

## EDUKASI BAHAYA KONSUMSI *JUNK FOOD* DAN UPAYA PROMOSI POLA MAKAN SEHAT PADA REMAJA DI SMAN 1 SUKOHARJO

Yuniars Renowening<sup>1</sup>, Alfian Ridha<sup>2</sup>, Titik Dwi Noviaty<sup>3</sup>, Himmatunnisak Mahmudah<sup>4</sup>, Puan Maharani<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup> Universitas Sugeng Hartono

Email: yuniarsrenowening@gmail.com

### Abstract

*Adolescents are a vulnerable age group prone to dietary changes influenced by modern lifestyles. One emerging issue is the high consumption of junk food, which is associated with increased risks of obesity, type 2 diabetes mellitus, hypertension, and metabolic disorders. This community service activity aimed to provide education on the dangers of junk food and encourage adolescents to adopt healthier eating patterns. The method employed was interactive education through material delivery, group discussions, and short quizzes as an evaluation tool. The results demonstrated an improvement in adolescents' knowledge of the negative impacts of junk food and raised awareness to begin reducing its consumption. This activity is expected to serve as an initial step toward building sustainable healthy eating behaviors among adolescents, thereby contributing to efforts to improve public health.*

**Keywords:** adolescents, junk food, nutrition education, healthy eating

### Abstrak

*Remaja adalah kelompok usia yang rentan terhadap perubahan pola makan yang dipengaruhi oleh gaya hidup modern. Salah satu masalah yang muncul adalah tingginya konsumsi junk food, yang dikaitkan dengan peningkatan risiko obesitas, diabetes melitus tipe 2, hipertensi, dan gangguan metabolisme. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi tentang bahaya junk food dan mendorong remaja untuk menerapkan pola makan yang lebih sehat. Metode yang digunakan adalah pendidikan interaktif melalui penyampaian materi, diskusi kelompok, dan kuis singkat sebagai alat evaluasi. Hasilnya menunjukkan peningkatan pengetahuan remaja tentang dampak negatif junk food dan meningkatkan kesadaran untuk mulai mengurangi konsumsinya. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi langkah awal untuk membangun perilaku makan sehat yang berkelanjutan di kalangan remaja, sehingga berkontribusi pada upaya peningkatan kesehatan masyarakat.*

**Kata kunci:** remaja, junk food, edukasi gizi, makan sehat

## PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa dimana terjadi perkembangan dan perubahan fisik yang pesat. Pada masa ini terjadi juga perubahan kebutuhan zat gizi. Remaja membutuhkan kalori dan asupan nutrisi yang lebih besar untuk proses pertumbuhan dan perkembangan (Fatmawati *et al*, 2021). Pemilihan jenis makanan yang dilakukan oleh remaja dipengaruhi oleh banyak faktor, diantaranya adalah faktor sosial dan juga gaya hidup. Hal ini menjadikan remaja cenderung memilih *junk food* sebagai makanan yang dianggap praktis (Ayu *et al*, 2023).

*Junk food* didefinisikan sebagai makanan siap konsumsi dengan nilai gizi yang rendah. Produk ini mengandung lemak jenuh, lemak trans, natrium, gula rafinasi, dan tepung olahan, serta kandungan protein, vitamin, dan serat yang terbatas. *Junk food* juga mengandung berbagai bahan

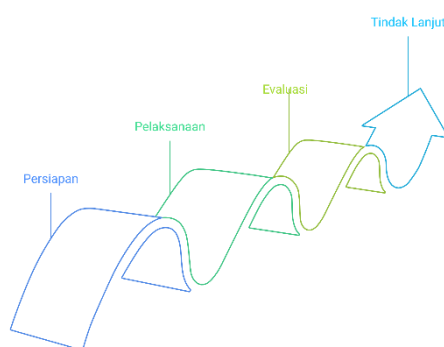
tambahan pangan seperti tartrazin dan monosodium glutamat (MSG) yang sering digunakan untuk meningkatkan cita rasa dan tampilan produk (Tanjung *et al*, 2022). Faktor kepraktisan, cita rasa, serta daya simpan yang relatif panjang merupakan faktor utama meningkatnya konsumsi *junk food* di kalangan remaja (Simpatik *et al*, 2023).

Konsumsi *junk food* secara berlebihan berkorelasi negatif terhadap kesehatan, beberapa risiko yang timbul dari konsumsi *junk food* berlebih antara lain adalah peningkatan risiko obesitas, diabetes melitus tipe 2, hipertensi, dan gangguan metabolisme lipid (Maslakhah *et al*, 2022). Dampak fisiologis lain yang ditimbulkan adalah gangguan metabolisme tubuh dan penurunan laju pembakaran energi, yang pada akhirnya membuat remaja sulit untuk mendapatkan status gizi yang baik (Ariyana *et al* 2020).

