



Determinan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji pada Remaja menurut *Theory of Planned Behavior* (TPB): Tinjauan Pustaka

Desty Dwi Nuraini*

Universitas Muhammadiyah Jakarta

DOI:

<https://doi.org/10.47134/mpk.v3i1.5408>

*Correspondence: Desty Dwi Nuraini

Email: dwidesty19@gmail.com

Received: 03-11-2025

Accepted: 28-12-2025

Published: 16-01-2026



Copyright: © 2026 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (BY SA) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Abstrak: Konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) pada remaja dan mahasiswa menunjukkan kecenderungan meningkat seiring perubahan gaya hidup modern yang menekankan kepraktisan dan kecepatan, sehingga berpotensi menimbulkan berbagai masalah kesehatan fisik maupun psikososial apabila tidak terkontrol. Penelitian ini bertujuan untuk menyusun literature review mengenai perilaku konsumsi fast food pada remaja dan mahasiswa dengan menggunakan kerangka *Theory of Planned Behavior* (TPB) sebagai dasar analisis faktor-faktor yang memengaruhi perilaku tersebut. Metode yang digunakan adalah narrative literature review terhadap enam artikel penelitian empiris yang diperoleh melalui penelusuran Google Scholar dan dipublikasikan dalam jurnal ilmiah pada periode 2016–2024, dengan fokus pada tiga konstruk utama TPB yaitu sikap, norma subjektif, dan perceived behavioral control. Hasil kajian menunjukkan bahwa sikap positif terhadap fast food, khususnya persepsi rasa yang enak, kepraktisan, dan popularitas, merupakan faktor yang paling dominan dalam mendorong niat serta perilaku konsumsi, diikuti oleh pengaruh norma subjektif yang terbentuk melalui teman sebaya, lingkungan sosial, dan paparan media digital. Selain itu, rendahnya perceived behavioral control berkaitan dengan keterbatasan kemampuan individu dalam mengendalikan pilihan

makanan sehingga meningkatkan frekuensi konsumsi fast food. Beberapa penelitian dengan desain intervensi juga menunjukkan bahwa edukasi berbasis TPB efektif dalam meningkatkan kontrol perilaku yang dirasakan, mengubah sikap, dan menurunkan perilaku konsumsi fast food pada remaja dan mahasiswa. Kesimpulannya, upaya pengendalian konsumsi fast food pada kelompok usia ini memerlukan pendekatan promosi kesehatan yang komprehensif dan berkelanjutan yang tidak hanya berfokus pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga pada perubahan sikap, norma sosial, dan perceived behavioral control, serta dukungan lingkungan yang mendukung terbentuknya perilaku makan yang lebih sehat.

Kata kunci: *Fast Food*, Remaja, *Theory Of Planned Behavior*, Perilaku Konsumsi, *Literature Review*

Abstract: The consumption of fast food among adolescents and university students shows an increasing trend in line with modern lifestyle changes that emphasize practicality and speed, potentially causing various physical and psychosocial health problems if left unchecked. This study aims to compile a literature review on fast food consumption behavior among adolescents and college students using the Theory of Planned Behavior (TPB) framework as the basis for analyzing the factors that influence this behavior. The method used was a narrative literature review of six empirical research articles obtained through Google Scholar searches and published in scientific journals between 2016 and 2024, focusing on the three main constructs of TPB, namely attitude, subjective norm, and perceived behavioral control. The results of the study show that positive attitudes toward fast food, particularly perceptions of taste, convenience, and popularity, are the most dominant factors in driving consumption intentions and behavior, followed by the influence of subjective norms formed through peers, social environment, and exposure to digital media. In addition, low perceived behavioral control is related to individuals' limited ability to control their food choices, thereby increasing the frequency of fast food consumption. Several studies with intervention designs also show that TPB-based education is effective in improving perceived behavioral control, changing attitudes, and reducing fast food consumption among adolescents and college students. In conclusion, efforts to control fast food consumption in this age group require a comprehensive and sustainable health promotion approach that focuses not only on

increasing knowledge, but also on changing attitudes, social norms, and perceived behavioral control, as well as providing an environment that supports the formation of healthier eating behaviors.

Keywords: Fast Food, Adolescents, Theory Of Planned Behavior, Consumption Behavior, Health Promotion.

