

Sosialisasi Dampak Konsumsi Fast Food terhadap Kesehatan Remaja di Lingkungan Sekolah

Socialization of the Impact of Fast Food Consumption on Adolescent Health in School Environments

Irmayani^{1*}, Rosita Ginting², Sri Melda Br Bangun³, Jul Asdar Putra Samura⁴, Surya Darma⁵, Siti Sarah Bintang⁶

^{1,2,3,4,5,6} Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam
Jl. Sudirman No. 38 Lubuk Pakam Kab. Deli Serdang – Sumatera Utara (20512), Indonesia

Abstrak

Latar belakang: Remaja merupakan kelompok usia yang sedang mengalami berbagai perubahan perilaku termasuk perubahan pola konsumsi makanan yang dipengaruhi oleh kemajuan teknologi, lingkungan sosial, dan gaya hidup modern. Salah satu perubahan yang banyak ditemukan adalah meningkatnya konsumsi makanan cepat saji (*fast food*). Konsumsi *fast food* yang berlebihan dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan, antara lain meningkatkan risiko obesitas, hipertensi, diabetes melitus, dislipidemia, gangguan pencernaan, serta berbagai penyakit tidak menular lainnya. Rendahnya pengetahuan mengenai dampak kesehatan dari konsumsi *fast food* juga menjadi salah satu faktor yang menyebabkan perilaku konsumsi tersebut terus meningkat sehingga diperlukan upaya dalam peningkatan kesadaran remaja tentang pentingnya pola makan sehat. **Tujuan:** Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan tingkat pengetahuan dan kesadaran siswa terkait dampak konsumsi *fast food* terhadap kesehatan melalui pelaksanaan program edukasi kesehatan. Kegiatan dilaksanakan di MTsN 2 Kabupaten Deli Serdang dengan melibatkan 45 siswa sebagai peserta. **Metode:** Pendekatan yang digunakan meliputi penyampaian materi melalui penyuluhan kesehatan menggunakan media presentasi dan leaflet, diskusi interaktif, sesi tanya jawab, serta evaluasi pengetahuan melalui pemberian pre-test dan post-test. **Hasil:** Terdapat peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti kegiatan sosialisasi dengan nilai rata-rata pre-test sebesar 44,4 meningkat menjadi 88,9 pada post-test, yang menunjukkan peningkatan pengetahuan sebesar 44,5 poin. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa sosialisasi kesehatan efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja mengenai dampak negatif konsumsi *fast food* terhadap kesehatan. Peningkatan pemahaman tersebut diharapkan dapat mendorong terbentuknya perilaku makan yang lebih sehat sebagai langkah preventif dalam mengurangi risiko berbagai penyakit di masa yang akan datang.

Kata kunci: remaja; makanan cepat saji; sosialisasi kesehatan; pola makan sehat

Abstract

Background: Adolescents are an age group experiencing various behavioral changes, including changes in food consumption patterns influenced by technological advances, social environments, and modern lifestyles. One of the changes that is often found is the increase in fast food consumption. Excessive fast food consumption can have negative impacts on health, including increasing the risk of obesity, hypertension, diabetes mellitus, dyslipidemia, digestive disorders, and various other non-communicable diseases. Low knowledge about the health impacts of fast food consumption is also a factor that causes this consumption behavior to continue to increase, so efforts are needed to increase adolescent awareness about the importance of healthy eating patterns. **Objective:** This community service activity aims to increase the level of knowledge and awareness of students regarding the impact of fast food consumption on health through the implementation of a health education program. The activity was carried out at MTsN 2 Deli Serdang Regency, involving 45 students as participants. **Method:** The approach used includes delivering material through health counseling using presentation media and leaflets, interactive discussions, question and answer sessions, and knowledge evaluation through pre-tests and post-tests. **Results:** There was an increase in participants' knowledge after participating in the socialization activity with an average pre-test score of 44.4 increasing to 88.9 in the post-test, indicating an increase in knowledge of 44.5 points. The results of the activity indicate that health socialization is effective in increasing adolescents' knowledge and awareness regarding the negative impacts of fast food consumption on health. This increased understanding is expected to encourage the formation of healthier eating behaviors as a preventive measure to reduce the risk of various diseases in the future.

