



## *Ultra-processed food hazard education for students of SMK Manbaul Ulum, Cirebon*

Renny Amelia✉, Muh. Yani Zamzam, Revi Maulid Nabilla, Muhammad Gabriel, Windi Bina Lestari, Siti Aisyah Fitri, Chaerunnisa Febria Wibowo, Anisa Devi Rosalinda, Tria Ananda, Najwa Firdausy Salsabila, Azzahra Nur Auralia, Elvania Rahma Dina Safitri, Zidane Pratama Yunargi

Sekolah Tinggi Farmasi Muhammadiyah Cirebon, Cirebon, Indonesia

✉ [r3my3m@gmail.com](mailto:r3my3m@gmail.com)

 <https://doi.org/10.31603/ce.11115>

### Abstract

People tend to consume high-fat foods such as fast food. The purpose of this community service activity is to determine the habits of consuming fast food and to increase students' knowledge about healthy and balanced food at SMK Manbaul Ulum. The method used is through education to students of SMK Manbaul Ulum. The results of the activity showed that education about the dangers of junk food succeeded in increasing knowledge by 6.4%.

**Keywords:** Education; Junk food; Healthy food

## **Edukasi bahaya *ultra-processed food* bagi siswa SMK Manbaul Ulum, Cirebon**

### Abstrak

Masyarakat cenderung mengonsumsi makanan yang tinggi lemak seperti makanan cepat saji. Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah untuk mengetahui kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji dan meningkatkan pengetahuan siswa tentang makanan yang sehat dan seimbang pada siswa-siswi SMK Manbaul Ulum. Metode yang digunakan yaitu melalui edukasi kepada siswa-siswi SMK Manbaul Ulum. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa edukasi tentang bahaya *junk food* berhasil meningkatkan pengetahuan sebesar 6,4%.

**Kata Kunci:** Edukasi, *Junk food*; Makanan sehat

## **1. Pendahuluan**

Salah satu yang berperan dalam peningkatan kualitas SDM adalah gizi yang baik, terutama untuk peningkatan gizi remaja. Masalah gizi pada remaja muncul dikarenakan perilaku gizi yang salah, yaitu ketidakseimbangan antara konsumsi gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Salah satu masalah gizi pada remaja adalah gizi lebih yaitu ditandai dengan berat badan yang relatif berlebihan bila dibandingkan dengan usia atau tinggi badan remaja sebaya, sebagai akibat terjadinya penimbunan lemak yang berlebihan dalam jaringan lemak tubuh. Berdasarkan data Risesdas 2013, prevalensi gizi lebih dan obesitas di Indonesia pada kelompok usia >18 tahun mencapai 28,9% menurut indeks massa tubuh (IMT). Penelitian mengenai *fast food* bahwa *fried chicken* dan *french fries*, sudah menjadi jenis makanan yang biasa dikonsumsi pada waktu makan siang atau makan malam remaja di enam kota besar di Indonesia seperti di Jakarta,

Bandung, Semarang, Yogyakarta, Surabaya, dan Denpasar. Menurut penelitian tersebut 15-20% dari 471 remaja di Jakarta mengonsumsi *fried chicken* dan burger sebagai makan siang dan 1-6% mengonsumsi hotdog, pizza dan spaghetti. Bila makanan tersebut dikonsumsi secara terus-menerus dan berlebihan dapat mengakibatkan gizi lebih. Umumnya remaja rata-rata mengunjungi restoran cepat saji (*fast food*) dua kali seminggu (Anshari, 2019).