Pendahuluan

Konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) di kalangan remaja menunjukkan tren peningkatan seiring dengan perubahan gaya hidup modern yang menekankan kepraktisan dan kecepatan. *Fast food* umumnya memiliki kandungan energi, lemak jenuh, gula, dan natrium yang tinggi, namun rendah serat serta zat gizi mikro esensial. Pola konsumsi tersebut berpotensi menimbulkan berbagai masalah kesehatan apabila dilakukan secara berlebihan dan berkelanjutan. Remaja, khususnya yang tinggal di wilayah perkotaan, menjadi kelompok yang rentan akibat tingginya paparan lingkungan makanan tidak sehat serta kemudahan akses terhadap restoran cepat saji (M. M. Amin & Sulaiman, 2025).

Berbagai penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa tingginya konsumsi fast food berkaitan dengan permasalahan status gizi pada remaja. Studi deskriptif di Surabaya menemukan bahwa remaja yang sering mengonsumsi fast food memiliki proporsi status gizi lebih dan obesitas yang lebih tinggi dibandingkan dengan remaja yang jarang mengonsumsinya (Putu et al., 2025). Temuan serupa juga dilaporkan oleh (Almira et al., 2025) yang menunjukkan adanya hubungan antara frekuensi konsumsi fast food dan status gizi remaja sekolah menengah, khususnya peningkatan risiko gizi lebih dan obesitas. Kondisi ini menjadi perhatian penting karena obesitas pada usia remaja dapat berdampak jangka panjang terhadap kesehatan fisik maupun psikososial.

Selain berdampak pada status gizi, perilaku konsumsi *fast food* pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor individu dan lingkungan. Penelitian di Jakarta menunjukkan bahwa faktor pengetahuan, citra tubuh, uang saku, serta pengaruh promosi memiliki hubungan yang signifikan dengan perilaku konsumsi *fast food* pada remaja sekolah menengah (Fitrianti et al., 2023). Temuan tersebut menegaskan bahwa perilaku makan remaja tidak hanya dipengaruhi oleh ketersediaan makanan, tetapi juga oleh faktor psikososial dan ekonomi yang membentuk pola pengambilan keputusan dalam memilih makanan.

Faktor kognitif dan afektif turut berperan penting dalam pembentukan perilaku konsumsi *fast food*. Penelitian pada siswa SMA Negeri 2 Tuban menunjukkan adanya hubungan antara tingkat pengetahuan dan sikap dengan perilaku konsumsi *fast food*, di mana pengetahuan dan sikap yang kurang mendukung cenderung berkaitan dengan perilaku konsumsi yang tidak sehat (Susanti & Indrawati, 2023). Hasil ini sejalan dengan studi deskriptif mengenai kebiasaan konsumsi *fast food* dan *junk food* yang menyebutkan bahwa kepraktisan, cita rasa, serta pengaruh teman sebaya menjadi alasan utama remaja lebih memilih makanan cepat saji dibandingkan makanan bergizi seimbang (Nikmah, 2024)

Seiring dengan meningkatnya penggunaan media sosial di kalangan remaja, lingkungan digital menjadi salah satu faktor yang semakin berpengaruh dalam membentuk pola konsumsi makanan. Lebih dari 90% remaja diketahui memiliki setidaknya satu akun

media sosial, dan iklan makanan dan minuman yang muncul di platform digital berperan dalam memengaruhi preferensi serta pilihan makan mereka, khususnya terhadap produk tinggi gula, lemak, dan garam (Kucharczuk et al., 2022). Studi empiris terbaru menunjukkan bahwa hampir 90% remaja terpapar iklan makanan di media digital dalam satu minggu, dengan mayoritas mengingat iklan *fast food* dan makanan ultra-proses, dan paparan tersebut secara signifikan berkaitan dengan frekuensi konsumsi yang lebih tinggi terhadap kategori makanan tersebut serta rendahnya konsumsi buah dan sayur (Ares et al., 2025). Secara global, kondisi ini diperkuat oleh temuan bahwa lebih dari setengah remaja di berbagai negara mengonsumsi fast food setidaknya sekali dalam seminggu, dengan tren yang cenderung meningkat dan berkaitan dengan berbagai masalah kesehatan fisik dan mental seperti obesitas, stres, dan depresi (Smith et al., 2024)

