

## **SOSIALISASI TENTANG KEBIASAAN MENGGONSUMSI MAKANAN DAN MINUMAN *JUNK FOOD* PADA REMAJA DI PESANTREN DARUL ULMU BANDA ACEH**

*Socialization Of Junk Food And Drink Consumption Habits Among Teenagers  
At Darul Ulum Islamic Boarding School, Banda Aceh*

**Ismiati<sup>1</sup>, Syarifah Asyura<sup>2</sup>, Nanda Fitriana<sup>3</sup>, Kesumawati<sup>4</sup>, Ella Frisella<sup>5</sup>, Herawati<sup>6</sup>,  
Pardi<sup>7</sup>, Kurnia Rahmayanti<sup>8</sup>, Putri Serianti<sup>9</sup>, Melda Sofia<sup>10</sup>**

Universitas Ubudiyah Indonesia, Jalan Alue Naga Tibang Kecamatan Syiah Kuala, Banda Aceh Korespondensi  
Koresponding Penulis : [ismati@uui.ac.id](mailto:ismati@uui.ac.id)

### **Abstrak**

Remaja merupakan masa yang sangat penting untuk memperhatikan pola makan yang sehat dan bergizi, karena pada masa ini remaja akan terus tumbuh dan berkembang sehingga kebutuhan nutrisi harus seimbang dengan besarnya aktivitas. Namun pada saat ini, banyak remaja memiliki kegemaran untuk mengonsumsi *junk food* hal ini disebabkan karena cita rasanya yang enak. *Junk food* adalah makanan yang rendah nilai gizinya namun tinggi kalori, lemak yang tidak sehat, gula dan garam serta akan berdampak negatif bagi tubuh jika dikonsumsi secara berlebihan dalam jangka panjang. Maka tujuan dari program pengabdian ini adalah memberikan pemahaman kepada siswa serta mengenalkan kepada siswa beberapa jenis makanan siap saji atau *junk food* bagi kesehatan. Sosialisasi ini dilakukan sebagai salah satu pencegahan terhadap perilaku siswa yang sering mengonsumsi *junk food*. Berdasarkan survey yang telah kami lakukan kepada siswa beberapa jenis *junk food* dalam kehidupan sehari-hari serta dampak negatif yang akan ditimbulkan akibat sering mengonsumsi *junk food*. Metode yang digunakan dalam pengabdian ini meliputi penyuluhan interaktif antara pemateri dan siswa, pemutaran video edukasi, diskusi dan tanya jawab, serta pembagian leaflet. Evaluasi yang dilakukan melalui *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur perubahan pengetahuan siswa. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan rata-rata sebesar 45% setelah intervensi, khususnya pada pemahaman tentang jenis makanan dan minuman yang mengandung *junk food*. Program ini terbukti efektif sebagai langkah dalam mencegah siswa dalam mengonsumsi *junk food* pada remaja di lingkungan dayah modern, serta berpotensi direplikasi di lembaga pendidikan serupa.

**Kata Kunci : *Junk food*, Remaja, Darul ulum, Edukasi Kesehatan, makanan dan minuman berisiko**

### **Abstract**

Adolescence is a crucial time for maintaining a healthy and nutritious diet, as it is a time of continuous growth and development, requiring nutritional needs to be balanced with the intensity of their activities. However, many teenagers today are drawn to junk food, primarily due to its delicious taste. Junk food is low in nutritional value but high in calories, unhealthy fats, sugar, and salt, and can negatively impact the body if consumed excessively over the long term. The purpose of this community service program is to provide students with an understanding of the health benefits of fast food, or junk food. This outreach program aims to prevent students from consuming junk food frequently. Based on a survey conducted with students, we identified several types of junk food in their daily lives and the negative impacts of frequent consumption. The methods used in this community service program included interactive counseling between the instructor and students, educational video screenings, group discussions, and leaflet distribution. Evaluations were conducted through pre-tests and post-tests to measure changes in students' knowledge. The results showed an average 45% increase in knowledge after the intervention, particularly regarding the types of food and drinks that contain junk food. This program has proven effective in preventing junk food consumption among adolescents in modern Islamic boarding schools (dayah) and has the potential to be replicated in similar educational institutions.

