



## **Persepsi Orang Tua Mengenai *Junk Food* dan Dampaknya terhadap Kesehatan, Fungsi Kognitif, dan Masalah Perilaku Anak**

Nur Faizah Romadona<sup>1✉</sup>, Sania Nur'aini<sup>1</sup>, Asep Deni Gustiana<sup>1</sup>

Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Pendidikan Indonesia<sup>(1)</sup>

DOI: [10.31004/obsesi.v6i3.1723](https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i3.1723)

### **Abstrak**

Konsumsi *junk food* meningkat akibat maraknya restoran *fast food*. Tujuan penelitian adalah menggali persepsi orang tua mengenai *junk food* dan dampaknya terhadap kesehatan, fungsi kognitif, dan masalah perilaku anak, serta memperoleh gambaran upaya yang dilakukan orang tua untuk mengurangi dampak *junk food*. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain studi kasus. Partisipan dalam penelitian ini adalah tiga orang ibu dari anak berusia 3-6 tahun yang sering mengonsumsi *junk food*. Pengambilan data menggunakan wawancara, observasi, dan studi dokumentasi. Penelitian menunjukkan bahwa konsumsi *junk food* pada anak cukup tinggi, yaitu 5-10 kali perminggu. Persepsi orang tua mengenai dampak *junk food* terhadap kesehatan adalah mengakibatkan penyakit infeksi seperti diare dan ISPA, juga gigi berlubang. Dampak terhadap fungsi kognitif adalah gangguan memori dan kesulitan berkonsentrasi. Sedangkan dampak terhadap masalah perilaku adalah munculnya gejala perilaku hiperaktivitas. Berbagai upaya telah dilakukan orangtua untuk mengurangi dampak *junk food*, diantaranya memberikan makanan berserat, membiasakan anak untuk beraktivitas fisik, dan membatasi konsumsi *junk food*.

**Kata Kunci:** *konsumsi junk food; kesehatan; fungsi kognitif; masalah perilaku; anak usia dini.*

### **Abstract**

Consumption of junk food due to the rise of fast food restaurants. The purpose of this research was to explore parents perceptions of junk food and its impact on children's health, cognitive function, behavioral problems, and to obtain an overview of the efforts made by parents to reduce the impact of junk food. The research used a qualitative approach with a case study design. The participants in this research were three mothers of children aged 3-6 years, who often consumed junk food. Collecting data using interviews, observations, and documentation studies. Research shows that consumption of junk food in children was quite high, it's about 5-10 times per week. Parents perceptions of the impact of junk food on health is causes infectious diseases such as diarrhea and ARI, as well as cavities. The impact on cognitive function is memory problem and difficulty concentrating. While the impact on behavioral problems is the emergence of behavioral symptoms of hyperactivity. Various efforts have been made by the parents to reduce the impact of junk food, including providing fiber foods, getting children used to physical activities, and limiting the consumption of junk food.

**Keywords:** *junk food consumption; health; cognitive function; behavioral problem; early childhood.*

---

Copyright (c) 2021 Nur Faizah Romadona, et al.

✉ Corresponding author :

Email Address : faizah@upi.edu (Bandung, Jawa Barat, Indonesia)

Received 5 May 2021, Accepted 15 September 2021, Published 17 September 2021

## PENDAHULUAN

Tingginya tingkat konsumsi *junk food* ditengah masyarakat semakin meningkat seiring berjalannya waktu. *Junk food* menjadi sangat populer karena sistem penyajiannya yang cenderung cepat, memiliki cita rasa yang enak, serta mudah untuk didapatkan (Bhaskar, 2012). Konsumsi *junk food* di Indonesia sendiri tepatnya di Kota Bandung, sebanyak 52.6% siswa sekolah dasar mengonsumsi *junk food* dalam frekuensi lebih dari 5 kali perhari. Sedangkan 47.4% mengonsumsi *junk food* dengan frekuensi lebih dari 2 kali perhari (Aminah et al., 2015). Hal ini dapat terjadi karena jumlah restoran *fast food* yang semakin marak. Di Kota Bandung, terdapat sekitar 236 restoran *fast food* yang menjual berbagai jenis *junk food* (Traveloka, 2021). Kemajuan teknologi juga berperan penting dalam meningkatnya minat konsumsi *junk food* ini, salah satunya ketersediaan layanan pesan antar (*delivery service*) yang menawarkan cara efektif bagi mereka yang sibuk bekerja sehingga semakin memudahkan masyarakat dalam memperoleh *junk food* (Putra et al., 2020).

Iklan *junk food* yang ditayangkan di media elektronik juga berkontribusi terhadap meningkatnya konsumsi *junk food* terutama oleh anak (Aminah et al., 2015). Saat ini, anak sudah mampu mengoperasikan smartphone sendiri, sehingga dikhawatirkan anak semakin banyak terpapar iklan *junk food*. *United States Institute of Medicine* menemukan bahwa preferensi tingkat pembelian *junk food* pada anak berusia 2 - 11 tahun meningkat akibat tayangan iklan diberbagai media elektronik (Nurwanti et al., 2016). Kemudahan dalam mengakses *junk food* inilah yang kemudian menjadikan masyarakat terutama di perkotaan gemar mengonsumsi *junk food* (Hartono, 2019).

Secara istilah *junk food* adalah makanan sampah, sedangkan secara harfiah berarti makanan yang mengandung gizi minim. Gizi minim yang dimaksud yaitu kurang dari 5% perporasi untuk memenuhi delapan nutrisi utama, diantaranya zat besi, kalori, lemak total, lemak jenuh, kalsium, protein, vitamin A, dan vitamin C (Food and Nutrition Service, 2013). *Junk food* mengandung banyak kadar gula, garam, lemak jenuh, MSG (*Monosodium Glutamate*), zat pewarna seperti *tartrazine*, dan zat-zat kimia aditif lainnya yang tentu tidak baik bagi kesehatan tubuh apabila dikonsumsi secara berlebihan (Sharma, 2013). Istilah *junk food* tidak hanya merujuk pada makanan yang dijual di restoran cepat saji, melainkan segala makanan yang mengandung gizi minim seperti makanan kaleng dan *frozen food* (ikan kaleng, ham, sosis, nugget), dan masakan yang diolah sendiri serta mengandung lemak tinggi seperti ayam goreng dan kentang goreng (Bhaskar, 2012; Moubarac et al., 2014; Sentosa, 2011).

