

**INTERVENSI KOMUNITAS MELALUI EDUKASI KESEHATAN TENTANG
DAMPAK *JUNK FOOD* PADA MAHASISWA INDEKOS*****COMMUNITY INTERVENTION THROUGH HEALTH EDUCATION ABOUT THE
IMPACT OF JUNK FOOD ON BOARDING STUDENTS***

Karolina Liho Hewe^{1*}, Dominika Mbu Sina², Maria Saveryani Dua Pare³, Adelia Feren
Deninda Bili⁴, Christina Rony Nayoan⁵, Marni⁶

^{1*,2,3,4,5,6}, Universitas Nusa Cendana, Kupang

^{1*}Email dominikamsina0@gmail.com ² mariasaveryani@gmail.com

Article History:

Received: June 01st 2026

Revised: June 10th, 2026

Published: June 15th, 2026

Abstract: *This study aimed to evaluate the effectiveness of a community intervention through health education on the impact of junk food consumption among boarding house students in Kupang City. The study employed a health promotion approach using the development and testing as well as implementation and monitoring stages, guided by the Health Belief Model framework. The target participants were 10 female boarding house students aged 20–21 years residing at Kos Manja, Kelapa Lima District, Kupang City, an area characterized by high availability of fast food outlets and sugary beverages, classified as an obesogenic food environment. The intervention was conducted on June 16–18, 2026, and consisted of three stages: material and media preparation, education delivery, and evaluation. The main educational medium used was an A3-sized infographic poster. Data were collected through pre-test and post-test questionnaires consisting of 10 multiple-choice questions and analyzed descriptively using mean scores and Normalized Gain Score to assess educational effectiveness. Results showed that the mean pre-test score was 79 and increased to 95 on the post-test, yielding an average Normalized Gain Score of 0.8 or 80%, which indicates high effectiveness. Furthermore, 80% of participants achieved a score of 80 or above on the post-test, surpassing the predetermined target of 70%. The study concludes that health education using infographic poster media is effective in significantly improving boarding house students' knowledge regarding the impacts of junk food in a short period of time, and the program is recommended for replication in similar environments.*

Keywords: *Community intervention, health education, junk food, boarding students, knowledge*

Abstrak

kegiatan ini bertujuan untuk mengevaluasi efektivitas intervensi komunitas melalui pendidikan kesehatan terhadap dampak konsumsi makanan cepat saji di kalangan mahasiswa asrama di Kota Kupang. Penelitian ini menggunakan pendekatan promosi kesehatan dengan tahapan

pengembangan dan pengujian serta implementasi dan pemantauan, yang dipandu oleh kerangka kerja Model Keyakinan Kesehatan (Health Belief Model). Peserta sasaran adalah 10 mahasiswi asrama berusia 20–21 tahun yang tinggal di Kos Manja, Kecamatan Kelapa Lima, Kota Kupang, daerah yang dicirikan oleh ketersediaan gerai makanan cepat saji dan minuman manis yang tinggi, yang diklasifikasikan sebagai lingkungan makanan obesogenik. Intervensi dilakukan pada tanggal 16–18 Juni 2026, dan terdiri dari tiga tahapan: persiapan materi dan media, penyampaian pendidikan, dan evaluasi. Media pendidikan utama yang digunakan adalah poster infografis berukuran A3. Data dikumpulkan melalui kuesioner pra-uji dan pasca-uji yang terdiri dari 10 pertanyaan pilihan ganda dan dianalisis secara deskriptif menggunakan skor rata-rata dan Skor Perolehan Normalisasi (Normalized Gain Score) untuk menilai efektivitas pendidikan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa skor rata-rata pra-tes adalah 79 dan meningkat menjadi 95 pada pasca-tes, menghasilkan Skor Peningkatan Normalisasi rata-rata sebesar 0,8 atau 80%, yang menunjukkan efektivitas yang tinggi. Lebih lanjut, 80% peserta mencapai skor 80 atau lebih pada pasca-tes, melampaui target yang telah ditetapkan sebesar 70%. Studi ini menyimpulkan bahwa pendidikan kesehatan menggunakan media poster infografis efektif dalam meningkatkan pengetahuan mahasiswa di kos manja mengenai dampak makanan cepat saji secara signifikan dalam waktu singkat, dan program ini direkomendasikan untuk direplikasi di lingkungan serupa.

