



PENINGKATAN PEMAHAMAN REMAJA TENTANG MAKANAN CEPAT SAJI TERHADAP KESEHATAN

Yunida Turisna Octavia*¹, Edriyani Yonlafado Simanjuntak², Taruli Rohana Sinaga³

Universitas Sari Mutiara Indonesia

¹Program Studi DIII Keperawatan, Fakultas Vokasi

²Program Studi Keperawatan, Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan

³Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Farmasi dan Ilmu Kesehatan

Jl. Kapten Muslim No. 79 Medan Helvetia, Kota Medan

e-mail: *yunidastak15@gmail.com, edriyani260481@gmail.com, taruli71@yahoo.com

Abstract

Adolescents are a transitional age to adulthood where they are still in the stage of growth and development that requires sufficient energy and nutrients to pass through their life cycle. Adolescents need adequate nutrition to support their activities and growth as well as physical, cognitive and psychosocial maturity. Health education activity held on March 28, 2022 at SMA Negeri 1 Labuhan Deli. The activity went smoothly and the teenage students were enthusiastic and eager to know the impact of fast food on health. The media used is to explain using Power Point Presentation (PPT) and give leaflets to the teenage students. The educational method is given by explaining and discussing and evaluating the understanding of adolescent students on the topic. The results of the evaluation of the education carried out were that teenage students understood the impact of fast food on health and they knew healthy eating patterns. It is recommended that teenage students can choose snacks that must be consumed and have breakfast before doing activities outside the home.

Keywords : *Education, Adolescents, Fast Food*

Abstrak

Remaja merupakan usia peralihan menuju dewasa dimana mereka masih dalam tahap tumbuh kembang yang memerlukan energi dan nutrisi yang cukup dalam melewati siklus kehidupannya. Remaja memerlukan konsumsi nutrisi yang adekuat menunjang aktivitas dan pertumbuhan serta kematangan fisik, kognitif serta psikososialnya. Kegiatan edukasi kesehatan yang dilaksanakan pada tanggal 28 Maret 2022 di SMA Negeri 1 Labuhan Deli. Kegiatan berlangsung dengan lancar dan siswa remaja semangat dan antusias ingin mengetahui dampak makanan cepat saji terhadap kesehatan. Adapun media yang digunakan adalah dengan memaparkan menggunakan Power Point Presentation (PPT) dan memberikan leaflet kepada siswa remaja tersebut. Metode edukasi diberikan dengan menjelaskan dan diskusi serta dilakukan evaluasi akan pemahaman siswa remaja terhadap topik tersebut. Hasil evaluasi dari edukasi yang dilakukan adalah siswa remaja memahami dampak makanan cepat saji terhadap kesehatan dan mereka mengetahui pola makan

yang sehat. Disarankan siswa remaja dapat memilih makanan jajanan yang harus dikonsumsi dan sarapan terlebih dahulu sebelum melakukan kegiatan diluar rumah.

Kata kunci : **Edukasi, Remaja, Makanan Cepat Saji.**

PENDAHULUAN

Remaja merupakan masa peralihan yang diawali dengan masa pubertas hingga ke masa dewasa pada usia 13 hingga 20 tahun. Pada usia ini terjadi perkembangan fisik, kognitif dan psikososial. Usia remaja merupakan usia yang memiliki kerentanan asupan gizi disebabkan pertumbuhan perkembangan yang pesat sehingga diperlukan energi yang sesuai dalam melakukan beraneka aktivitas fisik (Mokoginta, Budiarto dan Manampiring, 2016). Pertumbuhan tubuh normal pada remaja memerlukan gizi yang sesuai dengan kecukupan energi, protein lemak dan nutrisi esensial lainnya yang mendukung pertumbuhan.

Menurut penelitian remaja sering menunda waktu makan dan makan di luar rumah. Peningkatan asupan makan siap saji yang dilakukan remaja cenderung mengandung lemak, kalori, natrium tinggi dan rendah asam folat, serat dan vitamin A (Syafrudin, Damayani dan Delmaifanis, 2011). Penelitian Mokoginta, Budiarto dan Manampiring (2016) menunjukkan pola makan remaja kurang bervariasi dan rata-rata >1x/hari dengan jumlah yang sedikit dan komponen nutrisi yang dikonsumsi tidak lengkap tiap kali makan. Kecukupan gizi remaja <70% AKG, yang artinya asupan energi dari sumber karbohidrat, protein, lemak sangat kurang.

