

Edukasi Kesadaran Siswa Tentang Dampak Negatif Makanan Cepat Saji Terhadap Kesehatan Anak

Zainal Munir^{1*}, Ghifari Hiban Ashfihani², Bintang Utama Putra³, Fikri Aldi Maulana⁴ dan Aldo Jaiz Maulana Hidayatullah⁵

^{1,2,3,4,5} Universitas Nurul Jadid, Indonesia

* Corresponding Author: zainalmunirnj@gmail.com

ARTICLE INFO	ABSTRACT
<p>Article history Submit 06 Oktober 2025 Revised 08 November 2025 Accepted 14 November 2025</p> <p>Keywords: Community Service; Fast Food; Health Education, Eating Patterns.</p>	<p><i>This Community Service Program was conducted for two months at MI Nurul Mun'im, focusing on nutrition education about fast food, which generally contains low nutritional value but high levels of saturated fats, sugars, salt, and calories. These components can trigger various health problems such as obesity, type 2 diabetes, hypertension, and other metabolic disorders. The low awareness among students regarding the long-term dangers of consuming such foods served as the main background for the importance of systematic nutrition education. The objective of this program was to improve students' knowledge and awareness of the negative impacts of fast food consumption and to encourage the development of healthy eating habits from an early age. The implementation methods included interactive lectures, educational video screenings, quiz games, small group discussions, and the distribution of printed educational materials. The target participants were fifth- and sixth-grade students of MI Nurul Mun'im, totaling 70 students. The evaluation results showed that students gained a better understanding of fast food and the distinction between healthy and unhealthy foods. There was also an increase in their awareness of the dangers of fast food and their interest in adopting healthier eating patterns. The students' enthusiasm during the Community Service activities brought many benefits both to the students and the school. Therefore, future long-term initiatives will focus on reducing fast food availability in the school canteen and providing quarterly mentoring sessions to update knowledge about healthy food.</i></p>
<p>Kata Kunci pengabdian kepada masyarakat; makanan cepat saji; edukasi kesehatan, pola makan masyarakat multikultural.</p>	<p>ABSTRAK</p> <p><i>Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini dilaksanakan selama 2 bulan di MI Nurul Mun'im dengan kegiatan edukasi tentang makanan cepat saji memiliki kandungan gizi yang rendah namun tinggi lemak jenuh, gula, garam, dan kalori, yang dapat memicu berbagai masalah kesehatan seperti obesitas, diabetes tipe 2, hipertensi, dan gangguan metabolik lainnya. Minimnya kesadaran siswa akan bahaya jangka panjang dari konsumsi makanan tersebut menjadi latar belakang pentingnya pelaksanaan edukasi gizi secara sistematis. Tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai dampak negatif makanan cepat saji, serta mendorong terbentuknya kebiasaan makan sehat sejak dini.</i></p>

	<p><i>Metode pelaksanaan kegiatan meliputi ceramah interaktif, pemutaran video edukatif, permainan kuis, diskusi kelompok kecil, dan pembagian media edukatif cetak. Sasaran kegiatan adalah siswa kelas V dan VI MI Nurul Mun'im dengan jumlah peserta sebanyak 70 siswa. Hasil evaluasi melalui kegiatan pada peserta didik dengan menunjukkan adanya pengetahuan tentang makanan cepat saji dan makanan yang sehat dan tidak sehat dalam pemahaman siswa terhadap bahaya makanan cepat saji serta peningkatan minat untuk menerapkan pola makan sehat. Antusias siswa dalam kegiatan PkM yang dilakaukn banyak memberikan manfaat baik kepada siswa maupun kepada sekolah. Maka, kegiatan yang akan dilakukan dalam jangka panjang mengurangi makanan cepat saji di kantin sekolah dan pendampingan dalam triwulan dalam update ilmu tentang makanan sehat.</i></p>
--	--

