

## Dampak Junk Food Bagi Kesehatan Tubuh Warga Asrama Putri STIPAS St. Sirilus Ruteng: Ancaman Nyata di Era Modern

Informasi Artikel	Informasi Penulis
<p><b>E-ISSN : 3110-7710</b> Volume 2 Nomor 1 Juni 2026 Hlm. 121 - 133</p>	<p>Maria Febriati <a href="mailto:mariafebriati324@gmail.com">mariafebriati324@gmail.com</a> Sekolah Tinggi Pastoral St. Sirilus</p> <p>Karolina D. Hibur <a href="mailto:rianihibur@gmail.com">rianihibur@gmail.com</a> Sekolah Tinggi Pastoral St. Sirilus</p> <p>Maria I. Bangur <a href="mailto:mariaindrayanibgr@gmail.com">mariaindrayanibgr@gmail.com</a> Sekolah Tinggi Pastoral St. Sirilus</p> <p>Clarictio Bokok <a href="mailto:claristiobokok40@sma.belajar.id">claristiobokok40@sma.belajar.id</a> Sekolah Tinggi Pastoral St. Sirilus</p>

### Abstract

*This study aims to analyze junk food consumption patterns, contributing factors, and their impact on the health of students at the STIPAS St. Sirilus Ruteng Female Dormitory. The study used a descriptive qualitative approach, with data collection techniques through observation, in-depth interviews, and documentation. The subjects were female dormitory students who habitually consume junk food such as instant noodles, fried foods, fast food chicken, and sweetened drinks. The results showed that junk food consumption in the dormitory environment is relatively high, with a frequency of 3–6 times per week. The main influencing factors are practicality, time constraints due to academic activities, peer influence, and easy access to fast food around the dormitory. These findings highlight that the dormitory environment plays a significant role in shaping students' fast-paced eating behavior in the context of modern digital lifestyles. From a health perspective, junk food consumption has negative impacts such as fatigue, digestive problems, decreased concentration in academic activities, and weight gain. If continued, this condition has the potential to increase the risk of non-communicable diseases such as obesity and metabolic disorders. Therefore, this study emphasizes the importance of nutrition education and promoting healthy lifestyle habits in the dormitory environment. This research contributes by providing context-specific evidence on junk food consumption patterns within a female dormitory setting, which can serve as a basis for developing targeted health promotion and preventive programs to improve student well-being.*

**Keywords:** *Junk Food, Students, Dormitory, Health, Consumption Patterns*

## **1. PENDAHULUAN**

Perkembangan zaman modern telah membawa perubahan signifikan terhadap pola hidup masyarakat, khususnya dalam pola konsumsi makanan sehari-hari. Colozza (2024) menunjukkan bahwa makanan cepat saji (junk food) menjadi pilihan yang semakin diminati oleh remaja dan mahasiswa karena karakteristiknya yang praktis dan mudah diakses. Berbagai jenis makanan seperti mie instan, gorengan, ayam goreng cepat saji, minuman bersoda, serta makanan kemasan tersedia luas dengan harga yang relatif terjangkau. Fitriani et al. (2025) menegaskan bahwa fenomena tersebut mencerminkan pergeseran pola konsumsi dari makanan tradisional menuju makanan ultra-proses yang cenderung memiliki kandungan gizi lebih rendah namun lebih praktis dalam kehidupan modern.

Junk food umumnya memiliki kandungan kalori tinggi, lemak jenuh, gula, dan garam berlebih, namun rendah serat serta zat gizi esensial. Pola konsumsi makanan ultra-proses tersebut semakin meningkat seiring dengan perubahan sistem pangan global dan gaya hidup masyarakat modern. Hall (2023) menjelaskan bahwa dominasi sistem pangan berbasis makanan ultra-proses berkontribusi terhadap peningkatan asupan energi berlebih yang berujung pada peningkatan prevalensi obesitas secara global. Kondisi ini diperkuat oleh Moradi et al. (2021) yang menemukan bahwa konsumsi makanan ultra-proses memiliki hubungan signifikan dengan peningkatan risiko obesitas pada orang dewasa melalui berbagai mekanisme seperti peningkatan asupan kalori, pola makan tidak sehat, dan rendahnya kualitas gizi.

