

## PENYULUHAN EDUKASI DAMPAK MAKANAN CEPAT SAJI BAGI KESEHATAN DI SMP NEGERI 1 TELAGA BIRU

### *EDUCATIONAL COUNSELING ON THE IMPACT OF FAST FOOD ON HEALTH AT SMP NEGERI 1 TELAGA BIRU*

Herlina Jusuf<sup>1</sup>, Amanda Adityaningrum<sup>2</sup>, Intan Tiara Kartika<sup>3</sup>, Nikmatisni  
Arsad<sup>4</sup>

<sup>1,4</sup>Jurusan Kesehatan Masyarakat, Fakultas Olahraga dan Kesehatan, Universitas  
Negeri Gorontalo, Indonesia

<sup>2</sup>Program Studi Statistika, Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam,  
Universitas Negeri Gorontalo, Indonesia

<sup>3</sup>Fakultas Ilmu Sosial, Universitas Negeri Gorontalo, Indonesia  
email: [herlinajusuf@ung.ac.id](mailto:herlinajusuf@ung.ac.id)

#### Abstrak

Program penyuluhan ini sangat penting untuk meningkatkan kesadaran akan bahaya makanan cepat saji atau junk food bagi kesehatan, terutama di kalangan remaja dan pelajar. Dengan memberikan informasi dan edukasi yang tepat, diharapkan para siswa dapat memahami dampak negatif dari mengonsumsi junk food secara berlebihan dan memilih makanan yang lebih sehat. Tujuan pengabdian ini memberikan informasi dan pemahaman kepada remaja atau siswa tentang dampak negatif makanan junk food terhadap kesehatan tubuh. Pengabdian dilakukan di SMP Negeri 1 Telaga Biru dengan jumlah peserta 50 orang. Metode pelaksanaan melalui penyuluhan dilakukan dengan metode one grup pretest-posttest design. Hasil dari kegiatan penyuluhan ini didapatkan data bahwa responden dengan pengetahuan kuat pada saat dilakukan pre-test hanya berjumlah 15 responden (30%) Sedangkan setelah diberikan pelatihan pengetahuan responden dalam kategori kuat berjumlah 30 responden (60%), yaitu peningkatan pengetahuan siswa tentang bahaya makanan siap saji, merupakan langkah awal yang positif dalam upaya mencegah masalah kesehatan jangka panjang seperti obesitas, diabetes, penyakit jantung, dan kanker. Simpulan dalam pelaksanaan pengabdian Edukasi kesehatan dalam bentuk penyuluhan mengenai bahaya makanan cepat saji (junk food) telah terbukti efektif dilaksanakan.

**Kata Kunci:** Dampak; Edukasi; *Junk Food*; Penyuluhan.

#### Abstract

*This outreach program is essential to increase awareness of the dangers of fast or junk food for health, especially among teenagers and students. Providing the correct information and education is hoped to help students understand the negative impacts of consuming excessive junk food and choosing healthier foods. This service aims to inform teenagers or students about the adverse effects of junk food on body health. The service was conducted at SMP Negeri 1 Telaga Biru with 50 participants. The implementation method through counseling is carried out using*

***the one-group pretest-posttest design method. The results of this outreach activity showed that only 15 respondents (30%) had solid knowledge of the pre-test. In contrast, after being given training, the respondents' knowledge in the strong category was 30 respondents (60%), namely an increase in students' knowledge about the dangers of food. Ready-to-eat is a positive first step in efforts to prevent long-term health problems such as obesity, diabetes, heart disease, and cancer. Conclusions regarding implementing health education services in the form of counseling regarding the dangers of fast food (junk food) have been proven effective.***

***Keywords: Impact; Education; Junk Food; Counseling..***

© 2024 Universitas Negeri Gorontalo  
Under the license CC BY-SA 4.0

## **PENDAHULUAN**

Makanan merupakan kebutuhan pokok yang penting bagi pertumbuhan dan perkembangan remaja. Kurangnya konsumsi makanan, baik dari segi kuantitas maupun kualitas, dapat mengganggu proses metabolisme tubuh remaja, yang pada akhirnya meningkatkan risiko terkena penyakit. Selain itu, mengonsumsi makanan secara berlebihan tanpa diimbangi dengan aktivitas fisik yang cukup juga dapat berdampak negatif pada tubuh remaja. Hal ini meningkatkan risiko terkena penyakit degeneratif seperti penyakit jantung, diabetes, dan

masalah kesehatan lainnya (1). Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk memperhatikan pola makan sehat dan menjaga keseimbangan antara asupan makanan dan aktivitas fisik guna menjaga kesehatan tubuh mereka.

