

## **Peningkatan Pemahaman Mahasiswa Tentang Makanan Cepat Saji Terhadap Kesehatan Di Universitas Almarisah Madani**

**Fitri Adriani<sup>1</sup>, Lilis Suryani<sup>2</sup>, Musfira Dahlan<sup>3</sup>, Ningsi Angraeni<sup>4</sup>, Miranty S<sup>5</sup>**

<sup>1,2,3,4,5</sup>**Universitas Almarisah Madani**

[Fitrial795@gmail.com](mailto:Fitrial795@gmail.com)

### **ABSTRAK**

Makanan cepat saji atau fast food juga dikenal masyarakat dengan istilah *junk food*. Berdasarkan hasil penelitian sebanyak 93,5% mahasiswa yang mengalami obesitas dan terdapat hubungan antara pola makan yang tidak teratur dan terlalu sering memakan makanan instan dengan kejadian obesitas. Hal ini dapat disebabkan karena kurang menyadari bahwa mengonsumsi makanan cepat saji memiliki dampak negatif bagi kesehatan tubuh. Pengetahuan remaja terhadap konsumsi makanan cepat saji merupakan salah satu penyebab timbulnya masalah kesehatan pada remaja sebagai akibat mengonsumsi makanan cepat saji. Sehingga perlu dilakukan Kegiatan pengabdian masyarakat dengan memberikan edukasi kepada mahasiswa yang bertujuan untuk meningkatkan pemahaman mahasiswa tentang makanan cepat saji terhadap kesehatan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Universitas Almarisah Madani Prodi DIII Kebidanan pada bulan Januari 2025. Kegiatan ini menggunakan metode edukasi dengan beberapa tahap, persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Sasaran adalah mahasiswa sebanyak 20 mahasiswa. Kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi tentang makanan cepat saji terhadap kesehatan, terdapat peningkatan pengetahuan pada mahasiswa dari 40% yang berpengetahuan baik sebelum dilakukan pengabdian dan meningkat menjadi 80% setelah dilakukan kegiatan.

**Kata Kunci:** Pemahaman, Mahasiswa, Makanan;Cepat;Saji, Kesehatan

### **ABSTRACT**

*Fast food or fast food is also known to the public as junk food. Based on research results, 93.5% of students are obese and there is a relationship between irregular eating patterns and eating instant food too often and the incidence of obesity. This can be caused by a lack of awareness that consuming fast food has a negative impact on body health. Adolescents' knowledge of fast food consumption is one of the causes of health problems in adolescents as a result of consuming fast food. So it is necessary to carry out community service activities by providing education to students which aims to increase students' understanding of fast food on health. This community service activity was carried out at Almarisah Madani University DIII Midwifery Study Program in January 2025. This activity uses an educational method with several stages, preparation, implementation and evaluation. The target is 20 students. This activity shows that education about fast food on health has increased knowledge among students from 40% who had good knowledge before the service and increased to 80% after the activity was carried out.*

**Keywords:** Understanding, Students, Food; Fast; Serving, Health

## **PENDAHULUAN**

Makanan cepat saji atau *fast food* juga dikenal masyarakat dengan istilah junk food. Secara harfiah, junk food diartikan sebagai makanan sampah atau makanan tidak bergizi (Mandoura,2017). Seiring adanya kemajuan ilmu pengetahuan, teknologi, industri yang mampu mengubah gaya hidup masyarakat kini dari kebiasaan makan, dan konsumsi makanan siap saji atau makanan siap saji telah populer di banyak komunitas (Shabanian, 2018).

Pertumbuhan tubuh normal pada remaja memerlukan gizi yang sesuai dengan kecukupan energi, protein lemak dan nutrisi esensial lainnya yang mendukung pertumbuhan. Selain itu Mahasiswa sebagai kelompok usia muda yang rentan terhadap masalah gizi sering kali memilih makanan cepat saji karena kepraktisan dalam penyajiannya, ketersediaannya yang luas, serta citranya sebagai makanan modern dan bergengsi (Mokoginta, Budiarmo dan Manampiring, 2016).

Menurut penelitian sebelumnya mengatakan sebanyak 93,5% mahasiswa yang menjadi responden penelitian mengalami obesitas dan terdapat hubungan antara pola makan yang tidak

teratur dan terlalu sering memakan makanan instan dengan kejadian obesitas (Permana, Iroh, Wiranto 2020).