Berdasarkan Gandy, Madden & Holdsworth (2016) di Inggris anak perempuan lebih sering melewati sarapan dengan alasan mengendalikan berat badan sehingga terjadi penurunan konsentrasi dan kinerja kognitif

pada siang hari. Selain itu, remaja juga lebih sering mengemil. Mengonsumsi kudapan minimal 3 kudapan/hari memberikan dampak sekitar 25% energi diet harian. Mengemil memberikan pengaruh negatif terhadap nilai gizi dikarenakan kudapan yang dikonsumsi cenderung rendah kalsium, zat besi dan tinggi lemak jenuh dan gula, sehingga sangat beresiko gangguan tumbuh kembang seperti kerdil, anemia, gangguan reproduksi pada remaja perempuan dan penurunan puncak massa tulang keterlambatan kematangan seksual.

Kebiasaan lainnya yang dilakukan remaja adalah perilaku malas bergerak atau banyak duduk sehingga tubuh memiliki peluang obesitas. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Suryaputra dan Nadhiroh (2012) bahwa kelompok remaja obesitas dan kelompok non obesitas menunjukkan terdapat perbedaan pada frekuensi makan, pola konsumsi makanan cepat saji, pola konsumsi kudapan atau makanan ringan, serta tingkat konsumsi energi, karbohidrat, protein, dan lemak.

Remaja harus diajarkan dan didorong untuk bertanggungjawab atas pemilihan kudapan yang sehat. Makanan yang mengandung unsur zat gizi sangat diperlukan untuk tubuh untuk tumbuh dan berkembang. Mengonsumsi makanan yang bergizi, cukup dan teratur akan menyebabkan remaja akan tumbuh sehat dan berkembang sehingga mereka dapat memaksimalkan potensinya untuk mencapai prestasi yang gemilang (Proverawati dan Wati, 2011).

Untuk menjadikan remaja memiliki pemahaman akan nutrisi yang diperlukan oleh tubuhnya dalam menunjang tumbuh kembangnya, remaja penting untuk diberi edukasi kesehatan tentang pola makan yang sehat agar mereka memahami nutrisi atau gizi yang dibutuhkannya dalam siklus tumbuh kembangnya.

METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat telah dilaksanakan di SMA Negeri 1 Labuhan Deli pada tanggal 28 Maret 2022 pada pukul 09.00 s/d 10.30 Wib. Sasaran utama yang diberikan edukasi kesehatan adalah siswa SMA Negeri 1 Labuhan Deli. Metode yang digunakan dalam pengabdian kepada masyarakat ini dengan memberikan edukasi kesehatan. Adapun tahapan persiapan yang dilakukan yaitu melakukan survey terlebih dahulu dan ditemukan banyak siswa jajan makanan cepat saji dan tidak paham akan dampak konsumsi jajan cepat saji dilakukan.

Setelah itu, merencanakan edukasi kesehatan tentang makanan cepat saji berdampak pada kesehatan dengan melakukan koordinasi dengan pihak sekolah. Pada tahap pelaksanaan berkoordinasi dengan kepala sekolah terlebih dahulu, pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan mengumpulkan siswa di kelas untuk diberi edukasi kesehatan.

Metode evaluasi dilakukan dengan mengidentifikasi kehadiran, respon keaktifan dalam bertanya dan menjawab dan siswa dapat mengikuti kegiatan hingga selesai.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Kegiatan Pengabdian Masyarakat berjalan dengan baik dan lancar dimana siswa hadir sesuai undangan yang disampaikan pada tiap kelasnya dan didampingi guru wali kelasnya.

Sebelum disampaikan edukasi kesehatan kepada siswa dilakukan pretes untuk mengetahui tingkat pemahaman mereka akan makanan cepat saji dan dampak terhadap kesehatan. Setelah itu, dilakukan edukasi kesehatan. Mereka antusias dalam mengikuti kegiatan tersebut dan banyak bertanya seputar makanan cepat saji dan dampak yang terjadi pada kesehatan dalam mengonsumsi makanan tersebut. Mereka juga turut menyampaikan makanan cepat saji yang sering mereka konsumsi dan sensasi mengonsumsi makan tersebut. Kemudian dilakukan post tes kembali kepada siswa untuk mengetahui sejauh mana mereka memahami makanan cepat saji dan dampaknya pada kesehatan setelah dilakukan edukasi kesehatan.

