timur, Kota Tangerang Selatan, Banten
Korespondensi penulis: rif4snab1ll@gmail.com

Abstract. *Lifestyle changes and globalization have driven a shift in people's consumption patterns, particularly among adolescents, from traditional foods to fast food. The problem is, fast food is generally high in calories, saturated fat, sugar, and salt, so excessive consumption can increase the risk of nutritional problems and various degenerative diseases. This study aims to determine the factors influencing fast food consumption in adolescents based on the Social Cognitive Theory approach. This study used a Literature Review method, conducted by examining various studies sourced from both national and international publications. The literature was retrieved from electronic sources including PubMed and Google Scholar and was published between 2021 and 2025. Fast food consumption in adolescents is primarily influenced by peer influence, mass media exposure, and the amount of pocket money. Knowledge and attitudes are the most frequently studied personal factors, but the results tend to be insignificant. Parents need to pay attention to peers and control pocket money as an effort to control fast food consumption.*

Keywords: *Fast Food, Consumption, Adolescents, Social Cognitive Theory*

Abstrak. Perubahan gaya hidup dan globalisasi telah mendorong pergeseran pola konsumsi masyarakat, khususnya remaja, dari makanan tradisional menuju makanan cepat saji (*Fast Food*). Masalahnya, *Fast food* umumnya tinggi kalori, lemak jenuh, gula, dan garam, sehingga jika dikonsumsi secara berlebihan dapat meningkatkan risiko masalah gizi dan berbagai penyakit degeneratif. Tujuan Penelitian ini untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi konsumsi makanan cepat saji pada remaja berdasarkan pendekatan Social Cognitive Theory. Penelitian menggunakan metode Literature Review, yang dilakukan dengan meneliti berbagai studi yang bersumber dari publikasi baik nasional maupun internasional. Literatur diambil dari sumber-sumber elektronik termasuk PubMed, dan Google Scholar dan telah dipublikasikan Tahun 2021-2025. Konsumsi makanan cepat saji pada remaja dipengaruhi terutama oleh pengaruh teman sebaya, paparan media massa, dan besarnya uang saku. Pengetahuan dan sikap sebagai faktor personal yang paling sering diteliti namun hasilnya cenderung tidak berpengaruh.

Received Desember 30, 2022; Revised April 30, 2023; Accepted Agustus 30, 2023

*Rifa Salsa Nabilla, rif4snab1ll@gmail.com

Orang tua perlu memperhatikan teman sebaya dan mengendalikan uang saku sebagai upaya mengendalikan konsumsi makanan cepat saji.

Kata Kunci : *Fast Food, Konsumsi, Remaja, Social Cognitive Theory*

LATAR BELAKANG

Makanan cepat saji atau yang biasa disebut *fast food* itu sebenarnya makanan yang diproduksi secara massal dengan tujuan supaya bisa disiapin dan disajikan dalam waktu super cepat. Biasanya kita nemuinnya di restoran-restoran franchise, dan orang-orang suka pilih ini karena praktis banget. Nah, *fast food* ini punya ciri khas utama, kayak tinggi kalori, banyak lemak jenuh, gula tambahan, sama garam yang nggak sedikit. Ditambah lagi, sering banget pakai zat-zat aditif kayak pengawet, perasa buatan, dan bahan kimia lainnya buat bikin rasanya lebih ngepop dan masa simpannya lebih lama (Prakoso et al., 2025). Sekarang ini, tren pola makan di kota-kota besar lagi bergeser dari makanan tradisional ke yang impor atau modern, termasuk *fast food* (Suci et al., 2024). *Fast food* dan *junk food* itu punya sisi positif dan negatif. Yang positifnya, penyajiannya cepat banget jadi hemat waktu, rasanya enak, dan tampilannya menarik mata. Tapi kalau dikonsumsi terus-menerus dan berlebihan, bisa bikin berbagai penyakit kayak stroke, obesitas, serangan jantung, bahkan kanker. Jenis *fast food* atau *junk food* yang sering dimakan remaja macam-macam, mulai dari pizza, burger, mie instan, ayam goreng, gorengan, asinan, dan yang sejenisnya (Nikmah, 2024).

