
**FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN POLA MAKAN SIAP SAJI
(FAST FOOD) PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI ILMU KESEHATAN
MASYARAKAT STIKes HANGTUAH PEKANBARU**

Yuyun Priwahyuni

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKes) Hang Tuah Pekanbaru

ABSTRAK

Makanan siap saji (*fast food*) adalah makanan yang tersedia dalam waktu cepat dan siap disantap, jenis makanan yang dikemas, mudah disajikan, praktis seperti *fried chicken*, *hamburger* atau *pizza* dan berupa lauk pauk dalam kemasan mie instan, ikan sarden kaleng, *nugget*, atau juga *corn flakes* sebagai makanan untuk sarapan. Mengonsumsi makanan siap saji (*fast food*) bila dikonsumsi secara sering dalam jumlah yang banyak tidak baik untuk jangka panjang dapat memicu timbulnya berbagai penyakit, seperti diabetes dan jantung koroner, hipertensi. Efek tersebut tidak dapat dirasakan dalam jangka pendek melainkan dalam jangka yang lama. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan pola makan siap saji (*fast food*) pada mahasiswa Prodi IKM STIKes Hang Tuah Pekanbaru tahun 2015.

Jenis penelitian ini adalah analitik observasional dengan desain *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 678 mahasiswa, Sampel penelitian ini adalah mahasiswa Prodi IKM semester II, IV, dan VI yang berjumlah 153. Teknik sampling yang digunakan adalah *random sampling*. Analisis yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat dengan uji *Chi-Square* yang menggunakan alat ukur berupa kuesioner.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki pola makan siap saji 91 (59,5%), dan terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan gizi dengan pola makan siap saji (*P value* 0,000, nilai *POR*= 4,340), Sikap (*P value* 0,011, nilai *POR* =2,475), uang saku (*P value* 0,025, nilai *POR*= 2,651)

Saran dalam penelitian ini adalah bagi mahasiswa STIKes Hang Tuah Pekanbaru mengikuti seminar kesehatan dan meningkatkan pengetahuan kesehatan dengan menerima informasi kesehatan untuk memperhatikan dalam mengonsumsi makanan siap saji (*fast food*).

Kata Kunci : Pola makan siap saji, Pengetahuan Gizi, Sikap, Uang Saku

ABSTRACT

Fast food is food available in quick time and ready, a kind of food packed , easily served , practical as fried chicken , hamburgers or pizza and in the form of a side dish pauk in packs instant noodles , canned sardines , nuggets , or also corn flakes as food for breakfast. Consume fast food if consumed in the number of many not good for the long term can trigger the emergence of various disease, like diabetes and coronary heart, hypertension. The effect cannot be felt in the short term but in the near term a long. This research is to find out what connected diet of fast foods astudents IKM STIKes Hang Tuah Pekanbaru the year 2015.

The kind of research this is observational analytic with the design cross sectional .Population in this study a total of 678 students , study sample this is a student prodi hpi in the second

semester II, IV, and VI who a total of 153. The sampling method of technique used was random sampling. The analysis used is univariate analysis and bivariate chi-square with the who uses a tool in the form of the questionnaire measuring`

Based on the results of research shows the majority of respondents having a pattern of eating junk 91 (59,9%), significant relationship between knowledge and there are nutrition white a pattern of eating fast food (P value 0,000, POR= 4,340), attitude (P value 0,011, POR =2,475), pocket money (P value 0,025, POR= 2,651).

The advice in this research was for college students STIKes Hang Tuah Pekanbaru join a seminar health and increase knowledge health by receive information health to understood from consume fast food.

Keywords : food consumption pattern of fast, nutrition knowledge attitude, pocket money

PENDAHULUAN

Menurut *World Health Organization* (WHO) pola makan adalah suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan maksud tertentu, pola makan sehari-hari merupakan pola makan seseorang yang berhubungan dengan kebiasaan makan setiap harinya. Pola makan merupakan faktor utama untuk memenuhi kebutuhan gizi yang selanjutnya bertindak menyediakan energi bagi tubuh, mengatur proses metabolisme, memperbaiki jaringan tubuh serta untuk pertumbuhan (Suci, 2011).

