



Penyuluhan Edukasi Bahaya Konsumsi Makanan Cepat Saji (*Junk Food*) di Yayasan Rumah Harapan Cikarang

Roni Kristianto¹, Tania Afifah Putri², Ade Rukmansyah³, Dina Harlenci Fina⁴, Andini Putri Riandani⁵

^{1,2,3,4,5}Program Studi Teknologi Hasil Pertanian, Fakultas Teknik, Universitas Pelita Bangsa
*E-mail: ronikristianto02@gmail.com

Abstrak

Junk food merupakan makanan yang dapat disiapkan dan disajikan dengan sangat cepat. *Junk food* mengacu pada makanan cepat saji yang mengandung gula rafinasi, tepung putih, lemak trans, garam, tinggi lemak tak jenuh dan banyak bahan tambahan makanan seperti monosodium glutamat (MSG) dan tartazine, sekaligus kurang protein, vitamin, mineral esensial, serat, di antara nutrisi sehat lainnya. Obesitas atau kegemukan merupakan salah satu gangguan kesehatan yang disebabkan oleh konsumsi *junk food* secara berlebihan. Wawasan terkait *junk food* dan efeknya kepada kesehatan dirasa perlu dikenalkan sedini mungkin sehingga kesadaran masyarakat untuk membatasi konsumsi *junk food* menjadi lebih tinggi. Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan di Yayasan Rumah Harapan Cikarang bersama total tujuh siswa sekolah dasar. Rangkaian kegiatan penyuluhan dimulai dengan kegiatan pre-test, penyampaian konseling dan kegiatan post-test. Hasil kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan. Dengan meningkatnya pemahaman diharapkan mampu mendorong peserta untuk lebih bijak dalam mengonsumsi *junk food* dan lebih selektif dalam memilih makanan yang lebih sehat.

Kata kunci: *Junkfood; Fast food; makanan cepat saji; Obesitas; Penyuluhan*

Abstract

Junk food is food that can be prepared and served very quickly. Junk food refers to fast food that contains refined sugar, white flour, trans fats, salt, is high in unsaturated fats and many food additives such as monosodium glutamate (MSG) and tartazine, while lacking protein, vitamins, essential minerals, fiber, etc. among other healthy nutrients. Obesity or overweight is a health problem caused by excessive consumption of junk food. It is felt that insight regarding junk food and its effects on health needs to be known as early as possible so that public awareness of limiting consumption of junk food becomes higher. This outreach activity was carried out at the Rumah Harapan Cikarang Foundation with a total of seven elementary school students. The series of outreach activities begins with pre-test activities, counseling and post-test activities. The results of this service activity show that there is an increase in knowledge before and after the counseling. It is hoped that increasing understanding will encourage participants to be wiser in consuming junk food and more precise in choosing healthier foods.

Keywords: *Fast Food; fast food; fast food; obesity; Counseling*

PENDAHULUAN

Junk food adalah makanan yang dapat disiapkan dan disajikan dengan sangat cepat. *Junk food* mengacu pada makanan cepat saji yang mengandung gula rafinasi, tepung putih, lemak trans, garam, lemak tak jenuh yang tinggi dan banyak bahan tambahan makanan seperti monosodium glutamat (MSG)



dan *tartazine*, pada saat yang sama kekurangan protein, vitamin, mineral esensial, serat, di antara nutrisi sehat lainnya. Contoh *junk food* antara lain: burger, kentang goreng, pizza, ayam bakar, ayam goreng, keripik dan makanan lainnya yang umumnya mengandung banyak lemak jenuh.

Makan makanan *junk food* tidak hanya sia-sia, tetapi juga dapat merusak kesehatan. *Junk food* yang dikonsumsi secara terus menerus dan dalam jumlah yang banyak diketahui dapat memberikan dampak buruk bagi kesehatan (Gupta et al., 2019). Gangguan Kesehatan yang dapat diakibatkan oleh konsumsi *junk food* secara berlebihan antara lain: obesitas atau kegemukan, diabetes, hipertensi, penyakit jantung koroner, stroke, kanker, karies gigi atau gigi berlubang dan lain sebagainya.