Kata kunci: Intervensi komunitas, pendidikan kesehatan, makanan cepat saji, siswa asrama, pengetahuan

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan kelompok masyarakat yang tengah berada dalam fase transisi menuju kemandirian, di mana mereka mulai mengelola seluruh aspek kehidupannya secara mandiri, termasuk dalam hal pemenuhan kebutuhan pangan sehari-hari (Jannah et al., 2024). Dalam fase ini, pilihan makanan tidak lagi dipengaruhi oleh pengawasan orang tua, melainkan ditentukan sepenuhnya oleh kebiasaan, lingkungan sosial, serta kondisi ekonomi masing-masing individu. Mahasiswa yang berada pada rentang usia remaja akhir, yakni antara 18 hingga 24 tahun, kerap menjadi sasaran utama pemasaran industri makanan cepat saji (Ulaya & Prasodjo, 2025). Pergeseran pola hidup masyarakat Indonesia yang disertai dengan kemudahan memperoleh makanan tidak sehat melalui berbagai platform digital telah berkontribusi pada meningkatnya konsumsi junk food, khususnya di kalangan generasi muda (Sudrajat & Lestari, 2024).

Makanan dapat dikategorikan sebagai makanan sehat apabila memenuhi prinsip gizi seimbang, yakni mengandung karbohidrat, protein, vitamin, mineral, serta lemak tak jenuh dalam jumlah yang proporsional, atau dikenal dengan konsep 4 sehat 5 sempurna. Sebaliknya, makanan yang tidak memenuhi komposisi gizi tersebut dan tidak menyediakan zat-zat yang dibutuhkan oleh tubuh termasuk dalam kategori makanan yang kurang sehat. Jenis makanan yang kurang sehat diantaranya adalah *junk food* (Nikmah, 2024). *Junk food* merupakan

makanan yang mengandung tinggi kalori yang meliputi garam, gula, dan lemak dalam konsentrasi tinggi di dalamnya. *Junk food* memiliki asupan yang melebihi asupan rata-rata harian individu menurut standar kesehatan baik internasional dan nasional (Tazkiah et al., 2024). Data menunjukkan bahwa konsumsi junk food lebih dari tiga kali per minggu secara bermakna meningkatkan risiko masalah kesehatan jangka panjang pada mahasiswa indekos (Khoirunnisa & Sari, 2025).

Padatnya aktivitas akademik, keterbatasan waktu, serta tingginya kebutuhan akan kepraktisan mendorong mahasiswa untuk menjadikan junk food sebagai pilihan konsumsi sehari-hari (Ulaya & Prasodjo, 2025). Keterbatasan waktu akibat padatnya jadwal perkuliahan dan tuntutan akademik menjadi salah satu faktor utama yang mendorong mahasiswa untuk mengonsumsi makanan cepat saji. Dalam kondisi tersebut, makanan cepat saji dinilai sebagai solusi praktis yang dapat diperoleh dan dikonsumsi kapan saja tanpa memerlukan waktu persiapan yang panjang (Nurita et al., 2025). Kemudahan ini turut diperkuat oleh maraknya layanan pesan-antar makanan secara daring, di mana intensitas penggunaan aplikasi tersebut terbukti berhubungan dengan status gizi (Handayani & Khomsan, 2023). Kondisi ini semakin nyata pada mahasiswa yang tinggal di kos-kosan, di mana keterbatasan fasilitas memasak dan pertimbangan ekonomi membuat makanan cepat saji menjadi pilihan yang lebih mudah dijangkau (Nurita et al., 2025).

