



Penyuluhan Bahaya Makanan Instan di SMP Negeri 1 Sajad, Kabupaten Sambas

Kiki Kristiandi^{1*}, Seti Arza², Saleha³, Awalinda⁴, Etty Astuti⁵, Annisa Putri⁶,
Febriani⁷, Nurul Safitri⁸, Fiona⁹, Novita¹⁰, Rini Pebriyanti¹¹

^{1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11} Agroindustri Pangan, Politeknik Negeri Sambas, Indonesia

*Corresponding author: kikikristiandi2020@gmail.com

Received 06-02-2025

Revised 25-02-2025

Published 10-03-2025

ABSTRAK

Makanan instan merupakan kelompok pangan yang cenderung telah diberikan tambahan agar mudah dalam proses pengolahan. Perubahan pola konsumsi tersebut terjadi karena gaya hidup Masyarakat. Tujuan pengabdian Masyarakat adalah memberikan penyuluhan terhadap bahaya makanan instan. Metode yang digunakan adalah ceramah, diskusi dan penyebaran kuesioner. Hasil dari kegiatan pengabdian kepada Masyarakat ini mendapatkan respon yang baik dari SMP Negeri 1 Sajad, selain itu antusias yang positif juga direspon dengan baik oleh siswa-siswi dengan kehadiran dalam mengikuti penyuluhan. Interaksi yang terjadi antar penyuluh dengan peserta pun terjadi komunikasi yang baik. Hal ini terbukti dengan banyaknya diskusi mengenai bahaya makanan instan, selain itu peserta memberikan beberapa alasan mengkonsumsi makanan instan yaitu mudah disimpan (11%), keterbatasan waktu memasak (11%), menyukai rasanya (76%) dan tidak menyadari sebanyak 2%. Dari adanya kegiatan ini diharapkan menjadi referensi dalam mendapatkan makanan yang lebih sehat dan terbebas dari bahaya makanan instan. Sehingga generasi remaja dapat tumbuh secara sehat dan optimal.

Kata kunci: Makanan Instan; Penyuluhan; Siswa

ABSTRACT

Instant food is a food group that tends to have been given additional ingredients to make it easier to process. Changes in consumption patterns occur due to changing community lifestyles. The purpose of this community outreach activity is to provide education on the dangers of instant food. The method used in this study was through lectures and discussions. The results of this community outreach activity received a good response from SMP Negeri 1 Sajad, in addition, positive enthusiasm was also responded well by students with their presence in attending the outreach. The interaction that occurred between the instructor and participants also resulted in good communication. This is evidenced by the many discussions about the dangers of instant food, in addition, participants gave several reasons for consuming instant food, namely easy to store (11%), limited cooking time (11%), liked the taste (76%) and did not realize as much as 2%. From this activity, it is hoped that it will be a reference in getting healthier food and free from the dangers of instant food. So that the teenage generation can grow healthily and optimally

Keywords: Instant food; Counseling; Student

PENDAHULUAN

Makanan cepat saji atau instan merupakan jenis makanan yang dapat dipersiapkan dengan sangat cepat dan mudah sebagai alternatif pengganti makanan yang dimasak di rumah. Makanan ini mengandung bahan tambahan seperti pengawet,



penyedap rasa, pemanis buatan, serta suplemen lainnya. Penggunaan zat tambahan pada makanan instan sudah menjadi hal yang tidak dapat dihindari karena berfungsi untuk memastikan ketersediaan dan meningkatkan kualitas makanan tersebut. Kemudahan dan terjaminnya mutu yang dimiliki makanan instan sangat digemari oleh banyak orang. Bahan tambahan tersebut dapat berupa bahan organik maupun anorganik yang membantu mempertahankan bentuk asal bahan makanan, namun juga memungkinkan terjadinya perubahan pada bahan makanan akibat reaksi selama proses penyimpanan. Zat aditif juga berpotensi memberikan dampak merugikan bagi kesehatan manusia, namun hanya sedikit orang yang menyadari hal ini (Yamin et al., 2021).

Makanan instan saat ini menjadi salah satu pilihan masyarakat dalam memenuhi kebutuhan pangan. Makanan instan memiliki kelebihan seperti kepraktisan, kemudahan penyajian, dan cita rasa yang menarik. Makanan instan juga memiliki beberapa kelemahan yang dapat membahayakan kesehatan jika dikonsumsi secara berlebihan. Makanan instan umumnya mengandung bahan tambahan pangan seperti pengawet, perasa, dan pemanis buatan yang dapat memberikan efek samping jika dikonsumsi dalam jumlah berlebihan. Efek samping yang dapat ditimbulkan antara lain keracunan, obesitas, diabetes, kerusakan saraf, kerusakan ginjal, kerusakan hati, kelainan pertumbuhan, kemandulan, bahkan kematian (Ufrida & Harianto, 2022). Seiring dengan perkembangan zaman, kebutuhan hidup manusia terus meningkat, yang berlaku bagi semua lapisan masyarakat. Kesibukan dalam berbagai aktivitas termasuk pekerjaan, seringkali membuat kebutuhan dasar seperti konsumsi makanan yang sehat terabaikan. Situasi ini telah disadari oleh para pelaku usaha sebagai kesempatan untuk memperoleh keuntungan. Para pengusaha kini semakin berkompetisi dalam memproduksi bahan makanan instan. Keberadaan beragam produk makanan instan di pasaran semakin memanjakan konsumen, khususnya kalangan remaja (Ufrida & Harianto, 2022).

