

## Dampak Makanan Cepat Saji Bagi Kesehatan Tubuh Pada Kalangan Remaja

Anggie Annisa Permatasari, Fransisca Putri Ardita, Agista Putri Prasetya, Nurul Angraini, Siti Marpuah, Erintya Asanti  
Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Alamat : Jl. Ki Hajar Dewantara No.10, Jawa, Kec. Jebres, Kota Surakarta, Jawa Tengah 57146  
Korespondensi email : [fransiscaputria@gmail.com](mailto:fransiscaputria@gmail.com)

**Abstract:** *This counseling focuses on the lack of awareness among teenagers about their body health, where up to now teenagers still seem to be indifferent to their body health. This is because teenagers now tend to prefer consuming fast food over healthy food. The aim of this counseling is to make teenagers aware of efforts to maintain body health by reducing consumption of fast food and to find out the reasons why teenagers don't like healthy food and are reluctant to consume it. This counseling was carried out because it was motivated by teenagers who tend to prefer consuming fast food compared to vegetables or other healthy foods. This extension uses quantitative methods by measuring the extent to which they understand about fast food and healthy food to find the necessary data. From the results found in the field, some teenagers prefer to consume fast food compared to healthy food. An obstacle to implementing a healthy lifestyle is that teenagers tend to prefer flavored foods or drinks rather than foods such as vegetables or water. So we as health promoters must be able to provide motivation, support and examples for teenagers to eat healthy food and adopt a healthy lifestyle.*

**Keywords :** *Fastfood, Teenager, Counseling*

**Abstrak:** *Penyuluhan ini memfokuskan pada kurangnya kesadaran remaja terhadap kesehatan tubuh yang dimana hingga saat ini remaja masih terkesan acuh terhadap kesehatan tubuh. Hal ini karena remaja sekarang cenderung lebih menyukai mengkonsumsi *fast food* dari pada makanan sehat. Tujuan dari penyuluhan ini adalah menyadarkan remaja dalam upaya menjaga kesehatan tubuh dengan mengurangi konsumsi *fast food* serta mengetahui apa saja alasan remaja tidak menyukai makanan sehat dan enggan mengkonsumsinya. Penyuluhan ini dilaksanakan karena di latarbelakangi oleh remaja yang cenderung lebih suka mengkonsumsi fastfood di bandingkan sayur-sayuran atau makanan sehat lainnya. Penyuluhan ini menggunakan metode kuantitatif dengan mengukur sejauh mana mereka memahami tentang *fast food* dan makanan sehat untuk mencari data yang diperlukan. Dari hasil yang ditemukan di lapangan, bahwa beberapa remaja lebih suka mengkonsumsi *fast food* ketimbang makanan sehat. Hambatan dalam menerapkan pola hidup sehat yaitu remaja cenderung menyukai makanan atau minuman berasa ketimbang makanan seperti sayur atau air putih. Sehingga kita sebagai promotor kesehatan harus dapat memberikan motivasi, dukungan, serta contoh pada remaja untuk mengkonsumsi makanan sehat dan menerapkan pola hidup sehat.*

**Kata kunci :** *Fast food, Remaja, Penyuluhan*

### LATAR BELAKANG

Mengonsumsi makan merupakan kebutuhan yang dibutuhkan oleh setiap manusia untuk memenuhi gizi yang berfungsi mengisi kebutuhan dasar manusia setiap harinya. Perilaku konsumsi dapat terbentuk karena kebiasaan mengonsumsi makanan. Majunya perkembangan teknologi informasi membuat masyarakat menginginkan sesuatu yang serba instan dan cepat. Baik dalam hal transportasi, informasi, maupun makanan. Pada era ini, para remaja cenderung memilih mengonsumsi makanan cepat saji atau bisa disebut *fast food* karena penyajiannya yang cepat, mudah dijumpai, dan rasanya yang enak. Selain itu, *fast food* juga memiliki harga yang lebih terjangkau oleh kantong pelajar dengan warna dan bungkus yang menarik para pelajar. Banyak remaja suka mengonsumsi *fast food* karena jenis makanan ini cocok dilidah

para remaja, mereka juga menganggap bahwa *fast food* merupakan makanan gaul dan makanan anak milenial.

