

**HUBUNGAN TINGKAT PENGETAHUAN MAHASISWA TENTANG JUNKFOOD TERHADAP
PENGETAHUAN MENGENAI DAMPAK KONSUMSI JUNKFOOD**

**Linda Putri Lailatul Maghfiroh, Della Septiyana, Tiara Putri Yulia, Mutiara Citra Lestari,
Shalima Fara, Silfi Indah Lestari, Hilma A'yunina Zahro, Alvina Elysia Indrastuti,
Satriya Pranata**

Program Studi S1 Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Keperawatan dan Kesehatan
Universitas Muhammadiyah Semarang

Email: lindaputrilaila68@gmail.com, mutiaracl09@gmail.com, shalimauhuy@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Mahasiswa dikenal dengan usia muda, lebih rentan terhadap masalah gizi yang sering kali lebih memilih makanan junk food dikarenakan lebih praktis dalam penyajiannya dan mudah didapatkan. Faktor yang dapat berpengaruh pada konsumsi junkfood pada mahasiswa adalah tingkat pengetahuan mahasiswa terkait junkfood serta dampaknya. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan mahasiswa mengenai junk food dan dampak konsumsi junk food serta hubungan antara keduanya. **Metode :** Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Sampel penelitian sejumlah 20 orang dengan teknik sampling yang digunakan yaitu *purposive sampling*. Instrumen dalam penelitian ini yaitu kuesioner tingkat pengetahuan tentang junkfood dan kuesioner pengetahuan terkait dampak mengkonsumsi junkfood. Data yang telah dikumpulkan dianalisis menggunakan uji chi square. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan tentang junk food dalam kategori cukup (55%). Pengetahuan tentang dampak mengonsumsi junk food, mayoritas responden berada pada kategori baik (65%). Hasil uji Chi-Square menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan mahasiswa tentang junk food dengan pengetahuan mengenai dampak konsumsi junk food ($p = 0,000$; $p < 0,05$). **Kesimpulan:** Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang mengenai junk food, semakin baik pula pemahaman mereka terhadap dampak negatif konsumsi makanan tersebut. Program edukasi gizi yang komprehensif dan berkelanjutan di lingkungan mahasiswa diharapkan dapat mengurangi konsumsi junk food dan meningkatkan kesadaran akan pentingnya pola makan sehat.

Kata kunci: junk food, pengetahuan gizi, dampak junk food, mahasiswa

Received: Oktober 2025

Reviewed: Oktober 2025

Published: Oktober 2025

Plagirism Checker No 689

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Nutricia.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Nutricia



This work is licensed under
a [Creative Commons Attribution-
NonCommercial 4.0 International
License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

PENDAHULUAN

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi di era globalisasi telah membawa perubahan yang besar di berbagai bidang, salah satunya yaitu industri pangan. Dampak yang mungkin terjadi yaitu munculnya berbagai macam produk makanan dan minuman instan yang sudah beredar di masyarakat (Kuraifah, 2014 dalam Andriani, 2024). Junk food adalah istilah

lain dari makanan yang jumlah nutrisinya kurang. Menurut (Oetro, 2013 dalam Andriani, 2024). seorang Dokter Spesialis Gizi mengatakan, junk food sering dikenal sebagai makanan yang tidak sehat atau disebut juga sebagai makanan sampah. Junk food mengandung lemak dalam jumlah yang besar, rendah serat, banyak mengandung garam, gula, zat aditif dan kalori yang tinggi namun rendah nutrisi, rendah vitamin dan rendah mineral. Makanan junk food merupakan makanan yang dikategorikan bisa disajikan dan dimakan dengan cepat, contohnya burger, kentang goreng (frozen), fried chicken, pizza, dan minuman yang bersoda (Hidayah et al., 2023 dalam Asshar, B., dkk 2024).

