



LITERATURE REVIEW: FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PERILAKU KONSUMSI FAST FOOD PADA REMAJA

Alfia Khoirunnisa, Nina Pamela Sari

Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya

Ilmu Keperawatan

E-mail: khoirunnisaalfia6@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini berupa tinjauan literatur yang bertujuan mengkaji faktor-faktor yang mempengaruhi kebiasaan makan fast food di kalangan remaja. Artikel-artikel dikumpulkan dari basis data seperti Google Scholar, PubMed, dan ScienceDirect, dengan periode publikasi antara tahun 2021 hingga 2025. Sebanyak sepuluh artikel yang sesuai kriteria kemudian dianalisis melalui metode sintesis naratif. Temuan penelitian mengungkapkan bahwa kebiasaan konsumsi fast food dipengaruhi oleh faktor pribadi (seperti pengetahuan, sikap, kontrol diri, dan kondisi gizi), faktor sosial (termasuk pengaruh teman sebaya, dukungan keluarga, serta uang jajan), serta faktor lingkungan seperti kemudahan akses, cita rasa, dan biaya. Lebih lanjut, eksposur terhadap media sosial dan promosi digital terbukti meningkatkan ketertarikan remaja pada fast food. Kajian ini menyimpulkan bahwa pola makan remaja terbentuk oleh interaksi antara elemen internal dan eksternal, sehingga langkah pencegahan harus dilakukan secara menyeluruh.

Kata Kunci : *Fast food, remaja, kebiasaan konsumsi, faktor sosial, media sosial.*

ABSTRACT

This research is a literature review aimed at examining the factors influencing fast food eating habits among adolescents. Articles were collected from databases such as Google Scholar, PubMed, and ScienceDirect, with a publication period between 2021 and 2025. Ten articles that met the criteria were then analyzed using a narrative synthesis method. The research findings reveal that fast food consumption habits are influenced by personal factors (such as knowledge, attitudes, self-control, and nutritional status), social factors (including peer influence, family support, and pocket money), as well as environmental factors like easy access, taste, and cost. Furthermore, exposure to social media and digital marketing has proven to increase adolescents' interest in fast food. This study concludes that adolescents' eating patterns are shaped by the interaction between internal and external elements, so prevention efforts must be carried out comprehensively.

Key Words : *Fast food, adolescents, consumption habits, social factors, social media.*

Received Desember, 2025; Revised Desember, 2025; Accepted Desember, 2025

* Alfia Khoirunnisa, khoirunnisaalfia6@gmail.com

PENDAHULUAN

Seiring dengan modernnya pola kehidupan masyarakat, pilihan terhadap makanan cepat saji semakin tinggi. Hal ini terjadi karena fast food dinilai praktis, cepat disiapkan, mudah ditemukan, serta mencerminkan gaya hidup yang dianggap modern. Remaja menjadi kelompok yang paling rentan mengonsumsi fast food karena berada pada fase perkembangan yang melibatkan pengaruh sosial yang kuat dan kemampuan pengambilan keputusan yang masih berkembang.

Perkembangan teknologi informasi dan globalisasi juga memperkuat tren makan fast food. Bisnis makanan cepat saji tumbuh cepat dengan menawarkan banyak merek dan variasi produk yang semakin menarik perhatian anak-anak muda. Di samping itu, efek media sosial, iklan online, dan promosi digital menjadi faktor yang memengaruhi pilihan dan perilaku konsumsi anak muda terhadap makanan cepat saji. Fenomena tersebut mengindikasikan bahwa pilihan masyarakat terhadap fast food tidak lepas dari pengaruh lingkungan fisik, serta faktor psikologis, sosial, ekonomi, dan perkembangan teknologi.

Beragam studi memang telah mengeksplorasi perilaku remaja dalam mengonsumsi fast food, namun masih terdapat area-area penelitian yang belum terungkap dan memerlukan pendalaman lebih lanjut. Banyak penelitian lebih fokus pada aspek gizi dan dampak kesehatan, sementara belum banyak yang membahas faktor-faktor multidimensional yang berpengaruh terhadap perilaku konsumsi remaja secara menyeluruh. Selain itu, terdapat ketidakselarasan dalam temuan mengenai faktor paling berpengaruh, seperti peran teman sebaya, dampak media, dan faktor ekonomi.

