Edukasi Dampak Konsumsi Junkfood pada Remaja di SMPN 43 Batam

Yulianti Wulandari[1], Elvi Murniasih[2], Indah Purnamasari[3], Wulan Pramadhani[4]
[1, 2, 3, 4, 5)] Program Studi Ilmu Keperawatan, Universitas Awal Bros, Batam
e-mail: wwoelan@gmail.com

Abstrak
Perubahan pola makan remaja di wilayah perkotaan semakin dipengaruhi oleh ketersediaan makanan cepat saji yang praktis, murah, dan agresif dipromosikan. Konsumsi yang berlebihan berpotensi meningkatkan asupan kalori, gula, garam, serta lemak jenuh, sekaligus menurunkan asupan serat dan mikronutrien. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui pendekatan Project Based Learning (PjBL) oleh mahasiswa keperawatan dengan fokus pada edukasi bahaya makanan cepat saji dan penguatan pilihan camilan sehat. Intervensi dilakukan di SMP Negeri 43 Batam pada 25 Juni 2025 menggunakan metode tatap muka berupa ceramah interaktif di lapangan dan metode tidak langsung melalui media cetak (buklet/brosur). Materi mencakup pengertian fast food, profil kandungan gizi yang dominan, dampak kesehatan jangka pendek dan panjang, faktor pemicu kebiasaan konsumsi, serta strategi pencegahan yang realistis. Evaluasi proses dilakukan melalui sesi tanya jawab, kuis singkat, dan observasi partisipasi. Luaran kegiatan meliputi media edukasi cetak, dokumentasi pelaksanaan, serta demonstrasi alternatif camilan sehat berupa salad buah yang mudah direplikasi. Program ini menunjukkan bahwa edukasi gizi berbasis sekolah yang diintegrasikan dengan PjBL dapat menguatkan kompetensi komunikasi kesehatan mahasiswa sekaligus mendorong lingkungan belajar yang lebih sadar gizi. Pemantauan lanjutan disarankan untuk menilai perubahan perilaku konsumsi dalam jangka menengah.

Kata kunci: Remaja; Makanan cepat saji; Junk food; Promosi kesehatan; Pendidikan kesehatan; Project based learning

Abstract
Urban lifestyle changes have increased adolescents' exposure to fast food, which is often perceived as convenient and affordable. Frequent consumption may result in excessive intake of calories, sugar, salt, and saturated fat, while reducing fibre and micronutrient intake, thereby accelerating early risk factors of non-communicable diseases. This community engagement programme was conducted using a Project-Based Learning (PjBL) approach implemented by nursing students to deliver school-based nutrition education and to introduce a feasible healthy snack alternative. The activity took place at SMP Negeri 43 Batam on 25 June 2025. The intervention combined a face-to-face interactive talk delivered in the school yard with printed educational media (booklets/brosures). Educational contents covered the definition of fast food, common nutritional profiles, short- and long-term health impacts, behavioural drivers among adolescents, and practical prevention strategies. Process evaluation employed a brief quiz, question-and-answer sessions, and participation observation. Key outputs included printed health-promotion materials, activity documentation, and a demonstration of a healthy snack option through fruit salad products that can be replicated at home or school. This programme suggests that school-based nutrition education integrated with PjBL may simultaneously strengthen nursing students' health communication skills and foster a more nutrition-aware learning environment. Follow-up monitoring is recommended to assess mid-term behavioural changes.

Keywords: *Adolescents; Fast food; Junk food; Health promotion; Health education; Project-based learning*

PENDAHULUAN

Remaja berada pada fase perkembangan yang kritis karena ditandai peningkatan kemandirian, kebutuhan aktualisasi diri, dan kecenderungan mencoba hal baru, termasuk dalam pilihan makanan. Pada fase ini, pola makan yang terbentuk cenderung bertahan hingga dewasa sehingga pencegahan perilaku makan tidak sehat sebaiknya dimulai sedini mungkin melalui lingkungan yang dekat dengan remaja, salah satunya sekolah.(Facts, 2025)

