

Penyuluhan Kesehatan Bahaya *Junk Food* dan Minuman Manis di Jemaat GMAHK Getsemani Kota Pematangsiantar

Cesarina Silaban¹, Jespin Saurlina Manalu², Yunis Veronika Purba³, Maru Mary Jones Panjaitan⁴, Stenny Prawitasari⁵, Endang Kurnia Waruwu⁶

^{1,4,5,6}Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas Advent Surya Nusantara, Indonesia

^{2,3}Program Studi Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Advent Surya Nusantara, Indonesia

*e-mail: cesarina.silaban@suryanusantara.ac.id¹, manalujespin@gmail.com², yunispurba@gmail.com³, marupanjaitan123@gmail.com⁴, stennyprawitasari@gmail.com⁵, endangkurniawaruwu@gmail.com⁶

Abstrak

Konsumsi *junk food* dan minuman berpemanis semakin meningkat di berbagai kelompok masyarakat, termasuk anak-anak, remaja, dan orang dewasa. Jemaat GMAHK Getsemani Kota Pematangsiantar banyak yang mengonsumsi *junk food* dan minuman manis dengan rutin khususnya remaja dan anak-anak. Pola konsumsi tersebut berkontribusi terhadap meningkatnya risiko obesitas, diabetes melitus tipe 2, hipertensi, serta berbagai penyakit tidak menular lainnya. Rendahnya pemaparan penyuluhan kesehatan kepada masyarakat mengenai dampak konsumsi makanan *junk food* yang tinggi gula, garam, dan lemak menjadi salah satu faktor yang memengaruhi perilaku konsumsi *junk food* dan minuman manis yang kurang sehat untuk tubuh. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini melalui penyuluhan kesehatan bertujuan meningkatkan kesadaran jemaat GMAHK Getsemani Jl. Nias Kota Pematangsiantar mengenai bahaya konsumsi *junk food* dan minuman manis melalui kegiatan penyuluhan kesehatan. Metode yang digunakan uji proporsi (binomial) dengan memberikan penyuluhan kesehatan, diskusi interaktif, serta evaluasi menggunakan pretest dan posttest dengan 10 pernyataan dengan memberikan jawaban setuju dan tidak setuju di lembar yang disediakan. Kegiatan diikuti oleh 35 responden yang terdiri atas anak-anak, remaja, dan orang dewasa. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor pengetahuan responden pada tahap pretest, mayoritas responden berada pada kategori tidak setuju yaitu sebanyak 21 orang (60%) yang menyatakan bahwa *junk food* dan minuman manis baik untuk dikonsumsi. Namun, setelah diberikan penyuluhan kesehatan, terjadi peningkatan pada tahap post-test dimana sebanyak 26 responden (74,3%) menunjukkan penilaian setuju bahwa *junk food* dan minuman manis tidak baik dikonsumsi setiap hari. Responden juga menunjukkan antusiasme tinggi selama sesi diskusi dan mampu menjelaskan kembali materi yang telah disampaikan. Kegiatan ini membuktikan bahwa penyuluhan kesehatan merupakan salah satu strategi efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pentingnya membatasi konsumsi *junk food* dan minuman manis sebagai upaya pencegahan penyakit tidak menular. Diharapkan kegiatan serupa dapat dilaksanakan secara berkelanjutan dengan melibatkan berbagai pihak sehingga mampu membentuk perilaku hidup sehat di masyarakat Kota Pematangsiantar.