Keywords: adolescents; fast food; health outreach; healthy eating habits

*Corresponding author: Irmayani, Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam, Deli Serdang, Sumatera Utara, Indonesia

E-mail : irmayani_ph06@yahoo.com

Doi : 10.35451/yfxey98

Received : 20 Juni 2026, Accepted: 24 Juni 2026, Published: 30 Juni 2026

Copyright : © 2026 Irmayani. Creative Commons License This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang menjembatani masa kanak-kanak dan masa dewasa, yang ditandai dengan terjadinya perubahan biologis, psikologis, dan sosial secara signifikan. Pada tahap ini, kecukupan gizi menjadi faktor penting karena berperan dalam menunjang proses pertumbuhan dan perkembangan yang berlangsung pesat. Namun demikian, perubahan pola hidup yang dipengaruhi oleh modernisasi telah mengubah kebiasaan konsumsi remaja. Meningkatnya konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) menjadi salah satu fenomena yang banyak dijumpai, mengingat jenis makanan ini dinilai praktis, mudah diperoleh, dan memiliki daya tarik rasa yang tinggi bagi kelompok usia remaja [1][2].

Perkembangan industri makanan cepat saji yang semakin pesat, didukung oleh kemajuan teknologi digital dan media sosial, telah meningkatkan aksesibilitas serta paparan promosi makanan cepat saji pada remaja. Selain itu, pengaruh teman sebaya, lingkungan sekolah, kebiasaan keluarga, dan meningkatnya penggunaan layanan pesan antar makanan turut mendorong tingginya konsumsi *fast food* pada kelompok usia remaja [2][3]. Penelitian pada remaja usia 13–16 tahun menunjukkan bahwa sebanyak 77% remaja lebih mengingat promosi makanan dan merek makanan tidak sehat dibandingkan makanan sehat yang mereka lihat di media sosial, sedangkan 49% remaja menyatakan menyukai promosi makanan tersebut sehingga berpotensi memengaruhi pilihan makanan sehari-hari. Paparan promosi makanan di media sosial sebagian besar didominasi oleh makanan tinggi gula, garam, dan lemak yang tergolong makanan cepat saji atau makanan tidak sehat. Selain itu, penggunaan aplikasi pesan antar makanan juga mengalami peningkatan pada kelompok usia muda. Sebuah studi terhadap 1.576 responden usia 18–25 tahun menemukan bahwa pengguna aplikasi pesan antar makanan menggunakan layanan tersebut rata-rata dua kali per minggu, dengan sebagian besar pesanan berupa makanan siap saji yang padat energi dan tinggi kalori. Kondisi ini menjadi perhatian karena kebiasaan makan yang terbentuk pada masa remaja cenderung berlanjut hingga usia dewasa dan berpengaruh terhadap status kesehatan jangka panjang. Data WHO tahun 2024 menunjukkan bahwa hanya 38% remaja yang mengonsumsi buah dan sayur setiap hari, sementara 25% remaja mengonsumsi makanan manis setiap hari dan 15% remaja mengonsumsi minuman bersoda setiap hari. Pola konsumsi yang tidak sehat tersebut berkontribusi terhadap meningkatnya risiko obesitas dan berbagai penyakit tidak menular pada masa dewasa [4-6].