Minimnya kandungan gizi pada *junk food* akan menyebabkan hambatan atau permasalahan pada kesehatan, diantaranya penurunan sistem kekebalan tubuh (Saleh, 2019). Hal ini dikarenakan *junk food* tidak mampu memenuhi nutrisi harian yang diperlukan, sedangkan sistem kekebalan tubuh sangat dipengaruhi oleh nutrisi tersebut (Shabrina, 2021). Tidak terpenuhinya nutrisi akan menyebabkan sistem kekebalan tubuh tidak dapat bekerja secara optimal, sehingga seseorang akan mudah terpapar virus dan bakteri yang pada akhirnya meningkatkan risiko penyakit infeksi seperti radang, diare, dan ISPA yang ditandai dengan demam, batuk, pilek, serta sakit tenggorokan (Willy, 2019). *Junk food* yang banyak mengandung glukosa juga dapat menyebabkan kerusakan yang parah pada gigi anak (Athavale et al., 2020).

*Junk food* yang dikonsumsi dalam jangka panjang juga berisiko meningkatkan penyakit berbahaya seperti tekanan darah tinggi, stroke, kolesterol, penyakit jantung koroner, diabetes mellitus, hingga kanker (Ghani et al., 2016; Pamela, 2018). *Junk food* juga memberikan dampak buruk pada berat badan seseorang. Seperti kelebihan berat badan (*overweight*) dan obesitas (*obese*). Penelitian yang telah dilakukan oleh Boylan et al. (2017) di Australia mengemukakan bahwa pada tahun 2011, 17,7% anak mengalami kegemukan. Bahkan studi di Amerika Serikat menyatakan bahwa pada tahun 2030, sekitar 55 - 60% anak-anak berpotensi mengalami obesitas (Hemmingsson, 2018). Hal ini dapat terjadi karena kandungan lemak trans yang tinggi pada *junk food* dapat memicu kenaikan berat badan. *Junk food* juga dapat menyebabkan kurus (*wasting*). *Junk food* yang seringkali dikonsumsi berisiko menyebabkan malnutrisi akut

khususnya pada anak (Athavale et al., 2020). Hal ini dikarenakan *junk food* yang tidak dibarengi makanan sehat berisiko menurunkan berat badan disertai hilangnya massa otot, nutrisi, dan vitamin yang diperlukan oleh tubuh (Fantozzy, 2017).

Tidak sampai disitu, konsumsi *junk food* yang berlebihan akan berisiko menurunkan fungsi kognitif (WHO dalam Saleh, 2019). Hambatan fungsi kognitif yang dimaksud adalah mudah mengantuk, kesulitan memahami sesuatu, gangguan memori, dan kesulitan untuk berkonsentrasi. Hal ini dikarenakan terjadinya penurunan sirkulasi darah akibat penumpukan lemak, kekurangan oksigen vital, nutrisi, serta protein yang dapat membuat sel-sel otak tidak dapat bekerja secara optimal (Bhaskar, 2012). *Junk food* juga berpotensi memunculkan gejala perilaku hiperaktivitas pada anak. Penelitian yang dilakukan oleh Johnson et al. (2011) menyatakan bahwa di Amerika Serikat terdapat peningkatan kasus hiperaktivitas akibat konsumsi gula yang berlebihan. Perilaku hiperaktivitas yang dimaksud adalah memanjat, bergelantungan, berlarian dalam waktu yang lama, tidak bisa duduk diam, dan membahayakan diri sendiri.

Penelitian mengenai konsumsi *junk food* dan dampaknya sudah banyak dilaksanakan. Namun penelitian mengenai konsumsi *junk food* pada anak usia dini di Indonesia belum banyak dilakukan. Penelitian terdahulu yang telah dilakukan juga tidak membahas upaya yang dilakukan oleh orangtua untuk mengurangi konsumsi *junk food* dan dampak buruk yang dihasilkannya. Sehingga penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan.

## METODOLOGI

Penelitian dilaksanakan menggunakan metode dan desain studi kasus, yang bertujuan untuk mengungkap secara rinci mengenai suatu objek yang hendak diteliti (Gall et al., 2005). Peneliti melaksanakan penelitian dari tanggal 8 Maret - 23 April 2021 mulai dari tahap persiapan hingga pengambilan data. Partisipan penelitian berjumlah 3 orang ibu dari anak usia 3-6 tahun. Peneliti melakukan wawancara awal kepada partisipan untuk memastikan partisipan memenuhi kriteria penelitian. Kriteria penelitian yang dimaksud adalah anak sering mengonsumsi *junk food* (lebih dari lima kali dalam kurun waktu satu minggu). Setelah itu peneliti melaksanakan wawancara terstruktur atas izin dari partisipan. Teknik pengumpulan data yang digunakan diantaranya wawancara mendalam, observasi, dan analisis dokumentasi berupa KMS (Kartu Menuju Sehat). Peneliti menyusun pedoman wawancara dan observasi berupa daftar pertanyaan dan daftar *checklist*. Wawancara dan observasi masing-masing partisipan dilakukan sebanyak enam kali. Data yang terkumpul berupa catatan wawancara (verbatim), catatan observasi, dan hasil analisis KMS berdasarkan rumus penghitungan skor BMI.

$$BMI = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)}^2}$$

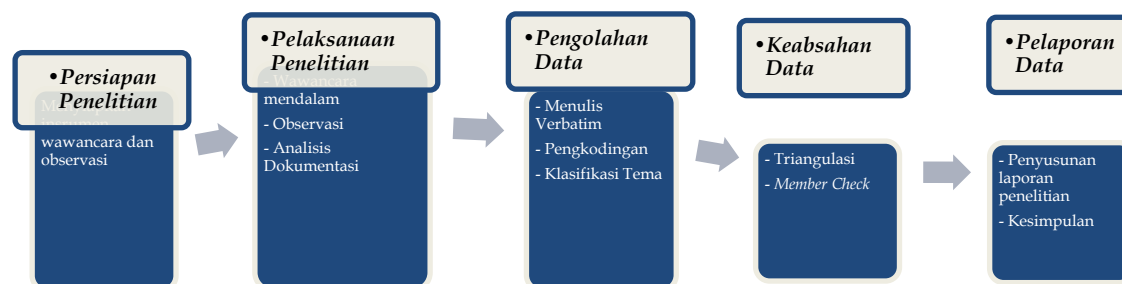
Adapun daftar partisipan dalam penelitian ini dijabarkan dalam tabel 1.