Selain faktor individual, dinamika sosial juga memainkan peran yang tidak kalah penting dalam membentuk kebiasaan konsumsi makanan cepat saji mahasiswa. Lingkungan pertemanan terbukti menjadi pendorong signifikan, dimana kecenderungan mahasiswa untuk mengikuti kebiasaan makan rekan-rekannya muncul dari dorongan untuk bersosialisasi maupun sekadar mencari hiburan bersama. Temuan pada mahasiswa gizi turut menunjukkan bahwa durasi penggunaan media sosial dan peran teman sebaya secara bersama-sama berhubungan signifikan dengan frekuensi konsumsi makanan cepat (Nadiva Nareswari & Hidayati, 2025). Restoran cepat saji bahkan telah berkembang menjadi ruang sosial yang digemari mahasiswa berkat berbagai fasilitas pendukung seperti akses Wi-Fi gratis, yang menjadikannya tempat yang nyaman untuk berkumpul, mengikuti tren, serta belajar bersama. Lebih lanjut, penerimaan sosial terhadap kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji dalam lingkungan pergaulan turut memperkuat perilaku tersebut, yang kemudian diperkuat oleh pengaruh promosi melalui media sosial serta popularitas merek tertentu di kalangan mahasiswa. Dengan demikian, perilaku konsumsi makanan cepat saji pada mahasiswa merupakan hasil dari interaksi kompleks antara faktor individu, tekanan waktu, serta pengaruh sosial dan lingkungan sekitar (Nurita et al., 2025).

Konsumsi berlebihan terhadap junk food telah terbukti meningkatkan risiko berbagai penyakit sebagai dampak jangka panjang, seperti obesitas, diabetes melitus, hipertensi, penyakit jantung koroner, stroke, dan kanker (Khoirunnisa & Sari, 2025). Temuan pada mahasiswa kedokteran turut menunjukkan adanya proporsi konsumsi junk food yang tinggi disertai status gizi berlebih, yang menegaskan bahwa risiko ini tidak hanya dialami remaja sekolah menengah, tetapi juga populasi mahasiswa (Yuniah et al., 2023). Dampak konsumsi junk food tidak hanya bersifat jangka panjang, tetapi juga dapat dirasakan dalam jangka pendek. Mahasiswa yang terbiasa mengonsumsi junk food sering melaporkan rasa lelah, kembung, dan kesulitan berkonsentrasi, yang secara langsung memengaruhi performa akademik mereka. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian eksperimental yang menemukan bahwa siswa dengan frekuensi konsumsi makanan cepat saji yang tinggi memiliki tingkat konsentrasi belajar yang lebih rendah dibandingkan siswa yang membatasi konsumsinya (Mahfud & Fahira, 2025). Lebih lanjut, kebiasaan ini juga berdampak pada produktivitas, kesehatan mental, serta beban ekonomi akibat biaya pengobatan yang melebihi biaya makan sebulan (Khoirunnisa & Sari, 2025).

Kondisi ini menunjukkan perlunya penyesuaian strategi intervensi yang disesuaikan dengan gaya hidup dan tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa. Langkah penting yang dapat digunakan untuk mengatasi masalah ini salah satunya yakni dengan peningkatan kesadaran melalui edukasi. Promosi kesehatan menjadi salah satu intervensi potensial untuk mengatasi masalah ini (Amelia & Wihartati, 2025). Hal ini diperkuat oleh temuan yang membuktikan bahwa pemberian edukasi kesehatan secara langsung mampu meningkatkan pengetahuan mengenai bahaya konsumsi makanan cepat saji secara bermakna sebelum dan sesudah intervensi dilakukan (Pasaribu et al., 2024). Oleh karena itu, perlu dilakukan edukasi kesehatan tentang dampak *junk food* pada mahasiswa indekos agar mereka dapat mengetahui dan mengambil langkah yang nyata dalam memperbaiki pola makan menuju gaya hidup yang lebih sehat dan produktif.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini merupakan intervensi komunitas berbasis edukasi kesehatan yang dilaksanakan menggunakan pendekatan promosi kesehatan. Subyek pengabdian adalah 10 mahasiswa penghuni Kos Manja yang berlokasi di kawasan STIM, Jl. Siliwangi/Oesapa, Kecamatan Kelapa Lima, Kota Kupang. Sasaran kegiatan adalah mahasiswa berusia 20–21 tahun yang tinggal di lingkungan dengan ketersediaan tinggi gerai makanan cepat saji dan minuman manis atau yang dikenal sebagai *obesogenic food environment*.

