



Pengaruh Konsumsi Junkfood Terhadap Resiko Obesitas Pada Anak Usia 10 Tahun

Nurul Fadilah Misbar¹, Balgis², Nurul Asqia³

Institut Agama Islam Negeri Parepare ^{1,2,3}

E-mail Korespondensi: nurulfadilahmisbar@gmail.com

Keywords:	Abstract
<i>Junkfood, Obesity, Children</i>	<i>Child and adolescent obesity is one of the health problems currently facing countries around the world, including Indonesia, due to its increasing prevalence and significant health impacts. The purpose of this study was to determine the impact of the habit of consuming junkfood. The method used was qualitative research with a case study design. The participants in this study were mothers and children aged 10 years who often consume junkfood. Data collection through interviews, observation and documentation. The results of this study are the effects of consuming junk food such as obesity (overweight), increased weight, diabetes, tooth decay, heart disease, hypertension. The results of our interviews with the parents of the subjects in this study that the child often consumes fast food such as sausages and nuggets and even sausages and nuggets become the child's breakfast before going to school, the subjects in this study also do not like to eat vegetables. By knowing the causes of consuming junkfood, prevention efforts are made by implementing a healthy lifestyle such as parents giving vegetables to children.</i>

Kata kunci:	Abstrak
Junkfood, Obesitas, Anak	Obesitas pada anak dan remaja merupakan salah satu masalah kesehatan yang saat ini dihadapi negara-negara di dunia, termasuk Indonesia, karena prevalensinya yang semakin meningkat dan dampak kesehatan yang signifikan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui dampak dari kebiasaan mengonsumsi makanan junkfood. Metode yang digunakan adalah penelitian kualitatif dengan desain studi kasus. Partisipan dalam penelitian ini merupakan ibu dan anak usia 10 tahun yang sering mengonsumsi junkfood. Pengumpulan data melalui wawancara, observasi dan dokumentasi. Hasil dari penelitian ini yaitu dampak yang ditimbulkan dari mengonsumsi junk food seperti obesitas (kegemukan), berat badan meningkat, diabetes, kerusakan gigi, penyakit jantung, hipertensi. Hasil wawancara kami dengan orang tua subjek

	dalam penelitian ini bahwa anak tersebut seringkali mengonsumsi makanan cepat saji seperti sosis dan nugget bahkan sosis dan nugget menjadi sarapan anak tersebut sebelum berangkat ke sekolah, subjek dalam penelitian ini juga tidak suka mengonsumsi sayur. Dengan mengetahui penyebab mengonsumsi junkfood maka dilakukan upaya pencegahan dengan penerapan pola hidup sehat seperti orang tua memberikan sayuran kepada anak.
--	--

I. PENDAHULUAN

Anak-anak di bawah usia 18 tahun juga merupakan anggota masyarakat. Pengertian “anak” dalam Undang-Undang Hak Asasi Manusia No.39 Tahun 1999 adalah seseorang yang berusia di bawah 18 tahun dan belum menikah. Oleh karena itu, ide-ide yang dibahas dalam penelitian ini adalah anak-anak di bawah umur 18 tahun yang umumnya rentan terserang berbagai penyakit karena daya tahan tubuhnya belum berkembang sempurna. Penyakit anak bukan hanya penyakit biasa, akan tetapi juga penyakit berbahaya yang dapat mengancam nyawanya. Saat ini banyak anak mudah terjangkit penyakit seperti obesitas, diare, radang usus buntu, kanker, tumor dll. Jumlah kasus kanker pada anak di Indonesia telah meningkat secara signifikan akhir-akhir ini. World Health Organization (WHO) menyatakan bahwa jumlah 6,25 juta anak sekarang menderita kanker. Setiap tahun peningkatan sebesar 4 persen. Data menunjukkan bahwa 150 dari satu juta anak menderita. (Pratama, 2015)

Obesitas merupakan penyakit serius yang bisa menimbulkan masalah emosional dan sosial. Seseorang dikatakan kelebihan berat badan apabila berat badannya 10-20% dari berat badan normalnya, sedangkan seseorang dikatakan obesitas bila berat badannya lebih dari 20% dari berat badan normalnya (Kristiana et al., 2020)

Obesitas pada anak-anak perlu mendapat perhatian khusus; pengobatan konvensional akan sulit jika berlanjut hingga remaja atau dewasa. Kelebihan berat badan dapat menyebabkan berbagai virus atau penyakit misalnya sesak nafas, gangguan tidur (insomnia), gangguan kulit atau alergi, hipertensi, penyakit jantung, diabetes, dan masalah psikologis. Obesitas merupakan suatu keadaan penumpukan dikarenakan ketidakseimbangan lemak berlebihan dikarenakan antara asupan energi dengan energi yang digunakan dalam kurun waktu lama (Pebriani et al., 2022)

Obesitas memang sulit dihilangkan apalagi jika sudah terjadi sejak Anda masih remaja. Menambah berat badan selama periode ini meningkatkan jumlah sel pada lemak. Begitu sel di dalam lemak ini terbentuk sulit untuk dihilangkan oleh karena itu remaja yang

mengalami obesitas atau kelebihan berat badan berisiko mengalami obesitas yang berlanjut hingga dewasa. Perpaduan Genetik dan lingkungan keduanya memengaruhi obesitas. Faktor lingkungan termasuk mengonsumsi makanan yang berlebihan dan kurangnya aktivitas fisik (Roemling et al., 2012). Namun, penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan tidur juga dapat mengakibatkan obesitas. (Kristiana et al., 2020)

Faktor penyebab obesitas antara lain kebiasaan tidur dan makan, termasuk konsumsi junk food di kalangan remaja. Junk food merupakan makanan yang nilai gizinya rendah sehingga gizinya sedikit. Namun junk food mengandung banyak lemak dan dampak buruk bagi kesehatan manusia. Salah satunya fast food, yang sering ditemukan di restoran cepat saji, adalah junk food yang banyak disukai anak muda. Junk food termasuk permen, minuman ringan, coklat, keripik, makanan ringan, es krim, dan masih banyak lagi yang lainnya (Kristiana et al., 2020)

Junk food adalah makanan dengan indeks glikemik tinggi, rendah nutrisi, dan penuh dengan zat-zat yang tidak sehat. Gorengan, fast food, daging yang berlemak, asinan, seafood, es krim, makanan yang berkaleng merupakan jenis makanan junkfood yang sering dijumpai. Makanan seperti itu mengandung banyak lemak jika lemak terus menumpuk dalam tubuh dapat menimbulkan terjadinya obesitas. (Indrapermana & Pratiwi, 2019)

