

S. H.
2005

Laporan Pengalaman Belajar Riset

Memahami Perilaku Mengonsumsi Makanan Cepat Saji
Pelajar SMP Xaverius 1 Palembang
Berdasarkan *the Theory of Reasoned Action*

Diajukan sebagai sebagian syarat-syarat guna
memperoleh sebutan Sarjana Kedokteran



Oleh :

Hendri Firmansyah E

(04013100077)

Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya

2005

1/1

S
641.307
Fir
M
C-060087
2005

Laporan Pengalaman Belajar Riset



Memahami Perilaku Mengonsumsi Makanan Cepat Saji
Pelajar SMP Xaverius 1 Palembang
Berdasarkan *the Theory of Reasoned Action*

Diajukan sebagai sebagian syarat-syarat guna
memperoleh sebutan Sarjana Kedokteran



13639 /
14000

Oleh :

Hendri Firmansyah E

(04013100077)

Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya

2005

LEMBAR PENGESAHAN

Laporan Pengalaman Belajar Riset

berjudul

Memahami Perilaku Mengonsumsi Makanan Cepat Saji

Pelajar SMP Xaverius 1 Palembang

Berdasarkan *the Theory of Reasoned Action*

oleh:

Hendri Firmansyah Effendi

04013100077

telah dinilai dan dinyatakan diterima sebagai sebagian syarat
guna memperoleh sebutan Sarjana Kedokteran

Palembang, November 2005

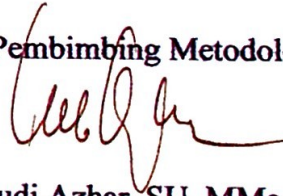
Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya

Dosen Pembimbing Substansi



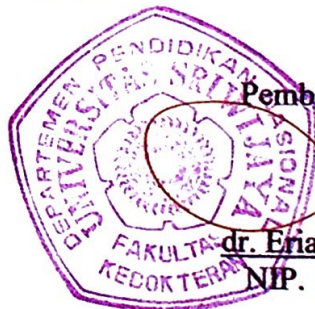
dr. Syarif Husin, MS
NIP. 132 015 145

Dosen Pembimbing Metodologi



dr. Mutiara Budi Azhar, SU. MMed. Sc
NIP. 131 271 082

Pembantu Dekan I



dr. Erial Bahar, M.Sc
NIP. 130 604 352

ABSTRAK
MEMAHAMI PERILAKU MENGGUNAKAN MAKANAN CEPAT SAJI
PELAJAR SMP XAVERIUS 1 PALEMBANG
BERDASARKAN *the THEORY of REASONED ACTION*
(Hendri Firmansyah Effendi, 53 halaman, 2005)

Secara teoritis ada empat faktor utama yang menentukan derajat kesehatan seseorang yaitu genetik, lingkungan, perilaku, dan pelayanan kesehatan. Faktor perilaku merupakan hal yang paling menentukan derajat kesehatannya seseorang. Siswa SMP berada pada masa dimana secara emosional banyak terjadi variasi besar antara alam perasaan, pandangan, dan hubungan sosial. Karena secara kognitif, fisik, dan psikososial siswa belum matang, maka terkadang perilaku mereka tidak sesuai dengan apa yang kita prediksi sebelumnya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengetahuan, sikap, dan perilaku pelajar SMP Xaverius 1 Palembang mengenai makanan cepat saji dan faktor-faktor apa saja yang mempengaruhinya serta menggambarkan atau memprediksi perilaku pelajar SMP Xaverius 1 Palembang dalam mengkonsumsi makanan cepat saji berdasarkan *the Theory of Reasoned Action*.

Penelitian survei ini dilakukan pada bulan Mei-Juni 2005 dengan populasinya adalah seluruh siswa SMP Xaverius 1 Palembang. Sampel penelitian ini diambil sebesar 347 orang yang dipilih secara rancangan stratifikasi sederhana. Data diperoleh dari pengisian kuesioner oleh responden. Variabel-variabel penelitian ini dikembangkan dari *the Theory of Reasoned Action*. Data kuantitatif disajikan dalam bentuk tabel yang disertai penjelasan secara deskriptif.