**Tabel 1. Daftar Partisipan**

| Kode         | Inisial Partisipan | Inisial Anak   | Jenis Kelamin Anak |
|--------------|--------------------|----------------|--------------------|
| Partisipan 1 | DK                 | AA (3.5 Tahun) | L                  |
| Partisipan 2 | LY                 | DH (6 Tahun)   | L                  |
| Partisipan 3 | YY                 | EK (6 Tahun)   | P                  |

Setelah data terkumpul, selanjutnya data dianalisis menggunakan teknik analisis tematik. Data direduksi sesuai dengan pertanyaan penelitian dan dilakukan pengkodean yang menghasilkan 30 kode inti. Koding tersebut kemudian diklasifikasikan kedalam beberapa tema dan subtema yang sesuai. Penulisan laporan temuan dan pembahasan menggunakan cara tematik yakni pemaparan temuan dan pembahasan digabungkan sebelum

menuju pada temuan selanjutnya. Alur penelitian dan analisis data lebih jelasnya tertera pada gambar 1 dan 2.



Gambar 1. Tahapan Penelitian



Gambar 2. Tahapan Analisis Data

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengolahan data menghasilkan beberapa tema dan sub-subtema. Diantaranya adalah gambaran mengenai konsumsi *junk food* pada anak mencakup frekuensi dan jenis-jenisnya, persepsi orang tua mengenai dampak *junk food* terhadap kesehatan; fungsi kognitif; dan masalah perilaku anak, serta upaya-upaya yang telah dilakukan oleh orang tua untuk mengurangi konsumsi *junk food* dan dampaknya pada anak. Hasil dan pembahasan dijelaskan lebih rinci dibawah ini.

### Gambaran Konsumsi *Junk food* pada Anak

Gambaran konsumsi *junk food* anak dari ketiga partisipan cukup tinggi, yakni sebanyak 5 – 10 kali. Alasan anak mengonsumsi *junk food* karena anak menyukai rasa dari *junk food* dan merasa ketagihan, selain itu orang tua juga mengatakan bahwa *junk food* praktis dan mudah untuk disajikan sehingga lebih sering memasak *junk food* sebagai menu makan harian anak. Anak dari ketiga partisipan memiliki kegemaran mengonsumsi *junk food* seperti ayam goreng, kentang goreng, sosis, nugget, dan berbagai makanan ringan seperti keripik kentang, permen, cokelat, es krim, donat, dan berbagai minuman manis. *Junk food* biasanya didapatkan orangtua dari warung atau supermarket yang kemudian diolah sendiri. Ketiga partisipan cukup jarang membeli *junk food* dari restoran, yaitu sekitar 2 – 3 kali dalam satu bulan.

....anak sih sukanya nugget, sosis, ayam goreng kayak gitu. Biasanya beli dari supermarket terus digoreng sendiri, kalau beli dari luar paling 3 kali dalam satu bulan. Jarang sih kalau beli keluar....(kutipan wawancara DK).

.....iya anak saya sukanya sosis sama kentang goreng. Paling beli dari warung aja atau tukang sayur. Kalau beli dari restoran paling yang kayak pizza, burger gitu yang gak bisa bikin sendiri. Paling sebulan dua kali, gimana mau anaknya aja....(kutipan wawancara LY).

.....paling sering sih nugget ya, kentang goreng, sama ayam goreng juga suka. Tapi kalau pizza atau hot dog gitu enggak sih jarang, sebulan sekali paling belinya...(kutipan wawancara YY).

Pernyataan ini didukung oleh hasil observasi peneliti yang selengkapnya dapat dilihat pada tabel 2.

**Tabel 2. Gambaran Konsumsi *Junk Food* Anak**

| Inisial Anak | Jenis <i>Junk Food</i> | Frekuensi Konsumsi Perminggu | Kategori |
|--------------|------------------------|------------------------------|----------|
| AA           | Sosis                  | 2                            | Sering   |
|              | Nugget                 | 2                            |          |
|              | Ayam goreng            | 3                            |          |
| DH           | Sosis                  | 4                            | Sering   |
|              | Nugget                 | 1                            |          |
|              | Ayam goreng            | 2                            |          |
|              | Kentang Goreng         | 3                            |          |
| EK           | Sosis                  | 1                            | Sering   |
|              | Nugget                 | 1                            |          |
|              | Ayam goreng            | 3                            |          |
|              | Kentang goreng         | 3                            |          |

Konsumsi *junk food* oleh anak dari ketiga partisipan terbilang cukup tinggi, hal ini sesuai dengan pernyataan bahwa di Kota Bandung, sebanyak 52.6% siswa sekolah dasar mengonsumsi *junk food* dalam frekuensi lebih dari 5 kali perhari. Sedangkan 47.4% mengonsumsi *junk food* dengan frekuensi lebih dari 2 kali perhari (Aminah et al., 2015) . Sehingga hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa konsumsi *junk food* oleh anak dari partisipan tergolong tinggi karena lebih dari lima kali dalam kurun waktu satu minggu. Alasan konsumsi *junk food* pada penelitian ini sejalan dengan pernyataan Bhaskar (2012) bahwa alasan masyarakat mengonsumsi *junk food* adalah rasanya yang enak dan disukai oleh anak-anak, kemudahan dalam memperoleh *junk food*, dan tidak membutuhkan waktu lama dalam penyajiannya.

### Persepsi Orang Tua Mengenai dampak *Junk Food* terhadap Kesehatan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, persepsi orang tua mengenai dampak konsumsi *junk food* terhadap kesehatan pada anak adalah munculnya penyakit infeksi seperti diare dan ISPA yang ditandai dengan demam, batuk, dan pilek. Orang tua juga menyatakan bahwa anak rentan mengalami radang tenggorokan, sakit perut, serta gigi berlubang.

....paling sering sih sakit perut, pilek, sakit gigi, sering masuk angin juga, daya tahan tubuhnya kurang ya....(kutipan wawancara DK).

....diare dia sering, masuk angin, dia ada gigi berlubang juga dua. Waktu umur empat tahun kebawah sebulan sekali ke dokter, sering sakit.... (kutipan wawancara LY).

.... Anak saya sering sakit perut, terus sakit gigi juga bengkok. Batuk, pilek, masuk angin... (kutipan wawancara YY).