Hasil evaluasi yang dilakukan bahwa siswa memperhatikan sajian materi yang disampaikan dan berespon aktif dengan bertanya dan menjawab pertanyaan yang diberikan dan siswa juga dapat mengikuti kegiatan hingga selesai kegiatan.

PEMBAHASAN

Makanan cepat saji atau dikenal dengan fast food merupakan makanan yang sangat digemari oleh remaja saat ini. Makanan ini menjadi makanan favorit dimana makanan tersebut cepat disajikan dan juga cenderung sesuai selera remaja serta harganya masih terjangkau oleh mereka. Berdasarkan Amalia (2018) bahwa makanan yang disebut Fast food dan junk food merupakan makanan yang sangat disukai sekarang ini oleh remaja sehingga perusahaan makanan banyak memproduksi makanan cepat saji di kota-kota di Indonesia yang awalnya dikenalkan oleh media massa ke masyarakat. Makanan cepat saji yang dikonsumsi cenderung tinggi lemak seperti gorengan, bakso bakar, burger, bakso, mie ayam, dan lain lainnya.

Berdasarkan Valoka (2017) makanan cepat saji tersusun dari golongan pangan bergizi, akan tetapi kebanyakan makanan cepat saji merupakan tinggi kalori dan rendah gizi. Makanan tersebut sehat tetapi mengandung kalori, lemak dan garam tinggi yang berpengaruh buruk bagi kesehatan. Makanan yang dikenal dengan fast food ini dikemas sedemikian sehingga mudah untuk disajikan dan praktis, ada juga diolah secara sederhana. Biasanya makanan cepat saji tersebut diolah dengan diberi berbagai zat aditif agar awet dan memberikan cita rasa yang tinggi.

World Health Organization (WHO) telah menetapkan 10 jenis makanan fast food dan junk food yaitu makanan asinan, makanan kalengan, makanan gorengan mengandung kalori, lemak dan minyak yang banyak, makanan daging yang diproses mengandung bahan pewarna dan pengawet, mie instant, makanan yang dibakar atau dipanggang, keju olahan, makanan asinan kering, makanan manisan beku, makanan daging berlemak dan jeroan mengandung lemak jenuh dan kolesterol (Amalia, 2018).

Berdasarkan Mokoginta, F.S., Budiarmo, F dan Manampiring, A.E. (2016) bahwa pola makan remaja cenderung kurang beranekaragam dan rata-rata dikonsumsi >1x/hari dengan jumlah sedikit dan makan tidak lengkap setiap kali makan sehingga kecukupan gizi pada remaja mencapai <70% AKG yang menunjukkan asupan energi dari karbohidrat, protein, lemak sangat kurang.

Remaja cenderung mengabaikan kandungan gizi yang diperlukan oleh tubuhnya dalam perkembangannya. Hal ini dimungkinkan karena ketidaktahuan ataupun ketidakpahaman gizi yang diperlukan oleh tubuhnya, dimana mereka hanya membeli

makanan berdasarkan kesukaan dan rasa ingin menutupi lapar yang sebelumnya dirumah tidak sempat makan sebelum berangkat kesekolah ataupun menjaga tubuh untuk tidak gemuk. Padahal yang dilakukan mereka adalah hal yang kurang tepat dengan mereka mengkonsumsi makanan jajanan berupa makanan cepat saji yang dapat memberikan masalah kesehatan berupa kegemukan ataupun penyakit lainnya.

Menurut Purnama (2011) bahwa anak remaja umumnya mengkonsumsi makanan sehat dalam keadaan sakit dan mereka lagi dirumah dan waktu ada orangtua, sedangkan mereka mengkonsumsi makanan tidak sehat pada saat dipesta atau ada acara, main atau berkumpul dengan teman-teman dan saat makan diluar rumah.