Budaya makan makanan cepat saji (*fast food*) sekarang ini semakin meluas pada masyarakat khususnya di negara Indonesia sekarang ini.

Makanan cepat saji seperti pizza, burger, mie instan, fried chicken dan lain sebagainya. Namun perlu diketahui makanan cepat saji

tersebut sangatlah berbahaya jika dikonsumsi terlalu sering, karena mengandung kadar garam, gula, lemak dan kalori yang sangat tinggi. Selain itu minuman bersoda yang biasa mendampingi makanan cepat saji juga sangat berbahaya. Efek soda bagi kesehatan lainnya adalah dapat menyebabkan kerapuhan tulang dan membuat pertumbuhan tulang tidak sempurna. Satu hal yang harus dipertimbangkan adalah kondisi kesehatan karena menurut sebuah penelitian makanan cepat saji sangatlah merugikan bagi kesehatan. Untuk mengatasi hal ini maka setiap keluarga perlu dibekali dengan pengetahuan dampak makanan cepat saji bagi Kesehatan (2).

Remaja sering melewatkan waktu sarapan karena kesibukan mereka, yang dapat menyebabkan mereka merasa lebih lapar dan cenderung mengonsumsi lebih banyak makanan sebelum waktu

makan siang. Sayangnya, makanan ringan yang sering dikonsumsi sebelum makan siang ini seringkali mengandung tinggi lemak, pemanis tambahan, dan natrium, yang dapat meningkatkan risiko overweight dan obesitas jika dikonsumsi secara terus-menerus (3).

Kebiasaan mengonsumsi junk food, seperti makanan ringan berlemak tinggi, dapat memiliki berbagai efek negatif pada kesehatan remaja. Beberapa efek tersebut termasuk obesitas (kegemukan), peningkatan berat badan, risiko diabetes tipe 2, kerusakan gigi, penyakit jantung, dan hipertensi. (4).

Hasil Riskesdas tahun 2018 menunjukkan tren yang mengkhawatirkan terkait kondisi kesehatan di Indonesia. Prevalensi hipertensi naik menjadi 34,1%, sedangkan

penyakit jantung mencatat rata-rata 2 juta kasus. Kasus stroke juga menunjukkan angka yang cukup tinggi, dengan 64 orang meninggal per 100 ribu jiwa. Selain itu, obesitas juga mengalami peningkatan yang signifikan, mencapai 31,0%. Hal ini menjadi perhatian serius karena obesitas dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan yang serius, termasuk meningkatnya risiko terkena penyakit diabetes, penyakit jantung, kanker, dan stroke.

Kondisi obesitas juga menyebabkan kematian hingga 5%, karena obesitas merupakan faktor risiko utama untuk berbagai penyakit serius tersebut. Oleh karena itu, sangat penting bagi masyarakat untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya menjaga pola makan sehat dan gaya hidup aktif guna mengurangi risiko terkena penyakit-penyakit tersebut. Langkah-langkah preventif yang tepat, seperti

mengurangi konsumsi makanan tidak sehat dan meningkatkan aktivitas fisik, dapat membantu mengurangi prevalensi dan dampak negatif dari kondisi kesehatan yang terkait dengan obesitas dan penyakit-penyakit lainnya.

Upaya bersama dan kesadaran bersama memang sangat penting dalam menanggulangi masalah kesehatan terkait konsumsi junk food dan gaya hidup instan. Salah satu langkah konkret yang dapat dilakukan adalah melalui penyuluhan agar dapat meningkatkan kesadaran dan pemahaman remaja atau pelajar tentang bahaya junk food bagi kesehatan sebagai masalah fundamental yang harus diperhatikan (5).