Kebiasaan mengonsumsi makanan junk food secara berlebihan bisa berdampak serius bagi kesehatan anak-anak, remaja bahkan orang dewasa, yang bisa menyebabkan penyakit tidak menular contohnya hipertensi, obesitas, dan diabetes. Berdasarkan Risesdas (2018) prevalensi hipertensi naik menjadi 34,1%, penyakit jantung rata-rata terdapat 2 juta kasus, stroke mampu merenggut nyawa 64 orang per 100 ribu jiwa dan obesitas mengalami peningkatan sebesar 31,0%. Kasus obesitas juga menjadikan kematian hingga 5% dikarenakan obesitas merupakan salah satu akibatnya yaitu meningkatkan risiko penyakit diabetes, kanker, jantung dan stroke (Alkhair, 2023 dalam Silalahi, J. E. F., & Hotmida, 2023)

Mahasiswa dikenal dengan usia muda, lebih rentan terhadap masalah gizi yang sering kali lebih memilih makanan junk food dikarenakan lebih praktis dalam penyajiannya dan mudah didapatkan. Menurut penelitian sebelumnya mengatakan bahwa sebanyak 93,5% mahasiswa yang menjadi responden penelitian mengalami obesitas dan terdapat hubungan antara pola makan yang tidak teratur dan lebih sering memakan makanan instan (junk food) dengan kejadian obesitas (Permana, Iroh, Wiranto 2020 dalam Adriani, 2024). Mahasiswa sering kali mengonsumsi makanan junk food yang disebabkan karena pengaruh dari lingkungan sosial, iklan, dan ketersediaan makanan di sekitar mereka (Lutfi, 2012 dalam Adriani, 2024)

Berdasarkan hal tersebut, tujuan dari dilakukannya penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan tingkat pengetahuan mahasiswa terhadap junkfood dengan pengetahuan bahaya atau dampak mengonsumsi junkfood.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan pendekatan potong lintang (*cross-sectional*). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif program studi Program Studi S1 Manajemen Universitas Muhammadiyah Semarang angkatan 2023/2024 yang sesuai dengan kriteria penelitian. Berdasarkan hasil perhitungan sampel menggunakan rumus slovin didapatkan hasil 20 responden sebagai sampel yang akan mewakili dan memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi penelitian. Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria inklusi meliputi mahasiswa yang sedang aktif di Universitas Muhammadiyah Semarang saat penelitian berlangsung, terdaftar dalam Program Studi S1 Manajemen tahun 2023, bersedia untuk menjadi responden dan menandatangani persetujuan informasi serta pernah atau sedang mengonsumsi makanan junk food (setidaknya sekali dalam sebulan terakhir). Instrumen penelitian yang akan digunakan yaitu kuesioner pengetahuan tentang junkfood dan kuesioner pengetahuan terkait bahaya atau dampak mengonsumsi junkfood. Variabel yang dianalisis dalam penelitian ini yaitu variabel independen berupa pengetahuan mahasiswa terkait junkfood dan variabel dependen berupa pengetahuan terkait dampak atau bahaya mengonsumsi junkfood. Analisis dilakukan merupakan analisis deskriptif frekuensi serta uji chi square.

HASIL DAN PEMBAHASAN**Karakteristik Responden****1. Usia Responden**

Usia responden dalam penelitian ini disajikan pada tabel distribusi frekuensi usia di bawah ini:

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Usia Responden (n=20)

<i>Usia Responden</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
18 tahun	1	5
20 tahun	14	70
21 tahun	3	15
23 tahun	2	10
<i>Total</i>	<i>20</i>	<i>100</i>

Berdasarkan tabel 1 terlihat bahwa sebagian besar responden memiliki usia 20 tahun sejumlah 14 orang (70%). Responden yang berusia 21 tahun sejumlah 3 orang (15%), sedangkan responden yang berusia 23 tahun sejumlah 2 responden (10%). Responden yang berusia 18 tahun sejumlah 1 (5%).