Pertumbuhan dan perkembangan pada masa remaja terjadi dengan cepat, sehingga kebutuhan gizi harus diperhatikan dengan baik. Asupan makanan remaja sangat dipengaruhi oleh pola makan yang kurang sehat. Remaja cenderung mengonsumsi makanan cepat saji dan makanan tidak sehat lainnya. Era modern ini remaja menginginkan segalanya serba instan, termasuk dalam memilih makanan (Pamelia, 2018). Penyebab mayoritas masalah gizi dapat dilakukan dengan penelusuran konsumsi jenis zat gizi dari bahan makanan yang berpotensi. Kecepatan terhadap konsumsi bahan makanan tertentu menunjukkan adanya hubungan dengan risiko masalah gizi (Prisylvia et al., 2021). Remaja yang sedang mengalami transisi dari masa kanak-kanak ke dewasa semakin melibatkan diri dalam mengenal berbagai kegiatan baru. Hal ini mendorong terciptanya pola hidup yang konsumtif, seringkali secara berlebihan. Dalam satu hari, remaja tersebut dapat mengonsumsi berbagai jenis makanan instan, mulai dari camilan hingga makanan pokok yang diolah secara instan. Konsumsi makanan instan telah menjadi bagian yang melekat dalam kehidupan

mereka, bahkan beberapa di antara remaja menjadikan makanan instan sebagai makanan pokok sehari-hari (Ufrida & Harianto, 2022).

Mengingat bahaya yang dapat ditimbulkan dari konsumsi makanan instan berlebihan, maka perlu dilakukan upaya edukasi kepada masyarakat, terutama kepada pelajar sebagai generasi penerus bangsa. Remaja pada usia SMP sedang mengalami fase penting dalam perkembangan fisik dan mental yang membutuhkan nutrisi yang tepat untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Dengan pemahaman yang baik tentang pentingnya nutrisi yang seimbang dan risiko dari konsumsi makanan instan secara berlebihan, siswa dapat membuat pilihan makanan yang lebih sehat untuk jangka panjang. Selain itu, kebiasaan makan yang terbentuk selama masa remaja cenderung berlanjut ke dewasa (Ufrida & Harianto, 2022). Akibat dari mengonsumsi makanan instan yang berlebihan, remaja cenderung mengabaikan pola makan yang sehat. Makanan instan, jika dikonsumsi dalam jumlah banyak dan dalam jangka waktu yang lama, dapat menyebabkan penimbunan zat aditif yang terkandung dalam makanan instan di dalam tubuh mereka. Hal ini dapat menyebabkan masalah kesehatan seperti penyakit maag, radang, dan gangguan lainnya pada sistem pencernaan. Remaja yang terbiasa mengonsumsi makanan instan secara berlebihan seringkali kurang mendapatkan nutrisi yang seimbang yang dibutuhkan oleh tubuh mereka selama masa pertumbuhan. Kebiasaan ini dapat mengarah pada berbagai masalah kesehatan jangka panjang, termasuk risiko obesitas, diabetes, dan penyakit kardiovaskular (Kristianto et al., 2023)

Remaja mulai membuat keputusan sendiri tentang makanan yang mereka konsumsi, sehingga penting untuk memberikan mereka pengetahuan yang cukup untuk membuat pilihan makanan yang bijak dan aman untuk dikonsumsi. Penting untuk memberikan informasi tentang makanan instan kepada para remaja seusia SMP karena mereka sedang mengalami fase penting dalam perkembangan fisik dan mental. Remaja pada usia ini membutuhkan nutrisi yang tepat untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal. Pemahaman yang baik tentang pentingnya nutrisi yang seimbang dan risiko dari konsumsi makanan instan secara berlebihan, siswa dapat membuat pilihan makanan yang lebih sehat untuk jangka panjang (Vilanty Nevy, 2014).

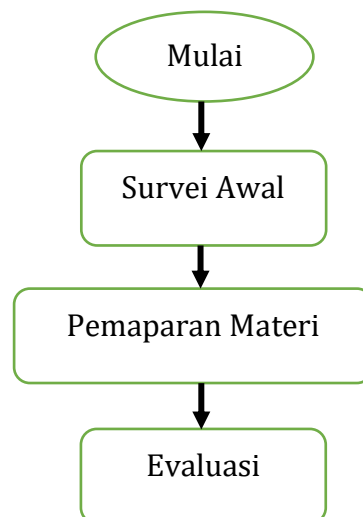
Tujuan kegiatan penyuluhan ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran para pelajar mengenai risiko konsumsi makanan instan secara berlebihan serta cara mengonsumsinya dengan aman. Memberikan informasi tentang makanan instan kepada siswa SMP adalah langkah penting dalam meningkatkan kesadaran gizi dan kesehatan di kalangan remaja, serta mempersiapkan generasi mendatang untuk hidup yang lebih sehat dan berkualitas. Sasaran kegiatan ini ditujukan pada anak-anak kelas 7 dan 8 di SMP 1 Tengguli dengan jumlah siswa yang terlibat dalam kegiatan ini sebanyak 54 orang.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan penyuluhan dilakukan pada bulan April 2024 di Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sajad yang terletak di Desa Tengguli, Kecamatan Sajad, Kabupaten