*Fast food* sangat beragam jenisnya, ada makanan berat dan juga makanan ringan. Seringnya mengkonsumsi makanan ini dapat menyebabkan meningkatnya porsi serta energi. Karena, dengan mengkonsumsi *fast food* maka remaja akan menambah asupan energi, lemak dan gula secara berlebihan. *Fast food* juga memiliki serat yang rendah dan tinggi sodium, yang jika dikonsumsi secara berlebih bisa menyebabkan resiko obesitas.

Makanan cepat saji atau sering dikenal dengan sebutan *fast food* merupakan semua jenis makanan yang mengandung gula, garam, lemak, kalori dalam jumlah tinggi tetapi rendah dalam kandungan mikronutrien seperti vitamin, mineral, asam amino, dan serat (Praktikawati dkk, 2019). *Fast food* merupakan makanan yang biasa dikonsumsi para remaja sebagai pengganti makanan rumahan karena penyajiannya yang mudah dan praktis. Sehingga, para masyarakat khususnya remaja banyak mengkonsumsi *fast food*. Padahal, mengkonsumsi *fast food* secara berlebih tidak baik bagi tubuh karena bisa menyebabkan beberapa masalah kesehatan seperti keracunan, kerusakan syaraf, ginjal, hati, kejang – kejang, cacat kelahiran, kemandulan, bahkan kematian. Hal ini terjadi karena didalam *fast food* tidak hanya terdapat gula, garam, lemak, dan kalori yang berlebih namun juga terdapat zat aditif berupa bahan pengawet, penyedap, dan pemanis. Apalagi para remaja sekarang ini, mereka sangat jarang bahkan hamper tidak pernah melakukan olahraga, sehingga kebutuhan gizi dan juga ketahanan fisik mereka tidak terpenuhi dengan baik. Maka, tidak menutup kemungkinan bahwa para remaja tersebut bisa saja mengidap masalah kesehatan seperti diabetes, hipertensi, stroke, jantung koroner, kanker, dan lain sebagainya. Makanan cepat saji juga sangat mengganggu lingkungan karena menghasilkan air limbah dari usaha yang bergerak pada bidang *fast food*.

## **KAJIAN TEORITIS**

Beberapa faktor yang bisa mempengaruhi konsumsi pada remaja kurang lebih seperti pengetahuan, uang saku, pengaruh dari temen, rasa yang enak, harga yang murah dan mudah ditemukannya *fast food*. Pengetahuan remaja pada dampak mengkonsumsi *fast food* sangat mempengaruhi perilaku remaja dalam pola makan mereka sehari – hari. Hal ini masih berkaitan dengan pengetahuan mereka tentang gizi. Pengetahuan gizi setiap individu meliputi pengetahuan mengenai pemilihan dan konsumsi makanan setaiap hari dan zat gizi yang dibutuhkan untuk kebutuhan tubuh yang normal (Almatsier, 2014). Selain pengetahuan,

pengaruh teman sebaya juga sangat mempengaruhi remaja untuk selalu mengonsumsi fastfood. Misalnya, saat para remaja tersebut nongkrong, kumpul, ataupun belajar bersama pasti besar kemungkinan salah satu dari remaja itu akan mengajak/mengkompori teman lainnya untuk ikut mengonsumsi *fast food*. Entah kenapa, *fast food* dianggap sebagai makanan yang gaul dan tidak ketinggalan jaman. Padahal, banyak makanan sehat yang juga kekinian karena dimodifikasi oleh orang – orang kreatif agar makanan sehat tersebut lebih terlihat menarik daripada yang dahulu. Mungkin hal tersebut bisa juga disebabkan oleh perubahan fisik, psikosional atau tingkah laku yang menyebabkan remaja lebih suka mengonsumsi *fast food*.