Makanan cepat saji (fast food) umumnya merujuk pada makanan yang disiapkan dan disajikan dengan waktu singkat, termasuk makanan dari restoran cepat saji, makanan kemasan instan, maupun makanan yang dipesan secara daring. Walaupun tidak semua fast food memiliki kualitas gizi yang sama, banyak produk yang cenderung tinggi kalori, garam, gula, dan lemak, serta rendah serat dan mikronutrien. Pola konsumsi demikian berkontribusi pada ketidakseimbangan gizi dan peningkatan risiko masalah kesehatan.(Cara, 2010)

Dampak konsumsi makanan cepat saji dapat muncul dalam jangka pendek berupa peningkatan berat badan, keluhan pencernaan, dan rasa cepat lelah, serta dalam jangka panjang berupa obesitas, diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung. WHO menempatkan obesitas dan overweight sebagai masalah kesehatan global yang berkaitan dengan peningkatan beban penyakit tidak menular, sehingga upaya edukasi dan perubahan perilaku makan menjadi penting (World Health Organization, 2023).

Di kalangan remaja, kebiasaan mengonsumsi fast food dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti rasa yang dianggap lebih menarik, kepraktisan, harga yang terjangkau, pengaruh teman sebaya, promosi dan iklan, serta ketersediaan penjual di sekitar sekolah. Paparan promosi digital juga ikut memperkuat preferensi karena remaja dapat mengakses iklan, ulasan, dan tren makanan melalui media sosial. Kajian sebelumnya menunjukkan bahwa lingkungan sosial dan paparan iklan berkontribusi membentuk kebiasaan konsumsi junk food pada remaja (Uswatun & Runi, 2008).

Peningkatan literasi gizi menjadi salah satu strategi kunci untuk membantu remaja mengambil keputusan yang lebih sehat. Literasi gizi tidak hanya mencakup pengetahuan tentang makanan sehat, tetapi juga kemampuan membaca label nilai gizi, memahami klaim pemasaran, menimbang porsi, dan menyusun pilihan makan yang seimbang (Kemenkes RI, 2023). Kemampuan membaca label penting karena banyak produk kemasan menampilkan klaim yang menarik (misalnya "rendah lemak" atau "vitamin added"), namun tetap tinggi gula atau natrium; tanpa literasi yang cukup, remaja berisiko salah menilai produk. (Asikin et al., 2025)

SMP Negeri 43 Batam merupakan sekolah menengah pertama di Kota Batam, Kepulauan Riau, yang berada pada lingkungan perkotaan dengan akses mudah terhadap jajanan kemasan dan makanan siap saji. Kondisi ini menjadikan sekolah sebagai lokasi strategis untuk intervensi promosi kesehatan mengenai bahaya fast food dan penguatan alternatif camilan sehat.(Standardisasi & Pangan, 2013)

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dirancang dalam kerangka Project Based Learning (PjBL) pada mata kuliah Promosi Kesehatan dan Pendidikan Kesehatan. PjBL dipilih karena mendorong mahasiswa mengidentifikasi kebutuhan sasaran, merancang media dan produk luaran, mengimplementasikan intervensi, serta mengevaluasi proses dan hasil. Dengan demikian, PjBL berfungsi sebagai pembelajaran kontekstual sekaligus kontribusi langsung pada masyarakat sekolah.

Tujuan umum kegiatan adalah meningkatkan pengetahuan siswa mengenai kandungan gizi dalam makanan cepat saji serta dampaknya terhadap kesehatan, menumbuhkan kesadaran memilih makanan sehat sebagai bagian dari gaya hidup sehari-hari, mengurangi ketergantungan terhadap konsumsi fast food berlebihan, mendorong perubahan perilaku agar siswa mampu mengambil keputusan lebih sehat, serta mengembangkan keterampilan membaca label makanan dan memahami informasi nilai gizi. Tujuan instruksional khusus mencakup kemampuan siswa menjelaskan pengertian fast food, menyebutkan dampak negatif konsumsi berlebihan, mengenali pola makan sehat dan tidak sehat, serta memahami cara pencegahan yang dapat diterapkan di rumah maupun di sekolah.(Savery, 2006)

