

## Edukasi Kesehatan : Bahaya Konsumsi *Fast Food* pada Mahasiswa Fakultas Pertanian Universitas KH. A. Wahab Hasbullah

Anggi Indah Yuliana<sup>1\*</sup>, Mazidatul Faizah<sup>2</sup>, Fatin Nur Azimah<sup>3</sup>, Hawa Auliya Rofendi<sup>4</sup>, Robithotul Ummah<sup>5</sup>

<sup>1,2\*</sup> Agroekoteknologi, Universitas KH. A. Wahab Hasbullah

<sup>3,4</sup> Teknologi Hasil Pertanian, Universitas KH. A. Wahab Hasbullah

<sup>5</sup> Agroekoteknologi, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jawa Timur

\*Email: [anggiyk@unwaha.ac.id](mailto:anggiyk@unwaha.ac.id)

---

### ABSTRACT

College students are one of the adult age groups who are prone to nutritional problems due to consumption patterns of less nutritious food. Consumption of fast food as the main food source has become a habit and culture among university students because it is considered easy, practical, and in accordance with the lifestyle of today's students. Even though consumption of fast food in the long term has an impact on increasing the risk of degenerative diseases. Such as heart disease, diabetes and high blood pressure. Therefore, community service activities are carried out to increase knowledge of the dangers of fast food for health and to increase students' nutritional knowledge through health education. This activity was carried out from 3 to 5 July 2023 with the target of student activities at the Faculty of Agriculture, KH. A. Wahab Hasbullah Jombang University. This activity was divided into two stages, namely health education regarding the negative effects of fast food and education related to the importance of a healthy diet and nutritional balance as well as demonstrations of serving healthy food. The results of the activity showed that there was an increase in student knowledge after health education, from 58% to 82%. With the increase in knowledge, it is expected to be able to encourage students to be more selective in choosing the type of food to be consumed in order to maintain the quality of their health.

**Keywords:** Education; College student; Fast Food; Nutrition; Knowledge.

### ABSTRAK

Mahasiswa merupakan salah satu kelompok usia dewasa yang rentan mengalami permasalahan gizi akibat pola konsumsi makanan yang kurang bergizi. Konsumsi fast food sebagai sumber pangan utama telah menjadi kebiasaan dan budaya di kalangan mahasiswa karena dianggap mudah, praktis, dan sesuai dengan gaya hidup mahasiswa masa kini. Padahal konsumsi fast food dalam jangka panjang berdampak pada peningkatan resiko penyakit degeneratif. Seperti penyakit jantung, diabetes dan tekanan darah tinggi. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan bahaya fast food bagi kesehatan serta meningkatkan pengetahuan gizi mahasiswa melalui edukasi kesehatan. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 3 s/d 5 Juli 2023 dengan sasaran kegiatan Mahasiswa Fakultas Pertanian Universitas KH. A. Wahab Hasbullah Jombang. Kegiatan ini terbagi menjadi dua tahapan yaitu edukasi kesehatan mengenai dampak negatif fast food dan adalah edukasi terkait pentingnya pola makan sehat dan keseimbangan gizi serta demonstrasi penyajian makanan sehat. Hasil kegiatan menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan mahasiswa setelah dilakukan edukasi kesehatan yaitu dari 58% menjadi 82%. Dengan bertambahnya pengetahuan maka diharapkan mampu mendorong mahasiswa untuk lebih selektif dalam memilih jenis makanan yang akan dikonsumsi guna menjaga kualitas kesehatannya.

**Kata Kunci:** Edukasi; Mahasiswa; Fast food; Gizi; Pengetahuan.

---

## **PENDAHULUAN**

Permasalahan gizi merupakan problem penting yang kerap dijumpai pada masyarakat Indonesia, termasuk permasalahan gizi yang kurang maupun gizi yang berlebih pada kelompok usia dewasa. Usia dewasa dimulai pada umur 18 – 40 tahun, dimana terjadi perubahan fisik dan psikologis guna pencapaian kematangan tubuh secara optimal dan kesiapan untuk bereproduksi. Oleh karena itu kelompok usia dewasa tetap memerlukan asupan zat gizi optimal untuk kehidupan dan aktivitas.