Remaja itu kelompok yang paling gampang terpengaruh budaya dari luar, bukan cuma soal penampilan fisik, tapi juga perubahan gaya hidup dan cara makan. Usia remaja (10-18 tahun) ini periode yang rawan soal gizi karena berbagai alasan, karena mereka butuh zat gizi lebih banyak buat pertumbuhan fisik. Ada perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan yang mempengaruhi (Hateriah et al., 2024). Menurut data WHO tahun 2020, sekitar 80% remaja cenderung makan *fast food*, dengan 50% pilihnya buat makan siang, 15% buat makan malam, dan 15% lagi buat sarapan (Suci et al., 2024). Saat ini, banyak remaja yang sangat suka dengan *fast food*. Di kota besar, sering banget lihat remaja lagi makan fast food. Masalah perubahan gaya hidup di remaja biasanya muncul dan jadi pengaruh besar buat kebiasaan makan mereka, di mana remaja mulai interaksi dengan lingkungan yang pengaruhnya lebih kuat, dan mereka juga lagi proses pembentukan perilaku, yang bikin mereka lebih aktif, lebih suka makan di luar rumah,

serta banyak yang mendapat pengaruh dalam menentukan pilihan makanan yang mau dimakan (Hateriah et al., 2024). Fenomena ini terjadi karena remaja di Indonesia lebih suka pilih makanan modern dari luar negeri sebagai tanda kalau mereka udah modern, yang mereka anggap sebagai simbol kemajuan dan ikut zaman. Mereka percaya banget kalau *fast food* lebih praktis, enak, dan lebih bersih dibanding makanan tradisional yang dijual di pinggir jalan.

Di era sekarang, jelas banget kalau masyarakat perkotaan, khususnya remaja, jadi konsumen terbesar *fast food* (Regency et al., 2024). Ajakan dari teman sebaya juga bikin konsumsi *fast food* di remaja makin tinggi. Padahal mereka udah tau bahayanya buat kesehatan. Lagian, remaja lebih suka makan bareng temen daripada di rumah, yang akhirnya bikin kebiasaan makan mereka jadi jelek (Arisandi, 2023). Selain itu, gaya hidup dan kebiasaan makan yang berubah juga akan mempengaruhi asupan gizi remaja. Kelompok usia remaja disibukkan dengan banyaknya aktivitas fisik (Harahap & Siregar, 2023). Mengkonsumsi *Junk food* bisa membuat gangguan kesehatan macam-macam, kayak infeksi, keracunan makanan, kanker, penyakit gigi, obesitas, penyakit kardiovaskuler, gangguan metabolismik, dan masalah psikologi. Makanan itu bisa rusak jantung, ginjal, dan bikin obesitas. Tapi makin jelas kalau *junk food* juga merusak sistem kekebalan tubuh. Sedangkan buat remaja putri yang terlalu banyak makan *junk food*, bisa bikin status gizi jelek atau overweight, yang nanti produksi hormon estrogen lebih banyak dibanding yang lain, jadi masalah ini perlu perhatian serius (Budiarti & Utami, 2021).

Aplikasi Social Cognitive Theory itu salah satu teori dengan pendekatan interpersonal buat ngerti individu dalam berperilaku, dilihat dari faktor personal dan lingkungan. Model teori ini bisa kasih gambaran lengkap soal faktor penentu perilaku dari segi internal maupun eksternal (Salsabilla & Sulistyowati, 2021). Berdasarkan hal tersebut perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi remaja dalam perilaku mengonsumsi makanan cepat saji menggunakan pendekatan Teori Kognitif Sosial. Penelitian bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku mengkonsumsi makanan cepat saji sesuai dengan Teori Kognitif Sosial.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *Literature Review* (tinjauan pustaka), yang bersifat kualitatif deskriptif dengan pendekatan sistematis untuk menganalisis berbagai tulisan dan studi dari publikasi nasional maupun internasional. Peninjauan literatur dilakukan sepanjang periode 30 Oktober 2025 hingga 30 November 2025. Sumber data primer diperoleh dari sumber terpercaya seperti jurnal nasional dan internasional, laporan penelitian, serta artikel terkait lainnya, dengan rentang penerbitan tahun 2021–2025. Teknik pengumpulan data melibatkan pencarian elektronik di database seperti PubMed dan Google Scholar menggunakan kata kunci utama "Fast Food", "Remaja", dan "Social Cognitive Theory", diikuti dengan seleksi literatur berdasarkan relevansi, kredibilitas, dan aktualitas. Analisis data dilakukan melalui pendekatan sintesis tematik, di mana literatur dikelompokkan berdasarkan tema utama, dievaluasi secara kritis terhadap kekuatan dan kelemahan metodologi, serta diintegrasikan untuk mengidentifikasi pola, kesenjangan pengetahuan, dan implikasi teoritis terkait perilaku konsumsi fast food pada remaja berdasarkan *Social Cognitive Theory*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah melakukan penelusuran artikel ilmiah melalui kanal Google Scholar, dan PubMed ditemukan 11 artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi dari pengkajian dari beberapa artikel klinis dan penelitian yang dipublikasikan antara tahun 2021 hingga 2025, yaitu sebagai berikut:

Tabel 1. Daftar literatur Faktor Yang Mempengaruhi Konsumsi Fast food Pada Remaja Dengan Pendekatan Social Cognitive Theory Tahun 2021-2025

No	Nama Penulis	Judul	Publikasi dan Tahun		Metode	Hasil	
1	Nadhifa Salsabilla, Muji Sulistyowati	Analisis Perilaku Konsumsi Remaja Terhadap Makanan Cepat Saji Aplikasi Social Cognitive Theory)	Jurnal Masyarakat Nomor 12 (2021), 239-255	Kesehatan Volume 2 (2021), 239-255	Penelitian ini menggunakan jenis penelitian observasional analitik dengan desain penelitian cross sectional.	Perilaku makanan cepat saji berhubungan dengan uang saku, self-regulation, dukungan orangtua, dan tidak berhubungan dengan pengetahuan, dukungan teman,	

No	Nama Penulis	Judul	Publikasi dan Tahun	Metode	Hasil
2	Suraj Sujan Bohara, Kanchan Thapa, Laxman Datt Bhatt, Shankar Singh Dhami, Shreejana Wagle	Determinants of Junk food Consumption Among Adolescents in Pokhara Valley, Nepal	Journal Frontiers in Nutrition Volume 8 2021	analytical cross-sectional study	self-efficacy, dan paparan informasi Konsumsi makanan cepat saji secara signifikan terkait dengan sekolah negeri, keluarga tunggal, tinggal bersama orang tua, saat bepergian, saat membaca, di rumah, di sekolah, pengaruh teman, dan ketersediaan makanan cepat saji di rumah
3	Yesi Arisandi	Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebiasaan Mengkonsumsi Makanan Siap Saji Pada Remaja	Jurnal Medika 'Aisyiyah Volume 8, Nomor 2, Agustus 2023	Desain penelitian ini menggunakan pendekatan cross sectional.	Ada hubungan signifikan pengetahuan, sikap dan teman sebaya terhadap kebiasaan konsumsi makanan siap saji pada remaja di SMA Negeri 10 Palembang.
4	St. Hateriah, Sarkiah, Esti Yuandari	Determinan Perilaku Konsumsi Makanan <i>Fast food</i> Dengan Pendekatan Social Cognitive Theory Upaya Preventif Obesitas Pada Siswa SMAIT Ukhwah Banjarmasin	Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan dan Keperawatan Vol 15 No.1 July 2024	Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif mengggunakan deskriptif observasional dengan desain cross sectional.	Perilaku konsumsi makanan <i>Fast food</i> berhubungan dengan jenis kelamin, uang saku, pengaruh teman, pengaruh media, dan tidak ada hubungan dengan status gizi, pengetahuan, sikap, dan pengaruh orangtua
5	Sari Embun Suci, Imawati Eka Putri,	Hubungan Enabling dan Predisposing Pola Konsumsi <i>Fast food</i> pada	J. Gizi Dietetik, Volume 3, Nomor 2, Juni 2024	Metode yang digunakan dalam penelitian ini	Terdapat hubungan antara penggunaan media sosial, besaran uang saku dan gaya hidup