Selain itu, anak dengan status sosial ekonomi tinggi juga cenderung mengonsumsi junk food. Seiring dengan meningkatnya daya beli masyarakat, orang tua memanjakan anaknya dengan junkfood. Dalam masyarakat saat ini, semakin banyak masyarakat yang lebih menyukai makanan yang mengandung kalori dan lemak namun kaya akan gizi dan serat yang kemudian menjadi permasalahan nasional yaitu meningkatnya jumlah makanan yang dikonsumsi. Orang gemuk orang (Kristiana et al., 2020)

II. METODE

Metode penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif, dengan model pendekatan studi kasus. Metode penelitian kualitatif adalah cara penelitian memperoleh penemuan yang tidak mampu diraih dengan menerapkan ketentuan berdasarkan fakta atau dengan cara kuantitatif (Firmansyah et al., 2021). Studi kasus adalah bagian penting dalam metodologi maupun studi yang dibahas, yang membutuhkan penelitian lebih lanjut yang dituntut secara lebih rinci dengan kejahatan ataupun cerita baru, insiden, pada individu maupun sekelompok orang-orang tertentu. Studi kasus merupakan suatu proses pengalaman yang menganalisis suatu kejadian masa kini atau kasus secara instansi dan dalam situasi dunia konkret (Yona, 2014)

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini yaitu wawancara, teknik dokumentasi, dan teknik observasi. Teknik wawancara adalah mewawancarai langsung menjadi teknik yang dilakukan untuk mengumpulkan data dan informasi yang diterima dari subjek anak yang mengalami obesitas di usia 10 tahun. Teknik dokumentasi : merupakan teknik yang dilakukan dengan cara mengumpulkan data dengan melihat keadaan subjek yang ada di ada dirumah. Teknik observasi: dilakukan pada saat sebelum melakukan observasi dan setelah di lakukan tindakan. Penelitian mengumpulkan data-data atau informasi terkait menganalisis subjek yaitu anak yang mengalami obesitas di usia 10 tahun (Rachmawati, 2007)

Penelitian ini dilakukan dirumah yang bertempat tinggal di Jl. Abd Rasyid, Kelurahan Labukkang, Kecamatan Ujung, Kota Parepare, Sulawesi Selatan. Dengan subjek yang berinisial A usia 10 tahun yang mengalami gangguan gizi terhadap kelebihan berat badan (obesitas).

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebagai masyarakat yang kesehatannya masih berisiko sebaiknya anak tidak mengonsumsi junk food karena membahayakan tubuh. Anak yang mengonsumsi junk food dengan sering berisiko mengalami diabetes, jantung, kanker, obesitas, dan ketidakseimbangan hormon. (Pratama, 2015)

Di Indonesia, pemantauan status gizi pada tahun 2017 oleh Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa obesitas pada anak usia dini di Indonesia menunjukkan telah mencapai obesitas dengan angka 19,1%. Usia balita pada proporsi 0-59 bulan berstatus gizi yang memiliki indeks yaitu BB/TB pada setiap bagian negara pada tahun 2015-2016. Terdapat bagian provinsi DKI mendapati jumlah anak penderita obesitas tertinggi sedangkan Sulawesi Utara mendapati peringkat ketiga (6,2%) proporsi dalam hal proporsi anak yang mengalami penderita obesitas. sedangkan Provinsi DKI memiliki jumlah anak penderita obesitas tertinggi. Jakarta (8,1%) dan Bangka Belitung (6,8%) (Kemenkes RI, 2017).

Permasalahan pangan Indonesia saat ini merupakan permasalahan pangan ganda. Jadi, meski permasalahan gizi buruk belum sepenuhnya terselesaikan, kini kita mulai melihat permasalahan kelebihan gizi pada anak-anak. Meskipun gizi buruk sering kali dikaitkan dengan penyakit menular, namun kelebihan gizi dan obesitas lebih mungkin merupakan gejala awal dari penyakit degeneratif dan penyakit tidak menular yang saat ini sudah dialami setiap daerah, kota, dan wilayah di Indonesia (Adquisiciones et al., 2019)

Apalagi di perkotaan yang gaya hidupnya berubah, sebagian remaja lebih memilih junk food yang rasanya enak dan menyegarkan. Oleh karena itu remaja sangat menyukai minuman bersoda dan orang tua yang sibuk sering kali memilih makanan cepat saji yang praktis disajikan kepada remaja yang bisa disantap sambil berdiri atau bahkan berjalan-jalan di taman kota. Makanan ringan biasanya dipilih karena kemudahan dalam pembuatannya dibandingkan kandungan gizinya yang bermanfaat (Lumoidong et al., 2013)

Junk food dan obesitas merupakan dua hal yang berkaitan erat. Dampak konsumsi junk food antara lain obesitas, penambahan berat badan, diabetes, kerusakan gigi, penyakit jantung, dan tekanan darah tinggi. Obesitas atau yang dikenal dengan kelebihan berat badan merupakan salah satu permasalahan yang banyak menimpa remaja. Yang disebabkan oleh penumpukan jaringan adiposa yang berlebihan. Dan merupakan salah satu permasalahan yang menjadi perhatian para remaja (Ambariyati & Kristianingsih, 2017)

Obesitas pada masa kanak-kanak masih menjadi masalah saat ini karena etiologinya yang kompleks dan multifaktorial. Pengobatan obesitas pada masa kanak-kanak memerlukan pertimbangan semua aspek etiologi. Semakin dini Anda menangani obesitas pada masa kanak-kanak semakin baik hasilnya. Mengatasi obesitas pada anak lebih sulit dibandingkan pada orang dewasa. Saat mengubah pola makan anak untuk menurunkan berat badan, perlu diperhatikan bahwa anak masih dalam proses tumbuh kembang. Pola makan yang dianjurkan untuk mencapai berat badan stabil atau penurunan berat badan secara bertahap harus memenuhi semua kebutuhan nutrisi, namun anak-anak sering kali memiliki makanan yang disukai dan tidak disukai jenis makanan yang boleh dimakan terbatas. (Lumoidong et al., 2013)

Konsumsi makanan yang berlebihan melebihi kebutuhan tubuh menyebabkan penimbunan lemak yang berlebihan, yang menyebabkan obesitas suatu kondisi patologis. Saat ini, obesitas sudah menjadi masalah di seluruh dunia. Ini semakin populer di negara-negara maju dan berkembang. Sampai saat ini obesitas pada anak masih merupakan masalah yang rumit penyebabnya karena pengaruh yang bervariasi terhadap penyakit-penyakit yang bermuculan sehingga sulit untuk diatasi secara keseluruhan. Obesitas pada anak beresiko tinggi menjadi obesitas pada masa dewasa dan berpotensi mengalami diabetes dan berbagai penyakit lainnya hingga kematian (Adquisiciones et al., 2019)