Kata Kunci: Edukasi Gizi, *Junk Food*, Minuman Manis, Penyuluhan Kesehatan

Abstract

The consumption of fast food and sugar-sweetened beverages (SSBs) is steadily increasing across various demographic groups, including children, adolescents, and adults. Many members of the GMAHK Getsemani Church in Pematangsiantar, particularly children and adolescents, regularly consume these foods and drinks. Such dietary habits contribute to an elevated risk of obesity, type 2 diabetes mellitus, hypertension, and various other non-communicable diseases (NCDs). The limited exposure of the community to health education regarding the risks of consuming foods high in sugar, salt, and fat is a key factor driving these unhealthy consumption patterns. This community service initiative aimed to raise awareness among the congregation of GMAHK Getsemani Jl. Nias, Pematangsiantar, regarding the dangers of fast food and sugar-sweetened beverages through health education. The method utilized a binomial proportion test, incorporating educational sessions, interactive discussions, and pre- and post-test evaluations. The evaluation consisted of 10 "agree/disagree" statements printed on the provided sheets. The program was attended by 35 participants, comprising children, adolescents, and adults. The evaluation results showed an increase in the respondents' average knowledge scores. During the pre-test, the majority of 21 respondents (60%) fell into the incorrect category, agreeing that fast food and sugary drinks were safe for regular consumption. However, following the health education session, the post-test results showed a significant improvement, with 26 respondents (74.3%) correctly agreeing that fast food and sugary drinks should not be

consumed daily. Furthermore, respondents demonstrated high enthusiasm during the discussion sessions and were able to explain the material presented. This initiative demonstrates that health education is an effective strategy for improving public knowledge on the importance of limiting fast food and sugar-sweetened beverages to prevent non-communicable diseases. It is hoped that similar sustainable activities can be implemented in collaboration with various stakeholders to foster healthier lifestyles within the Pematangsiantar community.

Keywords: Fast Food, Health Education, Nutrition Education, Sugar-Sweetened Beverages

1. PENDAHULUAN

Perubahan pola konsumsi masyarakat dalam beberapa tahun terakhir menunjukkan peningkatan konsumsi makanan cepat saji (junk food) dan minuman berpemanis (sugar-sweetened beverages). Kemudahan akses, harga yang relatif terjangkau, serta promosi melalui media sosial menyebabkan kedua jenis produk tersebut semakin diminati oleh berbagai kelompok usia, khususnya anak-anak dan remaja. Konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak secara terus-menerus telah dikaitkan dengan meningkatnya kejadian obesitas, diabetes melitus tipe 2, hipertensi, penyakit kardiovaskular, dan berbagai penyakit tidak menular lainnya (World Health Organization, 2023). Konsumsi junk food kini telah bergeser menjadi bagian dari tren gaya hidup modern. Fenomena ini berimplikasi pada menurunnya minat anak-anak dalam mengonsumsi makanan sehat hasil olahan rumah. Pola makan yang mengandalkan sajian seperti burger dan piza berpotensi meningkatkan kadar kolesterol dalam tubuh. Penumpukan lemak jenuh tersebut secara signifikan dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan pada organ jantung (Andriani, Nurdin, Fitria & Dinen, 2024; Hanum, 2023). Fenomena gizi lebih (overnutrition) pada kelompok usia remaja menggambarkan akumulasi nutrisi yang melampaui ambang fisiologis normal akibat surplus kalori berkepanjangan. Manifestasi utama dari kondisi ini adalah peningkatan berat badan secara berlebihan hingga mencapai status overweight atau obesitas. Faktor penentu utamanya berakar pada perubahan perilaku harian, seperti tingginya frekuensi konsumsi junk food serta minimnya aktivitas fisik harian. Penumpukan lemak yang persisten ini berpotensi meningkatkan risiko penyakit tidak menular (PTM) di usia muda (Cahyorini, Komalyna, & Suwita, 2022; Juliatin & Hasniar, 2024; Misbar, Balgis, & Asqia, 2024).

Kebiasaan konsumsi junk food dan kadar gula darah pada usia dewasa di Kota Pekanbaru, mengidentifikasi konsumsi berlebih sebagai faktor risiko utama pemicu hiperglikemia dan diabetes melitus (Mustikowati, Hasneli, & Woferst, 2026).