2. Jenis Kelamin

Jenis kelamin responden dalam penelitian ini disajikan pada tabel distribusi frekuensi jenis kelamin di bawah ini:

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Responden (n=20)

<i>Jenis Kelamin</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
Laki - laki	7	35
Perempuan	13	65
<i>Total</i>	<i>20</i>	<i>100</i>

Berdasarkan tabel 2 terlihat bahwa sebagian besar responden memiliki jenis kelamin perempuan sejumlah 13 orang (65%). Sedangkan responden yang memiliki jenis kelamin laki - laki sejumlah 7 orang (35%).

3. Analisa Univariat**a. Tingkat Pengetahuan tentang Junkfood**

Tingkat pengetahuan mahasiswa tentang junkfood dalam penelitian ini disajikan pada tabel distribusi frekuensi tingkat pengetahuan tentang junkfood di bawah ini:

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan tentang Junkfood (n=20)

<i>Tingkat Pengetahuan tentang Junkfood</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
Kurang	3	15
Cukup	11	55
Baik	6	30
<i>Total</i>	<i>20</i>	<i>100</i>

Berdasarkan Tabel 3, menunjukkan bahwa dari 20 responden, sebagian besar memiliki tingkat pengetahuan tentang junk food dalam kategori **cukup** yaitu sebanyak **11 responden (55%)**. Sebanyak **6 responden (30%)** memiliki pengetahuan dalam kategori **baik**, sedangkan **3 responden (15%)** memiliki tingkat pengetahuan **kurang**. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang cukup tentang junk food, namun masih terdapat sebagian kecil responden yang belum memiliki pengetahuan yang baik mengenai hal tersebut.

b. Tingkat Pengetahuan mengenai Dampak Konsumsi Junkfood

Tingkat pengetahuan mahasiswa tentang dampak mengonsumsi junkfood dalam penelitian ini disajikan pada tabel distribusi frekuensi tingkat pengetahuan mengenai dampak konsumsi junkfood di bawah ini:

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan mengenai Dampak Konsumsi Junkfood (n=20)

<i>Pengetahuan mengenai Dampak Konsumsi Junkfood</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
Kurang	3	15
Cukup	4	20
Baik	13	65
<i>Total</i>	<i>20</i>	<i>100</i>

Berdasarkan Tabel 4, menunjukkan bahwa dari 20 responden, sebagian besar memiliki tingkat pengetahuan mengenai bahaya mengonsumsi junk food dalam kategori **baik**, yaitu sebanyak **13 responden (65%)**. Sebanyak **4 responden (20%)** memiliki pengetahuan dalam kategori **cukup**, sedangkan **3 responden (15%)** memiliki pengetahuan **kurang**. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas responden telah memahami dengan baik dampak negatif dari konsumsi junk food terhadap kesehatan tubuh.

4. Analisa Bivariat

Hubungan Tingkat Pengetahuan terkait Junkfood dengan Pengetahuan mengenai Konsumsi Junkfood

Analisis bivariat yang dilakukan adalah untuk menghubungkan masing-masing variabel independen dengan variabel dependen. Pada penelitian ini variabel pengetahuan tentang junkfood dihubungkan dengan variabel pengetahuan terkait bahaya atau dampak mengonsumsi junkfood yang disajikan dalam tabel berikut ini:

Tabel 5 Hubungan pengetahuan mahasiswa tentang junkfood dengan tingkat pengetahuan mengenai dampak konsumsi junkfood (n=20)

Tingkat pengetahuan terkait junkfood	Tingkat pengetahuan mengenai dampak konsumsi junkfood								Nilai p*
	Kurang		Cukup		Baik		Total		
	f	%	f	%	f	%	f	%	
Kurang	3	15	0	0	0	0	3	15	0,000
Cukup	0	0	4	20	7	35	11	55	
Baik	0	0	0	0	6	30	6	30	
Total	3	15	4	20	13	65	20	100	

