



Education on the Negative Impact of Fast Food Consumption on Adolescent Health in Laha Village, Ambon

Edukasi Dampak Negatif Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) Terhadap Kesehatan Remaja Di Desa Laha, Ambon

¹Eka Astuty, ¹Sulfiana, ¹Dylan tamalsir, ¹Genevieve E Tanihatu

Abstract

Fast food is a type of food that is packaged attractively and served easily. The large number of instant food products on the market is increasingly spoiling consumers, especially teenagers. The consequences of consuming too much instant food can make teenagers ignore healthy eating patterns. Based on observations, surveys, and health profile data collected from residents of Laha, it was found that the habit of consuming instant food was relatively high. This community service activity was conducted at LKMD High School, Laha Village, Ambon. Participants in this activity numbered 50 students. The implementation method used in this community service is education about the definition of fast food, types of fast food, the harmful impact of fast food on teenagers' health, and measuring teenagers' knowledge about the negative impacts of fast food. The pre-post test results show that respondents have good knowledge about fast food and its adverse impacts on health. This can also be seen during the discussion and question and answer sessions; respondents could answer the questions the presenters asked. Through education about the negative impact of fast food on adolescent health, adolescent health education can increase adolescents' knowledge about the dangers of fast food and its impact on health. Increasing knowledge can change teenagers' behavior regarding daily eating patterns.

Abstrak

Fast food atau makanan cepat saji (instan) merupakan jenis makanan yang dikemas secara menarik dan penyajiannya yang mudah. Banyaknya produk makanan instan yang beredar di pasaran semakin memanjakan konsumen apalagi untuk kalangan remaja. Akibat dari pengonsumsi makanan instan yang berlebihan dapat membuat remaja mengabaikan pola makan yang sehat. Berdasarkan observasi, survei, dan pengambilan data profil kesehatan yang dilakukan pada penduduk negeri laha ditemukan kebiasaan mengonsumsi makanan instan yang cukup tinggi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SMA LKMD, Desa Laha, Ambon. Peserta dalam kegiatan ini berjumlah 50 orang siswa. metode pelaksanaan yang digunakan dalam pengabdian pada masyarakat ini adalah edukasi tentang definisi makanan cepat saji, jenis-jenis makanan cepat saji, dampak buruk makanan cepat saji terhadap kesehatan remaja dan mengukur pengetahuan remaja tentang dampak negatif makanan cepat saji. Hasil pre post test menunjukkan bahwa responden memiliki pengetahuan yang baik tentang makanan cepat saji dan dampak buruk yang ditimbulkan bagi kesehatan. Hal ini juga dapat terlihat saat sesi diskusi dan tanya jawab, responden mampu menjawab pertanyaan yang diajukan oleh pemateri. pendidikan kesehatan remaja melalui edukasi dampak negatif makanan siap saji (fast food) terhadap kesehatan remaja dapat meningkatkan pengetahuan remaja tentang bahaya makanan siap saji (fast food) dan dampaknya bagi kesehatan. Diharapkan dengan bertambahnya pengetahuan dapat merubah perilaku remaja tentang pola makan sehari-hari.

Info Artikel

Afiliasi

1Fakultas Kedokteran, Universitas Pattimura, Ambon
email: ekarachman@gmail.com
sulphy@gmail.com,
genevievatanihatupsi@gmail.com
tamalsird@gmail.com

***Koresponden penulis**

Diajukan: 22 Januari 2024

Diterima: 1 Maret 2024

Diterbitkan: 31 Maret 2024

Keyword:

adolescent, education, fast food

Kata Kunci:

cepat saji, edukasi, remaja

Lisensi:

cc-by-sa

PENDAHULUAN

Teknologi dan kemajuan era modern saat ini telah membuat manusia tidak terlepas dari pengaruhnya. Seiring dengan perkembangan teknologi di bidang informasi dan komunikasi, ekonomi, sosial, dan budaya, manusia semakin sulit mengontrol dampaknya. Era modern ini telah menciptakan gaya hidup baru bagi manusia, yang merupakan hasil transformasi dari masyarakat tradisional menjadi masyarakat yang lebih maju dan terarah di berbagai bidang, termasuk ilmu pengetahuan dan teknologi. Dalam hal ini, secara tidak sadar, gaya hidup dan pola konsumsi manusia dapat berubah secara instan. Realitas kehidupan manusia modern saat ini menunjukkan bahwa segala sesuatunya dapat dilakukan dan didapatkan dengan mudah, termasuk gaya hidup dan konsumsi yang dipengaruhi oleh perkembangan dan perubahan zaman (Ufrida & Harianto, 2022). Makanan merupakan salah satu kebutuhan utama manusia yang sangat penting untuk mempertahankan kelangsungan hidup. Pada masa lalu, makanan cepat saji belum menjadi hal yang penting bagi nenek moyang kita. Mereka memenuhi kebutuhan pangan dengan cara bercocok tanam atau beternak sendiri dan bisa juga menjual hasilnya. Namun, dengan adanya kemajuan teknologi pada zaman modern ini, makanan cepat saji semakin memudahkan manusia dalam memenuhi kebutuhan pangan sehari-hari. Hal

ini dapat mempengaruhi pola konsumsi masyarakat Indonesia (Laksono, Mukti, & Nurhamidah, 2022).