Umumnya mahasiswa kurang menyadari bahwa mengonsumsi makanan cepat saji memiliki dampak negatif bagi kesehatan tubuh. Menurut (Pebrian, 2021), faktor yang membuat remaja lebih memilih makanan cepat saji antara lain karena akses ke sumber makanan seperti lokasi dimana makanan diperoleh mungkin tidak mempertimbangkan kualitas makanan yang akan dikonsumsi, pengetahuan seperti halnya Remaja dengan pengetahuan yang rendah tentang ilmu gizi dapat berpengaruh terhadap kebiasaan dalam mengonsumsi makanan cepat saji (*fastfood*) tanpa memperhatikan kandungan gizi yang terdapat di dalamnya karena dengan alasan rasanya yang enak.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Tarigan & Farida, 2012), dalam penelitiannya menunjukkan pengetahuan mahasiswa fakultas kedokteran USU (Universitas Sumatera Utara) tentang mengonsumsi makanan cepat saji mayoritas pada kategori 86,3% mahasiswa mempunyai pengetahuan yang baik tentang makanan cepat saji dan jika dilihat dari sikap nya sebesar 62,1% memiliki sikap yang baik, namun jika dilihat dari

tindakannya dalam mengonsumsi makanan cepat saji sebanyak 37,9% menyatakan sering mengonsumsi dan yang menyatakan jarang sebanyak 28,4% mengonsumsi makanan cepat saji. Dimana jenis makanan yang paling sering di konsumsi dikalangan mahasiswa diantaranya yaitu gorengan yang merupakan makanan paling sering dikonsumsi setiap hari dengan persentase 69,5%, mie instan sebanyak 63,2%, ayam goreng tepung (kentucky) 61,1%, mie goreng 55,8% dan mie ayam sebanyak 53,7% (Suswanti, 2013).

Sedangkan hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya di Universitas Almarisah Madani menunjukkan bahwa dari 20 responden dimana responden yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 16 orang Kategori N % Baik 16 33,3 Cukup 28 58,3 Kurang 4 8,3 Jumlah 20 100.0 4 (33,3%), mahasiswa yang memiliki pengetahuan cukup sebanyak 28 orang (58.3%), dan mahasiswa yang memiliki pengetahuan kurang banyak sebanyak 4 orang (8,3%) (Anriani Fitri, dkk 2024).

Dari hasil penelitian yang sudah didapatkan pada mahasiswa Universitas Almarisah Madani dapat disimpulkan bahwa dengan pengetahuan yang kurang terhadap makanan cepat saji ,

kemungkinan dapat membuat seseorang sering mengonsumsi makanan cepat saji.

Dampak dari mengonsumsi makanan cepat saji bagi kesehatan diantaranya obesitas, hipertensi, diabetes, kanker, penyakit jantung, dan juga stroke. Pengetahuan remaja terhadap konsumsi makanan cepat saji juga merupakan salah satu penyebab timbulnya masalah kesehatan pada remaja sebagai akibat mengonsumsi makanan cepat saji. Konsumsi pangan individu dapat dipengaruhi oleh pengetahuan tentang gizi. Pengetahuan gizi setiap individu meliputi pengetahuan tentang pemilihan dan konsumsi makanan setiap hari dengan baik dan memberikan zat gizi yang dibutuhkan untuk fungsi tubuh yang normal (Almatsier, 2014)

Berdasarkan data dan latar belakang tersebut maka tim melakukan pengabdian yang bertujuan untuk Peningkatan Pemahaman Mahasiswa Tentang Makanan Cepat Saji Terhadap Kesehatan Di Universitas Almarisah Madani

#### **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk Peningkatan Pemahaman Remaja Tentang Makanan Cepat Saji Terhadap Kesehatan Di Universitas Almarisah Madani.

Waktu pelaksanaan bulan Tanggal 15 Januari 2025. Sasaran adalah semua mahasiswa DIII Kebidanan Universitas Almarisah Madani yaitu 20 mahasiswa.

Kegiatan ini di laksanakan dengan beberapa tahapan:

1. Tahap persiapan,  
Koordinasi dengan Kaprodi DIII Kebidanan Universitas Almarisah Madani serta tim dosen terkait kegiatan pengabdian yang akan dilaksanakan
2. Tahpan pelaksanaan :
  - a. Melakukan pre test (menggali pengetahuan pemahaman remaja tentang makanan cepat saji terhadap kesehatan Di Universitas Almarisah Madani.
  - b. Mengadakan sesi edukasi dengan presentasi yang menjelaskan pentingnya mengetahui makanan cepat saji terhadap kesehatan.
  - c. Diskusi Interaktif: Mengadakan sesi tanya jawab untuk menjawab pertanyaan peserta mengenai makanan cepat saji terhadap kesehatan
3. Tahap Evaluasi
  - a. Evaluasi Pengetahuan: sebelum dan setelah kegiatan untuk mengetahui pemahaman tentang

makanan cepat saji terhadap kesehatan.

