

BAHAYA MENGONSUMSI MAKANAN INSTAN DAN PENTINGNYA GIZI SEIMBANG PADA REMAJA DI SMA MUHAMMADIYAH 1 BOARDING SCHOOL KOTA BENGKULU

Juli Andri^{1)*}, Muhammad Bagus Andrianto²⁾, Padila³⁾, Andry Sartika⁴⁾, Afifah⁵⁾, & Meza Tri Marini Nasution⁶⁾

^{1,2,4,6} Universitas Muhammadiyah Bengkulu, Indonesia

³ Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Fitrah Aldar, Indonesia

*Corresponding author: juliandri@umb.ac.id

ABSTRAK

Gizi merupakan salah satu indikator penting yang berperan dalam tubuh manusia. Gizi memengaruhi fungsi dari organ-organ tubuh manusia dalam memenuhi kebutuhan hidup manusia melalui berbagai proses dalam sistem pencernaan seperti proses digestif atau mencerna makanan yang masuk ke dalam tubuh, absorpsi yaitu penyerapan kembali zat-zat yang dibutuhkan oleh tubuh, dan metabolisme atau pengeluaran zat-zat sisa dari makanan yang sudah dicerna oleh sistem pencernaan. Menimbang akan pentingnya gizi dalam tubuh, keseimbangan dalam pemenuhan gizi menjadi salah satu hal penting yang harus diperhatikan. Namun, seiring berkembangnya zaman dan teknologi yang semakin pesat, banyak inovasi baru di bidang pangan yang tidak lagi memperhatikan kesesuaian kandungan gizi yang ada di dalamnya. Salah satu contohnya yaitu makanan instan atau makanan cepat saji. Makanan instan yang menyajikan makanan lezat dengan waktu singkat dan praktis menjadi ketertarikan sendiri bagi masyarakat, terutama generasi muda atau remaja yang gemar akan sesuatu yang bersifat efisien. Kurangnya pengetahuan mengenai pentingnya kandungan gizi yang dibutuhkan oleh tubuh menjadi salah satu faktor pendukung yang mengakibatkan penjualan makanan instan semakin melesat. Dampak buruk pada kesehatan dalam jangka panjang banyak diabaikan karena kurangnya pengetahuan dalam masyarakat.

Kata Kunci: Nutrisi, Makanan instan, Remaja

PENDAHULUAN

Remaja adalah kelompok usia yang sedang mengalami masa transisi penting menuju kehidupan dewasa, baik secara fisik, mental, maupun sosial. Pada masa ini, kebutuhan terhadap nutrisi meningkat agar dapat mendukung pertumbuhan dan perkembangan secara optimal. Namun, kebiasaan makan remaja seringkali tidak sesuai dengan kebutuhan tersebut. Salah satu fenomena yang muncul adalah meningkatnya ketergantungan terhadap makanan instan dan makanan cepat saji, yang mudah ditemukan, harganya terjangkau, serta dianggap praktis. Menurut penelitian global terkait pola makan remaja, konsumsi makanan ultra-proses terus meningkat setiap tahunnya dan menjadi penyebab utama penurunan kualitas diet generasi muda (Mescoloto et al., 2024).

Makanan instan umumnya mengandung tingkat natrium, lemak jenuh,

gula tambahan, serta bahan tambahan pangan lainnya, yang berkontribusi pada meningkatnya risiko gangguan kesehatan.

Konsumsi makanan ultra-proses terbukti meningkatkan risiko gangguan metabolismik dan obesitas pada kelompok usia remaja. Penelitian global menunjukkan bahwa konsumsi pangan ultra-proses berhubungan signifikan dengan peningkatan asupan kalori harian, lemak jenuh, dan gula tambahan, yang berdampak langsung pada kesehatan metabolismik remaja (Pagliai et al., 2021). Kondisi ini semakin mengkhawatirkan karena remaja cenderung kurang memahami konsekuensi jangka panjang dari pola makan yang tidak seimbang.