Fast food atau makanan cepat saji (instan) merupakan jenis makanan yang dikemas secara menarik, penyajiannya yang mudah, serta dibuat dengan menggunakan cara yang sederhana oleh industri pengolah makanan yang menggunakan teknologi tinggi dan mengandung zat adiktif untuk membuat makanan menjadi awet dan memberi aneka rasa untuk jenis makanan yang dijual (Ufrida & Harianto, 2022). Banyaknya produk makanan instan yang beredar di pasaran semakin memanjakan konsumen apalagi untuk kalangan remaja. Terlebih lagi, remaja yang sedang berada pada masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa kian sibuk dengan hal-hal yang baru mereka kenal sehingga timbul pola hidup konsumtif yang terkadang berlebihan (Murdiati, 2018). Dalam sehari seorang remaja mampu mengonsumsi beberapa jenis makanan instan dari makanan ringan sampai makanan pokok yang digantikan dalam bentuk instan. Makanan instan seakan telah mendarah daging dalam diri mereka. Bahkan ada yang menjadikannya sebagai makanan sehari-hari (Delvika & Mustafa, 2018).

Kegiatan pengabdian masyarakat ini akan dilaksanakan di Negeri Laha yang secara geografis, wilayah administrasi Pemerintahan Negeri Laha dibawah wilayah Kecamatan Teluk Ambon dan

terbagi menjadi 6 RW dan 6 Dusun dengan 19 RT dengan total jumlah penduduk sebanyak 4.353 jiwa. Berdasarkan observasi, survei, dan pengambilan data profil kesehatan yang telah dilakukan pada penduduk Negeri Laha (TIM KKN Tematik Fakultas Kedokteran Unpatti, 2022), terdapat 136 (22%) yang memiliki kebiasaan mengkonsumsi mi instan/makanan instan lainnya > 1 kali per harinya, 130 (19%) yang memiliki kebiasaan konsumsi mi instan/makanan instan lainnya 1 kali per hari, 300 (20%) yang memiliki kebiasaan mengkonsumsi mi instan/makanan instan lainnya 3 – 6 kali per minggu, 535 (21%) dengan kebiasaan konsumsi mi instan/makanan instan lainnya 1 – 2 kali per minggu, 671 (18%) yang mengkonsumsi mi instan/makanan instan lainnya < 3 kali per bulan.

Akibat dari pengonsumsi makanan instan yang berlebihan dapat membuat remaja mengabaikan pola makan yang sehat. Padahal pengonsumsi makanan instan dalam jumlah banyak dan jangka waktu yang lama dapat menimbulkan penimbunan zat aditif yang terkandung dalam makanan instan pada tubuh mereka (Priwahyuni, 2016). Makanan instan mengandung zat aditif berupa bahan pengawet, pewarna, penyedap dan pemanis. Selain itu, terlalu sering mengonsumsi makanan cepat saji dapat menyebabkan obesitas atau kegemukan, meningkatkan faktor risiko hipertensi, diabetes, kanker, juga penyakit jantung.

Bahan makanan mengandung unsur-unsur pembangun tubuh yang sangat diperlukan bagi pertumbuhan dan perkembangan. Disamping itu, bahan makanan juga merupakan bahan yang sangat diperlukan untuk kesehatan tubuh. Namun dapat terjadi sebaliknya, bahan makanan menjadi sumber kerusakan atau kemerosotan kesehatan, sangat tergantung pada jenis bahan makanan dan kebersihan dan teknologi pengolahannya. Berdasarkan observasi, survei, dan pengambilan data profil kesehatan yang telah dilakukan, penduduk Negeri Laha memiliki kebiasaan mengkonsumsi mi instan/makanan instan lainnya, hal tersebut yang kemudian mendasari dilakukannya kegiatan pengabdian masyarakat ini sebagai langkah sederhana untuk membudayakan kebiasaan makan makanan sehat sekaligus memberikan kepada mitra tentang dampak buruk makanan cepat saji.

