

EDUKASI POLA MAKAN SEHAT: KURANGI KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI UNTUK HIDUP LEBIH SEHAT

HEALTHY EATING EDUCATION: REDUCE FAST FOOD CONSUMPTION FOR A HEALTHIER LIFE

Devi Savitri Effendy¹, Febriana Muchtar¹, Hartati Bahar¹, Ramadhan Tossepu¹, Najwa Namrin^{1*},
Nazhifa Nahda Aremanit¹, Nur Hikmah Ainun¹, Desi Apriyani¹, Lisnawati¹, Zamzam¹, Hadi
Kalisi¹

¹)Program Studi Gizi, Universitas Halu Oleo, Kendari, Indonesia

Email korespondensi: namrinnajwa@gmail.com

Abstract

The program "Edukasi Pola Makan Sehat Bagi Mahasiswa: Kurangi Konsumsi Makanan Cepat Saji Untuk Hidup Lebih Sehat" aimed to enhance students' awareness of the importance of a healthy diet. The initiative focused on reducing the consumption of high-sodium, spicy, and sugary foods, such as ayam geprek and iced tea, which are commonly consumed by students due to their convenience and affordability. Conducted through interactive face-to-face sessions, the program utilized lectures, discussions, and practical recommendations for healthier menu alternatives. Despite limitations such as restricted participant reach, higher operational costs, and inflexible scheduling for students with tight academic timetables, the program effectively promoted healthier lifestyle choices. The outcomes demonstrated a positive influence on students' dietary habits, offering a foundation for sustainable behavior change toward healthier eating practices.

Keywords: Nutritional Education Program, Fastfood, Healthy Life, Consumption Patterns

Abstrak

Program "Edukasi Pola Makan Sehat Bagi Mahasiswa: Kurangi Konsumsi Makanan Cepat Saji Untuk Hidup Lebih Sehat" bertujuan meningkatkan kesadaran mahasiswa akan pentingnya pola makan sehat. Inisiatif ini berfokus pada pengurangan konsumsi makanan tinggi natrium, pedas, dan gula, seperti *ayam geprek* dan es teh, yang sering menjadi pilihan mahasiswa karena kemudahan dan keterjangkauannya. Program ini dilaksanakan melalui sesi tatap muka interaktif yang mencakup ceramah, diskusi, serta rekomendasi menu sehat sebagai alternatif makanan. Meskipun terdapat keterbatasan, seperti jangkauan peserta yang terbatas, biaya operasional yang lebih tinggi, dan keterbatasan fleksibilitas waktu bagi mahasiswa dengan jadwal padat, program ini berhasil mempromosikan gaya hidup sehat. Hasilnya menunjukkan pengaruh positif terhadap pola makan mahasiswa, menjadi dasar bagi perubahan perilaku yang lebih berkelanjutan menuju kebiasaan makan yang lebih sehat.

Kata kunci: Program Edukasi Gizi, Makanan Cepat Saji, Hidup Sehat, Pola Konsumsi



CC Attribution-ShareAlike 4.0

Copyright © 2024 Author

Diterima: 18 November 2024; Disetujui: 30 November 2024; Terbit: 1 Desember 2024

PENDAHULUAN

Gaya hidup modern sering kali menjauhkan manusia dari pola hidup sehat. Kebiasaan buruk, seperti sering mengonsumsi makanan cepat saji (*junk food*), pola makan yang tidak teratur, kurangnya perhatian terhadap kebersihan tempat makan, serta ketidakpedulian terhadap kandungan gizi makanan, menjadi faktor utama yang mendukung tren ini (Pranata et al., 2024). Di era ini, makanan cepat saji telah menjadi pilihan utama, terutama bagi mahasiswa yang sibuk.