Dengan mempertimbangkan tingginya prevalensi konsumsi *junk food* di kalangan remaja serta dampak negatif yang ditimbulkannya, diperlukan edukasi gizi kepada remaja mengenai bahaya *junk food*. Selain itu, promosi pola makan sehat dengan memperkenalkan makanan bergizi, seimbang, dan sesuai kebutuhan remaja diharapkan dapat mendorong terbentuknya kebiasaan makan yang lebih baik. Hal ini penting tidak hanya untuk mencegah masalah gizi dan penyakit degeneratif pada remaja, tetapi juga untuk membentuk generasi yang lebih sehat di masa depan

## METODE PENELITIAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan partisipatif edukatif, di mana remaja dilibatkan secara aktif dalam setiap tahapan kegiatan. Sasaran kegiatan adalah siswa/siswi remaja di Tingkat SMAN 1 Sukoharjo. Berikut adalah alur metode pelaksanaan kegiatan:



Gambar 1. Alur Metode Pelaksanaan

Alur metode pelaksanaan terdiri dari 4 tahap:

### 1. Tahap Persiapan

Pada tahapan ini dilakukan koordinasi dengan pihak sekolah dan komite sekolah untuk menentukan peserta, jadwal serta tempat pelaksanaan. Kemudian tim mulai melakukan penyusunan materi edukasi mengenai bahaya konsumsi *junk food* berlebih dan pentingnya pola makan sehat berbasis gizi seimbang. Tim juga membuat media edukasi berupa booklet, leaflet serta game edukasi untuk mempermudah pemahaman remaja.

### 2. Tahap Pelaksanaan

Penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah interaktif, diskusi, dan game edukatif. Materi meliputi: definisi *junk food*, dampak jangka pendek dan panjang bagi kesehatan remaja, rekomendasi pola makan sehat, serta tips memilih makanan bergizi.

### 3. Tahap Evaluasi

Dilakukan quiz interaktif untuk mengetahui adanya peningkatan pengetahuan pada peserta.

### 4. Tahap Tindak Lanjut

Pembagian booklet dan game edukasi sebagai panduan praktis siswa untuk terus belajar dan juga dilakukan pembentukan duta gizi remaja di sekolah untuk tetap melanjutkan kampanye hidup sehat kepada teman-teman sebaya

## PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi tentang bahaya konsumsi *junk food* pada remaja dilakukan melalui metode penyampaian materi, diskusi, serta *quiz interaktif* untuk mengukur pemahaman peserta. Hasil pelaksanaan menunjukkan bahwa *quiz interaktif* menjadi sarana evaluasi yang efektif karena mampu menarik perhatian peserta sekaligus memberikan gambaran sejauh mana pesan edukasi dapat diterima. Metode edukasi dengan permainan dan kuis dapat meningkatkan retensi pengetahuan pada kelompok usia remaja karena sesuai dengan karakteristik belajar mereka yang aktif, dinamis, dan mudah bosan.

Selama diskusi, peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi, terlihat dari banyaknya pertanyaan yang diajukan mengenai kebiasaan makan sehari-hari. Beberapa remaja mengaku masih sering mengonsumsi makanan *junk food* seperti gorengan, mi instan, dan minuman manis kemasan. Fakta ini sejalan dengan temuan Nuzulul *et al* (2023) yang melaporkan bahwa faktor lingkungan sekitar, khususnya keberadaan kantin sekolah dan warung di sekitar rumah, sangat memengaruhi

pola konsumsi junk food pada remaja. Oleh karena itu, edukasi yang dilakukan menjadi langkah penting dalam memberikan wawasan baru mengenai dampak jangka panjang dari kebiasaan tersebut.

Materi edukasi yang diberikan menekankan pada kandungan gizi *junk food* yang rendah, tingginya kadar lemak trans, gula, dan natrium, serta adanya bahan tambahan pangan yang dapat membahayakan kesehatan jika dikonsumsi secara berlebihan. Hal ini penting dipahami oleh remaja mengingat periode ini merupakan masa pertumbuhan yang membutuhkan asupan gizi optimal. Pengetahuan yang diperoleh diharapkan mampu menumbuhkan sikap kritis dalam memilih makanan. Menurut Larson *et al* (2017), edukasi gizi yang diberikan secara sederhana dan kontekstual mampu mendorong remaja untuk mulai mengurangi konsumsi makanan tidak sehat dan beralih pada pola makan yang lebih seimbang.



Gambar 2. Dokumentasi Kegiatan

Dampak positif lain dari kegiatan ini adalah meningkatnya kesadaran remaja bahwa gaya hidup sehat merupakan investasi jangka panjang. Kesadaran ini muncul ketika peserta menyadari bahwa konsumsi *junk food* yang berlebihan dapat memicu penyakit degeneratif sejak usia muda, seperti obesitas, diabetes melitus tipe 2, dan hipertensi (Bernard *et al*, 2022). Penyampaian informasi mengenai risiko kesehatan ini penting karena remaja sering kali tidak menyadari bahwa pola makan buruk yang dilakukan saat ini dapat menimbulkan dampak serius di masa depan.

