

DAMPAK KEBIASAAN MENGONSUMSI JUNK FOOD TERHADAP BERAT BADAN**Nadya Videlia Wijaya^{1*}, Dahliah², Erni Pancawati³**¹Program Studi Pendidikan Profesi Dokter Umum, Fakultas Kedokteran UMI²Program Ilmu Kesehatan Masyarakat dan Kedokteran Keluarga, Fakultas Kedokteran UMI³Program Klinik Spesialis Neurologi RSUD Sayang Rakyat Provinsi Sulawesi Selatan

Email Korespondensi: Nadyawijaya712@gmail.com

Disubmit: 27 November 2023

Diterima: 28 Desember 2023

Diterbitkan: 01 Februari 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i2.13133>**ABSTRACT**

Fast food is food that can be prepared and served very quickly. Junk food refers to fast food that contains refined sugar, white flour, trans fat, salt, high unsaturated fat and many food additives such as monosodium glutamate (MSG) and tartrazine, as well as less protein, vitamins and fiber. This study used qualitative research methods. Data collection techniques are carried out by literature study. The data that has been collected is then analyzed through three stages, namely data reduction, data presentation and conclusions. The results showed that junk food such as burgers, French fries, pizza, grilled or fried chicken and chips generally contain a lot of saturated fat. Consumption of junk food has several impacts on health, one of them can cause changes in body weight, namely obesity. Since the 21st century, obesity has been referred to as a global pandemic because its spread from teenagers to adults due to junk food has been proven. The affordability, taste, accessibility, and variety of junk food on the market are key factors contributing to the impact it has on health.

Keywords: *Fast Food, Junk Food, Body Weight, Obesity***ABSTRAK**

Makanan cepat saji adalah makanan yang dapat disiapkan dan disajikan dengan sangat cepat. Junk food mengacu pada makanan cepat saji yang mengandung gula rafinasi, tepung putih, lemak trans, garam, lemak tak jenuh yang tinggi dan banyak bahan tambahan makanan seperti monosodium glutamat (MSG) dan tartrazine, serta kurang protein, vitamin dan serat. Junk food seperti burger, kentang goreng, pizza, ayam bakar atau goreng dan keripik umumnya mengandung banyak lemak jenuh. Konsumsi junk food memiliki beberapa dampak terhadap kesehatan yang diantaranya dapat menyebabkan kelebihan berat badan atau obesitas. Sejak abad ke-21, obesitas telah disebut sebagai pandemik global karena penyebarannya dari remaja ke orang dewasa yang terbukti mengonsumsi junk food. Keterjangkauan, rasa, aksesibilitas, dan variasi junk food di pasaran adalah faktor kunci yang berkontribusi terhadap dampak yang terjadi pada Kesehatan.

Kata Kunci: Makanan Cepat Saji, Junk Food, Berat Badan, Obesitas

PENDAHULUAN

Makanan adalah segala bahan yang kita makan atau masuk ke dalam tubuh yang membentuk atau mengganti jaringan tubuh, memberikan tenaga, atau mengatur semua proses dalam tubuh (Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa. Makanan, 2016). Nutrisi adalah zat kimia yang dibutuhkan tubuh untuk mempertahankan fungsi dasar dan diperoleh secara optimal dengan makan makanan seimbang. Ada enam kelas utama nutrisi penting untuk kesehatan manusia: karbohidrat, lipid, protein, vitamin, mineral, dan air. Karbohidrat, lipid, dan protein dianggap makronutrien dan berfungsi sebagai sumber energi (Morris, A. L., & Mohiuddin, 2023). Nutrisi berfungsi untuk menyediakan energi, membangun dan memperbaiki struktur dan jaringan dan mengatur metabolisme tubuh untuk menjaga keseimbangan homeostatis (Schlenker et al., 2023).

Bila asupan energi berlebih disertai dengan aktivitas fisik yang rendah, maka akan menyebabkan kenaikan berat badan dan dapat meningkatkan resiko masalah kesehatan, seperti obesitas (Schlenker et al., 2023). Obesitas, terkadang juga disebut kelebihan berat badan, adalah akumulasi lemak tubuh yang tidak normal—biasanya 20% atau lebih di atas berat badan ideal seseorang. Seseorang dianggap kelebihan berat badan jika indeks massa tubuh (IMT) seseorang antara 25 dan 29,9 dan seseorang dianggap obesitas jika IMT lebih dari 30. Obesitas dapat sangat mengganggu fungsi sehari-hari seseorang, dan ini terkait dengan peningkatan risiko penyakit, kecacatan, dan bahkan kematian (Dressler & Carson, 1982). Sejak abad ke-21, obesitas telah disebut sebagai pandemik global karena penyebarannya dari remaja ke orang

dewasa yang terbukti mengonsumsi junk food (Begum et al., 2023).