Di Indonesia, prevalensi penyakit tidak menular terus mengalami peningkatan dan menjadi salah satu penyebab utama kematian. Pola makan yang tidak sehat merupakan salah satu faktor risiko yang dapat dimodifikasi melalui edukasi gizi dan promosi kesehatan. Oleh karena itu, peningkatan literasi gizi masyarakat menjadi langkah strategis dalam mendukung upaya pencegahan penyakit tidak menular (Kementerian Kesehatan RI, 2024).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan merupakan metode yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pola makan sehat. Penelitian Mario et al. (2026) melaporkan bahwa edukasi mengenai makanan cepat saji mampu meningkatkan pengetahuan responden secara signifikan. Penelitian Mardiyah et al. (2026) juga menunjukkan bahwa edukasi gizi menggunakan media leaflet dan video animasi efektif menurunkan kecenderungan konsumsi minuman berpemanis pada remaja. Selain itu, penelitian Aulia et al. (2026) menemukan bahwa literasi kesehatan yang baik berhubungan dengan perilaku konsumsi fast food dan sugar-sweetened beverages yang lebih sehat.

Gereja merupakan salah satu institusi sosial yang memiliki peran penting dalam mendukung promosi kesehatan masyarakat. Selain sebagai tempat pembinaan spiritual, gereja juga dapat menjadi sarana pemberdayaan masyarakat melalui kegiatan edukasi kesehatan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di GMAHK Getsemani Kota Pematangsiantar dengan tujuan meningkatkan pengetahuan jemaat mengenai bahaya konsumsi junk food dan minuman manis serta mendorong penerapan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari.

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Gereja Masehi Advent Hari Ketujuh (GMAHK) Jemaat Getsemani, yang berlokasi di Jalan Nias, Kota Pematangsiantar, Sumatera Utara. Sasaran kegiatan adalah jemaat gereja yang terdiri atas remaja, dewasa, dan lanjut usia yang hadir pada kegiatan seminar kesehatan. Kegiatan dilaksanakan pada tanggal 18 April 2026 sebagai salah satu bentuk promosi kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai bahaya konsumsi junk food dan minuman manis.

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini yaitu menggunakan metode uji proporsi atau uji binomial karena hanya menggunakan satu variable dengan 2 kategori variabel jawaban (Ya dan Tidak) dengan jumlah soal pretest 10 soal pernyataan dan pada post test 10 soal pernyataan yang dilakukan pada 35 responden adalah pendidikan kesehatan (health education) melalui seminar dengan metode ceramah, diskusi interaktif, dan evaluasi menggunakan pretest dan posttest. Pendekatan ini dipilih karena mampu meningkatkan partisipasi responden sekaligus memberikan kesempatan kepada responden untuk berdiskusi mengenai permasalahan yang sering ditemui dalam kehidupan sehari-hari berkaitan dengan pola konsumsi makanan dan minuman.

Pelaksanaan kegiatan dibagi menjadi tiga tahapan, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap persiapan, tim pengabdian menyusun materi seminar berdasarkan Pedoman Gizi Seimbang dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia dan berbagai hasil penelitian terbaru mengenai konsumsi junk food dan minuman berpemanis. Selain itu, tim juga menyiapkan media presentasi, leaflet edukasi, serta instrumen evaluasi berupa kuesioner pretest dan posttest. Kuesioner terdiri atas beberapa pertanyaan mengenai pengertian junk food, contoh makanan dan minuman yang termasuk junk food dan minuman berpemanis, dampak konsumsi berlebihan terhadap kesehatan, serta upaya pencegahan melalui penerapan pola makan bergizi seimbang.

Pada tahap pelaksanaan, responden yang hadir terlebih dahulu melakukan registrasi, kemudian diminta mengisi kuesioner pretest untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal sebelum mendapatkan materi seminar. Berdasarkan hasil pretest, diketahui bahwa sebagian besar responden masih memiliki pemahaman yang terbatas mengenai jenis-jenis junk food dan minuman manis serta dampaknya terhadap kesehatan. Beberapa responden juga belum mengetahui bahwa makanan yang sering dikonsumsi sehari-hari, seperti makanan cepat saji, minuman bersoda, teh kemasan, minuman boba, dan minuman dengan tambahan gula tinggi termasuk dalam kelompok makanan yang perlu dibatasi konsumsinya.

