

Edukasi Kesehatan tentang Bahaya Konsumsi *Junk Food* pada Siswa di SMAN 1 Moyo Utara

Health Education about the Dangers of Consuming Junk Food to Students at SMAN 1 Moyo Utara

Putri Adekayanti*, Lina Eta Safitri

¹STIKES Griya Husada, Sumbawa

²STIKES Griya Husada, Sumbawa

*adekayantiputri@gmail.com

Article History:

Received: 02 Mei 2023

Revised: 08 Mei 2023

Accepted: 30 Mei 2023

Keywords: Health education, junk food, youth

Abstract: *Junk food consumption and its consequences have become a global public health problem. The pattern of excessive consumption of junk food is commonly found in adolescent groups. This can lead to nutritional problems such as underweight and obesity which can act as risk factors for various non-communicable diseases (PTM) such as hypertension, diabetes mellitus, cancer, cardiovascular disease and others. This community service activity aims to provide an understanding of the dangers of consuming junk food in adolescents through health education activities using power point media. This activity was carried out at SMAN 1 Moyo Utara with a total of 50 students in class X. The series of activities began with a pretest, delivery of counseling and posttest activities. The results of data analysis using the Wilcoxon test showed that there were differences in knowledge before and after counseling (0.021). With increased understanding, it is expected to be able to encourage students to be more selective in choosing the type of food to be consumed so that they can avoid various types of PTM.*

Abstrak

Konsumsi junk food dan konsekuensinya telah menjadi masalah kesehatan masyarakat secara global. Pola konsumsi junk food yang berlebihan banyak ditemukan pada kelompok remaja. Hal ini dapat menyebabkan terjadinya gangguan masalah gizi seperti underweight (berat badan kurang) dan obesitas (berat badan berlebih) yang mana dapat bertindak sebagai faktor risiko untuk berbagai penyakit tidak menular (PTM) seperti, hipertensi, diabetes mellitus, kanker, kardiovaskuler dan lain-lain. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pemahaman tentang bahaya konsumsi Junk food pada remaja melalui kegiatan penyuluhan kesehatan dengan menggunakan media power point. Kegiatan ini dilaksanakan di SMAN 1 Moyo Utara dengan jumlah peserta sebanyak 50 siswa kelas X. Rangkaian kegiatan diawali dengan pretest, penyampaian penyuluhan dan kegiatan posttest. Hasil analisis data dengan menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan terdapat perbedaan pengetahuan Sebelum dan sesudah penyuluhan (0.021). Dengan bertambahnya pemahaman maka diharapkan mampu mendorong siswa untuk lebih selektif dalam memilih jenis makanan yang akan dikonsumsi sehingga dapat terhindar dari berbagai jenis PTM.

Kata Kunci: Edukasi kesehatan, junk food, remaja

* Putri Adekayanti, adekayantiputri@gmail.com

PENDAHULUAN

Junk food (makanan sampah) mengacu pada makanan yang tinggi kalori tetapi rendah kandungan nutrisinya dan sesuatu yang menarik atau menyenangkan tetapi sedikit atau tidak ada nilainya. *Junk food* mudah tersedia di pasar dengan harga berbeda. *Junk food* tidak baik untuk kesehatan karena mengandung lemak atau gula dalam jumlah tinggi. Berbagai jenis *Junk food* tersedia di restoran seperti minuman dingin, keripik, coklat, dan permen dll. Jumlah restoran dan jaringan *junk food* semakin meningkat karena orang di seluruh dunia suka makan *junk food*¹.

Selain nilai gizinya yang rendah, ketersediaannya yang mudah, murah, strategi pemasarannya, karakteristiknya yang hemat energi dan waktu, serta perubahan status sosial ekonomi penduduk, menjadi penyebab utama ketertarikan remaja terhadap *junk food*². *Junk food* adalah masalah global karena telah menjadi masalah kehidupan di negara maju dan negara berkembang, serta salah satu penyebab terjadinya peningkatan masalah obesitas³. Amerika Serikat, Kanada, Inggris, Australia, Jepang, Swedia, dll. adalah negara dengan konsumsi *junk food* terbanyak di seluruh dunia. *Junk food* lebih populer karena pengalaman rasa yang enak, umur simpan yang lebih lama dan transportasi yang mudah. Iklan *junk food* juga berperan besar dalam popularitas *junk food*. Meskipun demikian, konsumsi *junk food* sebaiknya dihindari karena dapat menyebabkan kekurangan energi, kolesterol tinggi dan kurang konsentrasi. Selain itu, juga menyebabkan banyak efek berbahaya pada tubuh seperti obesitas, diabetes, penyakit jantung dan berbagai jenis kanker kulit. Menghilangkan godaan *junk food* dan mengembangkan kesadaran akan kebugaran dapat membantu menghindari *junk food* dari pola makan sehat⁴.