Makanan siap saji (*fast food*) adalah makanan yang tersedia dalam waktu cepat dan siap disantap, seperti *fried chicken*, *hamburger* atau *pizza* (Sihaloho, 2012). Sedangkan Menurut Wulansari (2009), *fast food* adalah makanan cepat saji yang dikonsumsi secara instan. Makanan cepat saji tidak baik untuk jangka panjang karena cara pengolahannya yang serba instan dan tidak secara alami dapat memicu dampak buruk bagi kesehatan dalam jangka panjang. Efek tersebut tidak dapat dirasakan dalam jangka pendek melainkan dalam jangka yang lama. *Fast food* tidak harus dihindari, tapi dibatasi. Tidak dikonsumsi setiap hari, tetapi sebaiknya cukup sekali atau dua kali sebulan. Pada prinsipnya, segala sesuatu bila dikonsumsi secara seimbang dan tidak berlebihan,

termasuk (*fast food*), akan aman bagi kesehatan tubuh. Kita perlu lebih efektif dalam memilih makanan, lalu dikombinasikan dengan kebiasaan hidup sehat lainnya. Misalnya, berolahraga secara teratur akan memberikan hasil lebih optimal pada kesehatan tubuh (Siswono, 2008).

Suci (2009), mengatakan pola makan dan pilihan makanan berhubungan dengan banyak faktor, yaitu terdiri dari uang saku, sikap, tingkat pengetahuan gizi, sosial budaya, jumlah anggota keluarga, dan lingkungan.

Survei yang dilakukan oleh AC Nilsen dalam Sihaloho (2012), bahwa 69% masyarakat kota di Indonesia mengonsumsi (*fast food*) yaitu 33% menyatakan makanan siang sebagai waktu yang tepat untuk makan di restoran (*fast food*), 25 % untuk makan malam, 9% menyatakan sebagai makanan selingan dan 2% memilih untuk makanan pagi. Hal tersebut diperkirakan akan semakin berkembang sesuai dengan meningkatnya tingkat konsumsi makanan (*fast food*) di Indonesia.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada mahasiswa IKM Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Tengku Maharatu terhadap 20 mahasiswa didapatkan bahwa 20% mahasiswa mengonsumsi makanan cepat saji (*fast*

food), seperti *fried chicken*, kentang goreng, mie instan, ikan sarden kaleng, bakso bakar, sosis. pada Mahasiswa Payung Negeri dari 20 Mahasiswa 40% Mahasiswa mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food*), seperti *fried chicken*, kentang goreng, mie instan, ikan sarden kaleng, bakso bakar, sosis. Survei pada Mahasiswa STIKes Program Studi IKM Hang Tuah Pekanbaru dari 20 Mahasiswa didapatkan bahwa 60% Mahasiswa mengkonsumsi makanan cepat saji, seperti *fried chicken*, kentang goreng, mie instan, ikan sarden kaleng, bakso bakar, sosis. Dari survei yang dilakukan pada tiga kampus dalam pemilihan makanan cepat saji mahasiswa dalam satu minggu mengkonsumsi beragam macam makanan yang berbeda setiap harinya, frekuensi mengkonsumsi makanan cepat saji 1-2 kali/minggu mengkonsumsi makanan siap saji (*fast food*) seperti *fried chicken*, kentang goreng, mie instan, ikan sarden kaleng, bakso bakar, sosis. Makanan siap saji (*fast food*) bila dikonsumsi secara sering dalam jumlah yang banyak tidak baik untuk jangka panjang dapat memicu timbulnya berbagai penyakit, makanan siap saji sebaiknya cukup sekali atau dua kali sebulan dikonsumsi. Mahasiswa lebih memilih mengkonsumsi makanan cepat saji. Karena harganya murah dan terjangkau penyajian yang cepat tidak menghabiskan waktu lama. Pengetahuan dan sikap yang baik terhadap makanan siap saji (*fast food*) tidak menutup

kemungkinan seseorang untuk tidak mengkonsumsi makanan siap saji, sementara uang saku, mempengaruhi dan mendukung dalam pemilihan pola makan siap saji Mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat STIKes Hang Tuah Pekanbaru.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dan jenis penelitiannya adalah analitik observasional dengan desain *cross sectional*. Penelitian ini melihat hubungan pengetahuan gizi, sikap, dan Uang saku dengan pola makanan siap saji (*fast food*) pada mahasiswa. Penelitian ini, penelitian menggunakan lembar kuesioner sebagai instrument yang digunakan dalam pengumpulan data dengan terlebih dahulu meminta kesediaan Mahasiswa menjadi responden kemudian membagikan kuesioner. Kuesioner digunakan untuk mengukur Faktor-faktor yang berhubungan dengan pola makan siap saji (*fast food*) apakah itu faktor pengetahuan gizi, Sikap, uang saku.

