

## SOSIALISASI TENTANG BAHAYA MAKANAN CEPAT SAJI DI SMK SENTRA MEDIKA CIKARANG

Awanda Pramudita Okhanza<sup>1</sup>, Masita Sari Dewi<sup>2</sup>, Muhammad Farhan Satya Baskoro<sup>3</sup>, Mohammad Fadly<sup>4</sup>, Salma Nabila<sup>5</sup>, Mutiah<sup>6</sup>, Retno Tri Anjani<sup>7</sup>, Elda Nopriyanti<sup>8</sup>, Marselina<sup>9</sup>, Nuzul Gyanata Adiwisastra<sup>10</sup>

<sup>1,2,3,4,5,6,7,8,9,10</sup>Program Studi Farmasi, Universitas Medika Suherman  
e-mail: [masitasaridewi09@gmail.com](mailto:masitasaridewi09@gmail.com)

Received: 26 December 2024; Revised: 3 January 2025; Accepted: 10 January 2025

### Abstract

*Rapid growth and development occurs during adolescence, one of the influencing factors is the intake of good nutrition and nutrients, unhealthy food consumption habits affect health and growth. In today's modern era, teenagers want everything to be instantaneous even in choosing food so that fast food or known as fast food is still a popular food for consumption. Therefore, a socialization activity was carried out targeting students of SMK Sentra Medika Cikarang. The purpose of this activity is to educate SMK students about the importance of maintaining a lifestyle, one of which is choosing healthy food. The method used was direct socialization using presentation media, namely PowerPoint and distribution of leaflets to participants as additional information. The activity lasted 130 minutes and the number of participants was 30 students of SMK Sentra Medika Cikarang. Evaluation of participants was carried out before and after socialization, based on the results of the evaluation before the presentation of the material obtained an average value of all students of 64% with a fairly good category and based on the results of the evaluation after socialization obtained an average value of students as a whole of 80.7% with a good category. This shows that socialization activities can significantly increase the knowledge of participants.*

**Keywords:** Nutrition, Knowledge, Adolescents, Food, Vocational High School

### Abstrak

Pertumbuhan dan perkembangan yang pesat terjadi pada masa remaja salah satu faktor yang mempengaruhi yaitu asupan gizi dan nutrisi yang baik, kebiasaan konsumsi makanan yang tidak sehat mempengaruhi kesehatan dan pertumbuhan. Zaman sekarang yang serba modern, remaja menginginkan segala sesuatunya serba instan bahkan dalam memilih makanan sehingga makanan *fast food* atau yang dikenal dengan makanan cepat saji masih menjadi makanan yang populer untuk dikonsumsi. Oleh karena itu, dilakukan kegiatan sosialisasi dengan sasaran siswa SMK Sentra Medika Cikarang. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk mengedukasi siswa SMK tentang pentingnya menjaga pola hidup, salah satunya dari memilih makanan yang sehat. Metode yang digunakan adalah sosialisasi langsung dengan menggunakan media presentasi yaitu PowerPoint dan pembagian leaflet kepada peserta sebagai informasi tambahan. Kegiatan berlangsung selama 130 menit dan jumlah peserta sebanyak 30 siswa SMK Sentra Medika Cikarang. Evaluasi terhadap peserta dilakukan sebelum dan sesudah sosialisasi, berdasarkan hasil evaluasi sebelum pemaparan materi diperoleh nilai rata-rata seluruh siswa sebesar 64% dengan kategori cukup baik dan berdasarkan hasil evaluasi setelah sosialisasi diperoleh nilai rata-rata siswa secara keseluruhan sebesar 80,7% dengan kategori baik. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan sosialisasi dapat meningkatkan pengetahuan peserta secara signifikan.