Konsumsi makanan tak sehat misalnya *ultra-processed food*, akan menyebabkan gangguan proses metabolisme tubuh, sehingga dapat mengarah pada risiko timbulnya penyakit. Beberapa survei (di Eropa, AS, Kanada, Selandia Baru, dan Brasil) yang menilai asupan makanan individu, pengeluaran makanan rumah tangga, atau penjualan supermarket menunjukkan bahwa produk *ultra-processed food* berkontribusi antara 25% dan 50% dari total konsumsi harian asupan energi. Beberapa karakteristik *ultra-processed food* mungkin terlibat dalam penyebab penyakit, khususnya kanker (Fiolet et al., 2018). Gangguan kesehatan akibat *ultra-process food* seperti obesitas, diabetes, hipertensi, penyakit jantung coroner, stroke, kanker (Gramza-Michałowska, 2020). Dari beberapa sekolah juga telah ditemukan bahwa konsumsi harian yang disediakan di kantin sekolah tidak terlalu dipedulikan nilai nutrisinya (Wardani et al., 2019). Di lain sisi peningkatan kesehatan terutama pada remaja dapat dilakukan dengan sosialisasi sehingga mampu menstimulasi tumbuh kembang remaja (Astuti et al., 2020).

Siswa SMK Manbaul Ulum seperti halnya siswa-siswa lain di Kabupaten Cirebon sangat menyukai jajanan karena rasanya yang enak dan harganya yang murah serta tersedia dengan banyak variasi. Waktu belajar yang cukup panjang dalam satu harinya akan membutuhkan asupan makanan, hanya saja makanan yang dikonsumsi belum memenuhi gizi yang seimbang atau tepat. Hal ini karena mereka memilih mengonsumsi makanan cepat saji maupun *junk food* menjadi populer karena penyajian yang cepat, tersedia secara luas, mudah diperoleh, dan memiliki rasa yang enak. Tingginya asupan makanan-makanan ini bisa menyebabkan menurunnya kondisi kesehatan yang pada gilirannya akan menimbulkan berbagai macam penyakit. Kondisi ini jelas pada akhirnya akan sangat mempengaruhi prestasi belajar siswa. Edukasi tentang makanan yang bergizi yang seimbang dan tepat adalah solusi terbaik untuk mengatasi hal ini. Tujuan dari kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah untuk mengetahui serta meningkatkan pemahaman siswa terhadap *junk food* dan seberapa sering siswa Manbaul Ulum dalam mengonsumsi *junk food*.

## 2. Metode

---

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 25 Januari 2024 melalui penyuluhan langsung di SMK Manbaul Ulum kelas XII dengan jumlah siswa yang hadir sebanyak 55 siswa.

### 2.1. Persiapan materi dan formulir pertanyaan

Materi dan formulir dipersiapkan dengan kesesuaian kebutuhan siswa. Materi diperoleh dari beberapa literasi seperti jurnal nasional dan internasional serta data kelembagaan terkini. Pada tahap ini juga didiskusikan kebutuhan apa saja terkait sosialisasi serta dibuat perhitungan pendanaannya.

### 2.2. Sosialisasi dan evaluasi kegiatan

Setelah pengenalan, maka dilakukan kegiatan *pre-test*, kegiatan ini dilakukan dengan meminta siswa-siswi mengisi pertanyaan pada Google form. Selanjutnya penyampaian

materi kepada siswa-siswi SMK Manbaul Ulum tentang *fast food*, *raw food*, *processed food*, dan *ultra processed food* oleh tim pemateri. Siswa-siswi diberi kesempatan untuk bertanya mengenai materi yang telah disampaikan (tanya jawab). Kegiatan *post-test*, dilakukan untuk menguji seberapa besar peningkatan pengetahuan dan sikap siswa-siswi SMK Manbaul Ulum terhadap materi yang telah disampaikan. Kegiatan monitoring dan evaluasi dilakukan setelah kegiatan *Post-test* dilakukan, kegiatan ini bertujuan untuk menambah wawasan siswa-siswi SMK Manbaul Ulum mengenai makanan cepat saji.

## 3. Hasil dan Pembahasan

### 3.1. Materi dan formulir pertanyaan

Kegiatan pengabdian ini diawali dengan melakukan *pre-test* kepada siswa-siswi SMK Manbaul Ulum. Tujuannya untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan siswa-siswi tentang bahaya *junk food*. Kuesioner terdiri dari pertanyaan demografi seperti jenis kelamin, usia, dan seringnya konsumsi *junk food*. Pengisian kuesioner *pre-test* dilakukan sebelum materi pengabdian disampaikan kepada siswa-siswi dengan tujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan peserta terkait mengenal *junk food* dan dampaknya bagi tubuh. Kuesioner *pre-test* ini berisi 10 pertanyaan pilihan ganda dan setiap pertanyaan memiliki 10 poin, diisi secara online melalui Google form yang sudah disediakan (Tabel 1).