HASIL

Analisis Univariat

Pada analisis univariat disimpulkan distribusi dari masing-masing variabel yang di teliti. Adapun distribusi yang di tampilkan meliputi karakteristik responden.

Tabel 1
Distribusi Frekuensi Responden berdasarkan Pola Makan Siap Saji, Uang Saku, Sikap, dan Pengetahuan pada Mahasiswa/i Prodi IKM di STIKes Hang Tuah Pekanbaru

No.	Variabel	Hasil Ukur	Frekuensi	Persentase (%)
1.	Pola Makan siap saji	Ya	91	59,5
		Tidak	62	40,5
Jumlah			153	100%
2.	Pengetahuan	Kurang	55	35,9
		Baik	98	64,1
Jumlah			153	100%
3.	Sikap	Negatif	77	50,3
		Positif	76	49,7
Jumlah			153	100%
4.	Uang Saku	Tinggi	121	79,1
		Rendah	32	20,9
Jumlah			153	100%

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa dari 153 responden, mahasiswa yang memiliki pola makan siap saji 91 (59,5%) orang. Mahasiswa yang memiliki pengetahuan kurang terhadap pola makan siap saji sebanyak 55 (35,9%) orang. bersikap negatif yaitu 77 (50,3%) orang, dan mahasiswa yang memiliki uang saku tinggi terhadap pola makan siap saji sebanyak 121 (79,1%) orang.

Analisis Bivariat

Analisis Bivariat untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas yaitu Pengetahuan, sikap, Uang saku dengan variabel terikat pola makan siap saji pada mahasiswa Prodi IKM STIKes Hang Tuah Pekanbaru 2015

Tabel 2
Hubungan Pengetahuan dengan Pola Makan Siap Saji (*fast food*) pada Mahasiswa Prodi IKM STIKes Hang Tuah Pekanbaru

Pengetahuan	Pola Makan				Total		P Value	POR (95%CI)
	Ya		Tidak		n	%		
	n	%	n	%				
Kurang	44	80,0	11	20,0	55	100,0	0,000 4,340 (2,009- 9,378)	
Baik	47	48,0	51	52,0	98	100,0		
Total	91		62		153			

Berdasarkan Tabel 2 dapat diketahui bahwa dari 153 responden, yang diteliti, 55 responden berpengetahuan kurang, sebanyak 44 (80,0%) yang memiliki pola makan siap saji (*fast food*). Dari 98 responden yang berpengetahuan baik sebanyak 47 (48,0%) yang memiliki pola makan siap saji (*fast food*). Hasil uji

Chi-Square diperoleh P value sebesar $0,000 < \alpha (0,05)$, yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan pola makan siap saji (*fast food*) pada mahasiswa. Dan diperoleh nilai *Prevalen Odds Ratio* (POR) sebesar 4,340 (CI 95%: 2,009 – 9,378). Artinya mahasiswa dengan pengetahuan kurang

berpeluang 4,340 kali ya pola makan siap saji (*fast food*) dibandingkan dengan

mahasiswa dengan pengetahuan baik

Tabel 3
Hubungan Sikap dengan Pola Makan Siap Saji (*fast food*) pada Mahasiswa Prodi IKM STIKes Hang Tuah Pekanbaru

Sikap	Pola Makan				Total		P Value	POR (95%CI)
	Ya		Tidak		n	%		
	n	%	n	%				
Negatif	54	70,1	23	29,9	77	100,0	0,011	2,475
Positif	37	48,7	39	51,3	76	100,0		(1,274-4,806)
Total	91		62		153			

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa dari 153 responden yang diteliti, 77 responden bersikap negatif, sebanyak 54 (70,1%) yang memiliki pola makan siap saji (*fast food*). Dari 76 responden yang bersikap positif, sebanyak 37 (48,7%) yang memiliki pola makan siap saji (*fast food*). Hasil uji *Chi-Square* diperoleh P value sebesar $0,011 < \alpha (0,05)$, yang artinya

terdapat hubungan yang signifikan antara sikap dengan pola makan siap saji (*fast food*) pada mahasiswa. diperoleh nilai *Prevalen Odds Ratio* (POR) sebesar 2,475 (CI 95%: 1,274 - 4,806). Artinya mahasiswa dengan sikap negatif berpeluang 2,475 kali ya pola makan siap saji (*fast food*) dibandingkan dengan mahasiswa dengan sikap positif

