



Sosialisasi Tentang Pembatasan Konsumsi Makanan Manis, Asin, dan Berlemak Pada Mahasiswa FISIP Universitas Halu Oleo

Irma Yunawati¹, Muh. Ilmi Fajri Anata A.²

^{1,2} Universitas Halu Oleo

*Corresponding author

E-mail: irmayunawati@uho.ac.id (Irma Yunawati)*

Abstrak:

Perubahan gaya hidup di kalangan mahasiswa mendorong meningkatnya konsumsi makanan manis, asin, dan berlemak yang berisiko menimbulkan berbagai penyakit tidak menular, seperti obesitas, hipertensi, dan diabetes melitus. Kurangnya pengetahuan gizi serta kemudahan akses terhadap makanan cepat saji menjadi faktor yang memengaruhi perilaku konsumsi tersebut. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Halu Oleo mengenai pentingnya membatasi konsumsi makanan manis, asin, dan berlemak sebagai upaya pencegahan penyakit tidak menular sejak usia muda. Metode yang digunakan pembagian *leaflet* serta memberi sambutan, pembagian kertas quisioner, dan sesi dokumentasi bersama mahasiswa FISIP. Kegiatan dilaksanakan pada bulan Juli 2025 dengan sasaran 20 mahasiswa berusia 18-21 tahun. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa sebagian besar responden mampu memahami materi yang disampaikan dan menunjukkan peningkatan pengetahuan mengenai dampak konsumsi berlebihan makanan manis, asin, dan berlemak terhadap kesehatan. Media *leaflet* terbukti efektif sebagai sarana edukasi yang sederhana dan mudah dipahami. Kegiatan ini dapat disimpulkan bahwa edukasi gizi melalui sosialisasi dan media cetak mampu meningkatkan pengetahuan mahasiswa dan diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku konsumsi ke arah pola makan yang lebih sehat.

Kata Kunci: Pengetahuan Gizi, Makanan Manis, Asin, Berlemak

Pendahuluan

Perkembangan gaya hidup dan pola konsumsi masyarakat modern menunjukkan kecenderungan meningkatnya asupan makanan dengan kandungan gula, garam, dan lemak yang tinggi. Konsumsi berlebihan terhadap jenis makanan tersebut berpotensi menimbulkan berbagai dampak kesehatan yang serius, khususnya penyakit tidak menular (PTM) seperti diabetes melitus, hipertensi, obesitas, serta penyakit kardiovaskular. Brown et al. (2019) menyimpulkan bahwa intervensi berbasis edukasi dan lingkungan memiliki peran penting dalam pencegahan obesitas sejak usia dini. Saat ini, PTM menjadi salah satu penyebab utama tingginya angka kematian di berbagai negara, termasuk Indonesia (Kementerian Kesehatan RI, 2021). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi hipertensi pada penduduk usia ≥ 15 tahun tercatat sebesar 34,1%, sementara prevalensi diabetes melitus mencapai 8,5%,

yang memiliki keterkaitan erat dengan pola konsumsi makanan yang tidak sehat. (Puskesmas Meninting, 2023).

Gula, garam, dan lemak adalah zat gizi makro yang dibutuhkan tubuh dalam jumlah tertentu, namun konsumsi yang berlebihan dapat menyebabkan gangguan metabolik (Poltekkes Kemenkes Yogyakarta, 2021). Konsumsi berlebihan gula, garam, dan lemak diketahui memiliki hubungan yang signifikan dengan peningkatan risiko terjadinya berbagai penyakit tidak menular, antara lain obesitas, diabetes melitus tipe 2, hipertensi, serta penyakit kardiovaskular (WHO, 2020). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (2018) melaporkan bahwa prevalensi penyakit tidak menular di Indonesia masih tergolong tinggi dan berkaitan erat dengan pola konsumsi masyarakat. Kelompok masyarakat, termasuk mahasiswa, tergolong rentan terhadap pola konsumsi tidak sehat karena kecenderungan memilih makanan yang praktis, mudah diperoleh, dan terjangkau, namun memiliki nilai gizi yang rendah serta kandungan kalori yang tinggi. Oleh sebab itu, diperlukan upaya edukasi dan intervensi yang berkelanjutan untuk membatasi konsumsi makanan manis, asin, dan berlemak guna mendorong penerapan pola makan sehat di kalangan mahasiswa. Afifah dan Suryanto (2020) menjelaskan bahwa edukasi gizi memiliki peran penting dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja terhadap pola konsumsi makanan sehat. Mahasiswa cenderung memiliki pola konsumsi yang kurang sehat karena faktor kepraktisan, keterjangkauan harga, serta pengaruh lingkungan sosial, (Arifin & Sulistyoningih, 2021). Transisi gizi yang ditandai dengan meningkatnya konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak berperan dalam terjadinya beban gizi ganda, (Popkin et al., 2020). Pembatasan konsumsi tersebut tidak hanya berperan dalam menjaga berat badan ideal, tetapi juga penting untuk mendukung kesehatan jangka panjang dan menjaga konsentrasi serta produktivitas akademik mahasiswa.