Mahasiswa merupakan salah satu kelompok masyarakat usia produktif yang tergolong usia dewasa. Dalam perkembangannya, kelompok usia mahasiswa memerlukan asupan gizi yang seimbang dapat melaksanakan aktivitas secara optimal serta menekan resiko terjangkit penyakit degeneratif yang mengancam produktivitasnya, namun disisi lain kelompok ini menghadapi tantangan dalam menjaga pola makan yang sehat. Faktor-faktor seperti jadwal kuliah yang padat, tuntutan tugas akademik, pekerjaan paruh waktu, dan aktivitas sosial, seringkali membuat para mahasiswa kekurangan waktu untuk memasak makanan sehat. Di sisi lain, kebanyakan mahasiswa termasuk para mahasiswa Fakultas Pertanian Universitas KH. A. Wahab Hasbullah tinggal jauh dari orang tua, baik tinggal di kost, asrama mahasiswa, maupun pondok pesantren sehingga pola konsumsi pangan mahasiswa menjadi tidak terawasi dengan baik.

Dalam keadaan seperti itu, *fast food* (makanan siap saji) menjadi pilihan yang menarik bagi para mahasiswa karena kepraktisannya dalam penyediaan pangan sehari-hari. Restoran cepat saji yang tersebar luas menawarkan makanan siap saji dalam waktu singkat, memungkinkan mahasiswa untuk mengisi perut mereka dengan cepat tanpa harus menghabiskan banyak waktu dan energi memasak. Dari cara penyajiannya, produk *fast food* praktis, cepat, dan mudah dimasak oleh siapapun. Makanan instan tersedia dalam berbagai produk, misalnya mi bubur, spageti, dan masih banyak lagi. *Fast food* juga mudah didapatkan di mana pun dan kapan pun. Dengan perkembangan teknologi masa kini yang pesat, hampir semua restoran cepat saji menyediakan layanan pesan antar yang murah sehingga pelanggan tidak perlu mengantre ataupun pergi untuk mendapatkan makanan mereka (Handayani, 2019). Selain itu menikmati *fast food* bukan lagi sekadar untuk memenuhi kebutuhan primer tetapi sebagai bagian dari gaya hidup, di mana *food court*, *cafe*, kedai kopi, restoran makanan cepat saji menjadi tempat berkumpul yang diminati Masyarakat (Aulia *et al.*, 2018). Hal tersebut telah menjadi identitas tersendiri bagi kalangan tertentu, termasuk bagi para mahasiswa.

Dibalik kenyamanan dan kecepatan tersebut, terlalu banyak mengkonsumsi *fast food* dapat menimbulkan dampak negatif pada kesehatan. Makanan *fast food* pada umumnya mengandung tinggi protein, tinggi kalori (terutama lemak dan gula sederhana), tinggi garam, bumbu masak, zat pengawet dan pewarna serta rendah serat. Hasil penelitian Rafiony *et al.* (2015) menunjukkan asupan energi *fast food* merupakan risiko obesitas, dimana remaja dengan frekuensi konsumsi fast food total yang sering berisiko 2,03 kali mengalami obesitas dibandingkan remaja dengan frekuensi konsumsi fast food total yang jarang. Obesitas menjadi faktor penyebab kematian hingga 5% dikarenakan obesitas merupakan salah satu akibatnya meningkatnya risiko penyakit diabetes, jantung, kanker dan stroke (Nugroho & Martini, 2020). Pentingnya menjaga kesehatan agar tubuh tidak mudah mengalami sakit (Chumaidi, *et al.*, 2022).