Sebagian besar responden (53,89%) mengetahui pengertian makanan cepat saji. Mereka mendapatkan informasi mengenai makanan cepat saji dari berbagai sumber. Sumber informasi terbanyak (30,45%) berasal dari keluarga. Sebagian besar orang tua responden (60,23%) melarang mereka untuk mengkonsumsi makanan cepat saji. Sebagian besar responden (61,17%) menganggap bahwa makanan cepat saji rasanya enak. Responden yang mengkonsumsi makanan cepat saji dengan alasan coba-coba sebanyak 10,68%. Hal ini sesuai dengan usia mereka dimana perilaku mereka sangat dipengaruhi oleh faktor luar seperti orang tua, teman-teman dan lingkungan sekitar. Responden yang menganggap mengkonsumsi makanan cepat saji merupakan trend kehidupan modern sebanyak 4,85%. Jika tidak pernah mengkonsumsi makanan cepat saji mereka takut dikatakan ketinggalan zaman.

Responden dapat dibagi menjadi menjadi empat kelompok. Pertama, kelompok responden yang mengerti makanan cepat saji namun mengkonsumsi makanan cepat saji. Kedua, kelompok responden yang mengerti makanan cepat saji dan tidak mengkonsumsi makanan cepat saji. Ketiga, kelompok responden yang tidak mengerti makanan cepat saji namun mengkonsumsi makanan cepat saji. Terakhir yaitu kelompok responden yang tidak mengerti dan tidak mengkonsumsi makanan cepat saji.

The Theory of Reasoned Action tidak dapat sepenuhnya menjelaskan, menggambarkan atau memprediksi perilaku siswa SMP Xaverius 1 Palembang sehingga diperlukan adanya suatu teori lain yang dapat menggambarkan perilaku siswa SMP Xaverius 1 dalam mengkonsumsi makanan cepat saji.

Kata Kunci: *the Theory of Reasoned Action*; perilaku; makanan cepat saji

FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS SRIWIJAYA

KATA PENGANTAR

Sebagai insan yang beriman, sudah menjadi kewajiban untuk mensyukuri nikmat dan karunia yang telah dilimpahkan-Nya kepada kita semua, karena setiap keberhasilan adalah manifestasi antara perjuangan dan pengorbanan. Keberhasilan yang dicapai bukanlah mutlak sebagai hasil manifestasi dari perjuangan itu sendiri, tetapi di balik itu semua ada yang menentukannya. Sehubungan dengan itu, dengan memanjatkan puji dan syukur ke hadirat Allah SWT atas segala nikmat dan karunia serta ketabahan yang telah dilimpahkan kepada penulis dimana dalam penelitian ini tidak luput dari berbagai rintangan dan hambatan dalam usaha untuk memenuhi sebagian syarat guna memperoleh gelar Sarjana Kedokteran.

Terima kasih sebesar-besarnya penulis ucapkan kepada seluruh responden yaitu pelajar SMP Xaverius 1 Palembang yang telah bersedia menjadi subjek penelitian, dan juga kepada Kepala Sekolah SMP Xaverius 1 Palembang, A.Samingin, BBA; Wakil Kepala Sekolah Bagian Kesiswaan, Yohanes Suwanto; serta seluruh guru dan staf tata usaha SMP Xaverius 1 Palembang yang telah memberikan izin, informasi dan pelayanan sehingga penelitian ini dapat terlaksana. Ucapan terima kasih saya sampaikan pula kepada dr Mutiara Budi Azhar, SU. MMed.Sc dan dr. Syarif Husin, M.S yang telah meluangkan waktu, tenaga dan pikirannya sejak dari pengajuan proposal sampai selesainya laporan ini serta semua pihak yang telah membantu terlaksananya penelitian ini.

Penulis mohon maaf yang sebesar-besarnya kepada semua pembaca apabila terdapat kesalahan dan kekeliruan dalam penulisan laporan ini, untuk itu kritik dan saran akan penulis terima dan hormati.

Akhirnya kehaçapan Allah SWT penulis haturkan syukur dan mohon ampun. Semoga penelitian ini dapat memberi manfaat bagi kita semua. Amin

Palembang, November 2005

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
Halaman Judul	i
Lembar Pengesahan	ii
Abstrak	iii
Kata Pengantar	iv
Daftar Isi	v
Daftar Tabel	viii
Daftar Gambar	xi
BAB I PENDAHULUAN	
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	2
1.3 Tujuan	3
1.4 Manfaat	3
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	
2.1 Transisi Kesehatan dan Gizi	5
2.2 Makanan Cepat Saji di Indonesia	5
2.3 Definisi Makanan Cepat Saji	7
2.4 Jenis Makanan Cepat Saji	7
2.5 Kandungan Zat Aditif dalam Makanan Cepat Saji	7
2.6 Pengaruh Makanan Cepat Saji terhadap Kesehatan	8
2.7 Hubungan antara Pengetahuan, Sikap dan Perilaku	12
BAB III METODE PENELITIAN	
3.1 Jenis Penelitian	16
3.2 Lokasi dan Waktu	16
3.3 Populasi dan Sampel	16
3.4 Variabel Penelitian	