Tabel 1. Item pertanyaan untuk evaluasi

No	Item Pertanyaan
1.	Junk food terbagi menjadi 2 jenis, yaitu makanan olahan dan makanan yang mengandung bahan pengawet. Makanan yang melewati proses pembekuan, pengalengan, makanan yang dibakar, termasuk ke dalam jenis apa?
2.	Dalam makanan junk food terdapat berbagai macam kandungan makanan yang dapat merusak kesehatan tubuh seperti: zat aditif, sodium, lemak jenuh, dan kadar gula berlebih. Apa dampak buruk dari mengonsumsi sodium atau garam adalah?
3.	Mengonsumsi makanan yang mengandung kadar lemak jenuh tinggi akan menimbulkan berbagai dampak negatif bagi kesehatan tubuh. Apa dampak negatif yang ditimbulkan dari mengonsumsi makanan yang mengandung kadar lemak jenuh tinggi?
4.	Dalam mengonsumsi air mineral, berapakah kadar air yang diperlukan oleh tubuh setiap harinya?
5.	Mengonsumsi makanan dengan kadar gizi seimbang sangat penting bagi masa pertumbuhan. Seperti karbohidrat, protein, sayuran, garam, gula, lemak dan air mineral. Berapakah kadar garam yang diperlukan tubuh setiap harinya?
6.	Mengonsumsi makanan dengan kadar gizi seimbang sangat penting bagi masa pertumbuhan. Seperti karbohidrat, protein, sayuran, garam, gula, lemak dan air mineral. Berapakah kadar gula yang diperlukan tubuh setiap harinya?
7.	Sebutkan bahan yang dapat dijadikan sebagai pengganti minyak adalah?
8.	Daun kelor merupakan tumbuhan yang memiliki banyak manfaat. Manakah dari pernyataan berikut yang termasuk manfaat daun kelor?
9.	Mengonsumsi protein sangat penting bagi tubuh. Dari mana protein diperoleh?
10.	Pemilihan makanan sangat penting untuk mengubah kebiasaan mengonsumsi junk food. Berikut manakah langkah yang paling tepat dalam memilih makanan yang baik bagi tubuh?

### 3.2. Sosialisasi *ultra processed food*

Kegiatan pengabdian kesehatan tidak lepas dari media karena melalui media pesan yang disampaikan dapat lebih menarik dan dipahami, sehingga sasaran dapat mempelajari pesan tersebut sampai memahaminya sehingga mampu memutuskan untuk melakukan perilaku yang positif. Persiapan yang dilakukan diantaranya persiapan materi. Kegiatan pemaparan materi dalam bentuk PPT terkait waspada *junk food* dan dampaknya bagi tubuh.

Penyampaian materi pengabdian ini dilakukan oleh mahasiswa STF Muhammadiyah Cirebon, dapat dilihat pada [Gambar 1](#). Mahasiswa menjelaskan tentang definisi *junk food*, alasan mengapa remaja banyak mengonsumsi *junk food*, faktor-faktor yang mempengaruhi remaja banyak mengonsumsi *junk food*, jenis-jenis *junk food*, kandungan yang terdapat dalam *junk food*, porsi makan sehat gizi seimbang, dampak negatif mengonsumsi *junk food* dalam jangka panjang, makanan sehat pengganti *junk food*, definisi dan perbedaan *raw food*, *processed food*, dan *ultra processed food*. Berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, prevalensi obesitas orang dewasa di Indonesia pada tahun 2022 mencapai 21,6% ([Kemenkes, 2022](#)). Hal ini menunjukkan bahwa masalah obesitas merupakan salah satu masalah kesehatan yang serius di Indonesia. Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap meningkatnya prevalensi obesitas adalah konsumsi makanan cepat saji yang berlebihan. Makanan cepat saji tidak hanya sia-sia, tetapi juga dapat merusak kesehatan. Makanan cepat saji berasal dari negara barat yang umumnya memiliki kandungan kalori dan lemak yang tinggi. Makanan cepat saji dapat meningkatkan risiko beberapa penyakit, seperti obesitas, diabetes, hipertensi, dan gangguan lemak darah (*dislipidemia*). Makan makanan cepat saji yang terlalu sering tidak hanya menyebabkan obesitas. Namun, dari obesitas yang dialami oleh seseorang, maka akan meningkatkan faktor risiko seseorang untuk menderita penyakit degeneratif lainnya, seperti tekanan darah tinggi, diabetes, kanker, penyakit jantung, dan stroke ([Pamelia, 2018](#)).