Setelah pelaksanaan pretest, kegiatan dilanjutkan dengan seminar kesehatan yang disampaikan oleh Tim penyuluh kesehatan dosen dan mahasiswa Fakultas Kesehatan Program Studi Ilmu Gizi Universitas Advent Surya Nusantara. Materi yang disampaikan meliputi pengertian junk food, kandungan gula, garam, dan lemak yang tinggi pada makanan cepat saji dan minuman manis, dampak konsumsi berlebihan terhadap kesehatan, faktor-faktor yang memengaruhi kebiasaan konsumsi masyarakat, serta langkah-langkah sederhana dalam menerapkan pola makan sehat sesuai Pedoman Gizi Seimbang. Penyampaian materi menggunakan media presentasi PowerPoint yang dilengkapi dengan gambar dan contoh produk pangan yang sering dijumpai di lingkungan masyarakat sehingga responden lebih mudah memahami materi yang diberikan.

Selama penyampaian materi berlangsung, responden menunjukkan antusiasme yang tinggi. Hal tersebut terlihat dari banyaknya pertanyaan yang diajukan mengenai kandungan gula pada minuman kemasan, frekuensi konsumsi makanan cepat saji yang masih aman, serta alternatif makanan sehat yang dapat dikonsumsi sehari-hari. Diskusi interaktif juga memberikan kesempatan kepada responden untuk berbagi pengalaman mengenai kebiasaan konsumsi makanan di lingkungan keluarga sehingga suasana seminar menjadi lebih komunikatif.

Setelah seluruh materi selesai disampaikan, responden kembali diminta mengisi kuesioner posttest dengan pernyataan yang sama seperti pada pretest.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Hasil

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan tema "Penyuluhan Kesehatan tentang Bahaya Konsumsi Junk Food dan Minuman Manis" telah dilaksanakan di Gereja Masehi Advent Hari Ketujuh (GMAHK) Jemaat Getsemani, Jalan Nias, Kota Pematangsiantar. Kegiatan ini merupakan salah satu bentuk promosi kesehatan yang bertujuan meningkatkan pengetahuan jemaat mengenai dampak konsumsi junk food dan minuman manis terhadap kesehatan.

Seminar diikuti oleh 35 orang jemaat yang terdiri dari remaja, dewasa, dan lanjut usia. Kegiatan diawali dengan sambutan dan pembukaan oleh Tim penyuluh kesehatan dosen dan mahasiswa Fakultas Kesehatan Program Studi Ilmu Gizi Universitas Advent Surya Nusantara selaku tim pengabdian kepada masyarakat. Pada kesempatan tersebut disampaikan tujuan kegiatan, pentingnya menjaga pola makan sehat, serta harapan agar seminar ini dapat meningkatkan kesadaran jemaat dalam memilih makanan yang lebih sehat.

Sebelum penyampaian materi, seluruh responden diminta mengisi kuesioner pretest yang bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal mengenai junk food dan minuman manis. Setelah itu, materi utama disampaikan oleh Tim penyuluh kesehatan dosen dan mahasiswa Fakultas Kesehatan Program Studi Ilmu Gizi Universitas Advent Surya Nusantara mengenai pengertian junk food, contoh makanan dan minuman tinggi gula, garam, dan lemak, dampak konsumsi berlebihan terhadap kesehatan, serta cara menerapkan pola makan sehat berdasarkan Pedoman Gizi Seimbang. Setelah penyampaian materi, Tim penyuluh kesehatan dosen dan mahasiswa Fakultas Kesehatan Program Studi Ilmu Gizi Universitas Advent Surya Nusantara memberikan penguatan materi mengenai pentingnya membangun kebiasaan makan sehat dalam keluarga serta mendorong responden untuk menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Selama kegiatan berlangsung, responden menunjukkan antusiasme yang tinggi. Hal tersebut terlihat dari banyaknya pertanyaan yang diajukan mengenai makanan yang sering dikonsumsi sehari-hari. Beberapa responden mengaku baru mengetahui bahwa minuman teh kemasan, minuman bersoda, minuman boba, serta beberapa makanan ringan kemasan termasuk dalam kelompok pangan yang tinggi gula, garam, atau lemak sehingga konsumsinya perlu dibatasi.



