

## Edukasi Bahaya Junk Food (Makanan dan Snack) dan Jajan Sembarangan dikalangan Remaja

Sutrisno<sup>1\*</sup>, Diana Cahyaning Pratiwi<sup>2</sup>, Istiqomah<sup>3</sup>, Kristianus Jaha Baba<sup>4</sup>, Lutfi Ema Rifani<sup>5</sup>, Meri Anggun Ningtyas<sup>6</sup>

<sup>1</sup>Dosen STIKes Surya Mitra Husada Kediri

<sup>2,3,4,5,6</sup>Mahasiswa STIKes Surya Mitra Husada Kediri

\*sutrisno250214@gmail.com

*Received 22 March 2018; Accepted 22 March 2018; Published 26 March 2018*

### ABSTRAK

Makan adalah kebutuhan utama manusia. Dengan makan manusia mendapatkan energi untuk beraktifitas tiap harinya. Makanan juga mempengaruhi metabolisme dalam tubuh. Metabolisme adalah dimana suatu makhluk hidup memproses sebuah zat, yang kemudian zat disebut dirubah secara kimia maupun secara mekanik yang kemudian dirubah menjadi nutrisi ,dan dari nutrisitersebut berubah menjadi energi. Proses metabolismetersebut terjadi didalam alat pencernaan.Tentunya akan banyak berpengaruh terhadap metabolisme tubuh. Jika seharusnya dalam proses metabolisme menghasilkan nutrisi-nutrisi yang baik serta berguna untuk tubuh dengan catatan asupan makanannyajuga harus baik.akan lain cerita jika dalam makanan terlalu banyak zat-zat yang berbahaya tersebut dapat memicu datangnya berbagai macam penyakit.maka makanan tersebut tergolong makanan junk food atau makanan sampah. Tulisan ini berupaya mengupas apa itu sebenarnya junk food, kenapa masyarakat mengkonsumsi junk food , kandungan apa saja yang ada di junk food , penyakit apa saja yang dapat ditimbulkan oleh junk food, hasilnya menunjukkan bahwa remaja memilih makanan junk food karena makanan ii sangat praktis dalam penyajian dan enak rasanya, walau minim gizi. Faktor lain adalah maraknya peredaran makanan junk food dimasyarakat, iklan-iklan dimedia masa juga sangat berpengaruh terhadap antusias masyarakat terhadap produk-produk junk food. Sebagai konsumen kita harus selektif dan berfikir cerdas dalam memilih makanan yang kita konsumsi sehari-hari. memilih makanan hendaknya mengutamakan nilai gizi yang ada dalam makanan. Bukan karena sedang trend,enak rasanya, ataupun hanya karena kepraktisannya saja. Karena kesehatan mahal harganya.

**Kata kunci:** Makanan, junk food, kandungan, penyakit



*This is an open-access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License.*

### PENDAHULUAN

Dengan perkembangan zaman dan kemajuan teknologi yang pesat, sehingga semakin mudahnya manusia dalam melakukan segala sesuatu. Terjadi pula perubahan pola dan gaya hidup manusia pada saat ini. Kita dapat melihat salah satu contohnya yaitu semakin maraknya makanan siap saji atau biasa disebut junk food atau fast food atau yang sering terdengar dengan sebutan makanan instant.Pada zaman dahulu peranan makanan junk food bagi para nenek moyang kita belum ada, karena pada zaman dahulu mereka lebih memilih menanam atau beternak sendiri untuk memenuhi bahan pangan yang mereka butuhkan. Tidak hanya sekedar untuk memenuhi bahan pangan tetapi

mereka dapat menjualnya sebagai penambah penghasilan. Dari tahun ke tahun dapat dirasakan perkembangan jenis-jenis makanan terutama di negara kita sendiri yang berkembang dengan pesat, salah satunya makanan junk food karena pengaruh akan makanan luar negeri yang di perkenalkan di Indonesia dan sesuai dengan selera orang Indonesia.