Obesitas merupakan suatu keadaan terjadinya penumpukan lemak tubuh dalam kurun waktu lama dikarenakan ketidakseimbangan antara asupan energi (*energi intake*) dengan energi yang digunakan (*energi expenditure*) (Hidayati, 2016). Sejak abad ke-21, obesitas disebut sebagai pandemik global karena penyebarannya telah dialami oleh remaja sampai orang dewasa yang terbukti mengonsumsi *junk food* (Begum et al., 2023). Di Indonesia, sebanyak 13,5% orang dewasa usia 18 tahun keatas kelebihan berat badan dan sebanyak 28,7% ($IMT \geq 25$) mengalami obesitas. Sementara pada anak usia 5-12 tahun, sebanyak 18,8% kelebihan berat badan dan sebanyak 10,8% mengalami obesitas.

Kegiatan penyuluhan edukasi tentang bahaya konsumsi makanan cepat saji (*junk food*) bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang bahaya konsumsi makanan cepat saji (*junk food*), melakukan upaya-upaya untuk menghindari konsumsi berbagai jenis *junk food* serta lebih selektif untuk memilih jenis makanan yang dikonsumsi dalam kehidupan sehari-hari.

METODE

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan oleh mahasiswa Teknologi Hasil Pertanian, Universitas Pelita Bangsa pada hari Minggu, 30 Juni 2024 bertempat di Yayasan Rumah Harapan Cikarang dengan jumlah peserta sebanyak tujuh orang siswa Sekolah Dasar. Adapun tahapan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan tahapan persiapan dengan mengurus perizinan yang kemudian dilanjutkan dengan proses koordinasi dengan pengurus Yayasan. Pre-test dilakukan dengan memberikan pertanyaan lisan untuk mengetahui pengetahuan para siswa sebelum dan selama pemaparan materi. Metode kegiatan ini menggunakan pendekatan ceramah interaktif menggunakan media *power point* dan tanya jawab. Materi yang disampaikan meliputi definisi dan contoh makanan cepat saji (*junk food*), bahaya konsumsi makanan cepat saji (*junk food*), faktor-faktor yang mempengaruhi dan upaya-upaya untuk menghindari konsumsi berbagai jenis *junk food* sehingga dapat memilih jenis makanan

yang lebih sehat dalam kehidupan sehari-hari. Tahap selanjutnya dilakukan *post-test* berupa kuisioner sebanyak lima soal pilihan ganda. Dengan *post-test* ini diharapkan para peserta menjawab lima soal dengan benar yang mencerminkan pemahaman para siswa terhadap materi yang telah disampaikan.

HASIL

Para siswa yang mengikuti kegiatan penyuluhan ini menunjukkan antusias dan respon yang baik. Selama pemaparan materi, terdapat interaksi dua arah yaitu tanya jawab dari pemateri kepada peserta dan juga sebaliknya. Pre-test berupa tanya jawab diselingi pada setiap penayangan slide materi. Para peserta menjawab pertanyaan dengan baik meskipun diberikan contoh kasus yang berbeda. Dengan adanya tanya jawab, peserta dapat menanyakan kembali hal-hal yang masih kurang dipahami dan memperoleh penjelasan terkait topik yang dibahas.



Gambar 1. Pemaparan Materi



Gambar 2. Dokumentasi Penyuluhan



Untuk meningkatkan motivasi dalam memilih makanan sehat, tim penyuluhan juga menyediakan hadiah. Hadiah ini sebagai bentuk apresiasi kepada para peserta yang telah aktif dalam kegiatan, sehingga diharapkan dapat mendorong perilaku menuju pola makan yang lebih sehat.

Tabel 1. Hasil Post-test dari 7 Peserta

Muatan Materi	Jumlah		Percentase
	Jawaban Benar	Jawaban Salah	
Definisi junkfood	35	0	100%
Contoh junkfood	35	0	100%
Bahaya junkfood	35	0	100%
Cara menghindari junkfood	35	0	100%
Memilih makanan sehat	35	0	100%

Berdasarkan tabel 1. hasil post-test menunjukkan bahwa semua peserta menjawab seluruh soal dengan benar. Hal ini menunjukkan bahwa materi yang disampaikan telah dipahami dengan baik oleh semua peserta. Kegiatan penyuluhan ini menjadi salah satu upaya untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan yang baik tentang gizi. Dengan bertambahnya pengetahuan, maka akan memberikan perubahan kebiasaan konsumsi *junk food* menjadi lebih rendah.