Sambas. Metode yang digunakan adalah metode ceramah, diskusi dan penyebaran kuesioner. Metode ini merupakan penyuluhan yang dilakukan melalui penuturan langsung atau penjelasan lisan, di mana informasi dan pemahaman terkait dengan topik bahaya mengonsumsi makanan instan bagi kesehatan disampaikan secara langsung kepada para peserta.

1. Tahap awal dari pelaksanaan kegiatan penyuluhan dimulai dengan persiapan. Pada tahap ini, tim melakukan kunjungan ke sekolah untuk mendapatkan izin dari pihak sekolah dan instansi terkait guna menyepakati waktu pelaksanaan serta materi yang akan disampaikan dalam penyuluhan kesehatan. Setelah semua detail telah disetujui, barulah penyuluhan kesehatan dilaksanakan.
2. Tahap kedua menggunakan metode ini dimulai dengan kata sambutan dari kepala sekolah dan ketua kelompok.
3. Tahap ketiga dilanjutkan dengan pemaparan materi dengan topik “Bahaya Mengonsumsi Makanan Instan bagi Kesehatan” yang disampaikan oleh beberapa anggota tim secara bergantian dan melibatkan dokumentasi dari anggota tim yang lain. Pemaparan materi disampaikan dengan bantuan media *slide PowerPoint* dan didukung dengan menampilkan gambar-gambar yang berkaitan dengan bahaya makanan instan, Penyampaian materi juga diikuti dengan *ice breaking* disela sela penyampaian materi, kemudian sesi tanya jawab kepada siswa.
4. Tahap ke empat yaitu kegiatan melakukan penyebaran lembar kuesioner yang berisi pertanyaan untuk mengetahui tingkat pemahaman materi kepada masing-masing siswa kemudian dilakukan sesi dokumentasi.



Gambar 1. Alur Kegiatan

HASIL KEGIATAN

Kegiatan penyuluhan mengenai bahaya makanan instan di SMP Negeri 1 Sajad, Kabupaten Sambas berlangsung dengan baik dan mendapat antusiasme dari para peserta. Kegiatan ini dihadiri oleh siswa-siswi dari berbagai tingkatan kelas. Awal sesi

penyuluh memberikan pengantar mengenai apa itu makanan instan, contoh-contohnya, serta kandungan bahan-bahan tambahan yang terdapat di dalamnya. Sebagian besar peserta mengaku gemar mengonsumsi makanan instan seperti mi instan, nugget, sosis, dan makanan ringan kemasan lainnya. Hal ini sesuai dengan data yang menunjukkan tingginya konsumsi junk food di kalangan remaja. Selanjutnya, penyuluh memaparkan dampak negatif yang dapat ditimbulkan dari konsumsi makanan instan berlebihan, seperti obesitas, gangguan pencernaan, penyakit kardiovaskular, diabetes, kanker, serta gangguan pertumbuhan dan perkembangan pada anak-anak. Beberapa bahan tambahan seperti pewarna, penyedap, dan pengawet dipaparkan secara rinci beserta efek sampingnya terhadap kesehatan manusia. Paparan materi dilengkapi dengan gambar-gambar menarik dan studi kasus yang dekat dengan kehidupan para peserta. Hal ini memicu keingintahuan dan diskusi yang hidup dari para peserta.

Selama sesi diskusi, banyak peserta mengaku sering mengonsumsi makanan instan karena rasanya yang enak, praktis dan harganya yang terjangkau. Namun setelah menyimak paparan, mereka mulai menyadari bahaya yang mengancam jika kebiasaan ini dibiarkan terus menerus. Beberapa peserta bahkan mengaku mengalami keluhan seperti sakit maag, susah buang air besar, dan berat badan berlebih yang kemungkinan diakibatkan oleh konsumsi makanan instan yang berlebihan. Setelah sesi penyampaian materi, penyuluh membuka sesi tanya jawab yang berlangsung dengan aktif. Para peserta mengajukan berbagai pertanyaan seperti cara mengenali makanan instan yang tidak aman, alternatif makanan sehat pengganti makanan instan, tips mengurangi kebiasaan konsumsi makanan instan secara bertahap, serta bagaimana membentuk pola makan yang lebih sehat. Penyuluh dengan antusias menjawab setiap pertanyaan disertai contoh yang relevan.



