

**PENYULUHAN DAMPAK NEGATIF KONSUMSI FAST FOOD
BERLEBIHAN PADA SANTRI REMAJA PONDOK PESANTREN
QOMARUDDIN GRESIK**

Viera Nu'riza Pratiwi, Nur Amin
Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya
vieranpratiwi@unusa.ac.id

Abstrak

Kegiatan ini dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan tentang dampak negatif konsumsi fast food yang berlebihan di santri Ponpes Qomaruddin, Bungah, Kab. Gresik. Pre-test dan post-test dilakukan untuk mengetahui tingkat pemahaman santri mengenai dampak negatif dari konsumsi fast food yang berlebihan. Hasil perhitungan rata-rata nilai pre-test adalah 6,23. Setelah dilakukan pemaparan materi, tingkat pemahaman santri meningkat menjadi 7,42. Selisih nilai pre-test dan post-test adalah sebesar 1,19. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pengetahuan santri mengalami peningkatan. Selain itu, dari hasil pengukuran antropometri yang dilakukan didapatkan IMT para santri menunjukkan IMT paling banyak adalah kategori normal yaitu sebanyak 33 orang (68,8%), gemuk 3 orang (6,8%), kegemukan 3 orang (6,8%), kurus adalah 4 orang (8,3%), dan kurus sekali adalah 4 orang (8,3%).

Kata kunci : fast food, santri remaja, Indeks Massa Tubuh

Abstract

The objective this community service activities are to improve knowledge and understanding about negative impact of excessive consumption of fast food at students Ponpes Qomaruddin, Bungah, Kab. Gresik. Pre-test and post-test used to find out the level of understanding students about the negative impact of excessive consumption of fast food. The average calculation of pre-test is 6.23. After the material was presented, the level of understanding of students increased to 7.42. The difference between pre-test and post-test is 1.19. So it can be concluded that students knowledge has increased. In addition, from the results of anthropometric measurements, it was found that the BMI (Body Mass Index) of the students showed that BMI (Body Mass Index) 33 people in normal category (68.8%), overweight was 3 people (6.8%), obese was 3 people (6.8%), thin was 4 people (8.3%), and very thin was 4 people (8.3%).

Keywords: fast food, teenage students, BMI (Body Mass Index)

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah masa dimana mudah sekali terpengaruh oleh lingkungan dan orang-orang disekitar. Contoh nyata yang dapat dilihat adalah pada trend makanan yang saat ini berkembang dengan pesat dan para remaja cenderung mengikuti trend perkembangan tersebut.

Hal ini terlihat pada pola makan remaja saat ini yang lebih banyak memilih makanan fast food dan makanan instan dengan nilai gizi yang sangat minim. (Fathonah et al., 2015).

Permasalahan pemilihan makanan di kalangan remaja tidak lagi didasarkan pada kandungan gizi, tetapi lebih banyak sekedar sosialisasi dengan teman sebayanya, untuk kesenangan dan agar tidak kehilangan status. Pada usia remaja, pengaruh teman sebaya lebih menonjol dari pada peran keluarga. Pengaruh pola makan “ala barat” dengan tinggi lemak, tinggi kalori, dan rendah serat. Permasalahan yang sama juga terjadi pada santri remaja di pondok pesantren. Pola konsumsi makanan santri di pondok pesantren biasanya mengalami perubahan cukup signifikan jika dibandingkan dengan pola konsumsi makanan ketika masih berada di rumah (Pratiwi, 2013).

Santri di pondok pesantren biasanya tinggal di asrama atau pondok dan jauh dari orang

tua serta dituntut untuk hidup mandiri terutama dalam hal konsumsi makanan. Santri cenderung memilih makanan instan dan meskipun pemenuhan makanan didapatkan dari pondok tetapi dimungkinkan masih rendah serat. Selain itu, para remaja dan santri juga lebih banyak mengkonsumsi snack dan cemilan yang nilai gizinya sangat sedikit. Hal ini menyebabkan status gizi pada santri cukup beragam. Oleh karena itu diperlukan adanya penyuluhan dan pemahaman tentang pola makan sehat dan dampak yang bias disebabkan jika konsumsi fast food siap saji berlebihan (Pratiwi, 2013).