Berdasarkan Tabel 5, menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara **tingkat pengetahuan mahasiswa tentang junk food** dengan **tingkat pengetahuan mengenai dampak konsumsi junk food**, dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat pengetahuan seseorang tentang junk food, maka semakin baik pula pengetahuannya terhadap dampak negatif yang dapat ditimbulkan oleh konsumsi junk food. Dari tabel terlihat bahwa sebagian besar responden dengan pengetahuan baik tentang junk food juga memiliki pengetahuan yang baik mengenai dampak konsumsi junk food, yaitu sebanyak **13 responden (65%)**. Sebaliknya, responden yang memiliki pengetahuan kurang tentang junk food juga cenderung memiliki pengetahuan yang rendah terhadap dampak konsumsi junk food, yaitu **3 responden (15%)**. Hasil ini menunjukkan adanya keterkaitan yang kuat antara tingkat pengetahuan umum tentang junk food dengan kesadaran terhadap risiko kesehatannya.

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Usia Responden

Hasil penelitian ini didapatkan bahwa sebagian besar responden memiliki usia 20 tahun sejumlah 14 orang (70%). Responden yang berusia 21 tahun sejumlah 3 orang (15%), sedangkan responden yang berusia 23 tahun sejumlah 2 responden (10%). Responden yang berusia 18 tahun sejumlah 1 (5%). Komposisi usia ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden merupakan kelompok usia yang relatif seragam (sekitar awal masa dewasa mahasiswa). Kelompok usia ini merupakan fase transisi penting dalam pembentukan kebiasaan diet dan literasi gizi, yang selaras dengan penelitian sebelumnya bahwa mahasiswa atau remaja usia sekitar 18-23 tahun berada pada rentang kritis untuk pembentukan perilaku konsumsi makanan cepat saji (junk food) dan pengetahuan gizi. Misalnya, studi di Mesir terhadap mahasiswa kedokteran mencatat bahwa rata-rata usia responden adalah $20,45 \pm 1,24$ tahun (rentang 18-23) dan intervensi edukasi gizi mampu meningkatkan pengetahuan tentang junk food secara signifikan (Elareed & Senosy, 2019). Penelitian di India dengan mahasiswa usia rata-rata 20 ± 2 tahun menunjukkan bahwa sekitar 65 % responden memiliki “adequate knowledge” mengenai efek merugikan junk food (Kokilaa et al., 2023)

Kondisi usia yang relatif seragam tersebut dapat menjadi keunggulan karena variasi usia yang minim mengurangi potensi bias terkait perubahan pengetahuan berdasarkan tahapan usia yang lebih jauh. Hampir seluruh responden berada dalam kisaran usia awal 20-an, maka faktor usia besar kemungkinannya tidak terlalu mempengaruhi variasi tingkat pengetahuan. Penelitian lain menunjukkan bahwa usia memang bisa menjadi variabel yang berpengaruh; dalam penelitian tentang food literacy pada remaja usia 18-23 tahun di Indonesia, ditemukan bahwa mayoritas (73,3 %) berusia 18-20 dan 26,7 % berusia 21-23; penulis menunjukkan bahwa faktor usia (bersamaan dengan literasi makanan) mempengaruhi kebiasaan konsumsi junk food (Simanjourang & Hartati, 2024)

Jenis Kelamin

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki jenis kelamin perempuan sejumlah 13 orang (65%). Sedangkan responden yang memiliki jenis kelamin laki-laki sejumlah 7 orang (35%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kencanaputri et al (2024) yang berjudul Pengaruh Keragaman Pangan, Junk Food, dan Produk Tinggi Gula Terhadap Kejadian Gizi Lebih Remaja SMAN 6 Depok menyatakan bahwa sebagian besar responden merupakan remaja perempuan sejumlah 58 orang (51,8%).