Untuk memastikan pesan edukasi lebih aplikatif, kegiatan juga memasukkan demonstrasi alternatif camilan sehat berupa salad buah. Produk ini dipilih karena berbasis buah, mudah dibuat, relatif terjangkau, dan dapat dijadikan pilihan jajanan yang lebih bergizi.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini merupakan kegiatan berbasis sekolah yang dilaksanakan dengan pendekatan Project Based Learning. Pendekatan ini dipilih karena menekankan keterlibatan aktif peserta dalam proses pembelajaran, mulai dari pengenalan masalah hingga penerapan solusi sederhana yang relevan dengan kehidupan sehari-hari siswa. Kegiatan dilaksanakan di SMP Negeri 43 Batam yang berlokasi di Jalan Legenda Malaka, Baloi Permai, Kecamatan Batam Kota, Kota Batam, Kepulauan Riau. Pelaksanaan kegiatan berlangsung pada Rabu, 25 Juni 2025,

mulai pukul 08.00 WIB hingga selesai, dengan sasaran siswa kelas VII dan VIII yang hadir pada saat kegiatan berlangsung.

Sebelum kegiatan dilaksanakan, tim pengabdian melakukan koordinasi dengan pihak sekolah untuk menyepakati waktu, tempat, serta teknis pelaksanaan agar tidak mengganggu proses belajar mengajar. Perizinan kegiatan diperoleh secara resmi dari pihak sekolah dengan dukungan guru pendamping. Karena kegiatan bersifat edukasi umum dan tidak melibatkan pengumpulan data pribadi siswa, pertimbangan etik difokuskan pada upaya menjaga kenyamanan peserta, menghindari penyampaian materi atau pertanyaan yang bersifat memojokkan, serta memastikan seluruh proses dokumentasi dilakukan secara sopan dan sesuai dengan kebijakan sekolah.

Pelaksanaan kegiatan mengikuti tahapan Project Based Learning yang diawali dengan identifikasi masalah dan kebutuhan sasaran melalui telaah literatur serta koordinasi awal dengan pihak sekolah. Tahap selanjutnya adalah perencanaan intervensi yang mencakup penetapan tujuan kegiatan, penyusunan materi edukasi, pengaturan alur kegiatan, serta pembagian peran tim pengabdian. Setelah itu dilakukan pengembangan media promosi kesehatan berupa spanduk, banner, serta buklet atau brosur edukasi. Tahap implementasi dilaksanakan melalui edukasi tatap muka di lingkungan sekolah yang disertai pembagian media cetak kepada siswa. Kegiatan diakhiri dengan evaluasi proses melalui kuis singkat, diskusi, serta refleksi tim sebagai dasar perbaikan kegiatan di masa mendatang.

Strategi intervensi dilakukan melalui metode langsung dan tidak langsung. Metode langsung berupa ceramah interaktif yang disertai diskusi dan tanya jawab dengan siswa. Metode tidak langsung dilakukan melalui penyediaan media cetak berupa buklet atau brosur yang berisi ringkasan materi dan pesan kunci, sehingga siswa dapat mempelajari kembali materi secara mandiri setelah kegiatan selesai. Penggunaan kedua metode ini bertujuan meningkatkan pemahaman dan daya ingat siswa terhadap pesan kesehatan yang disampaikan.

Materi edukasi disusun berdasarkan karakteristik dan kebutuhan remaja sekolah menengah. Materi mencakup pengertian makanan cepat saji, kandungan nutrisi yang umumnya dominan pada makanan cepat saji seperti tingginya kalori, lemak jenuh, dan gula tambahan serta rendahnya serat, vitamin, dan mineral. Selain itu, materi juga membahas dampak kesehatan jangka pendek berupa kenaikan berat badan, gangguan pencernaan, dan mudah lelah, serta dampak jangka panjang seperti obesitas, diabetes melitus, hipertensi, dan penyakit jantung. Faktor yang memengaruhi tingginya konsumsi makanan cepat saji pada remaja turut dibahas, termasuk kepraktisan, pengaruh teman sebaya, rasa, harga, dan paparan iklan. Materi ditutup dengan strategi pencegahan melalui penerapan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Sebagai luaran kegiatan, diperkenalkan camilan sehat berupa salad buah sebagai alternatif jajanan. Proses pembuatan salad buah dilakukan dengan memperhatikan prinsip higiene dan sanitasi sederhana, meliputi pencucian bahan, penggunaan peralatan bersih, penyimpanan bahan dalam wadah tertutup, serta pengemasan dalam cup berukuran 200 mililiter. Pengenalan camilan sehat ini bertujuan meningkatkan kesadaran siswa terhadap pentingnya keamanan pangan serta mendorong kebiasaan memilih makanan yang lebih sehat.