Fenomena konsumsi junk food juga banyak terjadi di kalangan mahasiswa, termasuk di lingkungan asrama perguruan tinggi. Aktivitas akademik yang padat, keterbatasan waktu, serta pengaruh lingkungan sosial menyebabkan mahasiswa lebih memilih makanan cepat saji dibandingkan makanan sehat. Setiarini, Vashtianada, dan Sartika (2023) menunjukkan bahwa mahasiswa dengan lingkungan pergaulan yang mendukung konsumsi ultra-proses memiliki kecenderungan lebih tinggi dalam mengonsumsi makanan tersebut, terutama karena faktor kemudahan akses dan kebiasaan teman sebaya. Selain itu, Tanjungpura, Arundina, dan Fitrianingrum (2023) menemukan bahwa frekuensi konsumsi junk food melalui layanan pemesanan daring berkaitan dengan status

## **Dampak Junk Food Bagi Kesehatan Tubuh Warga Asrama Putri STIPAS St. Sirilus Ruteng: Ancaman Nyata di Era Modern**

gizi berlebih pada mahasiswa. Hal ini berdampak pada penurunan kualitas kesehatan, konsentrasi belajar, serta produktivitas akademik mahasiswa.

Mahasiswa Asrama Putri STIPAS sebagai calon pendidik agama Katolik dan pelayan pastoral dituntut tidak hanya unggul dalam aspek akademik dan spiritual, tetapi juga memiliki kesadaran dalam menjaga kesehatan tubuh. Dalam perspektif pendidikan karakter, individu yang berkarakter baik tidak hanya mengetahui nilai kebaikan (*knowing the good*), tetapi juga mencintai (*loving the good*) dan melakukan kebaikan (*acting the good*) dalam kehidupan sehari-hari. Rahayu, Maryam, dan Yuliati (2019) menjelaskan bahwa integrasi pendidikan karakter dalam pembelajaran kesehatan lingkungan dapat meningkatkan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada mahasiswa. Selain itu, Sari, Nugraha, dan Diana (2024) menunjukkan bahwa perilaku hidup sehat mahasiswa dipengaruhi oleh pengetahuan dan sikap yang terbentuk melalui proses pendidikan karakter di lingkungan perguruan tinggi.

Konsumsi junk food secara berlebihan dapat menimbulkan berbagai dampak negatif seperti obesitas, penurunan konsentrasi, gangguan pencernaan, kelelahan, hingga meningkatnya risiko penyakit tidak menular. Syuryadi, et al. (2024) menjelaskan bahwa kebiasaan konsumsi junk food pada mahasiswa berkaitan dengan peningkatan risiko obesitas sentral yang dapat memicu gangguan metabolik seperti diabetes melitus dan hipertensi. Selain itu, Fitri, Arumsari, dan Ningtyas (2023) menunjukkan bahwa faktor lingkungan, media sosial, dan kemudahan layanan pemesanan makanan berkontribusi terhadap meningkatnya konsumsi makanan ultra-proses di kalangan remaja dan mahasiswa. Hal ini memperkuat tren global peningkatan obesitas yang dipengaruhi oleh perubahan pola konsumsi masyarakat modern.

Dengan demikian, permasalahan konsumsi junk food di lingkungan Asrama Putri STIPAS menjadi isu yang penting untuk dikaji secara mendalam. Kajian ini tidak hanya relevan dalam konteks kesehatan masyarakat, tetapi juga dalam pembentukan gaya hidup sehat di lingkungan pendidikan. Fenomena ini menunjukkan adanya kebutuhan penguatan edukasi gizi yang lebih kontekstual dan berbasis lingkungan asrama, mengingat masih rendahnya kesadaran mahasiswa terhadap dampak konsumsi makanan ultra-proses terhadap kesehatan