Beberapa jenis *Junk food* yang sering ditemui dalam kehidupan sehari-hari yaitu burger, ayam goreng, dan pizza dari restoran cepat saji, serta makanan kemasan seperti keripik, biskuit, dan es krim, minuman manis seperti soda, daging berlemak, sereal manis, dan makanan beku siap saji⁵. Studi terkait faktor determinan konsumsi *junk food* di Nigeria menunjukkan bahwa terdapat banyak faktor yang dapat mempengaruhi remaja mengonsumsi *junk food*. Temuan dalam studi tersebut yaitu lebih dari separuh partisipan (60,30%) mengonsumsi *junk food* selama 30 hari terakhir, lebih banyak terjadi pada partisipan sekolah negeri (65,1%) diikuti oleh partisipan sekolah swasta (56,3%). Lebih dari separuh peserta mengonsumsi makanan ringan asin (58,7%) diikuti dengan makanan manis (57,5%). Waktu konsumsi ditemukan lebih tinggi bersama teman (83,9%). Demikian pula, dikonsumsi lebih banyak saat peserta sedang dalam perjalanan (70,1%)⁶.

¹ Sheena, "Harmful Impact of Junk Food on Teenager'S Health in Haryana," *Journal of Emerging Technologies and Innovative Research (JETIR)* 7, no. 9 (2020): 495–503.

² Sheena, "TREND OF JUNK FOOD CONSUMPTION OF JUNK FOOD IN TEENAGER'S HABITS (HARYANA) Sheena (Research Scholar) Faculty of Management & Commerce, BMU (Rohtak) Haryana" 7, no. 9 (2020): 514–523, www.jetir.org.

³ Pramila Poudel, "Junk Food Consumption and Its Association with Body Mass Index Among School Adolescents," *International Journal of Nutrition and Food Sciences* 7, no. 3 (2018): 90.

⁴ Rajveer Bhaskar, "Junk Food: Impact on Health," *Journal of Drug Delivery and Therapeutics* 2, no. 3 (2012).

⁵ Si Si Jia et al., "The Impacts of Junk Food on Health," *Frontiers for Young Minds* 10 (2022).

⁶ Suraj Sujana Bohara et al., "Determinants of Junk Food Consumption Among Adolescents in Pokhara Valley, Nepal," *Frontiers in Nutrition* 8, no. April (2021): 1–9.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan terhadap 49 siswa SMAN 1 Moyo Utara, yang dilakukan melalui wawancara perilaku berisiko penyakit tidak menular (PTM) menunjukkan bahwa sebanyak 67,35% siswa mengonsumsi *junk food* setiap hari. Maka dari itu, penyuluhan kesehatan terkait dengan bahaya serta dampak dari konsumsi *junk food* secara berlebih perlu di berikan kepada siswa SMAN 1 Moyo utara. Kegiatan Penyuluhan tentang bahaya *junk food* pada siswa bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa tentang bahaya konsumsi *junk food*. Dengan demikian dapat melakukan upaya-upaya untuk menghindari konsumsi berbagai jeni *junk food* serta lebih selektif untuk memilih jenis makanan yang di konsumsi dalam kehidupan sehari-hari.