Istilah makanan cepat saji diperkenalkan oleh Merriam Webster pada tahun 1951. Menurut Merriam Webster, makanan cepat saji adalah istilah yang diberikan untuk makanan yang dapat disiapkan dan disajikan dengan sangat cepat. Biasanya, ini berarti makanan apapun yang dijual direstoran dengan waktu persiapan yang singkat dan dapat diberikan kepada pelanggan untuk dibawa pulang (Meena. P, Francis Nath, 2023). Makanan cepat saji juga dikenal masyarakat dengan istilah junk food (Kementrian Kesehatan Republik Indonesia, 2023).

Junk food mengacu pada makanan cepat saji, yang mudah dibuat dan mudah dikonsumsi. Nilai gizinya rendah dan hanya mengandung lemak yang menyebabkan efek buruk pada kesehatan seseorang (Kaur & Kochar, 2019). Istilah junk food diciptakan oleh Michael Jacobson, direktur pusat sains pada tahun 1972 untuk kepentingan umum yang ingin mengangkat perhatian publik tentang masalah makanan dengan nilai kalori tinggi dan nilai gizi rendah (Santosh, P., Singh, K., Singh, A., Saeed, S., & Janardhanan, 2020).

Menurut National Institute of Nutrition (NIN), junk food diklasifikasikan sebagai produk makanan yang tinggi garam, gula, lemak dan energi (kalori) dan mengandung sedikit atau tidak ada protein, vitamin atau mineral.10 Sebagai contoh dari junk food yaitu makanan cepat saji yang di goreng, makanan ringan asin, makanan penutup manis, permen karet dan roti. Banyak makanan seperti hamburger, pizza dan taco dapat dianggap sehat atau junk food tergantung pada bahan dan metode

persiapannya (Santosh, P., Singh, K., Singh, A., Saeed, S., & Janardhanan, 2020).

KAJIAN PUSTAKA

Apa itu junk food?

Junk food didefinisikan sebagai makanan yang tersedia, biasanya murah dan memiliki nilai gizi yang kurang. Makanan ini mengandung lebih banyak kalori, lebih banyak garam, memiliki kandungan lemak jenuh yang tinggi dan mengandung lebih sedikit zat besi, kalsium, dan serat (Bohara et al., 2021). Junk food diketahui berdampak buruk bagi kesehatan jika dikonsumsi secara terus menerus dan dalam jumlah yang banyak (Gupta et al., 2019). Makanan ini disebut junk food karena kandungan gula rafinasi, tepung putih, lemak trans dan lemak tak jenuh yang tinggi, garam, dan banyak bahan tambahan makanan seperti monosodium glutamate dan tartazine; pada saat yang sama, kekurangan protein, vitamin, mineral esensial, serat, di antara nutrisi sehat lainnya. Makanan ini memiliki sedikit enzim penghasil vitamin dan mineral dan tetapi mengandung kadar kalori yang tinggi. Makanan yang tinggi lemak, natrium dan/atau gula serta memberikan kalori tinggi namun tidak berguna nilainya umumnya dikenal sebagai junk food. Sebaliknya, junk food mudah dibawa, dibeli, dan dikonsumsi. Umumnya, junk food diberi tampilan yang sangat menarik dengan menambahkan bahan tambahan makanan dan pewarna untuk meningkatkan rasa, tekstur dan untuk memperpanjang masa penyimpanan (Dizer et al., 1984).

METODOLOGI PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kualitatif. Menurut

(Sugiyono, 2018) metode penelitian kualitatif adalah metode penelitian berdasarkan filosofi yang digunakan untuk meneliti kondisi ilmiah (eksperimen) dimana peneliti sebagai instrumen, teknik pengumpulan data dan analisis kualitatif lebih menekankan pada makna.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilakukan dengan studi literatur. Studi kepustakaan adalah suatu teknik pengumpulan data dan informasi melalui membaca literatur atau sumber tertulis seperti buku, penelitian terdahulu, makalah, jurnal, artikel, hasil laporan dan majalah yang berkaitan dengan penelitian (Sari & Asmendri, 2020).

Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis melalui tiga tahap yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Mengenai ketiga aliran tersebut secara lebih rinci adalah sebagai berikut (Huberman & Milles, 2002):

1. Reduksi Data

Reduksi data diartikan sebagai proses pemilihan, pemusatan perhatian pada penyederhanaan, pengabstraksian, dan transformasi data kasar yang muncul dari catatan tertulis di lapangan.

2. Penyajian Data

Miles & Huberman membatasi presentasi sebagai sekumpulan informasi terorganisir yang memberikan kemungkinan untuk menarik kesimpulan dan mengambil tindakan. Mereka percaya bahwa presentasi yang lebih baik adalah sarana utama analisis kualitatif yang valid, yang meliputi: berbagai jenis matriks, grafik, jaringan, dan bagan.

3. Gambar Kesimpulan

Menarik kesimpulan menurut Miles & Huberman hanyalah sebagian dari suatu

aktivitas dari keseluruhan konfigurasi. Kesimpulan juga diverifikasi sepanjang penelitian. Verifikasi mungkin sesingkat pemikiran yang melewati benak penganalisa (peneliti) saat dia menulis, tinjauan catatan lapangan, atau mungkin menyeluruh dan padat karya seperti meninjau kembali dan bertukar pikiran di antara rekan-rekan untuk mengembangkan kesepakatan intersubjektif atau ekstensif. sebagai upaya untuk menempatkan salinan temuan dalam kumpulan data lain. Singkatnya, makna-makna yang muncul dari data lain harus diuji kebenarannya, kekokohnya, dan kesesuaiannya, yaitu validitas.

HASIL PENELITIAN

Masalah mengonsumsi junk food

Peningkatan lemak

Junk food seperti burger, kentang goreng, pizza, ayam bakar atau goreng dan keripik umumnya mengandung banyak lemak jenuh. Kelebihan lemak jenuh dalam makanan akan membuat seseorang bertambah gemuk dan kelebihan berat badan yang berbahaya bagi kesehatan jantung dan menyebabkan infeksi lainnya (Hassan et al., 2020; Yarimoglu et al., 2019).

Peningkatan kandungan garam

Junk food biasanya memiliki kandungan garam yang lebih. Saat ini banyak makanan yang mengandung garam yang berlebih seperti roti dan oat. Sehingga individu mendapatkan lebih banyak kandungan garam daripada yang mereka butuhkan saat mereka memakan junk food. Kandungan garam yang berlebih tidak baik untuk Kesehatan (Hassan et al., 2020).

Peningkatan kandungan gula

Soda, sereal, roti gulung, coklat, kue, biscuit dan permen lolipop juga mengandung banyak gula yang membuatnya rasanya enak untuk dikonsumsi, tetapi kelebihan gula dapat membuat seseorang menjadi gemuk, merusak gigi, tidak baik untuk darah, dan dapat menyebabkan penyakit lainnya. Junk food memiliki beberapa hal bermanfaat yang dibutuhkan tubuh untuk kesehatan yang baik karena tubuh membutuhkan garam, lemak, dan gula yang dapat dikonsumsi sebagai sumber energi saat kita bermain dan bekerja. Akan tetapi kelebihan mengonsumsi lemak, garam, dan gula tidak baik untuk kesehatan. Para ilmuwan telah menunjukkan bahwa junk food dapat menyebabkan disleksia, ADHD (Attention Deficit / Hyperactivity Disorder), terlebih lagi, mungkin ketidakseimbangan kimiawi (Hassan et al., 2020; Yarimoglu et al., 2019).

Alasan memilih mengonsumsi junk food

Faktor waktu

Beberapa orang tidak memiliki waktu untuk masak sehingga junk food adalah salah satu alternatif yang cepat dan mudah untuk didapatkan dan siap untuk dikonsumsi dalam waktu yang singkat (Hossain et al., 2021). Junk food seperti wafer, kentang dan keripik tidak perlu dimasak atau dipanaskan. Orang suka memakannya sambil menonton televisi, mereka menghemat waktu dan tenaga (Mini, P., & Malik, 2022).