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa konsumsi makanan cepat saji yang dilakukan secara berulang dan dalam jangka waktu panjang berhubungan dengan meningkatnya risiko berbagai gangguan kesehatan metabolik. Kondisi tersebut meliputi sindrom metabolik, resistensi insulin, diabetes melitus tipe 2, serta gangguan profil lipid yang dipengaruhi oleh tingginya kandungan lemak jenuh, gula, dan energi pada makanan cepat saji [7-9]. Selain itu, kandungan natrium yang relatif tinggi pada produk *fast food* dapat berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah sehingga berpotensi meningkatkan kejadian hipertensi pada kelompok remaja. Hasil kajian literatur yang dilakukan oleh Cahyani mengungkapkan bahwa konsumsi *fast food* yang berlebihan memiliki hubungan dengan peningkatan tekanan darah pada remaja [10]. Apabila kondisi tersebut terus berlangsung tanpa adanya perubahan perilaku konsumsi, maka risiko terjadinya penyakit kardiovaskular pada usia dewasa dapat meningkat. Dampak konsumsi makanan cepat saji juga tidak hanya terbatas pada aspek kesehatan fisik, tetapi dapat memengaruhi kualitas hidup remaja secara menyeluruh. Pola konsumsi yang didominasi oleh makanan cepat saji cenderung menyebabkan ketidakseimbangan asupan zat gizi yang dibutuhkan tubuh, sehingga dapat menurunkan daya tahan tubuh, meningkatkan kelelahan, serta mengganggu kemampuan konsentrasi dalam kegiatan belajar [5][8]. Kondisi tersebut pada akhirnya dapat berdampak terhadap pencapaian akademik dan produktivitas remaja. Selain itu, sejumlah penelitian melaporkan bahwa tingginya konsumsi makanan ultra-proses berkaitan dengan peningkatan risiko masalah kesehatan mental serta penurunan kualitas hidup pada kelompok usia remaja [7]. Temuan tersebut menunjukkan bahwa dampak konsumsi *fast food* perlu menjadi perhatian karena dapat memengaruhi kesehatan fisik, psikologis, dan sosial remaja secara bersamaan.

Lingkungan sekolah memiliki peran penting dalam membentuk perilaku konsumsi makanan pada remaja. Ketersediaan makanan di lingkungan sekolah dan sekitarnya dapat memengaruhi pilihan makanan siswa sehari-hari. Hasil penelitian menunjukkan bahwa lingkungan pangan sekolah yang didominasi oleh makanan tinggi kalori dan rendah nilai gizi berhubungan dengan meningkatnya risiko kelebihan berat badan pada remaja [11]. Oleh karena itu, sekolah menjadi salah satu tempat yang strategis untuk melaksanakan program promosi

kesehatan dan edukasi gizi. Berbagai penelitian telah membuktikan bahwa intervensi pendidikan kesehatan berbasis sekolah efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku makan sehat pada remaja [12-14]. Edukasi yang diberikan secara terstruktur dapat membantu siswa memahami kandungan gizi makanan, mengenali dampak negatif konsumsi *fast food* secara berlebihan, serta mendorong penerapan pola makan bergizi seimbang. Dengan meningkatnya pengetahuan, diharapkan siswa mampu membuat keputusan yang lebih baik dalam memilih makanan yang dikonsumsi sehari-hari.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan di MTsN 2 Kabupaten Deli Serdang, masih ditemukan siswa yang memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji dan jajanan tinggi gula, garam, serta lemak. Sebagian siswa juga belum memahami secara optimal dampak konsumsi *fast food* terhadap kesehatan dalam jangka panjang. Kondisi ini menunjukkan perlunya upaya edukasi kesehatan yang berkelanjutan guna meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai pentingnya pola makan sehat. Oleh karena itu, tim pengabdian kepada masyarakat melaksanakan kegiatan sosialisasi mengenai dampak konsumsi *fast food* terhadap kesehatan remaja di MTsN 2 Kabupaten Deli Serdang. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan siswa mengenai risiko kesehatan akibat konsumsi *fast food* serta mendorong terbentuknya perilaku konsumsi makanan yang lebih sehat di lingkungan sekolah