Gambar.1 Penyuluhan Kesehatan Tentang Junk Food dan Minuman Manis

Tabel 1. Perbandingan Pengetahuan Responden Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Kesehatan

Kategori Penilaian	Pretest (Sebelum)	Persentase	Post-test (Sesudah)	Persentase
Setuju	14 responden	40 %	26 responden	74,3 %
Tidak Setuju	21 responden	60 %	9 responden	25,7 %
Total	35 responden	(100%)	35 responden	(100%)

Berdasarkan Tabel 1, terlihat adanya perbedaan penilaian responden yang signifikan antara sebelum dan sesudah seminar dilakukan. Pada tahap pretest, mayoritas responden berada pada kategori tidak setuju yaitu sebanyak 21 orang (60%). Namun, setelah diberikan penyuluhan, terjadi peningkatan pada tahap post-test di mana sebanyak 26 responden (74,3%)

menunjukkan penilaian setuju. Hal ini mengindikasikan bahwa edukasi yang diberikan efektif dalam mengubah pemahaman responden mengenai “Mengenal Bahaya Junk Food & Minuman Manis”.

3.2. Pembahasan

Peningkatan pengetahuan responden pada kegiatan ini menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan merupakan salah satu metode yang efektif dalam meningkatkan literasi gizi masyarakat. Selama kegiatan berlangsung, responden tidak hanya menerima materi secara pasif, tetapi juga aktif mengajukan pertanyaan dan berbagi pengalaman mengenai kebiasaan konsumsi makanan di lingkungan keluarga. Interaksi tersebut membantu responden memahami bahwa banyak makanan dan minuman yang dikonsumsi sehari-hari ternyata mengandung gula, garam, dan lemak dalam jumlah tinggi sehingga perlu dibatasi konsumsinya. Dewi, Hadriyati, Vinski, & Salsabila (2024) mayoritas remaja, yakni sebanyak 87%, gemar mengonsumsi fast food maupun junk food. Tingginya angka ini mengindikasikan bahwa makanan tinggi kalori, gula, garam, dan lemak jenuh telah menjadi bagian integral dari gaya hidup harian mereka. Tingkat kepraktisan, rasa yang kuat, serta variasi makanan olahan modern yang menarik membuat jenis makanan ini jauh lebih digemari dibandingkan makanan padat gizi.

Temuan pada kegiatan ini sejalan dengan penelitian Mario et al. (2026) yang melaporkan bahwa penyuluhan gizi mengenai makanan cepat saji dapat meningkatkan pengetahuan responden secara signifikan setelah dilakukan intervensi edukasi. Hasil serupa juga dilaporkan oleh Mardiyah et al. (2026) yang menyatakan bahwa edukasi gizi menggunakan media leaflet dan video animasi mampu meningkatkan pengetahuan remaja mengenai konsumsi sugar-sweetened beverages sekaligus mendorong perubahan perilaku konsumsi ke arah yang lebih sehat.

Selain itu, penelitian Aulia et al. (2026) menemukan bahwa individu yang memiliki literasi kesehatan yang baik cenderung lebih mampu membatasi konsumsi fast food dan minuman berpemanis dibandingkan individu dengan literasi kesehatan yang rendah. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan melalui penyuluhan merupakan langkah awal yang penting dalam membentuk perilaku hidup sehat. Hasil penelitian Efendi, Laili, & Fairosi (2025) memperkuat bukti bahwa modernisasi teknologi melalui aplikasi pesan antar makanan (online food delivery) berperan signifikan dalam mengubah perilaku makan generasi muda, khususnya mahasiswa. Aksesibilitas yang tinggi, kepraktisan, serta berbagai promo menarik pada platform digital menjadikan makanan cepat saji (fast food) sebagai pilihan utama yang sangat mudah dijangkau kapan saja. Sudrajat dan Lestari (2024) menemukan bahwa tingginya intensitas paparan media sosial berhubungan erat dengan peningkatan pola konsumsi junk food pada ibu rumah tangga.