Faktor rasa

Jika faktor waktu adalah salah satu alasan mengapa seseorang memilih untuk mengonsumsi junk food, begitupula dengan faktor rasa karena junk food memiliki rasa yang enak. Rasa ini didapat karena penggunaan minyak, garam,

dan/atau gula yang berlebihan (Bedi. N., 2021).

Daya tarik

Pengemasan junk food yang memiliki tampilan yang sangat menarik dengan menambahkan bahan tambahan dan pewarna makanan selain untuk meningkatkan rasa.

Waktu penyimpanan

Junk food memiliki waktu penyimpanan yang panjang dan Sebagian besar barang seperti keripik dan wafer tidak perlu didinginkan (Mini, P., & Malik, 2022).

Faktor iklan

Iklan memiliki peran besar dalam menarik minat masyarakat khususnya anak - anak dan remaja ke tempat penjualan junk food (Hossain et al., 2021).

Dampak mengonsumsi junk food

Mengonsumsi junk food memiliki dampak atau bahaya terhadap tubuh.

1. Sebagian besar junk food memiliki kualitas gizi yang buruk karena kandungan karbohidrat dan lemak yang tinggi. Kebanyakan junk food tinggi gula atau garam juga. Sebaliknya, junk food rendah protein, vitamin, mineral, dan zat gizi mikro lainnya. Pola makan dengan nutrisi yang tidak

seimbang ini sering menyebabkan kenaikan berat badan dan obesitas yang cepat. Karena asupan berlanjut dalam durasi yang lebih lama, hal itu dapat memengaruhi profil lipid tubuh sehingga menjadi predisposisi penyakit yang lebih parah seperti diabetes, penyakit jantung, dan tekanan darah tinggi.

2. Beberapa aditif digunakan dalam makanan ultra-proses yang juga dapat meningkatkan risiko kanker.
3. Kontaminasi mikroba akibat kebersihan yang buruk dapat menyebabkan infeksi saluran cerna seperti diare, tifus, dan hepatitis.
4. Kandungan gula yang tinggi dari junk food dan minuman dapat menyebabkan karies gigi.
5. Bahan tambahan makanan dan pewarna dapat menyebabkan alergi.
6. Minuman berkafein menyebabkan peningkatan detak jantung dan terkadang ritme detak jantung yang tidak normal.
7. Konsumsi minuman berkafein secara berlebihan dapat menyebabkan gangguan kejiwaan dan gangguan tidur.¹⁸

Berikut beberapa daftar junk food dan komponen terkait yang menunjukkan dampaknya terhadap Kesehatan (Singh et al., 2021).

Tabel 1. Daftar Komponen Junk Food

Jenis <i>Junk Food</i>	Komponen	Dampak terhadap kesehatan
Kecap ikan, kecap asin	Monosodium glutamat	Kelebihan berat badan, Lesi otak, obesitas, diabetes, efek neurotoksik, gangguan endokrin
Soda manis, minuman kaleng	Sirup Jagung Fruktosa Tinggi	Berat badan dan Diabetes, Hipertensi, aterosklerosis, penyakit jantung koroner, resistensi pembuluh darah di

Jenis <i>Junk Food</i>	Komponen	Dampak terhadap kesehatan ginjal
Margarin, kentang goreng, donat, Kue, Es krim	Lemak trans	Peningkatan penanda Inflamasi (Risiko Jantung), T2DM, kanker dan diabetes, penyakit kardiovaskular
Roti, Bagel, zat pemutih tepung dan kondisioner adonan.	Azodikarbonamida	Asma, karsinogenisitas
Burger dan sandwich, Roti	Zat per/poli fluoroalkil	Kanker Payudara, fertilitas, Sistem Kekebalan Tubuh Lemah,
Soda, Air berasa, keju olahan, nugget ayam	Aditif fosfat	Penyakit ginjal, Masalah tulang
Mayones, babi panggang	Propil galat	Racun reproduksi, toksisitas testis, implantasi abnormal dan perkembangan plasenta.
Burger instan	Phthalates	Menginduksi toksisitas reproduksi terhadap perkembangan gonad dan kemampuan reproduksi organisme lingkungan.
Olahan daging merah	Natrium nitrit	Kanker perut, T1DM, radang ginjal dan stres oksidatif
Makanan kaleng, peralatan makan polikarbonat, wadah penyimpanan makanan, botol air, dan botol bayi.	Bisfenol	Toksikitas reproduksi, kardi toksisitas dan toksisitas yang mengganggu endokrin, Perkembangan tulang tertunda, Hepatotoksitas

PEMBAHASAN

Dampak kelebihan mengonsumsi junk food terhadap berat badan

Kelebihan konsumsi junk food telah dikaitkan dengan berbagai masalah kesehatan termasuk obesitas (Thompson et al., 2018). Konsumsi junk food memiliki kontribusi yang signifikan terhadap terjadinya obesitas pada seseorang (Singh et al., 2021).