## **Dampak Junk Food Bagi Kesehatan Tubuh Warga Asrama Putri STIPAS St. Sirilus Ruteng: Ancaman Nyata di Era Modern**

jangka panjang. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki kebaruan (novelty) dalam mengkaji perilaku konsumsi junk food pada mahasiswa asrama putri sebagai komunitas pendidikan yang memiliki pola hidup khas. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis pola konsumsi junk food serta mengidentifikasi dampaknya terhadap kesehatan dan gaya hidup mahasiswa di Asrama Putri STIPAS, sehingga dapat menjadi dasar dalam pengembangan program promotif dan preventif guna meningkatkan kualitas hidup mahasiswa.

### **2. TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Konsep Junk Food dan Makanan Ultra-Proses**

Junk food merupakan makanan yang memiliki kandungan kalori tinggi, lemak jenuh, gula, dan garam berlebih, namun rendah serat serta zat gizi esensial. Makanan ini termasuk dalam kategori ultra-proses yang banyak dikonsumsi karena faktor kepraktisan, harga terjangkau, dan kemudahan akses di lingkungan mahasiswa. Perubahan pola konsumsi masyarakat modern menunjukkan pergeseran dari makanan tradisional menuju makanan instan yang diproduksi secara industri sehingga berdampak pada kualitas gizi harian individu. Kondisi tersebut diperkuat oleh temuan Setiarini, Vashtianada, dan Sartika (2023) yang menyatakan bahwa konsumsi makanan ultra-proses semakin meningkat di kalangan mahasiswa karena perubahan gaya hidup.

#### **2.2 Pola Konsumsi Junk Food pada Mahasiswa**

Pola konsumsi junk food pada mahasiswa dipengaruhi oleh gaya hidup modern, kesibukan akademik, serta lingkungan sosial yang membentuk kebiasaan makan tidak sehat. Mahasiswa yang tinggal di asrama cenderung memilih makanan cepat saji karena keterbatasan waktu dan kemudahan akses layanan pesan-antar makanan. Faktor media sosial dan pengaruh teman sebaya juga memperkuat kebiasaan mengonsumsi makanan ultra-proses dalam kehidupan sehari-hari, sebagaimana dijelaskan dalam penelitian yang dilakukan oleh Ulaya dan Prasodjo (2024) mengenai perilaku konsumsi makanan cepat saji di kalangan mahasiswa.

#### **2.3 Dampak Junk Food terhadap Kesehatan**

Konsumsi junk food secara berlebihan dapat menyebabkan berbagai gangguan kesehatan seperti obesitas, gangguan metabolik, diabetes, hipertensi,

## **Dampak Junk Food Bagi Kesehatan Tubuh Warga Asrama Putri STIPAS St. Sirilus Ruteng: Ancaman Nyata di Era Modern**

serta penurunan konsentrasi belajar. Kandungan gula, lemak, dan natrium yang tinggi dalam makanan ultra-proses meningkatkan risiko penyakit tidak menular apabila dikonsumsi secara terus-menerus. Penelitian oleh Novitarum, Sari, dan Tridela (2024) menunjukkan adanya hubungan antara konsumsi makanan cepat saji dengan peningkatan risiko obesitas pada mahasiswa, sedangkan Zahra, Ramadhani, dan Nahdah (2023) menambahkan bahwa pola makan tersebut juga berdampak pada kesehatan pencernaan dan produktivitas akademik.

### **2.4 Junk Food dan Gaya Hidup Modern**

Perkembangan teknologi dan digitalisasi telah mengubah pola konsumsi masyarakat menjadi lebih instan, termasuk dalam pemilihan makanan. Kemudahan akses aplikasi pesan-antar makanan dan promosi digital menyebabkan peningkatan konsumsi junk food di kalangan mahasiswa. Gaya hidup modern yang serba cepat membuat mahasiswa lebih memilih makanan praktis dibandingkan makanan sehat. Fenomena ini juga dipertegas dalam penelitian Ulaya dan Prasodjo (2024) yang menunjukkan bahwa faktor digital dan lingkungan sosial berperan besar dalam pembentukan pola konsumsi makanan ultra-proses.