No	Nama Penulis	Judul	Publikasi dan Tahun	Metode	Hasil
	Hidayani Fazriah	Remaja Usia 16-18 Tahun di SMAN 6 Kabupaten Tangerang		ialah metode cross sectional	hedonis dengan pola konsumsi <i>Fast Food</i> , namun pengetahuan tidak berhubungan
6	Ismiati, Syarifah Asyura, Nanda Fitriana, Kesumawati, Ella Frisella, Herawati, Pardi, Kurnia Rahmayanti, Putri Serianti, Melda Sofia, Abdul Mukti.	Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Remaja Dalam Ngkonsumsi Junk Food Di Sekolah	Journal of Healthcare Technology and Medicine Vol. 11 No. 1 April 2025 Universitas Ubudiyah Indonesia	Desain penelitian yang digunakan Pendekatan Cross Sectional.	Adanya hubungan yang signifikan antara faktor-faktor pengetahuan, sikap dan pengaruh teman sebaya yang memengaruhi remaja dalam mengkonsumsi junk food.

Tabel 2. Rekapitulasi Determinan Konsumsi Makanan Cepat Saji Menurut Teori Kognitif Sosial Tahun 2021-2025

Komponen Teori Kognitif	Hasil-Hasil Penelitian					
	1	2	3	4	5	6
Sosial						
A. Faktor Personal/Individu						
1. Pengetahuan	X	-	V	X	X	V
2. Sikap	-	-	V	X	-	V
3. Gaya hidup hedonis	-	-	-	-	V	-
4. Jenis Kelamin	-	-	-	V	-	-
5. Status Gizi	-	-	-	X	-	-
6. Self-Regulation	V	-	-	-	-	-
7. Self-Efficacy	X	-	-	-	-	-
B. Faktor Lingkungan						
1. Teman Sebaya	X	V	V	V	V	V
2. Paparan Media	X	-	-	V	V	-

3. Uang Saku	V	-	-	V	-	-
4. Pengaruh Orang Tua	V	V	-	X	-	-
5. Sekolah Umum	-	V	-	-	-	-
6. Tinggal Sendiri	-	V	-	-	-	-
7. Keluarga Tunggal	-	V	-	-	-	-
8. Saat bepergian	-	V	-	-	-	-
9. Saat Belajar	-	V	-	-	-	-
10. Saat di Sekolah	-	V	-	-	-	-
11. Tersedia Makanan Cepat Saji	-	V	-	-	-	-

V : Ada Hubungan/Pengaruh

X : Tidak Ada Hubungan/Pengaruh

- : Tidak Diteliti

Berdasarkan Tabel 1, hasil penelusuran jurnal hanya menemukan 2 jurnal yang mengkaji perilaku mengonsumsi makanan cepat saji pada remaja menggunakan Teori kognitif social, sedangkan 4 penelitian lainnya tidak secara eksplisit menggunakan Teori Kognitif Sosial. Berdasarkan Tabel 2, secara umum perilaku makan makanan cepat saji lebih ditentukan oleh faktor lingkungan dibandingkan faktor individu. Pengaruh teman satu-satunya variabel yang konsisten selalu diteliti dan hamper selalu terbukti sebagai determinan perilaku makan makanan cepat saji pada remaja. Masih berdasarkan hasil rekapitulasi di Tabel 2 maka pembahasan tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku konsumsi makanan cepat saji pada remaja akan dimulai dari variabel Teman Sebaya, Paparan Media, Uang Saku, Pengaruh Orang Tua, Pengetahuan, dan Sikap.

1. Teman Sebaya

Teman sebaya yang sering mengonsumsi *Fast food* di dalam kelas, aroma *Fast food* yang harum dan bentuk yang menarik membuat siswa lainnya juga tertarik untuk mengonsumsi makanan yang sama. Apabila teman sekolah menawarkan *Fast Food*, maka siswa lainnya akan mengonsumsinya karena segan menolak. Seseorang yang sudah mencicipi *Fast food* biasanya sulit untuk tidak mengonsumsi kembali apalagi ditambah dukungan teman-teman dan uang saku yang cukup untuk membeli *Fast food* (Yetmi et al., 2021). Pengaruh teman sebaya muncul sebagai faktor dominan yang mendorong konsumsi *Fast Food*. Sebagian besar remaja mengaku lebih sering membeli *Fast food*