Konsumsi junk food dalam jumlah besar berdampak pada metabolisme. Semua proses kimiawi yang terjadi di dalam tubuh kita disebut sebagai metabolisme. Hal ini

berkaitan erat dengan jumlah kalori yang dikeluarkan setiap harinya. Junk food memperlambat metabolisme tubuh dan mengurangi jumlah kalori yang dibakar, sehingga sulit untuk mempertahankan berat badan yang sehat. Energi yang dibutuhkan untuk memetabolisme makanan disebut efek termal dari makanan. Karena tingginya kandungan karbohidrat olahan dan minyak terhidrogenasi parsial dalam makanan cepat saji, dibutuhkan lebih sedikit energi dari tubuh untuk dicerna. Akibatnya, mengonsumsi

junk food dalam jumlah tinggi dengan kandungan lemak, glukosa, serta garam yang tinggi menyebabkan tubuh menyimpan lebih banyak lemak. Resistensi insulin berkorelasi erat dengan akumulasi lemak ekstra di sekitar organ perut. Menurut studi prospektif jangka panjang, terdapat korelasi yang jelas antara konsumsi junk food, berat badan, dan resistensi insulin, yang juga meningkatkan kemungkinan berkembangnya diabetes tipe 2 (Begum et al., 2023).

Peningkatan asupan makanan yang mengandung lemak jenuh menyebabkan penggunaan lemak sebagai bahan bakar metabolisme berkurang. Dengan konsumsi lebih banyak sumber energi daripada yang energi dikeluarkan, penyimpanan lemak meningkat dan menyebabkan obesitas. Hormon insulin merupakan hormon yang diproduksi di sel beta pankreas dan disekresikan sesuai dengan tingkat adipositas. Mirip dengan leptin, kadar insulin berkorelasi dengan jumlah lemak perut. Hormone insulin akan diangkut ke otak di mana ia bertindak untuk mengurangi asupan makanan dan berat badan. Resistensi insulin yang tinggi merupakan karakteristik dari obesitas, hipertensi, dan diabetes mellitus. Dengan konsumsi lemak, sekresi insulin meningkat. Insulin merangsang sintesis asam lemak, dengan cara mengkatalisis enzim-enzim yang terlibat pada proses lipogenesis (Acetyl CoA Carboxylase dan Lipoprotein Lipase) sehingga menyebabkan retensi trigliserida pada jaringan adiposa dan menyebabkan peningkatan berat badan (Chow, 2007).

Berdasarkan penyelidikan eksperimental, junk food dapat menyebabkan obesitas pada wanita dengan mengganggu proses hormonal yang mengontrol rasa

lapar dan nafsu makan. Junk food termasuk asam lemak bebas, yang diproduksi dari adiposit dan berhubungan dengan lipotoksisitas, dan peningkatan resistensi insulin. Adiponektin, hormon yang dihasilkan dari jaringan adiposa, meningkatkan sensitivitas insulin. Dibandingkan dengan individu dengan IMT normal, orang obesitas mengeluarkan lebih sedikit adiponektin. Adiposit, umumnya disinggung sebagai liposit atau sel lemak, menghasilkan sejumlah sitokin yang memicu resistensi insulin (Begum et al., 2023).

Frekuensi kelebihan berat badan dan obesitas pada generasi muda berkembang seiring dengan meningkatnya variasi junk food. Ini berkontribusi pada peningkatan komplikasi dan risiko kesehatan masyarakat. Keterjangkauan, rasa, aksesibilitas, dan variasi junk food di pasaran adalah faktor kunci yang berkontribusi terhadap kenaikan ini. Namun, ini bukan satu-satunya penyebab obesitas; ada pilihan gaya hidup lain yang juga berdampak. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh mahasiswa kedokteran dan sains melaporkan bahwa 67,4% wanita, 21% di antaranya mengalami obesitas, mengonsumsi makanan cepat saji setiap hari (Begum et al., 2023).