### **2.5 Kerangka Konseptual Penelitian**

Konsumsi junk food pada mahasiswa dipengaruhi oleh faktor lingkungan, kebiasaan, gaya hidup modern, dan kemudahan akses terhadap makanan cepat saji. Faktor-faktor tersebut saling berinteraksi dan membentuk pola konsumsi yang cenderung tidak sehat pada mahasiswa asrama. Dalam konteks asrama, pola konsumsi tersebut berkaitan dengan kondisi kesehatan fisik dan akademik mahasiswa. Dengan demikian, konsumsi junk food dapat dipahami sebagai variabel perantara yang dipengaruhi oleh faktor eksternal dan internal, kemudian berdampak pada status kesehatan mahasiswa. Faktor gaya hidup modern dan keterbatasan waktu menjadi pemicu utama meningkatnya konsumsi makanan ultra-proses yang berdampak pada kesehatan tubuh secara jangka panjang. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian yang dilakukan oleh Nurliesa, Triharja, dan Fitrianingrum (2023) yang menunjukkan bahwa konsumsi junk food yang diperoleh melalui pemesanan daring serta aktivitas fisik memiliki hubungan dengan status gizi mahasiswa kedokteran.

### **3. METODE**

Penelitian mengenai Dampak Junk Food bagi Kesehatan Tubuh Warga Asrama Putri STIPAS St. Sirilus Ruteng menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Metode ini digunakan untuk memahami fenomena sosial secara mendalam terkait kebiasaan konsumsi junk food dan dampaknya terhadap kesehatan mahasiswa. Pendekatan kualitatif memungkinkan peneliti memperoleh data berupa pengalaman, perilaku, dan pandangan subjek secara natural dalam kehidupan sehari-hari. Sugiyono (2022) menjelaskan bahwa penelitian kualitatif deskriptif berfokus pada pemaknaan fenomena sosial secara mendalam berdasarkan kondisi nyata di lapangan.

Penelitian ini dilaksanakan di Asrama Putri STIPAS St. Sirilus Ruteng. Lokasi ini dipilih karena mahasiswi asrama memiliki pola hidup yang dipengaruhi oleh aktivitas akademik, kegiatan rohani, serta keterbatasan waktu yang mendorong konsumsi makanan cepat saji. Moleong (2021) menyatakan bahwa dalam penelitian kualitatif, pemilihan lokasi dan informan harus disesuaikan dengan fokus fenomena yang diteliti agar data yang diperoleh lebih mendalam dan bermakna. Subjek penelitian adalah mahasiswi asrama yang memiliki kebiasaan mengonsumsi junk food, dengan teknik purposive sampling berdasarkan kriteria tertentu hingga mencapai kejenuhan data. Kriteria informan meliputi mahasiswi yang tinggal di asrama minimal 6 bulan, memiliki frekuensi konsumsi junk food minimal 3 kali dalam seminggu, serta bersedia menjadi informan penelitian.

Pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Sugiyono (2022) menjelaskan bahwa observasi digunakan untuk memperoleh data faktual melalui pengamatan langsung terhadap perilaku subjek penelitian di lapangan. Wawancara mendalam digunakan untuk menggali alasan, kebiasaan, serta pengalaman mahasiswa dalam mengonsumsi junk food. Dokumentasi digunakan untuk memperkuat data penelitian melalui catatan lapangan dan bukti visual yang mendukung hasil observasi dan wawancara. Wawancara dilakukan kepada informan utama dan informan pendukung seperti pengurus asrama untuk memperkuat validitas data.

Analisis data menggunakan model interaktif Miles dan Huberman yang meliputi reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Creswell dan

## **Dampak Junk Food Bagi Kesehatan Tubuh Warga Asrama Putri STIPAS St. Sirilus Ruteng: Ancaman Nyata di Era Modern**

Poth (2021) menjelaskan bahwa analisis data kualitatif dilakukan secara berkelanjutan sejak pengumpulan data hingga penarikan kesimpulan untuk memperoleh makna yang mendalam. Keabsahan data diuji melalui triangulasi sumber dan teknik agar data yang diperoleh memiliki tingkat kredibilitas yang tinggi serta sesuai dengan kondisi nyata di lapangan.