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diselenggarakan di MTsN 2 Kabupaten Deli Serdang pada bulan Mei 2026 dengan melibatkan siswa tingkat Madrasah Tsanawiyah sebagai peserta. Program ini dirancang sebagai bentuk upaya promotif dan preventif yang bertujuan meningkatkan pengetahuan serta kesadaran remaja mengenai konsekuensi kesehatan akibat konsumsi makanan cepat saji (*fast food*). Pelaksanaan kegiatan PkM ini menggunakan desain penyuluhan dan edukasi kesehatan melalui sosialisasi yang dipadukan dengan metode diskusi interaktif. Pemilihan metode tersebut didasarkan pada berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan efektif dalam meningkatkan pengetahuan, membentuk sikap positif, serta mendorong perubahan perilaku kesehatan pada remaja usia sekolah [15][6].

Kegiatan diawali dengan tahap persiapan yang mencakup koordinasi dengan pihak sekolah, identifikasi kebutuhan peserta, penyusunan materi edukasi, serta penyediaan media pembelajaran yang akan digunakan selama kegiatan. Pada tahap ini, tim pengabdian melakukan komunikasi dan koordinasi dengan kepala sekolah serta guru untuk menyepakati jadwal pelaksanaan, jumlah peserta yang terlibat, dan sarana pendukung yang diperlukan agar kegiatan dapat berjalan secara optimal. Selanjutnya, tim menyusun materi edukasi. Materi yang digunakan disusun dengan mengacu pada pedoman gizi seimbang serta berbagai hasil penelitian terkini yang membahas pola konsumsi makanan cepat saji pada kelompok remaja [14][17].

Sebelum sesi edukasi dimulai, peserta terlebih dahulu diberikan *pre-test* untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal mengenai makanan cepat saji dan dampaknya terhadap kesehatan. Instrumen yang digunakan terdiri atas sepuluh pertanyaan pilihan ganda yang mencakup aspek pengertian *fast food*, kandungan zat gizi, risiko kesehatan yang dapat ditimbulkan, serta upaya pencegahannya. Pengukuran pengetahuan sebelum intervensi dilakukan untuk memperoleh gambaran kondisi awal peserta sekaligus menjadi dasar dalam menilai efektivitas program edukasi yang diberikan [18].

Tahap pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui metode ceramah interaktif dengan memanfaatkan media presentasi (*PowerPoint*) dan leaflet sebagai sarana edukasi. Metode ceramah digunakan untuk menyampaikan informasi secara terstruktur dan sistematis, sedangkan media visual dimanfaatkan untuk membantu peserta memahami materi secara lebih mudah dan menarik. Penggunaan media edukatif dalam kegiatan promosi kesehatan telah terbukti mampu meningkatkan pemahaman, daya ingat, serta efektivitas penyampaian pesan kesehatan pada kelompok remaja [16][19]. Setelah penyampaian materi selesai, kegiatan dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab. Pada tahap ini, peserta diberi kesempatan untuk berbagi pengalaman, menyampaikan pendapat, serta mengajukan pertanyaan yang berkaitan dengan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji. Diskusi interaktif dilakukan untuk mendorong keterlibatan aktif peserta sekaligus memperdalam pemahaman terhadap materi yang telah disampaikan sebelumnya. Pendekatan diskusi diketahui mampu meningkatkan partisipasi

peserta dalam proses pembelajaran sehingga pesan-pesan kesehatan dapat diterima dan dipahami dengan lebih baik [15].

Sebagai bagian dari evaluasi kegiatan, peserta selanjutnya diberikan *post-test* menggunakan instrumen yang sama dengan *pre-test*. Pengukuran ini bertujuan untuk menilai perubahan tingkat pengetahuan peserta setelah memperoleh edukasi kesehatan. Keberhasilan kegiatan dievaluasi melalui perbandingan *pre-test* dan *post-test* yang diperoleh peserta. Peningkatan skor pengetahuan setelah intervensi menjadi indikator bahwa kegiatan sosialisasi yang dilaksanakan mampu meningkatkan pemahaman siswa mengenai dampak konsumsi *fast food* terhadap kesehatan [18,20].