Namun, tantangan yang masih dihadapi adalah adanya kebiasaan sosial yang kuat, di mana remaja sering menjadikan konsumsi junk food sebagai sarana kebersamaan dengan teman sebaya. Kondisi ini membuat perubahan perilaku menjadi lebih sulit jika tidak dibarengi dengan dukungan

lingkungan sekitar. Oleh karena itu, dibutuhkan strategi lanjutan seperti penyediaan alternatif makanan sehat di sekolah dan kampanye kreatif melalui media sosial yang lebih dekat dengan keseharian remaja. Menurut WHO (2016), intervensi yang dilakukan di tingkat komunitas sekolah akan lebih efektif dalam membentuk perilaku sehat jika didukung oleh kebijakan institusional.

Dengan demikian, kegiatan pengabdian masyarakat ini membuktikan bahwa edukasi sederhana namun interaktif dapat menjadi awal untuk meningkatkan kesadaran remaja terhadap bahaya *junk food*. Akan tetapi, perubahan perilaku konsumsi membutuhkan pendekatan yang lebih komprehensif, melibatkan keluarga, sekolah, serta komunitas, agar tercipta lingkungan yang kondusif bagi remaja untuk menerapkan pola makan sehat.

## **PENUTUP**

Kegiatan edukasi mengenai bahaya konsumsi *junk food* pada remaja telah memberikan wawasan yang lebih luas mengenai pentingnya pemilihan makanan sehat dan bergizi seimbang. Remaja berada pada fase kritis pertumbuhan dan perkembangan, sehingga kesadaran akan dampak negatif *junk food*, seperti obesitas, diabetes melitus, hipertensi, serta gangguan metabolisme, perlu terus ditingkatkan. Melalui pendekatan edukatif yang interaktif, remaja tidak hanya memperoleh pengetahuan, tetapi juga didorong untuk menerapkan pola makan yang lebih sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan remaja dapat lebih bijak dalam menentukan pilihan makanan, mengurangi ketergantungan terhadap *junk food*, serta mengutamakan konsumsi pangan bergizi seimbang. Selain itu, penting adanya dukungan berkelanjutan dari sekolah, keluarga, dan lingkungan sekitar untuk menciptakan ekosistem yang kondusif bagi pembentukan perilaku makan sehat. Upaya promotif dan preventif semacam ini perlu terus dikembangkan agar mampu memberikan dampak positif jangka panjang terhadap status gizi dan kualitas kesehatan remaja.

## **DAFTAR PUSTAKA**

Ariyana D, Astiningsih N. Hubungan Pengetahuan dengan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) pada Siswa-Siswi Kelas XI di SMA Negeri Samarinda. *Borneo Student Res.* 2020; 1(3): 1841–1846.

Ayu TP, Simanungkalit SF, Fauziyah A, Wahyuningsih U. 2023. Hubungan asupan serat, kebiasaan konsumsi *junk food*, dan durasi tidur dengan gizi lebih pada remaja. *Jurnal Kesehatan.* 14(3):432-44. <https://doi.org/10.26630/jk.v14i3.3942>.

Bernard Fortin, & Yazbeck, M. (2022). Peer effects, fast food consumption and adolescent weight gain. *Journal of Health Economics*, 42, 125–138.

Fatmawati I, Wahyudi TC. 2021. Pengaruh teman sebaya dengan status gizi lebih remaja di Sekolah Menengah Pertama di Kecamatan Pamulang. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*. 13(1):41-45. <https://doi.org/10.52022/jikm.v13i1.176>.

Larson, N., Miller, J. M., Eisenberg, M. E., Watts, A. W., Story, M., & Neumark-Sztainer, D. (2017). Multicontextual correlates of energy-dense, nutrient-poor snack food consumption by adolescents. *Appetite*, 112, 23–34.

Maslakhah NM, Prameswari GN. 2022. Pengetahuan gizi, kebiasaan makan, dan kebiasaan olahraga dengan status gizi lebih remaja putri usia 16-18 tahun. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*. 2(1):52-59. <https://doi.org/10.15294/ijphn.v2i1.52200>.

Nuzulul Kurniawan, M. Y., & Anggriyani, F. C. W. (2023). Effects of fast food consumption on adolescent health: A literature review. *Socio-Economic and Humanistic Aspects for Township and Industry (SEHATI)*, 2(3).

Simpatik RH, Purwaningtyas DR, Dhanny DR. 2023. Hubungan kualitas tidur, tingkat stres, dan konsumsi junk food dengan gizi lebih pada remaja As-Syafi'iyah 02 Jatiwaringin. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*. 4(1): 46. <https://doi.org/10.24853/mjnf.4.1.46.55>.

Tanjung NU, Amira AP, Muthmainah N, Rahma S. 2022. Junk food dan kaitannya dengan kejadian gizi lebih pada remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*. 14(3):133 140. <https://doi.org/10.52022/jikm.v14i3.343>