Gaya hidup mahasiswa dipengaruhi oleh aktivitas akademik yang padat, keterbatasan waktu, dan anggaran yang minim. Kondisi ini mendorong mereka untuk memilih makanan cepat saji karena sifatnya yang praktis dan terjangkau. Namun, konsumsi makanan cepat saji yang tinggi memiliki dampak negatif pada kesehatan. Makanan cepat saji umumnya rendah nutrisi tetapi tinggi kalori, lemak jenuh, gula, dan natrium. Penelitian menunjukkan bahwa konsumsi berlebih makanan cepat saji dapat meningkatkan risiko obesitas, yang selanjutnya meningkatkan risiko penyakit degeneratif seperti penyakit jantung, diabetes melitus tipe 2, dan hipertensi (Domika et al., 2021).

Di Indonesia, prevalensi penyakit terkait pola makan tidak sehat terus meningkat, terutama di kalangan generasi muda. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, prevalensi obesitas pada usia di atas 18 tahun meningkat dari 21,8% pada 2018 menjadi 23,4% pada 2023. Peningkatan prevalensi hipertensi juga signifikan, dari 25,8% pada 2013 menjadi 34,1% pada 2018 (RISKESDAS). Jika tidak dikendalikan, hipertensi dapat menyebabkan komplikasi serius seperti kerusakan ginjal, jantung, dan otak (Moonti et al., 2023). Pola makan yang buruk, termasuk konsumsi makanan cepat saji, menjadi salah satu penyebab utama dari peningkatan ini.

Selain dampak kesehatan, konsumsi makanan cepat saji juga dapat memengaruhi performa akademik mahasiswa. Asupan gizi yang baik sangat penting dalam mendukung kecerdasan, pertumbuhan fisik, dan kesejahteraan mental. Mahasiswa dengan status gizi yang baik cenderung memiliki daya tangkap yang lebih tinggi dan berpotensi mencapai prestasi akademik yang lebih baik (Cahyanto et al., 2021) dan (Fadlilah et al., 2022). Survey pendahuluan yang kami lakukan

menemukan fakta bahwa 63,2% responden mengonsumsi makanan cepat saji 1-2 kali per minggu atau 4-8 kali per bulan, sementara 15,8% lainnya mengonsumsi lebih dari empat kali per minggu. Angka ini mencerminkan tingginya ketergantungan mahasiswa pada makanan cepat saji.

Edukasi gizi yang efektif menjadi kebutuhan mendesak untuk mengatasi masalah ini. Program edukasi yang dirancang dengan baik tidak hanya berfokus pada pengurangan konsumsi makanan cepat saji, tetapi juga mengajarkan mahasiswa cara memilih makanan sehat yang terjangkau dan mudah diakses. Dengan meningkatkan pemahaman tentang pentingnya asupan nutrisi yang tepat, mahasiswa diharapkan dapat membuat keputusan yang lebih bijak terkait pola makan mereka, sehingga mendukung kesehatan fisik, mental, dan prestasi akademik.

METODE

Program ini dimulai dengan merancang kuisisioner yang di dasari 6 instrumen teori *Health Belief Model* (HBM) untuk menilai persepsi dan keyakinan mahasiswa Universitas Halu Oleo mengenai pola konsumsi makanan cepat saji dan pengaruhnya terhadap kesehatan. Berdasarkan hasil dari penyebaran kuisisioner ini maka di rancanglah desain program interaktif "Edukasi Pola Makan Sehat Bagi Mahasiswa: Kurangi Konsumsi Ayam Geprek dan Es Teh untuk Hidup Lebih Sehat". Tahap kedua deasiminasi program dengan target yaitu mahasiswa yang berminat mengikuti program edukasi. Tahap ketiga pengembangan media dengan media yang dipilih yaitu leaflet dan buku menu mini/saku. Tahap keempat adalah pelaksanaan program. Tahap terakhir melakukan diskusi bersama audiens untuk membahas lebih dalam mengenai materi.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan sejak bulan Oktober 2024 hingga awal November 2024. Responden merupakan mahasiswa aktif Universitas Halu Oleo. Analisis situasi dan pengambilan data dasar dilakukan secara online menggunakan kuisisioner dengan media berupa *Google Form*. Analisis data digunakan untuk mengetahui distribusi frekuensi tingkat konsumsi makanan cepat saji dan makanan sehat juga pengetahuan mahasiswa Universitas Halu Oleo. Pertanyaan kuisisioner dapat dilihat pada Tabel 1. Media yang digunakan dalam edukasi ini berupa leaflet dan buku menu mini/saku.