PEMBAHASAN

Penyuluhan yang dilakukan pada siswa ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mereka mengenai pentingnya pola makan sehat, serta dampak negatif konsumsi *junk food* bagi kesehatan. Berdasarkan hasil yang diperoleh selama kegiatan penyuluhan, terdapat beberapa temuan penting yang perlu dibahas untuk memahami efektivitas kegiatan ini dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Selama pemaparan materi, terdapat interaksi yang baik antara pemateri dan peserta. Adanya sesi tanya jawab yang dilakukan secara dinamis menunjukkan bahwa peserta sangat aktif dan terbuka terhadap informasi yang diberikan. Hal ini penting, karena dalam teori pembelajaran, interaksi dua arah dapat meningkatkan pemahaman peserta terhadap materi yang disampaikan. Partisipasi aktif selama kegiatan penyuluhan memperlihatkan bahwa siswa merasa terlibat dan termotivasi untuk memahami topik yang dibahas, yaitu tentang *junk food* dan bahayanya. Pemateri yang memberikan kesempatan

kepada peserta untuk bertanya atau memberi pendapat juga memberikan ruang bagi peserta untuk menyampaikan kebingungan atau ketidakpahaman mereka, sehingga mereka bisa mendapatkan penjelasan lebih lanjut. Proses ini secara tidak langsung menciptakan lingkungan belajar yang lebih responsif dan efektif (Schunk, 2012).

Dari hasil *pre-test* yang dilaksanakan, dapat dilihat bahwa sebelum penyuluhan, sebagian besar peserta mungkin belum memiliki pemahaman yang memadai tentang materi terkait junk food dan pilihan makanan sehat. Namun, setelah dilakukan penyuluhan, terdapat peningkatan pemahaman yang signifikan, yang tercermin pada hasil *post-test*. **Tabel 1** menunjukkan bahwa seluruh peserta berhasil menjawab semua soal dengan benar, dengan persentase 100% pada setiap kategori, mulai dari definisi junk food, contoh-contohnya, hingga cara menghindarinya. Hal ini menggambarkan bahwa materi penyuluhan telah disampaikan dengan baik dan dapat dipahami dengan mudah oleh peserta. Keberhasilan ini menunjukkan bahwa penyuluhan tersebut efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa mengenai pentingnya pola makan sehat dan bahaya konsumsi junk food.

Peningkatan hasil *post-test* ini juga mengindikasikan bahwa metode penyuluhan yang digunakan, termasuk tanya jawab dan interaksi aktif, memberikan dampak positif terhadap penguasaan materi oleh peserta. Ini sesuai dengan prinsip dasar dalam pendidikan, yang menyatakan bahwa pembelajaran yang aktif dan melibatkan peserta secara langsung cenderung lebih efektif dalam meningkatkan pemahaman dan retensi informasi (Hattie, 2009).

Hasil dari *post-test* yang menunjukkan pemahaman yang tinggi tentang materi yang disampaikan mengindikasikan bahwa kegiatan penyuluhan ini efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa tentang makanan sehat. Secara langsung, peningkatan pengetahuan ini diharapkan dapat mempengaruhi perilaku konsumsi mereka terhadap *junk food*. Dengan mengetahui dampak buruk dari konsumsi *junk food* dan cara memilih makanan sehat, peserta diharapkan mampu membuat keputusan yang lebih baik dalam memilih makanan sehari-hari.

Perubahan pola makan yang lebih sehat tentunya tidak terjadi secara instan, namun peningkatan pengetahuan yang diperoleh dapat menjadi langkah awal yang penting. Penyuluhan ini, apabila dilanjutkan dengan program pendidikan gizi yang lebih berkelanjutan dan didukung dengan perubahan kebijakan atau lingkungan yang mendukung, dapat membantu mengurangi konsumsi junk food dan meningkatkan kesehatan masyarakat, khususnya di kalangan remaja yang rentan terhadap pengaruh tren makanan cepat saji (Cohen & Farley, 2008).