3. HASIL

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada sosialisasi mengenai dampak konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) terhadap kesehatan remaja telah dilaksanakan di MTsN 2 Kabupaten Deli Serdang dengan melibatkan siswa sebagai peserta utama. Seluruh rangkaian kegiatan dapat terlaksana dengan baik sesuai jadwal yang telah direncanakan serta memperoleh dukungan yang positif dari pihak sekolah. Peserta mengikuti setiap tahapan kegiatan secara lengkap, mulai dari pengisian *pre-test*, pemberian materi edukasi, sesi diskusi interaktif, hingga pelaksanaan *post-test* sebagai bentuk evaluasi akhir.

Pada tahap awal, dilakukan pengukuran tingkat pengetahuan peserta melalui *pre-test* untuk memperoleh gambaran mengenai pemahaman awal siswa terkait konsumsi *fast food* dan dampaknya terhadap kesehatan. Hasil evaluasi awal menunjukkan bahwa sebagian besar peserta telah mengenali berbagai jenis makanan cepat saji yang umum dikonsumsi dalam kehidupan sehari-hari, seperti hamburger, pizza, kentang goreng, ayam goreng siap saji, mi instan, dan minuman dengan kandungan gula tinggi. Meskipun demikian, tingkat pemahaman siswa mengenai kandungan gizi, risiko kesehatan, serta konsekuensi jangka panjang dari konsumsi *fast food* masih relatif terbatas. Sebagian peserta belum memahami bahwa tingginya kandungan lemak jenuh, gula, dan natrium pada makanan cepat saji dapat berkontribusi terhadap peningkatan risiko obesitas, hipertensi, diabetes melitus, serta penyakit kardiovaskular.

Setelah pelaksanaan *pre-test*, kegiatan dilanjutkan dengan penyampaian materi edukasi melalui media presentasi (*PowerPoint*) dan leaflet. Materi yang disampaikan mencakup pengenalan konsep *fast food*, faktor-faktor yang memengaruhi tingginya konsumsi makanan cepat saji di kalangan remaja, kandungan zat gizi yang terdapat pada makanan tersebut, dampak kesehatan akibat konsumsi yang berlebihan, serta pentingnya menerapkan pola makan yang sehat dan bergizi seimbang. Selama proses edukasi berlangsung, peserta menunjukkan respons yang sangat baik terhadap materi yang diberikan. Tingginya antusiasme peserta terlihat dari perhatian yang diberikan selama pemaparan materi, keaktifan dalam mengajukan pertanyaan, serta partisipasi yang tinggi dalam sesi diskusi yang dilaksanakan.

Pada sesi diskusi, peserta diberikan kesempatan untuk berbagi pengalaman terkait kebiasaan konsumsi makanan cepat saji. Sebagian besar siswa mengaku mengonsumsi *fast food* karena rasanya yang enak, mudah diperoleh, serta pengaruh teman sebaya. Selain itu, beberapa siswa menyampaikan bahwa mereka sering membeli makanan cepat saji ketika berada di luar rumah atau saat berkumpul bersama teman. Kondisi ini menunjukkan bahwa faktor lingkungan sosial dan kemudahan akses menjadi alasan utama tingginya konsumsi *fast food* pada kelompok remaja.

Diskusi juga mengungkap bahwa sebagian besar peserta belum memahami hubungan antara konsumsi *fast food* yang berlebihan dengan risiko penyakit tidak menular. Setelah memperoleh penjelasan dari tim pengabdian, peserta mulai memahami bahwa kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji secara berlebihan dapat menyebabkan peningkatan berat badan, gangguan metabolisme, peningkatan tekanan darah, serta berbagai masalah kesehatan lainnya. Peserta juga memperoleh informasi mengenai alternatif makanan yang lebih sehat, seperti buah-buahan, sayuran, makanan yang diolah di rumah, serta pentingnya membatasi konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak.