Pemecahan masalah yang ada di masyarakat tentang tingginya angka konsumsi makanan cepat saji (*fast food*), dapat direalisasikan melalui kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi tentang dampak negatif makanan cepat saji (*fast food*) terhadap kesehatan. yang diharapkan dapat memberikan tambahan pengetahuan kepada mitra sekaligus meningkatkan kesadaran masyarakat khususnya remaja tentang pola hidup sehat.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SMA LKMD, Desa Laha, Ambon. Peserta dalam kegiatan ini berjumlah 50 orang siswa.



Gambar 1. Lokasi kegiatan pengabdian masyarakat

Secara umum, metode pelaksanaan yang digunakan dalam pengabdian pada masyarakat ini adalah edukasi tentang definisi makanan cepat saji, jenis-jenis makanan cepat saji, dampak buruk makanan cepat saji terhadap kesehatan remaja dan mengukur pengetahuan remaja tentang dampak negatif makanan cepat saji. Tahapan pelaksanaan kegiatan diuraikan dalam bagan di bawah ini :



HASIL DAN PEMBAHASAN

Fast food yang juga dikenal sebagai *junk food* adalah makanan yang tidak memiliki gizi atau nutrisi yang baik bagi tubuh sehingga berpotensi menimbulkan beberapa penyakit yakni diabetes, hipertensi, stroke, penyakit jantung koroner dan kanker. Makanan cepat saji ini memiliki cita rasa yang menggugah selera yang menyebabkan para remaja cenderung lebih tertarik untuk mengonsumsinya daripada memilih makanan yang bernutrisi. Apalagi saat ini banyak sekali pedagang yang menjual makanan cepat saji atau *fast food*. Restoran

cepat saji ini dapat dengan mudah ditemukan di tiap sudut daerah, mengingat remaja merupakan individu yang sedang aktif berinteraksi dengan usia sebayanya, sehingga bukan hal yang langka melihat remaja berada di restoran-restoran cepat saji. Disamping tersebar luasnya restoran makanan cepat saji, para marketing restoran tersebut juga berlomba-lomba mengiklankan produk mereka di media sosial yang dinilai lebih efektif dalam menjangkau masyarakat apalagi masa kini remaja identik dengan

smartphone atau ponsel pintar sehingga para remaja mudah mengakses media sosial.



Gambar 1. Pengisian kuesioner *pre-post test* kegiatan pengabdian masyarakat

Hasil *pre post test* menunjukkan bahwa responden memiliki pengetahuan yang baik tentang makanan cepat saji dan dampak buruk yang ditimbulkan bagi kesehatan. Hal ini juga dapat terlihat saat sesi diskusi dan tanya jawab, responden mampu

menjawab pertanyaan yang diajukan oleh pemateri. Pengetahuan remaja tentang makanan instan menjadi hal pokok yang mempengaruhi remaja dalam memilih makanan jajanan, remaja yang memiliki pemahaman yang baik tentang makanan instan tentunya akan memutuskan pemilihan konsumsi pada makanan sehat, sementara itu yang kurang memiliki pemahaman tentang

makanan instan tentunya akan memutuskan pilihan makanan pada jajanan.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Hartian & Harahap (2023); Kristanti, Nugrohowati, Harjono, & Fairuz, (2024), didapatkan bahwa pengetahuan berhubungan dengan sikap mengonsumsi makanan cepat saji pada remaja. Namun, pemberian informasi dalam pemilihan makanan yang sehat dan gizi seimbang pun juga tidak bisa mempengaruhi remaja yang sekarang dapat memilih sendiri makanan apa saja yang ingin mereka makan