Pertumbuhan pesat industri makanan modern dan pemasaran digital yang agresif telah meningkatkan keragaman dan daya tarik makanan instan, namun penelitian tentang pola konsumsinya, terutama di

kalangan mahasiswa Indonesia di era pesan antar makanan online, masih terbatas. Makanan instan seringkali tidak seimbang secara nutrisi, tinggi garam, gula, lemak, dan pengawet, yang dapat menyebabkan masalah kesehatan seperti obesitas, diabetes, dan hipertensi, sementara kekurangan nutrisi penting dan serat (Nursiah et al., 2025; Rahman et al., 2022). Konsumsi makanan instan yang sering dikaitkan dengan asupan nutrisi yang tidak memadai atau berlebihan, yang berdampak negatif pada kualitas diet di kalangan remaja (Rahman et al., 2025). Meskipun beberapa upaya untuk meningkatkan nutrisi makanan instan telah dilakukan, seperti memasukkan bahan-bahan kaya nutrisi seperti tepung purslane, produk-produk ini masih belum sepenuhnya memenuhi standar nutrisi seimbang (Wati et al., 2024). Studi juga menyoroti pentingnya pendidikan nutrisi untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap terhadap pola makan sehat, yang dapat membantu mengurangi dampak negatif konsumsi makanan instan (Ramadhani & Handayani, 2024).

Hal ini berdampak pada preferensi makanan remaja di berbagai wilayah, termasuk di sekolah berasrama seperti SMA Muhammadiyah 1 Boarding School Kota Bengkulu. Lingkungan sekolah yang membatasi akses siswa untuk keluar masuk sering kali membuat makanan praktis seperti mi instan dan makanan ringan kemasan menjadi pilihan utama. Kondisi ini berpotensi menimbulkan masalah kesehatan jangka panjang jika tidak didukung oleh edukasi gizi yang cukup (Yusuf et al., 2023).

Selain risiko fisik, konsumsi makanan ultra-proses juga dikaitkan dengan gangguan kesehatan mental pada remaja. Beberapa penelitian menemukan hubungan antara konsumsi makanan ultra-proses dengan meningkatnya risiko depresi dan kecemasan akibat rendahnya kualitas gizi (Lane et al., 2022). Ini menunjukkan bahwa dampak makanan instan tidak hanya terbatas pada tubuh, tetapi juga memengaruhi kesejahteraan psikologis. Pola makan seimbang sangat penting bagi remaja, karena masa ini adalah periode percepatan pertumbuhan yang

membutuhkan asupan energi dan zat gizi makro serta mikro dalam jumlah yang cukup.

Kekurangan gizi pada masa remaja dapat menyebabkan rendahnya konsentrasi belajar, penurunan daya tahan tubuh, gangguan pertumbuhan, hingga masalah kesehatan mental. WHO (2023) menekankan bahwa kebiasaan makan sehat sejak masa remaja berpengaruh besar terhadap kesehatan seseorang sepanjang kehidupan. Namun, kenyataannya, pengetahuan dan kesadaran remaja tentang gizi di Indonesia masih tergolong rendah, sehingga kebiasaan makan sehat belum terbentuk secara baik (Efendi et al., 2025).

Beberapa penelitian di Indonesia menunjukkan bahwa remaja sering kali tidak memahami kandungan nutrisi dalam makanan instan serta bahaya dari konsumsi berlebihan. Edukasi tentang bahaya makanan instan sejalan dengan meningkatnya kasus obesitas remaja di Indonesia dalam lima tahun terakhir.

Data dari Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan menunjukkan kenaikan jumlah remaja yang mengalami obesitas akibat konsumsi makanan ultra-proses dan gaya hidup kurang aktif (Kemenkes RI, 2022). Edukasi gizi dan promosi pola makan sehat terbukti efektif dalam mengurangi konsumsi makanan instan serta meningkatkan pemilihan makanan bergizi.