## **METODE PENELITIAN**

Pada kegiatan ini, kelompok kami memilih menggunakan metode kuantitatif. Sebelum melakukan penyuluhan, salah satu teman kelompok kami mengamati bagaimana perilaku remaja di SMA N 1 Gemolong dalam hal mengonsumsi makanan. Dan setelah meneliti secara langsung bagaimana pola makan mereka, kelompok kami setuju untuk melakukan penyuluhan dengan mengangkat tema *fast food*. Kemudian, kelompok kami mendiskusikan lebih lanjut, mengenai kapan waktu penyuluhan yang pas, apa saja materi yang akan dibahas, dan lain sebagainya. Untuk mengetahui bagaimana pengetahuan para siswa/i mengenai dampak mengonsumsi *fast food*, kita menggunakan kuisioner yang dibagikan kepada seluruh siswa/i. Kuisioner tersebut kita bagi menjadi 2, yaitu sebelum melakukan penyuluhan dan sebelum melakukan penyuluhan. Dengan metode ini, kami dapat mengetahui secara langsung apakah mereka paham mengenai dampak mengonsumsi *fast food* bagi tubuh mereka.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Di era sekarang ini, mayoritas penduduk Indonesia terutama remaja lebih memilih untuk mengonsumsi sesuatu yang instan dan praktis. Sehingga menyebabkan meningkatnya pola hidup tidak sehat karena mengonsumsi terlalu banyak makanan cepat saji. Kita sebagai remaja seharusnya lebih teliti dan sadar mengenai zat apa saja yang terkandung pada setiap makanan yang kita konsumsi. Terlebih zat aditif atau zat tambahan yang berupa zat organik maupun anorganik yang pasti terdapat pada makanan instan. Zat ini mempengaruhi sifat dan kualitas dari suatu makanan, baik secara langsung maupun tidak langsung. Bahkan, bisa memberikan efek yang tidak baik bagi tubuh kita. Zat aditif yang marak ditemukan pada

beberapa waktu belakangan ini yaitu zat pemanis, pengawet, pewarna, penyedap rasa, penambah aroma, penggumpal, maupun pengental.

Bahan tambahan (zat aditif) secara umum dikelompokkan menjadi 2 macam, yaitu langsung dan tidak langsung. Tidak langsung yang dimaksud adalah zat yang kemungkinan besar efeknya belum disadari oleh manusia. Keduanya sama – sama memiliki efek negatif apabila dikonsumsi secara berlebihan. Pada zat aditif tersebut, biasanya terdapat kontaminan berbahaya yang dapat berasal dari logam berat, residu bahan kimia (pestisida), residu hormone dan antibiotik, Misal, banyak para remaja yang gemar mengkonsumsi nugget karena rasanya yang enak dan mengandung protein karena sebagian besar mengandung daging ayam. Namun, tak banyak dari mereka yang sadar, zat aditif apa yang terdapat dalam proses pembuatan nugget tersebut. Biasanya saat mengolah nugget, para penjual memasukkan penyedap rasa bahkan pengawet agar nugget tersebut lebih sedap dan tidak mudah busuk. Para penjual biasanya juga menggunakan minyak secara berulang – ulang untuk menghemat pengeluaran modal.

Mengkonsumsi zat aditif secara berlebihan juga menimbulkan efek samping seperti mual, pusing, hingga jantung berdebar. Selain zat pengawet dan penyedap rasa tersebut, biasanya zat pemanis juga sering digunakan oleh penjual minuman untuk memberikan efek yang lebih manis. Namun, dengan modal yang lebih terjangkau. Dengan begitu para penjual akan mendapat lebih banyak untung. Zat pemanis yang digunakan biasanya saccharin cyclamat, yang memiliki rasa manis 300 kali lipat dari gula tebu.