- b. Umpan Balik Peserta:  
Mengumpulkan umpan balik dari peserta mengenai materi yang disampaikan dan efektivitas kegiatan.
- c. Pencatatan Kegiatan:  
Mencatat semua kegiatan, jumlah peserta, dan peserta yang aktif bertanya dalam kegiatan.
- d. Analisis Hasil:  
Menganalisis data untuk menilai dampak kegiatan dan menentukan langkah-langkah perbaikan untuk kegiatan selanjutnya

Adapun luaran dari kegiatan pengabdian ini selain di harapkan dapat memahami tentang makanan cepat saji terhadap kesehatan, hasil kegiatan ini di publikasi pada jurnal ilmiah terakreditasi sinta.

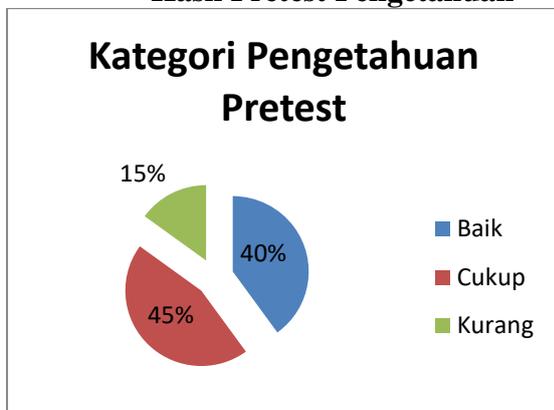
### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema " Peningkatan Pemahaman Mahasiswa Tentang Makanan Cepat Saji Terhadap Kesehatan Di Universitas Almarisah Madani" bertujuan untuk meningkatkan kesadaran tentang makanan cepat saji terhadap kesehatan sebagai upaya untuk mencegah masalah kesehatan

pada mahasiswa yang berdampak dari makanan siap saji. Pembahasan berikut merangkum aspek-aspek penting dari pelaksanaan kegiatan ini.

1. Tahap persiapan,  
Koordinasi dengan Kaprodi DIII Kebidanan Universitas Almarisah Madani serta tim dosen terkait kegiatan pengabdian yang akan dilaksanakan dan pelaksanaan pelaksanaan bulan Januari 2025. Sasaran adalah semua mahasiswa DIII Kebidanan Universitas Almarisah Madani yaitu 20 mahasiswa.
2. Tahap pelaksanaan :
  - a. Melakukan pre test (menggali pengetahuan pemahaman remaja tentang makanan cepat saji terhadap kesehatan Di Universitas Almarisah Madani.

#### Hasil Pretest Pengetahuan



Sumber data : Data Primer, 2024

Berdasarkan data diatas hasil pretest

menunjukkan bahwa dari 20 responden dimana responden yang memiliki pengetahuan baik sebanyak 8 orang (40%), berpengetahuan Cukup 9 orang (45%), dan mahasiswa yang memiliki kurang sebanyak 3 orang (15%).

- b. Mengadakan sesi edukasi dengan presentasi yang menjelaskan pentingnya mengetahui makanan cepat saji terhadap kesehatan.



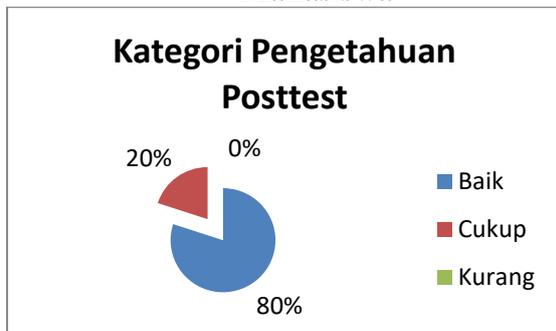
**Dokumentasi Kegiatan Penyiampaian Materi**

- c. Diskusi Interaktif: Mengadakan sesi tanya jawab untuk menjawab pertanyaan peserta mengenai makanan cepat saji terhadap kesehatan
3. Tahap Evaluasi  
Evaluasi Pengetahuan: sebelum dan setelah kegiatan untuk mengetahui pemahaman tentang makanan cepat saji terhadap kesehatan.



**Dokumentasi PostTest**

**Hasil Postest Pengetahuan Mahasiswa**



**Sumber : Data primer (2024)**

Berdasarkan data di atas dapat diketahui bahwa setelah dilakukan edukasi tentang makanan siap saji terhadap kesehatan maka dari 20 responden terdapat mahasiswa yang mempunyai pengetahuan baik sebanyak 16 responden (80%), dan mahasiswa yang mempunyai pengetahuan cukup sebanyak 4 mahasiswa (20%).

Dari hasil kegiatan menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan mahasiswa 40% berpengetahuan baik meningkat menjadi 80% setelah di lakukan

edukasi dengan presentasi yang menjelaskan pentingnya mengetahui makanan cepat saji terhadap kesehatan.