**Keywords: *Junk food*, Teenagers, Darul Ulum, Health Education, Risky Foods and Drinks**

## 1. PENDAHULUAN

Remaja membutuhkan unsur zat gizi yang seimbang untuk mencapai prestasi dan sumber daya manusia yang berkualitas. Agar kebutuhan gizi itu bisa terpenuhi maka perilaku makan remaja harus baik dan teratur. Makanan merupakan salah satu kebutuhan pokok untuk pertumbuhan dan perkembangan bagi remaja. Makanan yang baik adalah makanan yang sehat dan bergizi yang mengandung berbagai nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh seperti karbohidrat, lemak yang sehat, vitamin, mineral, dan mineral serta makanan yang bersih yang berasal dari sumber yang sehat.

Menurut (Suharjo, 1989) menyatakan bahwa makanan yang tersebar dengan berbagai pilihan. Sehingga perlu adanya pengetahuan akan makanan sehat dan menyehatkan. Tidak hanya makanan yang menarik panca indera namun juga dapat menjadi aset untuk masa depan. Karena untuk meningkatkan kualitas hidup, setiap orang memerlukan 5 kelompok zat gizi (karbohidrat, protein, lemak, mineral, dan vitamin) dalam jumlah yang cukup tidak berlebih dan tidak kekurangan. Namun menurut Nuraini dalam Patrikawati (2017) makanan yang sehat adalah makanan yang mempunyai nilai gizi yang cukup seimbang, serta tidak mengandung unsur yang dapat membahayakan atau merusak Kesehatan dan timbulnya berbagai penyakit. Namun pada kenyataannya, remaja masih terlihat banyak mengkonsumsi makanan cepat saji tanpa melihat kandungan yang ada didalam makanan tersebut. Perilaku ini cenderung melewati waktu makan dan lebih sering mengkonsumsi makanan cepat saji.

Makanan cepat saji merupakan istilah yang diberikan untuk makanan yang disiapkan dan disajikan dengan sangat cepat seperti *junk food*. Istilah *junk food* diciptakan oleh Michael Jacobson, direktur pusat sains pada tahun 1972 untuk kepentingan umum yang ingin mengangkat perhatian public tentang masalah makanan dengan nilai kalori tinggi dan nilai gizi rendah. *Junk Food* merupakan makanan yang memiliki nilai gizi atau nutrisi yang rendah. Namun, makanan tersebut mengandung tinggi kalori, lemak, gula dan garam yang dapat berdampak negatif pada tubuh apabila dikonsumsi secara berlebihan dalam jangka panjang.

Dayah Modern Darul Ulum sebagai salah satu lembaga Pendidikan berbasis agama dengan jumlah siswa remaja yang cukup besar memiliki tantangan tersendiri dalam hal pembinaan perilaku hidup sehat dengan tidak mengkonsumsi

*junk food* yang berlebihan. Meskipun lingkungan tersebut relative terkontrol, namun tidak dapat dipungkiri bahwa makanan yang mengandung *junk food* banyak beredar dan dikonsumsi oleh sebagian santri tersebut. Seperti gorengan, makanan ringan asin, produk makanan kemasan dan lainnya. Pencegahan kebiasaan makanan dan minuman cepat saji menjadi sangat penting sehingga tidak menimbulkan penyakit-penyakit obesitas, tekanan darah tinggi, gagal ginjal dan penyakit lainnya yang akan mengintai tubuh. Edukasi Kesehatan yang tepat akan mengurangi resiko berbagai penyakit tersebut sejak dini. Program sosialisasi tentang kebiasaan mengkonsumsi makanan dan minuman *junk food* diharapkan dapat membekali para siswa di pesantren tersebut dengan pengetahuan yang cukup untuk mampu mengidentifikasi makanan dan minuman yang sebaiknya dihindari serta memilih makanan dan minuman yang lebih sehat.

Oleh karena itu, pelaksanaan sosialisasi tentang kebiasaan mengkonsumsi makanan dan minuman *junk food* yang dapat berisiko terhadap Kesehatan dalam tubuh menjadi langkah awal dalam membentuk perilaku hidup sehat remaja di Dayah Modern Darul Ulum dan diharapkan tidak hanya meningkatkan pengetahuan tetapi juga mengetahui kandungan serta dampak yang ditimbulkan akibat mengkonsumsi makanan dan minuman *junk food* yang berlebihan dan dalam waktu yang berkepanjangan. Serta mampu mengubah perilaku hidup yang lebih sehat dengan mengkonsumsi makanan yang lebih sehat yang mengandung nilai gizi seperti karbohidrat, protein, lemak yang baik, vitamin dan mineral seperti pada isi piringku.