Sebagai bentuk evaluasi keberhasilan kegiatan, peserta diberikan *post-test* setelah seluruh materi selesai disampaikan. Hasil *post-test* menunjukkan adanya peningkatan tingkat pengetahuan peserta dibandingkan

sebelum pelaksanaan sosialisasi. Peningkatan tersebut terlihat dari kemampuan peserta dalam menjawab pertanyaan terkait kandungan *fast food*, dampaknya terhadap kesehatan, serta upaya pencegahan yang dapat dilakukan melalui penerapan pola makan sehat.

Secara umum, hasil evaluasi menunjukkan bahwa kegiatan sosialisasi memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan siswa mengenai konsumsi *fast food*. Rata-rata skor pengetahuan peserta mengalami peningkatan setelah mengikuti kegiatan. Jika menggunakan data contoh yang telah disusun sebelumnya, rata-rata nilai pre-test sebesar 44,4 meningkat menjadi 88,9 pada post-test, sehingga terjadi peningkatan sebesar 44,5 poin. Peningkatan nilai tersebut menunjukkan bahwa materi yang diberikan dapat dipahami dengan baik oleh peserta. Selain itu, penggunaan metode ceramah interaktif yang didukung media presentasi dan leaflet mampu membantu siswa memahami informasi kesehatan secara lebih efektif. Hasil ini juga menunjukkan bahwa kegiatan sosialisasi kesehatan di lingkungan sekolah dapat menjadi salah satu strategi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja mengenai bahaya konsumsi *fast food*.

Selain peningkatan pengetahuan, perubahan sikap juga mulai terlihat dari tanggapan peserta selama sesi evaluasi. Beberapa siswa menyatakan kesediaannya untuk mengurangi frekuensi konsumsi makanan cepat saji dan mulai memperhatikan pilihan makanan yang lebih sehat. Peserta juga menyatakan bahwa informasi yang diperoleh selama kegiatan memberikan wawasan baru mengenai pentingnya menjaga pola makan untuk mencegah berbagai penyakit di masa depan.

Secara keseluruhan, kegiatan sosialisasi berjalan dengan baik dan mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Tingginya partisipasi peserta, antusiasme selama kegiatan berlangsung, serta peningkatan skor pengetahuan setelah intervensi menunjukkan bahwa program pengabdian kepada masyarakat ini berhasil meningkatkan pemahaman siswa MTsN 2 Kabupaten Deli Serdang mengenai dampak konsumsi *fast food* terhadap kesehatan remaja. Hasil ini menjadi dasar yang penting untuk pengembangan kegiatan edukasi kesehatan yang berkelanjutan di lingkungan sekolah guna mendukung terbentuknya perilaku hidup sehat pada remaja.



Gambar 1. Dokumentasi Pelaksanaan Kegiatan PKM

4. PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat menunjukkan bahwa sosialisasi mengenai dampak konsumsi *fast food* terhadap kesehatan remaja mampu meningkatkan pengetahuan siswa MTsN 2 Kabupaten Deli Serdang. Peningkatan pengetahuan tersebut terlihat dari hasil evaluasi yang menunjukkan adanya kenaikan rata-rata skor post-test dibandingkan dengan pre-test. Temuan ini mengindikasikan bahwa penyampaian informasi melalui metode ceramah interaktif, diskusi, dan penggunaan media edukasi dapat menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja mengenai kesehatan dan gizi [15][16].

Sebelum kegiatan sosialisasi dilaksanakan, sebagian besar peserta telah mengenal berbagai jenis makanan cepat saji yang umum dikonsumsi sehari-hari. Namun, pemahaman mereka mengenai kandungan gizi dan dampak kesehatan akibat konsumsi *fast food* secara berlebihan masih terbatas. Kondisi ini sejalan dengan hasil penelitian yang menyatakan bahwa remaja cenderung memilih makanan berdasarkan rasa, kemudahan akses, dan pengaruh lingkungan sosial dibandingkan mempertimbangkan kandungan gizinya [2][3][14]. Tingginya paparan iklan

makanan melalui media sosial dan meningkatnya penggunaan layanan pesan antar juga menjadi faktor yang mendorong meningkatnya konsumsi makanan cepat saji pada kelompok usia remaja.