Obesitas merupakan masalah kesehatan yang menjadi perhatian khusus bagi anak-anak dan remaja. Anak-anak dan remaja yang mengalami kelebihan berat badan atau obesitas biasanya mengalami hal yang sama seperti orang dewasa. Hal ini memprihatinkan

karena obesitas dihubungkan dengan lebih banyak kematian dini dan lebih banyak diabetes, penyakit kardiovaskular, hipertensi, hiperlipidemia, dan penyakit degeneratif lainnya, dan sejumlah kanker (Aprilia, 2015)

Gambaran tentang kondisi obesitas pada anak adalah tingginya (IMT) Indeks Massa Tubuh di atas rata-rata. Di Indonesia, tingkat obesitas pada remaja usia 5 hingga 12 tahun bertambah dari 8,8% menjadi 9,2%. Selain itu, tingkat berat badan yang berlebih atau obesitas terhadap remaja usia 16 hingga 18 tahun bertambah dari 1,6% menjadi 4,0% (Risksedas, 2018). Banyak hal yang menyebabkan obesitas pada remaja, termasuk kurangnya aktivitas fisik, pola makan yang tidak seimbang, konsumsi zat gizi makro yang berlebihan, kebiasaan makan makanan cepat saji, riwayat obesitas orang tua, dan kebiasaan melewatkan sarapan. Kandungan makanan yang mengkonsumsi banyak lemak tetapi tidak berolahraga secara teratur meningkatkan risiko kegemukan (Banjarnahor et al., 2022)

Obesitas adalah suatu kondisi dimana jumlah lemak tubuh lebih tinggi dari biasanya. Sedangkan kelebihan berat badan adalah kondisi yang ditandai dengan (IMT) yang lebih tinggi dari normal. Obesitas dan kelebihan berat badan adalah istilah yang berbeda tetapi keduanya mengacu pada indeks massa tubuh (IMT) yang menunjukkan akumulasi lemak tubuh yang lebih tinggi dari normal. Obesitas juga dapat disebabkan oleh ketidakseimbangan energi yang lebih besar dibandingkan energi yang dikeluarkan. Faktor lingkungan, perilaku, dan genetik beberapa faktor lingkungan yang meningkatkan risiko obesitas pada anak dan remaja termasuk status sosial ekonomi, pekerjaan, usia, pendidikan, dan jenis kelamin. Status sosial ekonomi seseorang mencerminkan tingkat kesehatannya dan tingkat pendidikannya mempunyai pengaruh yang kuat terhadap penurunan atau peningkatan obesitas di masyarakat (Banjarnahor et al., 2022)

Faktor perilaku seperti olah raga faktor lain yang berkontribusi pada peningkatan jumlah banyak obesitas di masyarakat termasuk menjaga pola makan yang seimbang, tidur yang cukup, menghindari merokok dan tidak mengonsumsi alkohol. Obesitas dapat disebabkan oleh stres, tidak berolahraga, dan kebiasaan makan yang buruk. Diabetes dan obesitas juga dapat disebabkan oleh gen. Perkembangan teknologi saat ini telah berdampak negatif pada kesehatan. Seseorang menjadi kelebihan berat badan atau obesitas karena penurunan aktivitas fisik, yang disebabkan oleh pergeseran dari gaya hidup konvensional ke gaya hidup sedentary. Sebagian besar, ini terjadi di berbagai kota besar. Anak dan juga remaja saat ini lebih banyak menghabiskan waktunya dengan berbagai aktivitas santai, seperti menonton TV, bermain video game, bergabung dengan jejaring sosial, dan menggunakan smartphone atau perangkat elektronik lainnya. (Banjarnahor et al., 2022)

Kurangnya olah raga dan makan berlebihan pada remaja juga mengalami penurunan pengeluaran energi, yang menyebabkan lemak menumpuk di jaringan adiposa. Selain itu, obesitas pada anak-anak dan remaja disebabkan oleh kurangnya pengetahuan masyarakat tentang kesehatan. Sebagian orang bangga memiliki anak gemuk karena mereka pikir mereka sehat. Jika orang tua memahami pentingnya literasi kesehatan, alasan tersebut tentu saja tidak berdasar. Pada Perkembangan aspek motorik, bahasa, kognitif, emosional, dan sosial yang sesuai dengan usia anak atau remaja dianggap normal dan sehat. Risiko terkena penyakit degeneratif di masa dewasa jelas meningkat karena sejumlah faktor yang berkontribusi terhadap obesitas pada masa muda.. Kurangnya pendekatan yang jelas terhadap obesitas pada tingkat remaja awal akan terus menjadi masalah kesehatan utama di masa depan..(Sumarni & Bangkele, 2023)

Pola makan merupakan suatu keadaan perilaku makan anak ditinjau mulai dari frekuensi, jenis, waktu dan variasi makanan yang dikonsumsi dalam sehari. Anjuran jumlah porsi menurut kecukupan energi pada kelompok umur anak usia sekolah 10 – 12 tahun, untuk bahan makanan seperti nasi (laki-laki: 5 porsi dan perempuan: 4 porsi), sayuran (laki-laki: 3 porsi dan perempuan: 3 porsi), buah (laki-laki: 4 porsi dan perempuan: 4 porsi), tempe (laki-laki: 3 porsi dan perempuan: 3 porsi), daging (laki-laki: 2 ½ porsi dan perempuan: 2 porsi), susu (laki-laki: 1 porsi dan perempuan: 1 porsi), minyak (laki-laki: 5 porsi dan perempuan: 5 porsi) dan gula (laki-laki: 2 porsi dan perempuan: 2 porsi).(Andari, 2023)

Obesitas dapat terlihat pada setiap usia, tetapi lebih sering terlihat pada tahun pertama, pada usia lima hingga enam tahun, dan saat remaja. Studi ini dilakukan oleh Damayanti et al. di sekolah dasar di sepuluh kota besar di Indonesia dari tahun 2002 hingga 2005. Mereka menggunakan metode acak. Hasilnya menunjukkan bahwa pada anak usia sekolah dasar menunjukkan secara urutan mulai dari terendah sampai yang paling tinggi. Mulai Solo (2.1%), Yogyakarta (4%), Manado (5.3%), Padang (7.1%), Surabaya (11.4%), Denpasar (11.7%), Medan (17.75%), Semarang (24.3%), dan Jakarta (25%), Terdapat hasil keseluruhan Rata-rata pre- valensi obesitas di sepuluh kota besar tersebut mencapai 12.2%.(Adquisiciones et al., 2019)