**Kata kunci:** Gizi, Pengetahuan, Remaja, Makanan, Sekolah Menengah Kejuruan

## PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan hal yang penting untuk dijaga oleh setiap orang, dan jika anda memiliki tubuh yang sehat maka anda akan lebih mudah untuk beraktivitas dan tidak akan ada kendala dalam beraktivitas. Pola hidup sehat merupakan pilihan gaya hidup jangka panjang yang berkomitmen pada pola hidup yang baik dan melakukan berbagai langkah untuk menunjang fungsi tubuh sehingga memberikan manfaat kesehatan bagi tubuh (Ariyana dan Wiwin, 2020). Kesehatan secara umum dipahami sebagai bebas dari rasa sakit dan dalam kondisi keseimbangan fisik, fisik, dan mental yang baik. Setiap orang membutuhkan makanan untuk bertahan hidup. Tanpa asupan makanan yang cukup, tubuh menjadi lemah bahkan sakit-sakitan. Oleh karena itulah pangan merupakan kebutuhan pokok bagi seluruh manusia (Laksono, Mukti and Nurhamidah, 2022).

Pola hidup sehat yang tepat akan membantu tetap sehat dan mencegah penyakit. Kemajuan dunia seperti negara-negara berkembang telah membawa banyak perubahan dalam pola kehidupan manusia. Selain itu, makanan instan seperti junk food kini banyak dijual. Makanan cepat saji biasa juga disebut dengan junk food. Secara harfiah, junk food diartikan sebagai junk food atau makanan yang tidak memiliki nilai gizi. Istilah ini mengacu pada makanan yang dianggap tidak memiliki nilai gizi bagi tubuh. Mengonsumsi junk food tidak hanya boros, tapi bisa berbahaya bagi kesehatan (Alfora, Saori and Fajriah, 2023).

Data prevalensi masyarakat Indonesia mengonsumsi makanan cepat saji sebanyak 69%, 33% untuk makan siang, 25% untuk makan malam, 9% untuk camilan, dan 2% untuk sarapan. Dengan berkembangnya kehidupan di zaman modern, minat remaja terhadap konsumsi makanan cepat saji tidak berkurang, namun mereka sadar akan adanya bahan tambahan (zat aditif) yang terkandung dalam makanan cepat saji. Hal ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain pengetahuan, lingkungan sosial, preferensi

makanan remaja yang cenderung memilih makanan yang rasanya enak dan mudah didapat, serta warna yang menarik. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi perilaku konsumsi makanan cepat saji antara lain pengetahuan, pengaruh teman sebaya, tempat pertemuan yang nyaman, rasa, kecepatan dan kepraktisan, uang jajan, harga murah, merek makanan cepat saji, dan lain-lain. faktor, baik dari pengetahuan, lingkungan pergaulan, hingga selera makanan remaja yang cenderung memilih makanan yang memiliki rasa enak dan cepat disajikan, hingga warna yang menarik. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi perilaku konsumsi makanan cepat saji adalah pengetahuan, pengaruh teman sebaya, tempat nyaman untuk berkumpul, rasa yang enak, cepat dan praktis, Uang saku, harga yang murah, dan brand makanan cepat saji (Yamin *et al.*, 2021).

Apabila remaja terus-terusan mengonsumsi makanan cepat saji, maka mereka akan merasakan dampak yang tidak baik bagi kesehatannya yang disebabkan dari mengonsumsi makanan cepat saji itu sendiri. Remaja pada umumnya menyukai makanan cepat saji (fast food) karena cepat dan efisien dalam penyajiannya. Prevalensi masyarakat Indonesia yang mengonsumsi makanan cepat saji, yaitu 69% dengan rincian 33% makan siang, 25% makan malam, 9% makan selingan, dan 2% sarapan (11). Kejadian obesitas di Indonesia menurut data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia mengalami peningkatan, yaitu dari 14,8% (2013) menjadi 21,8% (2018) (12). Permasalahan status gizi berlebih lebih sering terjadi pada usia >18 tahun. Angka kejadian status gizi berlebih di Provinsi Jawa Barat pada usia >18 tahun berdasarkan hasil pengukuran IMT, sebesar 15,2% obesitas dan 11,7% overweight Adapun dampak yang dapat ditimbulkan akibat dari mengonsumsi makanan cepat saji dapat menyebabkan timbulnya penyakit yang berbahaya seperti obesitas atau kegemukan, Meningkatkan Faktor Resiko Tekanan Darah Tinggi (Hipertensi), Meningkatkan Faktor Resiko Diabetes, Meningkatkan Faktor Resiko

