
PENGETAHUAN MAHASISWA TENTANG DAMPAK KESEHATAN DARI KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI

Erniawati^{1*}, Sumarni¹, Haerani¹, Irmayanti¹

¹Universitas Kurnia Jaya Persada

Alamat Korespondensi: erniawati78@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Konsumsi makanan cepat saji semakin meningkat di kalangan remaja karena praktis, mudah diperoleh, dan penyajiannya cepat. Namun, konsumsi makanan cepat saji yang berlebihan dapat meningkatkan risiko kelebihan berat badan, obesitas, serta berbagai gangguan kesehatan. Pengetahuan mengenai dampak makanan cepat saji sangat penting untuk membentuk perilaku konsumsi yang lebih sehat pada mahasiswa.

Tujuan: Mengetahui tingkat pengetahuan mahasiswa mengenai dampak makanan cepat saji di Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Bulukumba.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif deskriptif. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Bulukumba dengan jumlah sampel sebanyak 48 responden yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dan dianalisis secara deskriptif dalam bentuk distribusi frekuensi.

Hasil: Dari 48 responden, sebanyak 43 mahasiswa (89,58%) memiliki pengetahuan baik, 4 mahasiswa (8,33%) memiliki pengetahuan cukup, dan 1 mahasiswa (2,09%) memiliki pengetahuan kurang mengenai dampak makanan cepat saji. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa telah memiliki pengetahuan yang baik tentang dampak konsumsi makanan cepat saji terhadap kesehatan.

Kesimpulan: Sebagian besar mahasiswa Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Bulukumba memiliki tingkat pengetahuan yang baik mengenai dampak makanan cepat saji.

Kata Kunci: Pengetahuan, Makanan Cepat Saji, Mahasiswa, Dampak Kesehatan.

PENDAHULUAN

Era globalisasi membawa dampak perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi, perkembangan tersebut membuat kemajuan yang pesat. Bidang-bidang seperti pertanian, industri, komunikasi, transportasi, dan kesehatan semuanya mengalami perkembangan teknologi yang luar biasa (Faisal Tamimi & Siti Munawaroh, 2024).

Salah satu perkembangan di bidang produksi pangan adalah meningkatnya industri makanan dan minuman instan, baik dalam skala besar maupun skala kecil. Perkembangan ini dipengaruhi oleh kemajuan teknologi produksi, distribusi, serta perubahan gaya hidup masyarakat yang menuntut segala sesuatu menjadi lebih praktis, cepat, dan efisien. Globalisasi juga mendorong persaingan industri pangan untuk terus melakukan inovasi

produk agar dapat memenuhi kebutuhan konsumen modern (Nosratabadi et al., 2020).

Keberadaan makanan dan minuman instan yang semakin melimpah di pasaran dapat memengaruhi perilaku konsumsi masyarakat, khususnya pada kalangan mahasiswa yang termasuk dalam kelompok remaja akhir dan dewasa muda yang rentan terhadap masalah gizi. Kemudahan akses, harga yang relatif terjangkau, rasa yang menarik, serta penyajian yang praktis menyebabkan makanan instan lebih sering dikonsumsi dibandingkan makanan bergizi seimbang (Ginting & Manik, n.d.).

Tingginya konsumsi makanan cepat saji dan makanan instan yang umumnya tinggi kalori, lemak, gula, dan natrium tetapi rendah serat serta zat gizi esensial dapat berdampak terhadap status gizi mahasiswa apabila

dikonsumsi secara berlebihan dan terus-menerus (Farhani et al., 2024). Makanan cepat saji banyak dipilih karena proses penyajiannya yang cepat sehingga dapat menghemat waktu dan mudah dikonsumsi kapan serta di mana saja. Selain itu, tempat penjualan dan penyajiannya umumnya dinilai lebih higienis dan praktis. Pada kalangan remaja dan mahasiswa, makanan cepat saji juga sering dianggap sebagai simbol gaya hidup modern, makanan bergengsi, serta bagian dari tren atau budaya pergaulan anak muda. Faktor-faktor tersebut menyebabkan konsumsi makanan cepat saji semakin meningkat, khususnya pada kelompok usia remaja dan dewasa muda (Muzakir Muhammad Amin & Sulaiman, 2025).