Faktor-faktor penyebab obesitas:

1. Faktor genetik,

Kelebihan berat badan orang tua merupakan faktor genetik yang memegang peranan penting. Jika kedua orang tuanya mengalami obesitas, 80% anak akan mengalami

obesitas ; Jika salah satu orang tua mengalami obesitas maka angka obesitasnya adalah 40%, sedangkan jika tidak ada orang tua yang mengalami obesitas maka angka obesitasnya adalah 14%. Hipotesis Barjer menyatakan bahwa perubahan lingkungan nutrisi intrauterin menyebabkan gangguan perkembangan organ pertumbuhan, yang sangat rentan terhadap perkembangan janin di masa depan. Dikombinasikan dengan efek pola makan dan tekanan lingkungan, hal ini menyebabkan usia lebih tua. (Aprilia, 2015)

2. Faktor lingkungan

Aktivitas fisik menyumbang sebagian besar pengeluaran energi, yaitu sekitar 20–50% dari total pengeluaran energi. Penelitian di negara maju menemukan hubungan antara kurangnya aktivitas fisik dan obesitas. Sebuah penelitian di Jepang menunjukkan bahwa orang yang tidak aktif secara fisik berisiko mengalami kenaikan berat badan 5 kg (OR: -0, 48). Sementara itu, sebuah penelitian di Amerika menunjukkan bahwa orang yang berolahraga memiliki risiko obesitas yang lebih rendah (OR: 0. 48). Namun jogging (OR: 0. 57), aerobik (OR: 0. 59), dan tenis (OR: 0. 59) menurunkan berat badan. Berat badan ditentukan oleh 10 faktor nutrisi yang tidak terlihat. Peran faktor nitrogen dimulai sejak dalam rahim, dimana berat badan ibu mempengaruhi jumlah lemak tubuh dan pertumbuhan anak. Karena penambahan berat badan. Kadar lemak pada anak dipengaruhi oleh asupan makanan padat awal dan tingginya asupan kalori yang berasal dari karbohidrat dan lemak. Pola konsumsi yang memerlukan energi dalam jumlah besar. (Aprilia, 2015)

3. Faktor sosial ekonomi.

Pilihan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi dipengaruhi oleh pengetahuan baru, sikap atau perilaku, dan gaya hidup, pola makan dan peningkatan pendapatan.

Obesitas pada anak dapat menimbulkan risiko tinggi terjadinya obesitas pada usia dewasa. Masa kanak-kanak merupakan masa yang mengalami pertumbuhan dan perkembangan, sehingga obesitas pada anak dapat meningkatkan jumlah sel otot dan tulang, sedangkan obesitas pada orang dewasa hanya menyebabkan sel membesar sehingga besar kemungkinan berat badannya turun menjadi normal. 75% anak yang mengalami obesitas juga akan menderita obesitas di usia dewasa dan berpeluang mengalami berbagai penyebab penyakit dan kematian, termasuk penyakit kardiovaskular dan diabetes, dan akibat dari obesitas ini mempengaruhi tumbuh kembang anak itu

sendiri. . Faktor penyebab obesitas antara lain kebiasaan tidur dan makan, termasuk mengonsumsi junk food di lingkungan remaja. (Aprilia, 2015)

Junk Food merupakan makanan dengan nilai gizi rendah, vitamin dan serat, tetapi tinggi gula, garam, kalori, lemak dan bahan tambahan. Berbeda dengan fast food yang diolah dan dimakan dengan cepat, namun memiliki nilai gizi yang cukup. Junk food hanya mengandung karbohidrat dan lemak setelah disajikan dengan cepat. Sampai saat ini masih terjadi kesalahpahaman mengenai makanan cepat saji. Ternyata tidak semua makanan cepat saji berdampak buruk baik untuk tubuh kita. Menurut Profesor Prof. Dr. Ir. Hardinsyah MS dari Institut Pertanian Bogor (IPB), makanan cepat saji adalah apa pun yang dapat kita makan dengan cepat (Hidayah 2012). Pertama, memiliki efek negatif karena mengandung banyak garam, lemak, dan gula. Kedua, tidak signifikan, dan ketiga, layak dikonsumsi sebagai sumber energi dan untuk kesehatan tubuh. Pecel dan gado-gado adalah makanan cepat saji yang menyehatkan tubuh, menurut Hardinsyah. Makanan tradisional ini merupakan makanan cepat saji karena disajikan dengan cepat dan mengandung sayur-sayuran yang sangat enak. Fast food, seperti junk food, banyak mengandung minyak, lemak (terutama lemak jenuh dan trans oil), rasa asin karena banyak garam, dan terlalu manis karena gula. Namun, tidak semua fast food berbahaya bagi kesehatan. Jika Anda mengonsumsinya terlalu banyak dalam jangka waktu yang lama, ini jelas merupakan makanan yang tidak sehat. Salah satu penyebab hipertensi adalah makanan yang tinggi garam dan kelebihan gula juga menjadi faktor penyebab obesitas. Dan makanan tinggi lemak menyebabkan obesitas dan meningkatkan kolesterol jahat (LDL). (Pamelia, 2018)

Makanan ringan relatif tinggi kalori, lemak, protein, gula dan garam serta rendah serat. Konsumsi berlebih secara terus-menerus dapat menyebabkan masalah gizi. Anda mendapatkan lebih banyak nutrisi jika tersedia. Konsumsi energi dan ketidakseimbangan konsumsi energi. Perubahan kebiasaan hidup akibat peningkatan taraf hidup dan kemajuan. Saat ini konsumsi remaja terhadap junk food tergolong cukup tinggi, dengan rata-rata remaja mengonsumsi junk food sebanyak 3 hingga 4 kali dalam sebulan. Menjamurnya junk food tanpa disadari membawa dampak positif dan tentu saja negatif bagi kesehatan kita. Dampak positif dari metode pelayanan cepat terbukti tidak hanya menghemat waktu tetapi juga bermanfaat bagi kesehatan. Selain itu, Anda juga perlu memperhatikan dampak negatif yang ditimbulkan oleh junk food, seperti peningkatan kandungan lemak dalam tubuh yang dapat menyebabkan obesitas dan kelebihan berat

badan.. Kebanyakan junk food mengandung zat adiktif yang bisa berbahaya bagi tubuh jika dikonsumsi berlebihan.(Widyastuti & Sodik, 2018)

