

# Health Promotion Regarding the Dangers of Junk Food to Adolescent Health

Diva Aulia Wafa<sup>1</sup> , Muhammad Darwish Buchaira<sup>2</sup>, Nadia Anjilni Putri<sup>3</sup>, Wulan Saputri Rasyid<sup>4</sup>, Syahria Ulayya Asjad<sup>5</sup>, Nevia Zulfatunnisa<sup>6</sup>, Yuli Widyastuti<sup>7</sup>, Ita Indraswati<sup>8</sup>

<sup>1-5</sup> Department of Nursing, Universitas Muhammadiyah PKU Surakarta, Indonesia

<sup>6</sup> Department of Midwifery, Universitas Muhammadiyah PKU Surakarta, Indonesia

<sup>7-8</sup> Department of Medical Surgical Nursing, Universitas Muhammadiyah PKU Surakarta, Indonesia

 [1202306049@students.itspku.ac.id](mailto:1202306049@students.itspku.ac.id)

## Abstract

*This health promotion counseling activity aimed to increase the understanding of students at SMA Muhammadiyah 2 Surakarta regarding the dangers of junk food consumption and its relation to the risk of type 2 diabetes. The activity was conducted on December 9, 2024, using an interactive lecture method supported by PowerPoint and poster media. A total of 236 students from grades X to XII participated in the program. To assess the effectiveness of the counseling, pre-tests and post-tests were conducted with 222 participants. The evaluation results showed an average score increase of 9.84 points or 14.51% after the counseling, indicating that the activity successfully improved the participants' knowledge. In addition, the activity demonstrated good and transparent management in terms of both finances and implementation. Despite several technical challenges such as limited time and inadequate facilities, the counseling session had a positive impact and is expected to serve as a model for similar future initiatives.*

**Keywords:** Health Counseling, Junk Food, Adolescents, Type 2 Diabetes, Health Promotion

## Promosi Kesehatan Mengenai Bahaya Junk Food Terhadap Kesehatan Pada Remaja

### Abstrak

Kegiatan penyuluhan promosi kesehatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa/i SMA Muhammadiyah 2 Surakarta mengenai bahaya konsumsi junk food dan kaitannya dengan risiko penyakit diabetes tipe 2. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 9 Desember 2024 dengan metode ceramah interaktif yang didukung oleh media PowerPoint dan poster. Sebanyak 236 siswa/i dari kelas X hingga XII menjadi peserta dalam kegiatan ini. Untuk mengetahui efektivitas penyuluhan, dilakukan pre-test dan post-test terhadap 222 peserta. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan rata-rata nilai sebesar 9,84 poin atau 14,51% setelah penyuluhan, yang menandakan bahwa kegiatan ini berhasil meningkatkan pengetahuan peserta. Selain itu, kegiatan ini juga menunjukkan pengelolaan yang baik dan transparan dalam hal keuangan maupun pelaksanaan. Meskipun terdapat beberapa kendala teknis seperti keterbatasan waktu dan fasilitas, penyuluhan tetap memberikan dampak positif dan diharapkan dapat menjadi model untuk kegiatan serupa di masa mendatang.

**Kata kunci:** Penyuluhan Kesehatan, Junk Food, Remaja, Diabetes tipe 2, Promosi Kesehatan

## 1. Pendahuluan

Perubahan gaya hidup modern telah membawa pengaruh besar terhadap pola makan remaja, salah satunya adalah meningkatnya konsumsi junk food. Junk food, yang biasanya

tinggi kandungan gula, kalori yang tinggi, sodium dan lemak jenuh [1]. Faktor-faktor yang dapat menyebabkan remaja mengonsumsi junk food adalah pengetahuan, pengaruh teman sebaya, cepat dan praktis, rasanya yang enak dan harga yang terjangkau [2]. Namun, kebiasaan ini membawa konsekuensi serius bagi kesehatan, terutama pada remaja yang sedang berada dalam tahap perkembangan.