Evaluasi proses kegiatan dilakukan melalui diskusi dan tanya jawab untuk menilai pemahaman siswa, kuis singkat terkait materi utama, serta observasi partisipasi siswa selama kegiatan berlangsung. Partisipasi dinilai berdasarkan keaktifan siswa dalam bertanya, menjawab, dan terlibat dalam demonstrasi. Penguatan diberikan dalam bentuk hadiah sederhana bagi siswa yang aktif sebagai upaya meningkatkan motivasi dan keterlibatan selama kegiatan. Dukungan logistik kegiatan meliputi penyediaan spanduk, banner, buklet atau brosur edukasi, suvenir untuk guru pendamping, hadiah untuk siswa, serta perlengkapan pendukung lainnya. Perencanaan anggaran disusun secara sistematis pada tahap awal guna memastikan kegiatan dapat berjalan secara efektif dan efisien.

Tabel 1. Rincian Anggaran Kegiatan Edukasi Generasi Junkfood

NO	BARANG	JUMLAH	HARGA
1.	Spanduk	1pcs	Rp. 60.000
2.	Banner	1pcs	Rp.50.000
3.	Buklet/Brosur	25pcs	Rp.120.000
4.	Buah-buahan	8 macam buah	Rp.98.000
5.	Mangkok Cup 200ml	25pcs	Rp.20.000

6.	Suvenir Untuk Guru	5pcs	Rp. 77.000
7.	Hadiah Untuk Murid	20pcs	Rp. 200.000
8.	Perlengkapan lainnya	-	Rp.105.000
		TOTAL: Rp.730.000	TOTAL: Rp.730.000

Tabel 2. Rundown Pelaksanaan Kegiatan

No	Waktu	Kegiatan	PIC
1.	5 menit	Pembukaan: Mengucapkan salam Memperkenalkan diri Menjelaskan tujuan dan maksud kedatangan Menjelaskan yang akan dilaksanakan	Moderator: Tiara
2.	25 menit	Pelaksanaan: Menyampaikan materi Sesi tanya jawab (diskusi) Menanyakan hal-hal yang belum dimengerti dari materi yang disampaikan	Penyaji: Vira Notulen: sofia Observer: Ika nurul dan Amelia
3.	10 menit	Evaluasi: Melakukan kuis terkait materi yang akan disampaikan	Penyaji :Vira Notulen :Sofia Moderator:Tiara
4.	10 menit	Terminasi: Membagikan gift kepada siswa-siswi yang bertanya dan menjawab pertanyaan Membagikan snack Mengucapkan terimakasih Salam penutup Foto bersama	Moderator: Tiara Observer: Ika nurul dan Amelia

Tabel 3. Ringkasan Luaran dan Target Distribusi

Komponen Luaran	Target/Volume	Keterangan
Spanduk	1 pcs	Penanda kegiatan promosi kesehatan di lokasi
Banner	1 pcs	Penguatan pesan visual selama edukasi
Buklet/Brosur	25 pcs	Didistribusikan kepada siswa sebagai media penguatan
Suvenir untuk guru	5 pcs	Apresiasi untuk pihak sekolah/pendamping
Hadiah untuk siswa	20 pcs	Penguatan partisipasi (tanya jawab/kuis)
Salad buah (cup 200 ml)	±25 cup	Demonstrasi alternatif camilan sehat
Durasi edukasi	±50 menit	Sesuai rundown (pembukaan, pelaksanaan, evaluasi, terminasi)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan edukasi berlangsung sesuai dengan rancangan yang telah disusun dengan mengombinasikan metode tatap muka dan penguatan melalui media cetak. Pada awal kegiatan, tim pengabdian menyampaikan salam, memperkenalkan diri, serta menjelaskan tujuan dan manfaat kegiatan. Suasana pembelajaran dibangun secara kondusif agar siswa merasa nyaman dan siap menerima materi. Keterlibatan awal ini penting untuk meningkatkan perhatian dan minat belajar remaja terhadap topik yang dibahas. Penyampaian materi dilakukan dengan menggunakan komunikasi yang disesuaikan dengan karakteristik remaja serta contoh yang dekat dengan kehidupan sehari-hari siswa. Tim menekankan berbagai bentuk konsumsi makanan cepat saji yang sering luput dari perhatian, seperti makanan instan kemasan, minuman dengan kandungan gula tinggi, serta kebiasaan memesan makanan siap saji melalui aplikasi daring. Diskusi diarahkan agar siswa mampu mengaitkan materi dengan kebiasaan makan mereka sendiri, sehingga pesan kesehatan menjadi lebih kontekstual dan memiliki peluang lebih besar untuk diterapkan.