Tinjauan ini mencakup literatur dari berbagai studi empiris antara 2021 dan 2025, baik penelitian kuantitatif maupun kualitatif yang berfokus pada remaja. Dengan mengevaluasi beragam temuan yang telah diterbitkan, Tujuan dari artikel ini adalah menelaah, mengkaji, dan merangkum faktor-faktor kunci yang mempengaruhi remaja dalam mengonsumsi makanan cepat saji. Hasil dari tinjauan literatur ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih menyeluruh serta menjadi dasar untuk penelitian selanjutnya dan bahan pertimbangan dalam merumuskan intervensi kesehatan masyarakat terkait pola konsumsi remaja.

METODE

Pada kajian literatur ini, metode penelitian dirancang secara terstruktur agar dapat memberikan pemahaman menyeluruh tentang berbagai faktor yang mempengaruhi perilaku konsumsi fast food di kalangan remaja. Penelitian ini menggunakan desain *narrative literature review* dengan pendekatan sintesis tematik. Proses pencarian literatur dilakukan melalui tiga database utama, yaitu Google Scholar, PubMed, dan Science Direct, karena ketiganya menyediakan banyak artikel ilmiah bidang kesehatan masyarakat dan keperawatan. Pencarian artikel dilakukan pada bulan Januari–Februari 2025 dengan menggunakan kombinasi kata kunci dalam Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris: “fast food”, “remaja”, “adolescents”, “perilaku konsumsi”, “consumption behavior”, “factors influencing”. Penggunaan dua bahasa dimaksudkan agar cakupan pencarian lebih luas dan tidak terbatas pada publikasi nasional saja. Setelah seluruh artikel terkumpul, proses seleksi dilakukan dengan menerapkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah:

1. Artikel dipublikasikan antara tahun 2021–2025
2. Artikel menyertakan remaja sebagai populasi utama

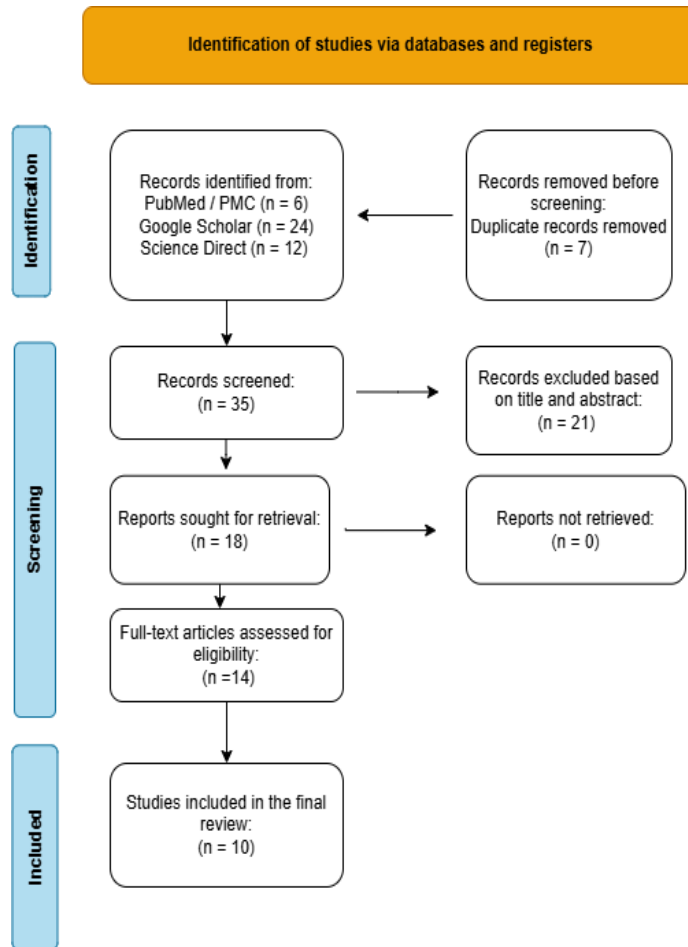
3. Penelitian berfokus pada faktor-faktor yang memengaruhi konsumsi fast food
4. Metode penelitian jelas, baik kuantitatif, kualitatif, maupun *review*
5. Artikel tersedia dalam format full-text.

Kriteria eksklusi meliputi:

1. Artikel yang tidak relevan dengan topik
2. Artikel yang tidak menggunakan remaja sebagai subjek utama
3. Publikasi berupa tesis, disertasi, prosiding, atau laporan non-jurnal
4. Artikel dengan data yang tidak lengkap atau tidak dapat diakses secara penuh.