Meskipun berbagai penelitian telah membahas konsumsi *fast food* pada remaja, sebagian besar studi masih berfokus pada hubungan langsung antara variabel tertentu dengan perilaku atau status gizi secara terpisah. Oleh karena itu, diperlukan kajian yang lebih komprehensif untuk merangkum dan menganalisis temuan-temuan penelitian terkait perilaku konsumsi *fast food* pada remaja secara sistematis. Penyusunan literature review menjadi penting untuk mengidentifikasi pola temuan, faktor dominan, serta kesenjangan penelitian yang dapat menjadi dasar pengembangan intervensi promosi kesehatan yang lebih efektif.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menyusun *literature review* mengenai perilaku konsumsi *fast food* pada remaja serta faktor-faktor yang memengaruhinya, sehingga dapat memberikan gambaran menyeluruh sebagai landasan perumusan strategi promosi dan pencegahan masalah gizi pada kelompok usia remaja.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain *literature review* dengan pendekatan naratif untuk mengkaji perilaku konsumsi *fast food* pada remaja serta faktor-faktor yang memengaruhinya. Literature review dipilih untuk memperoleh gambaran komprehensif berdasarkan hasil-hasil penelitian sebelumnya yang relevan dengan topik kajian (Turnbull et al., 2023).

Sumber data dalam penelitian ini berasal dari artikel ilmiah yang diperoleh melalui penelusuran basis data elektronik, yaitu Google Scholar. Proses penelusuran dilakukan dengan menggunakan kata kunci yang berkaitan dengan topik penelitian, antara lain *fast food*, perilaku konsumsi, remaja, dan status gizi. Penelusuran artikel dibatasi pada publikasi dalam kurun waktu 2023–2025 untuk memastikan kebaruan data yang digunakan (Ebidor & Ikhida, 2024; Nahdiyin, 2023).

Kriteria inklusi dalam pemilihan artikel meliputi: (1) artikel penelitian asli (original research), (2) membahas perilaku konsumsi *fast food* pada remaja, (3) menggunakan desain penelitian kuantitatif atau deskriptif, dan (4) tersedia dalam teks lengkap. Adapun kriteria eksklusi meliputi artikel berupa *systematic review*, meta-analisis, artikel opini, serta artikel yang tidak relevan dengan fokus kajian. Artikel yang diperoleh kemudian diseleksi melalui tahap penyaringan judul dan abstrak, dilanjutkan dengan telaah teks lengkap untuk menilai

kesesuaian dengan kriteria penelitian. Berdasarkan proses seleksi tersebut, diperoleh enam artikel yang memenuhi kriteria dan digunakan sebagai bahan kajian dalam penelitian ini (IZZANI & SURJANINGRUM, 2023; Snyder, 2019).

Analisis data dilakukan secara naratif dan deskriptif, dengan membandingkan dan mensintesis temuan-temuan utama dari masing-masing artikel. Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel literature review yang memuat informasi mengenai penulis, tahun publikasi, desain penelitian, karakteristik responden, serta temuan utama penelitian, kemudian dibahas secara sistematis untuk mengidentifikasi pola, persamaan, dan perbedaan hasil penelitian terkait perilaku konsumsi *fast food* pada remaja (Ghosh & Choudhury, 2025; Sukhera, 2022).

Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil penelusuran dan seleksi artikel sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi, diperoleh enam artikel penelitian empiris yang dianalisis dalam kajian ini. Seluruh artikel membahas perilaku konsumsi *fast food* atau junk food pada remaja dan dewasa muda dengan menggunakan *Theory of Planned Behavior* (TPB) sebagai kerangka teoritis utama. Desain penelitian yang digunakan didominasi oleh pendekatan cross-sectional, sementara dua penelitian menggunakan desain intervensi berbasis edukasi.