Setelah dilakukan analisis studi dokumentasi pada KMS anak, peneliti juga menemukan permasalahan pada segi berat badan, yakni anak dari partisipan kedua mengalami berat badan kurang (*wasting*) dimana skor BMI berada dibawah angka 18.5. Berikut ini adalah hasil penghitungan skor BMI anak berdasarkan rumus BMI:

$$BMI = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan (m)}^2}$$

**Tabel 3. Skor BMI Anak**

| Inisial Anak | TB/BB      | Skor BMI | Kategori |
|--------------|------------|----------|----------|
| AA           | 90cm/17kg  | 20.9     | Normal   |
| DH           | 100cm/16kg | 16       | Kurus    |
| EK           | 110cm/26kg | 21.4     | Normal   |

Anak dari ketiga partisipan mengalami penyakit infeksi akibat menurunnya kekebalan daya tahan tubuh. Hal ini sesuai dengan pernyataan Schuetz & Stanga (2019) bahwa tidak terpenuhinya nutrisi akan menyebabkan sistem kekebalan tubuh tidak dapat bekerja secara optimal. Akibatnya seseorang akan mudah terpapar virus dan bakteri yang pada akhirnya meningkatkan risiko terkena penyakit infeksi seperti diare, kram perut, dan radang. Hal ini terjadi karena tubuh tidak dapat memerangi virus yang menyebabkan penyakit infeksi tersebut (Chase & Lunney, 2019). Begitu pula dengan penyakit ISPA (Infeksi Saluran Pernafasan Akut) dengan gejala berupa demam, batuk, pilek, sakit tenggorokan, dan sakit kepala ringan (Willy, 2019). Tubuh memerlukan asupan nutrisi penting seperti vitamin, mineral, dan antioksidan (Shabrina, 2021). *Junk food* juga menyebabkan kerusakan pada gigi yakni gigi berlubang akibat kandungan gula yang tinggi. Makanan-makanan manis seperti donat, cokelat, dan es krim berisiko menyebabkan lubang dan kerusakan pada gigi (Bhaskar, 2012). Meskipun kerusakan pada gigi dikaitkan dengan penyakit di masa kanak-kanak, pada kenyataannya kerusakan pada gigi dapat berlanjut hingga usia dewasa (Pitts et al., 2017).

Selain dampak pada kesehatan, terdapat pula dampak *junk food* terhadap berat badan. Selain dapat menyebabkan obesitas atau kelebihan berat badan, *junk food* juga dapat menyebabkan kurus (*wasting*). Hal ini dapat disebabkan oleh pemilihan makanan yang tidak tepat, misalnya *junk food* sebagaimana pernyataan dari Djuanda (2021). Seperti yang kita ketahui bahwa *junk food* adalah makanan dengan gizi minim karena memiliki nutrisi yang rendah dan tidak mampu memenuhi kebutuhan nutrisi harian tubuh (Sharma, 2013). *Wasting* dapat terjadi karena seseorang tidak mendapatkan makanan dengan kualitas dan kuantitas yang memadai sehingga mengalami kekurangan nutrisi (WHO, 2021). Konsumsi *junk food* yang tidak dibarengi makanan sehat dan bergizi seimbang akan menurunkan berat badan disertai hilangnya massa otot, nutrisi, dan vitamin yang diperlukan oleh tubuh (Fantozy, 2017). Sedangkan anak dari dua partisipan lain belum mengalami hambatan pada berat badan. Hal ini dapat terjadi apabila anak masih mendapatkan asupan gizi yang baik dan melakukan aktivitas fisik secara rutin.

### Persepsi Orang Tua Mengenai dampak *Junk Food* terhadap Fungsi Kognitif

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan, persepsi orang tua mengenai dampak konsumsi *junk food* terhadap fungsi kognitif adalah, anak dari partisipan pertama dan kedua kesulitan berkonsentrasi dan fokusnya mudah teralihkan. Sementara anak dari partisipan ketiga mengalami masalah memori dan terkadang kesulitan dalam memahami sesuatu.

*...belum mau belajar anaknya, kalau gambar juga coret-corek aja. Apalagi nulis atau baca, konsentrasinya malah ke yang lain... (kutipan wawancara DK).*

*...sekarang kan sekolahnya di rumah, jadi malah ke mainan aja gitu fokusnya. Namanya anak mungkin ya jadi gampang pindah fokusnya...(kutipan wawancara LY).*

*....paling jadi pelupa ya, terus kadang suka susah kalo belajar atau apa gitu. Suka ceroboh juga...(kutipan wawancara YY).*

Adanya hambatan yang terjadi terhadap fungsi kognitif pada penelitian ini sesuai dengan pernyataan Bhaskar (2012) bahwa *junk food* tidak hanya memberikan dampak buruk pada kesehatan, tetapi juga terhadap fungsi kognitif seseorang. Saleh (2019) mengemukakan bahwa *junk food* dalam jangka pendek dan menengah dapat menyebabkan kesulitan bahkan kegagalan untuk berkonsentrasi. Hal ini didukung oleh pernyataan WHO (2006) bahwa jika *junk food* dikonsumsi secara berlebihan akan berisiko menurunkan fungsi kognitif (dalam Saleh, 2019). Hambatan fungsi kognitif yang dimaksud adalah mudah mengantuk, sulit berkonsentrasi, dan kesulitan dalam mengingat ataupun memahami suatu hal. Hal ini terjadi karena terdapat penurunan sirkulasi darah akibat penumpukan lemak, kekurangan oksigen vital, nutrisi, dan protein yang dapat membuat sel-sel otak tidak mampu untuk bekerja

optimal (Bhaskar, 2012). Akibatnya terjadi kerusakan sel-sel pada otak yang digunakan untuk proses berpikir (Martony, 2018).

### **Persepsi Orang Tua Mengenai dampak *Junk Food* terhadap Masalah Perilaku**

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan, persepsi orang tua mengenai dampak konsumsi *junk food* terhadap masalah perilaku adalah anak dari partisipan pertama dan kedua mengalami gejala perilaku hiperaktivitas seperti memanjat, berlarian, bergelantungan, dan tidak bisa duduk diam dalam segala situasi dan kondisi. Partisipan pertama dan kedua mengatakan bahwa terkadang mereka kewalahan ketika mengawasi anaknya bermain. Partisipan kedua juga mengatakan bahwa anaknya belum mengerti bahaya dan seringkali berlarian ke arah jalan raya atau bermain di halaman yang berada di lantai tiga. Sedangkan anak dari partisipan ketiga tidak mengalami permasalahan perilaku yang berarti.