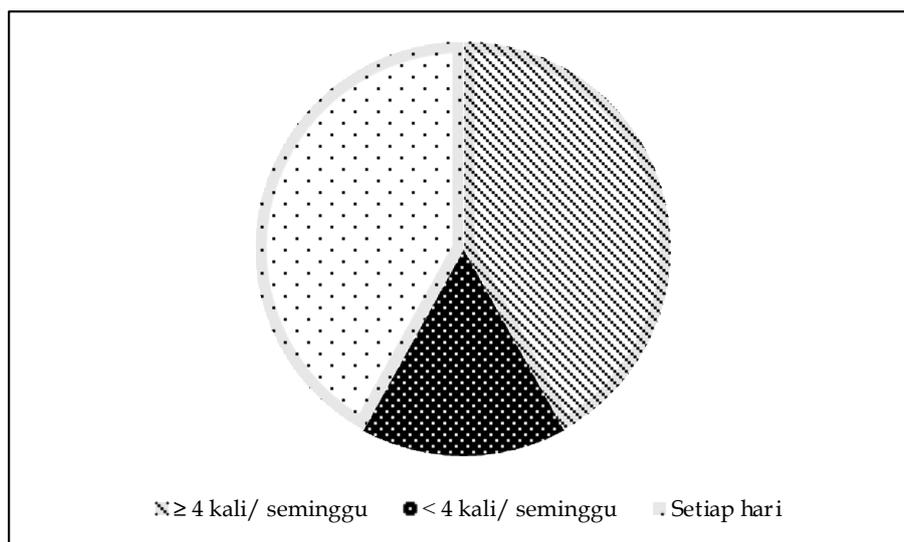
Gambar 1. Sosialisasi, sesi tanya jawab dan pembagian goodie bag

Sesi tanya jawab dengan siswa SMK Manbaul Ulum berlangsung dengan interaktif. Para siswa antusias untuk bertanya dan menjawab pertanyaan dari pemateri. *Reward* bagi

peserta yang aktif semakin terdorong untuk berpartisipasi dalam sesi tanya jawab ini. Kemudian di sela-sela sesi tanya jawab terdapat *games* untuk meningkatkan semangat siswa agar siswa tidak merasa bosan sehingga dapat terhibur. Tanya jawab ini bertujuan untuk mengasah pengetahuan dan mengetahui sejauh mana siswa dapat mengenal bahaya *junk food* dan dampaknya bagi tubuh yang sudah dipaparkan dalam sesi pemaparan materi oleh tim pemateri. Sesi tanya jawab ini juga dapat meningkatkan keberanian siswa dalam menunjukkan pendapatnya kepada pihak lain, dan belajar untuk menolak atau menyanggah pendapat dari pihak lain. Tanya jawab ini diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan siswa terhadap bahaya mengonsumsi *junk food* dalam jangka panjang.