Junk food mengacu pada Hidangan yang sangat terkenal di masyarakat, terutama di kalangan anak muda. Makanan tersebut berkisar dari makanan ringan hingga makanan pokok, dan karbohidrat sering ditemukan pada bahan-bahan yang disertakan dalam kemasannya. Namun Karena kandungan makanan ini tidak jelas, jangan menganggapnya sangat bergizi tersebut. Kita bahkan tidak akan mengetahui jika setiap hari mengonsumsi makanan instan jenis ini. Tahukah Anda kalau kemasan makanan ringan bisa mengandung banyak jenis Bakteri menimbulkan bahaya? Mulai dari bahan-bahan, bumbu, hingga bentuknya. Tubuh kita sangat rentan terhadap bakteri ini. Asupan yang berlebihan dapat berakibat fatal, termasuk penyakit dan kematian. (Hidajahturrokhmah et al., 2018)

Ilmu pangan telah mengetahui cara memisahkan protein, lemak, dan karbohidrat dari makanan sejak abad ke-19. Makanan sembarangan muncul sebagai akibat dari perkembangan ini. Semua jajanan buatan sekarang dianggap makanan asli. Namun, tidak semua makanan olahan sehat. Sangat sulit untuk menghindari makanan olahan saat ini. Oleh karena itu, junk food harus dianggap sebagai makanan olahan. (Hidajahturrokhmah et al., 2018)

Junk food adalah istilah sehari-hari untuk makanan tertentu yang dianggap memiliki sedikit atau tidak ada nilai gizi. Artinya produk tersebut tidak memiliki nilai gizi tetapi mengandung bahan-bahan yang dianggap tidak sehat. Makanlah secara teratur atau tidak sama sekali jika Anda merasa tidak enak badan. Industri Makanan modern telah berhasil meyakinkan orang bahwa makanan olahan mengurangi gizi, meskipun faktanya tidak demikian.. Selain lemak, garam, dan gula, junk food banyak mengandung bahan tambahan dan zat adiktif sintetik, yang tidak hanya membuat rasanya nikmat, tetapi juga mengakibatkan banyaknya penyakit mulai dari yang ringan hingga berat, seperti obesitas, kencing manis, rematik, dan darah tinggi. tekanan, dapat menyebabkan penyakit , serangan jantung, stroke, kanker. Saat ini, penyakit degeneratif tersebut tidak hanya dialami oleh kalangan lanjut usia, namun juga kalangan muda. Tanpa kita sadari, maraknya fast food mempunyai dampak positif dan negatif bagi kesehatan kita. Metode penyajian cepat yang menghemat waktu mempunyai efek positif. Akan tetapi, Anda juga harus mempertimbangkan dampak negatif dari junk food dan fast food, seperti peningkatan kandungan lemak dalam tubuh yang dapat memicu obesitas dan kelebihan berat badan. Kebanyakan junk food mengandung zat adiktif yang bisa berbahaya bagi tubuh jika dikonsumsi berlebihan. Asupan zat adiktif yang berlebihan dapat menyebabkan

berkembangnya kanker dalam darah yang dapat berakibat fatal (Hidajaturrokhmah et al., 2018)

Makanan cepat saji dan junk food sangat digemari karena cepat saji, banyak tersedia, mudah didapat, dan rasanya enak. Namun kebiasaan makan yang meliputi konsumsi fast food dan Junk Food secara berlebihan berdampak buruk dalam kesehatan baik anak-anak, remaja hingga orang dewasa. Dalam makanan cepat saji menimbulkan resiko berbagai penyakit seperti diabetes, hipertensi, dislipidemia, dan dislipidemia. Selain itu, makanan cepat saji memiliki efek negatif jangka panjang terhadap gigi sehat anda. Makanan cepat saji yang mengandung banyak gula dapat menimbulkan gigi berlubang. Berdasarkan penjelasan sebelumnya, kami akan menjelaskan lebih detail semua faktor yang memengaruhi kecenderungan remaja untuk mengonsumsi makanan cepat saji. Kami juga akan membahas efeknya pada kesehatan.

Ada beberapa faktor yang memengaruhi kecenderungan dalam mengonsumsi fast food, antara lain:

1. Informasi

Informasi dapat memengaruhi perilaku masyarakat, termasuk informasi mengenai nutrisi, yang dapat memengaruhi konsumsi makanan. Perpustakaan sekolah, laboratorium komputer, dan ruang multimedia adalah contoh sumber daya informasi yang tersedia bagi generasi muda. Informasi yang kurang tentang gizi atau mengonsumsi makanan yang nilai gizinya rendah dapat menyebabkan masalah kekurangan zat gizi pada tubuh.

2. Pengaruh Teman Sebaya

Dalam penelitian ini, berdasarkan Focus Group Discussion (FGD), ajakan teman sebaya menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi preferensi remaja untuk makanan cepat saji dibandingkan dengan makanan lainnya. Mayoritas remaja mendukung konsumsi makanan cepat saji antara 4 dan 27 kali per bulan. Penelitian lain menunjukkan bahwa ajakan dari teman sebaya juga berkontribusi terhadap tingginya konsumsi makanan cepat saji di kalangan remaja. Padahal remaja ini sudah mengetahui bahaya fast food bagi kesehatannya. Selain itu, kebiasaan makan remaja mungkin memburuk karena mereka lebih memilih makan bersama teman daripada makan di rumah.

3. Tempat pertemuan yang nyaman.

Restoran cepat saji dan restoran junk food biasanya menjadi tempat berkumpulnya orang-orang bersama keluarga dan teman. Ruang makan yang santai dan nyaman,

tata ruang yang menarik serta WiFi gratis menjadi daya tarik tersendiri bagi konsumen saat bersantap di restoran cepat saji. Restoran cepat saji ini menyediakan ruang yang nyaman bagi Ajak Anak untuk mengerjakan pekerjaan rumahnya. Remaja sering mengonsumsi makanan cepat saji karena masalah ini. Remaja lebih suka makan di restoran makanan cepat saji karena lokasinya yang dekat dengan sekolah dan tenpatnya yang nyaman. Salah satu faktor yang mendorong pelanggan untuk makan di restoran makanan cepat saji adalah tempat yang nyaman. Karena tujuan utama responden adalah untuk mendapatkan tempat yang nyaman, baik jarak yang dekat maupun jarak yang jauh tidak mempengaruhi keengganan responden untuk makan makanan cepat saji.