Untuk mengatasi masalah ini, penting untuk memberikan penyuluhan kepada mahasiswa Fakultas Pertanian Universitas KH. A. mengenai dampak negatif yang ditimbulkan oleh terlalu banyak mengkonsumsi *fast food*. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang kesehatan dan gizi, mereka dapat membuat pilihan makanan yang lebih bijaksana dan mengembangkan kebiasaan makan yang sehat. Penyuluhan ini akan memberikan mereka informasi dan sumber daya yang diperlukan untuk menghadapi tantangan dalam menjaga pola makan yang seimbang dan mengurangi konsumsi *fast food* secara berlebihan

## **METODE**

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan pada bulan Juli tahun 2023 dengan sasaran mahasiswa Fakultas Pertanian Universitas KH. A. Wahab Hasbullah Jombang sejumlah 20 orang. Metode pendekatan dalam pelaksanaan kegiatan ini meliputi pendekatan edukatif, pendekatan partisipatif, pendekatan dukungan dan motivasi serta pendekatan evaluasi dan tindak lanjut. Pendekatan-pendekatan tersebut berfokus pada memberikan informasi, membangun pemahaman, dan mendorong perubahan perilaku menuju pola makan yang lebih sehat. Adapun struktur pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat tersaji pada Tabel 1.

**Tabel 1.** Struktur Program Pelaksanaan Pengabdian kepada Masyarakat

No.	Kegiatan	Jumlah jam	Jumlah Peserta
Pertemuan 1			
1	Edukasi Gizi: Memberikan informasi detail mengenai dampak negatif fast food dan efeknya terhadap tubuh.	1,5	20
Pertemuan 2			
1	Edukasi Gizi: Memberikan penjelasan mengenai pentingnya pola makan sehat dan keseimbangan gizi.	1	20
2	Demonstrasi: Menyajikan contoh nyata dalam memasak dan menyajikan makanan sehat untuk memperkuat pemahaman.	1	20

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan penyuluhan dampak negatif *fast food* bagi mahasiswa bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan mahasiswa tentang dampak *fast food* bagi kesehatan, kandungan nilai gizi, dan pentingnya pola makan sehat dan keseimbangan gizi. Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 3 s/d 5 Juli 2023 dengan sasaran mahasiswa Fakultas Pertanian Universitas KH. A. Wahab Hasbullah. Tahapan proses pelaksanaan penyuluhan ini dibagi menjadi 2 tahapan. Tahapan yang pertama adalah edukasi kesehatan mengenai dampak negatif *fast food*. Untuk memudahkan pemahaman dan meningkatkan pengetahuan mahasiswa/i tentang materi yang akan disampaikan tim penyuluhan kepada mahasiswa/i dengan menggunakan layar proyektor, dan LCD juga powerpoint yang berisikan mengenai definisi *fast food*, contoh jenis *fast food*, serta dampak negatif *fast food* (Gambar 2). Tahapan yang kedua adalah edukasi terkait pentingnya pola makan sehat dan keseimbangan gizi serta demonstrasi penyajian makanan sehat. Edukasi ini dimaksudkan untuk memberikan pengetahuan dan gambaran yang luas tentang apa yang dipelajari (Yuliana, *et al.*, 2022).



**Gambar 2.** Penyampaian Materi Penyuluhan

Kegiatan edukasi ini memberikan pengalaman langsung kepada para mahasiswa terkait pentingnya pola makan sehat dan keseimbangan gizi guna meningkatkan kualitas kesehatan mahasiswa. Pengukuran dampak kegiatan edukasi terhadap peserta dilakukan melalui penyebaran pre test dan post test kepada masing-masing peserta. Tabel 2 menunjukkan persentase jumlah peserta yang dapat menjawab pernyataan dengan benar untuk masing-masing item pernyataan mengalami peningkatan setelah mendapatkan edukasi kesehatan yaitu dari 58% menjadi 82%. Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi hasil tersebut antara lain cara penyampaian materi oleh pemateri, tampilan presentasi yang menarik sehingga mudah dipahami peserta, dan juga sesi diskusi yang memadai sehingga peserta berkesempatan menanyakan hal-hal yang belum dipahami kepada pemateri. Penanaman pengetahuan diharapkan mampu membentuk sikap yang pada akhirnya akan berpengaruh terhadap perilaku (Rizona & Yuliana, 2017). Semakin baik pengetahuan gizi seseorang maka akan semakin memperhatikan kualitas dan kuantitas pangan yang dikonsumsi. Orang yang semakin baik pengetahuannya akan lebih banyak mempertimbangkan pertimbangan rasional dan pengetahuannya dibandingkan panca inderanya sebelum mengkonsumsi makanan (Priwahyuni, 2016).