METODE

Jumlah siswa yang berpartisipasi dalam kegiatan penyuluhan sebanyak 50 orang yang merupakan siswa kelas X. Adapun tahapan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini diawali dengan tahapan persiapan dengan mengurus perizinan yang kemudian dilanjutkan dengan proses koordinasi dengan Wakasek Kesiswaan dan Guru bagian Humas di SMAN 1 Moyo utara untuk menyepakati waktu pelaksanaan kegiatan yang jatuh pada tanggal 15 Juli 2023. Tahapan Selanjutnya yaitu tahapan pelaksanaan, tahap ini diawali dengan kegiatan pretest untuk mengukur pengetahuan siswa tentang *junk food*, kemudian dilanjutkan dengan edukasi kesehatan dilaksanakan melalui penyuluhan yang diberikan secara langsung kepada siswa dengan menggunakan *media slide power point*. . Tahap akhir kegiatan dilakukan dengan melaksanakan *post-test* untuk menilai pemahaman siswa terhadap materi yang telah disampaikan oleh pemateri. Analisis data hasil *pre-test* dan *post* dilakukan dengan menggunakan uji Willcoxon yang merupakan uji Alternati dari uji T berpasangan, untuk menilai pengaruh intervensi yang diberikan terhap peningkatan pengetahuan.

HASIL

Kegiatan ini melibatkan 5 mahasiswa S1 Kesehatan Masyarakat STIKES Griya Husada Sumbawa untuk membantu dalam proses dokumentasi kegiatan, pengkondisian peserta, sebagai moderator dan operator dalam pelaksanaan kegiatan. Media yang digunakan dalam penyuluhan kesehatan adalah *Power Point* yang telah di buat oleh pemateri.



Gambar 1. Slide 1 Materi Penyuluhan

Slide *power point* berisi tentang definisi, ciri-ciri, jenis-jenis *Junk food* serta dampak mematikan yang di timbulkan akibat konsumsi *junk food* yang dilakukan secara berlebihan. Sebagai materi pelengkap juga dipaparkan materi tentang tumpeng gizi seimbang dan pedoman isi piringku yang merupakan pedoman yang telah disusun oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia untuk mengampanyekan konsumsi makanan yang sesuai dengan pedoman gizi seimbang.



Gambar 2. Proses Penyampaian Materi Penyuluhan Kesehatan

Tabel 1. Jumlah Jawaban Benar Berdasarkan Hasil *Pre-test* dan *Post-test*

No	Pertanyaan	<i>Pre-Test</i> (Persentase)	<i>Post-Test</i> (Persentase)
1	<i>Junk food</i> disebut juga dengan Istilah Makanan Sampah	27 (54%)	31 (62%)
2	Konsumsi <i>junk food</i> dapat memberikan efek menyehatkan bagi tubuh	33 (66%)	37 (74%)
3	Sayur-sayuran dan buah-buahan termasuk jenis-jenis <i>junk food</i>	27 (54%)	34 (68%)
4	Burger, ayam goreng, pizza dan minuman bersoda termasuk dalam jenis-jenis <i>Junk food</i>	36 (72%)	42 (84%)
5	Konsumsi <i>Junk Food</i> merupakan salah satu penyebab terjadinya <i>overweight</i>	35 (70%)	41 (82%)
6	<i>Junk food</i> adalah makanan yang memiliki nilai gizi yang rendah, bahkan 0	23 (46%)	33 (66%)
7	Salah satu ciri-cir <i>junk food</i> adalah rendah kandungan lemak	22 (44%)	23 (46%)
8	Tumpukan lemak jahat di dalam tubuh dapat bersumber dari konsumsi <i>Junk food</i>	39 (78%)	41 (82%)
Rata-rata		30 (61%)	35 (71%)

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 1.rata-rata persentase jumlah peserta yang dapat menjawab pernyataan dengan benar untuk masing-masing item pernyataan mengalami peningkatan setelah mendapatkan penyuluhan yaitu dari 61% menjadi 71%.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Skor Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Penyuluhan

Skor Pengetahuan	Jumlah Peserta	<i>p-value</i>
Skor pengetahuan sebelum penyuluhan (<i>pre-test</i>)	50	0,046
Skor pengetahuan sesudah penyuluhan (<i>post-test</i>)	50	0,001

Sumber: Data Primer, 2023

Hasil uji normalitas dengan menggunakan uji *Shapiro-Wilk* bahwa Skor pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian penyuluhan tidak terdistribusi normal ($p < 0,05$). Dengan demikian syarat uji parametrik untuk tahapan analisis selanjutnya tidak terpenuhi. Maka analisis bivariat yang dapat digunakan untuk melakukan analisis selanjutnya adalah uji *Wilcoxon* yang merupakan uji alternatif dari Uji t berpasangan.

