



Edukasi Tentang Makanan Cepat Saji dan Dampak Kesehatan Pada Masyarakat Urban Kota Makassar

Nur Hamdani Nur*, Muharti Syamsul, Ivan Wijaya, Anirwan, Akbar Taufik, Nurafni Shahnyb

Universitas Pancasakti Makassar

**Alamat korespondensi: Email: hamdani82nur@gmail.com*

(Received 15 Mei 2023; Accepted 30 Mei 2023)

Abstrak

Makanan cepat saji merupakan makanan yang mengandung tinggi kalori, tinggi lemak dan rendah serat. Konsumsi tinggi makanan cepat saji dapat menyebabkan obesitas karena kandungan dari makanan cepat saji tersebut. Tingginya perilaku masyarakat mengkonsumsi makanan siap saji tentunya sangat mengancam bagi kondisi kesehatan masyarakat yang ada di kota maupun desa. Hal ini dikarenakan pengetahuan dan sikap pola makan masyarakat mengenai akibat mengkonsumsi makanan siap saji sangat minim. Kegiatan pengabdian ini dimaksudkan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang makanan siap saji dan dampak kesehatan bagi masyarakat. Kegiatan dilakukan dengan metode penyuluhan serta pembagian brosur. Keberhasilan kegiatan pengabdian dilihat dari tingkat pengetahuan masyarakat sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) penyuluhan dan pembagian brosur. Hasil pendataan menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat setelah penyuluhan dan pembagian brosur. Terdapat 16 dari 25 responden telah terkategori baik sebelum penyuluhan (*pre-test*) meningkat menjadi 21 (86%) setelah penyuluhan (*post-test*). Demikian juga pada responden yang diberikan brosur, meningkat dari 34 (58%) responden dengan kategori baik menjadi 42 (70%) responden. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan dan pemberian informasi melalui brosur dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang makanan siap saji dan dampaknya terhadap Kesehatan masyarakat.

Kata Kunci: Edukasi, penyuluhan, brosur, makanan siap saji, dampak kesehatan

PENDAHULUAN

Era globalisasi membawa dampak diperkenalkannya selera makan gaya *junk food* yang populer di Amerika dan Eropa. Budaya makan pun telah berubah menjadi tinggi lemak jenuh dan karbohidrat sederhana, rendah serat dan rendah zat gizi mikro. Makanan cepat saji merupakan makanan yang mengandung tinggi kalori, tinggi lemak dan rendah serat. Konsumsi tinggi makanan cepat saji diduga dapat menyebabkan obesitas karena kandungan dari makanan cepat saji tersebut (Janah & Lastariwati, 2016).

Junk Food merupakan sebutan untuk makanan modern yang diperkenalkan oleh Michael Jacobson pada tahun 1972. *Junk food* adalah semua makanan yang dikonsumsi yang tidak

memberikan manfaat bahkan justru merugikan kesehatan, dapat pula makanan yang sebenarnya sehat tetapi dikonsumsi berlebihan. Junk food merupakan semua jenis makanan yang mengandung gula, lemak, dan kalori dalam jumlah yang tinggi tetapi memiliki sedikit kandungan mikronutrien seperti vitamin, mineral, asam amino, dan serat. Junk food disebut juga makanan sampah.

Tingginya perilaku masyarakat mengkonsumsi makanan siap saji tentunya sangat mengancam bagi kondisi kesehatan masyarakat yang ada di kota maupun desa. Hal ini dikarenakan pengetahuan dan sikap pola makan masyarakat mengenai akibat mengkonsumsi makanan siap saji sangat minim. Seperti halnya yang terjadi di RW 4, 5 dan 6 Kelurahan Bongaya Kecamatan Tamalatea Kota Makassar, Berdasarkan hal tersebut maka dibuatlah program pengabdian masyarakat dengan mengedukasi masyarakat melalui pembagian informasi berupa brosur dan penyuluhan tentang pola makan makanan siap saji dengan tujuan agar warga dapat memperoleh pengetahuan tentang dampak mengkonsumsi makanan siap saji.