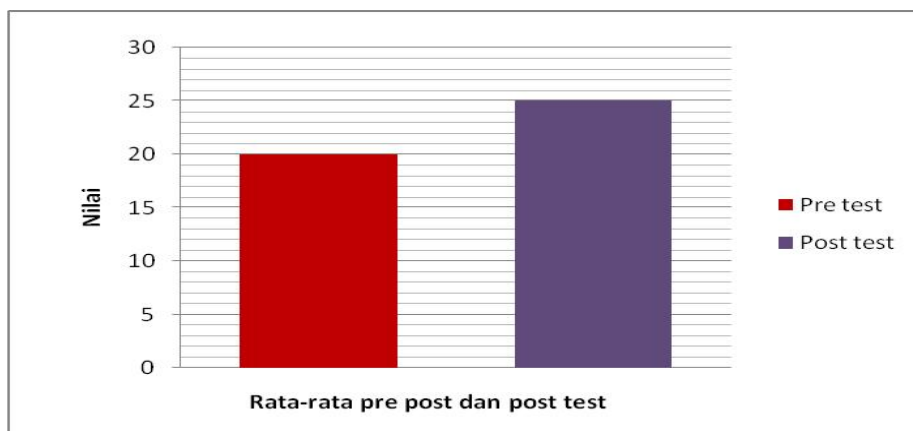


Gambar 2. Sesi tanya jawab peserta kegiatan dengan pemateri

Terdapat banyak faktor yang mempengaruhi sikap remaja dalam mengonsumsi makanan cepat saji, Pamela (2018) dalam penelitiannya tentang perilaku konsumsi makanan cepat saji pada remaja dan dampaknya bagi kesehatan menjelaskan bahwa terdapat

beberapa faktor yang mempengaruhi perilaku konsumsi makanan cepat saji diantaranya adalah pengetahuan, pengaruh teman sebaya, tempat nyaman

untuk berkumpul, cepat dan praktis, rasa yang enak, uang saku, harga yang murah, dan *brand* makanan cepat saji.



Gambar 3. Grafik nilai rata-rata pre test dan post test pengetahuan siswa tentang dampak negatif makanan cepat saji

Pengetahuan remaja mengenai perilaku konsumsi makanan cepat saji memiliki keterkaitan yang erat, yang menunjukkan kebutuhan akan peningkatan pemahaman dan perubahan sikap remaja agar mereka memilih makanan yang kaya gizi daripada memilih opsi makanan cepat saji. Selain itu, intervensi lebih lanjut dalam mengubah sikap remaja terhadap konsumsi makanan cepat saji menjadi suatu keharusan,

mengingat adanya tren peningkatan penyakit tidak menular seiring berjalannya waktu, khususnya di Indonesia. Tingginya prevalensi obesitas di kalangan remaja juga merupakan masalah serius di negara ini. Oleh karena itu, pentingnya peran orang tua dalam memberikan pendidikan sejak dini kepada anak-anak untuk mengembangkan kebiasaan mengonsumsi makanan bergizi secara seimbang dan mengurangi kebiasaan jajan di luar rumah.

KESIMPULAN

Kesimpulan yang diperoleh setelah pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah pendidikan kesehatan remaja melalui edukasi dampak negatif

makanan siap saji (*fast food*) terhadap kesehatan remaja dapat meningkatkan pengetahuan remaja tentang bahaya makanan siap saji (*fast food*) dan dampaknya bagi

kesehatan. Diharapkan dengan bertambahnya pengetahuan dapat

merubah perilaku remaja tentang pola makan sehari-hari.

DAFTAR RUJUKAN

- Delvika, Y., & Mustafa, K. (2018). Penyuluhan Pengaruh Makanan Instan Terhadap Pola Makan dan Kesehatan Remaja di Desa Manunggal. *Jurnal Prodikmas Hasil Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 84–88.
- Hartian, T., & Harahap, M. H. (2023). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Terhadap Kebiasaan Konsumsi Fast Food Pada Siswa SD N 70 Kota Pekanbaru. *JKEMS- Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(2), 7–18. <https://doi.org/10.58794/jkems.v1i2.493>
- Kristanti, M., Nugrohowati, N., Harjono, Y., & Fairuz, N. (2024). Faktor-Faktor yang Memengaruhi Sikap Remaja dalam. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 13(1), 44–49.
- 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>
- Murdiati, E. (2018). Pengaruh Pengetahuan Makanan Instan Terhadap Konsumsi Makanan Jajanan Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal Keluarga*, 4(2), 90–96.
- Pamelia, I. (2018). Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja dan Dampaknya Bagi Kesehatan. *Jurnal IKESMA*, 14(2), 144–153.
- Priwahyuni, Y. (2016). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Pola Makan Siap Saji (Fast Food) Pada Mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat STIKes Hangtua Pekanbaru. *AL-TAMIMI KESMAS*, 5(2), 102–110.
- TIM KKN Tematik Fakultas Kedokteran Unpatti. (2022). *PROFIL KESEHATAN MASYARAKAT DESA : Desa Laha, Kecamatan Teluk Ambon, Kota Ambon*. (A. P. Gultom, Ed.). Ambon, Maluku: Lembaga Penelitian dan Pengabdian Universitas Pattimura.
- Ufrida, K., & Harianto, S. (2022). Konsumerisme Makanan Siap Saji Sebagai Gaya Hidup Remaja Di Kota Surabaya: Studi Kasus Siswi Sma Muhammadiyah 4 Kota Surabaya. *Jurnal Analisa Sosiologi*, 11(1), 137–156. <https://doi.org/10.20961/jas.v11i1.57134>