Adapun untuk batasan dalam mengkonsumsi Cyclamat yang direkomendasikan oleh The National Academy of Sciences pada tahun 1968 adalah 70 mg/kg berat badan, sementara menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No 1001179/A/SK/74 tanggal 8 November 1974, batas konsumsi yang dianjurkan untuk Saccharin pada makanan yang berkalori rendah dan untuk penderita diabetes sebesar 0,15 ppm, sedangkan untuk Cyclamat sebesar 200 ppm. Kemudian, jumlah konsumsi yang disarankan untuk Saccharin dalam minuman adalah 0,005 ppm dan untuk Cyclamat adalah 0,06 ppm. Karena itu, para ahli farmasi dan teknologi pangan menyarankan untuk memeriksa makanan kemasan dengan teliti dan lebih memilih bahan makanan segar. Ini karena bahan tambahan yang terdapat dalam makanan cepat saji bisa menimbulkan dampak negatif yang berbahaya dalam jangka panjang, bahkan dapat berujung pada kematian.

## **A. Faktor Yang Mempengaruhi**

Meskipun kehidupan di era modern semakin berkembang, minat remaja dalam mengonsumsi makanan cepat saji tidak berkurang, meskipun mereka sadar akan kandungan bahan tambahan yang terdapat di dalamnya. Ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti pengetahuan, lingkungan sosial, dan selera makan remaja yang cenderung memilih makanan yang enak dan mudah disajikan, serta warna yang menarik. Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi perilaku remaja dalam mengonsumsi makanan cepat saji seperti :

### **1. Pengaruh Teman Sebaya**

Pada usia remaja peran teman sebaya sangatlah berpengaruh terhadap kehidupan sehari-hari terutama terhadap pengaruh perilaku konsumsi makanan cepat saji. Hal ini dapat terjadi karena adanya dukungan dan ajakan teman untuk mengonsumsi makanan cepat saji. Padahal tidak jarang sebenarnya mereka faham akan dampak negatif dari makanan cepat saji. Namun, para remaja di SMAN 1 Gemolong cenderung lebih suka untuk menghabiskan waktu untuk quality time makan bersama teman-teman dibandingkan makan masakan di rumah, sehingga hal ini memicu para remaja memiliki pola makan yang tidak baik

### **2. Rasanya yang Enak**

Saat dilakukan penelitian tim terhadap siswa remaja SMAN 1 Gemolong ternyata salah satu alasan mereka menyukai Fast Food adalah rasanya yang cenderung lebih enak dan juga mudah didapatkan, sehingga hal ini bisa meningkatkan selera makan para remaja tersebut. Hal ini disebabkan makanan cepat saji memiliki banyak kandungan minyak, gula, garam dan lemak yang tinggi. Serta mengandung beberapa zat adiktif lainnya yang dapat menyebabkan para remaja tersebut cenderung kecanduan dengan rasa gurih yang terkandung di dalam makanan cepat saji

### **3. Harganya Murah**

Alasan lain para remaja SMA N 1 Gemolong memilih mengonsumsi makanan cepat saji adalah harganya yang sangat affordable untuk kantong pelajar. Karena biasanya mereka sering mendapati tempat makan dengan harga murah meriah tapi porsi melimpah. Yang tentu saja hal ini dapat menjadi salah satu indikator penting dalam pola perilaku konsumsi remaja, mereka juga sering menjumpai beberapa tempat makan yang memberikan diskon boombastis

dan juga paket hemat yang semakin menarik minat remaja untuk mendatangi dan mengkonsumsi Fast Food ditempat tersebut.