METODE

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan di Kelurahan Bongaya Kecamatan Tamalatea Kota Makassar. Pembagian brosur dilakukan di 60 rumah yang berada di RW 4, 5 dan 6 Kelurahan Bongaya Kecamatan Tamalatea Kota Makassar dan sebanyak 25 peserta warga RW 4, 5 dan 6 Kelurahan Bongaya Kecamatan Tamalatea Kota Makassar yang mengikuti penyuluhan. Sebelum melakukan kegiatan pengabdian di masyarakat, pendataan awal dilakukan untuk mengetahui tingkat pengetahuan masyarakat tentang makanan siap saji dan dampak kesehatannya. Tahap selanjutnya melakukan intervensi dengan mengedukasi masyarakat melalui penyuluhan dengan metode ceramah dan pembagian brosur yang berisikan tentang informasi makanan siap saji serta dampaknya bagi Kesehatan. Indikator keberhasilan dari kegiatan pengabdian ini yaitu tingkat pengetahuan masyarakat tentang makanan siap saji dan dampak kesehatannya. Pengukuran tingkat pengetahuan masyarakat dilakukan sebelum dan setelah dilakukan penyuluhan maupun pembagian brosur menggunakan kuesioner pre-test dan post-test yang kemudian dibandingkan untuk memastikan keberhasilan kegiatan ini.

HASIL

Penyuluhan ini dilaksanakan pada hari senin 22 Mei 2023 pukul 09:00-selesai. Penyuluhan ini berisi materi tentang pola makan yang baik dan benar, pengertian makanan siap saji, bahaya yang dihasilkan dari konsumsi makanan siap saji dan dampak dari mengkonsumsi makanan siap saji. Penyuluhan berlangsung selama 60 menit.

Sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) penyuluhan peserta diberikan kuesioner yang harus diisi. Hasil pengukuran tingkat pengetahuan masyarakat disajikan pada tabel 1. Terdapat 16 orang yang memiliki pengetahuan baik mengenai makanan siap saji dan 9 orang memiliki pengetahuan yang kurang saat dilakukan pre-test. Namun setelah dilakukan post-test, angka pengetahuan masyarakat meningkat menjadi 21 orang yang berpengetahuan baik dan hanya 4 orang yang memiliki pengetahuan kurang baik (Tabel 1).

Tabel 1. Tingkat Pengetahuan Masyarakat Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Tentang Bahaya Makanan Siap Saji

Pengetahuan	Pre-Test		Post-Test	
	n	%	n	%
Baik	16	62	21	86
Kurang	9	38	4	15
Jumlah	25	100	25	100

Sumber: Data Primer, 2023

**Gambar 1.** Penyuluhan tentang Makanan Siap Saji dan Dampak Kesehatan Masyarakat

Selain penyuluhan, kegiatan juga dilakukan dengan pembagian brosur dan penempatan banner yang memuat informasi mengenai pola makan yang baik dan dampak dari seringnya mengonsumsi makanan siap saji.

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Masyarakat Sebelum dan Sesudah Pembagian Brosur

Pengetahuan	Pre-Test		Post-Test	
	n	%	n	%
Baik	34	58	42	70
Kurang	26	42	18	30
Jumlah	60	100	60	100

Sumber: Data Primer, 2023

Terlihat dari tabel 2. Terdapat 34 orang memiliki pengetahuan baik dan 26 orang yang memiliki pengetahuan kurang saat dilakukan pre-test, namun setelah dilakukan post-test, terjadi peningkatan pengetahuan yang baik menjadi 42 orang dan terjadi penurunan pada orang yang memiliki pengetahuan kurang dengan jumlah 18 orang.



Gambar 2. Pembagian Brosur tentang Makanan Siap Saji dan Dampak Kesehatan Masyarakat

PEMBAHASAN

Makanan cepat saji merupakan makanan yang mengandung tinggi kalori, tinggi lemak dan rendah serat. Konsumsi tinggi makanan cepat saji diduga dapat menyebabkan obesitas karena kandungan dari makanan cepat saji tersebut (Janah & Lastariwati, 2016).

Makanan *junk food* tergolong makanan yang sangat digemari oleh masyarakat terutama bagi para remaja (Septiana P. et al., 2018). Makanan ini sangat beragam dari mulai makanan ringan hingga makanan yang termasuk dalam makanan utama, karena di dalam kemasan sering kita lihat bahan yang disertakan mengandung karbohidrat. Tetapi makanan ini belum tentu bergizi bagi tubuh kita karena kita tidak mengetahui apa saja bahan yang terkandung di dalamnya (Sutrisno, Pratiwi, Istiqomah, & dkk, 2018).

Jenis program yang dilakukan adalah program intervensi non fisik, menurut Bachtiar Effendi (2002:114) pembangunan hendaknya harus adanya keseimbangan antara pembangunan fisik ataupun pembangunan nonfisik. pembangunan non fisik yang berkaitan dengan penggunaan sumber daya manusia itu sendiri.

