



**ABDI CENDEKIA:**  
**JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT**  
Volume 5 Nomor 3 Tahun 2026 Halaman 3707-3711  
<https://zia-research.com/index.php/abdicendekia>



**Edukasi Gizi tentang Makanan Siap Saji (*Fast Food*)  
pada Generasi Z di *Car Free Day* Lapangan Merdeka Medan**

Rani Suraya<sup>1</sup>, Balqis Maulida<sup>2</sup>,  
Caesarilda Nurfitriansyah<sup>3</sup>, Shafira Ananda Pramana<sup>4</sup>, Revaldo<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup> Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Medan, Indonesia

Email : [ranisuraya@uinsu.ac.id](mailto:ranisuraya@uinsu.ac.id)<sup>1</sup>; [balqaulida@gmail.com](mailto:balqaulida@gmail.com)<sup>2</sup>; [childa201004@gmail.com](mailto:childa201004@gmail.com)<sup>3</sup>,  
[shafira.anandaa@gmail.com](mailto:shafira.anandaa@gmail.com)<sup>4</sup>, [revaldo020904@gmail.com](mailto:revaldo020904@gmail.com)<sup>5</sup>

**Abstrak**

Makanan siap saji (*fast food*) telah menjadi bagian dari gaya hidup Generasi Z yang tumbuh di era digital. Tingginya konsumsi *fast food* tanpa diimbangi pengetahuan gizi yang memadai dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit tidak menular. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas edukasi gizi menggunakan media *leaflet* dalam meningkatkan pengetahuan Generasi Z mengenai kandungan gizi, dampak kesehatan, dan pentingnya pola makan sehat. Penelitian menggunakan desain *pre-experimental* dengan pendekatan *one group pre-test post-test* pada 30 responden di *Car Free Day* (CFD) Lapangan Merdeka Medan, 7 Juni 2026. Hasil menunjukkan peningkatan rata-rata skor pengetahuan dari 3,19 menjadi 3,62, dengan proporsi kategori pengetahuan baik meningkat dari 46,7% menjadi 86,7%. Peningkatan terbesar terjadi pada pemahaman dampak jangka pendek konsumsi *fast food* (63,3% → 100%). Edukasi gizi melalui media *leaflet* terbukti efektif meningkatkan pengetahuan masyarakat, khususnya Generasi Z, mengenai *fast food* dan gizi seimbang.

**Kata kunci:** Edukasi gizi; *Fast food*; Generasi Z; *Leaflet*; Pengetahuan gizi.

***Nutrition Education on Fast Food for Generation Z  
at the Merdeka Square Car-Free Day, Medan***

**Abstract**

*Fast food has become a part of the lifestyle of Generation Z, who grew up in the digital age. High consumption of fast food, without adequate nutritional knowledge, can increase the risk of various noncommunicable diseases. This study aims to determine the effectiveness of nutrition education using leaflets in improving Generation Z's knowledge of nutritional content, health impacts, and the importance of a healthy diet. The study used a pre-experimental design with a one-group pre-test/post-test approach involving 30 participants at the Car Free Day (CFD) event at Merdeka Square in Medan on June 7, 2026. The results showed an increase in the average knowledge score from 3.19 to 3.62, with the proportion of respondents in the "good" knowledge category rising from 46.7% to 86.7%. The greatest improvement was observed in understanding the short-term effects of fast food consumption (63.3% → 100%). Nutrition education via leaflets proved effective in increasing. Nutrition education through leaflets has proven effective in increasing public knowledge particularly among Generation Z about fast food and balanced nutrition.*

**Keywords:** Nutrition Education; Fast Food; Generation Z; Leaflet; Nutrition Knowledge.

## PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi, urbanisasi, dan perubahan gaya hidup telah memengaruhi pola konsumsi masyarakat, terutama pada Generasi Z (Gen Z). Generasi yang tumbuh di era digital ini cenderung memilih makanan yang praktis, mudah diperoleh, dan dapat dikonsumsi dalam waktu singkat (Ghosh et al., 2024). Salah satu jenis makanan yang banyak diminati adalah makanan siap saji (*fast food*). Kemudahan akses melalui layanan pesan antar daring, promosi yang masif di media sosial, serta banyaknya gerai makanan cepat saji menjadi faktor yang mendorong meningkatnya konsumsi *fast food* di kalangan remaja dan dewasa muda (Harleni & Laila, 2024).