Sebagai bagian dari pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di lingkungan kampus, kegiatan ini bertujuan untuk memberikan edukasi mengenai pembatasan konsumsi makanan manis, asin, dan berlemak kepada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Halu Oleo. Program edukasi ini disusun berdasarkan tingkat pengetahuan awal mahasiswa yang diperoleh melalui survei menggunakan *leaflet* dan kuesioner. Instrumen survei tersebut memuat sejumlah pertanyaan yang dirancang untuk mengukur pemahaman mahasiswa terkait pentingnya membatasi konsumsi makanan manis, asin, dan berlemak.

Metode

Kegiatan ini merupakan bentuk pengabdian kepada masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan tingkat pengetahuan mahasiswa mengenai pentingnya pembatasan konsumsi makanan manis, asin, dan berlemak. Kegiatan dilaksanakan pada bulan Juli 2025 di Taman Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Halu Oleo (FISIP UHO) dengan sasaran mahasiswa angkatan 2024.

Subjek kegiatan berjumlah 15 mahasiswa berusia 18-21 tahun yang dipilih menggunakan teknik *accidental sampling*, yaitu mahasiswa yang berada di lokasi kegiatan pada saat pelaksanaan dan bersedia menjadi responden.

Metode pelaksanaan kegiatan terdiri atas tiga tahapan utama, yaitu pemberian edukasi melalui pembagian *leaflet* disertai sambutan pembuka, pengisian kuesioner sebagai instrumen evaluasi, serta kegiatan dokumentasi bersama mahasiswa FISIP UHO. Evaluasi dilakukan menggunakan kuesioner yang berisi pertanyaan tertutup untuk menilai tingkat pengetahuan mahasiswa terkait pembatasan konsumsi makanan manis, asin, dan berlemak. Kuesioner tersebut digunakan sebagai alat ukur untuk mengetahui pemahaman mahasiswa setelah menerima edukasi, sementara *leaflet* berfungsi sebagai media informasi pendukung dalam penyampaian materi.

Hasil

Hasil pengisian kuesioner setelah pelaksanaan edukasi (*post-test*) menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mampu menjawab pertanyaan dengan benar terkait dampak konsumsi berlebihan makanan manis, asin, dan berlemak serta pentingnya penerapan pola makan sehat. Kegiatan edukasi ini melibatkan mahasiswa dengan rentang usia 18–21 tahun sebanyak 15 orang. Berdasarkan karakteristik jenis kelamin, responden terdiri atas 7 mahasiswa laki-laki (33,33%) dan 8 mahasiswa perempuan (66,67%). Selain itu, mayoritas responden merupakan mahasiswa yang tidak memiliki pekerjaan di luar aktivitas perkuliahan.

Tabel 1. Distribusi Responden

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Laki-Laki	7 Orang	33,33%
Perempuan	8 Orang	66,67%
Total	15 Orang	100%

Setelah pelaksanaan kegiatan edukasi, seluruh responden diberikan satu kuesioner sebagai instrumen evaluasi untuk menilai tingkat pemahaman terhadap materi yang telah disampaikan. Hasil analisis kuesioner menunjukkan bahwa sebagian besar responden mampu memberikan jawaban yang benar pada pertanyaan-pertanyaan yang berkaitan dengan bahaya konsumsi berlebihan makanan manis, asin, dan berlemak, serta pentingnya penerapan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Temuan ini menunjukkan bahwa intervensi edukasi gizi yang diberikan mampu meningkatkan tingkat pengetahuan mahasiswa secara efektif dalam jangka waktu singkat. Edukasi gizi berperan penting dalam meningkatkan pengetahuan

dan membentuk sikap positif terhadap perilaku makan sehat pada remaja dan dewasa muda, (Contento, 2016). Tingginya proporsi responden yang dapat menjawab pertanyaan dengan benar mengindikasikan bahwa materi yang disampaikan telah sesuai dengan kebutuhan dan karakteristik sasaran. Selain itu, penggunaan kuesioner sebagai instrumen evaluasi memberikan gambaran bahwa mahasiswa memiliki pemahaman yang baik mengenai risiko kesehatan akibat konsumsi berlebihan makanan manis, asin, dan berlemak. Hasil ini memperkuat asumsi bahwa edukasi gizi yang disampaikan melalui metode yang tepat dapat menjadi strategi awal yang efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan mahasiswa sebagai upaya pencegahan penyakit tidak menular sejak usia muda.