#### 4. Tempatnya yang Comfy dan Aesthetic

Saat di telusuri ternyata remaja SMA N 1 Gemolong sering menjadikan resto cepat Saji sebagai tempat berkumpul untuk sekedar *quality time* atau mengerjakan tugas, hal ini disebabkan karena tempatnya yang comfy serta didukung dengan tata ruang yang sangat aesthetic dan juga dilengkapi dengan fasilitas seperti "Free WiFi". Hal ini dapat berimbas pada peningkatan frekuensi konsumsi makanan cepat saji yang dilakukan oleh para remaja

#### 5. Lebih Cepat dan Praktis

Pada umumnya remaja gen Z masih memiliki tingkat emosional yang labil mereka cenderung tidak sabar untuk menunggu. maka dari itu mereka menyebutkan dengan mengkonsumsi Fast food mereka dapat mempersingkat waktu karena tidak membutuhkan waktu lama untuk mendapatkan makanan cepat saji tersebut. Ditambah dengan banyaknya perkembangan aplikasi online yang dapat mempermudah kita dalam membeli makanan cepat saji tanpa harus datang mengunjungi tempat tersebut.

Dari beberapa faktor diatas, apabila para remaja sering mengkonsumsi Fast Food maka mereka akan merasakan dampak negatif yang tentunya berpengaruh bagi kesehatan tubuh. Adapun dampak jangka pendek dari mengkonsumsi Fast Food seperti cepat merasa lelah, perut kembung, sulit berkonsentrasi, oleh karena itu penting bagi kita untuk membatasi diri dalam mengkonsumsi makanan cepat Saji. Adapun dampak jangka panjang saat mengkonsumsi Fastfood secara berlebih seperti masalah pencernaan, kekebalan tubuh, meningkatkan resiko obesitas, diabetes, penyakit kardiovaskular, hipertensi, dan stroke.

Menjaga berat badan ideal perlu dilakukan untuk mencegah obesitas sejak usia remaja. Di samping itu, para remaja harus lebih memperhatikan jenis makanan yang mereka makan. Makanan yang kita makan tidak hanya untuk mengenyangkan tubuh, tetapi juga harus memperhatikan nilai gizinya. Anak muda yang sedang tumbuh harus makan makanan bergizi untuk mendukung pertumbuhannya. Banyak risiko penyakit yang muncul karena makan makanan yang tidak sehat. Bukan hanya dirasakan saat mereka masih remaja, namun dampak tersebut dapat mereka rasakan di usia dewasa (Indrayana & Palupi,2017). Oleh karena itu, peran orang tua dalam mengawasi makanan atau minuman yang dikonsumsi oleh anaknya

menjadi faktor penting yang tidak dapat diabaikan agar kondisi kesehatannya dapat selalu terjaga.

## **B. Dampak**

Makan makanan siap saji sesekali memang tidak ada salahnya, tetapi sebagian orang kadang mengonsumsinya terlalu sering atau dalam porsi berlebihan. Maka dari itu, sangat penting untuk mengetahui dampak buruk dari konsumsi *fast food* seperti berikut ini :

### **1. Obesitas atau Kegemukan**

Remaja yang mengonsumsi makanan cepat saji dengan asupan energi total yang tinggi memiliki risiko sebesar 2,27 kali lebih tinggi mengalami obesitas daripada remaja yang mengonsumsi asupan energi makanan cepat saji yang rendah.

### **2. Meningkatkan Faktor Risiko Penyakit Jantung**

Penyakit jantung menjadi salah satu penyebab kematian yang menakutkan. Ketersediaan makanan cepat saji yang tinggi dikaitkan dengan kematian dan penyakit jantung koroner akut, serta kelebihan berat badan dan obesitas yang tinggi.

Salah satu penyebab terjadinya penyakit jantung adalah obesitas yang dialami seseorang. Hal ini karena obesitas meningkatkan risiko terjadinya penyakit jantung. Seseorang yang memiliki berat badan diatas rata-rata atau obesitas akan mengalami risiko penurunan fungsi jantung, termasuk fungsi jantung menjadi tidak normal.