Dalam upaya menekan angka penyakit metabolik akibat konsumsi gula berlebih, pendekatan berbasis regulasi menjadi instrumen yang sangat krusial. Temuan Trijayanti dan Gani (2023) mempertegas bahwa strategi intervensi struktural melalui pembatasan promosi, larangan iklan, dan pelabelan peringatan kesehatan memiliki efektivitas yang tinggi dalam mengubah perilaku konsumsi masyarakat terhadap Makanan dan Minuman Manis.

Keberhasilan kegiatan ini juga didukung oleh metode penyampaian materi yang sederhana, penggunaan contoh makanan dan minuman yang sering dijumpai dalam kehidupan sehari-hari, serta adanya sesi diskusi interaktif. Responden menjadi lebih mudah memahami materi karena dapat menghubungkan informasi yang diperoleh dengan kebiasaan konsumsi mereka sendiri. Dengan demikian, penyuluhan kesehatan di lingkungan gereja tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga dapat menjadi media promosi kesehatan yang efektif dalam membangun kesadaran masyarakat untuk menerapkan pola makan bergizi seimbang.



Gambar 2 Foto Bersama dengan Tim Bersama Perwakilan Jemaat GMAHK Getsemani Kota Pematangsiantar

4. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa seminar kesehatan mengenai bahaya konsumsi junk food dan minuman manis yang dilaksanakan di Gereja Masehi Advent Hari Ketujuh (GMAHK) Jemaat Getsemani, Jalan Nias, Kota Pematangsiantar, berjalan dengan baik dan memperoleh respon yang positif dari seluruh responden. Metode penyuluhan melalui ceramah, diskusi interaktif, serta evaluasi menggunakan pretest dan posttest terbukti mampu meningkatkan pengetahuan jemaat mengenai dampak konsumsi junk food dan minuman manis terhadap kesehatan.

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan tingkat pengetahuan responden yang signifikan. Pada tahap pretest, mayoritas responden berada pada kategori tidak setuju atau kurang paham, yaitu sebanyak 21 orang (60%) yang mengindikasikan rendahnya pemahaman awal mengenai dampak junk food dan minuman manis terhadap kesehatan. Setelah diberikan intervensi edukasi, hasil post-test menunjukkan peningkatan menjadi 26 responden (74,3%) berada pada kategori setuju atau paham, sehingga terjadi peningkatan proporsi pemahaman sebesar 14,3 % dibandingkan kondisi awal. Selain peningkatan pada aspek kognitif mengenai jenis makanan dan minuman yang perlu dibatasi, responden juga menunjukkan pemahaman baru terkait pentingnya penerapan pola makan bergizi seimbang sebagai upaya pencegahan penyakit tidak menular (PTM), seperti hipertensi, diabetes melitus. Kegiatan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan berbasis komunitas gereja sebagai salah satu strategi yang efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan masyarakat. Untuk mempertahankan retensi kesadaran jemaat dapat dilakukan edukasi kesehatan berkala setiap 3 (tiga) bulan sekali dengan topik-topik kesehatan lainnya sehingga mampu membentuk perilaku hidup sehat pada masyarakat. Disamping itu juga akan dilakukan pendampingan perubahan pola makan selama 4 sampai 8 minggu berupa pencatatan asupan makanan sederhana dan evaluasi mingguan untuk melihat perubahan perilaku nyata, jadi bukan hanya evaluasi perubahan kesadaran.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian kepada masyarakat mengucapkan puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa atas penyertaan-Nya sehingga kegiatan ini dapat terlaksana dengan baik.

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Universitas Advent Surya Nusantara, khususnya Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, atas dukungan yang diberikan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini.

Terima kasih juga disampaikan kepada Gereja Masehi Advent Hari Ketujuh (GMAHK) Jemaat Getsemani, Jalan Nias, Kota Pematangsiantar, yang telah memberikan izin, fasilitas, serta dukungan sehingga kegiatan seminar kesehatan dapat terlaksana dengan lancar.

Penghargaan yang sebesar-besarnya juga diberikan kepada seluruh jemaat GMAHK Getsemani yang telah berpartisipasi aktif, menunjukkan antusiasme selama kegiatan berlangsung, serta bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan mulai dari pengisian pretest, penyuluhan kesehatan, diskusi, hingga posttest.