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap dampak buruk junk food karena konsumsi makanan yang tidak sehat pada usia ini dapat mempengaruhi kesehatan jangka panjang. Di Indonesia berdasarkan Riskesdas 2018, sekitar 23% remaja usia 13-15 tahun mengonsumsi makanan cepat saji lebih dari 1 kali per minggu [3]. Salah satu risiko utama dari pola makan tidak sehat ini adalah meningkatnya prevalensi diabetes tipe 2. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), jumlah remaja yang terkena diabetes tipe 2 meningkat secara signifikan dalam dua dekade terakhir [4]. Faktor utama penyebabnya adalah obesitas yang dipicu oleh pola makan tinggi kalori namun rendah nutrisi, seperti yang ditemukan dalam junk food.

Penelitian menunjukkan bahwa konsumsi junk food secara berlebihan dapat menyebabkan resistensi insulin, sebuah kondisi yang menjadi cikal bakal diabetes tipe [5]. Selain itu, gaya hidup yang tidak aktif semakin memperburuk kondisi ini. Kurangnya aktivitas fisik di kalangan remaja, yang seringkali disertai kebiasaan mengonsumsi junk food, menciptakan kombinasi yang berbahaya bagi kesehatan metabolik mereka [6].

Hasil pengabdian masyarakat ini hadir untuk menjelaskan lebih lanjut mengenai bahaya junk food terhadap kesehatan remaja, khususnya dalam kaitannya dengan risiko diabetes tipe 2. Harapannya, informasi ini dapat meningkatkan kesadaran berbagai pihak, termasuk remaja sendiri, orang tua, dan pembuat kebijakan, untuk mengambil langkah nyata dalam mengatasi masalah ini.

## 2. Metode

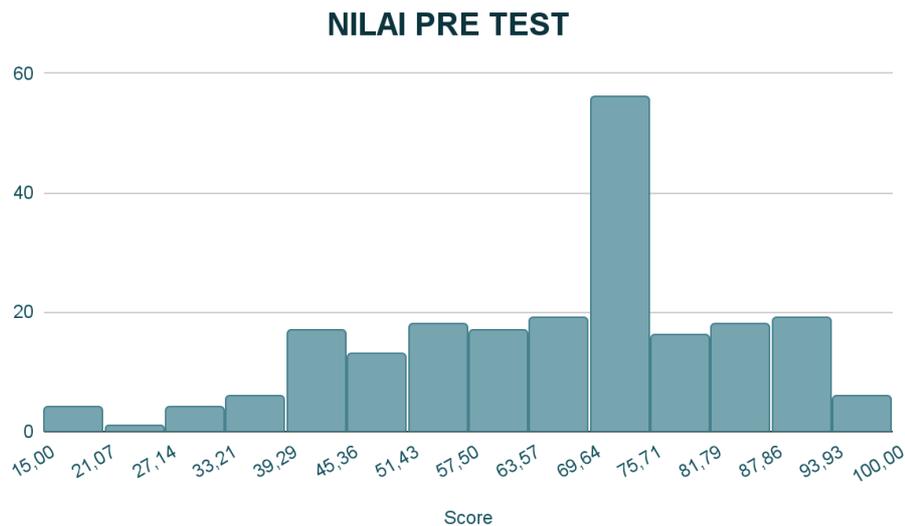
Kegiatan ini dilaksanakan dengan pendekatan komunikatif dan interaktif melalui metode penyuluhan langsung kepada siswa/i SMA Muhammadiyah 2 Surakarta. Seluruh peserta dikumpulkan dalam mushola sekolah dengan jumlah peserta 236 siswa. Kegiatan ini dilakukan dalam satu hari yaitu pada tanggal 9 Desember 2024, dengan total durasi selama 90 menit.

Tahapan kegiatan dimulai dengan pemberian pre-test pengetahuan kepada seluruh peserta untuk mengidentifikasi tingkat pengetahuan mengenai junk food dan diabetes mellitus tipe 2. Setelah skrining, peserta dibagikan leaflet untuk mengetahui materi yang akan disampaikan secara lebih ringkas. Kemudian peserta mengikuti sesi presentasi yang berisi materi tentang definisi junk food, jenis junk food, kandungan junk food, bahaya junk food, definisi diabetes mellitus tipe 2, penyebab diabetes mellitus, tanda gejala diabetes mellitus, pencegahan diabetes mellitus dan langkah yang perlu dilakukan saat terdiagnosis diabetes mellitus. Penyampaian materi dilakukan dengan komunikatif-interaktif dengan menggunakan media pendukung seperti leaflet, poster dan PPT.