Makanan siap saji umumnya mengandung kalori, lemak jenuh, lemak trans, gula tambahan, dan natrium dalam jumlah tinggi, serta memiliki kandungan serat, vitamin, dan mineral yang relatif rendah (Siahaan et al., 2024). Konsumsi berlebihan dapat menimbulkan dampak jangka pendek seperti mudah mengantuk, sulit berkonsentrasi, dan gangguan pencernaan, serta dampak jangka panjang berupa obesitas, hipertensi, diabetes melitus tipe 2, dan penyakit jantung (WHO, 2024).

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan gizi memiliki hubungan erat dengan perilaku konsumsi seseorang (Suryawati et al., 2024). Edukasi gizi merupakan salah satu intervensi promosi kesehatan yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat. Penelitian Harleni (2024) menunjukkan bahwa media visual seperti leaflet mampu meningkatkan pengetahuan remaja secara signifikan setelah intervensi diberikan (Harleni & Laila, 2024).

Kegiatan *Car Free Day* (CFD) merupakan sarana yang efektif untuk melaksanakan edukasi kesehatan karena dihadiri berbagai lapisan masyarakat, termasuk kelompok Gen Z. Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas edukasi gizi menggunakan media leaflet dalam meningkatkan pengetahuan Generasi Z mengenai makanan siap saji di CFD Lapangan Merdeka Medan.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain pre-experimental melalui pendekatan one group pre-test dan post-test design (Puspita Sari et al., 2024). Skema penelitian:  $O_1 \rightarrow X \rightarrow O_2$ , di mana  $O_1$  adalah pre-test,  $X$  adalah edukasi gizi menggunakan media leaflet, dan  $O_2$  adalah post-test.

Penelitian dilaksanakan pada Minggu, 7 Juni 2026 di CFD Lapangan Merdeka, Kota Medan, Sumatera Utara. Sampel berjumlah 30 responden yang bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, dipilih menggunakan teknik accidental sampling.

Instrumen penelitian terdiri dari leaflet edukasi gizi berisi pengertian fast food, kandungan gizi, dampak kesehatan, dan tips pola makan sehat; serta kuesioner pre-test dan post-test berisi 10 pernyataan dengan skala Likert (SS, S, TS, STS). Data dianalisis secara deskriptif kuantitatif meliputi rata-rata skor, standar deviasi, distribusi kategori pengetahuan (Baik: 76–100%, Cukup: 56–75%, Kurang:  $\leq 55\%$ ), dan persentase jawaban benar per butir soal.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Statistik Deskriptif Pre-test dan Post-test

Tabel 1. Statistik Deskriptif Pre-test dan Post-test

| No | Statistik              | Pretest | Posttest |
|----|------------------------|---------|----------|
| 1  | Nilai Rata-rata (Mean) | 3,19    | 3,62     |
| 2  | Standar Deviasi        | 0,31    | 0,32     |
| 3  | Nilai Minimum          | 2,80    | 3,00     |

| No | Statistik            | Pretest | Posttest |
|----|----------------------|---------|----------|
| 4  | Nilai Maksimum       | 4,00    | 4,00     |
| 5  | Jumlah Responden (N) | 30      | 30       |

Rata-rata skor pengetahuan meningkat dari 3,19 menjadi 3,62 setelah edukasi, dengan gain score sebesar 0,43. Nilai minimum juga naik dari 2,80 menjadi 3,00, menunjukkan bahwa seluruh responden mengalami peningkatan pengetahuan setelah menerima intervensi.