Pemilihan lokasi dan subyek ini didasarkan pada kondisi nyata yang dihadapi mahasiswa indekos, yakni minimnya pengawasan, keterbatasan fasilitas memasak, dan tingginya aksesibilitas junk food di sekitar tempat tinggal mereka. Kegiatan dilaksanakan pada Juni 2026, meliputi tiga tahapan utama, yaitu persiapan materi dan media, pelaksanaan edukasi, serta evaluasi.

Strategi yang digunakan dalam mencapai tujuan kegiatan adalah pendekatan *Health Belief Model* (HBM) sebagai kerangka pengembangan konten edukasi. Berdasarkan pendekatan ini, pesan kunci yang disusun mencakup: (1) definisi dan kandungan junk food; (2) dampak jangka pendek berupa kelelahan, sulit berkonsentrasi, dan penurunan produktivitas akademik; (3) dampak jangka panjang berupa obesitas, diabetes melitus, hipertensi, dan penyakit jantung koroner; (4) faktor-faktor penyebab konsumsi junk food pada mahasiswa indekos; serta (5) tips memilih makanan sehat dengan anggaran terbatas. Media utama yang digunakan adalah poster edukasi berukuran A3 berformat *portrait* dengan desain infografis yang dirancang untuk memudahkan pemahaman peserta secara visual.

Metode penyampaian yang diterapkan adalah edukasi langsung yang diperkuat dengan demonstrasi media visual berupa penjelasan poster secara tatap muka kepada peserta, dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab interaktif. Tahapan pelaksanaan kegiatan diorganisasikan sebagai berikut: pertama, peserta mengisi *pre-test* sebagai pengukuran awal tingkat pengetahuan; kedua, penyampaian materi edukasi menggunakan media poster infografis; ketiga, diskusi dan sesi tanya jawab interaktif bersama peserta; keempat, pengisian *post-test* sebagai evaluasi akhir; dan kelima, pemasangan poster di area strategis Kos Manja agar dapat diakses peserta secara berkelanjutan pasca kegiatan.

Pengukuran keberhasilan program dilakukan melalui instrumen evaluasi berupa kuesioner *pre-test* dan *post-test* yang terdiri atas 10 soal pilihan ganda mencakup definisi junk food, kandungan berbahaya, dampak jangka pendek dan panjang, faktor penyebab konsumsi, serta tips pencegahan. Data hasil *pre-test* dan *post-test* dianalisis secara deskriptif dengan menghitung rata-rata skor serta nilai *N-Gain* untuk menentukan tingkat efektivitas edukasi, mengacu pada kategori pengetahuan kurang (<60%), cukup (60–80%), dan baik (>80%) menurut Khomsan (2000) dalam Tumanggor (2023). Pemantauan (*monitoring*) dilakukan terhadap tingkat kehadiran peserta, kesesuaian waktu pelaksanaan, kualitas media, partisipasi peserta, serta kendala yang ditemui selama kegiatan berlangsung guna memastikan keterlaksanaan program sesuai dengan rencana yang telah disusun.

HASIL

Penelitian ini bertujuan untuk mengukur pengetahuan mahasiswa indekos mengenai dampak *junk food*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan mampu meningkatkan pengetahuan peserta yang hadir.

Tabel 1.

Karakteristik Partisipan Pada Kegiatan Edukasi Dampak *Junk Food*

Karakteristik	Variabel	f	%
Jenis kelamin	Laki-laki	0	0
	Perempuan	10	100
Umur	<20	0	0
	>20	10	100

Berdasarkan Tabel 1, menunjukkan bahwa seluruh responden yang mengikuti kegiatan edukasi adalah perempuan, dengan usia di atas 20 tahun.

Tabel 2.