Makanan junk food tergolong makanan yang sangat digemari oleh masyarakat terutama bagi para remaja. Makanan ini sangat beragam dari mulai makanan ringan hingga makanan yang termasuk dalam makanan utama, karena di dalam kemasan sering kita lihat bahan yang disertakan mengandung karbohidrat. Tetapi jangan menganggap makanan ini sangat bergizi bagi tubuh kita karena kita tidak tahu pasti apa saja bahan yang terkandung di dalamnya. Bahkan kita juga tidak tahu bagaimana nantinya tubuh kita apabila kita terus menerus mengkonsumsi makanan instan ini. Dan tahukah kalian bahwa dalam satu kemasan junk food terdapat berbagai macam bakteri berbahaya? Mulai dari bahan makanannya, bumbunya serta kemasannya. Bakteri-bakteri ini akan sangat berbahaya bagi tubuh kita. Apabila kita mengkonsumsinya secara berlebihan, bisa-bisa kita terkena penyakit atau malah berakibat fatal yang berakhir pada kematian. (Nuranie,2010).

Sejak abad ke-19, ilmu pangan telah mengetahui cara mengisolasi protein, lemak dan karbohidrat dari makanan utuh. Perkembangan ini menyebabkan penciptaan junk food. Saat ini, 100% junk food buatan telah dijual sebagai makanan sebenarnya. Namun tidak semua makanan yang diproses adalah junk food. Makanan yang diproses sangat sulit dihindari pada zaman modern ini. Junk food, dengan demikian, harus dianggap sebagai makanan yang diproses secara ekstrim.

Junk food adalah istilah informal yang diterapkan untuk beberapa makanan yang dianggap memiliki nilai gizi sedikit atau tidak ada, untuk produk dengan nilai gizi, tetapi yang juga memiliki bahan-bahan dianggap tidak sehat ketika dimakan secara teratur, atau untuk mereka yang dianggap tidak sehat untuk dikonsumsi samasekali. Industri pengolahan makanan modern telah berhasil meyakinkan publik bahwa mereka mendapatkan nilai gizi dari makanan olahan, padahal tidak. Dengan menghasilkan cita rasa yang enak, junk food yang mengandung banyak lemak, garam, dan gula, termasuk bahan tambahan dan bahan adiktif sintetik dapat berpotensi menimbulkan banyak penyakit, dari yang ringan sampai yang berat, seperti obesitas, diabetes, rematik, hipertensi, serangan jantung, stroke, dan kanker. Saat ini penyakit-penyakit degeneratif tersebut tidak hanya diderita orang tua yang sudah berumur, tetapi juga anak muda.

Tanpa kita sadari, maraknya fast food selain memiliki dampak positif juga memiliki dampak negatif untuk kesehatan tentunya. Dampak positif dapat dibuktikan dari cara penyajian yang cepat untuk menghemat waktu yang dimiliki. Tapi selain itu kita juga harus melihat dampak negatif yang ditimbulkan oleh junk food atau fast food, misalnya bertambahnya kadar lemak dalam tubuh sehingga dapat menyebabkan obesitas atau kegemukan. Kandungan junk food yang sebagian besar merupakan zat adiktif yang membahayakan tubuh apabila dikonsumsi secara berlebihan. Zat adiktif yang dikonsumsi secara berlebihan dapat mengakibatkan tumbuhnya kanker dalam darah yang berakibat fatal. (Ami Ima, 2011).

## **BAHAN DAN METODE**

Bahan dan alat yang dibutuhkan untuk mengadakan pelatihan adalah seperangkat peralatan untuk presentasi berupa LCD, laptop, leaflet, dan kamera.

## **HASIL**

Menurut Ernimuanis Junk food adalah makanan yang mempunyai kalori tinggi tapi nilai gizinya sedikit alias minim atau sama sekali tidak ada nilai gizinya. Junk food ada di dalam makanan yang tinggi kadar garamnya, tinggi lemak, mengandung soda, makanan yang mengandung bahan aditif (pengawet, pewarna, pemanis buatan, penambah cita rasa), makanan yang dimasak terlalu lama/dihangatkan berulang-ulang. Jenis makanan olahan (dalam kaleng) maupun snack (asin maupun manis) yang sering kita jumpai mengandung bahan-bahan tersebut.

Menurut Jansen, istilah junk food dalam ilmu gizi merupakan sekelompok makanan yang minim gizi, vitamin dan mineral. Kelompok makanan ini umumnya juga tinggi kalori dari lemak dan gula.

Junk food tidak hanya terdapat dalam makanan western (Pizza, hamburger, french fries,) makanan dinegeri kita sendiri pun banyak yang tergolong junk food. camilan goreng usus goreng, kulit ayam digoreng kering, jenis-jenis keripik asin dan manis, gorengan dipinggir jalan, nilai gizinya sudah berkurang kadang nyaris hilang. Beberapa sumber zat gizi, berubah nilai gizinya jika diolah dengan cara tertentu, proses memasak dengan pemanasan yg tinggi seperti di goreng, dipanggang/bake. Makanan junk food biasanya lebih banyak mengandung kalori, gula,garam dan lemak yang sangat tinggi.