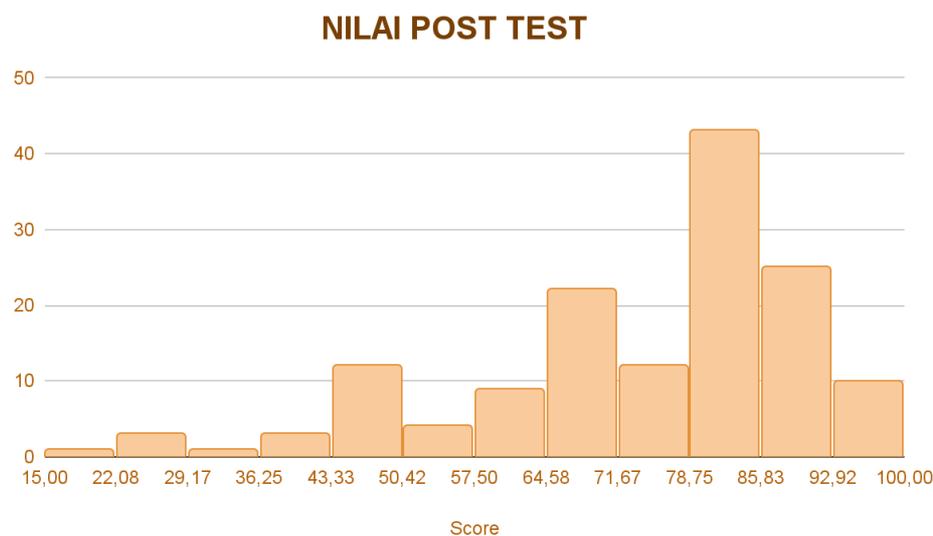
Selanjutnya, dilakukan sesi diskusi dan tanya jawab untuk meningkatkan partisipasi aktif peserta, serta kuis berhadiah untuk memperkuat pemahaman dan memotivasi keterlibatan siswa selama kegiatan berlangsung. Pada akhir sesi penyuluhan peserta diberikan post-test untuk mengevaluasi tingkat pengetahuan peserta setelah penyuluhan. Hasil dari pre-test dan post-test kemudian dianalisis secara deskriptif untuk menilai efektivitas kegiatan, terutama dalam pengetahuan peserta terkait bahaya junk food dan diabetes mellitus.

### 3. Hasil dan Pembahasan

Saat dilaksanakannya penyuluhan promosi kesehatan kami melakukan pre test dan post test untuk mengetahui pengetahuan siswa/i SMA Muhammadiyah 2 Surakarta tentang Junk Food dan Diabetes dengan sampel 222 siswa dengan hasil sebagai berikut:



Gambar 1



Gambar 2

Untuk mengukur efektivitas kegiatan penyuluhan yang telah dilaksanakan, panitia melakukan evaluasi melalui pengisian pre-test dan post-test oleh para peserta. Evaluasi ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana peningkatan pengetahuan siswa/i terhadap materi yang disampaikan, khususnya mengenai bahaya junk food dan kaitannya dengan diabetes tipe 2.

Data hasil pre-test dan post-test kemudian diolah dan disajikan dalam bentuk diagram guna memberikan gambaran visual yang jelas mengenai perubahan tingkat pemahaman peserta sebelum dan sesudah mengikuti penyuluhan. Dengan adanya diagram ini, dapat diketahui dampak nyata dari kegiatan yang telah dilakukan serta menjadi dasar untuk perbaikan dan pengembangan program serupa di masa yang akan datang.