ketika bersama teman, dibandingkan saat makan sendiri (Agusnur, 2025). Keterkaitan yang erat antar teman sebaya dengan keinginan, kebiasaan mengkonsumsi *Fast food* persoalan yang sering muncul adalah perubahan gaya hidup pada anak muda yang memiliki dampak signifikan terhadap kebiasaan mengkonsumsi remaja. Kebanyakan anak remaja berkeinginan untuk mencoba makanan yang terbaru salah satu nya adalah *Fast Food*. Perilaku remaja mulai banyak dipengaruhi oleh teman, termasuk perilaku komsumsi makanan. Mereka mulai sering menghabiskan waktu dengan teman dan cenderung berusaha untuk di terima oleh teman. Teman sebaya sangat memberi pengaruh terhadap teman yang laim dalam pemilihan makanan cepat saji dikarenakan adanya unsur gengsi atau unsur pertemanan saling menghargai, menyebabkan terpengaruhnya dalam memilih makanan cepat saji tersebut (Ranggayuni & Aini, 2021).

2. Media Sosial

Selain teman sebaya, media sosial juga terbukti menjadi faktor penting dalam membentuk kebiasaan konsumsi *Fast Food*. Promosi intensif dari perusahaan *Fast food* melalui iklan digital, endorsement, dan konten kuliner di media sosial mampu menarik perhatian remaja untuk mencoba produk baru (Agusnur, 2025). Penggunaan media sosial bagi remaja semakin meningkat dalam beberapa tahun terakhir. Kondisi ini tentu sangat menguntungkan banyak brand makanan, termasuk *Fast Food*, karena remaja dapat menjadi sasaran penjualan produknya (Zogara et al., 2022). 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*. Semakin sering seorang remaja melihat konten makanan cepat saji di media sosial, semakin besar kemungkinan mereka untuk mengonsumsinya dalam kehidupan sehari-hari (Prakoso et al., 2025). Remaja mudah sekali terpengaruh terhadap media dan iklan yang banyak sekali ditayangkan, sehingga mereka menginginkan apa yang dia lihat dan berusaha mencobanya walaupun makanan tersebut tidak dapat mencukupi kebutuhan gizi dalam tubuh mereka (Putri & Setyowati, 2021).

3. Uang Saku

Uang saku yang besar akan lebih sering membeli makan di luar. Jenis makanan yang dibeli pun makanan modern yang menjadi tren di kalangan usia mereka, seperti *Fast food* dengan bermacam-macam jenis. Konsumsi remaja sangat dipengaruhi oleh daya beli

keluarga. Apabila keluarga mempunyai pendapatan yang besar, makan uang saku yang diperoleh juga besar dan konsumsi remaja pun besar. Remaja yang memiliki uang saku memiliki kebebasan untuk mengatur sendiri keuangannya dan cenderung lebih bebas menentukan apa yang ingin dibeli dan dimakan. Uang saku yang diterima pun tidak sepenuhnya untuk membeli makanan. Di antara mereka ada yang menggunakannya untuk membeli alat-alat tulis, aksesoris, pakaian, bahkan ditabung (Yetmi et al., 2021).

4. Orang Tua atau Keluarga

Orang tua memiliki peran yang sangat penting bagi siswa, terutama asupan makanan yang dikonsumsi oleh remaja karena, sebagian besar remaja mendapatkan dukungan orang tua dalam mengkonsumsi makanan siap saji. Makanan siap saji merupakan makanan yang paling cepat dan simple dari cara pemasakannya jika untuk disajikan dalam waktu yang cepat, sehingga membuat orang tua lebih tertarik pada menu makanan siap saji karena praktis untuk hidangkan(Samingan & Octaviani, 2021). Faktor keluarga juga memberikan kontribusi, terutama pada keluarga dengan aktivitas padat, di mana orang tua cenderung memilih *Fast food* sebagai alternatif makanan praktis. Kesibukan orang tua dalam bekerja menjadi salah satu penyebab berkurangnya perhatian terhadap pola makan anak, sehingga konsumsi *Fast food* meningkat. Artinya, peran keluarga dalam menyediakan makanan sehat di rumah menjadi sangat krusial untuk menekan tingginya konsumsi *Fast food* pada remaja (Agusnur, 2025). Pendidikan orang tua turut mempengaruhi makanan yang dikonsumsi oleh anaknya, termasuk konsumsi *Fast Food*. Semakin tinggi pendidikan orang tua, seharusnya orang tua mengetahui makanan yang baik bagi anaknya. Orang tua dapat memberitahukan dan memilihkan makanan yang bergizi untuk anaknya. Selain itu, orang tua menjadi panutan bagi anaknya dalam memilih dan mengkonsumsi makanan yang sehat. Orang tua yang berpendidikan lebih rendah cenderung menyajikan makanan kurang sehat dalam rumah, seperti kurang menyediakan sayuran, serta lebih menyediakan makanan/minuman manis dan *Fast food* (Zogara et al., 2022).