Table 1: Tabel Literatur Review

No	Penulis (Tahun)	Judul Penelitian	Subjek & Lokasi	Desain Penelitian	Variabel TPB yang Dikaji	Temuan Utama
1	Kamal Mirkarimi, Morteza Mansourian, Mohammad Javad Kabir, Rahman Berdi OzouniDavaji, Maryam Eri, Seyed Ghadir Hosseini, Mostafa Qorbani, Omid Safari, Babak Rastgari Mehr, Mehdi Noroozi, Abdurrahman Charkazi, Hossein Shahnazi, 2016	<i>Fast Food Consumption Behaviors in High-School Students Based on the Theory of Planned Behavior</i>	Siswa SMA, Iran	Cross-sectional	Sikap, Norma Subjektif, <i>Perceived Behavioral Control</i>	Sikap positif terhadap <i>fast food</i> dan norma subjektif terbukti berpengaruh signifikan terhadap niat serta perilaku konsumsi <i>fast food</i> pada siswa sekolah menengah atas. Persepsi mengenai rasa, kepraktisan, dan popularitas <i>fast food</i> memperkuat sikap positif responden, sementara pengaruh lingkungan sosial turut mendorong perilaku konsumsi. <i>Perceived behavioral control</i> memiliki pengaruh yang lebih lemah dibandingkan konstruk lainnya.

- | | | | | | | |
|---|--|--|-----------------------------------|-----------------|---|--|
| 2 | Rehana Sajid, Atta ur Rehman, 2022 | <i>Trends of Junk Food Consumption among College-Going Adolescents Based on Theory of Planned Behavior</i> | Remaja perguruan tinggi, Pakistan | Cross-sectional | Sikap, Norma Subjektif, <i>Perceived Behavioral Control</i> | Sikap positif terhadap <i>junk food</i> dan tekanan sosial dari teman sebaya berperan penting dalam meningkatkan kecenderungan konsumsi <i>junk food</i> pada remaja perguruan tinggi. Norma subjektif ditemukan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap niat konsumsi, sedangkan <i>perceived behavioral control</i> berperan dalam menentukan kemampuan responden untuk membatasi konsumsi <i>junk food</i> . |
| 3 | Maryam Sajjad, Affa Bhatti, Barry Hill and Basem Al-Omar, 2023 | <i>Using the Theory of Planned Behavior to Predict Factors Influencing Fast-Food Consumption</i> | Mahasiswa, Pakistan | Cross-sectional | Sikap, Norma Subjektif, <i>Perceived Behavioral Control</i> | Penelitian ini menunjukkan bahwa sikap dan <i>perceived behavioral control</i> merupakan prediktor utama perilaku konsumsi fast food pada mahasiswa. Responden dengan sikap positif terhadap <i>fast food</i> dan kontrol perilaku yang rendah cenderung memiliki frekuensi konsumsi yang lebih tinggi. Norma subjektif juga berkontribusi, meskipun pengaruhnya tidak sekuat sikap dan kontrol perilaku. |
| 4 | Yusron Amin, Haswita, and Mega Safitri, 2024 | <i>Factors Affecting Fast Food Consumption Behavior among Junior</i> | Siswa SMP, Indonesia | Cross-sectional | Sikap, Norma Subjektif, <i>Perceived</i> | Sikap dan norma subjektif ditemukan berperan signifikan dalam membentuk perilaku konsumsi <i>fast food</i> pada siswa |

		<i>High School Students Using TPB</i>			<i>Behavioral Control</i>	sekolah menengah pertama di Indonesia. Pengaruh teman sebaya dan lingkungan sekitar sekolah memperkuat kecenderungan konsumsi <i>fast food</i> , sementara <i>perceived behavioral control</i> memengaruhi kemampuan siswa dalam mengendalikan pilihan makanan sehari-hari.
5	Tayebeh Rakhshani, Salar Asadi, Seyyed Mansour Kashfi, Zahra Sohrabi, Amirhossein Kamyab and Ali Khani Jeihooni, 2024)	<i>The Effect of Education Based on the Theory of Planned Behavior to Prevent the Consumption of Fast Food</i>	Remaja, Iran	Intervensi	Sikap, Norma Subjektif, <i>Perceived Behavioral Control</i>	Edukasi berbasis <i>Theory of Planned Behavior</i> terbukti meningkatkan <i>perceived behavioral control</i> serta memperbaiki sikap responden terhadap konsumsi <i>fast food</i> . Setelah intervensi, terjadi penurunan frekuensi konsumsi <i>fast food</i> pada remaja, yang menunjukkan efektivitas pendekatan edukatif berbasis teori dalam mengubah perilaku makan.
6	Sakineh Rakhshanderou, Morteza Charkhabi, Yousef Sherizadeh, Parisa Hosseini Koukamari, Laura Seidel, Frédéric Dutheil & Mohtasham Ghaffari, 2024	<i>Theoretically Driven Intervention for Reducing Fast Food Consumption among Students: A Case of TPB</i>	Mahasiswa, Iran	Intervensi	Sikap, Norma Subjektif, <i>Perceived Behavioral Control</i>	Intervensi yang dirancang berdasarkan <i>Theory of Planned Behavior</i> efektif dalam mengubah sikap dan meningkatkan kontrol perilaku yang dirasakan pada mahasiswa. Perubahan pada konstruk TPB tersebut diikuti oleh penurunan perilaku konsumsi <i>fast food</i> ,