### 3.3. Evaluasi kegiatan

Dari data demografis yang dikumpulkan diketahui bahwa siswa yang ikut serta 82% adalah perempuan dan mayoritas berusia 17 tahun (54%). Berdasarkan [Gambar 2](#), konsumsi *junk food* siswa Manbaul Ulum masih tinggi. Seringnya mengonsumsi *junk food* dapat menimbulkan banyak penyakit hal ini dilakukan karena beberapa sebab. Pertama, *ultra-processed food* sering kali memiliki kandungan lemak total, lemak jenuh, dan tambahan gula dan garam yang lebih tinggi, serta kepadatan serat dan vitamin yang lebih rendah. Kedua, kemasan *ultra-processed food* mungkin mengandung beberapa bahan yang bersentuhan dengan makanan yang diduga memiliki sifat karsinogenik dan pengganggu endokrin, seperti bisphenol A. *Ultra-processed food* mengandung bahan tambahan makanan yang diizinkan, namun kontroversial seperti natrium nitrit dalam daging olahan atau titanium dioksida yang diduga bersifat karsinogenisitas pada model hewan atau seluler. Beberapa penelitian yang dilakukan mengamati bahwa asupan *ultra-processed food* dikaitkan dengan insiden dislipidemia yang lebih tinggi pada anak-anak Brasil dan risiko kelebihan berat badan, obesitas, dan hipertensi yang lebih tinggi pada kelompok calon mahasiswa Spanyol ([Fiolet et al., 2018](#)).

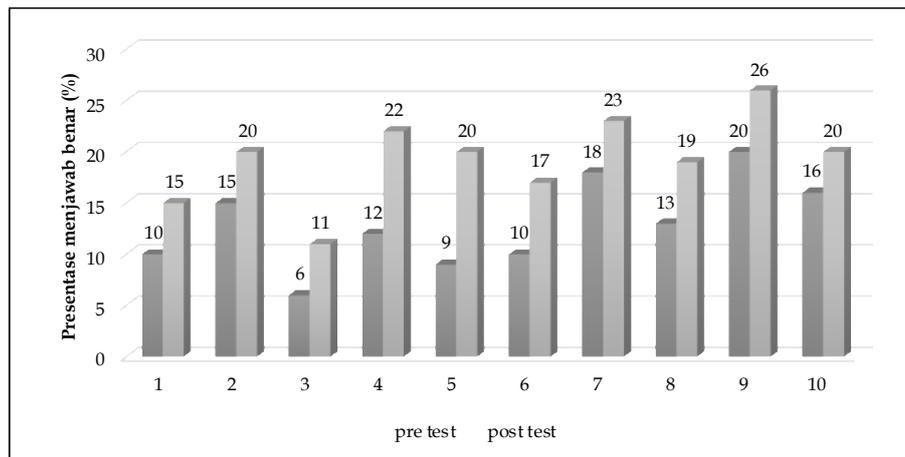


Gambar 2. Konsumsi *junk food* peserta kegiatan

Alasan siswa SMK Manbaul Ulum gemar mengonsumsi makanan siap saji adalah karena pola hidup mereka yang cenderung instan dan banyaknya pedagang *junk food* di sekitar mereka, didukung dengan kemajuan teknologi yang membuat mereka dengan mudah memesan makanan via internet, media sosial, dan *marketplace*. Di lain hal, minimnya pemahaman mereka terkait pengetahuan seputar dampak dan bahaya *junk*

*food* jika dikonsumsi secara terus-menerus bagi kesehatan. *Junk food* tidak hanya terdapat dalam makanan *western* (pizza, hamburger, french fries) namun camilan goreng seperti usus goreng, kulit ayam goreng, berbagai macam keripik, gorengan pinggir jalan, nilai gizinya sudah berkurang bahkan nyaris hilang. Beberapa sumber zat gizi, berubah nilai gizinya jika diolah dengan cara tertentu, proses memasak dengan pemanasan yang tinggi seperti digoreng atau dipanggang. Makanan *junk food* biasanya lebih banyak mengandung kalori, gula, garam dan lemak yang sangat tinggi. Penelitian di Michigan, Amerika Serikat menunjukkan perbandingan obesitas meningkat setidaknya 50% pada orang yang mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*)  $\geq 3x$  /minggu dibandingkan dengan yang hanya mengonsumsi  $< 1x$  /minggu (Anshari, 2019).

Hasil pengisian kuesioner *pre-test* dan *post-test* disajikan pada Gambar 3. Hasilnya terlihat adanya peningkatan pengetahuan di setiap pertanyaan. Rata-rata peningkatan pengetahuan seluruh pertanyaan sebesar 6,4%. Peningkatan ini menyimpulkan bahwa terdapat perubahan peningkatan kognitif dan antusiasme dari siswa. Maraknya *fast food* selain memiliki dampak positif juga memiliki dampak negatif untuk kesehatan tentunya.