5. Pengetahuan

Tingkat pengetahuan seseorang berpengaruh pada sikap dalam memilih makanan. Pengetahuan yang kurang baik dapat meningkatkan sikap yang kurang baik juga terhadap seseorang, begitu juga sikap dalam mengkonsumi makanan. Makanan cepat saji ini berbeda-beda setiap orang dalam mengkonsumsinya. Pemilihan makanan terutama

makanan cepat saji biasanya tergantung oleh kebiasaan seseorang dan juga uang saku yang diberikan. Pengetahuan remaja dalam bersikap untuk mengkonsumsi makanan cepat saji sangat berhubungan sehingga perlunya peningkatan pengetahuan dan perubahan sikap remaja untuk memilih makanan yang bergizi seimbang bukan makanan cepat saji. Selain itu juga perlu berikan intervensi lebih lanjut dalam perubahan sikap pada remaja untuk mengkonsumsi makanan cepat saji (Kristanti et al., 2024). Tingkat pengetahuan remaja mengenai *Fast food* berpengaruh terhadap kebiasaan makannya. Remaja dengan pengetahuan rendah atau sikap permisif terhadap *Fast food* lebih cenderung mengonsumsinya secara berlebihan (Khoirunnisa & Sari, 2025).

6. Sikap

Sikap merupakan kecenderungan seseorang untuk berperilaku serta dapat mempengaruhi seseorang untuk merespon sesuatu. Sikap bermula dari perasaan suka atau tidak suka yang terkait dengan kecenderungan seseorang dalam merespon sesuatu atau objek. Suatu sikap bisa dibentuk sehingga terjadi perilaku atau tindakan yang diinginkan. Perilaku yang diterapkan seorang remaja dapat dipengaruhi dari pengetahuan yang dimiliki olehnya. Termasuk juga pengetahuan mengenai gizi yang dapat mempengaruhi perilaku remaja dalam mengonsumsi makanan (Ismiati et al., 2025). Sikap juga mempunyai peran penting dalam menjelaskan perilaku seseorang dalam lingkungannya, walaupun masih banyak faktor lain yang mempengaruhi perilaku seperti stimulus, latar belakang individu, motivasi dan status kepribadian. Secara timbal balik, faktor lingkungan juga mempengaruhi sikap dan perilaku. Sikap memiliki hubungan dengan mengkonsumsi makanan cepat saji dikarenakan kurangnya respon dari remaja dalam pemilihan makanan cepat saji, mahasiswa lebih memilih makanan cepat saji dianggap lebih cepat mudah dan murah dan dianggap lebih enak (Ranggayuni & Aini, 2021).

KESIMPULAN DAN SARAN

Perilaku konsumsi *Fast food* pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, meliputi faktor perilaku, sosial, dan lingkungan. Faktor lingkungan sosial yaitu pengaruh teman sebaya merupakan determinan utama yang mempengaruhi remaja mengkonsumsi *fast food* disusul pengaruh media massa dan besarnya uang saku pada remaja. Faktor personal pengetahuan, sikap tidak cukup berpengaruh dalam menentukan remaja mengkonsumsi fast food. Menjadi tugas orang tua dan masyarakat untuk menciptakan lingkungan pertemanan yang positif dan upaya mengendalikan uang

saku remaja harus segera dilakukan disamping terus mengkampayekan konten-konten yang mengandung pesan akan bahaya makan *fast food* berlebihan dan untungnya membawa bekal makanan ke sekolah dan kuliah.