Tabel 4
Hubungan Uang saku dengan Pola Makan Siap Saji (*fast food*) pada Mahasiswa Prodi IKM STIKes Hang Tuah Pekanbaru

Uang Saku	Pola Makan Siap Saji				Total		P Value	POR (95%CI)
	Ya		Tidak		n	%		
	n	%	n	%				
Tinggi	78	64,5	43	35,5	121	100,0	0,025	2,651
Rendah	13	40,6	19	59,4	32	100,0		(1,194-5,886)
Total	91		62		153			

Berdasarkan Tabel 4 dapat diketahui bahwa dari 153 responden yang diteliti, 121 responden uang saku tinggi, sebanyak 78 (64,5%) yang memiliki pola makan siap saji (*fast food*). Dari 32 responden yang uang saku rendah, sebanyak 13 (40,6%) yang memiliki pola makan siap saji (*fast food*). Hasil uji *Chi-Square* diperoleh P value sebesar $0,025 < \alpha (0,05)$, yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara jumlah uang saku dengan pola makan siap saji (*fast food*) pada mahasiswa. Dan diperoleh nilai *Prevalen Odds Ratio* (POR) sebesar 2,651 (CI 95%:

1,194-8,886). Artinya mahasiswa dengan uang saku tinggi berpeluang 2,651 kali ya pola makan siap saji (*fast food*) dibandingkan dengan mahasiswa dengan uang saku rendah.

PEMBAHASAN

Hubungan Pengetahuan dengan Pola Makan Siap Saji (*fast food*) pada Mahasiswa Prodi IKM STIKes Hang Tuah Pekanbaru

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa ada hubungan yang

signifikan antara pengetahuan dengan pola makan siap saji (*fast food*) pada mahasiswa Prodi IKM di STKes Hang Tuah Pekanbaru.

Hasil penelitian ini didukung dengan teori Achadi (2013), latar belakang pendidikan seseorang merupakan salah satu unsur penting yang dapat mempengaruhi keadaan gizinya karena tingkat pendidikan yang lebih tinggi diharapkan pengetahuan atau informasi tentang gizi yang dimiliki menjadi lebih baik. Sering masalah gizi timbul karena kurang informasi tentang gizi yang memadai. Menurut Suswanti (2012), pengetahuan juga merupakan salah satu pertimbangan seseorang dalam memilih dan mengonsumsi makanan siap saji. Semakin baik pengetahuan gizi seseorang maka akan semakin memperhatikan kualitas dan kuantitas pangan yang dikonsumsinya. Orang yang semakin baik pengetahuan gizinya akan lebih banyak mempergunakan pertimbangan rasional dan pengetahuannya dibandingkan panca indranya sebelum mengonsumsi makanan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mardhina (2014) tentang "Hubungan Pengetahuan Gizi dan Body Image dengan Frekuensi Konsumsi (*fast food*) Remaja Putri di SMK N 4 Surakarta 2014" menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan pemilihan pola makan siap saji dengan $P\ value = 0,004$

Berdasarkan teori dan hasil penelitian, menurut peneliti pengetahuan erat hubungannya dengan pola makan siap saji (*fast food*). Mahasiswa yang memiliki pengetahuan kurang dipengaruhi kurangnya informasi tentang kesehatan dalam mengonsumsi makanan siap saji (*fast food*) akibatnya mahasiswa tersebut memiliki pola makan siap saji (*fast food*). Berbeda dengan mahasiswa yang berpengetahuan baik akan lebih

mempertimbangkan dalam memilih mengonsumsi makanan siap saji (*fast food*) dan memperhatikan kualitas dan kuantitas yang ingin dikonsumsinya karena mahasiswa tahu dampak dari makanan siap saji (*fast food*).

Hubungan antara Sikap dengan Pola Makan Siap Saji (*fast food*) pada Mahasiswa Prodi IKM STIKes Hang Tuah Pekanbaru

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa ada hubungan yang signifikan antara sikap dengan pola makan siap saji (*fast food*) pada mahasiswa Prodi IKM di STKes Hang Tuah Pekanbaru.