1. Pendahuluan

Mengkonsumsi makan merupakan kebutuhan yang dibutuhkan oleh setiap manusia untuk memenuhi gizi yang berfungsi mengisi kebutuhan dasar manusia setiap harinya. Perilaku konsumsi dapat terbentuk karena kebiasaan mengonsumsi makanan (Sari & Nugroho, 2021). Majunya perkembangan teknologi informasi membuat masyarakat menginginkan sesuatu yang serba instan dan cepat. Baik dalam hal transportasi, informasi, maupun makanan. Pada era ini, para remaja cenderung memilih mengonsumsi makanan cepat saji atau bisa disebut fast food karena penyajiannya yang cepat, mudah dijumpai, dan rasanya yang enak. Selain itu, fast food juga memiliki harga yang lebih terjangkau oleh kantong pelajar dengan warna dan bungkus yang menarik para pelajar. Banyak remaja suka mengonsumsi fast food karena jenis makanan ini cocok dilidah para remaja, mereka juga menganggap bahwa fast food merupakan makanan gaul dan makanan anak milenial (Pengabdian Kesehatan Masyarakat et al., 2024).

Fast food sangat beragam jenisnya, ada makanan berat dan juga makanan ringan. Seringnya mengonsumsi makanan ini dapat menyebabkan meningkatnya porsi serta energi. Karena, dengan mengonsumsi fast food maka remaja akan menambah asupan energi, lemak dan gula secara berlebihan. Fast food juga memiliki serat yang rendah dan tinggi sodium, yang jika dikonsumsi secara berlebih bisa menyebabkan resiko obesitas (Anggie Annisa Permatasari et al., 2024).

Makanan cepat saji atau sering dikenal dengan sebutan fast food merupakan semua jenis makanan yang mengandung gula, garam, lemak, kalori dalam jumlah tinggi tetapi rendah dalam kandungan mikronutrien seperti vitamin, mineral, asam amino, dan serat (R et al., n.d.). Fast food merupakan makanan yang biasa dikonsumsi para remaja sebagai pengganti makanan rumahan karena

penyajiaannya yang mudah dan praktis. Sehingga, para masyarakat khususnya remaja banyak mengonsumsi fast food.

Padahal, mengonsumsi fast food secara berlebih tidak baik bagi tubuh karena bisa menyebabkan beberapa masalah kesehatan seperti keracunan, kerusakan syaraf, ginjal, hati, kejang – kejang, cacat kelahiran, kemandulan, bahkan kematian. Hal ini terjadi karena didalam fast food tidak hanya terdapat gula, garam, lemak, dan kalori yang berlebih namun juga terdapat zat aditif berupa bahan pengawet, penyedap, dan pemanis. Apalagi para remaja sekarang ini, mereka sangat jarang bahkan hamper tidak pernah melakukan olahraga, sehingga kebutuhan gizi dan juga ketahanan fisik mereka tidak terpenuhi dengan baik. Maka, tidak menutup kemungkinan bahwa para remaja tersebut bisa saja mengidap masalah kesehata seperti diabetes, hipertensi, stroke, jantung koroner, kanker, dan lain sebagainya. Makanan cepat saji juga sangat mengganggu lingkungan karena menghasilkan air limbah dari usaha yang bergerak pada bidang fast food (Nisa et al., 2021).

Maka dari data tersebut perlu adanya kepekan dalam semua lini sektor antara lain, perawat, bidan, dokter, pemerintah, Mahasiswa dan Masyarakat untuk sama-sama menjaga penurunan angka obesitas di daerah maupun pusat dengan salah satu program yang di laksanakan oleh mahasiswa Kesehatan Universitas Nurul Jadid dalam kegiatan kkn yang berjudul PKM Edukasi Kesadaran Masyarakat tentang Dampak Negatif Makanan Cepat Saji terhadap Kesehatan Anak di sekolah MI Nurul Mun'im.