Sesi diskusi dan tanya jawab dimanfaatkan untuk menggali alasan siswa menyukai makanan cepat saji, hambatan dalam memilih makanan sehat, serta strategi sederhana yang realistis untuk mengurangi konsumsi fast food. Pendekatan dialogis ini sejalan dengan prinsip pendidikan kesehatan yang menempatkan sasaran sebagai subjek pembelajaran aktif, bukan sekadar penerima

informasi. Sebagai penguatan pesan, media cetak berupa buklet atau brosur dibagikan kepada siswa. Media ini memuat ringkasan materi, visual yang menarik, serta ajakan untuk menerapkan perilaku makan sehat sehingga dapat dibaca kembali setelah kegiatan selesai. Media cetak juga berpotensi memperluas jangkauan promosi kesehatan karena dapat dibawa pulang dan dibaca oleh anggota keluarga di rumah. Selain itu, penggunaan spanduk dan banner selama kegiatan membantu menciptakan lingkungan belajar yang mendukung, memperkuat fokus perhatian siswa, serta berfungsi sebagai pengingat visual yang mendorong niat untuk menerapkan perilaku sehat.

Evaluasi proses kegiatan dilakukan melalui kuis singkat dan observasi partisipasi siswa. Kuis berfungsi sebagai sarana pengulangan materi untuk memastikan pemahaman terhadap poin-poin utama, seperti kandungan dominan makanan cepat saji, dampak kesehatan yang dapat ditimbulkan, serta langkah pencegahan sederhana. Observasi dilakukan untuk menilai antusiasme siswa, keterlibatan dalam diskusi, serta kesiapan dalam menjawab pertanyaan. Pemberian hadiah sederhana kepada siswa yang aktif digunakan sebagai bentuk penguatan positif untuk menjaga dinamika kelas dan meningkatkan partisipasi, dengan tetap menekankan pentingnya motivasi intrinsik berupa kesadaran akan manfaat kesehatan jangka panjang (Bell, 2010).

Kegiatan ini juga dilengkapi dengan demonstrasi produk luaran berupa salad buah sebagai contoh alternatif camilan yang lebih bergizi dan mudah dibuat. Produk ini dipilih karena menggunakan bahan yang umum ditemukan, dapat disesuaikan dengan selera remaja, serta berpotensi menjadi pilihan bekal sekolah. Demonstrasi berfungsi sebagai pemodelan perilaku dan memperkuat pesan bahwa perubahan perilaku makan dapat dimulai dari langkah kecil yang realistis. Selain aspek gizi, demonstrasi menekankan pentingnya keamanan pangan, termasuk kebersihan bahan, peralatan, dan penyimpanan. Penekanan ini relevan bagi remaja yang sering membeli jajanan di luar rumah agar mereka lebih kritis dalam menilai keamanan dan kesehatan makanan yang dikonsumsi. Edukasi gizi berbasis sekolah merupakan strategi promosi kesehatan yang efektif karena menjangkau remaja dalam lingkungan yang terstruktur dan berulang. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penyuluhan gizi dapat meningkatkan pengetahuan dan membentuk sikap positif terhadap pilihan makanan sehat (Fitriana et al., 2021). Edukasi gizi pada siswa sekolah menengah juga terbukti mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap konsumsi, terutama apabila disampaikan dengan metode yang sesuai dan didukung oleh media edukasi yang menarik (Rizki & Lestari, 2022).