DAFTAR PUSTAKA

- Agusnur, A. (2025). Hubungan Pola Konsumsi Fast Food Dengan Status Gizi Remaja Di Perkotaan. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 15–22.
- Arisandi, Y. (2023). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebiasaan Mengkonsumsi Makanan Siap Saji Pada Remaja*. 8, 70–77.
- Budiarti, A., & Utami, M. P. P. (2021). Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja Di Surabaya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Makia*, 11(2), 8–14.
- Harahap, M. A. R., & Siregar, P. A. (2023). *Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Konsumsi Fast Food Pada Remaja*. 1(1), 230–237.
- Hateriah, S., Sarkiah, & Yuandari, E. (2024). *Determinan Perilaku Konsumsi Makanan*. 15(1). <Https://Doi.Org/10.33859/Dksm.V15i1.946>
- Ismiati, Asyura, S., Fitriana, N., Kesumawati, Frisella, E., Herawati, Pardi, Rahmayanti, K., Serianti, P., Sofia, M., & Mukti, A. (2025). Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Remaja Dalam Ngkonsumsi Junk Food Di Sekolah. *Journal Of Healthcare Technology And Medicine*, 11(1), 673–679.
- Khoirunnisa, A., & Sari, N. P. (2025). Literature Review : Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Konsumsi Fast Food Pada Remaja. *Jurnal Multidisiplin Ilmu Akademik*, 2(6), 1153–1162.
- Kristanti, M., Nugrohowati, N., Harjono, Y., & Fairuz, N. (2024). Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Sikap Remaja Dalam. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 13(September 2023), 44–49.
- Nikmah, F. (2024). *Kebiasaan Konsumsi Fast Food Dan Junk Food Pada Remaja*. 5(02), 57–61.
- Prakoso, I., Junadi, P., & Rusadi, R. A. (2025). *Remaja Dalam Mengonsumsi Makanan Cepat Saji Di Indonesia : Scoping Review*. 6, 6842–6854.
- Putri, E. B. P., & Setyowati, A. (2021). Pengetahuan Gizi Dan Sikap Remaja Dengan Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji Selama Masa Study From Home (Sfh). *Sport And Nutrition Journal*, 3(2), 25–33.
- Ranggayuni, E., & Aini, N. (2021). Faktor Yang Berhubungan Dengan Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Mahasiswa Di Institusi Kesehatan Helvetia Medan Fakultas Kesehatan Masyarakat , Institut Kesehatan Hevetia. *Jumantik*, 6(3), 278–284. <Https://Doi.Org/10.30829/Jumantik.V6i3.9977>
- Regency, G., Ramadhani, A., Halim, H., & Bahri, S. (2024). *Gaya Hidup Konsumsi Makanan Cepat Saji Terhadap Kesehatan Remaja Di Richeese Factory Kabupaten Gowa*. 4(1), 18–21. <Https://Doi.Org/10.56326/Jsk.V4i1.4869>
- Salsabilla, N., & Sulistyowati, M. (2021). *Analisis Faktor Perilaku Konsumsi Remaja Terhadap Makanan Cepat Saji (Studi Aplikasi Social Cognitive Theory)*. 12, 239–

255.

- Samingan, & Octaviani, Z. A. (2021). Determinan Perilaku Konsumsi Makanan Siap Saji (Fast Food) Pada Siswa Di Sma Negeri X Jakarta Timur Tahun 2020. *Jurnal Bidang Ilmu Kesehatan*, 11(2), 136–145.
- Suci, S. E., Putri, I. E., & Fazriah, H. (2024). *Hubungan Enabling Dan Predisposing Pola Konsumsi Fast Food Pada Remaja Usia 16-18 Tahun Di Sman 6 Kabupaten Tangerang*. 3(2), 140–146.
- 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), 25–47.
- Zogara, A. U., Loaloka, M. S., & Pantaleon, M. G. (2022). Sosio Ekonomi Orang Tua, Uang Saku, Dan Media Sosial Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Fast Food Pada Remaja Putri Di Kota Kupang. *Journal Of Nutrition College*, 11, 303–309.