3.4.1	Variabel Terikat	17
3.4.2	Variabel Bebas	17
3.5	Definisi Operasional	
3.5.1	Karakteristik Sosiodemografi	18
3.5.2	Pengetahuan Pelajar mengenai Makanan Cepat Saji	18
3.5.3	Sikap Pelajar mengenai Makanan Cepat Saji	18
3.5.4	Perilaku Pelajar mengenai Makanan Cepat Saji	19
3.6	Cara Pengumpulan Data	19
3.7	Pengolahan Data	20

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1	Karakteristik Responden	
4.1.1	Pendidikan Ayah	21
4.1.2	Pekerjaan Ayah	21
4.1.3	Pendidikan Ibu	22
4.1.4	Pekerjaan Ibu	23
4.2	Pengetahuan	
4.2.1	Pengetahuan Responden tentang Pengertian Makanan Cepat Saji	24
4.2.2	Sumber Informasi tentang Makanan Cepat	25
4.2.3	Pengetahuan Responden yang Mengonsumsi Makanan Cepat Saji mengenai Dampak Negatif Makanan Cepat Saji terhadap Kesehatan	26
4.2.4	Pengetahuan Responden yang Tidak Mengonsumsi Makanan Cepat Saji mengenai Dampak Negatif Makanan Cepat Saji terhadap Kesehatan	27
4.3	Sikap	
4.3.1	Responden terhadap Pernyataan bahwa Makanan yang Bergizi Penting untuk Kesehatan Tubuh	29

4.3.2	Responden yang Mengkonsumsi Makanan Cepat Saji...	29
4.3.3	Responden yang Tidak Mengkonsumsi Makanan Cepat Saji	29
4.3.4	Tindakan yang Dilakukan Responden jika Disuruh Memilih antara Makanan Cepat Saji dengan Makanan yang Diolah di Rumah	30
4.3.5	Sikap Responden jika Sedang Berada dalam Situasi yang Memungkinkan untuk Mengkonsumsi Makanan Cepat Saji	31
4.3.6	Sikap Responden yang Tidak Berniat untuk Mengkonsumsi Makanan Cepat Saji terhadap Ajakan Keluarganya atau Teman untuk Mengkonsumsi Makanan Cepat Saji	34
4.4	Perilaku	
4.4.1	Usia Responden ketika Pertama Kali Mengkonsumsi Makanan Cepat Saji	38
4.4.2	Jenis Makanan Cepat Saji yang Pernah Dikonsumsi.....	39
4.4.3	Waktu Mengkonsumsi Makanan Cepat Saji	39
4.4.4	Alasan Mengkonsumsi Makanan Cepat Saji	40
4.4.5	Frekuensi Mengkonsumsi Makanan Cepat Saji	41
4.5	Perilaku Mengkonsumsi Makanan Cepat Saji berdasarkan <i>the Theory of Reasoned Action</i>	42

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

5.1	Kesimpulan	47
-----	------------------	----

5.2	Saran	48
-----	-------------	----

DAFTAR PUSTAKA	49
-----------------------------	----

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Prevalensi Berbagai Penyakit Degeneratif di Indonesia	10
Tabel 2.	Dampak Negatif Zat Aditif Berlebihan pada Makanan Cepat Saji	11
Tabel 3.	Distribusi Responden berdasarkan Tingkat Pendidikan Ayah	21
Tabel 4.	Distribusi Responden berdasarkan Pekerjaan Ayah	22
Tabel 5.	Distribusi Responden berdasarkan Tingkat Pendidikan Ibu	23
Tabel 6.	Distribusi Responden berdasarkan Pekerjaan Ibu	23
Tabel 7.	Distribusi Responden berdasarkan Pernah atau Tidaknya Mengonsumsi Makanan Cepat Saji	24
Tabel 8.	Prevalensi Distribusi Responden berdasarkan Pengertian Mereka mengenai Makanan Cepat Saji	25
Tabel 9.	Distribusi Responden berdasarkan Sumber Informasi tentang Makanan Cepat Saji	26
Tabel 10.	Distribusi Responden yang Mengonsumsi Makanan Cepat Saji berdasarkan Dampak Negatifnya terhadap Kesehatan	27
Tabel 11.	Distribusi Responden yang Tidak Mengonsumsi Makanan Cepat Saji berdasarkan Dampak Negatifnya terhadap Kesehatan	28
Tabel 12.	Distribusi Responden yang Mengonsumsi Makanan Cepat Saji berdasarkan Dukungan Keluarga atau Teman untuk Mengkonsumsinya	29
Tabel 13.	Distribusi Responden yang Tidak Mengonsumsi Makanan Cepat Saji berdasarkan Dukungan Keluarga atau Teman	30
Tabel 14.	Distribusi Responden berdasarkan Tindakan untuk Memilih Makanan	31
Tabel 15.	Distribusi Responden yang Mengerti Makanan Cepat Saji namun Mengonsumsi Makanan Cepat Saji berdasarkan Niat (<i>behaviour intention</i>) untuk Mengonsumsi Makanan	

