

Edukasi "*Food Fear of Missing Out (FOMO)*" dan Ancaman *Diabetes Melitus Tipe 2* pada Remaja

Ida Sofiyanti¹, Risma Aliviani Putri²

¹ Pendidikan Profesi Bidan, Universitas Ngudi Waluyo

² Kebidanan Program Sarjana, Universitas Ngudi Waluyo

Email Korespondensi: idasofiyanti@gmail.com

ABSTRAK

Fenomena *Fear of Missing Out (FOMO)* terhadap makanan viral di media sosial mendorong konsumsi berlebihan makanan tinggi gula dan kalori pada remaja, fenomena tersebut meningkatkan risiko *Diabetes Melitus Tipe 2 (DM Tipe 2)* di usia muda. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran siswa SMA Muhammadiyah Sumowono mengenai bahaya *food FOMO* dan korelasinya dengan *DM Tipe 2*. Metode yang digunakan adalah penyuluhan interaktif dengan media ppt dan *flyer* atau poster ringkas, dan dilakukan *pre-test* dan *post-test* untuk mengukur pemahaman kegiatan pada siswa kelas X dan XI yang berjumlah 78 mahasiswa. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan pengetahuan siswa, dari rata-rata 65 pada saat *pretest* menjadi 88 pada saat *posttest*. Kegiatan ini berhasil memberikan pemahaman mendalam mengenai risiko kesehatan akibat pola makan impulsif, menekankan urgensi intervensi edukasi kesehatan berbasis sekolah untuk mencegah lonjakan kasus *DM* di masa mendatang. Saran untuk sekolah yaitu menyebarkan salinan digital *flyer* atau ringkasan hasil kegiatan kepada grup *WhatsApp* orang tua siswa.

Kata kunci: *Diabetes Melitus Tipe 2, Food FOMO, Remaja*

ABSTRACT

The phenomenon of Fear of Missing Out (FOMO) toward viral food on social media encourages the excessive consumption of high-sugar and high-calorie foods among adolescents. This trend significantly increases the risk of Type 2 Diabetes Mellitus (T2DM) at a young age. This community service project aimed to raise awareness among students at SMA Muhammadiyah Sumowono regarding the dangers of "food FOMO" and its correlation with T2 DM. The method employed was interactive counseling utilizing PowerPoint presentations and concise flyers or posters. To measure the impact, pre-tests and post-tests were administered to 78 students from grades X and XI. The evaluation results showed a significant increase in student knowledge, with the average score rising from 65 in the pre-test to 88 in the post-test. This activity successfully provided a deep understanding of the health risks associated with impulsive eating patterns, emphasizing the urgency of school-based health education interventions to prevent a surge in Diabetes cases in the future. A recommendation for the school is to distribute digital copies of the flyers or a summary of the activity's findings to parents via WhatsApp groups.

Keywords: *Type 2 Diabetes Mellitus, Food FOMO, Adolescents*

1. PENDAHULUAN

Fenomena *Fear of Missing Out (FOMO)* telah berkembang pesat seiring meningkatnya penggunaan media sosial pada remaja, termasuk dalam perilaku konsumsi makanan sehari-hari (Kuntoro et al., 2025). Paparan konten makanan viral yang disebarkan melalui *platform* digital menciptakan tekanan sosial agar remaja mengikuti tren kuliner terbaru, meskipun makanan tersebut umumnya tinggi gula, lemak, dan kalori. Kondisi ini menyebabkan munculnya *food FOMO*, yaitu kecenderungan remaja merasa khawatir tertinggal tren jika tidak mencoba makanan viral tersebut (Kuntoro et al., 2025). Fenomena ini semakin mengkhawatirkan mengingat remaja berada pada fase perkembangan yang rentan terhadap pengaruh sosial dan pembentukan kebiasaan makan jangka panjang (Hu, 2010).

Pola konsumsi makanan tinggi gula dan minuman manis merupakan salah satu faktor risiko utama meningkatnya prevalensi *Diabetes Melitus (DM) Tipe 2* pada kelompok usia muda (Agung & Hansen, 2022). Konsumsi gula berlebih berkontribusi terhadap peningkatan kadar glukosa darah, resistensi insulin, dan akumulasi lemak tubuh yang pada akhirnya dapat menyebabkan *DM Tipe 2*

(Waspadji, 2009). WHO (2016) juga melaporkan bahwa semakin meningkatnya konsumsi makanan tidak sehat, pola hidup sedentari, serta pengaruh media digital menjadi penyebab signifikan kenaikan kasus DM di seluruh dunia. Hal ini sejalan dengan temuan *International Diabetes Federation* (2019) yang menyatakan bahwa perubahan gaya hidup modern telah memicu munculnya DM Tipe 2 pada usia yang semakin muda dibandingkan dekade sebelumnya.