Studi sebelumnya menunjukkan bahwa jenis kelamin berperan dalam perbedaan kebiasaan makan, preferensi makanan, dan sikap kesehatan di kalangan mahasiswa misalnya beberapa penelitian melaporkan variasi konsumsi fast food dan pola diet antara laki-laki dan perempuan yang dipengaruhi oleh norma sosial, kebutuhan energi, dan preferensi pribadi (Svendsen et al., 2021). Penelitian lain juga menemukan adanya perbedaan level literasi gizi/nutrisi menurut gender pada populasi universitas, di mana perbedaan tersebut dapat memengaruhi sejauh mana pengetahuan gizi diterjemahkan menjadi pilihan makanan sehat atau penghindaran junk food. Keberadaan proporsi perempuan sedikit lebih besar pada sampel ini dapat memengaruhi distribusi skor pengetahuan misalnya bila perempuan cenderung lebih peduli terhadap aspek kesehatan tetapi tidak selalu memiliki perilaku makan yang lebih sehat karena faktor lain (akses, kebiasaan, tekanan sosial)(Dahal et al., 2022)

Tingkat Pengetahuan tentang Junkfood

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pengetahuan yang cukup tentang junk food, namun masih terdapat sebagian kecil responden yang belum memiliki pengetahuan yang baik mengenai hal tersebut. Temuan tingginya proporsi peserta dengan pengetahuan baik mirip dengan studi lain pada populasi mahasiswa yang melaporkan tingkat literasi gizi atau pengetahuan tentang makanan olahan relatif tinggi, terutama pada mahasiswa kesehatan atau yang mendapatkan pendidikan gizi sebelumnya. Pengetahuan mempengaruhi tentang perilaku gizi remaja dapat dalam mengkonsumsi makanan. Pengetahuan yang kurang akan menjadikan remaja hanya mengkonsumsi makanan yang dianggap enak dan praktis, tanpa menyadari rendahnya kandungan gizi dan dampak yang ditimbulkan(Tanjung et al., 2022)

Peneliti berasumsi bahwa interpretasi hasil bahwa mayoritas memiliki pengetahuan “baik” perlu diimbangi dengan evaluasi terhadap praktik (frekuensi konsumsi) dan faktor kontekstual yang mempengaruhi perilaku makan; rekomendasi praktisnya ialah melengkapi program edukasi dengan intervensi perilaku (mis. penguatan kemampuan memilih makanan sehat, pengaturan lingkungan kantin/akses makanan sehat) agar pengetahuan yang sudah baik dapat diimplementasikan menjadi perubahan praktik konsumsi.

Tingkat Pengetahuan tentang Dampak Junkfood

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden telah memahami dengan baik dampak negatif dari konsumsi junk food terhadap kesehatan tubuh. Secara umum populasi yang diteliti memiliki kesadaran yang relatif tinggi terhadap risiko yang ditimbulkan oleh konsumsi makanan tidak sehat tersebut. Angka ini menunjukkan bahwa kampanye, pendidikan gizi, atau lingkungan informasi di antara responden telah berhasil membangun pemahaman yang cukup memadai mengenai konsekuensi negatif dari junk food seperti obesitas, diabetes, hipertensi, penyakit jantung, dan gangguan metabolik lainnya. Hal ini konsisten dengan literatur yang menunjukkan bahwa pengetahuan yang baik mengenai junk food dan makanan cepat saji dapat menjadi salah satu faktor pelindung dalam memilih pola makan yang lebih sehat(Arisandi, 2023)

Hampir seluruh responden memiliki pengetahuan dalam kategori “baik”, masih terdapat satu orang (5 %) yang hanya dikategorikan “cukup”, yang menunjukkan adanya celah kecil namun penting dalam penyebaran informasi atau penerimaan pengetahuan. Hal ini mengindikasikan bahwa tidak semua individu mencapai tahap pemahaman optimal misalnya mereka mungkin mengetahui bahaya secara umum, tetapi belum memahami secara mendalam aspek-tertentu seperti mekanisme risiko, frekuensi konsumsi yang aman, atau substitusi makanan yang lebih sehat. Studi menunjukkan bahwa walaupun pengetahuan tinggi, konsumsi junk food masih tetap tinggi atau kebiasaan buruk tetap bertahan(Simanjorang & Hartati, 2024)