Berdasarkan Purnama (2011) bahwa persepsi remaja akan makanan sehat adalah makanan yang bergizi dan berdampak positif bagi kesehatan dan makanan tidak sehat memberikan dampak negatif bagi kesehatan dikarenakan makanan tersebut mengandung bahan kimia dan minimal kandungan gizi, salah satunya adalah fast food atau makanan cepat saji tersebut. Berdasarkan Rokom (2018) remaja Indonesia memiliki ancaman masalah gizi berupa anemia (kurang zat besi), rendahnya tinggi badan, remaja kurus (Kurang Energi Kronik) dan kegemukan (obesitas).

KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa peserta mengikuti kegiatan edukasi kesehatan dengan semangat dan antusias dan memahami topik edukasi tentang dampak makanan cepat saji terhadap kesehatan dan pola makan sehat pada remaja. Makanan cepat saji memberikan dampak buruk bagi remaja terlebih pada tumbuh kembang dan dapat menimbulkan

penyakit karean kandungan pengawet dan kimia sebagai bentuk menarik minat remaja akan cita rasa dan penampilan makanan tersebut. Pola makan yang tidak sehat memberikan nilai angka kecukupan gizi yang buruk pada tubuh remaja sehingga akan menimbulkan ancaman masalah gizi pada remaja.

SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat telah dilakukan maka disarankan kepada pihak sekolah untuk memonitor siswa dalam mengkonsumsi makanan selingan, menghindari makanan *fast food*. Saran lainnya kepada siswa agar dapat memilah makanan untuk makanan yang dikonsumsi di kantin ataupun disekitar sekolah dan menghindari makanan *fast food* yang dapat mengakibatkan masalah kesehatan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kami ucapkan kepada Universitas Sari Mutiara Indonesia yang telah memberikan dukungan atas kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat dan SMAN 1 Labuhan Deli yang telah menjadi tempat kegiatan dalam menjalankan dharma Pengabdian Kepada Masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

Amalia, C. (2018). Perilaku Remaja tentang Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) di SMK Muhammadiyah 9 Medan. Skripsi. Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara, Medan.

Gandy, JW., Madden, A dan Holdsworth, M. (2016). *Gizi & Dietetika* Edisi 2. Jakarta: EGC.

Mokoginta, S.F., Budiarto, F., dan Manampiring, A.E. (2016). Gambaran pola asupan makanan pada remaja di Kabupaten Bolaang Mongondow Utara, Jurnal e-

Biomedik (eBm), Vol. 4 (2) Juli-Desember 2016.

Patricia A. Potter & Anne G. Perry (2010). *Fundamental Keperawatan*. Buku 1, Edisi 7. Singapore: Elsevier.

Proverawati, A dan Wati, E.K (2011). *Ilmu Gizi Untuk Keperawatan & Gizi Kesehatan*. Cetakan 2. Yogyakarta: Nuha Medika.

Purnama, M.D (2011). Komunikasi Makanan Sehat Pada Remaja Di Yogyakarta. Skripsi. Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi Universitas Atma Jaya, Yogyakarta.

Rokom (2018). Kenali Masalah Gizi yang Ancam Remaja Indonesia. Jakarta: Kemenkes RI. Diakses di <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20180515/4025903/kenali-masalah-gizi-ancam-remaja-indonesia/>

Soetjiningsih (2010). *Buku Ajar Tumbuh Kembang Remaja Dan Permasalahannya*. Cetakan 3. Jakarta: Sagung Seto.

Supariasa, I.D.N (2013). *Pendidikan & Konsultasi Gizi*. Editor Dwi Widiarti. Jakarta: EGC.

Suryaputra, K dan Nadhiroh S.R. (2012). Perbedaan. Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Antara Remaja Obesitas Dengan Non Obesitas. Makara, Kesehatan Vol. 16(1). 45-50.

Syafrudin, Damayani, AD., dan Delmaifanis (2011). *Himpunan Penyuluhan Kesehatan: Pada Remaja, Keluarga, Lansia Dan Masyarakat*. Cetakan 1. Jakarta: Trans Info Media.

Valoka, A.D. (2017). Dampak Negatif Makanan Cepat Saji terhadap Kesehatan Tubuh

Manusia di Kota Bandung melalui Still Life Photography. Skripsi. Jurusan Fotografi dan Film Fakultas Ilmu Seni dan Sastra Universitas Pasundan, Bandung.

DOKUMENTASI

Gambar 1.



SMAN 1 Labuhan Deli
Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat di

Gambar 2.



Pelaksanaan Edukasi Kesehatan