### **4. HASIL DAN PEMBAHASAN**

#### **HASIL**

##### **4.1 Hasil Observasi**

Berdasarkan observasi yang dilakukan di Asrama Putri STIPAS St. Sirilus Ruteng, ditemukan bahwa konsumsi junk food cukup sering dilakukan oleh mahasiswi dalam kehidupan sehari-hari. Jenis makanan yang paling dominan dikonsumsi adalah mie instan, gorengan, ayam cepat saji, serta minuman berpemanis. Pola konsumsi ini menunjukkan bahwa makanan cepat saji telah menjadi bagian dari gaya hidup mahasiswa asrama karena faktor kepraktisan dan keterbatasan waktu.

Hasil pengamatan lebih lanjut terhadap pola konsumsi junk food di lingkungan asrama dapat dilihat pada tabel berikut.

**Tabel 1.** Hasil Observasi Pola Konsumsi Junk Food

<b>No</b>	<b>Aspek</b>	<b>Hasil Temuan</b>
1	Jenis makanan	Mie instan, gorengan, ayam cepat saji, minuman manis
2	Frekuensi konsumsi	3–6 kali per minggu
3	Alasan utama	Praktis, cepat, dan hemat waktu
4	Kondisi lingkungan	Mudah akses makanan cepat saji di sekitar asrama
5	Pola makan	Tidak teratur dan cenderung instan

Berdasarkan tabel tersebut, pola konsumsi mahasiswi menunjukkan dominasi makanan ultra-proses yang lebih dipilih karena faktor kepraktisan dibandingkan pertimbangan gizi. Frekuensi konsumsi 3–6 kali per minggu mengindikasikan bahwa junk food telah menjadi kebiasaan makan yang cukup sering dan berulang dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini memperkuat temuan bahwa pola makan di lingkungan asrama cenderung tidak seimbang dan didominasi makanan instan.

#### **4.2 Hasil Wawancara**

Hasil wawancara yang dilakukan kepada mahasiswi Asrama Putri STIPAS St. Sirilus Ruteng menunjukkan bahwa konsumsi junk food dipengaruhi oleh berbagai faktor, terutama kesibukan aktivitas akademik, tugas kuliah, kegiatan organisasi, serta pengaruh lingkungan teman sebaya. Sebagian besar informan menyatakan bahwa keterbatasan waktu menjadi alasan utama mereka lebih memilih makanan cepat saji dibandingkan memasak makanan sehat secara mandiri.

Hasil temuan wawancara terhadap mahasiswi asrama dapat dilihat pada tabel berikut.

**Tabel 2.** Hasil Wawancara Mahasiswi Asrama

<b>No</b>	<b>Informan</b>	<b>Hasil Temuan</b>
1	Mahasiswi A	Konsumsi junk food karena tugas kuliah padat
2	Mahasiswi B	Dipengaruhi lingkungan teman asrama
3	Mahasiswi C	Menganggap junk food lebih praktis
4	Mahasiswi D	Tidak sempat memasak makanan sehat
5	Mahasiswi E	Menyadari dampak kesehatan tetapi tetap konsumsi

Berdasarkan hasil wawancara, temuan utama dapat dikelompokkan menjadi tiga tema, yaitu: (1) faktor akademik (beban tugas dan aktivitas), (2) faktor kepraktisan waktu, dan (3) faktor lingkungan sosial teman sebaya. Ketiga faktor tersebut saling berinteraksi dalam membentuk kebiasaan konsumsi junk food di lingkungan asrama. Meskipun terdapat kesadaran akan dampak kesehatan, perilaku konsumsi tetap berlangsung karena faktor kemudahan dan kebiasaan.