4. Cepat dan praktis

Pelayanan yang cepat dan penyajian yang praktis juga mempengaruhi masyarakat untuk mengonsumsi makanan cepat saji. Bagi mahasiswa, mengonsumsi makanan cepat saji menjadi pilihan karena keterbatasan waktu yang dimiliki. Selain itu, makanan cepat saji menjadi pilihan orang tua yang memiliki banyak kesibukan. Orang tua saat ini juga banyak yang mengajak anaknya untuk berkumpul bersama keluarga di restoran makanan cepat saji. Makanan di restoran cepat saji selalu tersedia karena dibuat menggunakan mesin, sehingga proses pembuatannya cepat dan terlihat bersih. Alasan mengonsumsi makanan cepat saji adalah karena penyajiannya yang cepat. Pada saat ini, masyarakat menginginkan semua serba cepat. Oleh karena itu, sebagian besar masyarakat khususnya remaja menginginkan semua yang serba cepat, seperti memilih makanan instan, baik Baik saat menyediakan maupun saat dimakan, remaja hanya perlu menunggu makanan yang dipesan tiba dan siap dimakan.

5. Rasa yang enak

Alasan paling umum untuk mengonsumsi makanan cepat saji adalah karena rasanya yang enak. Makanan cepat saji dan junk food umumnya populer di kalangan masyarakat, termasuk remaja, karena enak dan mudah didapat. Makanan cepat saji rasanya nikmat karena banyak mengandung minyak, garam, dan gula. Restoran cepat saji bersaing dengan untuk menciptakan variasi makanan baru dengan rasa yang enak sesuai selera masyarakat. Remaja di Yogyakarta pertama kali menyantap makanan cepat saji karena rasanya yang enak. Mengandung monosodium glutamat (MSG), garam natrium, gula, jenis lemak, dan zat adiktif yang membuat makanan ini terasa asin nikmat.

6. Uang saku

Perubahan gaya hidup, terutama pola makan, dipengaruhi oleh peningkatan pendapatan kelompok. Kebiasaan makan masyarakat juga berubah menjadi makanan yang tidak sehat, seperti fast food, dan pendapatan orang tua memengaruhi uang jajan generasi muda. Semakin banyak uang jajan yang dimiliki remaja, semakin sering mereka makan makanan cepat saji. Remaja biasanya menghabiskan sepertiga setiap bulan dari uang mereka sendiri untuk membeli fast food. Menurut penelitian ini, remaja yang bersekolah di sekolah menengah memiliki uang saku rata-rata antara 5.000 dan 43.000 rupiah.

7. Harga yang murah

Kebiasaan makan cepat saji juga dipengaruhi oleh harga yang terjangkau dan banyaknya restoran fast food. Selain itu, ketika ada banyak diskon di restoran cepat saji, orang lebih tertarik untuk membeli makanan. Meningkatkan minat mengonsumsi makanan cepat saji di kalangan konsumen khususnya remaja.

8. Brand fast food

Seseorang dapat dipengaruhi untuk makan makanan cepat saji karena merek restoran tersebut. Remaja biasanya makan bermerk atau terkenal untuk mengekspresikan dirinya dalam situasi sosial atau acara bergengsi. Saat ini, menjadi semakin populer di kalangan remaja untuk mengambil foto dari restoran merek tersebut dan menunjukkannya kepada teman-teman mereka di media sosial. Ini menunjukkan Anda telah mengunjungi dan makan di restoran merek ini. (Pamelia, 2018)

Dampak Junk Food

1. Obesitas atau kegemukan

Remaja yang mengonsumsi fast food dengan banyak energi mempunyai kemungkinan 2,27 kali lebih besar untuk mengalami obesitas atau kelebihan berat badan dibandingkan dengan remaja yang makan makanan cepat saji dengan jumlah energi yang rendah. Makanan yang tidak sehat pada anak-anak dan remaja, seperti kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji, meningkatkan kejadian obesitas.

Selain itu, Remaja yang jarang makan makanan cepat saji memiliki kemungkinan 2,03 kali lebih besar mengalami obesitas dibandingkan remaja yang sering makan makanan cepat saji mengonsumsinya. Remaja yang kelebihan berat badan juga lebih sering mengonsumsi makanan cepat saji daripada remaja yang

tidak kelebihan berat badan. Remaja yang sering mengonsumsi makanan cepat saji 61,1% dan 38,9% memiliki risiko 2,47 kali lebih besar mengalami obesitas dibandingkan remaja yang jarang mengonsumsinya. Gaya hidup modern, seperti makan makanan cepat saji atau fast food yang mengandung banyak kalori dan lemak tetapi kurang serat, vitamin, dan mineral, dapat menyebabkan anak-anak dan remaja gemuk. Burger, pizza, dan french fries adalah beberapa contohnya.

Mengonsumsi makanan cepat saji dengan kandungan energi tinggi merupakan Sebuah penelitian yang dilakukan di Inggris menunjukkan bahwa ini adalah fast food tidak hanya dikonsumsi sebagai makanan berat, tetapi juga sebagai makanan ringan, dan mereka menyebabkan kelebihan nutrisi yang menyebabkan kelebihan berat badan atau obesitas. Kelebihan energi disimpan dalam lemak jaringan. Faktor risiko obesitas termasuk diabetes, darah tinggi, jantung koroner, penyakit hati, dan kandung empedu. Menurut perbandingan, remaja obesitas lebih cenderung mengonsumsi makanan cepat saji daripada remaja yang tidak obesitas.

2. Meningkatkan faktor resiko tekanan darah tinggi (hipertensi)

Kebanyakan orang menyukai fast food seperti french fries karena mengandung banyak garam yang meningkatkan sekresi air liur dan enzim, meningkatkan keinginan untuk terus makan. Tekanan darah tinggi diketahui disebabkan oleh pengaruh natrium terhadap sistem renin-syndiotensin ginjal, yang dapat menyebabkan tekanan darah tinggi, karena terlalu banyak Hipertensi disebabkan oleh lemak dan natrium yang mengganggu keseimbangan tubuh antara natrium dan kalium.

Dengan kata lain, obesitas merupakan faktor risiko tekanan darah tinggi. Terdapat korelasi antara frekuensi tekanan darah tinggi dan berat badan, seiring bertambahnya berat badan, frekuensi tekanan darah tinggi meningkat drastis. Risiko terjadinya tekanan darah tinggi meningkat 1,6 kali pada orang yang kelebihan berat badan, 3,2 kali pada orang dengan obesitas kelas 1, 3,9 kali pada orang dengan obesitas kelas 2, dan 5,5 kali pada orang dengan obesitas kelas 3.