Pendampingan berkelanjutan di sekolah berasrama menjadi lebih penting karena siswa menghabiskan sebagian besar waktu di lingkungan sekolah. Penyediaan makanan sehat di kantin, pembatasan penjualan makanan instan, serta keterlibatan guru dalam edukasi kesehatan dapat membantu membentuk kebiasaan makan yang lebih baik (Noor et al., 2024).

Kegiatan penyuluhan dan pendampingan terkait bahaya konsumsi makanan instan dan pentingnya pola makan seimbang di SMA Muhammadiyah 1 Boarding School Kota Bengkulu merupakan langkah strategis untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai pola makan yang sehat.

Seiring dengan meningkatnya pengetahuan, remaja akan lebih mampu

membuat keputusan yang lebih baik mengenai apa saja jenis makanan yang dikonsumsi dan lebih mampu mengurangi ketergantungan terhadap makanan instan.

Selain itu, keberhasilan edukasi gizi tidak hanya bergantung pada penyampaian informasi, tetapi juga pada dukungan dari lingkungan sekolah.

Penyediaan makan-makanan sehat, pembatasan penjualan makanan instan, serta keterlibatan guru dan pihak sekolah dalam mengawasi perilaku makan siswa penting untuk menciptakan perubahan yang lebih berkelanjutan (Ferreira et al., 2025).

Dengan demikian, pemahaman yang mendalam mengenai bahaya konsumsi makanan instan dan pentingnya pola makan seimbang sangat penting untuk mendukung kesehatan remaja di SMA Muhammadiyah 1 Boarding School Kota Bengkulu.

Intervensi edukasi gizi diharapkan tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga membentuk gaya hidup sehat yang akan memengaruhi kesehatan hingga masa dewasa.

METODE KEGIATAN

Pendidikan Dan Penyuluhan

Untuk menambah wawasan remaja tentang meningkatkan pengetahuan remaja mengenai bahaya mengonsumsi makanan instan dan pentingnya gizi seimbang pada remaja di sma muhammadiyah 1 boarding school kota bengkulu dengan cara memberikan sesi tanya jawab (pretest) sebelum materi diberikan kepada tersebut.

Pengetesan Pengetahuan

Untuk mengetahui seberapa jauh remaja mengatahui tentang bahaya mengonsumsi makanan instan dan pentingnya gizi seimbang pada remaja.

Pemberian Materi

Remaja diberikan materi tentang bahaya mengonsumsi makanan instan dan pentingnya gizi seimbang pada remaja, dengan tujuan agar remaja dapat mengetahui dampak-dampak yang terjadi dari mengonsumsi makanan instan dan gizi yang tidak seimbang

Pendampingan

Dari hasil ketiga tahap tersebut. fasilitator akan melakukan pendampingan remaja dengan tujuan remaja terhindar dari dampak-dampak buruk yang terjadi dari mengonsumsi makanan instan dan gizi yang tidak seimbang.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Kegiatan Pemberian Kosioner

Pelaksanaan kegiatan pengkajian tentang bahaya mengonsumsi makanan instan dan pentingnya gizi seimbang pada remaja dimana kegiatan kemudian dilanjutkan dengan kegiatan pengkajian pengetahuan pada remaja yang dilaksanakan oleh Kelompok Pengabdian Masyarakat Universitas Muhammadiyah Bengkulu.

Pelaksanaan pengabdian ini diikuti oleh 45 orang peserta terdiri dari 39 siswa remaja, dan anggota kelompok Pengabdian Masyarakat Universitas Muhammadiyah Bengkulu.

Tercapainya tujuan dari pengetesan pengetahuan tentang bahaya mengonsumsi makanan instan dan pentingnya gizi seimbang pada remaja bertujuan untuk mengetahui sejauh mana remaja mengetahui bahaya mengonsumsi makanan instan dan pentingnya gizi seimbang pada remaja.

2. Kegiatan Penyuluhan Mengikatkan pengetahuan Remaja Terkait

Kegiatan peomosi kesehatan mengenai bahaya mengonsumsi makanan instan dan pentingnya gizi seimbang pada remaja dibuka pada pukul 09:00 WIB s/d selesai.