Hasil penyuluhan menunjukkan peningkatan signifikan dalam pemahaman siswa mengenai bahaya konsumsi junk food dan kaitannya dengan risiko diabetes. Sebelum penyuluhan, nilai rata-rata pre-test siswa adalah 67,82 (kategori cukup), yang mencerminkan keterbatasan pengetahuan mereka. Setelah penyuluhan menggunakan metode ceramah dan media visual seperti PowerPoint dan poster, nilai rata-rata post-test meningkat menjadi 77,66 (kategori baik), dengan peningkatan sebesar 9,84 poin atau 14,51%. Nilai ini menggunakan kategori nilai sebagai berikut; Kurang 0-54, Cukup 55-74 dan Baik 75-100. Hal ini menunjukkan bahwa metode penyuluhan yang digunakan efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa, efektivitas metode ceramah yang dikombinasikan dengan media visual telah didukung oleh penelitian sebelumnya. Penyuluhan dengan metode ceramah dan media audiovisual secara signifikan meningkatkan pengetahuan remaja tentang bahaya diabetes melitus tipe 2 [7]. Metode ceramah dan pemutaran video efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan motivasi mahasiswa [8]

Konsumsi junk food yang tinggi di kalangan remaja telah dikaitkan dengan peningkatan risiko obesitas dan penyakit terkait, termasuk diabetes. Paparan iklan junk food dan konsumsi junk food secara signifikan berhubungan dengan kejadian diabetes mellitus pada remaja [8]. Konsumsi makanan cepat saji yang tinggi kalori dan rendah nutrisi, ditambah dengan aktivitas fisik yang rendah, telah dikaitkan dengan peningkatan risiko obesitas dan diabetes tipe 2 pada remaja [9]. Pentingnya edukasi gizi dan pola makan sehat di kalangan remaja juga ditekankan oleh penelitian terbaru, yang menunjukkan bahwa konsumsi makanan ultra-proses secara signifikan meningkatkan risiko diabetes melitus tipe 2 [10] yang menyatakan bahwa kebiasaan konsumsi junk food yang tinggi di kalangan remaja Indonesia sebagian besar disebabkan oleh paparan iklan media yang masif dan kurangnya informasi kesehatan yang efektif.

Konsumsi junk food yang tinggi di kalangan remaja merupakan masalah serius yang berdampak langsung pada kesehatan jangka panjang, termasuk meningkatnya risiko diabetes melitus tipe 2. Bukti ilmiah dan data terbaru menunjukkan bahwa pola makan yang buruk, dipengaruhi oleh paparan iklan yang masif dan kurangnya edukasi gizi, menjadi faktor utama yang memperparah situasi ini. Oleh karena itu, intervensi edukatif yang terstruktur dan berbasis media visual sangat diperlukan untuk menanamkan kesadaran sejak dini. Keberhasilan penyuluhan yang telah dilakukan memberikan harapan bahwa pendekatan yang tepat dapat membentuk perilaku makan yang lebih sehat di kalangan generasi muda. Ke depan, sinergi antara pendidikan, kebijakan, dan dukungan lingkungan akan menjadi kunci dalam menciptakan pola hidup sehat dan mencegah meningkatnya prevalensi penyakit tidak menular pada remaja Indonesia.

## 4. Kesimpulan

Penyuluhan promosi kesehatan tentang bahaya junk food terhadap kesehatan remaja yang dilaksanakan pada 9 Desember 2024 di SMA Muhammadiyah 2 Surakarta berjalan dengan lancar dan mendapatkan respon positif dari para peserta. Melalui pendekatan yang interaktif dan suasana yang menyenangkan, kegiatan ini berhasil meningkatkan pemahaman siswa/i mengenai dampak buruk konsumsi junk food, khususnya kaitannya dengan risiko diabetes tipe 2.

Peningkatan pemahaman ini tercermin dari hasil post-test yang menunjukkan kenaikan nilai rata-rata sebesar 9,84 poin dibandingkan pre-test. Ini menandakan bahwa materi yang disampaikan benar-benar diterima dan dipahami dengan baik oleh para peserta.

Selain itu, keterlibatan siswa/i dalam sesi diskusi dan tanya jawab menambah semangat dalam kegiatan ini. Dukungan media visual seperti presentasi dan poster juga membantu penyampaian materi menjadi lebih menarik. Dari sisi pengelolaan, seluruh kegiatan berjalan dengan tertib dan transparan, termasuk dalam hal penggunaan dana.