3. Meningkatkan faktor risiko diabetes

Seringnya konsumsi fast food adalah salah satu faktor utama yang berkontribusi pada peningkatan jumlah kasus masalah pada kesehatan juga termasuk mengidap penyakit diabetes. Mengonsumsi FastFood secara berlebihan dapat meningkatkan resiko terkena kanker, menurut penelitian yang dilakukan di Eropa. Masyarakat modern seringkali tidak dapat menahan diri dari mengonsumsi fast food, yang

dapat membahayakan kesehatan Anda. Sering makan makanan ringan meningkatkan gangguan metabolisme seperti obesitas, diabetes tipe 2, resistensi insulin, dan penyakit kardiovaskular. Obesitas, di sisi lain, adalah salah satu akibat dari mengonsumsi fast food yang biasanya dikonsumsi, merupakan salah satu penyebab diabetes rendah nutrisi. Risiko terkena diabetes meningkat secara linear seiring dengan peningkatan BMI. Orang yang kelebihan berat badan atau memiliki BMI di atas rata-rata memiliki peningkatan kejadian diabetes tiga hingga empat kali lipat dibandingkan orang dengan BMI normal. Meningkatkan faktor risiko kanker.

Mengonsumsi junk food meningkatkan risiko kanker, seperti kanker usus. Konsumsi berlebihan makanan cepat saji dapat meningkatkan risiko terkena kanker kolorektal, menurut penelitian yang dilakukan di Eropa. Ini karena makanan cepat saji memiliki banyak gula, lemak, dan serat. Walaupun demikian, penelitian lain juga menemukan bahwa seorang subjek berjenis kelamin laki-laki yang memakan makanan digoreng lebih dari 2 kali dalam 1 bulan lebih rentan terkena kanker prostat. Mengonsumsi fast food meningkatkan risiko fibroadenoma mammae (tumor jinak) dan kanker payudara di kemudian hari. Risiko terkena kanker payudara meningkat dua kali lipat pada penderita FAM. Makanan ringan dan daging masak dengan suhu tinggi akan menghasilkan zat karsinogenik yang dapat menyebabkan pengidap tumor payudara yang lebih rentan terhadap penyakit kanker.

4. Risiko penyakit jantung yang lebih tinggi

Fast food terkait dengan kematian sebagai akibat dari penyakit jantung koroner akut, dan obesitas.. Kelebihan berat badan juga meningkatkan risiko penyakit jantung, termasuk gagal jantung.

5. Meningkatkan faktor risiko stroke

Kebiasaan Makanan yang tidak sehat, seperti fast food, dapat menyebabkan stroke pada anak-anak. Ini disebabkan oleh kandungan kolesterol yang tinggi, yang berdampak buruk pada kesehatan Anda, terutama jika menyebabkan penyumbatan pada pembuluh darah Anda. Stroke terjadi ketika pembuluh darah di otak terluka. Peningkatan populasi obesitas dan peningkatan konsumsi makanan cepat saji menyebabkan peningkatan kasus stroke di negara-negara maju. Di Indonesia, peningkatan kasus stroke sebanding dengan obesitas akibat pola makan tinggi lemak dan kolesterol. (Pamelia, 2018)

Dampak negatif junk food bagi kesehatan :

Junk food sudah lama menjadi perdebatan panjang di negara kita sebab, salah satu dampak berbahaya yang sudah diketahui. Dampak negatif itu disebabkan pada zat yang berbahaya dari makanan instan, seperti lilin pada mie instan. Selain itu, junk food kini menyimpan bahan pengawet dan penyedap rasa yang biasa dikenal dengan micin. Banyak penelitian menunjukkan bahwa seringnya konsumsi junk food tidak berdampak langsung pada tubuh. Namun jika Anda mengonsumsi junk food, maka akan menumpuk di tubuh Anda dan nantinya dapat menyebabkan penyakit fatal seperti kanker. Selain kanker, ada penyakit berbahaya lainnya seperti:

1. Peningkatan risiko jantung.
2. Kanker usus besar.
3. IQ pada anak lebih rendah

Cara mengurangi dampak negatif junk food :

1. Jangan terlalu sering mengonsumsi junk food, cukup sebulan 1 kali.
2. Jika ingin mengonsumsi junk food sebaiknya ketahui dulu nilai gizinya dan periksa website produsen junk food bila perlu.
3. Makan tidak hanya burger, kentang goreng, dan ayam goreng, tapi juga salad dan paket sup sayuran yang disajikan di restoran junk food.
4. Jangan pesan minuman manis seperti soda, cola, dan root beer. Ganti minuman dengan air putih atau jus buah (Widyastuti & Sodik, 2018)

Subjek pada penelitian ini yaitu anak berusia 10 tahun yang memiliki berat badan secara berlebihan atau biasa disebut dengan obesitas. Kejadian obesitas ini dipengaruhi oleh beberapa faktor salah satunya yaitu sering mengonsumsi makanan junkfood. Hasil wawancara kami dengan orang tua A yaitu, A lebih sering mengonsumsi makanan cepat saji seperti sosis dan nugget bahkan sosis dan nugget menjadi sarapan A sebelum berangkat ke sekolah setiap harinya. Orang tua A juga mengatakan bahwa sosis dan nugget masuk dalam daftar persediaanya setiap bulan karena lebih praktis untuk sarapan A setiap pagi sebelum berangkat ke sekolah, A juga tidak suka makan sayur ia lebih sering makan indomie soto sebagai kuah atau sop.

Dengan adanya kondisi ini, orang tua A sebaiknya menjadi panutan bagi A dalam mengonsumsi sayur, ketika orang tua rajin mengonsumsi sayur anak cenderung mencontoh kebiasaan makan orang tua. Selain itu mengolah sayuran menjadi cemilan seperti menggoreng brokoli, membuat smoothies atau jus segar dengan campuran sayur

seperti bayam dan apel. Jadi dengan cara inilah orang tua A memberikan peran dan dukungan yang baik agar A suka makan sayur dan tidak ketergantungan dengan makanan junkfood seperti sosis dan nugget.