Berdasarkan hal tersebut, maka penulis tertarik untuk melakukan pengabdian mengenai kebiasaan mengkonsumsi makanan dan minuman *junk food* pada remaja di Pesantren Darul Ulum Banda Aceh.

## 2. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Dayah Modern darul Ulum. Pemilihan lokasi dan sasaran didasarkan pada pertimbangan bahwa remaja dayah modern memiliki pola aktivitas dan lingkungan yang dapat memengaruhi kebiasaan mengkonsumsi makanan dan minuman cepat saji atau *junk food*. Kegiatan ini dirancang untuk memberikan pengetahuan yang komprehensif sekaligus membentuk sikap kritis dalam memilih makanan dan minuman sehari-hari. Pelaksanaan kegiatan menggunakan pendekatan edukatif-partisipatif,

di mana peserta tidak hanya menerima materi secara satu arah, tetapi juga dilibatkan dalam diskusi dan tanya jawab hal ini bertujuan agar siswa lebih dapat memahami materi yang disampaikan. Tim pelaksana dalam kegiatan pengabdian ini antara lain dosen, tenaga Kesehatan, dan mahasiswa yang berperan sebagai fasilitator.

Sebelum melakukan kegiatan pengabdian, kami melakukan koordinasi dengan kepala sekolah di Dayah Modern Darul Ulum untuk menentukan jadwal, lokasi serta tehnik yang sesuai dengan aturan di Dayah tersebut. Selanjutnya, tahap persiapan dimulai dengan menyiapkan materi tentang kebiasaan mengkonsumsi makanan dan minuman siap saji (*junk food*) dengan menampilkan contoh-contoh makanan dan minuman yang tergolong *junk food* menurut cara penyajiannya. Selanjutnya menjelaskan macam-macam makanan dan minuman yang tergolong ke dalam *junk food* seperti makanan dan minuman kalengan, makanan yang mengandung kadar garam yang tinggi, makanan yang mengandung lemak tinggi serta makanan bersoda. Selain itu, pada pemaparan materi juga diberikan tabel tentang kandungan *junk food* dalam beberapa makanan dan minuman serta akibat yang ditimbulkan akibat kelebihan mengkonsumsi makanan dan minuman cepat saji. Serta menjelaskan tentang cara yang dapat dilakukan untuk menghindari mengkonsumsi *junk food* dan mengatur pola makan yang sehat dan bergizi dengan edukasi tentang isi piringku seperti makanan yang mengandung karbohidrat, lemak yang baik, protein untuk pertumbuhan dan perkembangan, vitamin untuk daya tahan tubuh dan mineral. Bahasa yang disajikan juga cukup sederhana sehingga memudahkan para siswa memahami materi yang diberikan dengan diberikan beberapa gambar yang ada di slide presentasi.

Metode penyuluhan dilakukan dengan tatap muka di aula perpustakaan dayah modern. Sesi pertama diawali dengan memberikan *pre-test* yang berupa pertanyaan singkat untuk mengukur kemampuan awal siswa terkait dengan makanan dan minuman siap saji (*junk food*). *Pre-test* ini juga membantu tim pelaksana dalam menyesuaikan penekanan materi sesuai dengan kebutuhan siswa. Hasil *pre-test* menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum mengetahui secara spesifik kandungan yang ada didalam makanan dan minuman cepat saji. Selanjutnya pada tahap penyampaian materi dilakukan secara interaktif melalui kegiatan diskusi dan tanya

jawab. Fasilitator memaparkan beberapa contoh *junk food* menurut cara penyajiannya, kemudian menjelaskan kandungan dan dampak terhadap Kesehatan.

Setelah sesi materi, fasilitator juga menampilkan video yang berdurasi 3-4 menit tentang akibat yang ditimbulkan jika mengkonsumsi *junk food* yang berlebihan dan dalam jangka Panjang. Video ini dipilih untuk memberikan gambaran kepada siswa yang lebih jelas serta siswa dapat dengan jelas memahami materi yang diberikan. Selain menampilkan video, dalam pelaksanaan kegiatan juga dilakukan diskusi untuk memperdalam pengetahuan mereka tentang makanan dan minuman cepat saji. Serta ada juga siswa yang menanyakan pertanyaan tentang apakah yang membedakan makanan *junk food* dan fast food serta ada juga siswa yang menanyakan tentang makanan yang mengandung MSG. Diakhir kegiatan, dilakukan *post-test* untuk mengukur pemahaman siswa dalam memahami materi yang diberikan. Dari hasil analisis menunjukkan bahwa siswa sudah lebih memahami dan dapat membedakan kandungan dan dampak yang ditimbulkan akibat mengkonsumsi makanan cepat saji (*junk food*).