*...hiperaktif anaknya, lari-lari, manjat, gelantungan, makan aja sambil lari. Diem nya kalau lagi tidur aja. Makanya harus jeli soalnya bahaya, suka mainin motor kalau lagi nyala kan bahaya banget...(kutipan wawancara DK).*

*...aktif banget lari-lari, suka lari ke jalan raya kan bahaya banyak motor. Kadang suka main di lantai tiga juga nggak ada pagernya. Makanya harus diawasi terus...(kutipan wawancara LY).*

Anak dari dua partisipan yang mengalami gejala perilaku hiperaktivitas sesuai dengan pernyataan Johnson et al. (2011) bahwa konsumsi *junk food* juga dapat memicu gejala perilaku hiperaktivitas. Hal ini disebabkan karena kandungan gula yang tinggi pada *junk food* berpotensi menimbulkan gejala perilaku hiperaktivitas tersebut. Anak usia dini yang mengonsumsi *junk food* yang kaya akan kandungan gula menunjukkan gejala perilaku hiperaktivitas dibandingkan dengan anak-anak yang mengonsumsi *junk food* dalam jumlah lebih sedikit (Wiles, 2009 dalam Johnson et al., 2011). Hal ini didukung oleh penelitian Lawson et al. (1983, dalam Pamela, 2018) yang menemukan bahwa proses pewarnaan makanan pada *junk food* sangat berbahaya dan dapat menimbulkan gejala perilaku hiperaktivitas pada anak. Anak-anak dengan kesulitan belajar sangat disarankan untuk tidak mengonsumsi *junk food* yang mengandung zat pewarna buatan. Sebagaimana pernyataan Martony (2018) bahwa konsumsi *junk food* pada akhirnya akan menghambat anak dalam proses belajar dan bereksplorasi terhadap lingkungannya. Gejala perilaku hiperaktivitas pada penelitian ini sesuai dengan pernyataan Herliafifah (2021) bahwa anak yang mengalami gejala perilaku hiperaktivitas dapat ditandai dengan berlari dan berteriak didalam ruangan, bergerak dengan cepat hingga menabrak sesuatu, bicara terus menerus, tidak bisa duduk diam meskipun sedang makan atau bermain, dan tidak memiliki rasa takut.

### **Upaya Orang Tua untuk Mengurangi Konsumsi *Junk food***

Orang tua telah melakukan berbagai upaya untuk mengurangi konsumsi *junk food* dan menganggulangi dampaknya pada anak. Upaya-upaya yang dilakukan adalah sebagai berikut.

#### **Menanamkan pada Anak Akan Bahaya *Junk food***

Ketiga partisipan memberikan pemahaman kepada anak bahwa *junk food* merupakan makanan yang tidak baik jika dikonsumsi terlalu sering, penjelasan yang diberikan kepada anak pun menggunakan kalimat yang sederhana agar dapat dipahami anak dengan baik. Meskipun pada pelaksanaannya, anak kerap tidak mau menurut dan tetap mengonsumsi *junk food*.

*....iya suka dikasih tau aja bahayanya gimana junk food tuh. Alhamdulillah sih anaknya mau dengerin walaupun kadang ya tetep aja minta...(kutipan wawancara YY).*

Upaya yang dilakukan oleh orangtua pada penelitian ini sesuai dengan pendapat beberapa ahli. Diantaranya Story et al. (2002, dalam Martony, 2018) bahwa masa kanak-kanak adalah masa dimana kebiasaan makan seumur hidup terbentuk. Makanan favoritnya ketika usia kanak-kanak bisa berlanjut hingga ia berusia dewasa. Pola makan yang buruk dapat terus berlanjut dan menyebabkan berbagai macam masalah kesehatan di kemudian hari. Hal ini mendasari pentingnya menanamkan pengetahuan pada anak akan bahaya yang ditimbulkan oleh *junk food* (Soviyati & Nurjannah, 2019). Anak harus mengetahui bahwa *junk food* yang seringkali dikonsumsi ternyata tidak baik dan berpotensi menyebabkan berbagai masalah kesehatan, fungsi kognitif, dan masalah perilaku pada dirinya.

### Memasak Makanan Sehat

Partisipan lebih memilih untuk memasak makanan di rumah dibandingkan dengan membeli makanan di luar. Disamping harganya yang lebih ekonomis, partisipan juga dapat lebih memperhatikan bahan-bahan serta kebersihan makanan yang akan dimasak. Ketiga partisipan mengatakan bahwa hampir setiap hari mereka memasak makanan favorit anak di rumah seperti sayur sop, bayam, telur dadar brokoli, tahu sayur, dll. Ketiga partisipan terbiasa berbelanja di warung atau supermarket terdekat untuk membeli bahan makanan. Ketiga partisipan membeli *junk food* di restoran hanya sekitar 2 - 3 kali dalam satu bulan, dimana frekuensi ini masih terbilang jarang.

*...bikin aja di rumah ya, kan sekarang banyak resep-resep gitu di youtube bisa diikuti. Jadi memang ibunya harus mau berkreasi...(kutipan wawancara DK).*

Upaya ini sebagaimana pernyataan Bhaskar (2012) yang mengemukakan cara yang efektif untuk mengurangi konsumsi *junk food* adalah dengan memasak makanan sehat di rumah. Makanan yang dimasak sendiri merupakan pilihan terbaik dibandingkan dengan membeli *junk food* yang dijual di gerai makanan atau restoran siap saji. Seperti yang sudah kita ketahui bahwa *junk food* mengandung banyak zat kimia yang akan memberikan dampak negatif bagi tubuh. Dengan memasak di rumah, kita dapat mengontrol bahan masakan agar lebih terjamin dan mengandung gizi yang baik. Pernyataan ini didukung oleh Robinson et al. (2020) yang menyatakan bahwa memasak makanan di rumah juga akan mengefektifkan waktu dibandingkan jika harus pergi ke restoran siap saji yang membutuhkan waktu untuk sampai ditempat. Dari segi biaya pun, memasak sendiri tentu lebih hemat dan ekonomis dibandingkan dengan membeli *junk food* yang dijual di gerai makanan atau restoran siap saji. Sehingga memasak makanan di rumah dapat dijadikan salah satu alternatif untuk mengurangi frekuensi anak dalam mengonsumsi *junk food*.