Kanker, Meningkatkan Faktor Resiko Penyakit Jantung, dan Meningkatkan Faktor Resiko Stroke(Mahfuroh *et al.*, 2024)

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 sosialisasi agar dapat meningkatkan kesadaran dan pemahaman remaja atau pelajar tentang bahaya junk food bagi kesehatan sebagai masalah fundamental yang harus diperhatikan (Jusuf *et al.*, 2024)

Berdasarkan latar belakang tersebut, kegiatan sosialisasi kepada siswa SMK Sentra Medika ini bertujuan untuk menambah kesadaran serta pemahaman mengenai akan kesadaran hidup kesehatan mengenai makanan cepat saji vs kesehatan remaja. Hasil yang diharapkan dari kegiatan sosialisasi ini adalah siswa/i dapat mengetahui apa saja dampak dan faktor pada saat mengkonsumsi makanan cepat saji secara berlebihan.

## PELAKSANAAN DAN METODE

Pada kegiatan edukasi ini dilaksanakan secara langsung dengan menggunakan media *powerpoint* sebagai alat bantu dalam menyampaikan materi yang mencangkup semua aspek dan dampak dari makanan cepat saji. Sasaran dari sosialisasi ini yaitu siswa/i SMK Sentra Medika sebanyak 30 peserta didik. Sosialisasi dilaksanakan pada Selasa, 18 Juni 2024. Metode yang digunakan adalah metode one grup pre-test post-test design yaitu penelitian yang memberikan tes awal (*pre-test*) sebelum diberikan perlakuan, setelah diberikan perlakuan barulah memberikan tes akhir (*post-test*). Pada kegiatan ini diawali dengan *pre-test* dan diakhiri dengan *post-test* yang dibagikan secara langsung untuk mengukur pemahaman siswa/i sebelum dan sesudah dilakukan edukasi. Keberhasilan ditentukan dengan membandingkan nilai *pre-test* dan nilai *post-test*. Tujuan dilakukan *pre-test* dan *post-test* untuk mengetahui apakah peserta didik sudah mengerti dan memahami mengenai materi yang diberikan.

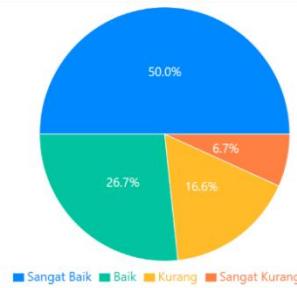
## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada hari Senin, 18 Juni 2024 sosialisasi diadakan di ruang aula SMK Sentra Medika. Kegiatan sosialisasi dihadiri oleh 30 siswa sebagai peserta, kegiatan berlangsung dari pukul 10.00 WIB sampai selesai. Sebelum pemaparan materi, siswa/i diminta mengisi lembar *pre-test*, selanjutnya pemaparan materi oleh narasumber dengan tema makanan cepat saji dan kesehatan remaja.

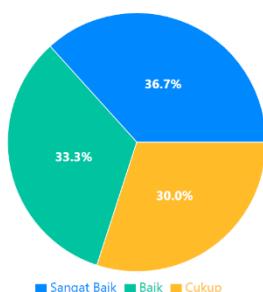
Gambar 1. Sosialisasi di SMK Sentra Medika



Hasil *pre-test* dan *post-test* pengetahuan siswa/i SMK Sentra Medika terdapat peningkatan yang signifikan. Diketahui bahwa sebelum sebelum dilakukan sosialisasi, terdapat sebagian siswa/i yang masuk kedalam kategori “kurang dan sangat kurang” dengan skor 16,6% dan 6,7%.



Gambar 2. Grafik hasil *pre-test*



Gambar 3. Grafik Hasil *Post-test*

Setelah dilakukan sosialisasi, skor pengetahuan siswa meningkat.

Tabel 1. Nilai Rata-Rata Pretest dan Posttest

Kategori	Nilai Rata-Rata
Pretest	64%
Posttest	80,7%

Berdasarkan hasil nilai rata-rata pretest dan post-test diketahui bahwa terdapat peningkatan. Menandakan terdapat perbedaan pengetahuan yang signifikan, bahwa sebelum sosialisasi sebagian besar pengetahuan responden akan kesehatan masih rendah.