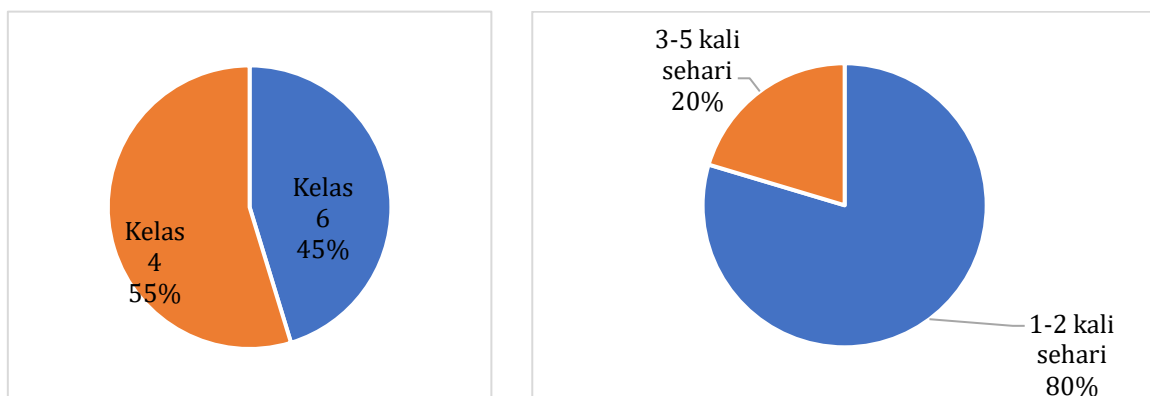
Gambar 2 (a). Observasi ke SMPN 1 Sajad; dan **Gambar 2 (b).** Pembukaan acara



Gambar 3 (a). Penyampaian materi ; dan **Gambar 3 (b).** Ice breaking

Di akhir acara, penyuluh memberikan pesan dan motivasi kepada para peserta untuk mulai mengurangi konsumsi makanan instan dan beralih ke pola makan yang lebih sehat dengan mengonsumsi lebih banyak buah, sayur, biji-bijian, sumber protein nabati dan hewani yang baik. Berbagai tips dan alternatif makanan sehat seperti kreasi salad, smoothie buah, dan camilan sehat lainnya juga disampaikan agar para peserta dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, penyuluh juga mengingatkan untuk meningkatkan aktivitas fisik guna menjaga kebugaran tubuh. Secara keseluruhan, kegiatan penyuluhan ini berlangsung dengan lancar dan interaktif. Para peserta terlihat antusias mengikuti dan terlibat aktif dalam diskusi. Edukasi ini dinilai sangat bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran para pelajar mengenai bahaya makanan instan serta mendorong mereka untuk mengadopsi pola makan yang lebih sehat sejak dini. Dengan pemahaman yang baik, diharapkan para peserta dapat menerapkan gaya hidup sehat dan terhindar dari berbagai masalah kesehatan akibat pola makan yang tidak seimbang.

Hasil kegiatan penyuluhan dengan total 54 orang siswa-siswi yang hadir berlangsung dengan baik. Identifikasi para siswa yang hadir berdasarkan tingkat kelas diketahui terdiri dari 2 kelas dengan kelas 7 berjumlah 25 orang dan kelas 8 berjumlah 29 orang. Hasil identifikasi tingkat kelas siswa dapat dilihat pada **Gambar 4**.



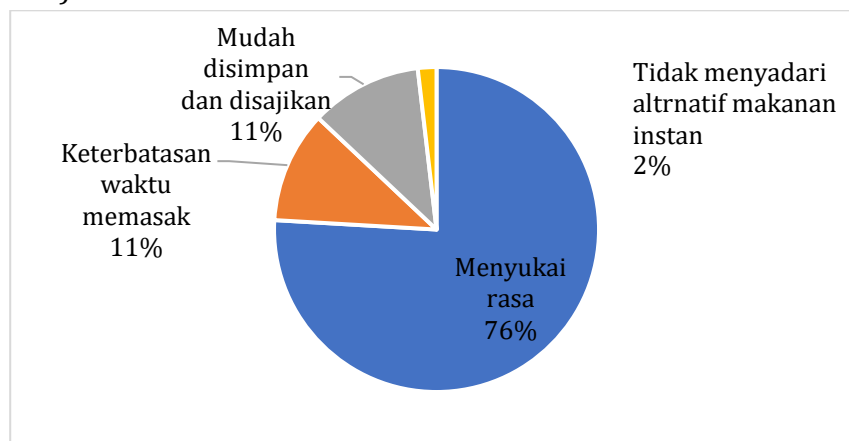
Gambar4. Jumlah kehadiran peserta dalam penyuluhan

Para siswa antusias terhadap materi yang disampaikan, aktif dalam menjawab pertanyaan yang diberikan serta mampu memahami bagaimana kriteria jajanan yang

sehat dan jajanan yang tidak sehat. Siswa-siswi yang hadir juga menunjukkan semangat yang tinggi ketika melakukan sesi *ice breaking* dimana sesi ini diliputi dengan tanya jawab seputar materi yang telah disampaikan. Suasana yang kurang kondusif di kelas dapat menyebabkan siswa merasa bosan, kehilangan fokus pada pengajar, menjadi jenuh, mengantuk, dan lebih memilih untuk berbincang dengan teman sekelasnya. *Ice Breaking* merupakan aktivitas yang bertujuan untuk mengubah suasana yang kaku atau tegang dalam kelas maupun dalam kelompok lain. Sesi ini dicantumkan sebagai teknik untuk mengubah suasana dari yang membosankan, mengantuk, dan tegang menjadi ceria dan menyenangkan melalui permainan-permainan yang sederhana. *Ice Breaking* yang digunakan dalam penyuluhan harus memiliki fungsi edukatif yang dapat memberikan penguatan terhadap pelajaran sehingga menciptakan suasana yang santai dan bersemangat. Hal ini memberikan kesempatan kepada siswa untuk belajar tanpa merasa terpaksa, sehingga memberikan dampak positif pada motivasi belajar mereka (Muharrir et al., 2022).