### Konsumsi Sayuran dan Buah

Membiasakan anak untuk mengonsumsi sayuran dan buah-buahan guna menjaga kesehatan tubuh. Meskipun anak dari partisipan pertama dan kedua tidak menyukai sayuran, namun partisipan tetap berusaha memberikan sayuran kepada anaknya. Partisipan mengolah sayuran dan buah-buahan menjadi hidangan yang menarik seperti membuat bola nasi isi sayuran, salad sayur, pudding buah, dll. Pemberian sayuran dan buah-buahan sekitar 3 - 4 kali dalam satu minggu.

*....dikasih sayuran walaupun anak kurang suka. Tap ikan ibunya bisa berkreasi dibuat bola-bola nasi, atau salad....(kutipan wawancara DK).*

*.....dialihkan aja ke sayur. Kan kalau makan ayam goreng terus suka batuk, jadi bikin sop pake sosis gitu supaya mau. Seminggu dua kali lah. Terus kalau buah paling melon, pisang, gitu sukanya...(kutipan wawancara LY).*

Upaya ini sesuai dengan pernyataan dari Martony (2018) bahwa membiasakan anak mengonsumsi sayuran dan buah juga dapat mengurangi kecenderungan anak untuk mengonsumsi *junk food*. Anak-anak atau remaja yang rutin mengonsumsi sayuran dan buah – buahan dalam porsi sedang perharinya bahkan terbukti memiliki minat yang lebih kecil untuk mengonsumsi *junk food* dibandingkan dengan anak yang tidak mengonsumsi sayur dan buah sama sekali. Hal ini didukung oleh pernyataan dari Rahayu & Munastiwi (2018) yang menyatakan bahwa sayuran dan buah memiliki kandungan vitamin, mineral, antioksidan, dan serat yang dibutuhkan. Kandungan-kandungan tersebut sangat baik untuk menjaga tubuh tetap prima dan menghindari penyakit-penyakit yang menyerang. Karenanya sangat penting untuk membiasakan anak mengonsumsi sayuran serta buah-buahan sejak dini.

### **Konsumsi Cukup Air Putih**

Memperhatikan asupan cairan yaitu air putih dan membatasi minuman-minuman manis yang dijual dipasaran. Anak dari ketiga partisipan mengonsumsi cukup air putih yakni sekitar 5 – 6 gelas perhari. Meskipun terkadang masih mengonsumsi minuman manis yang dijual dipasaran seperti minuman teh dan minuman berperisa lainnya.

*...minum air putih banyak sih, walaupun kadang susah juga. Tapi sebisa mungkin jangan minum minuman manis gitu, kecuali susu ya...(kutipan wawancara YY).*

Upaya ini sejalan dengan pernyataan dari Hafiduddin et al. (2016) bahwa mengonsumsi air putih yang cukup juga dapat menjadi alternatif untuk mengurangi dampak *junk food* terhadap kesehatan. Karena air putih membantu proses metabolisme pada tubuh. Dalam keadaan sehat, manusia harus mengonsumsi air putih sekitar 8 – 10 gelas atau dua liter perhari untuk mencukupi cairan didalam tubuh. Hal ini didukung oleh pernyataan Silver (2020) bahwa air putih akan membantu proses pengeluaran racun pada tubuh melalui keringat dan urin. Air putih juga membantu kelancaran fungsi kognitif seseorang, seperti meningkatkan konsentrasi dan daya ingat. Sehingga upaya ini sangat penting untuk dilakukan agar mengurangi dampak negatif yang ditimbulkan oleh *junk food*.

### **Beraktivitas Fisik**

Membiasakan anak untuk beraktivitas fisik agar tubuh tetap prima dan tidak terserang berbagai penyakit. Partisipan pertama mengatakan bahwa anaknya bergerak sangat aktif seperti berlarian dan melompat sehingga terkadang tidak memerlukan kegiatan olahraga khusus. Partisipan kedua juga mengatakan bahwa anaknya berlarian dan bermain sepeda setiap hari. Sedangkan partisipan ketiga mengatakan bahwa anaknya dibiasakan untuk berjalan-jalan setiap minggu pagi atau berolahraga seperti berenang.

*...kadang suka jalan pagi gitu kalau Hari Minggu, jalans santai. Terus sebenarnya anaknya suka berenang sih tapi sekarang udah jarang. Ya diusahain ada olahraganya lah...(kutipan wawancara YY).*

Upaya selanjutnya yang dilakukan partisipan adalah rutin melaksanakan aktivitas fisik. Hal ini sesuai dengan pernyataan Welis (2003, dalam Rosidin et al., 2019) bahwa aktivitas fisik sangat penting untuk mengurangi risiko penyakit-penyakit kronis. Penyakit kronis yang dimaksud seperti hipertensi, diabetes mellitus, penyakit jantung koroner, kolesterol, stroke, obesitas serta gizi lebih. Aktivitas fisik yang rutin dilakukan akan menjaga tekanan darah tetap stabil, menurunkan berat badan berlebih, menguatkan otot yang digunakan untuk beraktivitas, dan meningkatkan imunitas atau daya tahan tubuh. Hal ini juga didukung oleh pernyataan Marbun (dalam Oktaviani, 2012) bahwa aktivitas fisik sangat penting dilakukan untuk mengurangi dampak buruk yang dihasilkan akibat konsumsi *junk food*. Hal ini

dikarenakan aktivitas fisik yang rutin dilakukan dapat menjaga kesehatan serta berat badan ideal.

### **Membatasi Konsumsi Junk food**

Membatasi konsumsi *junk food* pada anak dengan cara tidak menyediakan *junk food* di rumah. Namun terkadang konsumsi *junk food* pada anak terasa sulit untuk dibatasi karena anak justru menangis dan kerap tidak mau makan jika tidak makan *junk food*. Sehingga orangtua mengalah pada kemauan anak dan akhirnya tetap memberikan *junk food* kepada anak. Disamping itu, ketiga partisipan juga merasa bahwa *junk food* memberikan kemudahan karena praktis dan mudah untuk disajikan.