Hasil penelitian ini didukung dengan teori Wulansari (2009), sikap merupakan suatu yang masih yang bersifat abstrak, dapat dirasakan pada keyakinan yang ada pada setiap individu (yang berkaitan dengan kognitif) dan sering kali sikap dipengaruhi oleh perasaan yang merupakan komponen emosional sehingga dapat membawa atau menentukan sikap tertentu. Sikap merupakan kesiapan untuk bereaksi terhadap objek di lingkungan tertentu sebagai suatu penghayatan terhadap objek. Menurut Suci (2011), Makan dan minuman dapat memelihara serta meningkatkan kesehatan seseorang, tapi sebaliknya makanan dan minuman dapat mendatangkan penyakit. hal ini sangat bergantung pada sikap seseorang terhadap pemilihan pola makan dan minuman tersebut. Bahwa kurangnya pengetahuan akan menyebabkan sikap yang salah/negatif dalam memenuhi kebutuhan pangan. Dan ada sebagian seseorang yang bersikap negatif terhadap pola makan diasumsikan karena sebagian besar mahasiswa memiliki pengetahuan yang tetapi tidak menerapkannya dalam kehidupannya sehari-hari.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh Suci

(2011) tentang “Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Pola Makan Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta 2011” menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara sikap dengan pemilihan pola makan siap saji (*fast food*) dengan $P\ value = 0,001$

Berdasarkan teori dan hasil penelitian, menurut peneliti sikap berhubungan dengan menentukan pemilihan pola makan siap saji (*fast food*), oleh karena itu dalam menentukan sikap tidak terlepas dari pengetahuan mahasiswa itu sendiri. mahasiswa yang memiliki sikap negatif cenderung memilih pola makan siap saji (*fast food*) diasumsikan karena sebagian besar mahasiswa memiliki pengetahuan yang tetapi tidak menerapkannya dalam kehidupannya sehari-hari dan ada keinginan untuk mengkonsumsi makanan siap saji (*fast food*). Sedangkan mahasiswa yang memiliki sikap positif akan lebih mempertimbangkan untuk mengkonsumsi makanan siap saji (*fast food*) dengan pengetahuan yang dimilikinya dan lebih memilih makanan yang sehat.

Hubungan Uang saku dengan Pola Makan Siap Saji (*fast food*) pada Mahasiswa Prodi IKM STIKes Hang Tuah Pekanbaru

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa ada hubungan yang signifikan antara uang saku dengan pola makan siap saji (*fast food*) pada mahasiswa Prodi IKM di STIKes Hang Tuah Pekanbaru.

Hasil penelitian ini didukung dengan teori Suswanti (2012), Uang saku sangat menentukan pemilihan makanan dan konsumsi makanan. Biasanya seseorang akan memilih makanan yang sesuai dengan uang saku mereka. Dengan uang saku yang

cukup besar biasanya seseorang akan sering memilih makanan-makanan yang *modern* dengan pertimbangan praktis.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Imithani (2013) tentang “Hubungan Pengetahuan, uang Saku, dan Feer Group dengan Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji pada Rremaja Putri 2013” menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara uang saku dengan pemilihan pola makan siap saji dengan $P\ value = 0,006$

Berdasarkan teori dan hasil penelitian, menurut peneliti mahasiswa yang memiliki uang saku tinggi menentukan pemilihan makanan dan konsumsi makanan biasanya akan sering memilih makanan-makanan yang *modern* dengan pertimbangan praktis yang membawa dampak terhadap pola makan siap saji (*fast food*). Berbeda dengan mahasiswa yang memiliki uang saku rendah tidak sering mengkonsumsi makanan siap saji (*fast food*) dan lebih mempertimbangkan untuk tidak mengkonsumsi makanan siap saji (*fast food*). Oleh karna itu, akan lebih baik pada mahasiswa yang memiliki uang saku tinggi untuk mengurangi konsumsi makanan siap saji (*fast food*).

Penelitian sejenis lainnya dilakukan oleh Salman (2014) dengan design penelitian kualitatif menyimpulkan peran orangtua+terapis sangat signifikan dalam membantu anak dalam berkomunikasi terutama dalam penyampaian pesan dan menerima pesan-pesan. Pola komunikasi yang baik akan membantu anak dalam kelancaran berkomunikasi secara verbal dan nonverbal.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di STIKes Hang Tuah Pekanbaru Tahun 2015 tentang Faktor-

Faktor yang berhubungan dengan pola makan siap saji (*fast food*) pada Mahasiswa Prodi IKM STIKes Hang Tuah Pekanbaru 2015, dapat dibuat kesimpulan sebagai berikut:

1. Proporsi pola makan siap saji (*fast food*) pada mahasiswa yaitu 91 (59,9%) orang dengan ya pola makan siap saji (*fast food*).
2. Ada hubungan pengetahuan dengan pola makan siap saji (*fast food*) pada Mahasiswa Prodi IKM STIKes Hang Tuah Pekanbaru 2015, dimana $P \text{ value} = \text{sebesar } 0,000 < \alpha (0,05)$.
3. Ada hubungan sikap dengan pola makan siap saji (*fast food*) pada Mahasiswa Prodi IKM STIKes Hang Tuah Pekanbaru 2015, dimana $P \text{ value} = \text{sebesar } 0,011 < \alpha (0,05)$.
4. Ada hubungan uang saku dengan pola makan siap saji (*fast food*) pada Mahasiswa Prodi IKM STIKes Hang Tuah Pekanbaru 2015, dimana $P \text{ value} = \text{sebesar } 0,025 < \alpha (0,05)$

DAFTAR PUSTAKA

- Achadi, E.L. (2007). *Gizi Dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Aini, N. S (2013). *Faktor Resiko yang Berhubungan dengan Kejadian Gizi Lebih pada Remaja di Perkotaan*. (Online), Vol.2, No.1, (<http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/ujph>, diakses 22 april 2015
- Hairunisa, (2014). *Makanan Siap Saji*. Fakultas pertanian IPB bogor.
- Heryanti, E. (2009). *Kebiasaan Makan Cepat Saji (Fast Food Modern), Aktifitas Fisik dan Faktor Lainnya dengan Status Gizi pada Mahasiswa penghuni asrama UI Depok*. Skripsi. Fakultas Kesehatan Masyarakat UI Depok.
- Imtihani, R.T (2013). *Hubungan Pengetahuan, Uang Saku, dan Fear Group dengan Frekuensi Konsumsi Makanan cepat saji Pada Remaja Putri*. (Online), Vol.2, No.1, (<http://journal-s.l.fk.undip.ac.id/index.php/jnc>. diakses 25 april 2015)
- Indrawaty, N (2013). *Hubungan Status Sosial Ekonomi dan Gaya Hidup denagan Kejadian Obesitas Pada Siswa SD Negri 08 Alang Lawas Padang*, (Online), Vol.3, No.1, (<http://journal.fk.unand.ac.id.pdf>, diakses 15 april 2015)
- Istiany, A. dan Rusilanti. (2013). *Gizi Terapan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Mardhina, S. (2014). *Hubungan Pengetahuan Gizi dan Body Image dengan Frekuensi Konsumsi (fast food) Remaja Putri di SMK N 4 Surakarta*. (Online), Vol.3, No.2, (<http://journal.fk.undip.ac.id.pdf>, diakses 28 april 2015)
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sebayang, A.N. (2012). *Gambaran Pola Konsumsi Makanan Mahasiswa di Universitas Indonesia*. Fakultas Ilmu Keperawatan UI Depok.
- Sibagariang, E. E. (2010). *Gizi Dalam Kesehatan Reproduksi*. Jakarta: Trans Info Media.

- Sihaloho, (2012). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pola Pemilihan Makanan Siap Saji Modern (Fast Food) pada Pelajar di SMA Swasta Cahaya Medan Tahun 2012*. Universitas Sumatera Utara. Online), Vol.4,No.2,(<http://journal.fk.usu.ac.id.pdf>, diakses 14 mei 2015)
- Siswono, (2008). *Fast Food Harus Dikonsumsi Terencana*. Diakses 07 Maret 2015. <http://fulnews.cgi.htm>.
- Suci, S. P (2011). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pola Makan Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta*. Online), Vol.1,No.2,(<http://journal.fk.ac.id.pdf>, diakses 23 maret 2015)
- Suharjo, J.B. dan Cahyono, B. (2008). *Gaya Hidup Penyakit Modern*. Yogyakarta: Kanisius media.
- Suswanti, I. (2011). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pemilihan Makanan Cepat Saji pada Mahasiswa Pada Fakultas Ilmu Kedokteran UI Depok*. Fakultas UI Depok. Online), Vol.3,No.2,(<http://journal.fk.uinjkt.ac.id.pdf>, diakses 5 april 2015)
- Wijanarko, J. (2013). *Inspirasi Hidup Sehat*. Jakarta: HHK Media.
- Wulansari, L. (2009). *Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta Tentang Makanan Cepat Saji (Fast Food)*. Skripsi. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Verawati, N.D. (2008). *A To Z Hidup Sehat*. Jakarta: PT Anak Saleh Pratama.