#### **4.3 Dampak Kesehatan**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa konsumsi junk food memberikan dampak yang cukup nyata terhadap kondisi kesehatan mahasiswi Asrama Putri STIPAS St. Sirilus Ruteng. Sebagian besar informan mengungkapkan bahwa mereka sering mengalami kondisi mudah lelah setelah mengonsumsi makanan cepat saji dalam frekuensi yang cukup tinggi. Selain itu, keluhan seperti gangguan pencernaan, perut tidak nyaman, serta rasa tidak bertenaga juga dirasakan oleh beberapa mahasiswi dalam aktivitas sehari-hari.

## **Dampak Junk Food Bagi Kesehatan Tubuh Warga Asrama Putri STIPAS St. Sirilus Ruteng: Ancaman Nyata di Era Modern**

Secara subjektif, mahasiswi juga menyatakan adanya penurunan konsentrasi belajar setelah konsumsi junk food secara berlebihan. Kondisi ini berdampak pada kesulitan fokus dalam perkuliahan maupun pengerjaan tugas akademik. Selain itu, beberapa informan melaporkan adanya peningkatan berat badan yang diduga berkaitan dengan pola konsumsi makanan tinggi kalori, lemak, gula, dan garam namun rendah serat.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa dampak konsumsi junk food tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga berpengaruh terhadap fungsi kognitif dan aktivitas akademik mahasiswa. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini mengindikasikan adanya keterkaitan antara pola konsumsi makanan tidak sehat dengan penurunan kondisi kesehatan dan produktivitas belajar mahasiswi asrama.

### **PEMBAHASAN**

Fenomena konsumsi junk food di kalangan mahasiswa menunjukkan tren yang terus meningkat seiring perkembangan teknologi digital dan perubahan gaya hidup modern. Ulaya dan Prasodjo (2025) menjelaskan bahwa kemudahan akses makanan melalui layanan daring serta paparan media sosial mendorong mahasiswa untuk lebih sering mengonsumsi junk food dibandingkan makanan sehat. Kondisi ini diperkuat oleh Efendi, Laili, dan Fairosi (2025) yang menemukan bahwa konsumsi makanan cepat saji pada mahasiswa berdampak pada peningkatan risiko gangguan metabolik, termasuk kenaikan berat badan dan ketidakseimbangan status gizi.

Selain faktor teknologi, konsumsi junk food juga dipengaruhi oleh faktor struktural seperti kepraktisan, harga terjangkau, dan keterbatasan waktu. Laksono, Mukti, dan Nurhamidah (2021) menyatakan bahwa aktivitas akademik yang padat membuat mahasiswa cenderung memilih makanan instan karena lebih mudah diakses dan tidak memerlukan waktu persiapan. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Mendila, Maino, dan Mandagi (2024) yang menunjukkan bahwa lingkungan sosial, khususnya teman sebaya, turut memperkuat kebiasaan konsumsi makanan cepat saji.

Dari aspek kesehatan, berbagai penelitian menunjukkan bahwa konsumsi junk food yang tinggi berhubungan dengan peningkatan risiko obesitas sentral dan gangguan metabolik. Satrianugraha dan Sukmana (2021) menjelaskan bahwa pola

## **Dampak Junk Food Bagi Kesehatan Tubuh Warga Asrama Putri STIPAS St. Sirilus Ruteng: Ancaman Nyata di Era Modern**

makan tinggi lemak, gula, dan garam namun rendah serat dapat mengganggu keseimbangan metabolisme tubuh jika berlangsung terus-menerus. Selain itu, Zahra, Ramadhani, dan Nahdah (2023) menegaskan bahwa konsumsi makanan cepat saji dalam jangka panjang berdampak pada penurunan kualitas kesehatan dan status gizi mahasiswa.

Jika dikaitkan dengan hasil penelitian di Asrama Putri STIPAS St. Sirilus Ruteng, temuan ini memperkuat bahwa pola konsumsi junk food tidak hanya dipengaruhi oleh faktor individual, tetapi juga oleh lingkungan asrama yang mendukung kepraktisan dan kebiasaan bersama. Hal ini menunjukkan adanya kesesuaian antara temuan penelitian ini dengan studi-studi sebelumnya, terutama dalam aspek pengaruh lingkungan sosial dan keterbatasan waktu.