Proses penyaringan artikel dilakukan melalui empat tahap sesuai alur PRISMA. Tahap pertama adalah *identification*, yaitu mengumpulkan seluruh artikel dari database berdasarkan kata kunci yang ditetapkan. Pada tahap ini diperoleh sejumlah artikel dari ketiga database. Tahap kedua adalah *screening*, yaitu menyeleksi artikel berdasarkan judul dan abstrak. Artikel yang tidak relevan langsung dieliminasi. Tahap ketiga adalah *eligibility*, yaitu membaca keseluruhan isi artikel untuk memastikan kesesuaiannya dengan kriteria inklusi, terutama terkait fokus penelitian pada faktor-faktor yang memengaruhi konsumsi fast food pada remaja. Tahap terakhir adalah *included*, yaitu memilih artikel yang benar-benar memenuhi seluruh kriteria dan layak dianalisis. Pada akhir proses seleksi, diperoleh delapan artikel yang digunakan dalam penyusunan literature review ini.

Selain seleksi, penilaian kualitas metodologi artikel dilakukan secara sederhana dengan melihat kejelasan rancangan penelitian, instrumen, jumlah sampel, serta kesesuaian antara tujuan, metode, dan hasil penelitian. Setiap artikel kemudian diekstraksi ke dalam matriks berisi informasi utama seperti judul, penulis, tahun publikasi, tujuan penelitian, metode, sampel, hasil, dan faktor-faktor yang ditemukan. Analisis data dilakukan dengan pendekatan sintesis naratif, yaitu mengelompokkan temuan menjadi beberapa tema besar seperti faktor personal, sosial, lingkungan, kepraktisan, ekonomi, serta paparan media dan pemasaran digital. Pendekatan ini memungkinkan peneliti menyajikan pemahaman yang lebih mendalam dan menyeluruh terkait pola konsumsi fast food pada remaja:



Gambar 1. Diagram Flow PRISMA

HASIL

NO	Nama Peneliti dan Sitasi	Populasi dan Sampel	Metode	Pengumpulan Data / Instrumen	Temuan Utama
1	Ilham Prakoso et al. (2025)	Populasi studi mencakup penelitian tentang remaja yang mengonsumsi <i>fast food</i> di Indonesia.	Scoping Review	Melakukan analisis dan sintesis literatur dari berbagai database (Scopus, ScienceDirect, Garuda, Google Scholar), menggunakan panduan PRISMA	Terdapat tujuh faktor kunci yang terbukti berpengaruh signifikan, meliputi eksposur media sosial, jumlah uang saku, pola hidup hedonis, tingkat pemahaman, pandangan atau sikap, dukungan dari lingkungan sosial, serta perbedaan berdasarkan jenis kelamin.
2	Zurrahmi Z.R et al. (2024)	100 remaja di Wilayah Kecamatan	Kuantitatif dengan desain	Kuesioner	Diidentifikasi bahwa terdapat korelasi yang penting antara

		Bangkinang Kota , dipilih dengan teknik <i>Accidental Sampling</i>	Cross Sectional.		pola konsumsi makanan cepat saji dan intensitas kegiatan fisik dengan prevalensi obesitas pada populasi remaja di wilayah yang dikaji.
3	Delvi Fitrianti et al. (2023)	200 responden yang merupakan remaja di SMA Negeri 30 Jakarta (dari total populasi 884 siswa), menggunakan teknik <i>Quota Sampling</i> .	Kuantitatif dengan pendekatan <i>Cross-sectional</i>	Data dianalisis melalui pendekatan univariat dan bivariat, kemudian dilanjutkan dengan pengujian menggunakan Chi-Square.	Mayoritas remaja sering mengonsumsi <i>fast food</i> (51%). Ditemukan hubungan signifikan antara beberapa faktor (seperti uang saku, citra tubuh, pengetahuan, dan sikap) dengan perilaku konsumsi <i>fast food</i> .
4	Fitriyanti Patarru' et al. (2022)	Penelitian ini melibatkan 84 remaja yang berdomisili di RW 005, Kelurahan Bara-Baraya Makassar, yang ditentukan melalui teknik <i>accidental sampling</i> .	Kuantitatif dengan desain <i>Cross-sectional</i> .	Menggunakan Food Frequency Questionnaire (FFQ) untuk mengukur kebiasaan konsumsi dan timbangan berat badan/mikroise untuk status gizi.	Kebiasaan makan <i>fast food</i> menunjukkan keterkaitan yang signifikan dengan status gizi remaja, yang dapat berupa gizi lebih maupun gizi kurang, pada lokasi penelitian.
5	Nadhifa Salsabilla et al. (2021)	102 siswa kelas X dan XI SMAN 2 Surabaya , menggunakan teknik <i>stratified random sampling</i>	Observasional Analitik dengan desain <i>Cross Sectional</i> (Aplikasi <i>Social Cognitive Theory</i>).	Kuesioner yang disebar secara <i>online</i> .	Ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara uang saku, <i>self regulation</i> (regulasi diri), dan dukungan orangtua dengan tindakan konsumsi <i>fast food</i> pada remaja.
6	Agusni dkk. (2024)	72 siswa/i Kelas VIII di SMPN 27	Studi Analitik Observasional	Pengukuran berat dan tinggi badan siswa, dan pengisian	Ada hubungan signifikan antara konsumsi <i>fast food</i> dengan status gizi