Tingkat pemahaman dari para siswa dapat ditunjukkan dari jawaban seluruh kuesioner yang telah diisi oleh masing-masing siswa. Metode kuesioner digunakan dengan tujuan untuk mengetahui sejauh mana siswa menerima informasi dari materi yang telah disampaikan melalui sejumlah pertanyaan yang diajukan pada akhir kegiatan penyuluhan. Kuesioner menghasilkan kumpulan data responden atau siswa demi kelengkapan data penelitian. Pertanyaan yang diajukan berjumlah sepuluh pertanyaan (Prawiyogi et al., 2021).

Data pemahaman siswa seperti yang ditunjukkan pada **Gambar 4** menjelaskan bahwa 80% siswa mengkonsumsi makanan instan sebanyak 1 hingga 2 kali dalam sehari dan 20% siswa mengkonsumsi makanan instan sebanyak 3-5 kali dalam sehari. Tingkat seringnya konsumsi makanan instan yang bervariasi ini dipengaruhi oleh adanya rasa ingin mencoba dan menginginkan rasa yang enak pada suatu produk (Pamelia, 2018).

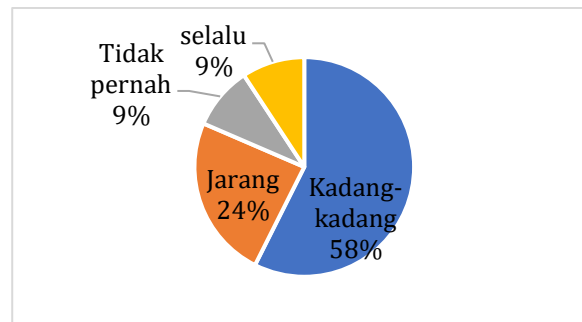


Gambar 5. Alasan mengkonsumsi makanan instan

Berdasarkan data yang ditunjukkan oleh **Gambar 5** menjelaskan bahwa 76% siswa memilih mengkonsumsi makanan instan karena menyukai rasa yang terkandung dalam produk tersebut. Alasan lainnya yaitu siswa memiliki keterbatasan waktu untuk memasak makanan sehingga mengkonsumsi makanan instan dengan

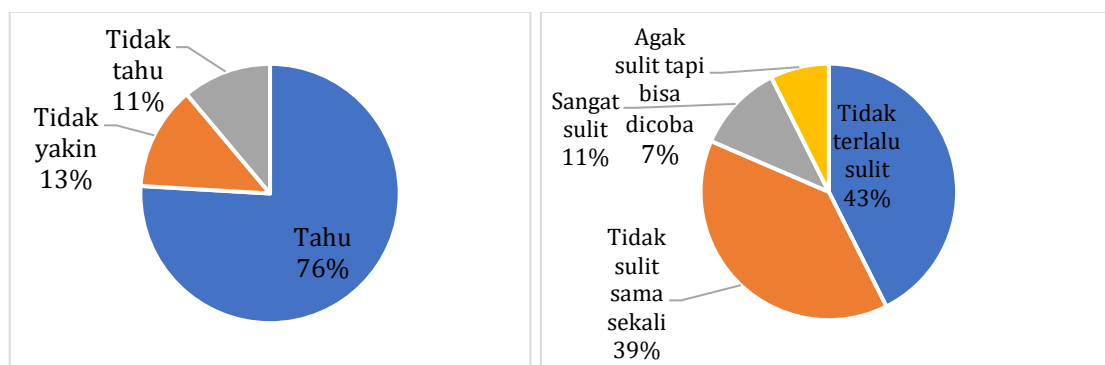
persentase 11%. Persentase ini sama seperti banyaknya siswa yang memilih mengonsumsi makanan instan karena mudah disimpan dan disajikan. Keseluruhan siswa-siswi yang hadir hanya ada 1% siswa yang mengaku alasan mengonsumsi makanan instan karena tidak sadar akan alternatif dari makanan instan.

Para remaja sering kali menyatakan bahwa mereka mengonsumsi makanan instan karena rasanya yang lezat, ketersediaannya yang mudah, dan kemampuannya untuk meningkatkan selera makan. Makanan instan dikenal memiliki rasa yang nikmat karena tingginya kandungan minyak, gula, dan garam. Selain itu, bahan tambahan seperti monosodium glutamat (MSG), sodium, gula, lemak, dan bahan adiktif lainnya juga berkontribusi pada cita rasa yang membuat remaja cenderung ketagihan (Alfora et al., 2023).