Makanan cepat saji adalah makanan yang tersedia dalam waktu cepat dan siap di santap, seperti *fried chicken*, hamburger, pizza. Mudah-mudahan memperoleh makanan siap saji memang memberikan kemudahan dalam menyediakan variasi pangan sesuai selera dan daya beli masyarakat. Selain itu, proses pengolahan dan penyajiannya yang cepat serta praktis menjadikan makanan siap saji cocok dikonsumsi oleh individu yang memiliki aktivitas padat dan gaya hidup sibuk.

Perubahan pola hidup masyarakat modern turut meningkatkan kebutuhan terhadap makanan yang mudah diperoleh, hemat waktu, dan efisien dalam penyajiannya (Idrus et al., 2022). Keberadaan restoran-restoran *fast food* yang semakin menjamur di kota-kota besar di Indonesia, yang menyajikan berbagai makanan siap saji yang dapat berupa makanan tradisional Indonesia (seperti restoran padang) dan makanan barat yang terkenal dengan ayam gorengnya, disamping jenis makanan yang tak kalah populer seperti burger, pizza, *sandwich*, dan sebagainya.

Semakin berkembangnya teknologi menyebabkan semakin mudahnya kehidupan manusia. Hampir semua hal menjadi sangat

praktis termasuk pemenuhan kebutuhan pokok manusia, yaitu pangan. Kita semakin mudah menemukan berbagai jenis makanan di deretan rak swalayan atau pusat perbelanjaan tanpa harus susah-susah mencari ke restoran atau pergi ke luar negeri (Aliyah, 2025). Pada makanan instan terdapat berbagai bahan tambahan pangan dan senyawa kimia yang digunakan untuk meningkatkan cita rasa, tekstur, warna, daya simpan, serta kestabilan produk (Nisak et al., 2025).

Beberapa zat yang umum ditemukan antara lain natrium polifosfat sebagai pengemulsi dan pengikat air, lemak dan gluten, asam malat sebagai pengatur keasaman, tartrazin sebagai pewarna makanan, alginat dan gliserin sebagai penstabil dan pelembab, serta lesitin sebagai emulsifier. Selain itu, penggunaan kemasan berbahan styrofoam juga perlu diperhatikan karena pada kondisi tertentu dapat melepaskan senyawa kimia yang berpotensi berdampak terhadap kesehatan apabila digunakan secara berlebihan atau tidak sesuai standar keamanan pangan (Nur Syamsi et al., 2025).

Zat-zat kimia yang terus masuk ke dalam tubuh melalui konsumsi makanan instan secara berlebihan dapat meningkatkan risiko timbulnya berbagai gangguan kesehatan dan penyakit degeneratif. Beberapa penyakit yang dapat ditimbulkan akibat konsumsi makanan instan atau makanan cepat saji secara terus-menerus antara lain obesitas, hipertensi, diabetes melitus, penyakit jantung koroner, stroke, gangguan ginjal, hingga kanker.

Kandungan lemak jenuh, gula, garam, bahan pengawet, serta bahan tambahan pangan sintesis yang tinggi pada makanan instan menjadi faktor yang berkontribusi terhadap munculnya berbagai penyakit tersebut (Anggie Annisa Permatasari et al., 2024).

a. Kanker

Buat para pencinta mi instan, kurangi mengonsumsi mi instan karena di dalamnya

terdapat MSG dan bahan lilin yang digunakan untuk melapisi mi agar tidak lengket saat dikemas ke dalam plastik pembungkusnya. Jenis kanker yang sering diderita orang-orang yang senang mengonsumsi makanan instan adalah kanker usus, hati, dan darah (leukimia)

b. Kerusakan Otak

Bahaya kedua adalah kerusakan otak, zat-zat pengawet dalam makanan instan akan mengendap dan membentuk kristal di dalam tubuh, sedikit demi sedikit kristal tersebut akan terbawa melalui aliran darah menuju jaringan otak pada akhirnya kita mengalami kemunduran dalam berfikir dan penurunan sinyal serta kecerdasan (Putu et al., 2025).