Daftar nilai N Gian Score Hasil Pre-Test dan Post-Test Pada Kegiatan Edukasi Dampak *Junk Food*

No	Inisial Peserta	Pre-test	Post-test	Post-Pre	Skor (100-pre)	Ideal N	N Gain Score	N Gain Score (%)
1	RE	70	90	20	30	0,67	66,67	
2	E	70	90	20	30	0,67	66,67	
3	C	80	90	10	20	0,50	50,00	
4	SL	70	100	30	30	1,00	100,00	
5	SD	80	100	20	20	1,00	100,00	
6	L	80	90	10	20	0,50	50,00	
7	SA	90	100	10	10	1,00	100,00	
8	R	90	100	10	10	1,00	100,00	
9	AB	70	90	20	30	0,67	66,67	
10	OD	90	100	10	10	1,00	100,00	
	Σ	79	95	16	21	0,8	80	

Berdasarkan Tabel 2, menunjukkan bahwa hasil perhitungan N Gain Score mencapai angka 80% yang artinya bahwa kegiatan edukasi *junk food* kepada mahasiswa indekos efektif.



Gambar 1. Kegiatan Intervensi Komunitas Melalui Edukasi Kesehatan tentang Dampak *Junk Food* pada Mahasiswa Indekos

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang signifikan pada seluruh peserta setelah mengikuti kegiatan edukasi kesehatan. Rata-rata skor *pre-test* peserta sebelum intervensi adalah 79, yang berada pada kategori baik menurut klasifikasi Khomsan (2000) dalam Tumanggor (2023), yakni skor di atas 80% dikategorikan baik (Tumanggor, 2023). Setelah pemberian edukasi, rata-rata skor *post-test* meningkat menjadi 95, yang menunjukkan peningkatan sebesar 16 poin atau setara dengan rata-rata *N-Gain Score* sebesar 0,8 atau 80%. Dari 10 peserta, sebanyak 8 orang (80%) berhasil mencapai skor ≥ 80 pada *post-test*, melampaui target yang ditetapkan yaitu minimal 70% peserta mencapai kategori Baik. Hal ini mengindikasikan bahwa penggunaan media poster infografis yang dirancang secara visual dan bahasa yang mudah dipahami terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman peserta terhadap dampak konsumsi *junk food*.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil evaluasi, tingginya peningkatan pengetahuan peserta tidak terlepas dari beberapa faktor pendukung yang memengaruhi efektivitas intervensi. Pertama, pendekatan

Health Belief Model yang digunakan dalam penyusunan pesan kunci terbukti relevan karena menyorot persepsi peserta terhadap kerentanan diri dan keparahan dampak kesehatan akibat konsumsi *junk food*. Kedua, media poster infografis yang dirancang secara visual dengan bahasa ringan dan ikon yang mudah dipahami terbukti mampu meningkatkan daya serap informasi pada kelompok usia mahasiswa. Penelitian oleh Tumanggor (2023) menunjukkan bahwa penggunaan media poster yang dirancang secara menarik dan informatif mampu meningkatkan pengetahuan gizi secara signifikan pada kelompok sasaran remaja dan dewasa muda (Tumanggor, 2023). Ketiga, relevansi konten edukasi dengan pengalaman keseharian peserta sebagai mahasiswa indekos di lingkungan *obesogenic food environment* membuat materi lebih mudah diinternalisasi, karena peserta dapat langsung mengaitkan informasi yang diperoleh dengan pilihan konsumsi sehari-hari mereka.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Nurita et al. (2025) yang menegaskan bahwa faktor lingkungan dan tekanan sosial berperan besar dalam membentuk kebiasaan konsumsi *junk food* pada mahasiswa kos, sehingga intervensi berbasis edukasi yang kontekstual dapat menjadi langkah awal yang efektif dalam mengubah persepsi dan pengetahuan mereka (Nurita et al., 2025). Selain itu, penelitian Khoirunnisa dan Sari (2025) menyebutkan bahwa rendahnya pengetahuan gizi merupakan salah satu faktor utama yang memperkuat perilaku konsumsi makanan tidak sehat pada remaja, dan bahwa edukasi berbasis media visual dapat secara efektif meningkatkan literasi gizi pada kelompok ini (Khoirunnisa & Sari, 2025). Dengan demikian, hasil kegiatan intervensi komunitas ini memperkuat bukti bahwa promosi kesehatan yang terencana, kontekstual, dan berbasis media visual mampu meningkatkan pengetahuan mahasiswa indekos secara bermakna dalam waktu singkat.