*...Ya dibatasi aja lah jangan banyak beli di luar soalnya kan gak tahu ya kebersihannya gimana, minyaknya, terus ya orangtuanya juga harus mencontohkan yang baik gitu. Jangan anaknya harus makan sehat tapi orangtuanya gak nyontohi...(kutipan wawancara DK).*

Upaya yang terakhir adalah membatasi konsumsi *junk food* pada anak. Hal ini sesuai dengan pernyataan para ahli seperti Martony (2018), dan Bains & Rashid (2013) yang menyatakan bahwa pengonsumsian *junk food* harus dibatas dan tidak boleh dikonsumsi secara berlebihan agar tidak mengalami hambatan pada kesehatan dikemudian hari. *Junk food* dapat menyebabkan berbagai hambatan kesehatan terlebih apabila dikonsumsi lebih dari dua kali dalam satu minggu secara rutin (Bonita et al., 2017). Karena seperti yang sudah kita ketahui bahwa *junk food* yang dikonsumsi secara berlebihan akan menyebabkan berbagai dampak buruk bagi kesehatan, sebagaimana pernyataan dari (Bhaskar, 2012). Begitu pula dengan pernyataan Jeffery et al. (1998, dalam Martony, 2018) yang telah menjelaskan dampak negatif *junk food* bagi fungsi kognitif serta masalah perilaku.

Kelemahan dari penelitian ini adalah lokasi yang hanya terfokus pada satu kelurahan saja, dan partisipan penelitian yang hanya berjumlah tiga orang. Partisipan penelitian yang lebih banyak akan memberikan data yang bervariasi. Sehingga peneliti menyarankan peneliti selanjutnya untuk menggunakan metode penelitian yang berbeda dan dengan jumlah sampel yang lebih besar.

### **SIMPULAN**

Penelitian ini menghasilkan simpulan bahwa konsumsi *junk food* anak dari partisipan terbilang cukup tinggi yang disebabkan oleh beberapa faktor. Implikasi penelitian bagi orang tua adalah dapat menambah pengetahuan secara teoritis mengenai dampak-dampak negatif yang terjadi apabila anak terlalu sering mengonsumsi *junk food*. Orang tua juga dapat mengamalkan upaya-upaya untuk mengurangi konsumsi *junk food* pada anak dan menanggulangi dampak negatif yang terjadi. Upaya tersebut misalnya menanamkan bahaya *junk food* pada anak, membatasi asupan *junk food*, memberikan makanan berserat dan bernutrisi, mencukupi kebutuhan cairan, dan membiasakan anak untuk beraktivitas fisik.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terimakasih penulis tujukan kepada Program Studi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Pendidikan Indonesia yang telah memberikan kesempatan bagi penulis untuk mengeksplorasi dan melaksanakan penelitian di bidang Anak Usia Dini.

### **DAFTAR PUSTAKA**

Aminah, I. M., Penguji, M. K., & Sudja, M. K. M. I. M. F. A. (2015). ... Iklan Makanan Di Televisi, Pengetahuan Junk Food, Dan Frekuensi Konsumsi Junk Food Pada Siswa Sekolah Dasar Negeri 1 Cibereum. <http://hellis.litbang.kemkes.go.id:8080/handle/123456789/25847>

- Athavale, P., Khadka, N., Roy, S., Mukherjee, P., Chandra Mohan, D., Turton, B. (Bethy), & Sokal-Gutierrez, K. (2020). Early Childhood Junk Food Consumption, Severe Dental Caries, And Undernutrition: A Mixed-Methods Study From Mumbai, India. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 17(22), 8629. <https://doi.org/10.3390/ijerph17228629>
- Bains, A., & Rashid, M. A. (2013). Junk Food And Heart Disease: The Missing Tooth. In *Journal Of The Royal Society Of Medicine* (Vol. 106, Issue 12, Pp. 472-473). <https://doi.org/10.1177/0141076813512297>
- Bhaskar, R. (2012). JUNK FOOD: IMPACT ON HEALTH. *Journal Of Drug Delivery And Therapeutics*, 2(3). <https://doi.org/10.22270/jddt.v2i3.132>
- Bonita, I. A., & Fitrianti, D. Y. (2017). Konsumsi Fast Food Dan Aktivitas Fisik Sebagai Faktor Risiko Kejadian Overweight Pada Remaja Stunting SMP. *Journal Of Nutrition College*, 6(1), 52. <https://doi.org/10.14710/jnc.v6i1.16893>
- Boylan, S., Hardy, L. L., Drayton, B. A., Grunseit, A., & Mihrshahi, S. (2017). Assessing Junk Food Consumption Among Australian Children: Trends And Associated Characteristics From A Cross-Sectional Study. *BMC Public Health*, 17(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4207-x>
- Chase, C., & Lunney, J. K. (2019). Immune System. *Diseases Of Swine*. <https://doi.org/10.1002/9781119350927.ch16>
- Djuanda, E. R. (2021). 7 Penyebab Paling Umum Anak Kurus Dan Cara Ampuh Mengatasinya. Hellosehat, Kemenkes RI. <https://Hellosehat.Com/Parenting/Kesehatan-Anak/Malnutrisi/Penyebab-Anak-Kurus/>
- Fantozzy, J. (2017). 8 Unhealthy Diets That People Swear Helped Them Lose Weight. <https://www.insider.com/do-junk-food-diets-work-2017-6>
- Food And Nutrition Service. (2013). Foods Of Minimal Nutritional Value. Food And Nutrition Service, U.S Department Of Agriculture. <http://www.fns.usda.gov/cnd/menu/fmnv.htm>
- Gall, J. P., Gall, M. D., & Borg, W. R. (2005). *Applying Educational Research: How To Read, Do, And Use Research To Solve Problems Of Practice* (5th Edition). Pearson Education Limited. <http://www.amazon.com/Applying-Educational-Research-Problems-Practice/Dp/0205596703>
- Ghani, L., Mihardja, L. K., & Delima, D. (2016). Faktor Risiko Dominan Penderita Stroke Di Indonesia. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 44(1). <https://doi.org/10.22435/bpk.v44i1.4949.49-58>
- Hafiduddin, M., & Azlam, D. M. (2016). Hubungan Antara Pengetahuan Tentang Manfaat Cairan Dengan Perilaku Konsumsi Air Putih The Correlation Between Knowledge Of Fluid Benefits With Water Consumption Behavior. In *PROFESI* (Vol. 13, Issue 2).
- Hartono, S. H. (2019). Studi: Konsumsi Makanan Siap Saji Di Indonesia Meningkat, 28% Kalori Orang Kota Berasal Dari Junk Food. *Health.Girid.Id*. <https://Health.Grid.Id/Read/351930138/Studi-Konsumsi-Makanan-Siap-Saji-Di-Indonesia-Meningkat-28-Kalori-Orang-Kota-Berasal-Dari-Junk-Food?Page=All>
- Hemmingsson, E. (2018). Early Childhood Obesity Risk Factors: Socioeconomic Adversity, Family Dysfunction, Offspring Distress, And Junk Food Self-Medication. *Current Obesity Reports*, 7(2), 204-209. <https://doi.org/10.1007/s13679-018-0310-2>
- Herliafifah, R. (2021, March 4). Kenali Tanda Dan Cara Mengatasi Anak Hiperaktif. Hello Sehat, Kemenkes RI. <https://Hellosehat.Com/Parenting/Kesehatan-Anak/Anak-Hiperaktif-Adalah/>
- Johnson, R. J., Gold, M. S., Johnson, D. R., Ishimoto, T., Lanaspá, M. A., Zahniser, N. R., & Avena, N. M. (2011). Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder: Is It Time To Reappraise The Role Of Sugar Consumption? *Postgraduate Medicine*, 123(5), 39-49. <https://doi.org/10.3810/pgm.2011.09.2458>
- Martony, O. (2018). Junk Food Makanan Favorit Dan Dampaknya Terhadap Tumbuh Kembang Anak Dan Remaja. Dspace Politeknik Kesehatan Medan. <http://repo.poltekkes-medan.ac.id/xmlui/handle/123456789/2425>