c. Peningkatan Gula Darah

Selain mengandung MSG, makanan instan pun mengandung gula dengan kadar yang cukup tinggi untuk menjaga cita rasanya agar tetap enak. Namun, kandungan gula dan karbohidrat yang tinggi pada makanan instan, misalnya biskuit, kue kering, dan roti, dapat menyebabkan kadar gula darah meningkat dan dapat menjadi penyebab munculnya diabetes tipe 2.

d. Obesitas

Mengonsumsi makanan instan secara terus menerus dapat menyebabkan obesitas karena kandungan kalori dan gula yang tinggi, dan inilah yang menjadi penyebab utama naiknya bobot badan secara cepat walaupun dalam waktu satu bulan saja (Firmansyah et al., 2025).

Peningkatan pola konsumsi masyarakat terhadap makanan cepat saji membuktikan bahwa masyarakat Bulukumba pada saat ini dapat digolongkan sebagai masyarakat konsumtif. Perilaku seseorang dalam mengonsumsi makanan sangatlah subjektif.

Motivasi mahasiswa dalam mengonsumsi makanan cepat saji dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain keinginan meniru orang lain, pengaruh pergaulan, ajakan teman, serta faktor kesenangan dan gaya hidup.

Selain itu, media iklan juga berperan dalam memengaruhi perilaku konsumsi mahasiswa terhadap makanan cepat saji melalui promosi yang menarik dan mudah dijangkau melalui media sosial maupun media elektronik (Rifka Alkhilyatul Ma'rifat, I Made Suraharta, 2024).

Iklan dapat mempengaruhi konsumsi makanan cepat saji bagi mahasiswa. Semakin banyak iklan makanan yang dilihat oleh remaja, maka semakin besar pula pengaruhnya terhadap peningkatan minat dan perilaku pembelian makanan. Paparan iklan makanan, khususnya melalui televisi dan media sosial, dapat memengaruhi preferensi remaja terhadap makanan cepat saji dan makanan tinggi kalori. Iklan makanan tersebut cenderung mendorong remaja untuk mengonsumsi makanan tinggi lemak, gula, dan garam namun rendah kandungan zat gizi, sehingga berpotensi meningkatkan risiko masalah gizi dan gangguan kesehatan apabila dikonsumsi secara berlebihan (Mendila et al., 2025).

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei yang bertujuan untuk menggambarkan tingkat pengetahuan mahasiswa mengenai dampak konsumsi makanan cepat saji. Penelitian dilaksanakan di Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Bulukumba.

Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Bulukumba sebanyak 48 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, sehingga seluruh populasi dijadikan responden penelitian. Instrumen penelitian berupa kuesioner terstruktur yang memuat pertanyaan mengenai pengetahuan mahasiswa tentang pengertian, jenis, faktor, serta dampak konsumsi makanan cepat saji terhadap kesehatan. Data primer diperoleh melalui pengisian kuesioner secara langsung oleh responden. Data yang telah terkumpul

dianalisis secara deskriptif menggunakan distribusi frekuensi dan persentase, kemudian disajikan dalam bentuk tabel dan narasi untuk menggambarkan tingkat pengetahuan mahasiswa mengenai dampak konsumsi makanan cepat saji.

HASIL

Berdasarkan Tabel 1, dari 48 responden, responden terbanyak sebanyak 22 (45,8%) dengan umur > 21 tahun.

Berdasarkan Tabel 2, pengetahuan mahasiswa terhadap dampak makanan cepat saji di Akbid Tahirah Al Baeti Bulukumba berdasarkan aspek pengetahuan umum. Bahwa dari 48 responden, terdapat 16 orang (33,3%) yang memiliki pengetahuan baik, 28 orang (58,3%) yang memiliki pengetahuan cukup, dan 4 orang (8,3%) yang memiliki pengetahuan kurang.