Meskipun hasil kegiatan secara keseluruhan sangat positif, terdapat beberapa catatan penting yang perlu diperhatikan untuk keberlanjutan program. Durasi kegiatan yang hanya 30 menit dinilai kurang cukup untuk membahas secara mendalam strategi praktis memilih makanan sehat dengan anggaran terbatas, mengingat tantangan nyata yang dihadapi mahasiswa indekos di kawasan dengan *obesogenic food environment* yang tinggi. Di samping itu, evaluasi yang dilakukan baru sebatas mengukur peningkatan pengetahuan sesaat, sementara perubahan perilaku makan aktual dalam jangka menengah dan panjang belum dapat dipantau. Nugroho dan Hikmah (2020) menegaskan bahwa konsumsi *junk food* secara berlebihan berkaitan langsung dengan peningkatan risiko penyakit tidak menular jangka panjang, sehingga perubahan perilaku nyata bukan sekadar peningkatan pengetahuan merupakan tujuan akhir yang sesungguhnya dari program promosi kesehatan semacam ini (Nugroho & Hikmah, 2020).

Oleh karena itu, diperlukan tindak lanjut berupa kuesioner perilaku yang diberikan dua hingga empat minggu pascaintervensi, serta pemanfaatan media digital sebagai saluran edukasi berkelanjutan agar dampak program tidak berhenti pada hari pelaksanaan semata.

KESIMPULAN

Kegiatan intervensi komunitas melalui edukasi kesehatan tentang dampak *junk food* pada mahasiswa indekos, terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta secara signifikan. Rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 79 pada *pre-test* menjadi 95 pada *post-test*, dengan rata-rata *N-Gain Score* sebesar 80% dan tingkat ketercapaian kategori Baik (skor ≥ 80) pada *post-test* mencapai 80% dari seluruh peserta. Keberhasilan ini didukung oleh tingkat kehadiran peserta sebesar 100%, penggunaan media poster infografis yang visual dan informatif, relevansi materi dengan kehidupan mahasiswa indekos, serta suasana diskusi yang aktif dan partisipatif. Seluruh indikator keberhasilan yang ditetapkan berdasarkan kaidah SMART berhasil dicapai, menjadikan program ini layak untuk didiseminasikan dan direplikasi di lingkungan kos lainnya di Kota Kupang. Untuk meningkatkan kualitas dan keberlanjutan program, disarankan agar durasi kegiatan diperpanjang, evaluasi diperluas dengan kuesioner tindak lanjut pascaintervensi untuk mengukur perubahan perilaku aktual, jangkauan sasaran diperluas ke kos-kosan lain di kawasan *obesogenic food environment* serupa, dan pemanfaatan media digital dioptimalkan sebagai saluran edukasi kesehatan yang berkelanjutan.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Kami menyampaikan ucapan terima kasih kepada mitra kerja dalam hal ini adalah pengelola kos tempat penelitian yang telah memberikan kesempatan, dukungan, serta kerja sama dalam pelaksanaan kegiatan ini. Terima kasih juga disampaikan kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Nusa Cendana yang telah mendukung dan memfasilitasi kegiatan ini dan juga terima kasih kepada peserta yang telah membantu dalam memberikan data, informasi, serta masukan yang berharga sehingga kegiatan ini dapat terselesaikan dengan baik.

DAFTAR REFERENSI

Amelia, R., & Wihartati, W. (2025). Eksplorasi Promosi Kesehatan untuk Mengatasi Pola Konsumsi Tidak Sehat Pada Mahasiswa dengan Keterbatasan Ekonomi: Studi Kualitatif. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 16(01), 53–60. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v16i01.1474>