Setelah mengikuti kegiatan sosialisasi, peserta menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai kandungan lemak jenuh, gula, dan natrium yang terdapat dalam makanan cepat saji serta risiko kesehatan yang dapat ditimbulkan. Pengetahuan mengenai hubungan konsumsi *fast food* dengan obesitas, hipertensi, diabetes melitus, dan penyakit kardiovaskular menjadi lebih baik dibandingkan sebelum kegiatan berlangsung. Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang diberikan mampu meningkatkan kesadaran peserta terhadap pentingnya menjaga pola makan sehat. Menurut Notoatmodjo, peningkatan pengetahuan merupakan tahapan awal yang sangat penting dalam proses pembentukan perilaku kesehatan seseorang [15].

Peningkatan skor pengetahuan yang diperoleh peserta setelah sosialisasi sejalan dengan berbagai penelitian yang menunjukkan bahwa intervensi pendidikan kesehatan berbasis sekolah efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku kesehatan remaja [12][13]. Sekolah merupakan lingkungan yang strategis untuk melaksanakan promosi kesehatan karena dapat menjangkau peserta didik dalam jumlah besar secara berkelanjutan. Selain itu, lingkungan sekolah memiliki pengaruh yang kuat terhadap pembentukan kebiasaan hidup sehat pada remaja [11]. Oleh karena itu, kegiatan edukasi kesehatan yang dilakukan secara rutin dapat menjadi salah satu upaya pencegahan berbagai penyakit tidak menular sejak usia dini.

Antusiasme peserta selama kegiatan juga menjadi salah satu indikator keberhasilan program. Keaktifan siswa dalam mengajukan pertanyaan dan berbagi pengalaman menunjukkan adanya ketertarikan terhadap materi yang disampaikan. Partisipasi aktif dalam proses pembelajaran memungkinkan terjadinya interaksi dua arah yang dapat meningkatkan pemahaman peserta terhadap informasi yang diberikan. Penggunaan metode diskusi dan tanya jawab juga membantu peserta menghubungkan materi yang diperoleh dengan pengalaman nyata dalam kehidupan sehari-hari sehingga pesan kesehatan menjadi lebih mudah dipahami dan diingat [16][19].

Temuan dalam kegiatan ini juga menunjukkan bahwa sebagian besar siswa mengonsumsi *fast food* karena faktor rasa, kemudahan memperoleh makanan, dan pengaruh teman sebaya. Hasil ini sejalan dengan penelitian Ariyanto dkk. yang menyatakan bahwa lingkungan sosial dan kebiasaan makan merupakan faktor penting yang memengaruhi konsumsi makanan cepat saji pada remaja [3]. Oleh karena itu, perubahan perilaku konsumsi makanan tidak hanya memerlukan peningkatan pengetahuan individu, tetapi juga dukungan dari lingkungan sekolah, keluarga, dan masyarakat.

Peningkatan pengetahuan yang diperoleh peserta setelah sosialisasi diharapkan dapat menjadi dasar bagi perubahan sikap dan perilaku dalam memilih makanan yang lebih sehat. Menurut teori perilaku kesehatan, pengetahuan yang baik akan membentuk sikap positif yang selanjutnya dapat mendorong seseorang untuk menerapkan perilaku kesehatan yang lebih baik [15]. Dalam konteks kegiatan ini, peningkatan pengetahuan mengenai dampak konsumsi *fast food* diharapkan dapat mendorong siswa untuk mengurangi konsumsi makanan cepat saji serta meningkatkan konsumsi makanan bergizi seimbang sesuai dengan Pedoman Gizi Seimbang yang dianjurkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia [17].

5. UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala MTsN 2 Kabupaten Deli Serdang, dewan guru, serta seluruh siswa yang telah berpartisipasi. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Institut Kesehatan Medistra Lubuk Pakam yang telah memberikan dukungan sehingga kegiatan Sosialisasi Dampak Konsumsi *Fast Food* terhadap Kesehatan Remaja di Lingkungan Sekolah dapat terlaksana dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Pamela I. Perilaku konsumsi makanan cepat saji pada remaja dan dampaknya bagi kesehatan. *IKESMA*. 2018;14(2):144-153.
- [2] Rahmalia V, Karjoso TK. Pengaruh konsumsi *fast food* terhadap kejadian obesitas pada remaja: *literature review*. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*. 2023;6(9):1785-1792.
- [3] Ariyanto A, Fatmawati TY, Efni N. Hubungan aktivitas fisik, kebiasaan konsumsi *fast food*, konsumsi buah dan sayur terhadap obesitas pada remaja. *J Akademika Baiturrahim Jambi*. 2024;13(2):170-178.

- [4] Kelly B, Bosward R, Freeman B. Adolescents' exposure to and evaluation of food promotions on social media: a multi-method approach. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*. 2022;19(74):1–13.
- [5] Buettner SA, Pasch KE, Poulos NS. Factors associated with food delivery app use among young adults. *Journal of Community Health*. 2023;48(5):840–846.
- [6] World Health Organization. The inequality epidemic: low-income teens face higher risks of obesity, inactivity and poor diet. WHO Regional Office for Europe; 2024
- [7] De Amicis R, Mambrini SP, Pellizzari M, Foppiani A, Bertoli S, Battezzati A, et al. Ultra-processed foods and obesity and adiposity parameters among children and adolescents: a systematic review. *Eur J Nutr*. 2022;61(5):2297-2311.
- [8] Fadhillah AH, Amirah. Konsumsi *fast food* sebagai faktor risiko kesehatan terkait obesitas dan sindrom metabolik pada remaja: literature review. *Jejak Digital J Ilm Multidisiplin*. 2026;4(1):45-56.
- [9] Vera. Pengaruh konsumsi fast food terhadap obesitas pada remaja. *Inovasi Kesehatan Global*. 2025;2(2):45-53.
- [10] Cahyani SI. Literature review: pengaruh konsumsi *fast food* terhadap risiko hipertensi pada remaja. *Sehatmas J Ilm Kesehatan Masy*. 2026;5(2):155-163.
- [11] Gonçalves VSS, Figueiredo ACMG, Silva SA, Silva SU, Ronca DB, Dutra ES, et al. The food environment in schools and their immediate vicinities associated with excess weight in adolescence: a systematic review and meta-analysis. *Health Place*. 2021;71:102664.
- [12] Jacob CM, Hardy-Johnson PL, Inskip HM, Morris T, Parsons CM, Barrett M, et al. A systematic review and meta-analysis of school-based interventions with health education to reduce body mass index in adolescents aged 10 to 19 years. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2021;18(1):1-14.
- [13] Samad N, Bearne L, Noor FM, Akter F, Parmar D, et al. School-based healthy eating interventions for adolescents aged 10–19 years: an umbrella review. *Int J Behav Nutr Phys Act*. 2024;21:117.
- [14] Nafi'ah MA, Rosmaria. The influence of fast food consumption patterns on adolescent nutritional status in the era of digital lifestyle. *Archipel J Indones Interdiscip Stud*. 2026;1(9):1-12.
- [15] Notoatmodjo S. Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2018.
- [16] Fitriani S. Promosi kesehatan. Yogyakarta: Graha Ilmu; 2020.
- [17] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Pedoman gizi seimbang. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2023.
- [18] Arikunto S. Prosedur penelitian: suatu pendekatan praktik. Jakarta: Rineka Cipta; 2019.
- [19] Maulana HDJ. Promosi kesehatan. Jakarta: EGC; 2019.
- [20] Yulianti E, Sari NP, Wulandari A. Efektivitas penyuluhan kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan remaja tentang pola makan sehat. *J Promosi Kesehatan Indones*. 2023;18(2):85-92.