

Education on the Impact of Fast Food Consumption on Anemia Among Adolescent Students at Bina Husada Mandiri Vocational School, Bekasi.

* Sundari Fatimah¹⁾, Ratna Mutu Manikam²⁾, Nurma Dewi³⁾

^{1,2,3}Fakultas Kesehatan Universitas Mohammad Husni Thamrin

Correspondence author: Sundari Fatimah, fatimahsundari94@gmail.com,
Jakarta, Indonesia

DOI: <https://doi.org/10.37012/jpkmht.v7i2.2891>

Abstract

The most important nutritional problem in Indonesia is anemia. Causes of anemia include infectious diseases, lack of intake (nutrients, folic acid, or vitamin B12), menstrual bleeding, and a lack of knowledge about anemia. To prevent anemia, teenagers can optimize their consumption of foods containing these nutrients. Factors causing anemia in adolescent girls include lifestyle choices, such as poor diet and insufficient vegetable consumption. As teenagers, they often enjoy consuming fast food. Fast food is food that is served quickly, but apart from its practical presentation and delicious taste, the impact of consuming fast food on body health is very bad, one of which is anemia, as anemia is related to menstruation and will persist if not balanced with a nutritious diet where adolescence is a period of growth. The activity began with a site survey and permitting process, along with 40 female students from SMK Bina Husada Mandiri Bekasi. Forty students participated in the activity, which included educational outreach on the impact of fast food consumption on anemia among female students. It is hoped that this education will help prevent anemia in adolescent girls early on. The results of this community service activity can serve as a reference for improving public health and adolescent reproductive health programs.

Keywords: Education, Fast Food, Anemia, Adolescents.

Abstrak

Masalah gizi yang paling utama di Indonesia adalah Anemia. Penyebab anemia diantaranya penyakit infeksi, minimnya asupan (zat gizi, asam folat, atau vitamin B12), keluarnya darah haid (menstruasi) dan kurangnya pengetahuan terkait anemia. Untuk mencegah anemia, remaja dapat mengoptimalkan konsumsi makanan-makanan yang mengandung zat gizi tersebut. Faktor penyebab anemia pada remaja putri diantaranya gaya hidup seperti pola makan dan kurang konsumsi sayur. Saat ini remaja sangat menggemari konsumsi makanan fast food. Fast food merupakan makanan yang disajikan dengan waktu cepat, tetapi selain penyajian praktis serta rasa yang lezat, dampak mengkonsumsi fast food untuk kesehatan tubuh sangat buruk salah satunya ialah anemia, karena anemia berhubungan dengan masa menstruasi yang dialami, dan akan terus terjadi jika tidak diimbangi dengan pola makan yang bergizi seimbang dimana pada usia remaja merupakan masa pertumbuhan. Kegiatan diawali dengan penjajakan lokasi dan pengurusan ijin serta waktu pelaksanaan dengan SMK Bina Husada Mandiri Bekasi dan diikuti oleh 40 siswi. Beberapa langkah antisipasi serta cara yang diterapkan dalam kegiatan ini adalah sosialisasi edukasi dampak konsumsi fast food dengan kejadian anemia bagi remaja siswi. Melalui edukasi ini diharapkan permasalahan anemia pada remaja putri dapat dicegah sejak dini. Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat dijadikan acuan dalam meningkatkan program kesehatan masyarakat dan kesehatan reproduksi remaja.

Kata kunci: Edukasi, Fast Food, Anemia, Remaja.

PENDAHULUAN

Fast food dan kesehatan memiliki hubungan yang kaitannya sangat erat. Berbagai ragam aneka jenis fast food membuat kita ingin mencobanya, baik dari anak – anak, remaja, bahkan orang dewasa pasti pernah mengkonsumsi. Terkait hal ini diduga kalangan remaja lebih banyak mengkonsumsi fast food¹.