Kesehatan Anak akan tercermindari kebiasaan pola makan, pada usia anak. Anak akan selalu mencoba dengan warna dan rasa yang menarik tanpa disadari akan menimbulkan bahaya pada kesehatan jangka panjang. Sasaran di MI Nurul Mun''im sebagai miniatur dari masyarakat yang berseifat heterogen baik dari suku dan adat budaya pada orangtuanya dengan memberikan makanan pada anaknya.

Perubahan gaya hidup masyarakat modern telah membawa pengaruh besar terhadap pola konsumsi makanan, termasuk pada anak-anak usia sekolah dasar. Makanan cepat saji (fast food) kini menjadi pilihan yang semakin umum dikonsumsi karena dianggap praktis, mudah dijangkau, dan disukai oleh anak-anak karena cita rasanya yang khas. Namun di balik kepraktisannya, makanan cepat saji umumnya mengandung kadar lemak, gula, garam, dan kalori yang tinggi, namun rendah serat, vitamin, dan mineral. Konsumsi makanan jenis ini secara berlebihan dalam jangka panjang dapat berdampak buruk terhadap

kesehatan anak, seperti risiko obesitas, diabetes tipe 2, hipertensi, serta gangguan metabolisme lainnya.

Berdasarkan observasi awal dengan metode wawancara kepada 6 siswa kelas 4, 5 dan 6 di MI Nurul Mun'im, didapatkan bahwa sebagian besar siswa mengatakan kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji, baik yang dibawa dari rumah (nuget, Sosis) maupun yang dibeli di lingkungan sekitar sekolah makanan Ciki-Ciki yang banyak memiliki kandungan pewarna dan pemanis buatan. Minimnya edukasi tentang gizi seimbang dan bahaya makanan cepat saji menjadi salah satu penyebab rendahnya kesadaran siswa akan pentingnya pola makan sehat. Selain itu, faktor lingkungan, seperti iklan makanan cepat saji yang masif dan kurangnya pengawasan dari orang tua, turut memperparah kondisi ini.

Melihat kondisi tersebut, diperlukan sebuah upaya konkret dalam bentuk kegiatan edukatif yang dapat meningkatkan kesadaran siswa mengenai pentingnya menjaga pola makan yang sehat sejak dini. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dirancang untuk memberikan pengetahuan yang aplikatif dan menyenangkan kepada siswa melalui metode yang interaktif, sehingga diharapkan mampu mengubah pola pikir dan perilaku konsumsi mereka ke arah yang lebih sehat.

2. Metode

Pelaksanaan program Pengabdian kepada Masyarakat di MI Nurul Mun'im dilakukan dengan menggunakan pendekatan Participatory Action Research (PAR) karena melibatkan kolaborasi aktif antara tim pengabdian, pihak sekolah, dan siswa dalam keseluruhan proses.



Gambar 1 tahapan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat

Kegiatan diawali dengan tahap persiapan melalui koordinasi dengan pihak sekolah untuk menentukan jadwal, kesiapan fasilitas, serta penyusunan materi edukasi tentang makanan cepat saji. Pada tahap ini juga dilakukan identifikasi kebutuhan mitra sehingga materi dan strategi penyampaian dapat disesuaikan dengan kondisi siswa kelas V dan VI sebagai peserta utama.

Tahap berikutnya mencakup partisipasi aktif mitra dan pembagian peran yang terstruktur. Pihak sekolah berperan dalam memberikan izin, memfasilitasi akses ke siswa, serta menyediakan ruang dan pendamping dalam setiap sesi kegiatan. Tim pengabdian membagi tugas sesuai kompetensi: ketua tim sebagai koordinator, dua anggota sebagai penyusun dan penyampai materi edukasi, dan dua anggota lainnya yang menangani administrasi, dokumentasi, serta proses evaluasi. Pelaksanaan inti kegiatan dilakukan selama dua bulan melalui pemberian edukasi, diskusi interaktif, simulasi memilih makanan sehat, serta pendampingan perilaku dengan memantau pola konsumsi siswa.