Secara keseluruhan, hasil kegiatan penyuluhan ini menunjukkan bahwa metode yang digunakan dalam proses pendidikan gizi efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran peserta mengenai pentingnya pola makan sehat. Semua peserta berhasil memahami materi yang disampaikan, sebagaimana tercermin dalam hasil post-test yang menunjukkan tingkat pemahaman yang sangat baik. Untuk memperkuat dampak dari penyuluhan ini, disarankan agar kegiatan semacam ini dilaksanakan secara berkala dan diikuti dengan penerapan materi dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, kolaborasi dengan pihak yang relevan juga dapat membantu menciptakan lingkungan yang lebih mendukung perilaku makan sehat di kalangan siswa. Beberapa rekomendasi termasuk pengembangan program lanjutan yang berfokus pada perubahan perilaku jangka panjang serta penggunaan media sosial atau platform digital untuk mendukung pesan-pesan gizi yang lebih luas. Dengan demikian, kegiatan penyuluhan ini tidak hanya berhasil meningkatkan pengetahuan, tetapi juga berpotensi menjadi langkah awal untuk perubahan perilaku menuju pola makan yang lebih sehat, yang tentunya akan membawa manfaat jangka panjang bagi kesehatan peserta.

KESIMPULAN

Konsumsi *junkfood* secara berlebihan dapat mengakibatkan berbagai masalah kesehatan, salah satunya yaitu obesitas. Kegiatan penyuluhan tentang bahaya konsumsi makanan cepat saji (*junk food*) bertujuan meningkatkan pengetahuan dan kesadaran, serta mendorong perilaku konsumsi makanan yang lebih sehat. Metode ceramah interaktif dan tanya jawab mendapatkan antusias dan respon yang baik, serta hasil post-test yang menunjukkan persentase 100% mencerminkan keberhasilan dalam meningkatkan pengetahuan tentang junk food dan cara memilih makanan sehat. Dampak kegiatan ini diharapkan dapat mengubah perilaku konsumsi khususnya kalangan siswa untuk kesehatan jangka panjang

DAFTAR PUSTAKA

- Bohara, S. S., Thapa, K., Bhatt, L. D., Dhami, S. S., & Wagle, S. (2021). Determinants of junk food consumption among adolescents in Pokhara Valley, Nepal. *Frontiers in Nutrition*, 8, 109.
- Cohen, D. A., & Farley, T. A. (2008). Eating and activity in the community. *American Journal of Public Health*, 98(3), 343–351. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2007.123568>.
- Hattie, J. (2009). *Visible learning: A synthesis of over 800 meta-analyses relating to achievement*. Routledge.
- Kaur, H., & Kochhar, R. (2019). Nutritional challenges and health consequences of junk foods. *Current Research in Diabetes & Obesity Journal*, 10(5), 93–96
- Munasiroh, D., Nurawali, D. O., Rahmah, D. A., Suhailah, F., & Yusup, I. R. (2019). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) Pada



- Mahasiswa. *An-Nadaa: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(2).
<https://doi.org/10.31602/ann.v6i2.2681>
- Nadya Videlia Wijaya, Dahliah Dahliah, & Erni Pancawati. (2024). Dampak Kebiasaan Mengonsumsi Junk Food Terhadap Berat Badan. *MAHESA*, 4(2), 455–464.
<https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i2.13133>
- None Putri Adekayanti, & Eta, L. (2023). Edukasi Kesehatan tentang Bahaya Konsumsi Junk Food pada Siswa di SMAN 1 Moyo Utara. *Jurnal Kabar Masyarakat*, 1(2), 114–121.
<https://doi.org/10.54066/jkb.v1i2.662>
- Pebriani, L., Frethernety, A., & Trinovita, E. (2022). Studi Literatur: Pengaruh Konsumsi Junk Food terhadap Obesitas: Literature Review: Effect of Junk Food Consumption on Obesity. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 8 (2), 270–280. <https://doi.org/10.33084/jsm.v8i2.3103>
- Schunk, D. H. (2012). *Learning theories: An educational perspective* (6th ed.). Pearson.
- Skinner, B. F. (1953). *Science and human behavior*. Free Press.