Namun demikian, penelitian ini juga menunjukkan konteks yang lebih spesifik, yaitu kehidupan asrama sebagai lingkungan tertutup yang memperkuat pola konsumsi kolektif. Dengan demikian, kontribusi penelitian ini terletak pada penegasan bahwa pola hidup asrama dapat menjadi faktor penguat konsumsi junk food yang berdampak langsung pada kesehatan dan produktivitas akademik mahasiswa. Secara keseluruhan, konsumsi junk food pada mahasiswa merupakan fenomena multidimensi yang melibatkan faktor teknologi, sosial, ekonomi, dan lingkungan yang saling berinteraksi dan memengaruhi kesehatan jangka panjang.

### **5. KESIMPULAN**

Penelitian ini menunjukkan bahwa konsumsi junk food di Asrama Putri STIPAS St. Sirilus Ruteng telah menjadi kebiasaan yang dipengaruhi oleh faktor kepraktisan, keterbatasan waktu, serta lingkungan sosial mahasiswa. Hasil observasi dan wawancara mengungkapkan bahwa jenis makanan yang dominan dikonsumsi adalah mie instan, gorengan, ayam cepat saji, dan minuman manis dengan frekuensi cukup tinggi.

Dampak konsumsi junk food tersebut meliputi mudah lelah, gangguan pencernaan, penurunan konsentrasi belajar, serta peningkatan berat badan. Temuan ini menunjukkan bahwa pola makan tidak sehat tidak hanya memengaruhi kondisi fisik, tetapi juga berdampak pada produktivitas akademik mahasiswa.

## **Dampak Junk Food Bagi Kesehatan Tubuh Warga Asrama Putri STIPAS St. Sirilus Ruteng: Ancaman Nyata di Era Modern**

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan pentingnya penguatan kesadaran gizi dan pembiasaan pola makan sehat di lingkungan asrama sebagai upaya preventif untuk meningkatkan kualitas kesehatan dan performa akademik mahasiswa.

### **6. DAFTAR PUSTAKA**

- Colozza, D. (2024). A qualitative exploration of ultra-processed foods consumption and eating out behaviours in an Indonesian urban food environment. *Nutrition and Health*, 30(3), 613–623. <https://doi.org/10.1177/02601060221133897>
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2021). *Qualitative inquiry and research design: Choosing among five approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
- Efendi, H. N., Laili, A. N., & Fairosi, M. (2025). Dampak konsumsi makanan cepat saji terhadap kesehatan metabolik mahasiswa di era food delivery online. *Journal Sains Student Research*, 3(2), 1–10. <https://doi.org/10.61722/jssr.v3i2.6292>
- Fitri, U., Arumsari, I., & Ningtyas, L. N. (2023). Precede-proceed model dalam menentukan pola konsumsi makanan ultra-proses pada remaja dan dewasa muda perkotaan. *ARGIPA (Arsip Gizi dan Pangan)*, 8(1), 45–56. <https://doi.org/10.22236/argipa.v9i1.13301>
- Fitriani, Y., Yulda, A., Ayona, N. A., & Firmansyah, F. (2025). Hubungan pola konsumsi ultra proses dengan status gizi di kalangan remaja: Systematic review. *Jurnal Kesmas dan Gizi (JKG)*, 8(1), 173–182. <https://doi.org/10.35451/yxdhpt73>
- Hall, K. D. (2023). From dearth to excess: The rise of obesity in an ultra-processed food system. *Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences*, 378(1885), 20220214. <https://doi.org/10.1098/rstb.2022.0214>
- Laksono, R. A., Mukti, N. D., & Nurhamidah, D. (2021). Dampak makanan cepat saji terhadap kesehatan pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 14(1), 1–10. <https://ejournal.upnvj.ac.id/index.php/jikm/article/view/282>
- Mendila, C., Maino, I. E., & Mandagi, C. K. F. (2024). Faktor-faktor yang berhubungan dengan konsumsi makanan cepat saji pada mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(3), 1–10. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/47050>