Tabel 3. Analisis *Wilcoxon* Skor Pengetahuan Sebelum dan Sesudah mendapatkan Penyuluhan

Skor	Jumlah	Median (Minimum-Maksimum)	<i>p-value</i>
Skor pengetahuan sebelum penyuluhan (<i>pre-test</i>)	50	63 (0-100)	0,021
Skor pengetahuan sesudah penyuluhan (<i>post-test</i>)	50	75 (13-100)	

Sumber: Data Primer, 2023

Tabel 2. Menunjukkan bahwa median skor Pre-test yang di peroleh peserta yaitu 63 dengan nilai minimum 0 dan nilai maksimum 100. Sedangkan median skor *post-test* mengalami peningkatan menjadi 75 dengan skor minimum 13 dan skor maksimum 100. Analisis bivariat menggunakan uji *Wilcoxon* menunjukkan terdapat perbedaan skor yang signifikan anatara sebelum dan sesudah penyuluhan kesehatan tentang bahaya *junk food* dengan perolehan *p-value* 0,021.

DISKUSI

Kegiatan penyuluhan kesehatan berjalan dengan lancar. Pada tahap pelaksanaan diawali dengan pengkondisian peserta yang dilanjutkan dengan proses *pre-test* untuk mengukur pengetahuan peserta tentang *Junk food* sebelum pemaparan materi. Soal pretest terdiri dari 8 pertanyaan tertutup yang menanyakan terkait dengan definisi, ciri-ciri, jenis dan dampak konsumsi *junk food* terhadap kesehatan. Dari hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan bahwa banyaknya responnden yang dapat menjawab dengan benar untuk masing-masing item pernyataan mengalami peningkatan setelah mendapatkan penyuluhan. Hasil ini juga di dukung dengan hasil analisis bivariat yang menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan. Hasil ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang memaparkan bahwa ada perubahan pengetahuan siswa sebebelum dan sesudah pemberian penyuluhan kesehatan. Distribusi siswa yang memiliki pengetahuan dengan kategori baik meningkat dari 38,6% menjadi 97% setelah mendapatkan penyuluhan⁷.

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi hasil tersebut adalah cara pemateri dalam memaparkan materi, tampilan *power point* yang desain menarik agar lebih mudah dipahami oleh peserta. serta adanya sesi tanya jawab, sehingga peserta dapat menanyakan kembali hal-hal yang masih kurang dipahami kepada pemateri. Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya, faktor yang dapat memengaruhi keefektifan penyuluhan terhadap peningkatan pengetahuan yaitu cara penyampaian pesan oleh narasumber, sasaran dan proses yang berlangsung selama kegiatan penyuluhan kesehatan dilakukan⁸.

⁷ Regina Kalangi et al., "Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Pelajar Tentang Penyakit Menulr Seksual Di SMK Trinita Manado," *Kesmas* 7, no. 3 (2017): 1–11.

⁸ Selviana Selviana, Linda Suwarni, and Helda Gardis Brigita Mawarni, "Peningkatan Pengetahuan Tentang Kesehatan Reproduksi Melalui Penyuluhan Kesehatan Pada Kelompok Remaja Masjid," *SELAPARANG: Jurnal*

Peyuluhan kesehatan tentang bahaya *junk food* terhadap kesehatan tetap perlu diberikan secara berulang kepada siswa, supaya pemahaman siswa terus bertambah. Selain itu sasaran kegiatan juga dapat diperluas dengan mengikut sertakan siswa yang berasal dari kelas X dan XII di SMAN 1 Moyo Utara. Dengan bertambahnya pemahaman, maka akan memberikan dampak yang positif terhadap perubahan perilaku. Hasil penelitian sebelumnya tentang hubungan pengetahuan dan konsumsi *junk food* menunjukkan bahwa kebiasaan konsumsi *junk food* yang rendah pada responden dipengaruhi oleh faktor pengetahuan yang baik tentang gizi⁹. Penelitian lainnya juga menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dengan arah hubungan positif, yang artinya semakin baik pengetahuan siswa tentang makanan cepat saji (*fast food*) maka semakin jarang pula konsumsi makanan cepat saji pada siswa kelas XI di SMAN Samarinda¹⁰.