Hasil survei yang dilakukan menunjukkan bahwa mayoritas pelajar di SMP Negeri 1 Telaga Biru cenderung

mengonsumsi makanan cepat saji, serta memiliki perilaku hidup yang serba instan tanpa memperhatikan imbas dari seringnya mengonsumsi junk food dan gaya hidup instan tersebut. Oleh karena itu, penyuluhan tentang bahaya makanan cepat saji (junk food) dan dampak dari gaya hidup yang serba instan perlu dilakukan secara terstruktur dan menyeluruh (6).

Penyuluhan ini dapat mencakup informasi mengenai dampak negatif dari konsumsi junk food bagi kesehatan tubuh, seperti risiko obesitas, penyakit jantung, diabetes, dan gangguan kesehatan lainnya. Selain itu, penting juga untuk menyampaikan informasi tentang manfaat dari memilih makanan yang sehat dan bergizi, serta pentingnya gaya hidup aktif dan seimbang (7).

Dengan meningkatkan pemahaman dan kesadaran remaja atau pelajar tentang pentingnya

memilih makanan yang sehat dan menghindari konsumsi junk food secara berlebihan, diharapkan dapat terbentuk perilaku makan yang lebih sehat dan gaya hidup yang lebih seimbang di kalangan mereka.

### **METODE PELAKSANAAN**

Pada hari Kamis, 8 Februari 2024, dilaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat di SMP Negeri 1 Telaga Biru, yang bertempat di aula sekolah tersebut, di Kecamatan Telaga Biru Kabupaten Gorontalo. Kegiatan ini merupakan penyuluhan atau edukasi tentang bahaya makanan siap saji (*junk food*), dengan tujuan memberikan informasi dan pemahaman kepada remaja atau siswa tentang dampak negatif makanan junk food terhadap kesehatan tubuh.

Metode yang digunakan adalah metode one grup pretest-

posttest design yaitu penelitian yang memberikan tes awal (pretest) sebelum diberikan perlakuan, setelah diberikan perlakuan barulah memberikan tes akhir (posttest), Peserta adalah siswa-siswi dengan jumlah peserta 50 orang.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Kegiatan ini berlangsung dengan lancar dan sesuai dengan

jadwal yang sudah ditetapkan. Para peserta sangat antusias memberikan pertanyaan di setiap sesi baik bertanya langsung ke pemateri ketika dalam melakukan penyuluhan. Berdasarkan form evaluasi yang diisi oleh 50 Peserta dengan hasil sebagai berikut:

Tabel 1. Hasil Pre Test dan Post Test

Kualitas Penyampaian Materi	Pre Test	Post Test
Kuat	15 (30%)	30 (60%)
Sedang	20 (40%)	20 (40%)
Lemah	15 (30%)	

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel di atas didapatkan data bahwa responden dengan pengetahuan kuat pada saat dilakukan pre-test hanya berjumlah 15 responden (30%) Sedangkan setelah diberikan pelatihan pengetahuan responden dalam kategori kuat berjumlah 30 responden (60%). Hal ini menunjukkan bahwa

terdapat peningkatan pengetahuan responden setelah dilakukan penyuluhan dampak makanan siap saji Bagi siswa SMP Negeri 1 Telaga Biru Dalam Meningkatkan Kesehatan.

### Pembahasan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan oleh dosen Universitas Negeri

Gorontalo. Peserta yang mengikuti kegiatan ini berjumlah 50 orang siswa/siswi SMP Negeri 1 Telaga Biru. Pelaksanaan

kegiatan berjalan dengan lancar dan sesuai dengan yang direncanakan.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Berdasarkan data tabel yang disajikan, dapat disimpulkan bahwa jumlah responden yang memiliki pengetahuan yang kuat sebelum penyuluhan adalah 15 responden atau 30%. Setelah mengikuti penyuluhan, jumlah responden dalam kategori pengetahuan yang kuat meningkat menjadi 30 responden atau 60%. Hasil ini menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pengetahuan responden

setelah mengikuti penyuluhan tentang dampak makanan siap saji bagi siswa SMP Negeri 1 Telaga Biru dalam meningkatkan kesehatan.