### **3. Meningkatkan Faktor Risiko Tekanan Darah Tinggi (Hipertensi)**

Makanan cepat saji, seperti kentang goreng memiliki rasa yang enak bagi kebanyakan orang. Tanpa disadari, makanan tersebut mengandung garam yang tinggi yang dapat meningkatkan air liur dan sekresi enzim, sehingga meningkatkan keinginan untuk terus makan makanan tersebut. Tingginya kandungan lemak jahat dan natrium mengganggu keseimbangan sodium dan potasium dalam tubuh, sehingga menyebabkan hipertensi.

### **4. Meningkatkan Faktor Risiko Stroke**

Pola makan yang salah seperti makan makanan cepat saji dapat memicu terjadinya stroke pada usia muda. Hal ini disebabkan karena kandungan kolesterol yang tinggi. kolesterol tidak baik

bagi kesehatan, yaitu apabila terjadi penyumbatan pembuluh darah. Apabila mengenai pembuluh darah otak, maka akan mengakibatkan stroke.

5. Menimbulkan Masalah Pernapasan

Makan *fast food* secara berlebihan akan memperbanyak asupan kalori harian. Hal ini tentu dapat menyebabkan mengalami kenaikan berat badan. Obesitas juga bisa menimbulkan gangguan pernapasan, termasuk asma dan sesak napas. Masalah pernapasan ini dapat terjadi karena penambahan berat badan akan memberikan tekanan ekstra pada jantung dan paru-paru. Akibatnya, akan lebih berisiko mengalami kesulitan bernapas, terutama saat berjalan kaki, menaiki tangga, atau berolahraga.

**C. Hasil Pengetahuan Responden**

Jumlah pernyataan pada aspek pengetahuan sebanyak 9 item dan skor jawaban yang tertinggi (benar) adalah 20 dan terdapat skor 10 di beberapa pertanyaan serta skor yang terendah (salah) adalah 0, sehingga kemungkinan nilai skor total tertinggi (benar) adalah  $8 \times 10 + 20 = 100$ , dan nilai total skor terendah (salah) adalah  $9 \times 0 = 0$ . Kemudian pada penilaian angka pengetahuan responden menggunakan skala Kuantitatif sebelum dan setelah dilakukan penyuluhan. Adapun hasil penilaian pada 36 responden dapat dilihat sebagai berikut.

**Tabel 1. Distribusi Kategorisasi Pengetahuan Dampak *Fast Food***

<b>INTERVAL</b>	<b>KATEGORI</b>	<b>FREKUENSI</b>	<b>PERSENTASE (%)</b>
<b><i>Sebelum Penyuluhan</i></b>			
80-100	Sangat baik	6	16,7%
50-70	Baik	7	19,4%
0-40	Tidak baik	23	63,9%
<b><i>Setelah Penyuluhan</i></b>			
80-100	Sangat baik	28	77,8%
50-70	Baik	8	22,2%
0-40	Tidak baik	0	0

Dari tabel tersebut dapat dilakukan analisis bahwa sebelum dilakukan penyuluhan dampak konsumsi fast food secara berlebihan, tingkat pengetahuan pada responden adalah tidak baik (63,9%), baik (19,4%), dan sangat baik (16,7%).



**Gambar 3. Grafik Perubahan Tingkat Pengetahuan Responden Setelah Penyuluhan Dampak *Fast Food*.**

Hasil analisis setelah dilakukan penyuluhan peningkatan pengetahuan tentang konsumsi *fast food* secara berlebih didapatkan hasil tingkat pengetahuan pada responden paling banyak terjadi perubahan tingkat pengetahuan dari tidak baik menjadi sangat baik sebesar 77,8%.

Pengetahuan merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi tindakan konsumsi *fast food* pada remaja, dengan pengetahuan yang baik dan bimbingan yang tepat serta bagaimana menyikapi tindakan konsumsi *fast food* yang berlebih, maka hal tersebut dapat diminimalisir agar tidak terjadi. Peran dan dukungan dari orang tua serta lingkungan sekolah berperan besar terhadap pencegahan tindakan konsumsi *fast food* secara berlebih yang mungkin terjadi dalam kehidupan sehari-hari.