Konsumsi junk food yang tinggi berkontribusi terhadap kelebihan berat badan pada anak usia sekolah di India dari 9,7% menjadi 13,9% selama satu dekade. Potensi efek buruk pada status berat badan pada populasi yang lebih muda termasuk ketidakaktifan fisik dan kebiasaan makan yang tidak sehat dan akibatnya kesehatan orang dewasa di masa depan. Asupan gorengan yang tinggi dan minuman yang dimaniskan secara artifisial ditemukan berhubungan langsung dengan indeks massa tubuh yang

tinggi dan obesitas pada anak-anak (Singh et al., 2021).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Purwo et al menjelaskan frekuensi kebiasaan konsumsi junk food >4x sebulan sebanyak 14 orang (70%), hasil penelitian ini terdapat hubungan antara konsumsi junk food dengan obesitas dengan nilai pvalue <0.001 pada remaja di SMP 18 Samarinda (Purwo et al, 2020).

Peningkatan konsumsi fast food dan junk food berkaitan dengan peningkatan risiko kejadian obesitas. Diperkuat oleh penelitian Heri et al, bahwa usia 6-12 tahun merupakan kelompok anak yang berisiko tinggi mengalami obesitas dikarenakan pada usia tersebut sudah mulai terpengaruh dengan lingkungan di luar keluarga. Anak usia sekolah dasar cenderung gemar mengonsumsi jajanan yang dijumpainya terutama makanan ringan dan soft drink (Heri et al, 2021)

Penelitian yang dilakukan oleh sugiatmi et al mendapatkan hasil yaitu pengetahuan gizi berhubungan secara bermakna dengan kejadian obesitas ($p < 0.05$). Siswa yang memiliki pengetahuan gizi rendah akan berisiko obesitas 2.89 kali untuk menderita obesitas. Dari hasil uji menggambarkan bahwa siswa dengan tingkat pengetahuan yang rendah, tidak dapat mengenali faktor - faktor yang kemungkinan dapat menyebabkan obesitas dan dampak yang akan terjadi bila mengalami obesitas dan begitu sebaliknya. Obesitas berhubungan pula secara bermakna ($p < 0.05$) pada siswa yang memiliki kebiasaan konsumsi fast food sering (OR=2.74) dan beraktivitas fisik kurang (OR=2.39). Siswa yang sering mengonsumsi fast food berisiko 2.74 kali untuk obesitas dibanding siswa yang jarang mengonsumsi fast food. Siswa yang memiliki aktivitas fisik

kurang berisiko 2.39 kali untuk obesitas dibanding siswa yang memiliki aktivitas fisik cukup (Sugiatmi et al 2018).

Berdasarkan hasil review jurnal yang dilakukan oleh peneliti terdapat beberapa jurnal atau literature yang menyatakan bahwa konsumsi junk food dapat mempengaruhi berat badan yaitu obesitas yang dikarenakan oleh beberapa faktor seperti frekuensi, jenis makanan, aktivitas fisik maupun pengetahuan.

KESIMPULAN

Mengonsumsi junk food secara berlebihan dapat mengakibatkan berbagai masalah kesehatan, karena kandungan gizinya yang kurang seimbang. Kebiasaan konsumsi junk food terus meningkat terutama pada generasi muda. Junk food juga menjadi pilihan di era modern ini karena ada beberapa faktor yang dapat menarik perhatian orang terutama pada anak - anak dan remaja. Masalah yang sering didapatkan dalam mengonsumsi junk food yang berlebih yaitu dapat terjadi kelebihan berat badan atau obesitas pada anak - anak dan remaja yang akibatnya dapat terjadi masalah kesehatan di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa. Makanan. (2016). *Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia*. <https://kbbi.kemdikbud.go.id/>
- Bedi. N. (2021). *Guideline For Parents Healthy Eating and Junk Food 10 FAQs on Healthy Eating And Junk Food*. Indian Academy of Pediatrics (IAP).
- Begum, R. F., Singh, A., & Mohan, S. (2023). Impact of junk food on