GAMBARAN UMUM MASYARAKAT SASARAN

Ponpes Qomaruddin merupakan pondok pesantren yang terletak di Dusun Sampurnan, Desa Bungah, Kecamatan Bungah, Kabupaten Gresik, Propinsi Jawa Timur, Santri yang ada di Ponpes Qomaruddin sebagian besar memiliki rentang usia remaja. Hal ini juga mempengaruhi pola makan dalam keseharian. Selain itu, kondisi terpisah dari orang tua juga menentukan pemilihan makanan. kebiasaan remaja saat ini adalah cenderung mengkonsumsi makanan yang instan/fast food Santri di pondok mungkin akan lebih memilih makanan siap saji yang

praktis dan tanpa repot dalam penyiapannya. Padahal jika ini dikonsumsi secara berlebihan akan menimbulkan beberapa hal yang tidak baik untuk kesehatan. Maka dari itu, dengan adanya kegiatan pengabdian masyarakat mengenai pemberian penyuluhan tentang dampak konsumsi fast food berlebihan diharapkan para santri remaja dapat memahami tentang dampak apa yang bisa terjadi jika terlalu sering/berlebihan dalam mengkonsumsi makanan siap saji/fast food serta cara penanggulangannya yaitu dengan pemilihan makanan berupa perbanyak sayur dan buah dan kebiasaan hidup sehat lainnya.

METODE

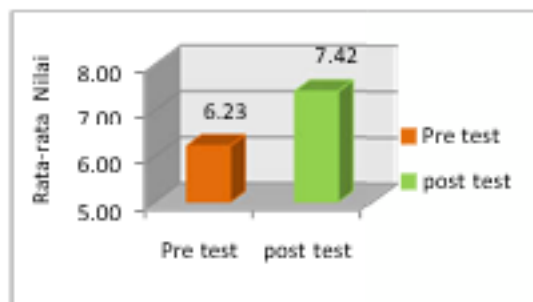
Kegiatan inti dari pengabdian masyarakat ini adalah penyuluhan/ pemaparan materi mengenai penyuluhan dampak negatif konsumsi fast food dan makanan siap saji berlebihan yang bertujuan agar responden dapat memahami dan mengaplikasikan pentingnya gizi seimbang dalam memenuhi kebutuhan makan sehari-hari dan meminimalisir konsumsi makanan siap saji. Pre-test dan post-test dilakukan saat sebelum dan sesudah pemaparan materi. Hal ini bertujuan untuk mengukur tingkat pengetahuan dan pemahaman santri mengenai dampak negatif konsumsi fast food berlebihan.

Pengukuran antropometri dilakukan untuk mengetahui data berat badan dan tinggi badan yang selanjutnya akan dihitung IMT (Indek Masa Tubuh) Hasil dari IMT tersebut dapat diinterpretasikan status gizi (Barasi, 2009).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Perhitungan Nilai Rata-rata Pre-test dan Post-test Nilai hasil pre-test dan post-test dilakukan penghitungan rata-rata yang nantinya akan digunakan untuk mengetahui tingkat pemahaman santri tentang dampak negatif konsumsi fast food yang berlebihan, diperoleh skor dari masing-masing santri.

Hasil perhitungan rata-rata nilai pre-test dan post test menunjukkan bahwa sebelum dilakukan pemaparan materi, tingkat pemahaman santri berkenaan dengan hasil nilai pre-test adalah 6,23. Setelah dilakukan pemaparan materi, tingkat pemahaman santri meningkat menjadi 7,42. Dari hasil perhitungan rata-rata yang diperoleh di atas, diketahui bahwa adanya peningkatan pengetahuan yang terlihat dari evaluasi post-test. Selisih nilai pre-test dan post-test adalah sebesar 1,19. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan tentang dampak negatif konsumsi fast food berlebihan efektif dalam meningkatkan pemahaman santri.