	Cepat Saji	32
Tabel 16.	Distribusi Responden yang Mengerti Makanan Cepat Saji dan Tidak Mengkonsumsi Makanan Cepat Saji berdasarkan Niat (<i>behaviour intention</i>) untuk Mengkonsumsi Makanan Cepat Saji	33
Tabel 17.	Distribusi Responden yang Tidak Mengerti Makanan Cepat Saji dan Mengkonsumsi Makanan Cepat Saji berdasarkan Niat (<i>behaviour intention</i>) untuk Mengkonsumsi Makanan Cepat Saji	33
Tabel 18.	Distribusi Responden yang Tidak Mengerti Makanan Cepat Saji dan Tidak Mengkonsumsi Makanan Cepat Saji berdasarkan Niat (<i>behaviour intention</i>) untuk Mengkonsumsi Makanan Cepat Saji	34
Tabel 19.	Distribusi Responden yang Mengerti Makanan Cepat Saji namun Mengkonsumsi Makanan Cepat Saji berdasarkan Sikap Mereka terhadap Ajakan Keluarga Atau Teman untuk Mengkonsumsi Makanan Cepat Saji	35
Tabel 20.	Distribusi Responden yang Mengerti Makanan Cepat Saji dan Tidak Mengkonsumsi Makanan Cepat Saji berdasarkan Alasan Mereka yang Menerima dengan Berat Hati Ajakan Keluarganya untuk Mengkonsumsi Makanan Cepat Saji	35
Tabel 21.	Distribusi Responden yang Mengerti Makanan Cepat Saji namun Tidak Mengkonsumsi Makanan Cepat Saji berdasarkan Sikap Mereka terhadap Ajakan Keluarga atau Teman untuk Mengkonsumsi Makanan Cepat Saji	35
Tabel 22.	Distribusi Responden yang Mengerti Makanan Cepat Saji namun Tidak Mengkonsumsi Makanan Cepat Saji berdasarkan Alasan Mereka yang Menerima dengan Berat Hati	

	Ajakan Keluarganya untuk Mengkonsumsi Makanan Cepat Saji	36
Tabel 23.	Distribusi Responden yang Tidak Mengerti Makanan Cepat Saji namun Mengkonsumsi Makanan Cepat Saji berdasarkan Sikap Mereka terhadap Ajakan Keluarga atau Teman untuk Mengkonsumsi Makanan Cepat Saji	36
Tabel 24.	Distribusi Responden yang Tidak Mengerti Makanan Cepat Saji namun Mengkonsumsi Makanan Cepat Saji berdasarkan Alasan Mereka yang Menerima dengan Berat Hati	
	Ajakan Keluarganya untuk Mengkonsumsi Makanan Cepat Saji	37
Tabel 25.	Distribusi Responden yang Tidak Mengerti Makanan Cepat Saji dan Tidak Mengkonsumsi Makanan Cepat Saji berdasarkan Sikap Mereka terhadap Ajakan Keluarga atau Teman untuk Mengkonsumsi Makanan Cepat Saji	37
Tabel 26.	Distribusi Responden berdasarkan Usia Pertama Kali Mengkonsumsi Makanan Cepat Saji	38
Tabel 27.	Distribusi Responden berdasarkan Jenis Makanan Cepat Saji yang Pernah Dikonsumsi	39
Tabel 28.	Distribusi Responden menurut Waktu Mengkonsumsi Makanan Cepat Saji	40
Tabel 29.	Distribusi Responden menurut Alasan Mengkonsumsi Makanan Cepat Saji	41
Tabel 30.	Distribusi Responden berdasarkan Frekuensi Mengkonsumsi Makanan Cepat Saji	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	<i>The Theory of Reasoned Action</i>	15
Gambar 2.	Hubungan Pengetahuan, Sikap dan Perilaku terhadap Kebiasaan untuk Tidak Mengonsumsi Makanan Cepat Saji berdasarkan <i>the Theory of Reasoned Action</i>	46