Kegiatan program edukasi ini terdiri dari 3 komponen utama, yaitu:

1. Kampanye gizi mengenai bahaya konsumsi makanan cepat saji secara berkelanjutan menggunakan media leaflet (dapat dilihat pada **Gambar 2.**) dan metode ceramah
2. Pemberian buku menu mini (dapat dilihat pada **Gambar 3.**) yang berisi menu lauk rekomendasi
3. Pembagian sampel menu

Tabel 1. Kuisisioner

NO.	PERTANYAAN
1.	Berapa kali Anda makan dalam sehari?
2.	Apakah Anda mengonsumsi makanan cepat saji?
3.	Makanan cepat saji apa yang paling sering Anda konsumsi? (masukan 1-2 jenis makanan)
4.	Seberapa sering Anda mengonsumsi masakan sendiri dalam seminggu?
5.	Seberapa sering Anda mengonsumsi makanan sehat dalam seminggu?
6.	Seberapa sering Anda mengonsumsi makanan cepat saji (Ayam geprek, bakso, mie ayam, dll) dalam seminggu?
7.	Apakah Anda merasa berisiko terkena masalah kesehatan akibat seringnya mengonsumsi makanan cepat saji?
8.	Seberapa serius Anda menganggap masalah kesehatan akibat seringnya mengonsumsi makanan cepat saji?
9.	Apa manfaat yang Anda rasakan dari mengonsumsi makanan sehat? (pilih semua yang relevan)
10.	Apa hambatan yang Anda hadapi dalam meningkatkan kebiasaan konsumsi makanan sehat
11.	Apa yang dapat mendorong Anda untuk lebih sering mengonsumsi makanan sehat?
12.	Seberapa yakin Anda dapat mengurangi konsumsi makanan cepat saji setelah mengetahui dampaknya bagi kesehatan?

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan program “Edukasi Pola Makan Sehat Bagi Mahasiswa: Kurangi Konsumsi Makanan Cepat Saji Untuk Hidup Lebih Sehat” berhasil meningkatkan kesadaran mahasiswa tentang pentingnya pola makan sehat, terutama dalam mengurangi konsumsi makanan tinggi lemak, garam, dan gula yang sering terdapat dalam makanan cepat saji. Program ini tidak hanya menekankan pada risiko kesehatan dari makanan cepat saji tetapi juga memberikan alternatif makanan sehat, seimbang, dan terjangkau yang dapat mendukung kesehatan jangka panjang. Melalui pemilihan metode ceramah dan diskusi, mahasiswa didorong untuk lebih memahami dampak dari konsumsi makanan cepat saji terhadap kesehatan dan diharapkan termotivasi untuk beralih ke pilihan makanan yang lebih sehat.

Dalam pelaksanaan program, tiga topik utama disampaikan: bahaya konsumsi makanan cepat saji secara berkelanjutan, pengenalan buku menu mini/saku sebagai panduan praktis, dan manfaat bahan pangan seperti telur dan tahu sebagai lauk pengganti makanan cepat saji. Pada topik pertama, peserta diperkenalkan dengan contoh menu seperti ayam geprek dan es teh untuk menjelaskan bahaya kandungan natrium tinggi, lemak, serta zat tanin yang dapat menghambat penyerapan zat besi dan meningkatkan risiko anemia jika dikonsumsi bersama-sama. Pada topik kedua, peserta diberikan buku menu mini/saku yang berisi panduan gizi praktis serta resep menu sehat berbasis telur dan tahu yang mudah dibuat dan cocok sebagai alternatif makanan cepat saji.