Pembangunan non fisik dilakukan guna meningkatkan taraf dan kesejahteraan masyarakat pada umumnya, baik peningkatan dan kesejahteraan masyarakat dalam bidang

pendidikan, kesejahteraan bidang kesehatan, maupun kesejahteraan dalam bidang lainnya. Oleh karena itu peran manusia dalam pembangunan nonfisik jangan dipandang sebelah mata, namun peran manusia dalam pembangunan nonfisik perlu diperhatikan.

Penyuluhan adalah proses memperbaiki kehidupan masyarakat dengan membantu, mempengaruhi dan memotivasi mereka, mengajar mereka untuk mencapai tujuan yang diinginkan berupa perubahan pengetahuan, sikap, kebiasaan dan keterampilan (Kusmana E. et al., 2019). Penyuluhan adalah pendidikan yang diselenggarakan secara sistematis bagi masyarakat agar mau, mampu dan mandiri untuk memperbaiki atau meningkatkan kesejahteraan keluarganya dan masyarakat luas (Manyullei et al., 2023).

Penyuluhan kesehatan merupakan kegiatan yang dapat mempengaruhi perubahan perilaku responden, salah satunya adalah perubahan pengetahuan. Dengan diberikannya penyuluhan maka responden mendapat pembelajaran yang menghasilkan suatu perubahan dari yang semula belum mengetahui menjadi mengetahui dan yang dahulu belum memahami menjadi memahami (Putri H, 2018).

Kegiatan penyuluhan ini sangat membantu dalam penerapan pola hidup sehat, yang mana pengetahuan sangatlah penting dalam menerapkan pola hidup yang sehat. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ida Cholidatul Janah (2016) dengan hasil penelitian tingkat pengetahuan siswa pada konsumsi makanan cepat saji dapat dikategorikan yaitu 50 siswa (32,1%) termasuk kategori tinggi, 29 siswa (18,6%) dalam kategori cukup, 15 siswa (9,6%) dalam kategori rendah.

Kegiatan ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Puja Indah Lestari (2021) yang menyimpulkan bahwa ada pengaruh penyuluhan gizi melalui media animasi dan media leaflet terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap remaja tentang makanan cepat saji dimana Uji statistik menunjukkan ada perbedaan skor pengetahuan dan sikap pada remaja sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan gizi melalui media animasi dan media leaflet ($p < 0,05$).

KESIMPULAN

Terjadi penurunan pola perilaku masyarakat mengkonsumsi makanan siap saji dari 48 responden menjadi 32 responden setelah dilakukan intervensi pada masyarakat RW 4, 5 dan 6 Kelurahan Bongaya Kecamatan Tamalate Kota Makassar.

REFERENSI

- Effendi, Bachtiar, 2002, *Pembangunan Daerah Otonomi Berkeadilan*, Yogyakarta, Uhaiendo dan Offset.
- Janah, I. C., dan Lastariwati, B. 2016. Hubungan Konsumsi Makanan Siap Saji Pada Siswa SMP Negeri 1 Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan Teknik Boga*, 1(7): 2.
- Kusmana, E., & Garis, R. R. (2019). Pemberdayaan Masyarakat Bidang Pertanian Oleh Penyuluh Pertanian Lapangan (PPL) Wilayah Binaan Desa Buniseuri Kecamatan Cipaku Kabupaten Ciamis. *Moderat: Jurnal Ilmiah Ilmu Pemerintahan*, 5(4), 460-473.

- Lestari Indah, 2021. Pengaruh Penyuluhan Gizi Melalui Media Animasi Dan Leaflet Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Makanan Cepat Saji Pada Remaja Di Desa Binjai, Sumatera Utara: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Medan
- Manyullei, S., Nurrahmah, A., Jufri, J., Kurniawan, A., Putranto, R. H., Su'udi, A., & Ukkas, U. K. (2023). Penyuluhan Kesehatan Mengenai Covid-19 pada Masyarakat Desa Laguruda Kecamatan Sanrobone Kabupaten Takalar. *SENTRA DEDIKASI: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 1-9.
- Putri, H. (2018). Upaya peningkatan pengetahuan tentang hipertensi melalui metode penyuluhan. *Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1).
- Septiana, P., Nugroho, F. A., & Wilujeng, C. S. (2018). Konsumsi junk food dan serat pada remaja putri overweight dan obesitas yang indekos. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*, 61-67.
- Sutrisno, Pratiwi, D. C., Istiqomah, dkk. 2018. Edukasi Bahaya *Junk Food* (Makanan dan *Snack*) dan Jajan Sembarangan dikalangan Remaja. *Journal of Community Engagement in Health*, 1(1): 8.