Pelaksanaan penyuluhan kesehatan diikuti oleh 45 orang terdiri dari siswa SMA Muhammadiyah 1 Boarding School Kota Bengkulu serta Tim Pengabdian Masyarakat Universitas Muhammadiyah Bengkulu

Tercapainya tujuan penyuluhan dengan baik dan remaja mampu memahami tentang bahaya mengonsumsi makanan instan dan pentingnya gizi seimbang pada remaja.

3. Kegiatan Pendampingan Penyuluhan Bahaya Mengonsumsi Makanan Instan Dan Pentingnya Gizi Seimbang Pada Remaja

Pelaksanaan penyuluhan kesehatan dibuka pada pukul 09:00 WIB s/d diselesaikan oleh Tim Pengabdian Masyarakat Universitas Muhammadiyah Bengkulu dan siswa SMA Muhammadiyah 1 Boarding School Kota Bengkulu.

Pelaksanaan kegiatan penyuluhan bahaya mengonsumsi makanan instan dan pentingnya gizi seimbang pada remaja ini diikuti oleh 40 orang siswa SMA Muhammadiyah 1 Boarding School Kota Bengkulu yang pelaksananya dilakukan di SMA Muhammadiyah 1 Boarding School Kota Bengkulu dibantu oleh mahasiswa Keperawatan sebagai Tim pengabdian Masyarakat Universitas Muhammadiyah Bengkulu.

PEMBAHASAN

Pembukaan diawali oleh kegiatan penerima TIM Pengabdian masyarakat Universitas Muhammadiyah Bengkulu oleh pihak SMA Muhammadiyah 1 Boarding School Kota Bengkulu kemudian dilanjutkan dengan kegiatan pengkajian pengetahuan kepada remaja yang dilaksanakan kegiatan penyuluhan bahaya mengonsumsi makanan instan dan pentingnya gizi seimbang pada remaja ini diikuti oleh siswa dan dibantu oleh mahasiswa Keperawatan sebagai Tim pengabdian Masyarakat Universitas Muhammadiyah Bengkulu.

Harapan dari kegiatan ini adalah Tim Pengabdian dapat diterima dengan baik sehingga remaja disana dapat mengikuti setiap program kerja yang akan dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat Universitas Muhammadiyah Bengkulu mulai dari kegiatan pengetahuan pemberian kuisioner terkait, dan diharapkan bagi remaja bisa mengetahui bahaya mengonsumsi makanan instan dan pentingnya gizi seimbang.

Makanan instan, yang sering disukai karena kemudahannya, umumnya kurang nutrisi seimbang dan menimbulkan risiko kesehatan, terutama bagi anak-anak dan remaja. Studi menunjukkan bahwa makanan instan biasanya tinggi garam, gula, lemak, dan pengawet, yang dapat menyebabkan obesitas, diabetes, hipertensi, dan masalah perkembangan kognitif, serta

kekurangan nutrisi penting seperti serat, yang berkontribusi pada masalah pencernaan (Nursiah et al., 2025; Rahman et al., 2022). Konsumsi makanan instan yang sering di kalangan anak sekolah dikaitkan dengan asupan nutrisi yang tidak memadai dan berlebihan, yang berdampak negatif pada kualitas diet secara keseluruhan (Rahman et al., 2022).

Meskipun beberapa produk makanan instan dapat ditingkatkan dengan menambahkan bahan-bahan kaya nutrisi seperti tepung purslane dan glukomanan, produk tersebut masih belum sepenuhnya memenuhi kebutuhan nutrisi seimbang (Wati et al., 2024; Ren et al., 2023). Pendidikan tentang nutrisi seimbang dan kebiasaan makan sehat sangat penting untuk membantu kaum muda memahami bahaya konsumsi makanan instan dan pentingnya diet seimbang untuk pertumbuhan dan kesehatan yang optimal (Ramadhani & Handayani, 2024; Damayanti et al., 2023). Menekankan makanan utuh yang kaya nutrisi dan makan dengan penuh kesadaran mendukung kesejahteraan fisik dan mental, mengurangi risiko penyakit kronis yang terkait dengan pilihan diet yang buruk (Khan, 2023).