Secara keseluruhan, metode pelaksanaan yang menggabungkan penyuluhan interaktif, media visual seperti video, diskusi dan tanya jawab serta evaluasi terbukti secara efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan membentuk sikap siswa terhadap dampak yang ditimbulkan akibat mengkonsumsi makanan dan minuman cepat saji (*junk food*) yang berlebihan dalam jangka Panjang. Pendekatan ini tidak hanya memberikan informasi, tetapi juga memotivasi siswa untuk mengambil langkah nyata dalam menjaga Kesehatan usia muda.

### 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan tentang kegiatan pengabdian kepada masyarakat tentang sosialisasi tentang kebiasaan mengkonsumsi makanan dan minuman cepat saji (*junk food*) di Dayah Modern Darul Umum berjalan dengan lancar dan sesuai dengan rencana. Tingkat partisipasi siswa sangat tinggi dalam kegiatan sosialisasi karena pihak Dayah Darul Ulum memberikan dukungan dengan menyediakan lokasi, peralatan dan waktu khusus di sela kegiatan pembelajaran. Hasil *pre-test* yang dilakukan sebelum penyuluhan menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan siswa mengenai kebiasaan mengkonsumsi *junk food* masih sangat rendah. Masih banyak siswa yang

belum mengetahui kandungan serta bahaya bagi Kesehatan yang ditimbulkan akibat mengkonsumsi makanan dan minuman siap saji (*junk food*). Bahkan siswa tersebut mengakui bahwa mereka sangat sering mengkonsumsi makanan dan minuman tersebut apalagi saat jam istirahat di sekolah. Sebagian mereka sering mengkonsumsi makanan seperti gorengan, makanan yang mengandung MSG yang tinggi seperti mie instan dan minuman kalengan bahkan minuman bersoda yang mengandung gula yang tinggi. Temuan ini menguatkan bahwa pentingnya dilakukan edukasi untuk mengubah perilaku siswa tersebut.

Selama sesi penyampaian materi, para siswa sangat antusias dalam mendengarkan materi yang diberikan dan aktif memberikan pertanyaan yang berkaitan dengan makanan dan minuman cepat saji (*junk food*). Bahkan ketika pemaparan materi, mereka mengaku baru mengetahui dampak yang ditimbulkan akibat mengkonsumsi makanan dan minuman cepat saji seperti penyakit darah tinggi, obesitas bahkan penyakit kanker. Respon positif ini memberikan kesan kepada fasilitator bahwa materi yang diberikan berkaitan dengan kehidupan sehari-hari serta sesuai dengan tingkat pemahaman remaja.



Gambar 1 Penyajian Materi oleh Fasilitator

Video edukasi yang ditayangkan juga mendapatkan perhatian khusus. Seperti bagaimana makanan cepat saji itu bekerja di dalam tubuh yang ketika dikonsumsi akan ketagihan serta pada proses metabolisme yang akan menghasilkan lemak yang sangat banyak apalagi jika tidak melakukan olahraga setelah mengkonsumsinya. Serta sangat kurangnya serat yang ada didalam makanan tersebut sehingga membuat seseorang akan sembelit, kembung bahkan gangguan pencernaan lainnya. Selain itu, didalam video juga disajikan tentang apabila mengkonsumsi makanan siap saji secara berlebihan dan jangka panjang menyebabkan penurunan konsentrasi dan resiko lainnya.

Hasil *post-test* menunjukkan bahwa terjadinya peningkatan pengetahuan yang signifikan. Nilai rata-rata meningkat dari 50 menjadi 85 atau setara dengan 45%. Peningkatan ini terjadi pada semua aspek yang diukur, mulai dari pengenalan jenis makana dan minuman yang termasuk ke dalam *junk food* menurut dari cara penyajiannya. Perubahan sikap juga terlihat dari komitmen peserta yang disampaikan secara lisan pada akhir kegiatan. Banyak siswa yang menyatakan akan mengurangi mengkonsumsi makanan dan minuman cepat saji seperti gorengan, mie instan dan makanan ringan lainnya yang mengandung banyak garam.