- Moubarac, J.-C., Parra, D. C., Cannon, G., & Monteiro, C. A. (2014). Food Classification Systems Based On Food Processing: Significance And Implications For Policies And Actions: A Systematic Literature Review And Assessment. *Current Obesity Reports*, 3(2), 256-272. <https://doi.org/10.1007/s13679-014-0092-0>
- Nicholas Bakalar. (2015). How Much Junk Food Do Teenagers Eat? Sept. 21. [Http://www.nytimes.com/2015/09/22/health/how-much-junk-food-do-teenagers-eat.html](http://www.nytimes.com/2015/09/22/health/how-much-junk-food-do-teenagers-eat.html)
- Nurwanti, E., Hadi, H., & Julia, M. (2016). Paparan Iklan Junk Food Dan Pola Konsumsi Junk Food Sebagai Faktor Risiko Terjadinya Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar Kota Dan Desa Di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal Of Nutrition And Dietetics)*, 1(2), 59. [https://doi.org/10.21927/ijnd.2013.1\(2\).59-70](https://doi.org/10.21927/ijnd.2013.1(2).59-70)
- Oktaviani, W. D. (2012). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food, Aktivitas Fisik, Pola Konsumsi, Karakteristik Remaja Dan Orang Tua Dengan Indeks Massa Tubuh (IMT). *Journal UNDIIP*. <http://eprints.undip.ac.id/38335/>
- Pamelia, I. (2018). Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja Dan Dampaknya Bagi Kesehatan. *Ikesma*, 14(2). <https://doi.org/10.19184/ikesma.v14i2.10459>
- Pitts, N. B., Zero, D. T., Marsh, P. D., Ekstrand, K., Weintraub, J. A., Ramos-Gomez, F., Tagami, J., Twetman, S., Tsakos, G., & Ismail, A. (2017). Dental Caries. *Nature Reviews Disease Primers*, 3(1). <https://doi.org/10.1038/nrdp.2017.30>
- Putra, K. A. D., Hidayatullah, F., & Farida, N. (2020). Mediatisasi Layanan Pesan Antar Makanan Di Indonesia Melalui Aplikasi Go-Food. *Islamic Communication Journal*, 5(1), 114. <https://doi.org/10.21580/icj.2020.5.1.5416>
- Rahayu, N., & Munastiwi, E. (2018). Manajemen Makanan Sehat Di PAUD. *Golden Age*, 3. [Http://ejournal.uin-suka.ac.id/tarbiyah/index.php/goldenage/article/view/2337](http://ejournal.uin-suka.ac.id/tarbiyah/index.php/goldenage/article/view/2337) <https://doi.org/10.14421/jga.2018.32-01>
- Robinson, L., Segal, J., & Segal, R. (2020). Cooking At Home. Help Guide. <https://www.helpguide.org/articles/healthy-eating/cooking-at-home.htm#>
- Rosidin, U., Sumarni, N., & Suhendar, I. (2019). Penyuluhan Tentang Aktifitas Fisik Dalam Peningkatan Status Kesehatan. *Media Karya Kesehatan*, 2(2). <https://doi.org/10.24198/mkk.v2i2.22574>
- Saleh, A. J. (2019). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Siap Saji (Junk Food), Status Gizi, Dan Kejadian Hipertensi Dengan Fungsi Kognitif Pada Remaja. <https://core.ac.uk/download/pdf/211784748.pdf>
- Schuetz, P., & Stanga, Z. (2019). Nutritional Management And Outcomes In Malnourished Medical Inpatients In 2020: The Evidence Is Growing! *Journal Of Clinical Medicine*, 9(1), 27. <https://doi.org/10.3390/jcm9010027>
- Sentosa, J. (2011). Junk Food. SCRIBD. <https://www.scribd.com/doc/58458558/junk-food>
- Shabrina, A. (2021, April 30). 5 Penyebab Sistem Imun Lemah Dan Tubuh Mudah Sakit. Hello Sehat, Kemenkes RI. <https://hellosehat.com/sehat/gejala-umum/penyebab-sistem-imun-lemah/>
- Sharma, V. (2013). Adolescents Knowledge Regarding Harmful Effects Of Junk Food. *IOSR Journal Of Nursing And Health Science*, 1(6). <https://doi.org/10.9790/1959-0160104>
- Silver, N. (2020, June 30). Why Is Water Important? 16 Reasons To Drink Up. Healthline. <https://www.healthline.com/health/food-nutrition/why-is-water-important>
- Soviyati, E., & Nurjannah, S. (2019). Hubungan Pengetahuan Makanan Cepat Saji (Fast Food) Dengan Kejadian Dismenorrhoe Pada Siswi Kelas VII Di SMPN 2 Jalaksana Kecamatan Jalaksana Kabupaten Kuningan Tahun 2018. *Jurnal Ilmu Kesehatan Bhakti Husada: Health Sciences Journal*, 10(1), 28-33. <https://doi.org/10.34305/jikbh.v10i1.80>
- Traveloka. (2021). Fast Food Around Bandung. Traveloka. <https://www.traveloka.com/en-id/restaurants/indonesia/city/bandung-103859/type-fast-food>
- WHO. (2021, June 9). Malnutrition. WHO. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>
- Willy, T. (2019, July 20). ISPA. Alodokter. <https://www.alodokter.com/ispa>