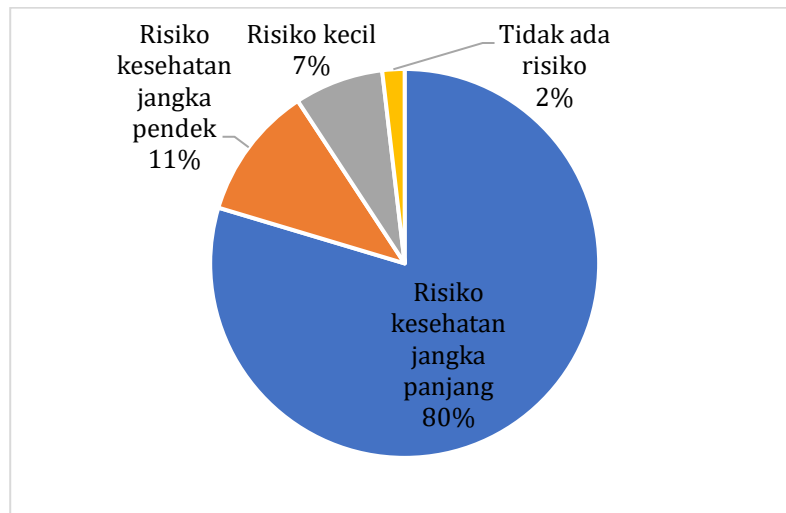
Gambar 6. Melihat label kemasan makanan instan

Gambar 6 menunjukkan bahwa 58% siswa-siswi terkadang membeli makanan instan dengan melihat label gizi kemasan, serta 9% siswa-siswi mengungkapkan mereka selalu memperhatikan label gizi kemasan. Tingkat ini menunjukkan bahwa adanya perhatian terhadap cara memilih makanan instan dengan baik, namun masih ada yang jarang memperhatikan label gizi kemasan dengan persentase siswa sebanyak 24%. Siswa-siswi sebagian kecil juga masih tidak memperhatikan label gizi kemasan dengan persentase sebesar 5%. Beberapa faktor yang mempengaruhi rendahnya kebiasaan masyarakat dalam membaca dan menggunakan label pangan dan label gizi termasuk kesalahpahaman terhadap informasi pada label gizi yang diterima oleh konsumen, kurangnya paparan informasi mengenai label gizi, rendahnya tingkat pengetahuan tentang gizi, serta kesadaran akan kondisi kesehatan (Islamiati & Sumarmi, 2023).



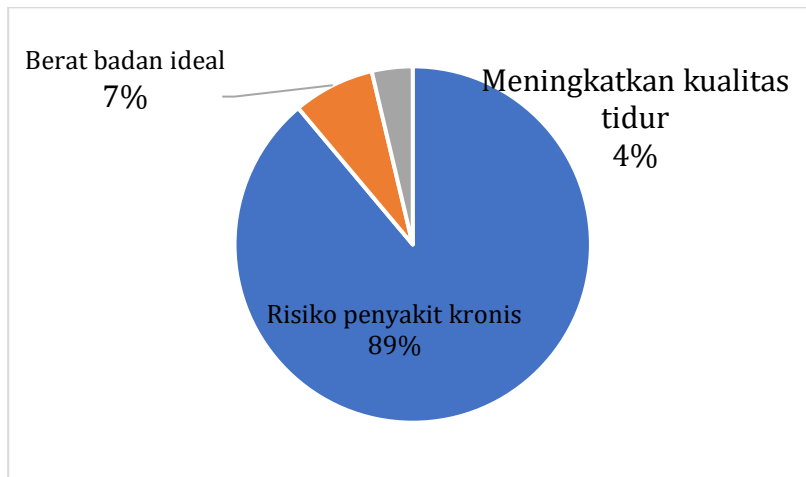
Gambar 8. Tingkat pengetahuan siswa terhadap kandungan garam, gula, dan lemak tinggi pada makanan instan dan kebiasaan mengonsumsi makanan instan

Gambar 8 menunjukkan bahwa 76% siswa-siswi mengetahui tingginya kandungan garam, gula, dan lemak yang tinggi pada makanan instan, 13% masih menganggap tidak yakin akan kandungan tersebut dan 11% siswa-siswi tidak mengetahui akan banyaknya tiga kandungan terkait berada dalam makanan instan. **Gambar 8** menunjukkan bahwa 43% siswa-siswi merasa mengubah kebiasaan konsumsi makanan instan tidak terlalu sulit, 39% tidak merasa kesulitan sama sekali, 11% merasa sangat kesulitan dan 7% merasa kesulitan namun bisa untuk mencoba mengubah kebiasaan mengkonsumsi makanan instan.