Gambar 4. Kegiatan Evaluasi

Diketahui juga bahwa sebelum sosialisasi sebagian besar responden 64% belum mengetahui tentang pentingnya kesehatan.

Pada dasarnya kesehatan sangat berkaitan dengan kehidupan sehari-hari pada remaja serta aktifitas fisik. Hal ini lah yang menjadi alasan dasar kenapa perlu dilakukannya sosialisasi kesadaran akan kesehatan pada remaja. Jika dilihat dari hasil jawaban responden diketahui bahwa setelah dilakukan sosialisasi sebagian besar responden 80,7% sudah mengetahui akan manfaat dari

pentingnya kesehatan. Pengetahuan siswa akan kesehatan berpengaruh pada prestasi belajar, insomnia, kesehatan tubuh dan aktifitas fisik sudah baik, dengan presentasi jawaban siswa yang sudah diberikan pemaparan materi, pengetahuan responden meningkat, 80% menjawab dengan benar.

## PENUTUP

Saat ini berbagai macam olahan makan sangat menarik perhatian remaja karena harga murah dan terjangkau oleh karena itu, kegiatan ini dilakukan bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan remaja akan kesadaran untuk mengkonsumsi makanan sehat demi mendukung pertumbuhan dan kesehatan yang optimal. Dengan demikian target sosialisasi yaitu kepada siswa/i SMK Sentra Medika diharapkan dapat memberikan pengetahuan tentang menjaga hidup sehat salah satunya mulai dari pemilihan makanan.

## Simpulan

Penting bagi remaja untuk menyadari dampak negatif dari konsumsi makanan cepat saji terhadap kesehatan. Melalui sosialisasi dan dukungan dari berbagai pihak, diharapkan remaja dapat memilih makanan yang lebih sehat dan mengadopsi pola hidup yang lebih baik demi kesehatan jangka panjang. Berdasarkan hasil evaluasi munujukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan pada siswa SMK Sentra Medika Cikarang.

## Saran

Siswa/i diharapkan dapat menjadi agen perubahan yang mampu memilih makanan yang berada dilingkungan sekitar.

## Ucapan Terima Kasih

Terima kasih kepada pihak guru dan siswa SMK Sentra Medika Cikarang yang telah memberikan izin menggunakan tempat dan menyediakan waktu untuk kegiatan sosialisasi ini.

## DAFTAR PUSTAKA

Alfora, D., Saori, E., & Fajriah, L. N. (2023). Pengaruh konsumsi makanan cepat saji terhadap gizi remaja. *FLORONA : Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2(1), 43–49.

<https://doi.org/10.55904/florona.v2i1.688>

Ariyana, D., & Wiwin, W. (2020). Hubungan Pengetahuan dengan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) pada Siswa-Siswi Kelas XI di SMA Negeri Samarinda. *Borneo Student Research*, 1(3), 1841–1846. <https://dspace.umkt.ac.id/handle/463.2017/1586>

Jusuf, H., Adityaningrum, A., Tiara Kartika, I., & Arsad, N. (2024). Sosialisasi 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. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 5(1), 21–34. <http://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jpkm/index>

Laksono, R. A., Mukti, N. D., & Nurhamidah, D. (2022). Dampak Makanan Cepat Saji

Terhadap Kesehatan pada Mahasiswa Program Studi “X” Perguruan Tinggi “Y.” *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat : Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 14(1), 35–39.

<https://doi.org/10.52022/jikm.v14i1.282>

Mahfuroh, Iftah, I., et al. (2024). Upaya Peningkatan Kesadaran Akan Kesehatan Pada Generasi Z untuk Aktif Hidup Sehat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sundaram*, 2(1), 56-61

Yamin, M., Jufri, A. W., Jamaluddin, J., & Khairuddin, K. (2021). Makanan Siap Saji dan Dampaknya terhadap Kesehatan Manusia. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 4(3). <https://doi.org/10.29303/jpmipi.v4i3.936>