Makanan merupakan kebutuhan primer bagi manusia karena memberikan energi untuk aktivitas sehari-hari. Selain itu, makanan juga memengaruhi metabolisme dalam tubuh. Metabolisme adalah proses di mana suatu makhluk hidup

memproses zat-zat menjadi nutrisi dan energi. Proses ini terjadi di dalam alat pencernaan dan sangat penting untuk kesehatan tubuh. Namun, jika makanan yang dikonsumsi mengandung zat-zat berbahaya, hal ini dapat menyebabkan berbagai macam penyakit.

Makanan yang mengandung banyak zat berbahaya tersebut biasanya disebut sebagai makanan *junk food* atau makanan sampah. Oleh karena itu, penting untuk memperhatikan asupan makanan agar metabolisme tubuh tetap sehat dan terhindar dari penyakit (8). Tidak disadari oleh banyak orang, meningkatnya konsumsi fast food tidak hanya memiliki dampak positif dalam hal efisiensi waktu, tetapi juga membawa dampak negatif yang signifikan terhadap kesehatan. Meskipun penyajian cepatnya dapat menghemat waktu, penting untuk memperhatikan dampak

negatifnya. Salah satu dampak negatif yang sangat perlu diperhatikan adalah peningkatan kadar lemak dalam tubuh, yang dapat menyebabkan obesitas atau kegemukan. Selain itu, banyaknya kandungan zat adiktif dalam *junk food* juga menjadi perhatian serius, karena jika dikonsumsi secara berlebihan, zat-zat ini dapat membahayakan tubuh.

Zat adiktif yang terlalu banyak dikonsumsi dapat meningkatkan risiko tumbuhnya kanker dalam tubuh, yang dapat berujung pada konsekuensi yang fatal bagi kesehatan. Oleh karena itu, penting untuk memperhatikan pola makan dan mengurangi konsumsi fast food untuk menjaga kesehatan tubuh (9).

Siswa SMP Negeri 1 Telaga Biru gemar mengonsumsi makanan siap saji karena pola hidup mereka cenderung mengutamakan kecepatan dan

kemudahan. Kemajuan teknologi membuat mereka mudah memesan makanan melalui internet, media sosial, dan marketplace tanpa harus repot memasak sendiri. Namun, disayangkan bahwa pemahaman mereka tentang dampak dan bahaya *junk food* bagi kesehatan masih kurang.

Mereka mungkin belum sepenuhnya menyadari bahwa konsumsi makanan siap saji secara terus-menerus dapat meningkatkan risiko obesitas, kenaikan kadar lemak dalam tubuh, serta berbagai masalah kesehatan lainnya yang dapat berakibat serius pada jangka panjang. Oleh karena itu, perlu adanya upaya untuk meningkatkan pemahaman mereka tentang pentingnya pola makan sehat dan potensi bahaya dari makanan siap saji.

*Junk food* tidak hanya terbatas pada makanan Barat seperti pizza, hamburger, dan kentang goreng, tetapi juga banyak ditemukan dalam makanan lokal di negara kita sendiri. Contohnya, camilan goreng seperti usus goreng, kulit ayam digoreng kering, berbagai jenis keripik asin dan manis, serta gorengan yang dijual di pinggir jalan. Sayangnya, nilai gizi dari makanan tersebut sering kali berkurang atau bahkan nyaris hilang karena proses pengolahan yang tinggi seperti penggorengan, pemanggangan, atau pemanggangan (10).

Makanan *junk food* cenderung mengandung kalori, gula, garam, dan lemak yang sangat tinggi. Hal ini dapat menyebabkan masalah kesehatan seperti obesitas, diabetes, tekanan darah tinggi, dan penyakit jantung jika dikonsumsi

secara berlebihan (11). Oleh karena itu, penting bagi kita untuk membatasi konsumsi makanan *junk food* dan lebih memilih makanan yang sehat dan bergizi untuk menjaga kesehatan tubuh.