**Tabel 2.** Jumlah Jawaban Benar Berdasarkan Hasil Pre-test dan Post-test

No	Pertanyaan	Pre test (Persentase)	Post test (Persentase)
1	Terlalu banyak mengkonsumsi <i>fast food</i> menyebabkan obesitas?	13 (65%)	18 (90%)
2	Apakah <i>fast food</i> merupakan makanan rendah kalori?	4 (20%)	13 (65%)
3	Apakah benar salah satu dampak positif <i>fast food</i> dapat membuat seseorang sehat?	11 (55%)	15 (75%)
4	Apakah mengkonsumsi <i>fast food</i> merupakan penerapan pola hidup sehat?	9 (45%)	17 (85%)
5	Apakah mengkonsumsi <i>fast food</i> jangka Panjang dapat mengurangi resiko kesehatan?	14 (70%)	16 (80%)
6	Salah satu cara melakukan rencana hidup sehat adalah dengan mengkonsumsi makanan yang kaya zat gizi?	16 (80%)	18 (90%)
7	Konsumsi <i>fast food</i> dalam jangka panjang meningkatkan resiko terserang penyakit diabetes, penyakit jantung dan darah tinggi?	14 (70%)	18 (90%)
8	Mengolah makanan dengan cara merebus ataupun mengukus bukanlah salah satu cara mengatur pola makan sehat?	12 (60%)	16 (80%)
<b>Rata -rata</b>		<b>11,625 (58%)</b>	<b>16,375 (82%)</b>

## SIMPULAN

Berdasarkan tujuan dan hasil kegiatan maka dapat disimpulkan bahwa kegiatan edukasi kesehatan mengenai bahaya konsumsi *fast food* bagi kesehatan berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan tentang *fast food* pada Mahasiswa Fakultas Pertanian Universitas KH. A. Wahab Hasbullah. Dengan meningkatnya pengetahuan diharapkan dapat memberikan pengaruh yang positif terhadap perubahan pola konsumsi *fast food* pada mahasiswa.

## DAFTAR RUJUKAN

- Aulia, S. G. B., Makmur, T., & Hamid, A. H. (2018). Perilaku Konsumsi Fast Food Mahasiswa Fakultas Pertanian Unsyiah Kota Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pertanian*, 3(1), 130-139.
- Chumaidi, M., Chusnah, M., Hilalurochmafa, M. I., Yuliana, A. I., Qomariyah, S. N., Yaqin, M. A., & Pratama, K. E. (2022). Sosialisasi Produk Pangan Sehat Berbasis Olahan Jagung Manis Bagi Kader PKK Desa Sentul Kecamatan Tembelang Kabupaten Jombang. *Jumat Pertanian: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 29–32.
- Handayani, D. N. (2019). Upaya pengurangan konsumsi junk food untuk menurunkan risiko penyakit tidak menular. *INA-Rxiv. June*, 25, 1 – 6.
- Nugroho, A. S., & Martini, S. (2020). The correlation between obesity and hypertension in young adults in Central Java, Indonesia. *EurAsian Journal of BioSciences*, 14(1), 1645 – 1650.
- Priwahyuni, Y. (2016). Faktor-faktor yang berhubungan dengan pola makan siap saji (fast food) pada mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat STIKES Hangtuah Pekanbaru. *Al-Tamimi Kesmas: Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat (Journal of Public Health Sciences)*, 5(2), 102-110.
- Rafiony, A., Purba, M. B., & Pramantara, I. D. P. (2015). Konsumsi fast food dan soft drink sebagai faktor risiko obesitas pada remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 11(4), 170-178.
- Rizona, F., & Yuliana. (2017). Efek Edukasi terhadap peningkatan pengetahuan tentang jajanan sehat pada anak Sekolah Dasar. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 4(2), 51-56.
- Yuliana, A. I., Nasirudin, M., Ma'sum, M. A., Fernanda, M. A. I., & Hadi, M. Y. (2022). Optimalisasi Pekarangan Pangan Lestari di Desa Sentul Kecamatan Tembelang Kabupaten Jombang. *Jumat Pertanian: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(3), 126–129.