Ditinjau dari perspektif teori perubahan perilaku, kegiatan ini mengintegrasikan beberapa komponen penting, yaitu peningkatan persepsi risiko melalui penjelasan dampak kesehatan, penekanan manfaat memilih makanan sehat bagi energi dan konsentrasi belajar, serta penyediaan isyarat tindakan melalui media visual dan cetak. Demonstrasi salad buah melengkapi proses edukasi dengan keterampilan praktis sehingga siswa tidak hanya memahami secara kognitif, tetapi juga memiliki gambaran nyata untuk memulai perubahan perilaku.

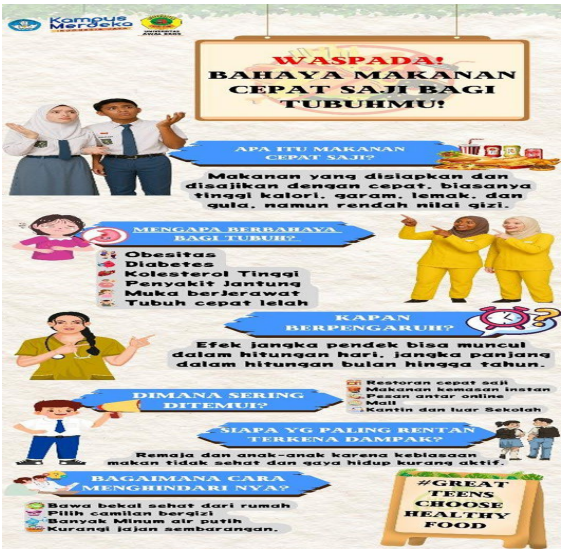
Penerapan pendekatan Project Based Learning juga memberikan nilai tambah dalam proses pembelajaran mahasiswa sebagai pelaksana kegiatan. Mahasiswa tidak hanya berperan sebagai penyampai materi, tetapi juga terlibat dalam perancangan produk edukasi, koordinasi dengan pihak sekolah, pembagian peran dalam tim, serta evaluasi proses kegiatan. Pengalaman ini berkontribusi dalam penguatan kompetensi komunikasi kesehatan, kerja sama tim, dan manajemen kegiatan yang relevan dengan praktik keperawatan komunitas.

Keberlanjutan program dapat diperkuat melalui kolaborasi dengan guru dan unit kesehatan sekolah, misalnya dengan memasang media edukasi di area strategis sekolah, melakukan penguatan pesan secara berkala, serta mengembangkan kegiatan sederhana seperti tantangan pengurangan konsumsi minuman tinggi gula. Pendekatan berbasis teman sebaya juga berpotensi meningkatkan keberlanjutan program karena remaja cenderung lebih responsif terhadap pengaruh kelompok sebaya. Dengan melibatkan siswa sebagai kader, pesan promosi kesehatan dapat terus disampaikan meskipun kegiatan pengabdian telah selesai.

Keterbatasan kegiatan ini terletak pada belum dilakukannya pengukuran kuantitatif sebelum dan sesudah edukasi untuk menilai perubahan pengetahuan secara numerik. Evaluasi yang dilakukan masih berfokus pada evaluasi proses melalui kuis singkat dan observasi partisipasi siswa. Selain itu, pelaksanaan kegiatan yang hanya dilakukan dalam satu kali pertemuan belum memungkinkan pemantauan perubahan perilaku konsumsi dalam jangka menengah maupun panjang.



Gambar : Poster kegiatan "*Generasi Junkfood*" sebagai identitas program



Gambar : Media edukasi (poster) berisi pesan pencegahan konsumsi makanan cepat saji