- Handayani, A. D., & Khomsan, A. (2023). Hubungan Intensitas Penggunaan Aplikasi Pesan Antar Makanan Secara Online dan Status Gizi Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, 2(1), 1–8. <https://doi.org/10.25182/jigd.2023.2.1.1-8>
- Jannah, A. I., Amalia, D., Marischa, N. N., Azyan, N. I., Afriyanti, N. A., Ningati, R. S., & Rozak, R. W. A. (2024). Analisis Money Management terhadap Kondisi Keuangan Mahasiswa Rantau. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(3), 209–215. <https://doi.org/10.5281/zenodo.11098569>
- Khoirunnisa, A., & Sari, N. P. (2025). Literature Review: Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Konsumsi Fast Food Pada Remaja. *Jurnal Multidisiplin Ilmu Akademik*, 2(6), 1153–1162. <https://doi.org/10.61722/jmia.v2i6.7511>
- Mahfud, & Fahira, E. J. (2025). Pengaruh Konsumsi Makanan Cepat Saji terhadap Konsentrasi Belajar Siswa SMA. *JANAH: Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran*, 2(1), 52–59. <https://doi.org/10.66371/janah.v2i1.25>
- Nadiva Nareswari, K., & Hidayati, L. (2025). Hubungan Durasi Screen Time Media Sosial dan Peran Teman Sebaya Terhadap Frekuensi Konsumsi Fast Food pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Ghidza: Jurnal Gizi Dan Kesehatan Volume*, 9(1), 150–158. <https://doi.org/10.22487/ghidza.v9i1.2035>
- Nikmah, F. (2024). Kebiasaan Konsumsi Fast Food dan Junk Food pada Remaja. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Kesehatan*, 05(02), 57–61. <https://doi.org/10.46772/jigk.v5i02.447>
- Nugroho, P. S., & Hikmah, A. U. R. (2020). Kebiasaan Konsumsi Junk Food dan Frekuensi Makan Terhadap Obesitas. *Jurnal Dunia Kesmas*, 9(2), 185–191. <https://doi.org/10.33024/jdk.v9i2.3004>
- Nurita, F., Umam, K., Yuni, C., Tanjung, A., & Ansari, M. (2025). c. *Jurnal Geuthèè: Penelitian Multidisiplin*, 8(2), 111–119. <https://doi.org/10.52626/jg.v8i2.410>
- Pasaribu, A. N., Aidha, Z., & Tanjung, N. U. (2024). Pengaruh Edukasi Kesehatan Terhadap Peningkatan Pengetahuan Bahaya Fast Food pada Siswa SMAN 21 Medan. *Jurnal Kesehatan Komunitas (Journal of Community Health)*, 10(2), 272–278. <https://doi.org/10.25311/keskom.vol10.iss2.1868>
- Sudrajat, A., & Lestari, C. R. (2024). Hubungan Intensitas Paparan Media Sosial Dengan Pola Konsumsi Junk Food Pada Ibu Rumah Tangga. *Indonesian Journal of Nutrition Science and Food*, 3(1), 16–22. <https://e-journal.ivet.ac.id/index.php/IJNuFo/article/view/3114>
- Tazkiah, M., Fakhriadi, R., Rosadi, D., Lasari, H. H. D., Cahyani, L. I., Rifaldi, & Nyssa, T. N. (2024). Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Frekuensi Konsumsi Junk Food Pada Remaja. *Journal Health & Science: Gorontalo Journal Health and Science*

Community, 8(3), 102–112. <https://doi.org/10.35971/gojhes.v8i3.24180>

Tumanggor, L. (2023). Pengaruh Pemberian Edukasi Media Poster Dan Kipas “Isi Piringku” Terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Siswa/I Smp N 31 Medan Tahun 2023. *Institut Kesehatan Sumatera Utara*, 8(2), 302–308.

Ulaya, T. S., & Prasodjo, N. W. (2025). Konsumsi Junk Food di Kalangan Mahasiswa pada Era Digital. *Jurnal Sains Komunikasi Dan Pengembangan Masyarakat [JSKPM]*, 9(3), 127–138. <https://doi.org/10.29244/jskpm.v9i3.1514>

Yuniah, B., Feriandi, Y., & Yulianto, F. A. (2023). Proporsi Konsumsi Junk Food dan Status Gizi Berlebih di Mahasiswa Kedokteran. *Jurnal Riset Kedokteran*, 3(2), 69–74. <https://doi.org/10.29313/jrk.v3i2.2878>