Berdasarkan Tabel 3, dapat diketahui bahwa dari 48 responden terdapat mahasiswa yang mempunyai pengetahuan baik sebanyak 43 mahasiswa (89,58%), mahasiswa yang mempunyai pengetahuan cukup sebanyak 4 mahasiswa (8,33%), dan mahasiswa yang mempunyai pengetahuan kurang sebanyak 1 mahasiswa (2,09%). Pengetahuan mahasiswa terhadap dampak makanan cepat saji di Akbid Tahirah Al Baeti Bulukumba berdasarkan dampak.

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa dari 48 responden terdapat mahasiswa yang mempunyai pengetahuan baik sebanyak 32 responden (66,67%), mahasiswa (25%), dan mahasiswa yang mempunyai pengetahuan kurang sebanyak 4 mahasiswa (8,33%).

Berdasarkan Tabel 5, dapat diketahui bahwa dari 48 responden terdapat mahasiswa (33,33%), mahasiswa yang mempunyai pengetahuan cukup sebanyak 16 mahasiswa (33,33%), dan mahasiswa yang mempunyai pengetahuan kurang sebanyak 16 mahasiswa (33,34%).

Berdasarkan Tabel 6 dapat diketahui bahwa dari 48 responden terdapat mahasiswa yang mempunyai pengetahuan baik sebanyak 18 mahasiswa (37,5%), Mahasiswa yang mempunyai pengetahuan cukup sebanyak 17 mahasiswa (35,42%), dan mahasiswa yang mempunyai pengetahuan kurang sebanyak 13 mahasiswa (27,08%).

PEMBAHASAN

Kajian pengetahuan mahasiswa tentang dampak makanan cepat saji dalam kategori baik, sebagian besar pengetahuan mahasiswa tentang dampak makanan cepat saji dalam kriteria baik yaitu sebanyak 20 mahasiswa (Notoatmodjo, 2013), mengemukakan pengetahuan memiliki beberapa tingkatan yang salah satunya adalah tahu kemampuan mengenali atau mengingat materi yang didapat sebelumnya. Sebagian besar responden sudah sesuai dengan teori tersebut responden tahu tentang dampak makanan cepat saji. Penelitian ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Ida Colidatul Janah (2016), "Kebiasaan konsumsi makanan cepat saji pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1 Yogyakarta". Di mana hasil yang didapatkan yang berada. Hasil penelitian yang diketahui adalah sikap siswa terhadap makanan siap saji tergolong kurang.

Kajian pengetahuan mahasiswa terhadap dampak makanan cepat saji dalam kategori cukup. Sebagian besar pengetahuan mahasiswa tentang dampak makanan cepat saji dalam kriteria cukup yaitu sebanyak 15 mahasiswa (36,60%). Hal ini dipengaruhi oleh faktor informasi, dengan pendidikan yang tinggi, maka semakin luas pengetahuannya (Notoatmodjo, 2012).

Kajian pengetahuan mahasiswa terhadap dampak makanan cepat saji dalam kategori kurang. Penelitian ini berbeda dengan yang dilakukan oleh Ida Cholidatul Jannah (2016) tentang kebiasaan konsumsi makanan cepat saji pada siswa kelas VIII SMP Negeri 1