menegaskan peran intervensi berbasis teori dalam upaya promosi kesehatan pada kelompok dewasa muda

Berdasarkan Table 1, seluruh penelitian mengkaji konstruk utama dalam *Theory of Planned Behavior*, yaitu sikap, norma subjektif, dan *perceived behavioral control* dalam kaitannya dengan perilaku konsumsi *fast food*. Subjek penelitian meliputi siswa sekolah menengah pertama, siswa sekolah menengah atas, mahasiswa, serta remaja di berbagai konteks pendidikan formal.

Hasil kajian menunjukkan bahwa konstruk sikap merupakan variabel yang secara konsisten dilaporkan berhubungan dengan perilaku konsumsi *fast food*. Sikap positif terhadap *fast food*, seperti persepsi terhadap rasa, kepraktisan, dan popularitas, ditemukan berkaitan dengan meningkatnya niat serta perilaku konsumsi *fast food* pada remaja dan dewasa muda di berbagai konteks penelitian. Selain sikap, norma subjektif juga dilaporkan berperan dalam membentuk perilaku konsumsi *fast food*. Pengaruh teman sebaya, lingkungan sosial, serta tekanan sosial dari sekitar responden ditemukan memengaruhi keputusan individu dalam mengonsumsi *fast food*, baik pada siswa sekolah maupun mahasiswa.

Konstruk *perceived behavioral control* turut dilaporkan berhubungan dengan perilaku konsumsi *fast food*. Persepsi individu terhadap kemampuan untuk mengendalikan pilihan makanan, termasuk keterbatasan dalam menghindari konsumsi *fast food*, memengaruhi frekuensi konsumsi. Pada penelitian dengan desain intervensi, peningkatan kontrol perilaku yang dirasakan setelah pemberian edukasi berbasis TPB dilaporkan diikuti oleh penurunan perilaku konsumsi *fast food*.

Pembahasan

Hasil literature review menunjukkan bahwa perilaku konsumsi *fast food* pada remaja dan mahasiswa secara konsisten dapat dijelaskan menggunakan kerangka *Theory of Planned Behavior* (TPB). Enam artikel utama yang dianalisis dalam tabel literature review meliputi penelitian oleh (Mirkarimi et al., 2016), (Sajid Rehana & Rehman Atta ur, 2022), (Sajjad et al., 2023), (Y. Amin & Haswita, 2024), (Rakhshani et al., 2024), serta (Rakhshanderou et al., 2024). Seluruh penelitian tersebut menunjukkan bahwa konstruk TPB, yaitu sikap, norma subjektif, dan *perceived behavioral control*, memiliki peran penting dalam membentuk niat dan perilaku konsumsi *fast food* pada kelompok usia remaja dan mahasiswa.

Sikap terhadap *Fast Food*

Sikap merupakan faktor yang paling dominan dalam memengaruhi perilaku konsumsi *fast food*. Penelitian oleh (Mirkarimi et al., 2016) menunjukkan bahwa sikap positif terhadap *fast food*, seperti persepsi rasa yang enak dan kepraktisan, berhubungan signifikan dengan niat konsumsi pada siswa sekolah menengah. Temuan serupa juga dilaporkan oleh

(Sajjad et al., 2023) pada mahasiswa, di mana sikap positif menjadi prediktor utama perilaku konsumsi *fast food*. Selain itu, penelitian (Y. Amin & Haswita, 2024) pada siswa SMP di Banyuwangi memperkuat temuan bahwa sikap memiliki pengaruh langsung terhadap perilaku makan tidak sehat.