		Bandar Lampung.	dengan pendekatan <i>Cross Sectional</i> .	kuesioner Food Frequency Questionnaires (FFQ). Status gizi dihitung pakai <i>Age-Based Pediatric Growth Reference Chart</i> .	remaja. Hubungannya positif kuat (nilai $r = 0,652$), artinya semakin sering remaja makan <i>fast food</i> , semakin tinggi juga kecenderungan mereka mengalami masalah status gizi (seperti gizi lebih atau obesitas).
7	Azwalika Octaviani, Z. & Safitriani, I. (2020)	Siswa di SMA Negeri 64 Jakarta. Sampel: 226 responden.	Kuantitatif dengan desain <i>Cross Sectional</i>	Kuesioner	Ada hubungan antara pengaruh teman sebaya \$(p=0,000)\$, uang saku \$(p=0,000)\$, dan dukungan orang tua \$(p=0,027)\$ dengan perilaku konsumsi makanan siap saji.
8	Rakhshani, T. et al. (2024)	Siswa laki-laki usia 15-18 tahun di Shiraz, Iran. Sampel: 180 siswa (kelompok eksperimen $n=90$ dan kontrol $n=90$).	Kuasi-eksperimental dengan teknik <i>Cluster Sampling</i>	Kuesioner (berdasarkan TPB)	Pendidikan berbasis <i>Theory of Planned Behavior</i> (TPB) efektif dalam mencegah konsumsi <i>fast food</i> pada remaja.
9	Bagnato, M. et al. (2023)	Remaja usia 10-17 tahun di enam negara (Australia, Kanada, Chili, Meksiko, Inggris, dan Amerika Serikat). Sampel: 9.695 responden remaja.	Analisis data dari <i>International Food Policy Study (IFPS) Youth Survey 2019</i>	Survei (mengukur paparan pemasaran, preferensi merek, dan asupan <i>fast food</i>)	Paparan pemasaran <i>fast food</i> berhubungan positif dengan preferensi merek dan asupan <i>fast food</i> secara konsisten di sebagian besar negara.
10	Nikmah, F. (2024)	Remaja akhir usia 19-22 tahun (Mahasiswa).	Kualitatif Deskriptif	Angket (media <i>Google Form</i>)	Pengetahuan remaja terhadap <i>fast food</i> dan <i>junk food</i> sangat tinggi. Faktor yang memengaruhi

					konsumsi adalah kemudahan/praktis, harga terjangkau, lingkungan, rasa enak, kurangnya gizi seimbang, dan kebiasaan.
--	--	--	--	--	---

Tabel 1. Matrik Tinjauan Pustaka penelitian dalam tinjauan literature

PEMBAHASAN

Hasil telaah dari sepuluh artikel menunjukkan bahwa perilaku konsumsi fast food pada remaja dipengaruhi oleh kombinasi faktor yang saling berkaitan—mulai dari faktor personal, sosial, hingga lingkungan digital yang semakin kuat. Secara umum, pola konsumsi remaja tidak hanya ditentukan oleh preferensi rasa atau kemudahan akses, tetapi juga oleh kebiasaan yang terbentuk dari pergaulan, media, dan pola pengasuhan.

1. Faktor Personal: Pengetahuan, sikap, regulasi diri, dan kondisi fisik

Beberapa penelitian menekankan bahwa tingkat pengetahuan remaja mengenai fast food berpengaruh terhadap kebiasaan makannya. Remaja dengan pengetahuan rendah atau sikap permisif terhadap fast food lebih cenderung mengonsumsinya secara berlebihan. Hal ini terlihat pada penelitian Fitrianti dkk., bahwa pengetahuan dan sikap berhubungan dengan perilaku konsumsi (51% siswa mengonsumsi fast food secara rutin).