Gambar 1. Pembukaan acara kegiatan di kelas.



Gambar 2. Penyampaian materi terkait bahaya mengonsumsi makanan instan.



Gambar 3. Pemberian Doorprize bagi peserta yang aktif bertanya.



Gambar 4. Foto bersama dengan peserta.

PENUTUP

Kebiasaan mengonsumsi makanan instan memiliki dampak negatif yang signifikan terhadap kesehatan, terutama pada remaja. Kandungan tinggi natrium, bahan pengawet, dan rendahnya nilai gizi dalam makanan instan dapat meningkatkan risiko berbagai masalah kesehatan, seperti obesitas, hipertensi, dan gangguan metabolisme. Di lingkungan SMA Muhammadiyah 1 Boarding School Kota Bengkulu, di mana remaja berada pada masa pertumbuhan yang membutuhkan asupan nutrisi optimal, kebiasaan ini dapat menghambat perkembangan fisik dan mental. Ketergantungan pada makanan instan juga dapat mengurangi kebiasaan makan sehat dan memengaruhi pola makan jangka panjang.

Pentingnya penerapan pola makan dengan gizi seimbang menjadi solusi utama untuk mendukung kesehatan remaja. Gizi seimbang memastikan bahwa tubuh mendapatkan semua nutrisi yang dibutuhkan, seperti protein, karbohidrat, lemak sehat, vitamin, dan mineral, yang berperan penting dalam pertumbuhan dan daya tahan tubuh. Dengan pemahaman yang baik tentang bahaya makanan instan dan pentingnya gizi seimbang, remaja di

sekolah ini dapat mengembangkan kebiasaan makan yang lebih sehat, yang pada akhirnya berdampak positif pada kesehatan dan prestasi belajar mereka.

Untuk mengurangi dampak negatif konsumsi makanan instan di kalangan remaja, diperlukan edukasi yang intensif tentang bahaya makanan instan dan pentingnya gizi seimbang. Pihak sekolah dapat menyelenggarakan program edukasi gizi secara rutin, seperti seminar, lokakarya, atau kampanye kesehatan yang melibatkan ahli gizi dan tenaga medis. Selain itu, menyediakan alternatif makanan sehat di kantin sekolah dapat membantu siswa memilih asupan yang lebih bergizi dan mengurangi ketergantungan pada makanan instan.

Peran keluarga dan lingkungan sekolah sangat penting dalam membentuk kebiasaan makan sehat pada remaja. Orang tua dapat mendukung dengan menyediakan makanan bergizi di rumah, sedangkan pihak sekolah dapat menerapkan kebijakan yang mendukung pola makan sehat, seperti melarang penjualan makanan instan di lingkungan sekolah. Dengan kerjasama antara siswa, keluarga, dan pihak sekolah, upaya ini dapat menciptakan generasi muda yang lebih sehat, produktif, dan sadar akan pentingnya gizi seimbang dalam kehidupan mereka.

DAFTAR PUSTAKA

- Efendi, H. N., Laili, A. N., & Fairosi, M. (2025). Dampak Konsumsi Makanan Cepat Saji terhadap Kesehatan Metabolik Mahasiswa di Era Food Delivery Online. *Jurnal Multidisiplin Ilmu Akademik*, 3(2), 706-714. <https://doi.org/10.61722/jssr.v3i2.6292>

Kemenkes. RI. 2014. Pedoman Gizi Seimbang. Kementerian Kesehatan RI Jakarta. http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK%20No.%2041%20Ottg%20Pedoman%20Gizi%20Seimbang.pdf

Khan, A. (2023). Improving Health Through Diet. *DIET FACTOR (Journal of Nutritional & Food*

