

Penyuluhan Edukasi Bahaya Makanan Siap Saji (*Junk Food*) Di MAN 1 Kota Bima

Alkhair¹, Dea Zara Avila², Nur Husnul Khatimah³, Darmin⁴, Fajrin Hardinandar⁴,
Khas Sukma Mulya⁵,

Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Bima
Program Studi Kewirausahaan Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Muhammadiyah Bima
E-mail: alkhair480@gmail.com

Riwayat Artikel:

Dikirim: 13 Maret 2023

Direvisi:

Diterima:

Abstrak: *Junkfood adalah makanan yang kaya akan lemak, garam, dan gula yang dapat menyebabkan masalah kesehatan jangka panjang seperti obesitas, diabetes, penyakit jantung, dan beberapa jenis kanker. Program ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada masyarakat tentang bahaya makanan cepat siap saji atau junkfood bagi kesehatan. Penyuluhan merupakan salah satu instrument pencegahan dalam upaya merubah paradikma siswa tentang junk food dan merubah kebiasaan siswa dalam mengkonsumsi junk food. Berdasarkan survey yang kami lakukan mayoritas pelajar di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 1 Kota Bima dominan mengkonsumsi makanan cepat saji, dan perilaku hidup yang serba instan tanpa mengetahui imbas dari seringnya mengkonsumsi Junkfood dan imbas dari perilaku hidup yang serba instan. Adapun tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah untuk memberikan informasi dan edukasi kepada remaja atau siswa mengenai bahaya makanan siap saji (Junkfood). Memberikan pengetahuan tentang dampak negatif makanan junkfood terhadap kesehatan tubuh, seperti obesitas, penyakit jantung, diabetes, dan beberapa jenis kanker. Mendorong siswa/siswi untuk memilih makanan yang sehat dan bergizi, seperti buah-buahan, sayuran, biji-bijian, dan sumber protein yang sehat, Mendorong siswa/ siswi untuk membatasi konsumsi makanan junkfood dan meningkatkan konsumsi makanan sehat. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada hari Jumat tanggal 20 Januari 2023 di Pelataran Madrasah Aliyah Negeri 1 Kota Bima Kecamatan Rasanae Barat, Kota Bima, Provinsi Nusa Tenggara Barat. yang dihadiri oleh 100 orang siswa. Hasil penyuluhan atau edukasi ini dapat meningkatkan pengetahuan bagi Siswa/siswi MAN 1 Kota Bima tentang bahaya makanan siap saji (Junkfood).*

Kata Kunci:

Penyuluhan, Edukasi, Bahaya Junk Food

Pendahuluan

Makanan merupakan sesuatu kebutuhan pokok untuk pertumbuhan dan perkembangan, begitupun bagi remaja. Apabila remaja kurang mengkonsumsi makanan, baik secara kuantitas maupun kualitas, maka akan menyebabkan gangguan proses metabolisme tubuh, sehingga dapat menyebabkan resiko timbulnya penyakit. Selain itu, apabila remaja mengkonsumsi makanan berlebihan tanpa diimbangi aktivitas fisik yang cukup, maka imbasnya akan berdampak pada tubuh, seperti beresiko mengalami penyakit degeneratif (Pamelia, 2018).

Makanan cepat saji atau *junk food* sangat populer di kalangan remaja di Amerika Serikat rata-rata remaja mengunjungi gerai makanan cepat saji 2 kali perminggu, sebuah survei tentang 4.764 remaja dilaporkan bahwa 75% remaja makan di restoran cepat saji atau *junk food* selama seminggu sebelum dilakukan survei dan survei yang sama menunjukkan bahwa penikmat *junk food* di kelompokkan lebih banyak yang mengkonsumsi kentang goreng, *humberger*, *pizza*, *smoothies*, dan kurangnya asupan buah dan sayuran (Devi, 2019).

Industri pengolahan makanan modern telah berhasil mayakinkan public bahwa mereka mendapatkan nilai gizi dari makanan olahan, padahal tidak. Dengan menghasilkan cita rasa yang enak, *Junk Food* yang mengandung banyak lemak, garam, gula, termasuk bahan tambahan dan bahan aitif sintetis dapat berpotensi menimbulkan banyak penyakit mulai dari penyakit ringan sampai berat seperti diabetes, obesitas, reumatik, hipertensi, serangan jantung, stroke, dan kanker. Saat ini penyakit degenerative ini tidak hanya diderita oleh orang tua yang sudah berumur, tetapi juga pada kalangan remaja, khususnya pelajar di sekolah.