Yogyakarta. "Sebagian besar pengetahuan mahasiswa tentang dampak makanan cepat saji dalam kriteria kurang yaitu sebanyak 4 mahasiswa (8,70%). Subjek penelitian ini adalah siswa kelas VIII sebanyak 156 siswa. Analisis data dilakukan dengan analisis statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sikap siswa terhadap konsumsi makanan cepat saji tergolong kurang. Dengan konsumsi yang dikategorikan tinggi sejumlah 4 siswa (2,6%), kategori cukup, 41 siswa (26,3%), kategori kurang 105 siswa (67,3%), dan kategori rendah 6 siswa (3,8%). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas siswa non-konsumsi makanan cepat saji dengan frekuensi 2 kali/minggu (32,1%) dalam kategori kurang. Perbedaannya terletak pada variabel, teknik pengumpulan data, analisis data dan sampel. Persamaannya adalah bahwa keduanya meneliti tentang makanan cepat saji.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan mahasiswa mengenai dampak konsumsi makanan cepat saji di Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Bulukumba. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan yang baik (89,58%), sedangkan hanya sebagian kecil responden yang memiliki pengetahuan cukup (8,33%) dan kurang (2,09%). Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa telah memiliki pemahaman yang memadai mengenai pengertian, jenis, faktor yang memengaruhi konsumsi, serta dampak kesehatan akibat konsumsi makanan cepat saji.

Tingginya tingkat pengetahuan mahasiswa dapat dipengaruhi oleh karakteristik responden yang merupakan mahasiswa bidang kesehatan. Sebagai calon tenaga kesehatan, mahasiswa memperoleh materi mengenai gizi, promosi kesehatan, penyakit tidak menular, serta perilaku hidup sehat selama proses pembelajaran. Selain itu,

perkembangan teknologi informasi memudahkan mahasiswa memperoleh informasi mengenai pola makan sehat melalui buku ajar, jurnal ilmiah, media sosial, maupun sumber informasi kesehatan yang kredibel. Kondisi tersebut memungkinkan mahasiswa memiliki pengetahuan yang lebih baik dibandingkan dengan masyarakat umum.

Menurut Notoatmodjo (2014), pengetahuan merupakan hasil dari proses penginderaan seseorang terhadap suatu objek melalui pancaindra yang selanjutnya diproses menjadi pemahaman. Pengetahuan yang baik menjadi dasar terbentuknya sikap dan perilaku kesehatan seseorang. Dalam konteks penelitian ini, mahasiswa yang memiliki pengetahuan yang baik diharapkan lebih mampu mempertimbangkan kandungan gizi makanan sebelum memutuskan untuk mengonsumsi makanan cepat saji. Meskipun demikian, pengetahuan yang baik belum tentu diikuti oleh perilaku konsumsi yang sehat karena perilaku makan juga dipengaruhi oleh faktor lingkungan, ekonomi, budaya, kebiasaan, dan ketersediaan makanan (Abel Domika, 2024).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Farhani., et al (2024) yang melaporkan bahwa mahasiswa dengan pengetahuan gizi yang baik cenderung memiliki pemahaman lebih baik mengenai risiko konsumsi makanan cepat saji terhadap status gizi. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa edukasi gizi berperan penting dalam meningkatkan kesadaran individu untuk memilih makanan yang lebih sehat, meskipun faktor gaya hidup masih menjadi tantangan dalam mengubah perilaku konsumsi (Farhani et al., 2024).

Selain itu, penelitian Puspitasari dkk. (2024) menjelaskan bahwa konsumsi makanan cepat saji secara berlebihan dapat meningkatkan risiko obesitas, hipertensi, diabetes melitus tipe 2, dislipidemia, serta penyakit kardiovaskular akibat tingginya

kandungan lemak jenuh, gula, garam, dan energy (Anggie et al., 2024). Oleh karena itu, pengetahuan mengenai dampak konsumsi makanan cepat saji merupakan salah satu komponen penting dalam upaya pencegahan penyakit tidak menular sejak usia muda (Astuti & Puspitasari, 2024).

Meskipun mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan yang baik, penelitian ini masih menemukan responden dengan kategori pengetahuan cukup dan kurang. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa belum seluruh mahasiswa memperoleh atau memahami informasi mengenai makanan cepat saji secara optimal. Perbedaan tingkat pengetahuan dapat dipengaruhi oleh pengalaman belajar, intensitas mencari informasi kesehatan, minat terhadap isu gizi, serta paparan informasi dari media digital. Oleh karena itu, institusi pendidikan tetap perlu mengembangkan program edukasi gizi secara berkelanjutan melalui kuliah, seminar, penyuluhan, maupun kampanye kesehatan agar seluruh mahasiswa memiliki pemahaman yang merata mengenai pola konsumsi pangan sehat.

Hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa perguruan tinggi, khususnya institusi pendidikan kesehatan, memiliki peran strategis dalam meningkatkan literasi gizi mahasiswa. Pengetahuan yang baik diharapkan tidak hanya meningkatkan pemahaman mahasiswa mengenai dampak makanan cepat saji, tetapi juga mendorong perubahan perilaku konsumsi yang lebih sehat sehingga dapat menurunkan risiko penyakit tidak menular pada usia dewasa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa Akademi Kebidanan Tahirah Al Baeti Bulukumba memiliki tingkat pengetahuan yang baik mengenai dampak konsumsi makanan cepat saji, yaitu sebanyak 43

responden (89,58%), sedangkan 4 responden (8,33%) memiliki tingkat pengetahuan cukup dan 1 responden (2,09%) memiliki tingkat pengetahuan kurang. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa telah memahami dampak konsumsi makanan cepat saji terhadap kesehatan. Meskipun demikian, institusi pendidikan tetap perlu meningkatkan kegiatan edukasi mengenai gizi seimbang dan pola konsumsi sehat agar pengetahuan yang dimiliki mahasiswa dapat dipertahankan dan diterapkan dalam perilaku sehari-hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Abel Domika, Ambia Nurdin, Ully Fitria, Kiki Asrifa Dinen, R. K. (2024). Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja Dan Dampaknya Bagi Kesehatan. <https://teewanjournal.com/index.php/phj/article/view/418/226>
- Aliyah, H. M. (2025). Analisis Pengaruh Konsumsi Makanan Cepat Saji Terhadap Resiko Obesitas Pada Kalangan Remaja. 2(4).
- Anggie Annisa Permatasari, Fransisca Putri Ardita, Agista Putri Prasetya, Nurul Anggraini, Siti Marpuah, & Erintya Asanti. (2024). Dampak Makanan Cepat Saji Bagi Kesehatan Tubuh Pada Kalangan Remaja. *Jurnal Ventilator*, 2(2), 110–120. <https://doi.org/10.59680/ventilator.v2i2.1201>
- Astuti, R. W., & Puspitasari, D. I. (2024). The Relationship Between Perceived Body Image, Frequency of Fast Food Consumption, and Nutritional Status. 17(2), 141–150. <https://doi.org/10.23917/jk.v17i2.2699>
- Faisal Tamimi, & Siti Munawaroh. (2024). Teknologi Sebagai Kegiatan Manusia Dalam Era Modern Kehidupan Masyarakat. *Saturnus: Jurnal Teknologi dan Sistem Informasi*, 2(3), 66–74. <https://doi.org/10.61132/saturnus.v2i3.157>
- Farhani, A. T., hidayati, L., & puspitasari, D. I. (2024). The Relationship Between Fast