Gambar 1. Rata-rata Penilaian Pre-test dan Post-test

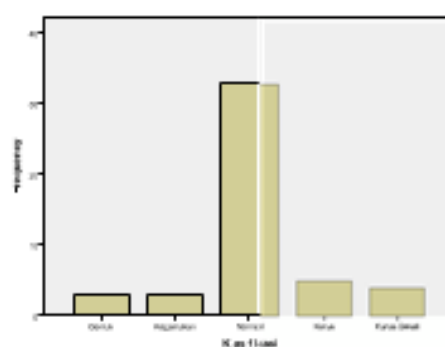
Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini mendapat respon yang positif dari para santri Ponpes Qomaruddin Kab, Gresik yang mengikuti penyuluhan. Para santri sangat antusias mengikuti kegiatan dan hasilnya juga sangat baik. Disisi lain masih ditemukan kendala pada saat pelaksanaan, misalnya waktu penyuluhan yang sedikit terlambat karena masih menunggu para santri selesai melakukan kegiatan pondok mengaji. Status Gizi Santri lainnya yaitu Penentuan status gizi santri dilakukan dengan mengukur berat badan dan tinggi badan untuk kemudian dilakukan perhitungan IMT. Distribusi responden berdasarkan klasifikasi IMT pada Tabel 1 sebagai berikut. dapat dilihat.

Tabel 1. Distribusi Klasifikasi IMT

Klasifikasi IMT	N	Persen (%)
Gemuk	3	6,3
Kegemukan	3	6,3
Normal	33	68,8
Kurus	5	10,4
Kurus sekali	4	8,3
Total	48	100

Dari Tabel 1 dapat diketahui status gizi responden dalam hal ini santri putri cukup baik, hal ini dapat dilihat dari nilai

IMT paling banyak adalah kategori normal yaitu sebanyak 33 orang (68,8%). Untuk santri yang memiliki status gizi dengan klasifikasi gemuk ada 3 orang (6,8%) dan yang mengalami kegemukan juga 3 orang (6,8%). Sedangkan santri yang termasuk dalam status gizi kurus adalah 4 orang (8,3%) dan yang masuk dalam kategori kurus sekali adalah 4 orang (8,3%). Distribusi klasifikasi status gizi juga bisa dilihat pada gambar sebagai berikut.



Gambar 2. Distribusi Frekuensi Klasifikasi IMT Santri

KESIMPULAN

Berdasarkan uraian pada hasil dan pembahasan di atas, maka dapat disimpulkan pelaksanaan kegiatan dampak negatif konsumsi fast food berlebihan dapat meningkatkan pemahaman santri ponpes bahwa konsumsi fast food yang berlebihan akan menimbulkan efek negatif. Hal ini dapat dilihat dari hasil penilaian pre-test dan post-test yang dilakukan mengalami peningkatan setelah pemaparan materi.

REFERENSI

Barasi ME. 2009. At a Glance Ilmu Gizi.
Erlangga. Bandung

Fathonah, Siti, Dyah Nurani Setyaningsih,
Pudji Astuti. 2015. Peningkatan
Pengetahuan Pola Makan Sehat Bagi
Santri Putri Pondok Pesantren Roudlotul
Mubtadiin Balekambang Jepara.
Teknobuga. Volume 2 No. 2

Pratiwi, Wahyu. 2013. Hubungan Pola
Makan dengan Gastritis pada Remaja di
Pondok Pesantren Daar El- Qolam Gintung,
Jayanti, Tangerang. Universitas Islam
Negeri Syarif Hidayatullah. Jakarta.