Berdasarkan penelitian Aulia (2021) seseorang yang memiliki pengetahuan gizi yang baik dapat mengimplementasikan pada perilaku dan sikap yang baik, terhadap konsumsi makanan sehingga dapat berdampak pada status gizinya. Makanan cepat saji (Junk food) merupakan jenis makanan yang mudah dikemas, mudah disajikan, praktis, atau diolah dengan cara sederhana.

Makanan tersebut umumnya diproduksi oleh industry pengolahan pangan dengan teknologi tinggi dan memberikan berbagai zat aditif untuk mengawetkan dan memberikan cita rasa bagi produk tersebut (Valoka, 2017). Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Ariana, dkk (2020) ada hubungan yang signifikan hubungan antara pengetahuan dengan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji (fast food) dengan nilai pvalue  $0,000 < 0,05$ . Dari evaluasi yang dilakukan setelah kegiatan, terlihat adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta tentang makanan siap saji terhadap kesehatan. Sebelum kegiatan, hanya 33,3% peserta yang memahami tentang makanan siap saji

terhadap kesehatan, sementara setelah kegiatan, angka ini meningkat menjadi 66.67%. Umpan balik peserta menunjukkan bahwa mereka merasa lebih termotivasi untuk menerapkan pola makan sehat.

### **KESIMPULAN**

Kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi yang tepat tentang makanan siap saji terhadap kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mahasiswa dari 40% berpengetahuan baik meningkat menjadi 80% setelah di lakukan edukasi dengan presentasi yang menjelaskan pentingnya mengetahui makanan cepat saji terhadap kesehatan. Disarankan untuk melanjutkan program serupa secara berkala dan melibatkan lebih banyak mahasiswa serta komunitas remaja, agar dampak pencegahan masalah gizi pada remaja dapat lebih luas dan berkelanjutan.

Dengan demikian, upaya pengabdian masyarakat ini tidak hanya berkontribusi pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga pada kesehatan jangka panjang bagi generasi remaja ekarang.

### **DAFTAR PUSTAKA**

Mandoura N, Al-Raddadi R, Abdulrashid O, Shah HB, Kassas SM, Hawari AR, Jahhaf JM. (2017). Factors

associated with consuming junk food among Saudi adults in Jeddah City. *Cureus*. 9:e2008. doi: 10.7759/cureus.

Shabanian Kh, Ghofranipour, Shahbazi , Tavousi M. (2018). Effect of Health Education on the Knowledge, Attitude, and Practice of Fast Food Consumption among Primary Students in Tehran. *Health Education and Health Promotion*.;6(2):47-52.

Mokoginta, S.F., Budiarmo, F., dan Manampiring, A.E. (2016). Gambaran pola asupan makanan pada remaja di Kabupaten Bolaang Mongondow Utara, *Jurnal eBiomedik (eBm)*, Vol. 4 (2) Juli-Desember 2024.

Permana, L., Afiah, N., Ifroh, R. H., & Wiranto, A. (2020). Analisis Status Gizi , Kebiasaan Makan Dan Aktivitas Fisik Pada Mahasiswa Kesehatan Dengan Pendekatan MixMethod tergambar dari data Global School merupakan usia remaja akhir , yang makan saji , menjadikan. *Jurnal Kesehatan*, 10(2), 19–34.

Pebrian Pratama Rizki, dkk. (2021). Faktor-Faktor yang Berhubungan

- Dengan Kebiasaan Mengonsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food ) Pada Mahasiswa Akademi Keperawatan Husada Karya Jaya. JAKHKJ Vol. 7, No. 2, 2021.
- Suswanti, I. (2013). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pemilihan Makanan Cepat Saji pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2012 (UIN Syarif Hidayatullah Jakarta). <https://doi.org/10.1007/s13398-014-0173-7.2>
- Tarigan, & Farida, E. (2012). Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara tentang Konsumsi Makanan Cepat saji. 1.
- Almatsier, S. (2014). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: Gramedia Pustaka Umum.
- Aulia, N. R. (2021). Peran Pengetahuan Gizi Terhadap Asupan Energi, Status Gizi Dan Sikap Tentang Gizi Remaja. Jurnal Ilmiah Gizi dan Kesehatan (JIGK) Vol.02, No.02.
- Ariyana Devi , Ni Wayan Wiwin Asthiningsih. (2020). Hubungan Pengetahuan dengan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) pada Siswa-Siswi Kelas XI di SMA Negeri Samarinda Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Samarinda, Indonesia. Borneo Student Research eISSN:2721-5725, Vol 1, No 3, 2020.
- Valoka, AD. 2017. Dampak Negatif Makanan Cepat Saji terhadap Kesehatan Tubuh Manusia di Kota Bandung melalui Still Life Photography. Fakultas Ilmu Seni dan Sastra Jurusan Fotografi dan Film Universitas Pasundan, Bandung.