Dari perspektif pembelajaran hasil ini menguatkan teori bahwa intervensi edukasi yang bersifat partisipatif lebih efektif dibandingkan metode ceramah satu arah. Keterlibatan peserta dalam diskusi dan simulasi membuat mereka merasa memiliki pengetahuan tersebut, bukan hanya mendengar informasi dari luar. Kegiatan ini juga memberikan pembelajaran bagi tim pelaksana bahwa tantangan utama bukan hanya pada penyampaian materi, tetapi juga padapembentukan kebiasaan baru. Remaja cenderung dipengaruhi oleh lingkungan sekitarnya, sehingga upaya pencegahan harus melibatkan pengendalian lingkungan, seperti membatasi penjualan makan dan minuman cepat saji (*junk food*) yang berisiko bagi kegiatan siswa di kantin.

Selain itu pihak sekolah juga mau merencanakan pemasangan poster edukasi kesehatan tentang dampak yang ditimbulkan apabila mengkonsumsi makanan dan minuman cepat saji (*junk food*) secara berlebihan di area strategis sebagai pengingat bagi siswa dan merupakan salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah penyakit serta dampak yang ditimbulkan akibat mengkonsumsi makanan dan minuman siap saji (*junk food*) dilingkungan Pendidikan bukan hanya bermanfaat untuk individu tetapi sebagai investasi Kesehatan jangka panjang bagi masyarakat.



Gambar 2. Foto Bersama Setelah Kegiatan Sosialisasi



Gambar 3. Penyerahan Cidera Mata Dari UUI

#### 4. KESIMPULAN

Kegiatan sosialisasi tentang kebiasaan mengonsumsi makanan dan minuman cepat saji atau junk food yang dilaksanakan di Dayah Darul Ulum mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa tentang pentingnya menjaga tubuh agar sehat serta mengetahui dampak dan efek yang ditimbulkan akibat mengonsumsi makanan dan minuman cepat saji yang berlebihan dalam jangka panjang. Melalui metode partisipatif yang menggabungkan penyuluhan interaktif, penyuluhan, menggunakan video, kegiatan diskusi dan tanya jawab serta adanya pre-tes dan post tes siswa menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan sekitar 45%. Selain itu perubahan sikap positif siswa dengan berkomitmen akan mengurangi makanan dan minuman yang bersifat junk food seperti gorengan, mengurangi makanan yang mengandung MSG, mengurangi makanan yang mengandung tinggi garam serta menggantinya dengan makanan dan minuman yang lebih sehat seperti makanan yang mengandung karbohidrat, lemak yang sehat, vitamin, protein dan mineral. Keberhasilan kegiatan ini tidak terlepas dari dukungan pihak sekolah Dayah Darul Ulum, keterlibatan siswa dalam diskusi dan tanya jawab, serta pemaparan materi yang lebih relevan yang berkaitan dengan kehidupan sehari-hari

para siswa yang sering mengonsumsi makanan dan minuman tersebut.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Suhardjo, 1989. Suhardjo, 1989. Sosial Budaya Gizi. Depdikbud, Dirjen Pendidikan Tinggi Pusat Antar Universitas Pangan Gizi, IPBs
- 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.
- N.V. Wijaya, D. Dahliah, and E. Pancawati, "Mengonsumsi Junk Food Terhadap Berat Badan," *MAHESA Malahayati Heal. Student J.* , vol 4. No 2, pp. 455 – 464, 2024, doi : 10.33024/mahesa.v4i2.13133
- Singh, A., Dhanasekaran, D., Ganamurali, N., Preethi, L., & Sabarathinam, S. (2021). Junk food-induced obesity-a growing threat to youngsters during the pandemic. *Obesity*
- S. Fatrikawati, H., & Hamidah, "Pengaruh Pengetahuan Makanan Sehat Terhadap Kebiasaan Makan Kelas X Boga SMKN," *4 Yogyakarta. J. Culin. Educ. Technol.*, vol. 6, no. 2, pp. 1–9, 2017.
- Suryana et al., "Magister Pendidikan Agama Islam, Tarbiyah dan Keguruan, Universitas Islam Negeri (UIN)," *Perkemb. Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidik.*, vol. 8, no. 3, pp. 1917–1928, 2022.