Gambar 3. Pengetahuan siswa berdasarkan kuesioner *pre-test* dan *post-test*

## 4. Kesimpulan

Mengonsumsi *junk food* secara berlebihan dapat mengakibatkan berbagai masalah kesehatan, karena kandungan gizinya kurang seimbang. Responden, yang merupakan siswa-siswi SMK Manbaul Ulum, sudah memiliki pengetahuan yang cukup mengenai dampak buruk yang mungkin ditimbulkan akibat konsumsi *junk food* yang berlebihan hal ini dilihat dari persentase pengetahuan rata-rata setiap pertanyaan *pre-test* dan *post-test*. Dengan adanya sosialisasi tentang kewaspadaan *junk food* maka terlihat adanya peningkatan rata-rata pengetahuan sebesar 6,4%. Sehingga dapat disimpulkan dengan adanya penyuluhan dapat meningkatkan kewaspadaan terhadap konsumsi *junk food*. Lebih jauh lagi diharapkan pengetahuan ini dapat menjadi kebiasaan hidup sehat sehari-hari.

## Ucapan Terima Kasih

---

Ucapan terima kasih atas pendanaan kepada program hibah LPPM STF Muhammadiyah Cirebon Tahun 2023 lewat program Rencana Kerja Tindak Lanjut (RKTL).

## Kontribusi Penulis

---

Pelaksana kegiatan: RA, MYZZ, RMN, MG, WBL, SAF, CFW, ADR, TA, NFS, ANA, ERDS, ZPY; Penyiapan artikel: RMN, RA; Analisis dampak pengabdian: RA; WBL; Revisi artikel: RA, MYZZ.

## Daftar Pustaka

---

- Anshari, Z. (2019). Gambaran Pengetahuan, Sikap, dan Tindakan Pelajar Tentang Makanan Cepat Saji (Fast Food) di MTs Al-Manar Medan. *Best Journal (Biology Education, Sains and Technology)*, 2(1), 46–52. <https://doi.org/10.30743/best.v2i1.1776>
- Astuti, R. T., Amin, M. K., Listiyani, C., Nafisah, S., Adriani, W., & May S, H. (2020). Pemberdayaan Remaja Melalui Program Kesehatan “Youth Movement” untuk Mewujudkan Indonesia Sehat. *Community Empowerment*, 5(3), 106–112. <https://doi.org/10.31603/ce.3815>
- Fiolet, T., Srour, B., Sellem, L., Kesse-Guyot, E., Allès, B., Méjean, C., Deschasaux, M., Fassier, P., Latino-Martel, P., Beslay, M., Hercberg, S., Lavalette, C., Monteiro, C. A., Julia, C., & Touvier, M. (2018). Consumption of Ultra-Processed Foods and Cancer Risk: Results from Nutrinet-Santé Prospective Cohort. *BMJ (Online)*, 360. <https://doi.org/10.1136/bmj.k322>
- Gramza-Michalowska, A. (2020). The Effects of Ultra-Processed Food Consumption-Is There Any Action Needed? *Nutrients*, 12(9), 2556. <https://doi.org/10.3390/nu12092556>
- Kemenkes. (2022). Buku Saku Hasil Survey Status Gizi Indonesia (SSGI) Tahun 2022. In *Kemenkes*.
- Pamelia, I. (2018). Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji pada Remaja dan Dampaknya Bagi Kesehatan. *Ikesma*, 14(2). <https://doi.org/10.19184/ikesma.v14i2.10459>
- Wardani, E. F., Kurnia, F., & Yuanita. (2019). Penyuluhan Makanan Jajanan Sehat dan Jajanan Tidak Sehat Bagi Pedagang, Guru dan Siswa SD Di Kabupaten Bangka. *Community Empowerment*, 4(1), 4–9.



This work is licensed under a Creative Commons Attribution Non-Commercial 4.0 International License

---