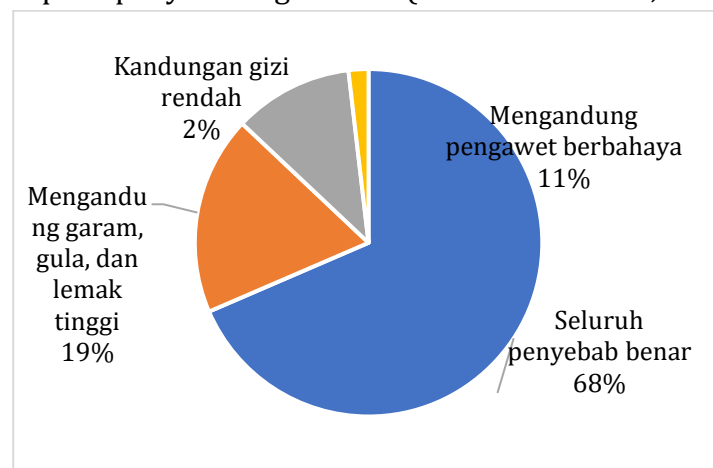
Gambar 8. Tingkat pengetahuan siswa terhadap bahaya konsumsi makanan instan.

Gambar 8 menunjukkan bahwa 80% siswa-siswi mengetahui bahwa bahaya dari konsumsi makanan instan dapat berisiko pada kesehatan dalam jangka waktu yang panjang, 11% siswa-siswi merasa makanan instan hanya berisiko pada kesehatan dalam jangka waktu yang singkat, 7% menganggap bahwa bahaya konsumsi makanan instan hanya memiliki risiko kecil terhadap kesehatan, dan 2% menganggap bahwa tidak ada risiko sama sekali dari bahaya konsumsi makanan instan. Penting untuk diingat bahwa kesadaran akan risiko kesehatan dari konsumsi makanan instan penting untuk ditingkatkan, mengingat dampak jangka panjang yang dapat mempengaruhi kesehatan secara keseluruhan. Makanan yang sehat dan pola makan yang seimbang dapat membantu mengurangi dampak negatif dari konsumsi makanan instan dalam jangka panjang. Meskipun fast food memberikan keuntungan dengan penyajian yang cepat dan menghemat waktu, dampak negatifnya terhadap kesehatan juga tidak bisa diabaikan. Konsumsi junk food atau fast food dapat meningkatkan kadar lemak dalam tubuh, yang dapat menyebabkan obesitas atau kegemukan. Selain itu, banyaknya zat adiktif dalam junk food berpotensi membahayakan tubuh jika dikonsumsi secara berlebihan (Alkhair et al., 2023).



Gambar 9. Tingkat pengetahuan terhadap dampak makanan instan yang berlebihan dalam jangka waktu panjang

Gambar 9 menunjukkan bahwa 89% para siswa mengetahui bahwa dampak makanan instan yang berlebihan dalam jangka waktu panjang menyebabkan risiko penyakit kronis pada tubuh, namun ada yang menganggap bahwa dampak makanan instan yang berlebihan dalam jangka waktu panjang dapat membuat berat badan menjadi ideal sebanyak 7% dan berpikir bahwa dampak makanan instan yang berlebihan dapat meningkatkan kualitas tidur manusia dengan persentase sebanyak 4%. Jika remaja mengonsumsi makanan dalam jumlah dan kualitas yang tidak memadai, hal ini dapat mengganggu proses metabolisme tubuh dan meningkatkan risiko terjadinya penyakit. Selain itu, jika remaja mengonsumsi makanan secara berlebihan tanpa melakukan aktivitas fisik yang cukup, mereka berisiko mengalami gangguan tubuh seperti penyakit degeneratif (Paramartha et al., 2019).



Gambar 10. Diagram tingkat pengetahuan terhadap penyebab makanan instan dapat membahayakan kesehatan.

Gambar 10 menunjukkan bahwa 2% siswa hanya menganggap penyebab makanan instan dapat membahayakan kesehatan karena kandungan gizi makanan yang rendah, 11% beranggapan bahwa penyebabnya adalah kandungan pengawet yang berbahaya pada makanan instan. 19% siswa juga menganggap bahwa kandungan

garam, gula, dan lemak yang tinggi merupakan penyebab makanan instan membahayakan kesehatan, namun 68% para siswa memilih bahwa ketiga alasan yang tertera dalam pilihan jawaban tersebut adalah benar semua.

Mengurangi konsumsi makanan instan dan memilih makanan yang lebih sehat dapat membantu menjaga kesehatan dan keseimbangan gizi siswa. Pengetahuan tentang makanan dan kesehatan memiliki peran penting karena mempengaruhi keputusan individu dalam mengonsumsi makanan, terutama dalam hal pengetahuan mengenai kandungan gizi, kebersihan, dan dampak kesehatan dari makanan, termasuk bahan tambahan yang digunakan dalam makanan cepat saji (Ariyana & Wiwin, 2020).