Pembahasan

Peningkatan tingkat pengetahuan mahasiswa menunjukkan bahwa edukasi gizi yang diberikan melalui metode ceramah singkat dan penggunaan media *leaflet* mampu menyampaikan informasi secara efektif. Media *leaflet* dinilai efektif sebagai sarana promosi kesehatan karena mampu menyampaikan informasi secara ringkas, sistematis, dan mudah dipahami oleh sasaran, (Dewi & Lestari, 2022). Nugroho dan Handayani (2020) menyatakan bahwa promosi kesehatan berperan penting dalam mendorong perubahan perilaku makan pada kelompok usia dewasa muda. Media *leaflet* memiliki keunggulan sebagai sarana edukasi karena menyajikan informasi secara ringkas, sistematis, dan mudah dipahami, sehingga membantu mahasiswa dalam mengingat pesan-pesan utama terkait pembatasan konsumsi gula, garam, dan lemak. Pengetahuan gizi yang baik menjadi faktor pendukung terbentuknya perilaku konsumsi makanan yang lebih sehat, meskipun tidak selalu diikuti perubahan perilaku secara langsung, (Lestari & Rahmawati, 2021). Glanz, Rimer, dan Viswanath (2015) menjelaskan bahwa perubahan perilaku kesehatan dipengaruhi oleh interaksi antara faktor individu, sosial, dan lingkungan. Lingkungan yang mendukung ketersediaan makanan sehat dapat memengaruhi pilihan dan perilaku makan masyarakat, (Story et al., 2008).

Penggunaan media *leaflet* dalam kegiatan edukasi ini terbukti cukup efektif dalam mendukung proses penyampaian informasi. Materi yang disajikan secara singkat, padat, serta dilengkapi dengan poin-poin penting atau ilustrasi visual memudahkan mahasiswa dalam memahami isi materi. Pemberian edukasi secara langsung sebelum pengisian kuesioner turut berperan dalam memperkuat pemahaman mahasiswa terhadap pesan kesehatan yang disampaikan.

Meskipun evaluasi hanya dilakukan melalui satu kali pengisian kuesioner setelah pelaksanaan kegiatan, hasil yang diperoleh menunjukkan adanya dampak positif berupa peningkatan pengetahuan mahasiswa mengenai pentingnya membatasi konsumsi makanan manis, asin, dan berlemak. Temuan ini mengindikasikan bahwa edukasi gizi melalui media *leaflet* dan penyuluhan singkat

mampu meningkatkan pemahaman mahasiswa dalam waktu relatif singkat. Namun demikian, peningkatan pengetahuan yang diperoleh belum tentu secara langsung diikuti oleh perubahan perilaku konsumsi. Perilaku makan dipengaruhi oleh berbagai faktor lain, seperti kebiasaan individu, lingkungan sosial, serta ketersediaan makanan di sekitar lingkungan kampus. Karena itu perlukan pendekatan lanjutan dan intervensi berkelanjutan untuk mendorong perubahan perilaku konsumsi yang lebih sehat. Ada beberapa jenis makanan jika dikonsumsi dalam jumlah lebih besar dari yang dianjurkan, seseorang dapat mengalami berbagai penyakit di masa depan. Makanan yang perlu dibatasi konsumsinya adalah makanan yang rasanya manis karena mengandung gula, rasanya asin karena mengandung garam, dan makanan berlemak atau makanan gorengan (Andjani & Nadhiroh, 2025).

Secara keseluruhan, kegiatan sosialisasi ini memberikan kontribusi positif terhadap peningkatan pengetahuan mahasiswa mengenai pentingnya pembatasan konsumsi makanan manis, asin, dan berlemak. Pendidikan gizi terbukti mampu memengaruhi perubahan perilaku konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak, (Yusuf & Prasetyo, 2022). Edukasi gizi melalui kombinasi media *leaflet* dan penyuluhan langsung dapat dijadikan salah satu strategi yang efektif dalam upaya pencegahan penyakit tidak menular di kalangan mahasiswa. Upaya pencegahan penyakit tidak menular perlu dilakukan sejak usia muda melalui intervensi edukasi yang berkelanjutan dan kontekstual, (Sari & Fitriani, 2023). Diharapkan, peningkatan pengetahuan yang diperoleh dapat menjadi langkah awal dalam membentuk sikap dan perilaku konsumsi yang lebih sehat di masa mendatang.