Asumsi peneliti masih diperlukan upaya edukasi lanjutan atau intervensi yang menargetkan kelompok “cukup” tersebut agar mencapai kategori “baik”. Program edukasi

selanjutnya perlu mengkombinasikan aspek pengetahuan dengan motivasi, perubahan sikap, lingkungan yang mendukung, serta penguatan perilaku supaya tidak hanya tahu tetapi juga melakukan.

Hubungan Tingkat Pengetahuan terkait Junkfood dengan Pengetahuan terkait Dampak atau Bahaya Mengonsumsi Junkfood

Berdasarkan hasil uji Chi-Square diperoleh nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat pengetahuan mahasiswa terhadap junk food dengan tingkat pengetahuan bahaya dan dampak mengonsumsi junk food. Semakin baik pengetahuan mahasiswa mengenai junk food, maka semakin baik pula pengetahuan mereka tentang bahaya dan dampaknya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan faktor pengetahuan terhadap kebiasaan konsumsi makanan siap saji dibuktikan dengan nilai p value 0,021 (Arisandi, 2023)

Pengetahuan tentang gizi yang baik pada remaja dapat memberikan dampak positif terhadap kebiasaan konsumsi makanannya.. Peran pengetahuan gizi dalam mempengaruhi konsumsi makanan yang kemudian dapat berpengaruh pada status gizinya. Konsumsi makanan yang baik akan memberikan dampak pada status gizi yang baik pula (Lestari, 2020). Berdasarkan penelitian Aulia (2021) seseorang yang memiliki pengetahuan gizi yang baik dapat mengimplementasikan pada perilaku dan sikap yang baik, terhadap konsumsi makanan sehingga berdampak pada status gizinya. dapat Makanan cepat saji (Junk food) merupakan jenis makanan yang mudah dikemas, mudah disajikan, praktis, atau diolah dengan cara sederhana. Makanan tersebut umumnya diproduksi oleh industri pengolahan pangan dengan teknologi tinggi dan memberikan berbagai zat aditif untuk mengawetkan dan memberikan cita rasa bagi produk tersebut. Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Ariyana Devi (2020) ada hubungan yang signifikan hubungan antara pengetahuan dengan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji (fast food) dengan nilai p value $0,000 < 0,05$.

SIMPULAN

Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa

1. **Karakteristik responden** menunjukkan bahwa sebagian besar berada pada usia 20 tahun (70%) dan berjenis kelamin perempuan (65%).
2. **Tingkat pengetahuan tentang junk food** mayoritas berada dalam kategori **cukup (55%)**, yang menunjukkan bahwa responden memiliki pemahaman yang cukup mengenai definisi, jenis, dan kandungan junk food.
3. **Tingkat pengetahuan tentang dampak konsumsi junk food** juga tergolong **baik (65%)**, menandakan bahwa sebagian besar responden telah mengetahui dampak negatif konsumsi makanan cepat saji terhadap kesehatan seperti obesitas, diabetes, dan penyakit jantung.
4. **Hasil uji Chi-Square** menunjukkan terdapat **hubungan yang signifikan** ($p = 0,000$; $p < 0,05$) antara tingkat pengetahuan tentang junk food dengan pengetahuan tentang dampak mengonsumsinya. Artinya, semakin baik pengetahuan mahasiswa mengenai junk food, semakin baik pula pemahaman mereka terhadap dampak buruknya.

UCAPAN TERIMAKASIH

Peneliti berterimakasih kepada mahasiswa Prodi Manajemen Universitas Muhammadiyah Semarang yang telah memberikan waktu dan partisipasinya sehingga pelaksanaan penelitian ini berjalan dengan lancar dan penulis juga berterima kasih kepada seluruh pihak terkait yang sudah bersedia membantu pelaksanaan penelitian ini.