SIMPULAN

Anak di bawah usia 18 tahun juga merupakan anggota masyarakat. Pengertian “anak” dalam Undang-Undang Hak Asasi Manusia No. 39 Tahun 1999 yaitu orang berusia di bawah umur atau kurang dari 18 tahun dan yang belum bisa menikah. Oleh karena itu, anak yang telah dimaksudkan di dalam penelitian ini merujuk pada seorang individu yang berumur dibawah 18 tahun, yang umumnya masih memiliki gangguan kesehatan fisik yang berbahaya. Anak-anak merupakan kelompok Karena sistem kekebalan tubuh mereka belum sepenuhnya berkembang, mereka rentan terhadap berbagai jenis penyakit. Anak-anak menderita penyakit tidak hanya ringan tetapi juga penyakit yang berbahaya. Semakin banyak anak mengidap berbagai penyakit seperti obesitas, diare, radang usus buntu, kanker, dan tumor belakangan ini. Apalagi di perkotaan yang gaya hidupnya berubah, remaja menyukai minuman bersoda yang enak dan menyegarkan, sehingga sebagian anak muda lebih memilih junk food. Orang tua yang sibuk sering kali beralih ke makanan cepat saji untuk memudahkan akses anak remajanya. Terlalu banyak mengonsumsi makanan cepat saji sangat berbahaya bagi kesehatan Anda. Ini karena di dalamnya mengandung pewarna makanan, pengawet, perasa, pemanis berlemak, dll. Hindari obesitas dan penyakit lainnya dengan menghindari makanan ini dengan mengonsumsi makanan utuh dan berpartisipasi dalam aktivitas yang meningkatkan kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adquisiciones, L. E. Y. D. E., Vigente, T., Frampton, P., Azar, S., Jacobson, S., Perrelli, T. J., Washington, B. L. L. P., No, Ars, P. R. D. a T. a W., Kibbe, L., Golbère, B., Nystrom, J., Tobey, R., Conner, P., King, C., Heller, P. B., Torras, A. I. V., To-, I. N. O., Frederickson, H. G., ... SOUTHEASTERN, H. (2019). Hubungan Kompetensi Ibu, Aktivitas Fisik, Dan Konsumsi Junk Food Dengan Kejadian Obesitas Pada Balita. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 1(1), 119–130.
- Ambariyati, Y. L., & Kristianingsih, Y. (2017). Konsumsi Junk Food dan Obesitas Pada Remaja. *STIKES Katolik St. Vincentius a Paulo Surabaya*, 1, 27–33. <https://stikvinc.ac.id/jurnal/index.php/jpk/article/view/118/96>
- Andari, I. D. (2023). Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Remaja Putri.

*File:///C:/Users/VERA/Downloads/ASKEP_AGREGAT_ANAK_and_REMAJA_PRI
NT.Docx, 3(02), 62–68.*

- Aprilia, A. (2015). Obesitas pada Anak Sekolah Dasar. *Majority*, 4(7), 45–48.
<http://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/viewFile/1446/1281>
- Banjarnahor, R. O., Banurea, F. F., Panjaitan, J. O., Pasaribu, R. S. P., & Hafni, I. (2022). Faktor-faktor risiko penyebab kelebihan berat badan dan obesitas pada anak dan remaja: Studi literatur. *Tropical Public Health Journal*, 2(1), 35–45.
<https://doi.org/10.32734/trophico.v2i1.8657>
- Firmansyah, M., Masrun, M., & Yudha S, I. D. K. (2021). Esensi Perbedaan Metode Kualitatif Dan Kuantitatif. *Elastisitas - Jurnal Ekonomi Pembangunan*, 3(2), 156–159. <https://doi.org/10.29303/e-jep.v3i2.46>
- Hidajaturrokhmah, N., Kemuning, D. R., Rahayu, E. P., Araujo, P. A., Taqvim, R. A., & Rahmawati, S. (2018). Sosialisasi Hiv Atau Aids Dalam Kehamilan Di Rt 27 Rw 10 Lingkungan Tirtoudan Kelurahan Tosaren Kecamatan Pesantren Kota Kediri. *Journal of Community Engagement in Health*, 1(1), 14–16.
<https://doi.org/10.30994/10.30994/volliss1pp16>
- Indrapermana, I. G. K. F., & Pratiwi, I. G. A. P. E. (2019). Hubungan Junk Food Terhadap Obesitas Pada Anak Usia Sekolah Dasar Di Sd Santo Yoseph 2 Denpasar. *Jurnal Medika Udayana*, 8(11), 1–5.
- Kristiana, T., Hermawan, D., Febriani, U., & Farich, A. (2020). Hubungan Antara Pola Tidur Dan Kebiasaan Makan Junk Food Dengan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Universitas Malahayati Tahun 2019. *Human Care Journal*, 5(3), 750.
<https://doi.org/10.32883/hcj.v5i3.758>
- Lumoindong, A., Umboh, A., & Masloman, N. (2013). Hubungan Obesitas Dengan Profil Tekanan Darah Pada Anak Usia 10-12 Tahun Di Kota Manado. *Jurnal E-Biomedik*, 1(1), 147–153. <https://doi.org/10.35790/ebm.1.1.2013.1607>
- Pamelia, I. (2018). Fast Food Consumption Behavior in Adolescent and ITS Impact for Health. *Jurnal IKESMA*, 14(2), 144–153.
- Pebriani, L., Frethernety, A., & Trinovita, E. (2022). Studi Literatur: Pengaruh Konsumsi Junk Food terhadap Obesitas. *Jurnal Surya Medika*, 8(2), 270–280.
<https://doi.org/10.33084/jsm.v8i2.3103>
- Pratama, H. S. (2015). *Konstruksi Sosial Orang Tua Mengenai Konsumsi Junk Food Untuk Anak Di Perkotaan (Studi Deskriptif Pada Ibu Yang Memberikan Konsumsi Junk Food Pada Anak Di Perumahan Manyar Kota Surabaya)*. 071114040, 1–20.

- Rachmawati, I. N. (2007). Pengumpulan Data Dalam Penelitian Kualitatif: WaRachmawati, I. N. (2007). Pengumpulan Data Dalam Penelitian Kualitatif: Wawancara. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 11(1), 35–40. <https://doi.org/10.7454/jki.v11i1.184wawancara>. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 11(1), 40.
- Sumarni, S., & Bangkele, E. Y. (2023). Persepsi Orang Tua, Guru Dan Tenaga Kesehatan Tentang Obesitas Pada Anak Dan Remaja. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 9(1), 58–64. <https://doi.org/10.22487/htj.v9i1.658>
- Widyastuti, D. A., & Sodik, M. A. (2018). Pengaruh Kebiasaan Konsumsi Junk Food Terhadap Kejadian Obesitas Remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(2), 1–5. <https://www.google.com/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0CAMQw7AJahcKEwjgpKfQjpT7AhUAAAAAHQAAAAAQAg&url=https%3A%2F%2Fosf.io%2F7d8ey%2Fdownload%2F%3Fformat%3Dpdf&psig=AOvVaw1htiGRD4bdyYtsj0ImqyUo&ust=1667636776632936>
- Yona, S. (2014). Penyusunan Studi Kasus. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 10(2), 76–80. <https://doi.org/10.7454/jki.v10i2.177>