Kebutuhan gizi dibutuhkan oleh remaja dengan berbeda – beda, baik dari sisi biologis ataupun psikologis. Dari sisi biologis antara aktivitas dan kebutuhan gizi pada remaja harus seimbang. Seperti protein, vitamin dan mineral dari setiap energi yang dikonsumsi oleh remaja butuh lebih banyak dibanding anak – anak. Sedangkan dari sisi psikologis, dalam menentukan makanan yang dikonsumsi, remaja tidak begitu memperhatikan faktor kesehatan. Namun, faktor lain yang diperhatikan oleh kalangan remaja ialah orang – orang di sekitar mereka, budaya, dan lingkungan sosial².

Perlu diperhatikan kebutuhan gizi pada remaja, karena kebutuhan nutrisi di usia mereka pasti meningkat dikarenakan fase pertumbuhan dan perkembangan. Selain itu, kebiasaan makanan dan gaya hidup juga dapat mempengaruhi asupan gizi pada remaja. Banyaknya aktivitas fisik pada usia remaja membuat mereka sibuk, oleh sebab itu kebutuhan protein, kalori dan lainnya perlu diperhatikan³.

Anemia adalah kondisi berkurangnya sel darah merah (eritrosit) dalam sirkulasi darah atau masa hemoglobin sehingga tidak mampu memenuhi fungsi-fungsinya sebagai pembawa oksigen keseluruh jaringan⁴.

Masalah kesehatan global yang umum dan tersebar luas salah satunya anemia yang mempengaruhi 56 juta wanita di seluruh dunia, dan dua pertiga di antaranya berada di Asia⁵. Di negara berkembang, anemia menjadi perhatian yang serius karena dampaknya pada ibu maupun janin berkontribusi terhadap kematian maternal. Pada wanita usia subur, anemia menjadi perhatian dan ditargetkan dapat turun sebanyak 50%⁶.

Masalah gizi yang terjadi pada remaja meningkatkan risiko penyakit di masa dewasa dan dapat melahirkan generasi dengan masalah gizi. Remaja putri yang mengalami anemia akan berdampak serius, karena mereka merupakan calon ibu hamil dan melahirkan, sehingga meningkatkan risiko kematian ibu, serta bayi lahir prematur dan BBLR⁷.

Makanan tinggi zat besi, asam folat, vitamin A, vitamin C, zink, dan pemberian tablet zat besi merupakan asupan untuk mencegah anemia. Salah satu program rutin pemerintah yaitu pendistribusian tablet tambah darah (TTD) kepada wanita usia subur (WUS) termasuk remaja dan ibu hamil⁸.

Remaja siswi di SMK Bina Husada Mandiri Bekasi berusia 15 - 18 tahun yang sedang dalam tahap tumbuh kembang remaja ke dewasa awal, meskipun ada beberapa yang usianya relatif lebih muda atau lebih tua. Selain itu disekitaran SMK Bina Husada Mandiri Bekasi juga banyak sekali penjual fast food sehingga hal ini membuat para remaja siswi mengkonsumsi makanan tersebut. Arus informasi dan kehidupan sosial biasanya sangat berbeda antara tingkat ekonomi tinggi dan rendah, itulah sebabnya para siswi di SMK pinggiran Jakarta Timur masih kurang memahami terkait edukasi dampak konsumsi fast food dengan kejadian anemia bagi remaja siswi.

METODE PELAKSANAAN

Tahapan awal adalah penjajakan lokasi dan pengurusan ijin dilakukan pada Bulan Mei - Awal Agustus 2025 untuk menentukan waktu pelaksanaan dengan SMK Bina Husada Mandiri Bekasi. Pelaksanaan kegiatan dilakukan pada Rabu, 20 Agustus 2025 dengan diikuti oleh 40 siswi kelas X SMK Bina Husada Mandiri Bekasi. Kegiatan pertama yang dilakukan adalah memberikan Pre Test dengan mengisi kuesioner terkait materi yang akan disampaikan, selanjutnya kegiatan sosialisasi terkait Dampak Konsumsi Fast Food Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Siswi. Lalu dilanjutkan diskusi tanya jawab dan diakhiri Post Test dengan mengisi kuesioner terkait materi yang telah disampaikan. Melalui edukasi ini diharapkan permasalahan anemia pada remaja putri dapat dicegah sejak dini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bentuk pengabdian yang diberikan berupa “Edukasi Dampak Konsumsi *Fast Food* Dengan Kejadian Anemia Bagi Remaja Siswi”:



Gambar 1. Mengerjakan Pre-test



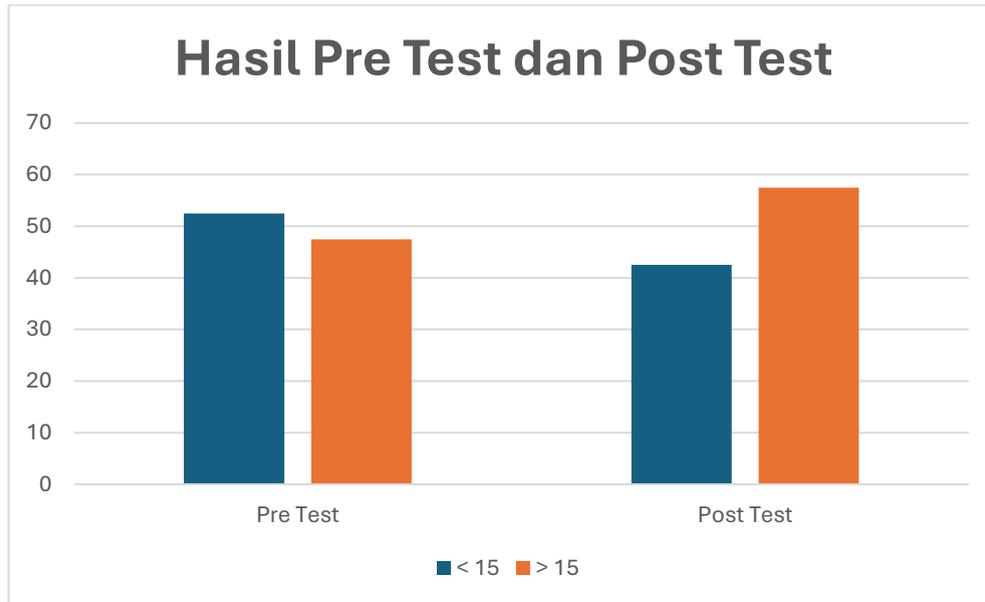
Gambar 2. Sosialisasi Dampak Konsumsi *Fast Food*



Gambar 3. Diskusi dan Tanya Jawab



Gambar 4. Pemeriksaan HB dan Post Test



Gambar 5. Grafik Hasil Pre-Test dan Post-Test

Dari Gambar 3. Grafik Hasil Pre Test dan Post Test bahwa terlihat hasil Pre Test dari 40 siswi yang bisa menjawab tepat 15 pertanyaan sekitar 19 orang (52,5%). Sedangkan hasil Post Test dari 40 siswi yang bisa menjawab tepat 15 pertanyaan sekitar 23 orang (57,5%) dan beberapa orang lainnya juga rata - rata bisa menjawab ≥ 11 pertanyaan dengan benar. Diharapkan dengan sudah tersosialisasinya program Sosialisasi Dampak Konsumsi *Fast Food* Dengan Kejadian Anemia Pada Remaja Siswi di SMK Bina Husada Mandiri Bekasi, dapat membuat siswi - siswi tersebut mengurangi konsumsi *fast food* agar terhindar dari anemia di kalangan remaja putri.