Mengonsumsi *junk food* secara teratur dapat memiliki banyak efek buruk pada kesehatan. Beberapa di antaranya adalah:

1. Kenaikan berat badan: *Junk food* cenderung tinggi kalori dan lemak, tetapi rendah serat dan nutrisi penting lainnya. Jika dikonsumsi secara rutin, dapat menyebabkan kenaikan berat badan dan risiko obesitas.
2. Kenaikan risiko penyakit jantung: *Junk food* yang kaya lemak jenuh dan kolesterol dapat meningkatkan risiko penyakit jantung dan stroke.
3. Penurunan kesehatan mental: Beberapa studi menunjukkan bahwa konsumsi rutin *junk*

*food* dapat berhubungan dengan penurunan kesehatan mental, seperti depresi dan kecemasan.

4. Gangguan pencernaan: *Junk food* yang tinggi lemak, garam, dan gula dapat menyebabkan gangguan pencernaan seperti sakit perut, diare, atau sembelit.
5. Kenaikan risiko kanker: Penggunaan bahan pengawet, zat pewarna, dan zat kimia lain dalam *junk food* dapat meningkatkan risiko terkena kanker.

Oleh karena itu, penting untuk membatasi konsumsi *junk food* dan lebih memilih makanan yang sehat dan bergizi untuk menjaga kesehatan secara keseluruhan. Penyuluhan kesehatan adalah suatu usaha untuk menginformasikan dan mengedukasi individu, kelompok, atau masyarakat tentang berbagai aspek kesehatan. Tujuannya

adalah untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman mereka tentang pentingnya menjaga kesehatan serta mencegah penyakit. Penyuluhan kesehatan dapat dilakukan oleh berbagai pihak, termasuk tenaga kesehatan, organisasi masyarakat, lembaga pemerintah, atau lembaga swasta (12).

Kegiatan penyuluhan kesehatan dapat bervariasi, mulai dari seminar dan lokakarya hingga distribusi brosur, poster, video, dan pemanfaatan media social (13) Pendekatan ini memungkinkan pesan-pesan kesehatan disampaikan dengan lebih luas dan dapat diakses oleh berbagai lapisan masyarakat (14). Selain itu, metode penyuluhan juga dapat disesuaikan dengan kebutuhan dan karakteristik target audiens agar pesan yang disampaikan dapat diterima dan dipahami dengan baik (15)

Melalui penyuluhan kesehatan yang efektif, diharapkan masyarakat dapat memiliki pengetahuan yang lebih baik tentang cara menjaga kesehatan mereka sendiri dan lingkungan sekitar, sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup dan mengurangi risiko terjadinya penyakit (16).

Penyuluhan tentang bahaya makanan siap saji sangatlah penting bagi siswa-siswi di SMP Negeri 1 Telaga Biru mengingat era kehidupan yang serba instan, didukung dengan kemajuan teknologi dan internet yang menyediakan berbagai macam hidangan instan namun jauh dari standar kesehatan. Melalui penyuluhan ini, pengetahuan siswa-siswi SMP Negeri 1 Telaga Biru tentang bahaya mengonsumsi makanan siap saji (junk food) telah meningkat secara signifikan. Hal

ini sangat penting untuk membantu mereka memahami risiko kesehatan yang terkait dengan konsumsi makanan tidak sehat tersebut dan mendorong mereka untuk membuat pilihan makanan yang lebih sehat demi kesejahteraan jangka panjang.

### **KESIMPULAN**

Edukasi kesehatan dalam bentuk penyuluhan mengenai bahaya makanan cepat saji (*junk food*) telah terbukti efektif dilaksanakan. Penyuluhan ini membawa dampak positif kepada peserta, terutama para siswa, dengan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mereka mengenai bahaya *junk food* bagi kesehatan.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terima kasih kami ucapkan kepada Kepala Sekolah SMP Negeri 1 telaga Biru yang telah menerima tim pengabdian dan juga diucapkan terima kasih

kepada siswa yang ikut dalam pengabdian yang dilaksanakan.