Hasil tersebut sejalan dengan penelitian (Sarintohe et al., 2023), yang menunjukkan bahwa sikap berkontribusi signifikan terhadap niat konsumsi makanan tinggi energi pada remaja Indonesia. Sikap yang terbentuk dari preferensi rasa, pengalaman konsumsi, dan paparan lingkungan menjadi faktor kunci yang sulit diubah tanpa intervensi perilaku yang terarah.

Norma Subjektif dan Pengaruh Lingkungan Sosial

Norma subjektif juga berperan penting dalam membentuk perilaku konsumsi *fast food*. Penelitian (Sajid Rehana & Rehman Attar, 2022) menunjukkan bahwa pengaruh teman sebaya dan lingkungan sosial berhubungan dengan tingginya konsumsi *junk food* pada mahasiswa. Temuan ini diperkuat oleh (Sajjad et al., 2023) yang melaporkan bahwa dukungan sosial dan tekanan lingkungan turut memengaruhi niat konsumsi *fast food*. Selain itu, penelitian intervensi oleh (Rakhshanderou et al., 2024) menunjukkan bahwa perubahan norma subjektif melalui edukasi berbasis TPB dapat menurunkan perilaku konsumsi *fast food* pada siswa.

Pengaruh lingkungan ini juga dipertegas oleh penelitian (Elliott et al., 2025) yang menunjukkan bahwa pemasaran makanan melalui media digital dan media sosial memiliki dampak signifikan terhadap preferensi dan perilaku konsumsi *fast food* pada remaja. Paparan konten makanan secara digital membentuk norma sosial baru yang memandang konsumsi *fast food* sebagai hal yang wajar dan menarik.

Perceived Behavioral Control dan Peran Edukasi

Konstruk *perceived behavioral control* turut memengaruhi perilaku konsumsi *fast food*. Penelitian oleh (Mirkarimi et al., 2016) menunjukkan bahwa remaja dengan persepsi kontrol yang rendah, seperti keterbatasan pilihan makanan sehat dan kebiasaan makan yang telah terbentuk, cenderung lebih sering mengonsumsi *fast food*. Sebaliknya, peningkatan kontrol perilaku yang dirasakan berhubungan dengan penurunan niat konsumsi.

Hal ini terlihat jelas pada penelitian intervensi oleh (Rakhshani et al., 2024) dan (Rakhshanderou et al., 2024), yang menunjukkan bahwa edukasi berbasis TPB mampu meningkatkan *perceived behavioral control* dan secara signifikan menurunkan perilaku konsumsi *fast food* pada remaja. Temuan ini menegaskan bahwa intervensi pendidikan yang terstruktur dan berbasis teori memiliki potensi besar dalam mengubah perilaku makan.

Peran Kebiasaan dan Preferensi Konsumsi

Selain konstruk TPB, kebiasaan dan preferensi konsumsi juga berkontribusi terhadap perilaku konsumsi *fast food*. Penelitian (Kokthi et al., 2025) menunjukkan bahwa kebiasaan makan yang telah terbentuk memiliki pengaruh kuat terhadap konsumsi *fast food*, bahkan ketika individu memiliki pengetahuan kesehatan yang memadai. Kebiasaan tersebut

bersifat otomatis dan memerlukan intervensi lingkungan untuk dapat diubah secara berkelanjutan.

Penelitian (Mufidah et al., 2024) juga menunjukkan bahwa preferensi remaja terhadap fast food lebih tinggi dibandingkan makanan tradisional, yang dipengaruhi oleh faktor rasa, kepraktisan, dan lingkungan sosial. Temuan ini memperkuat hasil literature review bahwa perubahan perilaku konsumsi *fast food* tidak cukup hanya melalui peningkatan pengetahuan, tetapi juga memerlukan pendekatan yang menyangkut kebiasaan dan preferensi makan remaja.