- Sciences)*, 4(2).
<https://doi.org/10.54393/df.v4i02.80>
- Lane, M. M., Davis, J. A., Beattie, S., Gómez-Donoso, C., Loughman, A., O'Neil, A., Jacka, F., Berk, M., Page, R., Marx, W., & Rocks, T. (2021). Ultraprocessed Food and Chronic Noncommunicable Diseases: A Systematic Review and Meta-Analysis of 43 Observational Studies. *Obesity Reviews : An Official Journal of the International Association for the Study of Obesity*, 22(3), e13146.
<https://doi.org/10.1111/obr.13146>
- Mescoloto, S. B., Pongiluppi, G., & Domene, S. M. Á. (2024). Ultra-Processed Food Consumption and Children and Adolescents' Health. *Jornal de Pediatria*, 100 Suppl 1(Suppl 1), S18–S30.
<https://doi.org/10.1016/j.jped.2023.09.006>
- Noor, R., Paulo, H. A., Shinde, S., Tadesse, A. W., Tinkasimile, A., Hussen, Y., Ngeba, J., Sherfi, H., Drysdale, R., Mwanyika-Sando, M., Codjia, P., Chitekwe, S., Bärnighausen, T., Sharma, D., & Fawzi, W. W. (2025). School Health and Nutrition Environments: A Multicountry Survey in Five Countries of Sub-Saharan Africa region-Burkina Faso, Ethiopia, South Africa, Sudan, and Tanzania. *Maternal & child nutrition*, 21 Suppl 1(Suppl 1), e13614.
<https://doi.org/10.1111/mcn.13614>
- Nursiah, A., Siyamsih, D., Lontaan, A., Hasnidar, H., & Suzana, D. (2025). The Negative Impact of Giving Instant Food to Children: A Review of Literature Studies on Health Risks. *Oshada*, 2(1), 87-101.
<https://doi.org/10.62872/4xsw2t24>
- Pagliari, G., Dinu, M., Madarena, M. P., Bonaccio, M., Iacoviello, L., & Sofi, F. (2021). Consumption of Ultra-Processed Foods and Health Status: A Systematic Review and Meta-Analysis. *The British Journal of Nutrition*, 125(3), 308–318.
<https://doi.org/10.1017/S0007114520002688>
- Rahman, N., Ishitsuka, K., Piedvache, A., Tanaka, H., Murayama, N., & Morisaki, N. (2022). Convenience Food Options and Adequacy of Nutrient Intake among School Children during the COVID-19 Pandemic. *Nutrients*, 14.
<https://doi.org/10.3390/nu14030630>
- Ramadhani, N., & Handayani, T. (2024). The Correlation Among Knowledge, Attitude, and Instant Food and Beverage Consumption Patterns on the Nutritional Status of Culinary Students. *Journal of Culinary Technology and Education (JCTE)*.
<https://doi.org/10.21831/jcte.v1i2.666>
- Ren, Y., Jia, F., & Li, D. (2023). Ingredients, Structure and Reconstitution Properties of Instant Powder Foods and the Potential for Healthy Product Development: A Comprehensive Review. *Food & Function*.
<https://doi.org/10.1039/d3fo04216b>
- Wati, D., Fajrina, M., Putra, S., & Suryani, T. (2024). The Substitution of Purslane Weed (*Portulaca oleracea* L.) Flour and Glucomannan Powder on Organoleptic and Proximate Test of Instant Noodles. *Journal of Agri-Food Science and Technology*.
<https://doi.org/10.12928/jafost.v5i1.9380>
- Yusuf, A. M., Nadia, A., Rahmawati, M., Untari, P., Putri, S. I., Alatas, F. Z., & Ehsan, M. F. (2024). Implementasi Model Edukasi Gizi Berkelanjutan Melalui Partisipatory Video pada Santri di Pondok Pesantren Ibnu Aqil, Kabupaten Bogor. *Prosiding Seminar Nasional Pemberdayaan Masyarakat (SENDAMAS)*, 4(1).
<https://jurnal.uai.ac.id/index.php/PSN/article/view/3544>.