Gambar 6. Foto Bersama UMHT dan SMK Bina Husada Mandiri Bekasi



Gambar 7. Pemberian Plakat

Sebelum kegiatan ditutup, kami juga bekerjasama dengan Tim Markeing UMHT untuk mempromosikan beberapa Prodi dan Fakultas di lingkungan UMHT. Di akhir sesi kegiatan, kami dari pihak UMHT memberikan Plakat kepada SMK Bina Husada Mandiri Bekasi sebagai ucapan rasa terima kasih karena kami telah diterima dengan sangat baik dan di izinkan untuk melakukan kegiatan sosialisasi ini. Semoga kerjasama ini akan tetap berjalan kedepannya dengan baik. Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dapat dijadikan acuan dalam meningkatkan program kesehatan masyarakat dan kesehatan reproduksi pada remaja, yaitu edukasi yang terprogram.

SIMPULAN

1. Kegiatan PKM terkait Edukasi Dampak Konsumsi Fast Food Dengan Kejadian Anemia Bagi Remaja Siswi ini diikuti oleh 40 siswi kelas X SMK Bina Husada Mandiri Bekasi.
2. Dari hasil Pre Test dan Post Test terdapat perbedaan yang signifikan terlihat hasil Pre Test dari 40 siswi yang bisa menjawab tepat 15 pertanyaan sekitar 19 orang (52,5%). Sedangkan hasil Post Test dari 40 siswi yang bisa menjawab tepat 15 pertanyaan sekitar 23 orang (57,5%).
3. Kerjasama lintas sektoral sangat diperlukan oleh pihak sekolah untuk dapat meningkatkan program kesehatan masyarakat dan kesehatan reproduksi remaja.

REFERENSI

- Alba, M., Parjito, P., & Priandika, A. T. (2023). Media game edukasi berbasis Android untuk pembelajaran benda hidup dan tidak hidup. *Jurnal Informatika dan Rekayasa*.
- Adriani, M., & Wirjatmadi, B. (2012). *Peranan gizi dalam siklus kehidupan*. Jakarta:

Prenamedia Group.

- Briawan, D. (2014). *Anemia: Masalah gizi pada remaja wanita*. Jakarta: EGC.
- Citra kesumasari. (2012). *Anemia gizi: Masalah dan pencegahannya*. Yogyakarta: Kaliko.
- Gule, Y., Limbong, N. L. B., Tarigan, P. P. B., & Tarigan, F. A. (2023). Edukasi pentingnya menjaga lingkungan hidup sejak dini. *Jurnal Abdidas*.
- Hasrian, H., Rifaldi, M., Fiorella, A., Febianto, Y., & ... (2023). Edukasi urgensi ilmu pembukuan dalam bisnis bagi calon wirausahawan muda di MAN Lumajang. *Jurnal Relawan dan Inovasi*.
- Hastono, P. S., Sahar, J., & Aisah, S. (2010). Pengaruh edukasi kelompok sebaya terhadap perubahan perilaku pencegahan anemia gizi besi pada wanita usia subur di Kota Semarang. *Jurnal Unimus*, 120(1).
- Mawardi, A. (2023). Edukasi pendidikan agama Islam dalam pemanfaatan sumber-sumber elektronik pada siswa madrasah ibtidaiyah. *Journal on Education*.
- Mika, M. A., & Mardiana, N. (2023). Edukasi pentingnya bahasa Inggris di era globalisasi. *Bernas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*.
- Moridu, I., Purwanti, A., Melinda, M., Sidik, R. F., & Asfahani, A. (2023). Edukasi keberlanjutan lingkungan melalui program komunitas hijau untuk menginspirasi aksi bersama. *Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*.
- Octavia, L. I. (2018). Dampak konsumsi junk food jangka panjang.
- Profil Kesehatan Indonesia. (2014). *Program pemberian tablet zat besi di Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Rinaldi, M. R., Napianto, R., & An'ars, M. G. (2023). Game edukasi berhitung anak sekolah dasar menggunakan RPG Maker berbasis mobile. *Jurnal Teknologi dan Sistem Informasi*.
- Soh, S., et al. (2019). Anemia among antenatal mother in urban Malaysia. *Journal of Biosciences and Medicines*, 3, 6–11.
- Tarwoto, & Wasnidar. (2017). *Anemia pada ibu hamil: Konsep dan penatalaksanaannya*. Jakarta: Trans Info Media.