Semoga kegiatan ini dapat memberikan manfaat bagi masyarakat dan menjadi salah satu upaya dalam meningkatkan kualitas kesehatan melalui penerapan pola makan sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, N., Nurdin, A., Fitria, U., & Dinen, K. A. (2024). Perilaku konsumsi makanan cepat saji pada remaja dan dampaknya bagi kesehatan. *Public Health Journal*, 1(2).
- Aulia, H.I., et.al (2026). Hubungan Literasi Kesehatan dengan Perilaku Konsumsi Sugar Sweetened Beverages dan Fast Food pada Mahasiswa. *Quality: Jurnal Kesehatan*, Volume 20, Nomor 1, halaman 24–33.
- Cahyorini, R. W., Komalyna, I. N. T., & Suwita, I. K. (2022). Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Konsumsi Fast Food terhadap Kejadian Gizi Lebih pada Remaja. *AgriHealth: Journal of Agri-Food, Nutrition and Public Health*, 2(2), 123.
- Dewi, R., Hadriyati, A., Vinski, P., & Salsabila, A. (2024). Upaya Pencegahan Penyakit Degeneratif Diabetes Melitus Melalui Pengenalan Makanan dan Minuman yang Aman (Non Farmakologi). *Abdi Wiralodra: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 6(1), 160-170.
- Efendi, H. N., Laili, A. N., & Fairosi, M. (2025). Dampak Konsumsi Makanan Cepat Saji terhadap Kesehatan Metabolik Mahasiswa di Era Food Delivery Online. *Journal Sains Student Research*, 3(2), 706-714.
- Hanum, A. M. T. (2023). Faktor-faktor penyebab terjadinya obesitas pada remaja. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 9(2), 137-147.
- Juliatin, J., & Hasniar, H. (2024). Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Obesitas pada Remaja. *Student Research Journal*, 2(6), 137-149.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). Laporan tematik Survei Kesehatan Indonesia (SKI): Potret Indonesia Sehat. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Mardiyah. S., et al (2026). The Effect of Nutrition Education Using Animated Video and Leaflet Media on Sugar-Sweetened Beverage Consumption Among Adolescents (Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Video Animasi dan Leaflet terhadap Konsumsi Minuman Berpemanis pada Remaja). *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)*, Volume 14, Issue 2, 2026, halaman 122–137. Alma Ata University Press. DOI: 10.21927/ijnd.2026.14(2).122-137
- Mario, D.T., et al (2026). Efektifitas Penyuluhan Gizi dalam Meningkatkan Pengetahuan tentang Dampak Konsumsi Makanan Cepat Saji pada Siswa Sekolah Dasar. *SELAPARANG: Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, Vol. 10, No. 2
- Misbar, N. F., Balgis, B., & Asqia, N. (2024). Pengaruh Konsumsi Junkfood Terhadap Resiko Obesitas Pada Anak Usia 10 Tahun. *Kumaracitta: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 1(02), 78-96.
- Mustikowati, F., Hasneli, Y., & Woferst, R. (2026). Hubungan Kebiasaan Mengonsumsi Junk Food Dengan Kadar Gula Darah Pada Usia Dewasa Di Kota Pekanbaru. *Borneo Nursing Journal (BNJ)*, 8(1), 3080-3086
- Nirmalasari, N., & Supriatin, R. D. (2025). Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Tentang Pola Makan Seimbang Dengan Tindakan Pencegahan Diabetes Mellitus Tipe 2. *Indonesian Journal of Health Community*, 6(1), 12-24.
- Sudrajat, A., & Lestari, C. R. (2024). Hubungan Intensitas Paparan Media Sosial Dengan Pola Konsumsi Junk Food Pada Ibu Rumah Tangga. *Indonesian Journal of Nutrition Science and Food*, 3(2), 16-22.

- Trijayanti, L., & Gani, A. (2023). Efektivitas kebijakan pemasaran iklan makanan dan minuman tidak sehat dalam rangka pencegahan dan pengendalian diabetes melitus: Literature review. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 15(1), 37-43.
- World Health Organization. (2023). WHO guideline: Policies to protect children from the harmful impact of food marketing