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Majunya teknologi dan semakin cepatnya transfer informasi mempengaruhi pula pola pikir dan perilaku masyarakat. "Gaya hidup barat" turut pula diadopsi. Misalnya kebiasaan menyantap makanan cepat saji, seperti *fried chicken*, *hamburger*, *chicken nugget* dan minuman ringan yang tinggi kandungan gula dan lemak. Restoran-restoran makanan cepat saji yang menawarkan kepraktisan, kenikmatan, dan gaya hidup modern juga mulai bermunculan, dimana orang dewasa bahkan anak-anak sangat senang mengkonsumsinya. Padahal jenis-jenis makanan ini justru menjadi sumber penyakit degeneratif¹.

Lemak jenuh yang terkandung di dalam jenis-jenis makanan ini menyebabkan timbunan lemak di dinding pembuluh darah yang bisa memicu tekanan darah tinggi, gangguan jantung maupun stroke. Selain itu kandungan gula mendorong timbulnya diabetes atau kencing manis. Kehidupan modern memang menawarkan berbagai macam kemudahan seperti makanan olahan, dan makanan cepat saji. Jenis-jenis makanan ini memang seperti dewa penyelamat bagi rumah tangga yang "kehabisan waktu"².

Secara teoritis ada empat faktor utama yang menentukan derajat kesehatan seseorang yaitu genetik, lingkungan, perilaku, dan pelayanan kesehatan. Faktor perilaku merupakan hal yang paling menentukan derajat kesehatannya seseorang. Pilihan pola makan dan gaya hidup seseorang, bagaimana seseorang menjalani hidupnya, apa yang dikonsumsi sehari-hari bisa menentukan derajat kesehatan seseorang. Perilaku seseorang merupakan aktualisasi dari pengetahuan dan sikap berupa aktivitas nyata².

Perubahan perilaku ini juga terjadi pada anak-anak SD dan SMP. Pola makan anak-anak usia sekolah yang mulai mengkonsumsi makanan cepat saji

patut menjadi perhatian. Hal ini disebabkan makin awalnya dan seringnya seseorang mengkonsumsi makanan cepat saji, resiko untuk memperoleh penyakit yang berhubungan dengan gangguan metabolisme tubuh seperti diabetes melitus, obesitas, dan arteriosclerosis akan lebih besar. Siswa SMP berada pada masa dimana secara emosional banyak terjadi variasi besar antara alam perasaan, pandangan, dan hubungan sosial. Mereka berusaha untuk mengenal diri sendiri dan lingkungan sekitarnya³.

Secara kognitif, fisik, dan psikososial siswa belum matang, maka mereka terkadang mencontoh perbuatan orang lain atau cenderung mencoba sesuatu yang baru tanpa memperhatikan dampak dari perbuatan yang mereka lakukan. Oleh karena itu terkadang perilaku mereka tidak sesuai dengan yang diprediksikan^{3,4}. Mereka yang ingin masuk ke dalam lingkungan pergaulan tertentu cenderung ikut-ikutan karena tidak mau dikatakan ketinggalan zaman. Sekarang ini tidak jarang dapat kita temui anak-anak berseragam sekolah yang berada di restoran makanan cepat saji. Mereka membelinya dengan uang sendiri atau ditraktir teman. Bahkan mereka memanfaatkan restoran tersebut sebagai tempat perayaan misalnya perayaan kenaikan kelas atau ulang tahun.. Berdasarkan hal-hal di atas maka peneliti mencoba memahami perilaku mengkonsumsi makanan cepat saji pelajar SMP Xaverius 1 Palembang berdasarkan *the Theory of Reasoned Action*.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, maka yang menjadi pokok permasalahan dalam penelitian ini adalah bagaimana hubungan antara pengetahuan dan sikap pelajar SMP Xaverius 1 dengan perilaku mengkonsumsi makanan cepat saji. Ruang lingkup permasalahan tersebut dibatasi oleh pertanyaan sebagai berikut:

1. Bagaimana pengetahuan pelajar SMP Xaverius 1 Palembang mengenai makanan cepat saji?

2. Apakah tingkat pengetahuan pelajar SMP Xaverius 1 Palembang tentang makanan cepat saji mempengaruhi perilaku konsumsi makanannya sehari-hari?
3. Bagaimana perilaku SMP Xaverius 1 Palembang dalam mengkonsumsi makanan cepat saji?
4. Faktor-faktor apa saja yang mempengaruhi perilaku pelajar SMP Xaverius 1 Palembang dalam mengkonsumsi makanan cepat saji?
5. Apakah perilaku pelajar SMP Xaverius 1 Palembang dalam mengkonsumsi makanan cepat saji dapat digambarkan atau diprediksikan berdasarkan *the Theory of Reasoned Action*?