- obesity and polycystic ovarian syndrome: Mechanisms and management strategies. *Obesity Medicine*, 100495.
- Bohara, S. S., Thapa, K., Bhatt, L. D., Dharmi, S. S., & Wagle, S. (2021). Determinants of junk food consumption among adolescents in Pokhara Valley, Nepal. *Frontiers in Nutrition*, 8, 109.
- Chow, C. K. (2007). *Fatty acids in foods and their health implications*. CRC press.
- Dizer, H., Nasser, A., & Lopez, J. M. (1984). Penetration of different human pathogenic viruses into sand columns percolated with distilled water, groundwater, or wastewater. *Applied and Environmental Microbiology*, 47(2), 409-415.
- Dressler, H. H. P., & Carson, D. A. (1982). The Sabbath in the Old Testament. *From Sabbath to Lord's Day. A Biblical, Historical, and Theological Investigation*, 21-41.
- Gupta, P., Shah, D., Kumar, P., Bedi, N., Mittal, H. G., Mishra, K., Khalil, S., Elizabeth, K. E., Dalal, R., & Harish, R. (2019). Indian academy of pediatrics guidelines on the fast and junk foods, sugar sweetened beverages, fruit juices, and energy drinks. *Indian Pediatrics*, 56, 849-863.
- Hassan, S. A., Bhateja, S., Arora, G., & Prathyusha, F. (2020). Analysis. Impact of junk food on health. *J. Manag. Res. Anal*, 7, 57-59.
- Heri M, Purwantara KGT, Astriani NMDY, Rismayanti IDA. Sikap Orang Tua dengan Kejadian Obesitas pada Anak Usia 6-12 Tahun. *J Telenursing*. 2021;3(1):95-102.
- Hossain, M. M., Ashrafuzzaman, M., Jahan, I., Lugova, H., Samad, N., Das, P., & Haque, M. (2021). An adaptive approach to detection of dermatoglyphic patterns of bangladeshi people with down syndrome using fingerprint classification. *Advances in Human Biology*, 11(3), 255-261.
- Huberman, M., & Miles, M. B. (2002). *The qualitative researcher's companion*. sage
- Kaur, H., & Kochar, R. (2019). Nutritional challenges and health consequences of junk foods. *Current Research in Diabetes & Obesity Journal*, 10(5), 93-96.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Pengaruh Makanan Cepat Saji Terhadap Kesehatan Remaja*. <https://yankes.kemkes.go.id/>
- Meena. P, Francis Nath, F. J. D. (2023). Assess the Knowledge on Hazards of Junk Foods among Adolescents. 115-119 p. *Published in International Journal of Trend in Scientific Research and Development (Ijtsrd)*. www.ijtsrd.com/papers/ijtsrd52638
- Mini, P., & Malik, B. (2022). Role of counseling on awareness of junk foods & beverages on the life of adolescence. *Journal of Pharmacognosy and Phytochemistry*. www.phytojournal.com
- Morris, A. L., & Mohiuddin, S. S. (2023). *Biochemistry, Nutrients*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK554545/>
- Purwo Setiyo Nugroho, Andi Uci Riatul Hikmah. 2020. Kebiasaan Konsumsi Junk Food dan Frekuensi Makan Terhadap Obesitas, Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur; Vol.9 No.2 Hal 185-191.
- Santosh, P., Singh, K., Singh, A.,

- Saeed, S., & Janardhanan, R. (2020). *Knowledge, Attitude And Practice Of Junk Food Consumption Among University Students Of Delhi/Ncr, India*.
- Sari, M., & Asmendri, A. (2020). Penelitian kepustakaan (library research) dalam penelitian pendidikan IPA. *Natural Science*, 6(1), 41-53.
- Schlenker, E. D., Gilbert, J. A., Schlenker, E., Gilbert, J., & Williams, S. R. (2023). *Williams' Essentials of Nutrition and Diet Therapy-E-Book*. Elsevier Health Sciences.
- Singh, A., Dhanasekaran, D., Ganamurali, N., Preethi, L., & Sabarathinam, S. (2021). Junk food-induced obesity-a growing threat to youngsters during the pandemic. *Obesity Medicine*, 26, 100364.
- Sugiatmi, Dian Rini Handayani. 2018. Faktor Dominan Obesitas Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Ditanggerang Selatan Indonesia.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta, Bandung.
- Thompson, C., Ponsford, R., Lewis, D., & Cummins, S. (2018). Fast-food, everyday life and health: A qualitative study of 'chicken shops' in East London. *Appetite*, 128, 7-13.
- Yarimoglu, E., Kazancoglu, I., & Bulut, Z. A. (2019). Factors influencing Turkish parents' intentions towards anti-consumption of junk food. *British Food Journal*, 121(1), 35-53.