Gambar 11 menunjukkan bahwa seluruh siswa yang hadir dalam penyuluhan merasa mengganti makanan instan dengan makanan yang lebih sehat merupakan cara yang paling tepat untuk mengurangi risiko akibat mengonsumsi makanan instan secara berlebihan. Mengganti makanan instan dengan pilihan yang lebih sehat, seperti buah-buahan, sayuran, dan makanan segar, dapat membantu meningkatkan asupan nutrisi yang lebih baik dan mendukung kesehatan jangka panjang. Selain itu, kebiasaan mengonsumsi makanan sehat sejak dini dapat membentuk pola makan yang baik dan berkelanjutan, mengurangi risiko penyakit kronis di masa depan. Edukasi dan penyuluhan seperti ini sangat penting untuk meningkatkan kesadaran siswa tentang dampak negatif makanan instan dan mendorong perubahan positif dalam pola makan. **Gambar 11** menunjukkan bahwa seluruh siswa yang hadir dalam penyuluhan menganggap bahwa gizi tubuh akan terpenuhi apabila mengurangi konsumsi makanan instan. Hal ini berarti bahwa para siswa mampu untuk mengurangi konsumsi makanan instan demi mendapatkan manfaat berupa kebutuhan gizi yang cukup dan seimbang bagi tubuh mereka.



Gambar 11. Diagram tingkat pengetahuan terhadap cara mengurangi risiko akibat konsumsi makanan instan dan manfaat mengurangi konsumsi makanan instan.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penyuluhan tentang jajanan sehat di SMPN 1 Sajad memperoleh hasil dengan tingkat pemahaman yang baik secara keseluruhan. Sebagian besar siswa-siswi mempunyai pengetahuan akan pentingnya menghindari bahaya makanan instan dan mampu untuk mengurangi serta mengganti makanan instan ke makanan yang sehat.

Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi media pembelajaran dan diterapkan dalam kehidupan sehari-hari agar lebih memperhatikan bahaya makanan instan mengingat banyaknya jenis makanan yang dijumpai dalam kehidupan sehari-hari.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada pihak Sekolah Menengah Pertama Negeri 1 Sajad serta berbagai pihak yang telah membantu dalam keberhasilan pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfora, D., Saori, E., & Fajriah, L. N. (2023). Jurnal Ilmiah Kesehatan Pengaruh konsumsi makanan cepat saji terhadap gizi remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2(1), 43–49.
- Alkhair, Avila, D. Z., Khatimah, N. H., Darmin, Hardinandar, F., & Mulya, K. S. (2023). Penyuluhan edukasi bahaya makanan siap saji (junk food) di MAN 1 Kota Bima. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat MAPALUS*, 1(2), 1–7.
- Ariyana, D., & Wiwin, W. (2020). Hubungan Pengetahuan dengan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) pada Siswa-Siswi Kelas XI di SMA Negeri Samarinda. *Borneo Student Research*, 1(3), 1841–1846.
- Islamiati, L. P., & Sumarmi, S. (2023). Hubungan Pengetahuan terkait Label Gizi dengan Kebiasaan Membaca Label Gizi pada Siswa SMA Al-Islam Krian *The Relationship between Nutrition Facts Knowledge and Nutrition Facts Reading Habit among Al-Islam High School Krian Students*. 833–839.
- Kristianto, V., Siringoringo, M., Hizkia, I., Tinggi, S., Santa, K., & Medan, E. (2023). Gambaran Pola Makan Remaja Resiko Penyakit Tidak Menular Hipertensi di Sekolah Menengah Atas Katolikbudi Murni 2 Medan Tahun 2023. *Journal Of Social Science Research*, 3, 8909–8916.
- Muharrir, Herdah, & Effendy, R. (2022). Penggunaan Ice Breaking dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Peserta Didik pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam Kelas VIII SMP Muhammadiyah Pinrang. *Al-Ishlah: Jurnal Pendidikan Islam*, 20(2), 179–186. <https://doi.org/10.35905/alishlah.v20i2.3318>
- Pamelia, I. (2018). Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja Dan Dampaknya Bagi Kesehatan. *Ikesma*, 14(2), 144. <https://doi.org/10.19184/ikesma.v14i2.10459>
- Paramartha, D. N. A., Zainuri, Z., Nofrida, R., Sulastri, Y., Zaini, M., & Widyasari, R. (2019). Peningkatan Pemahaman Tentang Mutu dan Jajanan Bergizi Bagi Siswa SD di Kota Mataram. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat LPPM Universitas Mataram*, 1(September), 312–318. <http://jurnal.lppm.unram.ac.id/index.php/prosidingpepadu/article/view/48>
- Prawiyogi, A. G., Sadih, T. L., Purwanugraha, A., & Elisa, P. N. (2021). Penggunaan Media Big Book untuk Menumbuhkan Minat Membaca di Sekolah Dasar. *Jurnal Basicedu*, 5(1), 446–452. <https://doi.org/10.31004/basicedu.v5i1.787>
- Prisylvia, M. D., Amisi, M. D., Musa, E. C., Kesehatan, F., Universitas, M., Ratulangi, S., & Abstrak, M. (2021). Gambaran Pola Makan Pada Remaja DI Desa Sarani Matani

- Kecamatan Tombariri Pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal KESMAS*, 10(8), 33–40.
- 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>
- Vilanty Nevy, M. W. (2014). *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pola Konsumsi Makanan Remaja*. 3(August), 1–43.
- Yamin, M., Wahab Jufri. A, Jamaluddin, & Khairuddin. (2021). Makanan Siap Saji dan Dampaknya terhadap Kesehatan Manusia. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 4(3), 117–124.