Pada tahap akhir, dilakukan evaluasi melalui pre-test, post-test, observasi, serta masukan dari guru untuk menilai perubahan pengetahuan dan sikap siswa terkait konsumsi makanan cepat saji. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman dan kesadaran siswa terhadap dampak makanan cepat saji bagi kesehatan. Sebagai tindak lanjut, tim menawarkan program lanjutan berupa pendampingan dan pembaruan materi edukasi agar gerakan hidup sehat di MI Nurul Mun'im dapat terus berkelanjutan.

3. Hasil

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat yang dilaksanakan di MI Nurul Mun'im berhasil dilaksanakan dengan baik dan mendapatkan sambutan positif dari siswa, guru, serta pihak sekolah. Kegiatan ini ditujukan kepada siswa kelas V dan VI yang berjumlah 70 orang, karena mereka berada pada tahap kritis dalam pembentukan kebiasaan makan dan pola hidup sehat. Kegiatan dimulai dengan pre-test untuk mengukur pemahaman awal siswa mengenai makanan cepat saji dan dampaknya terhadap kesehatan. Hasil pre-test menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki pengetahuan terbatas tentang kandungan makanan cepat saji dan risikonya, di mana banyak yang menganggap makanan tersebut hanya enak dan keren tanpa memahami dampak jangka panjang seperti obesitas dan gangguan pencernaan.

Setelah evaluasi kegiatan, dilakukan penyuluhan interaktif menggunakan media visual seperti slide gambar, video animasi, dan alat peraga. Materi yang disampaikan mencakup jenis-jenis makanan cepat saji, kandungan lemak, garam, dan gula berlebih, serta dampaknya pada tubuh. Penyuluhan dilakukan dengan pendekatan komunikatif, menggunakan bahasa yang mudah dipahami dan contoh sehari-hari agar siswa lebih

mudah memahami. Siswa menunjukkan antusiasme tinggi, dengan banyak yang aktif bertanya dan berbagi pengalaman terkait kebiasaan makan mereka. Sebagian siswa mengungkapkan bahwa mereka sering mengonsumsi makanan cepat saji, baik di sekolah maupun di rumah.

Kegiatan berlanjut dengan kuis interaktif dan diskusi kelompok kecil, di mana siswa diajak untuk merenung dan mencari alternatif makanan sehat. Diskusi ini bertujuan untuk membantu siswa mengubah kebiasaan makan mereka secara positif. Di akhir kegiatan, post-test dilakukan untuk mengukur peningkatan pengetahuan siswa setelah penyuluhan. Hasil post-test menunjukkan peningkatan signifikan, di mana lebih dari 85% siswa dapat menjawab dengan benar tentang kandungan berbahaya dalam makanan cepat saji dan menyebutkan contoh makanan sehat.

Secara keseluruhan, kegiatan ini berhasil meningkatkan kesadaran siswa tentang bahaya makanan cepat saji dan pentingnya pola makan sehat. Berdasarkan evaluasi, solusi yang ditawarkan sangat relevan dengan kebutuhan siswa, terutama dalam meningkatkan pemahaman mereka tentang gizi. Untuk memastikan dampak jangka panjang, perlu ada program tindak lanjut yang sistematis dan kolaboratif. Pertama, pengembangan kurikulum lokal mengenai gizi dan kesehatan anak sekolah sangat penting, yang dapat disusun oleh guru dengan bantuan tenaga kesehatan. Selain itu, program "Sekolah Sahabat Gizi" dapat dijadikan branding untuk mempromosikan pola makan sehat di sekolah melalui kegiatan seperti kampanye bekal sehat dan lomba menu bergizi.