Cara mengurangi makanan junk food yaitu dengan cara Memilih Menu Nasi untuk makanan Pokok, Kurangi porsi, Minumlah Air Putih atau Jus Buah, Jangan mengkomsumsi kulit ayam, Mintalah salad sebagai tambahan asupan sayuran, Kurangi kadar saus dan mayonnaise, Kurangi frekuensi makan junk food.

Badan Pangan dan Pertanian Dunia (FAO) menyatakan, obesitas dan nutrisi yang memprihatinkan mulai membebani perekonomian dunia. Pemerintah diimbau berinvestasi di makanan sehat agar memperoleh keuntungan ekonomi dan sosial.

Menurut FAO,junk foodmenurunkan produktivitas dan meningkatkan biaya kesehatan yang dikeluarkan, terkait malnutrisi. Biaya itu bisa membabani hingga 5% produk domestik bruto (PDB) sebuah negara.

FAO memperkirakan, 5% itu setara dengan US\$3,5 triliun per tahun. Oleh sebab itu, memperbaiki nutrisi bisa meningkatkan pendapatan negara, dengan rasiobenefit-to-costhingga 13 banding satu.

## **PEMBAHASAN**

Bahaya Junk Food dan jajan sembarangan dikalangan remaja. Untuk membedakan gorengan yang menggunakan minyak yang dikasih plastic dan yang tidak, bisa dilihat dari warnanya, jika dibakar akan mengeluarkan api dan plastiknya meleleh, karena sifat plastik adalah mudah meleleh saat dipanaskan. Untuk zat yang tidak berbahaya yaitu mengandung kalsium yang sangat berguna untuk pertumbuhan dan tergantung dari masa kadaluarsannya atau expired.

## **KESIMPULAN**

Menurut Ernimumanis Junk food adalah makanan yang mempunyai kalori tinggi tapi nilai gizinya sedikit alias minim atau sama sekali tidak ada nilai gizinya. Junk food ada didalam makanan yang tinggi kadar garamnya, tinggi fat, mengandung soda, makanan yang mengandung bahan aditif (pengawet, pewarna, pemanis buatan, penambah cita rasa), makanan yang dimasak terlalu lama/dihangatkan berulang-ulang. Jenis makanan olahan (dalam kaleng) maupun snack (asin maupun manis) yang sering kita dijumpai mengandung bahan-bahan tersebut. Menurut Jansen, istilah junk food dalam ilmu gizi merupakan sekelompok makanan yang minim gizi, vitamin dan mineral. Kelompok makanan ini umumnya juga tinggi kalori dari lemak dan gula. Junk food tidak hanya terdapat dalam makanan western (Pizza, hamburger, french fries,) makanan dinegeri kita sendiri pun banyak yang tergolong junk food. camilan goreng usus goreng, kulit ayam digoreng kering, jenis-jenis keripik asin dan manis, gorengan dipinggir jalan, nilai gizinya sudah berkurang kadang nyaris hilang. Beberapa sumber zat gizi, berubah nilai gizinya jika diolah dengan cara tertentu, proses memasak dengan pemanasan yg tinggi seperti di goreng, dipanggang/bake. Makanan junk food biasanya lebih banyak mengandung kalori, gula,garam dan lemak yang sangat tinggi.

## REFERENSI

Agus. (2010). *Jenis-Jenis Junk Food*. dalam <http://www.organisasi.org>. Di akses pada tanggal 22 Maret 2014.

Arifin. (2010). *Junk Food*. dalam <http://www.domeclinic.com>. Di akses pada tanggal 22 Maret 2014.

Ima, Ami. (2011). *Apa Sih Makanan Junk Food*. Dalam <http://armylookfashion.com/2011/09/20/apa-sih-makanan-junk-food.html/>. Di akses pada tanggal 22 Maret 2014.

Nuranie. (2010). *Gambaran Tentang Junk Food*. dalam <http://www.scribde.com>. Di akses pada tanggal 22 Maret 2014.

Pertiwi, Indah. (2010). *Dampak dari Junk Food*. dalam <http://www.terbaca.com>. Di akses pada tanggal 22 Maret 2014.