REFERENSI

- Adriani, F., Suryani, L., Dahlan, M., & Angraeni, N. (2024). Studi Pengetahuan Mahasiswa Tentang Dampak Makanan Cepat Saji di Universitas Almarisah Madani. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 8(2), 83-90.
- Andriani, N., Nurdin, A., Fitria, U., & Dinen, K. A. (2024). Perilaku konsumsi makanan cepat saji pada remaja dan dampaknya bagi kesehatan. *Public Health Journal*, 1(2).
- Arisandi, Y. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebiasaan Mengonsumsi Makanan Siap Saji Pada Remaja. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*, 8(2), 70-77. <https://doi.org/10.36729/jam.v8i1>
- Ariyana Devi, N. W. W. A. (2020). Hubungan Pengetahuan dengan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) pada Siswa-Siswi Kelas XI di SMA Negeri Samarinda Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Samarinda, Indonesia. *Borneo Student Research*, 1(3).
- Aulia, N. R. (2021). Peran Pengetahuan Gizi Terhadap Asupan Energi, Status Gizi Dan Sikap Tentang Gizi Remaja. *Jurnal Ilmiah Gizi Dan Kesehatan*, 2(2).
- Dahal, M., Basnet, A., Khanal, S., Baral, K., & Dhakal, S. (2022). Gender Difference in Food Choice and Eating Practice and Their Association with Health among Students of Kathmandu, Nepal. *Journal of Obesity*, 2022. <https://doi.org/10.1155/2022/2340809>
- Elareed, H. R., & Senosy, S. A. (2019). The Influence of Nutritional Awareness Program on Knowledge and Behavior of Egyptian Medical Students regarding Junk Food. *The Egyptian Journal of Community Medicine*, 37(1), 97-104. <https://doi.org/10.21608/ejcm.2019.28136>
- Kencanaputri, S. A., Ilmi, I. M. B., & Simanungkalit, S. F. (2024). Pengaruh Keragaman Pangan, Junk Food, dan Produk Tinggi Gula Terhadap Kejadian Gizi Lebih Remaja SMAN 6 Depok. *Amerta Nutrition*, 8(3SP), 115-126. <https://doi.org/10.20473/amnt.v8i3sp.2024.115-126>
- Kokilaa, G. L., Gowthamkarthic, R., Wali, A., & Agadi, S. (2023). Perception and practice of junk food consumption among undergraduate students in a medical university in Chengalpattu District". *World Nutrition*, 14(3), 27-35. <https://doi.org/10.26596/wn.202314327-35>
- Lestari, P. (2020). Hubungan Pengetahuan Gizi, Asupan Makanan dengan Status Gizi Siswi Mts Darul Ulum. *Sport and Nutrition Journal*, 2(2).
- Silalahi, J. E. F., & Hotmaida, L. (2023). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Terhadap Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Ada Remaja Di Sma Santa Maria 3 Cimahi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Immanuel*, 17(2).
- Simanjorang, F., & Hartati, R. (2024). the Importance of Food Literacy Among. *Jurnal Ilmiah Penelitian Mahasiswa*, 2(6), 363-373.

Svendsen, K., Torheim, L. E., Fjelberg, V., Sorprud, A., Narverud, I., Retterstøl, K., Bogsrud, M. P., Holven, K. B., Myhrstad, M. C. W., & Telle-Hansen, V. H. (2021). Gender differences in nutrition literacy levels among university students and employees: a descriptive study. *Journal of Nutritional Science*, 10, 1-7. <https://doi.org/10.1017/jns.2021.47>

Tanjung, N. U., Amira, A. P., Muthmainah, N., & Rahma, S. (2022). Junk Food and Its Relation to Overnutrition in Adolescents. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 14(3), 133-140. <https://jikm.upnvj.ac.id/index.php/home/article/view/343/129>