Selanjutnya, program "Edukasi Gizi Berbasis Keluarga" dapat dikembangkan dengan melibatkan orang tua melalui distribusi leaflet dan pembentukan grup komunikasi digital. Sekolah juga dapat bekerja sama dengan Puskesmas untuk mendatangkan tenaga gizi sebagai narasumber. Ke depan, program ini bisa diperluas dengan aplikasi digital atau video edukasi interaktif yang dapat diakses siswa. Dengan perencanaan tindak lanjut yang matang dan kolaborasi antara sekolah, orang tua, dan instansi terkait, program ini berpotensi menciptakan perubahan perilaku makan yang berkelanjutan di kalangan siswa, mendorong mereka untuk mengadopsi gaya hidup sehat.

4. Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) mengenai edukasi dampak makanan cepat saji di MI Nurul Mun'im menunjukkan bahwa pendekatan edukatif yang dilakukan secara interaktif mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa secara signifikan. Penyuluhan yang memadukan ceramah, media visual, video edukasi, serta diskusi kelompok terbukti efektif dalam menarik perhatian siswa dan membuat materi lebih mudah dipahami. Hal ini terlihat dari antusiasme siswa selama kegiatan dan meningkatnya skor post-test dibandingkan pre-test. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa metode edukasi berbasis visual dan interaksi mampu meningkatkan pemahaman anak usia sekolah tentang risiko kesehatan (Hartian & Harahap, 2023; Ferdianti, 2021).

Selain meningkatkan pengetahuan, kegiatan ini juga memberikan dampak terhadap perubahan sikap dan perilaku konsumsi siswa. Selama sesi diskusi, beberapa siswa mengakui kebiasaan mengonsumsi produk fast food seperti nugget, sosis, dan jajanan kemasan tinggi pewarna yang sering dibeli di sekitar sekolah. Setelah diberikan edukasi, siswa mulai menunjukkan kesadaran untuk memilih makanan yang lebih sehat, seperti membawa bekal dari rumah atau mengurangi konsumsi jajanan tidak sehat. Perubahan perilaku sederhana ini penting untuk membangun fondasi gaya hidup sehat sejak dini, sebagaimana ditegaskan oleh Nisa et al. (2021) yang menemukan bahwa edukasi gizi dapat mendorong perubahan perilaku makan apabila disampaikan dengan metode yang sesuai dengan usia anak.

Partisipasi aktif sekolah juga menjadi faktor pendukung keberhasilan program ini. Guru dan pihak sekolah memberikan akses yang luas, membantu proses pengumpulan data, serta memberikan masukan selama evaluasi kegiatan. Keterlibatan mitra sangat sesuai dengan pendekatan Participatory Action Research (PAR) yang menekankan kolaborasi antara masyarakat, pendidik, dan pelaksana program. Dengan adanya keterlibatan sekolah, edukasi yang diberikan tidak hanya berfungsi jangka pendek, tetapi berpotensi menjadi budaya sekolah melalui program lanjutan seperti pengurangan fast food di kantin dan sosialisasi rutin mengenai pola makan sehat.

Temuan dari kegiatan ini juga menguatkan urgensi perlunya edukasi gizi berkelanjutan di lingkungan sekolah dasar. Anak berada pada fase perkembangan yang rentan, di mana kebiasaan makan yang buruk dapat berdampak panjang terhadap kesehatan, termasuk risiko obesitas, diabetes, dan gangguan metabolik lainnya (Permatasari et al., 2024). Dengan meningkatnya akses makanan cepat saji dan kuatnya pengaruh media, intervensi edukasi menjadi sangat penting. Oleh karena itu, kolaborasi berkelanjutan antara sekolah, orang tua, dan tenaga kesehatan perlu dikembangkan agar perubahan perilaku makan dapat lebih terstruktur dan berkesinambungan.

Secara keseluruhan, kegiatan PkM ini tidak hanya berdampak pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga membangun kesadaran kolektif antara siswa, guru, dan orang tua mengenai pentingnya pola makan sehat. Dampak jangka panjang dari kegiatan ini dapat semakin signifikan apabila tindak lanjut yang dirancang – seperti pendampingan triwulan, kampanye bekal sehat, serta pembatasan makanan cepat saji di lingkungan sekolah – dapat diimplementasikan secara konsisten. Dengan demikian, kegiatan edukasi ini menjadi langkah awal yang strategis dalam menciptakan lingkungan sekolah yang lebih sehat dan mendukung tumbuh kembang optimal bagi siswa MI Nurul Mun'im.

5. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan di MI Nurul Mun'im berhasil meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa kelas V dan VI terhadap dampak negatif konsumsi makanan cepat saji. Edukasi interaktif yang dikombinasikan dengan media visual, diskusi kelompok, serta kuis terbukti efektif

dalam menarik minat siswa dan memudahkan pemahaman mereka. Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan siswa, sementara keterlibatan aktif selama kegiatan menandakan keberhasilan pendekatan partisipatif dalam penyuluhan gizi di sekolah dasar.

References

- Anggie Annisa Permatasari, Fransisca Putri Ardita, Agista Putri Prasetya, Nurul Anggraini, Siti Marpuah, & Erintya Asanti. (2024). Dampak Makanan Cepat Saji Bagi Kesehatan Tubuh Pada Kalangan Remaja. *Jurnal Ventilator*, 2(2), 110–120. <https://doi.org/10.59680/ventilator.v2i2.1201>
- Nisa, H., Fatihah, I. Z., Oktovianty, F., Rachmawati, T., & Azhari, R. M. (2021). Konsumsi Makanan Cepat Saji, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi Remaja di Kota Tangerang Selatan. *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 31(1), 63–74.
- Pengabdian Kesehatan Masyarakat, J., Jusuf, H., Adityaningrum, A., Tiara Kartika, I., Arsad, N., Kesehatan Masyarakat, J., Olahraga dan Kesehatan, F., Negeri Gorontalo, U., Studi Statistika, P., & Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam, F. (2024). *PENYULUHAN EDUKASI DAMPAK MAKANAN CEPAT SAJI BAGI KESEHATAN DI SMP NEGERI 1 TELAGA BIRU EDUCATIONAL COUNSELING ON THE IMPACT OF FAST FOOD ON HEALTH AT SMP NEGERI 1 TELAGA BIRU*. <http://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jpkm/index>
- R, Z. Z., Sudiarti, P. E., Lestari, R. R., & Yuristin, D. (n.d.). *HUBUNGAN MENGKONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI (FAST FOOD) DAN AKTIFITAS FISIK DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA REMAJA DI WILAYAH KECAMATAN BANGKINANG KOTA*. <http://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/ners>
- Sari, F., & Nugroho, P. S. (2021). Risiko perilaku konsumsi makanan cepat saji dan minuman berkarbonasi terhadap obesitas pada remaja di Indonesia. *Borneo Studies and Research*, 3(1), 707–713.
- 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.
- Warlina, I. D. R. (2020). *Hubungan pengetahuan, kebiasaan mengkonsumsi makanan cepat saji dengan kejadian obesitas pada siswa SMPN 15 Banjarmasin tahun 2020* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Kalimantan MAB).
- Ferdianti, L. (2021). Literature Review: Hubungan Aktivitas Fisik dan Kebiasaan Konsumsi Fast Food dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 20(2), 139-143.
- Faruq, N. N., Pratiwi, W., & Satrianugraha, M. D. (2021). Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dan Frekuensi Konsumsi Makanan Cepat Saji terhadap Berat Badan Berlebih pada Siswa SMAN 1 Kota Cirebon.
- Kusumawati, E., Fathurrahman, T., & Tizar, E. S. (2020). Hubungan antara kebiasaan makan Fast Food, durasi penggunaan gadget dan riwayat keluarga dengan obesitas pada anak usia sekolah (studi di SDN 84 Kendari).

Sumiyati, I., Anggriyani, A., & Mukhsin, A. (2022). Hubungan Antara Konsumsi Makanan Fast Food Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja. *JUMANTIK (Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan)*, 7(3), 242-246.