### **REFERENCES**

1. Adiyanti, D., & Wibowo A. Pengaruh Konsumsi Makanan Cepat Saji terhadap Kesehatan Gastrointestinal pada Remaja: Studi Kasus di Kota Semarang. *J Gizi dan Kesehat.* 2023;9(65–76).
2. Santoso, R., & Pramono B. Dampak Konsumsi Makanan Cepat Saji terhadap Kesehatan Kardiovaskular pada Dewasa Muda: Tinjauan dari Aspek Gizi dan Aktivitas Fisik. *J Kesehat Masy Indones.* 2022;2:18–28.
3. Wulandari, S., & Sari P. Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji dan Risiko Obesitas pada Anak Sekolah Dasar: Studi Kasus di Kota Surabaya. *J Penelit*

- Gizi dan Kesehatan. 2021;6:30–40.
- 2021;3:30–41.
4. Utami, R., & Riyadi A. Hubungan Antara Konsumsi Makanan Cepat Saji dan Risiko Diabetes Tipe 2 pada Orang Dewasa: Tinjauan dari Perspektif Kesehatan Masyarakat. *J Kesehatan Lingkungan Indones.* 2023;8:22–35.
  5. Siregar, F., & Kurniawan D. Dampak Konsumsi Makanan Cepat Saji terhadap Kesehatan Mental pada Remaja: Studi Kasus di Kota Bandung. *J Psikol Kesehatan Indones.* 2022;2:9–18.
  6. Pratiwi, A., & Hidayat T. Analisis Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji dan Implikasinya terhadap Kesehatan Remaja di Kota Yogyakarta. *J Kesehatan Reproduksi Indones.* 2021;6:30–40.
  7. Susilo, B., & Indriani S. Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji dan Dampaknya terhadap Kesehatan Pencernaan pada Orang Dewasa: Tinjauan dari Aspek Gizi dan Kesehatan Masyarakat. *J Kesehatan Jiwa Indones.* 2023;4:70–81.
  8. Pradana, B., & Astuti W. Pengaruh Konsumsi Makanan Cepat Saji terhadap Kesehatan Tulang pada Remaja: Studi Kasus di Kota Jakarta. *J Kardiologi Indones.* 2022;5:35–56.
  9. Cahyono, B., & Ardianto A. Dampak Konsumsi Makanan Cepat Saji terhadap Kualitas Tidur pada Mahasiswa: Tinjauan dari Perspektif Kesehatan Jiwa. *J Pendidik Kesehatan Indones.* 2021;3:30–46.

10. Permatasari, A., & Putri R. Pola Makan Anak dan Dampaknya terhadap Kesehatan Gigi dan Mulut: Tinjauan dari Aspek Konsumsi Makanan Cepat Saji. *J Kesehat Gigi Anak Indones.* 2023;4(20).
11. Fatimah S. Menggali Dampak Makanan Cepat Saji pada Kesehatan: Tinjauan dari Aspek Gizi dan Kesehatan Masyarakat. Jakarta: Buku Sehat; 2023.
12. Setiawan R. Bahaya Makanan Siap Saji: Pandangan dari Kesehatan Reproduksi. Yogyakarta: Kesehatan Mulia; 2022.
13. Wibowo A. Dampak Buruk Makanan Cepat Saji terhadap Jantung dan Pembuluh Darah. SURABAYA: Kesehatan Jaya; 2021.
14. Susilo B. Risiko Kesehatan Akibat Konsumsi Makanan Cepat Saji: Pandangan dari Kesehatan Jiwa. Bandung: Pustaka Kesehatan Mental; 2023.
15. Pratiwi A. Makanan Cepat Saji dan Masalah Kesehatan Anak: Perspektif Gizi dan Kesehatan Anak. Jakarta: Anak Sehat; 2022.
16. Rahayu D. Pengaruh Konsumsi Makanan Cepat Saji terhadap Kesehatan Mental: Strategi Pencegahan dan Penanggulangan. Semarang: Kesehatan Cerdas; 2021.