KESIMPULAN

Terapat perbedaan pengetahuan tentang *junk food* pada siswa SMAN 1 Moyo Utara sebelum dan sesudah mengikuti penyuluhan. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa penyuluhan kesehatan tentang *junk food* memberikan pengaruh yang positif terhadap peningkatan pengetahuan siswa di SMAN 1 Moyo Utara. Dengan meningkatnya pengetahuan diharapkan dapat memberikan pengaruh yang positif terhadap perubahan pola konsumsi *junk food* pada siswa SMAN 1 Moyo utara.

PENGAKUAN/ACKNOWLEDGEMENTS

Terima kasih kepada STIKES Griya Husada Sumbawa yang telah memberikan berupa dana pengabdian untuk mendukung terlaksananya kegiatan ini. Terima kasih juga kepada SMAN 1 Moyo utara yang telah memberikan izin pelaksanaan keguatan sehingga kegiatan pengabdian masyarakat ini dapat terlaksana sesuai dengan rencana.

DAFTAR REFERENSI

Annisa, Maulina, Taufiq Firdaus Al-Ghifari Atmadja, and Prima Endang Susilowati. "JUNK FOOD DENGAN STATUS GIZI PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI GIZI UNIVERSITAS SILIWANGI" I, no. 1 (2022): 21–29.

Ariyana, Devi, and Ni Wayan Wiwin Astiningsih. "Hubungan Pengetahuan Dengan Kebiasaan

Pengabdian Masyarakat Berkemajuan 6, no. 4 (2022): 1687.

⁹ Maulina Annisa, Taufiq Firdaus Al-Ghifari Atmadja, and Prima Endang Susilowati, "JUNK FOOD DENGAN STATUS GIZI PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI GIZI UNIVERSITAS SILIWANGI" I, no. 1 (2022): 21–29.

¹⁰ Devi Ariyana and Ni Wayan Wiwin Astiningsih, "Hubungan Pengetahuan Dengan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) Pada Siswa-Siswi Kelas XI Di SMA Negeri Samarinda," *Borneo Student Research* 1, no. 3 (2020): 1841–1846, <https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/download/912/174>.

- Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) Pada Siswa-Siswi Kelas XI Di SMA Negeri Samarinda.” *Borneo Student Research* 1, no. 3 (2020): 1841–1846. <https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/download/912/174>.
- Bhaskar, Rajveer. “Junk Food: Impact on Health.” *Journal of Drug Delivery and Therapeutics* 2, no. 3 (2012).
- Bohara, Suraj Sujan, Kanchan Thapa, Laxman Datt Bhatt, Shankar Singh Dhimi, and Shreejana Wagle. “Determinants of Junk Food Consumption Among Adolescents in Pokhara Valley, Nepal.” *Frontiers in Nutrition* 8, no. April (2021): 1–9.
- Jia, Si Si, Sara Wardak, Rebecca Raeside, and Stephanie R. Partridge. “The Impacts of Junk Food on Health.” *Frontiers for Young Minds* 10 (2022).
- Kalangi, Regina, Sulaemana Engkeng, Afnal Asrifuddin, Fakultas Kesehatan, Masyarakat Universitas, and Sam Ratulangi. “Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Pelajar Tentang Penyakit Menulr Seksual Di SMK Trinita Manado.” *Kesmas* 7, no. 3 (2017): 1–11.
- Poudel, Pramila. “Junk Food Consumption and Its Association with Body Mass Index Among School Adolescents.” *International Journal of Nutrition and Food Sciences* 7, no. 3 (2018): 90.
- Selviana, Selviana, Linda Suwarni, and Helda Gardis Brigita Mawarni. “Peningkatan Pengetahuan Tentang Kesehatan Reproduksi Melalui Penyuluhan Kesehatan Pada Kelompok Remaja Masjid.” *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan* 6, no. 4 (2022): 1687.
- Sheena. “Harmful Impact of Junk Food on Teenager’S Health in Haryana.” *Journal of Emerging Technologies and Innovative Research (JETIR)* 7, no. 9 (2020): 495–503.
- . “TREND OF JUNK FOODCONSUMPTION OF JUNK FOOD IN TEENAGER’S HABITS (HARYANA) Sheena (Research Scholar) Faculty of Management & Commerce, BMU (Rohtak) Haryana” 7, no. 9 (2020): 514–523. www.jetir.org.