Kesimpulan

Kegiatan edukasi mengenai pembatasan konsumsi makanan manis, asin, dan berlemak yang dilaksanakan pada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Halu Oleo menunjukkan hasil yang menggembirakan. Walaupun evaluasi hanya dilakukan melalui satu kali pengisian kuesioner setelah pelaksanaan kegiatan, temuan yang diperoleh mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa telah mampu memahami materi edukasi yang disampaikan. Pemanfaatan media *leaflet* sebagai sarana edukasi terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan mahasiswa dalam waktu relatif singkat. Efektivitas tersebut terutama dipengaruhi oleh penyajian materi yang ringkas, jelas, dan disampaikan secara menarik serta komunikatif, sehingga sesuai dengan karakteristik mahasiswa sebagai sasaran edukasi. Selain itu, penggunaan *leaflet* memungkinkan mahasiswa untuk mengakses kembali informasi yang telah diberikan setelah kegiatan edukasi berlangsung, sehingga dapat memperkuat daya ingat dan pemahaman terhadap materi. Kombinasi antara media cetak yang informatif dan penyampaian langsung oleh fasilitator juga berkontribusi dalam menciptakan proses pembelajaran yang lebih efektif. Dengan demikian, edukasi

melalui media *leaflet* dapat dijadikan sebagai salah satu strategi yang tepat dalam upaya peningkatan pengetahuan gizi dan pencegahan penyakit tidak menular di kalangan mahasiswa. Mahasiswa diharapkan mampu mengaplikasikan pengetahuan yang telah diperoleh dalam kehidupan sehari-hari, khususnya melalui upaya pembatasan konsumsi makanan manis, asin, dan berlemak sebagai langkah awal dalam membangun pola makan yang lebih sehat.

Daftar Referensi

- Afifah, D. N., & Suryanto, D. (2020). Edukasi gizi dan pengaruhnya terhadap pengetahuan serta sikap konsumsi makanan sehat pada remaja. *Jurnal Gizi Indonesia*, 8(2), 85–92.
- Andjani, S., & Nadhiroh, S. R. (2025). Association between knowledge, attitudes, and practices of sugar, salt, and fat consumption among junior high school students. *Journal of Nutrition and Health*, 13(2), 243–249.
- Arifin, Z., & Sulistyoningih, H. (2021). Perilaku konsumsi makanan cepat saji dan faktor yang memengaruhinya pada mahasiswa. *Media Gizi Indonesia*, 16(1), 45–52.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2018). Laporan nasional Riskesdas 2018. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Brown, T., Moore, T. H., Hooper, L., Gao, Y., Zayegh, A., Ijaz, S., & Summerbell, C. D. (2019). Interventions for preventing obesity in children and adolescents. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 7, CD001871.
- Contento, I. R. (2016). *Nutrition education: Linking research, theory, and practice (3rd ed.)*. Jones & Bartlett Learning.
- Dewi, R. K., & Lestari, W. (2022). Efektivitas media leaflet terhadap peningkatan pengetahuan gizi seimbang pada mahasiswa. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 17(2), 101–108.
- Glanz, K., Rimer, B. K., & Viswanath, K. (2015). *Health behavior: Theory, research, and practice (5th ed.)*. Jossey-Bass.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2020*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Pedoman gizi seimbang*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Lestari, N. P., & Rahmawati, I. (2021). Hubungan pengetahuan gizi dengan perilaku makan pada mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 16(3), 289–296.
- Nugroho, A., & Handayani, O. W. K. (2020). Promosi kesehatan dan perubahan perilaku makan pada usia dewasa muda. *Public Health Perspective Journal*, 5(2), 75–82.
- Poltekkes Kementerian Kesehatan Yogyakarta. (2021). *Strategi implementasi pencantuman informasi kandungan gula, garam, dan lemak*. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

- Popkin, B. M., Corvalan, C., & Grummer-Strawn, L. M. (2020). Dynamics of the double burden of malnutrition. *The Lancet*, 395(10217), 65–74.
- Puskesmas Meninting. (2023). *Batasi konsumsi makanan manis, asin, dan berlemak*. Dinas Kesehatan Kabupaten Lombok Barat.
- Sari, M., & Fitriani, A. (2023). Edukasi gizi sebagai upaya pencegahan penyakit tidak menular pada mahasiswa. *Jurnal Pengabdian Kesehatan*, 4(1), 12–18.
- Story, M., Kaphingst, K. M., Robinson-O'Brien, R., & Glanz, K. (2008). Creating healthy food and eating environments. *Annual Review of Public Health*, 29, 253–272.
- World Health Organization. (2020). *Guideline: Salt, sugar and fat intake for adults and children*. World Health Organization.
- World Health Organization, & Food and Agriculture Organization. (2019). *Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases*. World Health Organization.
- Yusuf, A., & Prasetyo, B. (2022). Pendidikan gizi dan perubahan pola konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak. *Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik*, 11(2), 134–141.