Meski sempat menemui beberapa tantangan, seperti keterbatasan waktu dan fasilitas, secara keseluruhan kegiatan ini memberikan dampak yang sangat positif. Harapannya, kegiatan serupa bisa terus dilakukan di masa mendatang dengan persiapan yang lebih matang agar manfaatnya bisa dirasakan lebih luas lagi.

## Ucapan Terima Kasih

Kami mengucapkan terima kasih kepada Universitas Muhammadiyah PKU Surakarta, khususnya Fakultas Ilmu Kesehatan Prodi S1 Keperawatan, atas dukungan dan kesempatan yang diberikan sehingga kegiatan penyuluhan ini dapat terlaksana dengan baik. Terima kasih juga kami sampaikan kepada SMA Muhammadiyah 2 Surakarta atas sambutan hangat dan kerja samanya, serta kepada para guru dan siswa/i yang telah berpartisipasi aktif. Tak lupa, apresiasi yang sebesar-besarnya kami berikan mahasiswa keperawatan Angkatan 23 atas kerja sama dan semangat luar biasa selama persiapan hingga pelaksanaan kegiatan. Semoga kerja sama ini terus terjalin dan memberi manfaat yang lebih luas di masa mendatang.

## Referensi

- [1] M. Mardiana, D. Titania, M. Dirgandiana, M. F. Fahrizal, and P. A. Sari, "Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Obesitas pada Remaja di RT 15 Dusun 3 Desa Loa Kulu Kota Kecamatan Loa Kulu Kabupaten Kutai Kartanegara Provinsi Kalimantan Timur 2019," *MEDIA KESEHATAN MASYARAKAT INDONESIA*, vol. 19, no. 4, 2020, doi: 10.14710/mkmi.19.4.279-283.
- [2] D. Alfora, E. Saori, and L. N. Fajriah, "Pengaruh konsumsi makanan cepat saji terhadap gizi remaja," *FLORONA: Jurnal Ilmiah Kesehatan*, vol. 2, no. 1, 2023, doi: 10.55904/florona.v2i1.688.
- [3] RISKESDAS, "Laporan Nasional Riskesdas 2018 Kemenkes RI," 2018.
- [4] C. S. Baden, J. T. Andersen, M. B. Christensen, and C. Gade, "Safety of glucagon-like peptide-1 receptor agonists for weight management in adults, adolescents, and children with obesity: A scoping review," 2023. doi: 10.1097/FAD.0000000000000067.
- [5] A. Sherin, "OBESITY: HOW TO PREVENT PAKISTANI PEOPLE FROM GETTING HEAVIER?," *KHYBER MEDICAL UNIVERSITY JOURNAL*, vol. 5, no. 2, 2013.
- [6] A. Ramadhani and M. L. Ramadani, "Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Metode Ceramah Dan Audiovisual Terhadap Pengetahuan Tentang Infeksi Menular Seksual Pada Remaja," *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 2020, doi: 10.30651/jkm.v0i0.5658.
- [7] R. F. Fauzi, Agustina, and Wardiati, "Efektivitas Metode Ceramah dan Pemutaran Video terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Motivasi dalam Upaya Pencegahan Kanker Serviks pada Mahasiswi Fakultas Hukum Universitas Muhammadiyah Aceh Tahun 2023," *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, vol. 6, no. 12, 2023, doi: 10.56338/mppki.v6i12.3974.
- [8] R. F. Begum, A. Singh S, and S. Mohan, "Impact of junk food on obesity and polycystic ovarian syndrome: Mechanisms and management strategies," 2023. doi: 10.1016/j.obmed.2023.100495.
- [9] Z. Chen *et al.*, "Abstract MP56: Intake of Ultra-Processed Foods is Associated With an Increase in Risk for Type Two Diabetes: Results From Three U.S. Cohort Studies and a

- Meta-Analysis,” *Circulation*, vol. 147, no. Suppl\_1, 2023, doi: 10.1161/circ.147.suppl\_1.mp56.
- [10] C. Donat-Vargas *et al.*, “High Consumption of Ultra-Processed Food is Associated with Incident Dyslipidemia: A Prospective Study of Older Adults,” *Journal of Nutrition*, vol. 151, no. 8, 2021, doi: 10.1093/jn/nxab118.



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

---