Remaja sering kali melewatkan waktu sarapan karena banyaknya aktivitas sehingga dapat menyebabkan remaja merasa lebih lapar, perut kosong, dan dapat mengkonsumsi lebih banyak makanan sebelum waktu makan siang dibandingkan jika melakukan sarapan (Insani, 2019). Makanan ringan yang dikonsumsi oleh remaja sebelum waktu makan siang sering kali mengandung lemak yang tinggi, pemanis tambahan, natrium yang dapat meningkatkan kejadian *overweight* dan obesitas pada remaja jika dikonsumsi terus menerus (Insani, 2019). Efek yang ditimbulkan dari kebiasaan mengkonsumsi *junk food* seperti obesitas (kegemukan), berat badan meningkat, diabetes tipe 2, kerusakan gigi, penyakit jantung dan hipertensi (Arya, 2013).

Berdasarkan hasil Riskesdas, (2018) prevalensi hipertensi naik menjadi 34,1%,

penyakit jantung tercatat rata-rata ada 2 juta kasus, stroke mampu merenggut nyawa 64 orang per 100 ribu jiwa dan obesitas mengalami peningkatan sebesar 31,0%. Kasus obesitas ini juga mengakibatkan kematian hingga 5% dikarenakan obesitas merupakan salah satu akibatnya meningkatnya risiko penyakit diabetes, jantung, kanker dan stroke (Nugroho, 2020).

Berkaitan dengan hal itu diperlukan suatu upaya bersama dan juga kesadaran untuk menanggulangi penyakit ini. Salah satu upaya yang dilakukan adalah dengan melakukan penyuluhan agar dapat meningkatkan kesadaran serta pemahaman remaja atau pelajar mengenai bahaya *Junk Food* bagi kesehatan sebagai salah satu masalah fundamental yang harus diperhatikan. Berdasarkan survey yang kami lakukan mayoritas pelajar di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 1 Kota Bima dominan mengkonsumsi makanan cepat saji, dan perilaku hidup yang serba instan tanpa mengetahui imbas dari seringnya mengkonsumsi *Junkfood* dan imbas dari perilaku hidup yang serba instan.

Metode

Metode pelaksanaan kegiatan ini adalah melalui penyuluhan atau edukasi tentang bahaya makanan siap saji (*Junkfood*) di Madrasah Aliyah Negeri (MAN) 1 Kota Bima. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada hari Jum'at 20 Januari 2023 bertempat di pelataran MAN I Kota Bima, Kecamatan Rasanae Barat, Kota Bima, Provinsi Nusa Tenggara Barat. Adapun tujuan penyuluhan ini adalah untuk memberikan informasi dan edukasi kepada remaja atau siswa mengenai bahaya makanan siap saji (*Junkfood*). Memberikan pengetahuan tentang dampak negatif makanan *junkfood* terhadap kesehatan tubuh, seperti obesitas, penyakit jantung, diabetes, dan beberapa jenis kanker. Mendorong siswa/siswi untuk memilih makanan yang sehat dan bergizi, seperti buah-buahan, sayuran, biji-bijian, dan sumber protein yang sehat, Mendorong siswa/ siswi untuk membatasi konsumsi makanan *junkfood* dan meningkatkan konsumsi makanan sehat.

Yang berperan dalam kegiatan penyuluhan ini adalah dosen dan mahasiswa Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Bima. Kegiatan penyuluhan yang diberikan berupa presentasi dan penyampaian materi mengenai dampak dan bahaya makanan siap saji bagi kesehatan. Jumlah peserta yang hadir pada kegiatan ini berjumlah 100 siswa Madrasah Aliyah Negeri 1 Kota Bima.