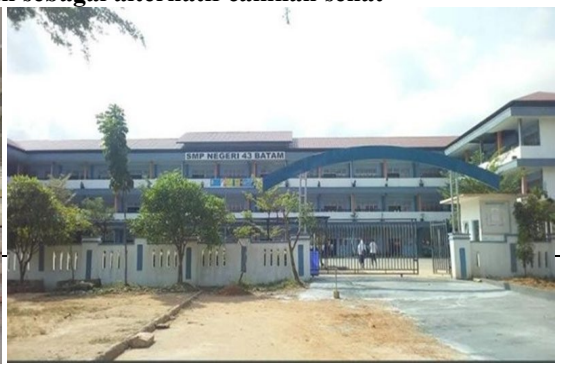




Gambar : Dokumentasi penyuluhan tatap muka di lingkungan SMP Negeri 43 Batam

Gambar . Bahan pembuatan salad buah sebagai alternatif camilan sehat





SIMPULAN

Kegiatan edukasi "Generasi Junkfood" di SMP Negeri 43 Batam dilaksanakan menggunakan pendekatan Project Based Learning melalui kombinasi ceramah interaktif di lapangan dan distribusi media cetak. Program menghasilkan luaran berupa media promosi kesehatan (spanduk, banner, buklet/brosur), dokumentasi kegiatan, serta demonstrasi alternatif camilan sehat melalui produk salad buah. Kombinasi edukasi, media penguatan, dan demonstrasi produk menunjukkan bahwa promosi kesehatan berbasis sekolah dapat dirancang lebih aplikatif. Bagi mahasiswa, kegiatan ini sekaligus menguatkan kompetensi komunikasi kesehatan dan perencanaan program.

SARAN

Perlu dilakukan tindak lanjut bersama pihak sekolah/UKS untuk penguatan pesan, misalnya melalui pojok baca gizi, kampanye bekal sehat, atau pengawasan jajanan di lingkungan sekolah. Kegiatan berikutnya disarankan menambahkan evaluasi kuantitatif (pre-test dan post-test sederhana) serta pemantauan berkala agar dampak edukasi terhadap pengetahuan, sikap, dan perilaku dapat dianalisis lebih terukur. Dapat dipertimbangkan pengembangan program peer educator (kader siswa) agar pesan promosi kesehatan lebih berkelanjutan dan sesuai budaya remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pelaksana menyampaikan terima kasih kepada pihak SMP Negeri 43 Batam atas izin dan dukungan selama kegiatan berlangsung. Terima kasih kepada fasilitator Dr. Yulianti Wulandari, SKM., MARS atas bimbingan dalam perencanaan dan evaluasi kegiatan. Apresiasi juga diberikan kepada guru pendamping serta seluruh siswa kelas VII dan VIII yang berpartisipasi aktif.

DAFTAR PUSTAKA

Asikin, A. M., Alam, N., & Alimuddin, H. (2025). *Hubungan Konsumsi Fast Food dengan Obesitas pada Remaja di SMA Negeri 5 Makassar The Relationship Between Fast Food Consumption and Obesity Among Adolescents at SMA Negeri 5 Makassar*. *V*(1), 82–88.

Alkhair, Avila, D. Z., Khatimah, N. H. ., Darmin, Hardinandar, F. ., & Mulya, K. S. . (2023). Penyuluhan Edukasi Bahaya Makanan Siap Saji (Junk Food) di MAN 1 Kota Bima. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Politeknik Medica Farma Husada Mataram*, *1*(2), 1–7. Diambil dari https://jurnal.poltekmfh.ac.id/index_php/jpmm/article/view/35

Adiyanti, D., & Wibowo A. Pengaruh Konsumsi Makanan Cepat Saji terhadap Kesehatan Gastrointestinal pada Remaja: Studi Kasus di Kota Semarang. J Gizi dan Kesehat. 2023;9(65-76).

Bell, S. (2010). *Project-Based Learning for the 21st Century : Skills for*. 39–43. https://doi.org/10.1080/00098650903505415

Cara, T. (2010). *Berita negara*. *503*.

Consumption, F. F., Activity, P., & City, T. (2020). *Konsumsi Makanan Cepat Saji , Aktivitas Fisik , dan Status Gizi Remaja di Kota Tangerang Selatan*. *April 2009*, 63–74.

Facts, K. E. Y. (2025). *Healthy diet*. *August 2018*, 1–6.

Savery, J. R. (2006). *Overview of Problem-based Learning : Definitions and Distinctions*. *1*(1).

Standardisasi, D., & Pangan, P. (2013). *Pencapaian gizi seimbang*.

Studi, P., Gizi, S., & Teknologi, F. (2025). *Pengaruh Konsumsi Fast Food terhadap Obesitas pada Remaja*. *2020*.