Pelaksanaan pengabdian masyarakat dilakukan dengan diawali pengenalan singkat tentang pengertian dan dampak *fast food* melalui penyebaran kuesioner terlebih dahulu, kemudian memberikan penyuluhan tentang pengertian, jenis *fast food*, dampak, tanda-tanda anak terkena salah satu penyakit akibat *fast food*, cara pencegahan, jenis camilan sehat, dan diakhiri dengan pemberian motivasi, perhatian dan pembinaan, serta *support* untuk remaja yang sering mengonsumsi *fast food*. Kami juga membekali remaja dengan hardcopy materi powerpoint dan membagikan contoh camilan sehat.

Dari data yang telah dilampirkan di atas, juga dapat diketahui bahwa penyuluhan peningkatan pengetahuan tentang konsumsi *fast food* secara berlebih ini mempunyai pengaruh

cukup signifikan terhadap perubahan tingkat pengetahuan. Hal tersebut dapat membuktikan bahwa penyuluhan tentang dampak konsumsi *fast food* efektif dan efisien serta memberikan pengaruh untuk meningkatkan pengetahuan responden dalam jangka waktu yang singkat. Pengemasan dan pemberian materi yang menarik, cara penyampaian bahasa yang sesuai tingkat pendidikan, dan usia responden tidak berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan responden.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan selama satu hari di SMA Negeri 1 Gemolong. Kegiatan pengabdian diawali dengan pengisian kuisioner. Kegiatan dilanjutkan dengan penyuluhan dampak makanan cepat saji bagi kesehatan tubuh pada remaja. Kegiatan berjalan dengan lancar dan mendapat respon positif dari peserta. Komunikasi dua arah terjalin dengan baik dan peserta terlihat antusias mengikuti kegiatan penyuluhan dan demonstrasi.

Hasil evaluasi setelah dilakukan penyuluhan yaitu sebagian besar peserta memahami dampak dari *fast food* yang dikonsumsi, serta bagaimana cara pencegahan yang dapat dilakukan agar tidak kecanduan. Terjadi perubahan dan peningkatan pengetahuan peserta dari belum mengetahui menjadi mengetahui.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Kami ingin mengucapkan terima kasih atas perhatian dan minat anda dalam membaca artikel ini. Kesadaran tentang dampak mengonsumsi makanan cepat saji memegang peranan penting dalam meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup mereka. Semoga informasi yang diberikan dalam artikel ini bermanfaat dan dapat memberikan kontribusi positif dalam upaya pencegahan dan manajemen kondisi kesehatan yang penting ini. Terima kasih atas dukungan dan kerjasama dari berbagai pihak yang telah mendukung penelitian ini.

Dengan kerjasama kita, kita dapat terus bergerak maju dalam meningkatkan kesehatan, khususnya di kalangan remaja. Kami berharap artikel ini dapat menjadi pijakan untuk lebih banyak penelitian dan upaya nyata dalam meningkatkan kesadaran dan mengurangi mengonsumsi makanan cepat saji sehingga memberikan dampak yang signifikan bagi kesehatan dan kualitas hidup remaja di masa depan.

## **DAFTAR REFERENSI**

- Yuliana, A. I., Faizah, M., Azimah, F. N., Rofendi, H. A., & Ummah, R. (2023). Edukasi Kesehatan: Bahaya Konsumsi Fast Food pada Mahasiswa Fakultas Pertanian Universitas KH. A. Wahab Hasbullah. *Jumat Pertanian: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 64-67.
- Yetmi, F., Harahap, F. S. D., & Lestari, W. (2021). Analisis Faktor yang Memengaruhi Konsumsi Fast Food pada Siswa di SMA Cerdas Bangsa Kabupaten Deli Serdang Tahun 2020. *STUDIA: Jurnal Hasil Penelitian Mahasiswa*, 6(1), 24-47