Hasil

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan oleh dosen dan mahasiswa Program Studi gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Bima. Peserta yang mengikuti kegiatan ini berjumlah 100 Siswa/Siswi Madrasah Aliyah Negeri 1 Kota Bima. Pelaksanaan kegiatan berjalan dengan lancar dan sesuai dengan yang direncanakan.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Diskusi

Makan adalah kebutuhan utama manusia. Dengan makan manusia mendapatkan energi untuk beraktifitas tiap harinya. Makanan juga mempengaruhi metabolisme dalam tubuh. Metabolisme adalah dimana suatu makhluk hidup memproses sebuah zat, yang kemudian zat disebut dirubah secara kimia maupun secara mekanik yang kemudian dirubah menjadi nutrisi dan dari nutrisi tersebut berubah menjadi energi. Proses metabolisme tersebut terjadi di dalam alat pencernaan. Tentunya akan banyak berpengaruh terhadap metabolisme tubuh. Jika seharusnya dalam proses metabolisme menghasilkan nutrisi-nutrisi yang baik serta berguna untuk tubuh dengan catatan asupan makanannya juga harus baik. akan lain cerita jika dalam makanan terlalu banyak zat-zat yang berbahaya tersebut dapat memicu datangnya berbagai macam penyakit. maka makanan tersebut tergolong makanan *junk food* atau makanan sampah.

Tanpa kita sadari, maraknya fast food selain memiliki dampak positif juga memiliki dampak negatif untuk kesehatan tentunya. Dampak positif dapat dibuktikan dari cara penyajian yang cepat untuk menghemat waktu yang dimiliki. Tapi selain itu kita juga harus melihat dampak negatif yang ditimbulkan oleh junk food atau fast food, misalnya bertambahnya kadar lemak dalam tubuh sehingga dapat menyebabkan obesitas atau kegemukan. Kandungan *junk food* yang sebagian besar merupakan zat adiktif yang membahayakan tubuh apabila dikonsumsi secara berlebihan. Zat adiktif yang dikonsumsi secara berlebihan dapat mengakibatkan tumbuhnya kanker dalam darah yang berakibat fatal. (Ami Ima, 2011).

Alasan siswa MAN 1 Kota Bima gemar mengonsumsi makanan siap saji adalah karena pola hidup mereka yang cenderung instan, didukung dengan kemajuan teknologi yang membuat mereka dengan mudah memesan makanan via internet, media sosial, dan *marketplace*. Di lain hal pemahaman mereka belum ada pengetahuan seputar dampak dan bahaya *junkfood* jika dikonsumsi secara terus-menerus bagi kesehatan.

Junk food tidak hanya terdapat dalam makanan western (Pizza, hamburger, french fries,) makanan dinegeri kita sendiri pun banyak yang tergolong junk food. camilan goreng usus goreng, kulit ayam digoreng kering, jenis-jenis keripik asin dan manis, gorengan dipinggir jalan, nilai gizinya sudah berkurang kadang nyaris hilang. Beberapa sumber zat gizi, berubah nilai gizinya jika diolah dengan cara tertentu, proses memasak dengan pemanasan yg tinggi seperti di goreng, dipanggang/bake. Makanan *junk food* biasanya lebih banyak mengandung kalori, gula, garam dan lemak yang sangat tinggi.

Mengonsumsi *junk food* secara teratur dapat memiliki efek buruk pada kesehatan. Beberapa efek negatif dari mengonsumsi *junk food* secara berlebihan antara lain:

1. Kenaikan berat badan, *Junk food* cenderung memiliki kandungan kalori dan lemak yang tinggi, namun kurangnya serat dan nutrisi penting lainnya. Jika Anda mengonsumsinya secara teratur, Anda mungkin akan mengalami kenaikan berat badan dan risiko obesitas.
2. Kenaikan risiko penyakit jantung: Mengonsumsi *junk food* yang tinggi lemak jenuh dan kolesterol dapat meningkatkan risiko terkena penyakit jantung dan *stroke*.
3. Penurunan kesehatan mental: Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa mengonsumsi *junk food* secara teratur dapat berkontribusi pada penurunan kesehatan mental, seperti depresi dan kecemasan.
4. Gangguan pencernaan: *Junk food* biasanya tinggi lemak, garam, dan gula yang bisa

menyebabkan gangguan pencernaan seperti sakit perut, diare, atau sembelit.

5. Kenaikan risiko kanker: *Junk food* yang terpapar bahan pengawet, zat pewarna, dan zat kimia lainnya bisa meningkatkan risiko terkena kanker.

Cara mengurangi makanan *junk food* yaitu dengan cara Memilih Menu Nasi untuk makanan Pokok, Kurangi porsi, Minumlah Air Putih atau Jus Buah, Jangan mengkomsumsi kulit ayam, Mintalah salad sebagai tambahan asupan sayuran, Kurangi kadar saus dan mayonnaise, Kurangi frekuensi makan *junk food*.