Implikasi Promosi Kesehatan

Berdasarkan keseluruhan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa perilaku konsumsi *fast food* pada remaja dipengaruhi oleh interaksi antara faktor individu, sosial, dan lingkungan. Pendekatan promosi kesehatan yang efektif perlu mengintegrasikan edukasi berbasis TPB, sebagaimana ditunjukkan oleh (Rakhshani et al., 2024) dan (Rakhshanderou et al., 2024), dengan strategi yang mampu memodifikasi norma sosial, meningkatkan perceived behavioral control, serta mengurangi paparan lingkungan yang mendorong konsumsi *fast food*, seperti pemasaran digital yang dilaporkan oleh (Elliott et al., 2025). Intervensi yang hanya berfokus pada peningkatan pengetahuan tanpa mempertimbangkan sikap, kebiasaan, dan konteks lingkungan berpotensi menghasilkan perubahan perilaku yang tidak berkelanjutan.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil literature review, perilaku konsumsi fast food pada remaja dan mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh faktor pengetahuan, tetapi terutama oleh interaksi antara sikap, norma subjektif, dan perceived behavioral control sebagaimana dijelaskan dalam kerangka Theory of Planned Behavior (TPB), yang diperkuat oleh kebiasaan makan serta paparan lingkungan sosial dan digital. Temuan ini mengimplikasikan bahwa upaya promosi kesehatan yang hanya menekankan edukasi gizi tidak akan cukup efektif tanpa disertai strategi untuk mengubah sikap terhadap fast food, membentuk norma sosial yang lebih mendukung pola makan sehat, serta meningkatkan kemampuan remaja dalam mengendalikan pilihan makan mereka. Oleh karena itu, intervensi berbasis TPB yang terintegrasi dengan penguatan lingkungan sekolah, keluarga, dan regulasi paparan pemasaran makanan—khususnya di media digital—perlu diprioritaskan dalam program pencegahan konsumsi fast food. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan dan menguji model intervensi yang mengombinasikan pendekatan perilaku dan lingkungan secara longitudinal agar diperoleh strategi yang lebih berkelanjutan dalam menekan konsumsi fast food pada remaja.

References

Almira, F., Gizi, R., Islam, U., & Kuningan, A.-I. (2025). Hubungan Konsumsi Fast Food dengan Status Gizi Pada Remaja Kelas 10 di SMA Negeri 1 Pagaden Kabupaten Subang Tahun 2025. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(2), 24681–24685.

- Amin, M. M., & Sulaiman, S. (2025). Tren Konsumsi Fast Food dan Dampaknya terhadap Obesitas di Kalangan Remaja Perkotaan. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(1), 91–103. <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v4i1.4130>
- Amin, Y., & Haswita, H. (2024). Factors Affecting to Fast Food Consumption Behavior Among Junior High School Students in Banyuwangi: Using Theory of Planned Behavior Approach Yusron Ami. *International Journal of Advanced Health Science and Technology*, 4(4), 157–162. <https://doi.org/10.35882/ijahst.v4i4.386>
- Ares, G., Antúnez, L., Alcaire, F., Natero, V., Gugliucci, V., Machín, L., de León, C., & Otterbring, T. (2025). Associations between exposure to digital food marketing and food consumption in adolescence: a cross-sectional study in an emerging country. *BMC Public Health*, 25(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-025-24443-z>
- Ebidor, L.-L., & Ikhide, I. G. (2024). Literature Review in Scientific Research: An Overview. *East African Journal of Education Studies*, 7(2), 179–186. <https://doi.org/10.37284/eajes.7.2.1909>
- Elliott, C., Truman, E., & Black, J. E. (2025). Food marketing to teenagers: Examining the digital palate of targeted appeals. *Appetite*, 207. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2025.107912>
- 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>
- Ghosh, A., & Choudhury, S. (2025). Understanding different types of review articles: A primer for early career researchers. In *Indian Journal of Psychiatry* (Vol. 67, Issue 5, pp. 535–541). Wolters Kluwer Medknow Publications. https://doi.org/10.4103/indianjpsychiatry.indianjpsychiatry_373_25
- IZZANI, F. M., & SURJANINGRUM, E. R. (2023). Narrative Review: Help-Seeking Behaviour pada Mahasiswa yang Mengalami Depresi Selama Pandemi Covid-19. *Mental (BRPKM) Tahun*, X, pp.
- Kokthi, E., Miftari, I., Hasani, A., Tili, I., & Basha, A. (2025). Habit and contextual influences on adolescent Fast-Food consumption with implications for sustainable diets. *Discover Sustainability*. <https://doi.org/10.1007/s43621-025-02466-1>
- Kucharczuk, A. J., Oliver, T. L., & Dowdell, E. B. (2022). Social media's influence on adolescents' food choices: A mixed studies systematic literature review. *Appetite*, 168(105765), 105765. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2021.105765>
- Mirkarimi, K., Mansourian, M., Javad Kabir, M., Berdi Ozouni-Davaji, R., Eri, M., Ghadir Hosseini, S., Qorbani, M., Safari, O., Rastgari Mehr, B., Noroozi, M., Charkazi, A., & Shahnazi, H. (2016). Fast Food Consumption Behaviors in High-School Students based on the Theory of Planned Behavior (TPB). *Int J Pediatr*, 4(31), 2131–2142. <http://ijp.mums.ac.ir>
- Mufidah, A., Briawan, D., & Heryatno, Y. (2024). Preferensi dan Frekuensi Konsumsi Makanan Tradisional dan Cepat Saji pada Remaja di Provinsi Bali. *Pangan Dan Aplikasinya*, 8(2), 105–118. <https://doi.org/10.21580/ns.2024.8.2.18136>