Diskusi mengenai alasan pemilihan telur dan tahu sebagai bahan dasar alternatif di sesi ketiga menyoroti fleksibilitas dan kemudahan pengolahan bahan pangan ini, sehingga sesuai bagi mahasiswa yang sering mengandalkan makanan cepat saji karena keterbatasan waktu atau kemampuan memasak. Dengan memperkenalkan berbagai kreasi menu berbahan telur dan tahu, mahasiswa diharapkan memiliki pilihan praktis dan bergizi untuk dikonsumsi dalam kondisi terbatas waktu.

Selama program, media seperti leaflet dan buku menu saku dipilih untuk membantu menyampaikan informasi dengan mudah. Media ini memudahkan peserta untuk memahami materi yang disampaikan dan sebagai panduan praktis yang dapat diakses

kembali. Reaksi peserta yang positif serta antusiasme dalam bertanya menunjukkan bahwa metode yang digunakan efektif dalam menarik perhatian dan meningkatkan pemahaman mereka.

Namun, program ini memiliki keterbatasan, terutama dalam cakupan partisipasi. Pelaksanaan secara tatap muka membatasi jumlah peserta, karena hanya dapat diikuti oleh mahasiswa yang hadir langsung di lokasi kegiatan. Hal ini mengurangi inklusivitas program bagi mahasiswa yang memiliki jadwal padat atau berada jauh dari lokasi. Selain itu, pelaksanaan tatap muka membutuhkan waktu dan tenaga yang lebih intensif dari penyelenggara dan peserta karena seluruh kegiatan harus diselesaikan dalam satu pertemuan langsung. Fleksibilitas program juga terbatas dibandingkan dengan metode daring, yang memungkinkan akses yang lebih luas dan fleksibel. Evaluasi ini penting untuk optimalisasi pelaksanaan program di masa depan, khususnya dalam menyesuaikan metode agar lebih inklusif dan efektif bagi audiens yang lebih luas.



Gambar 2. Buku Menu Mini



Gambar 1. Leaflet



Gambar 3. Dokumentasi Kegiatan Edukasi

KESIMPULAN

Secara keseluruhan, program edukasi ini efektif dalam meningkatkan kesadaran mahasiswa akan pentingnya pola makan sehat dan risiko konsumsi makanan cepat saji. Meskipun menghadapi keterbatasan partisipasi dalam metode tatap muka, program ini memberikan fondasi yang kuat dalam memperkenalkan alternatif makanan sehat dan terjangkau serta mendorong mahasiswa untuk lebih selektif dalam memilih makanan demi mendukung kesehatan mereka di masa depan.

DAFTAR PUSTAKA

- Cahyanto, E. B., Mulyani, S., Nugraheni, A., Sukamto, I. S., & Musfiroh, M. (2021). Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 9(1), 124–128. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i1.517>
- Domika, A., Nurdin, A., Fitria, U., Dinen, K. A., & Kurnia, R. (2021). *Prilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja Dan Dampaknya Bagi Kesehatan*.
- Fadlilah, S., Wiyani, C., Sumarni, & Lustiyati, E. D. (2022). Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi, Emotional Quotient (Eq), Dan Prestasi Belajar Mahasiswa. *Journal of Nutrition College*, 11(3), 228–235. <https://doi.org/10.14710/jnc.v11i3.31688>
- Moonti, M. A., Sutandi, A., & Fitriani, N. D. (2023). Hubungan Life Style Dengan Kejadian Hipertensi Pada Dewasa Di Desa Jagara Kecamatan Darma Kabupaten Kuningan Tahun 2023. *National Nursing Conference*, 1(2), 55–68. <https://doi.org/10.34305/nnc.v1i2.860>
- Pranata, A., Lestari, R. M., & Baringbing, E. P. (2024). Hubungan Pola Makan dan Stress dengan Kejadian Gastritis di UPT Puskesmas Kayon Kota Palangka Raya: The Connection of Eating and Stress with Events Gastritis at UPT Puskesmas Kayon Palangka Raya City. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 10(2), 98–109.
- RISKESDAS. (2018). RISKESDAS 2018. *Laporan Riskesdas Nasional 2018*, 120.