Penyuluhan kesehatan adalah upaya untuk menyampaikan informasi dan pengetahuan tentang kesehatan kepada individu, kelompok, atau masyarakat dengan tujuan meningkatkan kesadaran dan pemahaman mereka tentang pentingnya menjaga kesehatan dan mencegah penyakit. Penyuluhan kesehatan dapat dilakukan oleh berbagai pihak, seperti tenaga kesehatan, organisasi masyarakat, lembaga pemerintah, atau lembaga swasta. Kegiatan penyuluhan kesehatan biasanya dilakukan melalui berbagai media, seperti seminar, lokakarya, brosur, poster, video, dan media sosial, yang dapat diadaptasi sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik masyarakat yang menjadi sarannya.

Penyuluhan tentang bahaya makanan siap saji sangatlah penting bagi siswa-siswi di MAN 1 Kota Bima mengingat di era kehidupan yang serba instan juga disertai dengan kemajuan teknologi dan internet yang menyajikan berbagai macam hidangan yang serba instan namun sangat jauh dari makanan yang terstandar sehat. Hasil penyuluhan ini telah meningkatkan pengetahuan siswa-siswi MAN 1 Kota Bima tentang Bahaya Mengonsumsi Makanan Siap Saji (*Junkfood*).

Kesimpulan

Edukasi kesehatan dalam bentuk penyuluhan tentang bahaya makanan cepat saji (*Junkfood*) ini dapat dilaksanakan dengan baik. Penyuluhan terkait bahaya mengonsumsi makanan siap saji ini dapat berdampak positif kepada peserta sehingga para siswa memiliki pengetahuan dan kesadaran terkait bahaya *junkfood* bagi kesehatan, mendorong gaya hidup sehat: Penyuluhan bahaya *junk food* dapat membantu siswa/siswi untuk memilih makanan yang lebih sehat dan mencoba menghindari makanan cepat saji dan *junk food* yang tidak baik untuk kesehatan, Mencegah penyakit terkait kesehatan: Penyuluhan bahaya *junk food* dapat membantu siswa/siswi memahami risiko penyakit terkait kesehatan seperti obesitas, diabetes, penyakit jantung, kanker dan gangguan kesehatan lainnya yang dapat disebabkan oleh

konsumsi *junk food*.

Pengakuan

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini terselenggara dengan baik atas bantuan banyak pihak, untuk itu disampaikan terima kasih kepada segenap/Kepala Sekolah, beserta seluruh civitas akademika Madrasah Aliyah Negeri 1 Kota Bima yang telah membantu dan memfasilitasi kami melaksanakan kegiatan ini sehingga berjalan lancar. Kami mengharapkan kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan bagi siswa MAN 1 Kota Bima tentang bahaya mengkonsumsi makanan siap saji bagi kesehatan.

Daftar Referensi

- Arya. (2013). Effects of Junk Food & Beverages on Adolescent's Health –A Review Article. *Journal of Nursing and Health Science* Vol. 1 No. 6.
- Devi. (2019). Hubungan Pengetahuan dengan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast Food*) pada Siswa-Siswi Kelas XI di SMA Negeri Samarinda. Skripsi Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Farmasi Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.
- Ima, Ami. (2011). Apa Sih Makanan Junk Food. Dalam <http://armylookfashion.com/2011/09/20/apa-sih-makanan-junk-food.html/>. Di akses pada tanggal 4 Maret 2023.
- Insani. (2019). Analisis Konsumsi Pangan Remaja dalam Sudut Pandang Sosiologi. *Sosietas Jurnal Pendidikan Sosiologi*. no. 2 Issue 1, Desember 2019 Hal 739-753.
- Nugroho, A.S., Martini, S., 2020. The correlation between obesity and hypertension in young adults in central java, indonesia. *EurAsian Journal of BioSciences* 14, 1645–1650.
- Pamelia. (2018). Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji pada Remaja dan Dampaknya Bagi Kesehatan". *Jurnal IKESMA*. Vol 14(2): 144-153.
- Sutrisno. (2018). Edukasi Bahaya Junk Food (Makanan dan Snack) dan Jajan Sembarangan dikalangan Remaja". *Journal of Community Engagement in Health* | Vol. 1 No. 1 March 2018 | pp. 7 – 10.
- Tim Dosen. (2017). Promosi Kesehatan: Penyuluhan Bahaya *Junk food* Bagi Kesehatan di SMAN 1 Peukan Bada Aceh Besar". Laporan Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat Program Unggulan Uppm (Pu-Uppm).