- Nahdiyin, N. A. (2023). Penelitian Kinerja Pustakawan Di Perpustakaan Melalui Database Google Scholar: Narrative Literature Review. *Jurnal Kajian Perpustakaan Dan Informasi BIBLIOTIKA: Jurnal Kajian Perpustakaan Dan Informasi*, 7(2), 227–239. <https://doi.org/10.17977/um008vi12017p001>
- Nikmah, F. (2024). Kebiasaan Konsumsi Fast Food dan Junk Food pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Gizi Dan Kesehatan (JIGK)*, 5(02), 57–61.
- Putu, N., Diah Warapsari, A., Intiyati, A., Pengge, N. M., & Latifolia, E. (2025). Fast Food Consumption Habits and Nutritional Status: A Descriptive Study Among Grade X Students at Senior High School 22 Surabaya. *Journal of Nutrition Explorations*, 3(3), 2987–761. <https://doi.org/10.36568/jone.v3i3.558>
- Rakhshanderou, S., Charkhabi, M., Sherizadeh, Y., Koukamari, P. H., Seidel, L., Dutheil, F., & Ghaffari, M. (2024). Theoretically Driven Intervention for Reducing Fast Food Consumption among Students: A Case of Theory of Planned Behavior. *American Journal of Health Education*, 55(6), 408–420. <https://doi.org/10.1080/19325037.2024.2338564>
- 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), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s41043-024-00640-1>
- Sajid Rehana, & Rehman Atta ur. (2022). Trends of Junk Food consumption among College going Ad- olescents based on Planned Behavior Theory, A cross- sectional survey. *Journal of Muhammad Medical College*, 13(1), 24–30.
- Sajjad, M., Bhatti, A., Hill, B., & Al-Omari, B. (2023). Using the theory of planned behavior to predict factors influencing fast-food consumption among college students. *BMC Public Health*, 23(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-15923-1>
- Sarintohe, E., Larsen, J. K., Vink, J. M., & Maciejewski, D. F. (2023). Expanding the Theory of Planned Behavior to Explain Energy Dense Food Intentions among Early Adolescents in Indonesia. *Cogent Psychology*, 10(1). <https://doi.org/10.1080/23311908.2023.2183675>
- Smith, L., López Sánchez, G. F., Tully, M. A., Rahmati, M., Butler, L., Barnett, Y., Keyes, H., Kostev, K., Oh, H., Shin, J. Il, & Koyanagi, A. (2024). Secular Trends of Fast-Food Consumption Among Adolescents Aged 12–15 Years: A Global Analysis Including 18 Countries. *Advances in Public Health*, 2024(1). <https://doi.org/10.1155/adph/6560025>
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 104, 333–339. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>
- Sukhera, J. (2022). Narrative Reviews: Flexible, Rigorous, and Practical. *Journal of Graduate Medical Education*, 14(4), 414–417. <https://doi.org/10.4300/JGME-D-22-00480.1>
- Susanti, S. E., & Indrawati, V. (2023). *The Relationship between Knowledge and Attitudes with Student's Fast Food Consumption Behavior in Senior High School 2 Tuban*. 15(2), 190–197.
- Turnbull, D., Chugh, R., & Luck, J. (2023). Systematic-narrative hybrid literature review: A strategy for integrating a concise methodology into a manuscript. *Social Sciences and Humanities Open*, 7(1). <https://doi.org/10.1016/j.ssaho.2022.100381>