Selain itu, regulasi diri yang lemah juga turut mendorong kebiasaan makan cepat saji sebagaimana ditemukan oleh (Salsabilla & Sulistyowati, 2021) yang memperlihatkan bahwa kemampuan mengontrol diri sangat berpengaruh terhadap keputusan makan remaja

Faktor fisik seperti status gizi pun ikut terpengaruh. Penelitian (Fitrianti et al., 2023; Yosa Agusni et al., 2024). menemukan hubungan signifikan antara kebiasaan makan fast food dengan gizi lebih pada remaja, menunjukkan bahwa pola makan cepat saji bukan sekadar preferensi, tetapi berdampak langsung pada kesehatan mereka

2. Faktor Sosial

Perilaku remaja banyak dibentuk oleh lingkungan sosialnya. Berbagai studi menunjukkan bahwa pengaruh teman sebaya merupakan faktor yang paling stabil dan sering ditemukan. (Octaviani et al., 2022) menunjukkan bahwa pengaruh teman sebaya memiliki hubungan signifikan dengan perilaku konsumsi fast food ($p=0,000$)

Ini memperlihatkan bahwa remaja cenderung mengikuti pola makan kelompok agar merasa diterima secara sosial. Dukungan orang tua juga menjadi faktor penting. Ketika orang tua kurang memberikan pengawasan atau justru membiasakan fast food di rumah, perilaku anak cenderung mengikuti pola serupa. Penelitian (Octaviani et al., 2022; Salsabilla & Sulistyowati, 2021) menunjukkan bahwa dukungan orang tua memiliki korelasi signifikan dengan kebiasaan makan anak usia remaja

Uang saku pun berperan sebagai pemungkin (enabler). Remaja dengan uang saku tinggi lebih mudah membeli fast food, sebagaimana ditemukan pada penelitian (Fitrianti et al., 2023; Salsabilla & Sulistyowati, 2021).

3. Faktor Lingkungan dan Kepraktisan: Akses yang mudah, rasa enak, dan harga terjangkau

Aksesibilitas fast food menjadi salah satu alasan mengapa remaja semakin sering mengonsumsinya. Banyak penelitian menyebutkan bahwa fast food dianggap praktis, mudah ditemukan, dan memiliki rasa yang sesuai selera remaja. Penelitian (Nikmah, 2024) menekankan bahwa alasan utama konsumsi adalah rasa enak, praktis, dan harga yang sesuai kantong pelajar

Kondisi ini menunjukkan bahwa remaja sangat dipengaruhi oleh kemudahan dan kecepatan, sehingga mereka lebih memilih fast food dibanding makanan rumahan yang memerlukan persiapan lebih lama.

4. Faktor Media dan Pemasaran Digital: Paparan iklan dan media sosial

Media sosial dan iklan digital memiliki pengaruh yang sangat kuat, terutama di era sekarang. Studi (Prakoso et al., 2025) menyatakan bahwa paparan media sosial adalah salah satu faktor dominan yang mendorong konsumsi fast food pada remaja Indonesia

Hal ini diperkuat oleh penelitian internasional oleh (Bagnato et al., 2023) yang menemukan bahwa paparan pemasaran fast food berhubungan langsung dengan preferensi merek serta peningkatan Remaja berusia 10–17 tahun di enam negara tercatat memiliki pola konsumsi fast food yang serupa. Hal tersebut menandakan bahwa strategi pemasaran fast food memberikan dampak global, bukan hanya di Indonesia melainkan juga di negara lain.

5. Intervensi edukasi: Pendidikan kesehatan terbukti efektif

Beberapa artikel menunjukkan bahwa intervensi berbasis teori dapat membantu menekan konsumsi fast food. Penelitian (Rakhshani et al., 2024) membuktikan bahwa edukasi berbasis Theory of Planned Behavior (TPB) mampu menurunkan kecenderungan konsumsi fast food pada remaja laki-laki di Iran. Temuan ini menegaskan bahwa intervensi pendidikan bukan hanya informatif, tetapi dapat memengaruhi intensi dan perilaku secara langsung.

KESIMPULAN

Dari hasil kajian literatur, terlihat bahwa perilaku remaja dalam mengonsumsi fast food dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi. Faktor personal, seperti tingkat pengetahuan, sikap, kemampuan mengatur diri, hingga status gizi, turut membentuk kebiasaan makan mereka. Sementara itu, faktor sosial, khususnya teman sebaya, peran orang tua, dan jumlah uang saku, memberikan pengaruh signifikan terhadap meningkatnya konsumsi fast food.