- Food Consumption And Nutritional Status In Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri. *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*, 5(2), 278–285. <https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/jgkp/index%0athe>
- Firmansyah, Erwanda Defya Ahsan, Siti Zulaekah, D. I. P. (2025). Frequency Of Students Fast Food Consumption, Physical Activity, And Nutritional Status. 2. <https://ijhn.ub.ac.id/index.php/ijhn/article/view/641/379>
- Ginting, W. M., & Manik, t. (n.d.). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food Dengan Status Gizi Remaja Putri Di Smp Negeri 6 Pekanbaru The Relationship Between Fast Food Consumption Habits And Nutritional Status Among Female Adolescents At Smp Negeri 6 Pekanbaru. C, 1705–1710.
- Idrus, N. I., Neil, M., Pelaksana, R., Kadir, Y., Tahara, T., Hijjang, P., Laksana, M. T., Ismail, A., Hamka, I. M., Isra, B. Al, Teknis, P., Kamil, M., Idris, U., Yunus, M., & Redaksi, D. (2022). Gaya Hidup Dan Promosi Makanan Siap Saji.
- Mendila, C. T., Maino, I. E., & Mandagi, C. K. F. (2025). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Mahasiswa Di Organisasi Ikatan Mahasiswa Toraja Di Manado (Ikma Tornado). 6(September), 12171–12181.
- Muzakir Muhammad Amin, & Sulaiman, S. (2025). Tren Konsumsi Fast Food Dan Dampaknya Terhadap Obesitas Di Kalangan Remaja Perkotaan. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(1), 91–103. <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v4i1.4130>
- Nisak, S. K., Azzahra, A. I., Male, E. Y., Kiting, F., & Margaretha, L. (2025). Jurnal Sistematik Review : “ Pengaruh Konsumsi Makanan Instan Pada Status Gizi Remaja ” Systematic Review Journal: “ The Effect Of Instant Food Consumption On Adolescent Nutritional Status .” 15(2).
- Nosratabadi, S., Mosavi, A., & Lakner, Z. (2020). Food Supply Chain And Business Model innovation. *Foods*, 9(2). <https://doi.org/10.3390/foods9020132>
- Nur Syamsi Dhuhal*, Haeria Doloking1, Khaerani1, Dwi Wahyuni Leboel, I. I. (2025). Penetapan Kadar Tartrazin Dan Natrium Benzoat Pada Beberapa Merek Jelly Di Kabupaten Jenepono Dengan Metode Spektrofotometri Uv-Vis. 13(2), 78–84. <https://doi.org/10.24252/jfuinam.v13i2.63247>
- Putu, N., Diah, A., Intiyati, A., Pengge, N. M., & Latifolia, E. (2025). Fast Food Consumption Habits And Nutritional Status: A Descriptive Study Among Grade X Students At Senior High School 22 Surabaya). <https://doi.org/10.36568/jone.v3i3.558>
- Rifka Alkhilyatul Ma’rifat, I Made Suraharta, I. I. J. (2024). Hubungan Teman Sebaya Dan Paparan Media Sosial Dengan Perilaku Fast Food Pada Siswa. 2, 306–312.

Lampiran:

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Umur	n	%
>21 Tahun	22	45,8
20 Tahun	14	29,2
<19 Tahun	12	25,0
Jumlah	48	100

Sumber: Data Primer

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Responden Di Kampus Akbid Tahirah Al Baeti Kab. Bulukumba

Kategori	n	%
Baik	16	33,3
Cukup	28	58,3
Kurang	4	8,3
Jumlah	48	100

Sumber: Data Primer

Tabel 3. Distribusi Frekwensi Pengetahuan Mahasiswa Terhadap Dampak Makanan Cepat Saji Di Akbid Al Baeti Bulukumba Berdasarkan Aspek Pengertian

Kategori	n	%
Baik	43	89,58
Cukup	4	8,33
Kurang	1	2,09
Jumlah	48	100

Sumber: Data Primer

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Mahasiswa Terhadap Dampak Makanan Cepat Saji Di Akbid Tahirah Al Baeti Bulukumba Berdasarkan Dampak.

Kategori	n	%
Baik	32	66,67
Cukup	12	25
Kurang	4	8,33
Jumlah	48	100

Sumber: Data Primer

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Mahasiswa Terhadap Dampak Makanan Cepat Saji Di Akbid Tahirah Al Baeti Bulukumba Berdasarkan Jenis.

Kategori	n	%
Baik	16	33,33
Cukup	16	33,33
Kurang	16	33,34
Jumlah	48	100

Sumber: Data Primer

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Mahasiswa Terhadap Dampak Makanan Cepat Saji Di Akbid
Tahirah Al Baeti Bulukumba Berdasarkan Faktor Penyebab

Kategori	n	%
Baik	18	37,5
Cukup	17	35,42
Kurang	13	27,08
Jumlah	48	100

Sumber: Data Primer