#### **Distribusi Kategori Pengetahuan Responden**

Tabel 2. Distribusi Kategori Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi

| No    | Kategori | Rentang Skor | Pretest n (%) | Posttest n (%) |
|-------|----------|--------------|---------------|----------------|
| 1     | Baik     | 3,26–4,00    | 14 (46,7%)    | 26 (86,7%)     |
| 2     | Cukup    | 2,51–3,25    | 16 (53,3%)    | 4 (13,3%)      |
| 3     | Kurang   | ≤ 2,50       | 0 (0,0%)      | 0 (0,0%)       |
| Total |          |              | 30 (100%)     | 30 (100%)      |

Sebelum edukasi, mayoritas responden berada pada kategori cukup (53,3%). Setelah edukasi, kategori pengetahuan baik meningkat menjadi 86,7%, sementara kategori cukup menurun menjadi 13,3%.

#### **Analisis Jawaban Benar Per Butir Soal**

Tabel 3. Persentase Jawaban Benar Per Butir Soal

| No | Indikator                                       | Pretest (%) | Posttest (%) |
|----|-------------------------------------------------|-------------|--------------|
| 1  | Pengertian <i>fast food</i>                     | 100,0       | 100,0        |
| 2  | Contoh makanan <i>fast food</i>                 | 90,0        | 100,0        |
| 3  | Fast food mengandung kalori tinggi              | 83,3        | 100,0        |
| 4  | Fast food mengandung natrium tinggi             | 83,3        | 100,0        |
| 5  | Fast food rendah serat                          | 96,7        | 100,0        |
| 6  | Dampak jangka pendek konsumsi <i>fast food</i>  | 63,3        | 100,0        |
| 7  | Dampak jangka panjang konsumsi <i>fast food</i> | 93,3        | 100,0        |
| 8  | Pentingnya membatasi konsumsi <i>fast food</i>  | 90,0        | 100,0        |
| 9  | Pentingnya konsumsi sayur dan buah              | 100,0       | 100,0        |
| 10 | Motivasi menerapkan pola makan sehat            | 100,0       | 100,0        |

Seluruh indikator mencapai 100% pada post-test. Peningkatan terbesar terjadi pada indikator dampak jangka pendek (63,3% → 100%), menunjukkan bahwa informasi ini merupakan hal baru yang paling berpengaruh bagi responden.

## Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa edukasi gizi menggunakan media leaflet efektif meningkatkan pengetahuan responden. Keberhasilan ini didukung oleh penyajian informasi yang singkat, jelas, dan disertai ilustrasi visual, sehingga mudah dipahami oleh peserta. Responden juga dapat membawa leaflet pulang untuk dipelajari kembali (Monteiro et al., 2019)

Peningkatan terbesar pada indikator dampak jangka pendek mengindikasikan bahwa banyak responden sebelumnya belum menyadari efek segera dari konsumsi fast food berlebihan, seperti mudah mengantuk, sulit fokus, gangguan pencernaan, dan rasa haus akibat tingginya kandungan natrium. Hal ini sejalan dengan temuan (Nuryanti et al., 2024) bahwa pendidikan kesehatan yang terstruktur dapat mengubah pengetahuan yang kemudian berpotensi memengaruhi perilaku.

Pemilihan lokasi CFD Lapangan Merdeka terbukti strategis untuk menjangkau Generasi Z secara langsung di ruang publik. Sesi diskusi dan tanya jawab yang menyertai penyampaian materi turut memperkuat daya serap informasi oleh responden, sejalan dengan penelitian (Chairani et al., 2024) yang menekankan pentingnya keterlibatan aktif peserta dalam kegiatan edukasi gizi.

## SIMPULAN

Edukasi gizi menggunakan media leaflet efektif meningkatkan pengetahuan Generasi Z mengenai makanan siap saji di CFD Lapangan Merdeka Medan. Rata-rata skor meningkat dari 3,19 menjadi 3,62, proporsi kategori pengetahuan baik naik dari 46,7% menjadi 86,7%, dan seluruh indikator mencapai 100% jawaban benar pada *post-test*. Edukasi gizi melalui leaflet dapat menjadi metode promosi kesehatan yang efektif dan aplikatif untuk mendorong pola makan sehat pada Generasi Z.

Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah responden lebih besar, menggunakan uji statistik inferensial (seperti *paired t-test* atau *Wilcoxon*), serta mengukur perubahan perilaku konsumsi dalam jangka waktu lebih panjang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Chairani, A., Hadiwardjo, Y. H., Kristanti, M., Ramadhani, I., Prabarini, S., Kedokteran, F., Pembangunan, U., Veteran, N. ", Jakarta, ", Kelompok, D., & Remaja, G. (2024). Pentingnya Edukasi Gizi Seimbang dan Pengenalan Isi Piringku pada Siswa Remaja SMA Islam Kata Kunci. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2). <https://doi.org/10.33533/segara.v1i2>
- Ghosh, P., Upadhyay, S., Srivastava, V., Dhiman, R., & Yu, L. (2024). How influencer characteristics drive Gen Z behavioural intentions of selecting fast-food restaurants: mediating roles of consumer emotions and self-construal. *British Food Journal*, 126(12), 4072–4092. <https://doi.org/10.1108/BFJ-12-2023-1154>
- Harleni, & Laila, W. (2024). PENGARUH EDUKASI GIZI ISI PIRINGKU MENGGUNAKAN MEDIA FLIPCHART TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN DALAM UPAYA PENCEGAHAN OVERWEIGHT PADA REMAJA DI SMPN 05 PADANG PANJANG TAHUN 2023. 6(2), 320–325. <http://jurnal.ensiklopediaku.org>
- Monteiro, C. A., Cannon, G., Lawrence, M., Laura Da Costa Louzada, M., & Machado, P. P. (2019). *Ultra-processed foods, diet quality, and health using the NOVA classification system Prepared by*. <http://www.wipo.int/amc/en/mediation/rules>
- Nuryanti, E., Sesca Diana Solang, Mk., Fahmi Baiquni, Mk., Anneke Tahulending, M. A., Made Suarjana Janbonsel Bobaya, Mk. I., MKes Hj Kristina, Sp., Dirayati Sharfina SKep, M., Novarita Mariana Koch, Mk., Ns Dhiya Urrahman, Mk., Asri Jumadewi, M., Puspita Sari, Mk., Asrori, Mk., Raden Rama Widya Kartika Yudha, M., Safrudin, Mh., Jane Kolompoy, Mk. A., Solihin Sayuti, Mk., Marlyn Pandean, Mk. M., Siti Nur Fauziah, M., & Ode Alifariki, L. (2024). *PROMOSI DAN PERILAKU KESEHATAN* (L. O. Alifariki, Ed.; Vol. 1). PT MEDIA PUSTAKA INDO. [www.mediapustakaindo.com](http://www.mediapustakaindo.com)

- Puspita Sari, D., Sitoayu, L., Meiliana, Y. L. S., & Ramadhan, M. R. (2024). Peningkatan Pengetahuan Tentang Prinsip Gizi Seimbang pada Siswi Kelas X SMA Sejahtera 1 Depok. *IRA Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (IRAJPKM)*, 2(3), 27–32. <https://doi.org/10.56862/irajpkm.v2i3.148>
- Siahaan, D. P., Suraya, R., Siregar, H., Kesehatan, F., Islam, U., & Sumatera Utara, N. (2024). *PENGARUH EDUKASI GIZI SEIMBANG TERHADAP PENGETAHUAN REMAJA DI SMP YAYASAN PERGURUAN EL HIDAYAH*. 5(1).
- Suryawati, A., Kisnawaty, S. W., & Setiyaningrum, Z. (2024). Hubungan Pengetahuan Pedoman Gizi Seimbang terhadap Status Gizi Remaja di SMP Muhammadiyah 1 Gatak. *R2J*, 7(1). <https://doi.org/10.38035/rj>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Pedoman gizi seimbang. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- World Health Organization. (2024a). Healthy diet. World Health Organization.
- World Health Organization. (2024b). Obesity and overweight. World Health Organization.