## **Dampak Junk Food Bagi Kesehatan Tubuh Warga Asrama Putri STIPAS St. Sirilus Ruteng: Ancaman Nyata di Era Modern**

- Moleong, L. J. (2021). *Metodologi penelitian kualitatif*. Remaja Rosdakarya.
- Moradi, S., Entezari, M. H., Mohammadi, H., Jayedi, A., Lazaridi, A.-V., Hojjati Kermani, M. A., & Miraghajani, M. (2021). Ultra-processed food consumption and adult obesity risk: A systematic review and dose-response meta-analysis. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 63(2), 249–260. <https://doi.org/10.1080/10408398.2021.1946005>
- Nurliesa, M. W., Triharja, A. A., & Fitrianingrum, I. (2023). Perbedaan konsumsi junk food melalui pemesanan daring dan aktivitas fisik pada status gizi mahasiswa kedokteran. *Majalah Kedokteran Andalas*, 46(1), 68–78. <https://doi.org/10.25077/mka.v46.i1.p68-78.2023>
- Rahayu, T., Maryam, S., & Yuliati, Y. (2019). Perkembangan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) melalui integrasi pendidikan karakter dalam perkuliahan kesehatan lingkungan. *Jurnal Pendidikan Matematika dan Sains*, 6(2), 169–178. <https://journal.uny.ac.id/index.php/jpms/article/view/23960>
- Saputra, E. E., Kasmawati, K., Panca, I. G., Juwairiyah, A., Rifal, R., Fela, F., ... & Bira, S. (2026). Penguatan Sekolah Sehat Melalui Edukasi Gizi, Kesehatan Mental, dan Kebersihan Lingkungan Bagi Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Abdi Masyarakat dan Pemberdayaan Inovatif*, 2(1), 126-136.
- Satrianugraha, M. D., & Sukmana, F. S. (2021). Fast food dan rendahnya aktivitas fisik memicu obesitas sentral pada mahasiswa. *Tunas Medika Jurnal Kedokteran & Kesehatan*, 8(1), 1–8. <https://doi.org/10.33603/tumed.v8i1.7540>
- Setiarini, A., Vashtianada, A., & Sartika, R. A. D. (2023). The difference of ultra-processed food consumption based on individual characteristics and other factors among non-health undergraduate students in Universitas Indonesia. *Indonesian Journal of Public Health Nutrition*, 4(1), 1–12. <https://doi.org/10.7454/ijphn.v4i1.7393>
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian kualitatif, kuantitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Syuryadi, N., Nurlisa, S., Amanda, C. H., & Mendrofa, E. P. M. (2024). Kebiasaan konsumsi junk food dan lingkaran perut mahasiswa prodi gizi UIN Sultan Syarif Kasim Riau. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(2), 1–10. <https://doi.org/10.31004/jkt.v6i2.43635>

**Dampak Junk Food Bagi Kesehatan Tubuh Warga Asrama Putri STIPAS St. Sirilus Ruteng: Ancaman Nyata di Era Modern**

Tanjungpura, M. W. N., Arundina, A., & Fitrianingrum, I. (2023). Perbedaan konsumsi junk food melalui pemesanan daring dan aktivitas fisik pada status gizi mahasiswa. *Jurnal Riset Kedokteran*, 3(2), 68–78. <https://doi.org/10.29313/jrk.v3i2.2878>

Ulaya, T. S., & Prasodjo, N. W. (2025). Konsumsi junk food di kalangan mahasiswa pada era digital. *Jurnal Sains Komunikasi dan Pengembangan Masyarakat*, 9(3), 127–138. <https://doi.org/10.29244/jskpm.v9i3.1514>

Zahra, A. H., Ramadhani, N. H., & Nahdah, R. A. (2023). Faktor dan pengaruh konsumsi mie instan pada mahasiswa. *Nautical: Jurnal Ilmiah Multidisiplin Indonesia*, 2(3), 179–184. <https://doi.org/10.55904/nautical.v2i3.827>