1.3 Tujuan Penelitian

1. Mengetahui tingkat pengetahuan pelajar SMP Xaverius 1 Palembang tentang makanan cepat saji.
2. Mengetahui sikap pelajar SMP Xaverius 1 Palembang tentang makanan cepat saji.
3. Mengetahui perilaku pelajar SMP Xaverius 1 Palembang terhadap makanan cepat saji.
4. Mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku pelajar SMP Xaverius 1 mengkonsumsi makanan cepat saji.
5. Menggambarkan atau memprediksikan perilaku pelajar SMP Xaverius 1 Palembang dalam mengkonsumsi makanan cepat saji berdasarkan *the Theory of Reasoned Action*.

1.4 Manfaat Penelitian

a. Untuk Masyarakat

1. Memberikan gambaran mengenai perubahan atau peralihan kebiasaan masyarakat dalam mengkonsumsi makanan.

2. Sebagai bahan masukan dalam upaya mengurangi kebiasaan pengonsumsi makanan cepat saji pada remaja sehingga efek yang tidak diinginkan dapat dihindari.

b. Untuk Institusi

Menambah bahan kepustakaan dalam lingkungan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya.

c. Untuk Kegiatan Ilmiah

1. Sebagai bahan masukan dalam upaya mencegah dan mengurangi kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji.
2. Sebagai bahan referensi untuk penelitian selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kantasubrata, Julia. Lebih Sehat dan Berhemat dengan "Smart Food" [serial online] Februari 2005 [dikunjungi 21 Februari 2005]. Diambil dari: URL: <http://www.kim.lipi.go.id.com>.
2. Anonim. Derajat Kesehatan Ditentukan Perilaku. Kompas [serial online] Februari 2005 [dikunjungi 21 juni 2005]. Diambil dari: URL: <http://www.kompas.com/kompas-cetak/0106/19/iptek/dera29.htm>.
3. Staf Pengajar Ilmu Kesehatan Anak Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. Pertumbuhan dan Perkembangan Anak. Buku Kuliah 1 Ilmu Kesehatan Anak Jilid I. Jakarta: Infomedica; 1985. p. 145-157.
4. Smet, Bart. Psikologi Kesehatan. Jakarta: PT Gramedia Widia Sarana; 1994.
5. Satoto. Kegemukan, Obesitas, dan Penyakit Degeneratif: Epidemiologi dan Strategi Penanggulangan. Jakarta: Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi VI; 1998. p 787-805.
6. Anonim. Asian The World's Greatest Fast Food Fans 2004 [serial online] Februari 2005 [dikunjungi 21 Februari 2005]. Diambil dari: URL: http://acnielsen.com/news/20041221_ap.shtml.
7. Desriani, Novalina, Jalius, Hengky, Suryono, Firmansyah M, Arifiantini L, et al. Fenomena Makanan Siap Saji dan Dampaknya terhadap Kesehatan [serial online] Februari 2005 [dikunjungi 21 juni 2005]. Diambil dari: URL: http://rudycl.tripod.com/pps702_71034/71034_8.htm.
8. Denfer Ahmad. Bahan Makanan Tambahan (Food Additive) [serial online] Februari 2005 [dikunjungi 21 Februari 2005]. Diambil dari: URL: <http://www.kompas.com/kompas-cetak/0106/19/iptek/dera29.htm005>.
9. Slamet Suyono. Masalah Diabetes di Indonesia. Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam Jilid I. Edisi III. Jakarta: Balai Penerbit FK UI; 1996

10. Notoadjmojo Soekidjo. Pendidikan dan Perilaku Kesehatan. Jakarta: PT Rineka Cipta; 2003. p. 114-134, 179-208.
11. Unit Ekosistem Ilmu Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya. Materi Kuliah Perilaku (*Behavioral Medicine*). 1996. p. 75-77.