Selain itu, kemudahan akses, rasa yang disukai, harga terjangkau, serta gaya hidup praktis menjadi faktor lingkungan yang memperkuat pilihan remaja terhadap fast food. Paparan media sosial dan pemasaran digital muncul sebagai faktor yang sangat kuat dan konsisten ditemukan di berbagai penelitian, sehingga remaja secara tidak sadar terdorong untuk mengonsumsi fast food lebih sering.

Secara keseluruhan, konsumsi fast food pada remaja merupakan fenomena kompleks yang dipengaruhi oleh interaksi antara faktor internal dan eksternal. Intervensi edukasi terbukti efektif menekan intensi dan perilaku konsumsi fast food, sehingga strategi pencegahan perlu mencakup pendekatan yang lebih komprehensif dan berkelanjutan.

SARAN

1. Bagi Remaja
 - a. Meningkatkan regulasi diri dalam memilih makanan dan membatasi konsumsi fast food menjadi langkah awal yang dapat dilakukan.
 - b. Remaja dapat mencoba membuat jadwal makan sehat dan membatasi pembelian fast food pada momen tertentu saja.
2. Bagi Tenaga Kesehatan dan Peneliti
 - a. Intervensi edukasi berbasis teori seperti TPB dapat diperluas karena terbukti efektif.
 - b. Penelitian selanjutnya dapat mengeksplorasi dampak jangka panjang dari paparan digital marketing yang semakin intens di lingkungan remaja modern.

DAFTAR PUSTAKA

- Bagnato, M., Roy-Gagnon, M. H., Vanderlee, L., White, C., Hammond, D., & Potvin Kent, M. (2023). The impact of fast food marketing on brand preferences and fast food intake of youth aged 10–17 across six countries. *BMC Public Health*, 23(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-023-16158-w>
- Fitrianti, D., Mardhiati, R., & Novianus, C. (2023). DETERMINANTS OF FAST FOOD CONSUMPTION BEHAVIOR IN ADOLESCENTS IN THE CITY OF JAKARTA. *Jurnal Riset Kesehatan*, 12(1), 1–7. <https://doi.org/10.31983/jrk.v12i1.9190>
- Nikmah, F. (2024). Kebiasaan Konsumsi Fast Food dan Junk Food pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Gizi Dan Kesehatan (JIGK)*, 5(02), 57–61.
- Octaviani, Z. A., Safitriani, I., Program, M., Kesehatan, S., Fakultas, M., Kesehatan, I., Respati Indonesia, U., Komunitas, D. K., Keperawatan, A., & Rebo, P. (n.d.). FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN PERILAKU KONSUMSI FAST FOOD PADA SISWA SMA. *Buletin Kesehatan*, 6(1), 2022.
- Prakoso, I., Junadi, P., Atina Rusadi, R., Kesehatan Masyarakat, F., Indonesia, U., Studi DIII Kebidanan, P., Kesehatan dan Sains, F., Muhammadiyah Bogor Raya, U., & Author, C. (2025). FAKTOR-FAKTOR YANG DAPAT MEMPENGARUHI KEPUTUSAN REMAJA DALAM MENGONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI DI INDONESIA : SCOPING REVIEW. 6(2).
- Rakhshani, T., Asadi, S., Kashfi, S. M., Sohrabi, Z., Kamyab, A., & Jeihooni, A. K. (2024). The effect of education based on the theory of planned behavior to prevent the consumption of fast food in a population of teenagers. *Journal of Health, Population and Nutrition*, 43(1). <https://doi.org/10.1186/s41043-024-00640-1>
- Salsabilla, N., & Sulistyowati, M. (2021). PREVENTIF: JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT Analisis Faktor Perilaku Konsumsi Remaja Terhadap Makanan Cepat Saji (Studi Aplikasi Social Cognitive Theory). 12, 239–255. <http://jurnal.fkm.untad.ac.id/index.php/preventif>

Yosa Agusni, M., Nurmalasari, Y., Mandala, Z., Febriani Putri, D., Jend Ahmad Yani Km, J., Harapan Kota Parepare, L., Selatan, S., & Ilmiah, J. (2024). Hubungan Konsumsi Fast Food Dengan Status Gizi Pada Remaja Kelas VIII Di SMPN 27 Bandar Lampung The Relationship between Fast Food Consumption and Nutritional Status in Class VIII Adolescents at SMPN 27 Bandar Lampung.