Remaja merupakan kelompok yang sangat mudah terpengaruh oleh lingkungan sekitar maupun perkembangan tren digital. Pada masa ini, pembentukan pola makan sangat menentukan kesehatan di masa depan, termasuk risiko penyakit kronis seperti DM Tipe 2 (Hu, 2010). Namun, tingkat pengetahuan remaja tentang risiko konsumsi makanan manis dan pola makan impulsif masih tergolong rendah (Lutfiawari, 2021). Rendahnya literasi gizi pada remaja dapat menghambat pengambilan keputusan makan yang sehat, terutama ketika mereka lebih mengutamakan kesenangan sesaat daripada dampak kesehatan jangka panjang (Anggorowati et al., 2023). Oleh karena itu, edukasi kesehatan menjadi strategi penting untuk meningkatkan pemahaman remaja tentang bahaya *food FOMO* dan risiko konsumsi gula berlebihan.

SMA Muhammadiyah Sumowono dipilih sebagai lokasi pengabdian masyarakat karena tingginya paparan siswa terhadap jajanan kekinian di lingkungan sekitar sekolah yang berpotensi memicu perilaku *food FOMO*. Selain itu, belum tersedianya program edukasi khusus terkait risiko konsumsi makanan viral terhadap kesehatan, termasuk DM Tipe 2, menambah urgensi intervensi edukatif di sekolah tersebut. Intervensi berbasis sekolah dinilai efektif karena sekolah merupakan lingkungan yang strategis untuk menanamkan kebiasaan hidup sehat dan membangun kesadaran kolektif mengenai risiko kesehatan (*American Diabetes Association*, 2022).

Dengan demikian, kegiatan edukasi mengenai *food FOMO* dan kaitannya dengan risiko DM Tipe 2 sangat diperlukan sebagai upaya pencegahan dini. Program edukasi kesehatan yang komprehensif diharapkan mampu meningkatkan literasi gizi, membantu siswa memahami dampak konsumsi makanan viral, serta mendorong perubahan perilaku makan ke arah yang lebih sehat. Intervensi seperti ini juga relevan dengan upaya nasional menekan angka kejadian DM yang terus meningkat di Indonesia (*World Health Organization*, 2016).

2. PERMASALAHAN MITRA

SMA Muhammadiyah Sumowono menghadapi permasalahan meningkatnya kecenderungan siswa dalam mengonsumsi makanan dan minuman viral yang tinggi gula, kalori, serta rendah nilai gizi. Tren ini erat kaitannya dengan fenomena *food FOMO* yang dipicu oleh penggunaan media sosial secara intensif oleh para siswa (Kuntoro et al., 2025). Lingkungan sekolah dan sekitarnya yang menyediakan banyak pilihan jajanan kekinian semakin memperkuat perilaku konsumtif tersebut, sehingga siswa mudah terdorong untuk membeli makanan yang sedang populer meskipun tidak sehat (Agung & Hansen, 2022).

Permasalahan semakin jelas ketika ditemukan bahwa pengetahuan gizi siswa cenderung rendah, termasuk kurangnya pemahaman mengenai dampak jangka panjang konsumsi gula berlebihan terhadap peningkatan kadar glukosa darah dan risiko Diabetes Melitus (DM) Tipe 2 (Lutfiawari, 2021). Remaja cenderung memprioritaskan kesenangan sesaat melalui tren kuliner dibanding mempertimbangkan dampak kesehatan, sehingga risiko perilaku makan yang tidak seimbang semakin meningkat (Hu, 2010). Minimnya literasi kesehatan ini menjadi hambatan bagi siswa dalam membuat keputusan makan yang lebih sehat (Anggorowati et al., 2023).

Selain itu, pihak sekolah belum memiliki program edukasi khusus yang berfokus pada dampak *food FOMO*, konsumsi makanan viral, dan pencegahan DM Tipe 2. Padahal, prevalensi DM secara global terus meningkat, termasuk pada kelompok usia lebih muda akibat gaya hidup modern yang semakin tidak sehat (*World Health Organization*, 2016; *International Diabetes Federation*, 2019). Rendahnya kesadaran tentang pentingnya menjaga kadar gula darah juga terlihat pada kurangnya upaya monitoring kesehatan secara berkala, termasuk pemeriksaan gula darah sewaktu serta tekanan darah (Zulfian & Tarmizi, 2021).

Kondisi tersebut menunjukkan adanya kebutuhan mendesak untuk memberikan intervensi edukasi kesehatan yang terstruktur, komprehensif, dan mudah dipahami siswa. Intervensi ini diperlukan untuk membantu siswa memahami bahaya *food FOMO*, dampaknya terhadap peningkatan risiko DM Tipe 2, serta pentingnya memilih makanan secara bijak. Hal ini sejalan dengan rekomendasi *American Diabetes Association* (2022) bahwa edukasi kesehatan berbasis komunitas atau sekolah merupakan langkah preventif yang sangat efektif.

Dengan demikian, permasalahan mitra SMA Muhammadiyah Sumowono dapat disimpulkan pada empat poin utama yaitu:

1. Tingginya perilaku food FOMO dan konsumsi makanan viral terkait penggunaan media sosial pada remaja
2. Rendahnya pengetahuan remaja tentang risiko konsumsi gula berlebih terhadap DM Tipe 2
3. Tidak adanya program edukasi khusus mengenai gizi, food FOMO, dan pencegahan DM di sekolah
4. Kurangnya upaya pemeriksaan atau monitoring kesehatan dasar seperti gula darah dan tekanan darah

Permasalahan tersebut menunjukkan perlunya program edukasi gizi yang tepat sasaran, pemeriksaan kesehatan, serta penyediaan materi informatif untuk meningkatkan literasi kesehatan siswa.

3. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan melalui pendekatan edukasi interaktif dan penyuluhan kesehatan.

Sasaran: Seluruh siswa/i kelas X dan XI SMA Muhammadiyah Sumowono. Tahapan Kegiatan meliputi:

Observasi dan Perizinan: Melakukan koordinasi dengan pihak sekolah untuk mendapatkan izin dan menentukan jadwal kegiatan. Kegiatan pengabdian dilaksanakan pada tanggal 23 Mei 2025 mulai pukul 09.00 – 11.00 WIB bertempat di aula SMA Muhammadiyah Sumowono.

Penyusunan Materi: Menyiapkan materi presentasi yang mencakup: Pengertian dan psikologi *food FOMO* di kalangan remaja, karakteristik makanan viral (umumnya tinggi gula/kalori), mekanisme biologis hubungan konsumsi gula berlebih dengan DM Tipe 2, tips praktis memilih jajanan sehat dan mengelola FOMO. Materi ini diberikan oleh dua dosen pemateri yaitu Risma Aliviani Putri, S. Si. T., MPH. dan Ida Sofiyanti, S. Si. T., M. Keb.

Pelaksanaan Penyuluhan (Metode Ceramah Interaktif): Menggunakan media visual (slide presentasi menarik dan video singkat) untuk menjelaskan materi secara lugas. Sesi ini juga membuka ruang diskusi tanya jawab kepada peserta pengabdian masyarakat. Kegiatan ini diikuti oleh siswa kelas X dan XI yang berjumlah 78 mahasiswa



Gambar 1. Penyuluhan tentang *Food FOMO* dengan resiko DM Tipe 2

Evaluasi Pengetahuan (Pre-test & Post-test): Menggunakan kuesioner sederhana untuk mengukur tingkat pengetahuan peserta didik sebelum dan sesudah sesi edukasi, guna mengetahui

efektivitas program penyuluhan yang telah dilakukan. Pelaksanaan evaluasi kegiatan tidak ada kendala yang berarti.



Gambar 2. Pembagian Kuesioner pre dan flyer

Pembagian Media Edukasi: Memberikan *flyer* atau poster ringkas sebagai panduan cepat yang dapat ditempel di mading sekolah atau dibawa pulang, sehingga setelah kegiatan pengabdian bisa dibuka dan dibaca kembali.

Pemeriksaan Gula darah sewaktu dan tensi darah. Melakukan pemeriksaan gula darah dan tekanan darah kepada peserta pengabdian.



Gambar 3. Pemeriksaan Tekanan Darah dan Gula Darah Sewaktu

4. PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi mengenai *food FOMO* dan risiko Diabetes Melitus Tipe 2 dilakukan pada siswa kelas X dan XI SMA Muhammadiyah Sumowono. Sebelum sesi edukasi, siswa diberikan pre-test untuk mengukur pengetahuan awal mengenai *food FOMO*, konsumsi gula berlebih, dan risiko DM Tipe 2. Hasil pre-test menunjukkan bahwa sebagian besar siswa hanya memahami *food FOMO*

sebagai fenomena mengikuti tren makanan viral tanpa mengetahui dampak kesehatannya. Skor rata-rata pengetahuan siswa sebelum edukasi adalah 65.

Setelah sesi penyuluhan interaktif dan diskusi, dilakukan *posttest* dengan instrumen yang sama. Hasil menunjukkan peningkatan skor menjadi rata-rata 88, sehingga terdapat selisih kenaikan sebesar 23 poin. Peningkatan ini menunjukkan bahwa siswa memperoleh pemahaman lebih komprehensif tentang hubungan antara *food FOMO* dan risiko DM Tipe 2 (Anggorowati et al., 2023).

Selain edukasi, dilakukan pemeriksaan gula darah sewaktu (GDS) dan tekanan darah. Dari pemeriksaan tersebut, sebagian besar siswa berada pada rentang normal, tetapi ditemukan beberapa siswa dengan GDS di atas nilai normal. Kondisi ini memperkuat urgensi edukasi kesehatan terkait konsumsi gula berlebih pada remaja (Zulfian & Tarmizi, 2021). Pembagian *flyer* edukasi dan sesi tanya jawab turut meningkatkan antusiasme siswa terhadap topik kesehatan, khususnya terkait risiko konsumsi makanan viral dan pentingnya pengendalian gula darah (*American Diabetes Association*, 2022).

Hasil peningkatan pengetahuan siswa membuktikan bahwa edukasi interaktif efektif sebagai strategi pencegahan dini terhadap perilaku konsumsi tidak sehat pada remaja, terutama *food FOMO*. Fenomena *food FOMO* dipengaruhi oleh paparan konten media sosial yang mendorong remaja untuk mencoba makanan viral tanpa mempertimbangkan kandungan gizinya (Kuntoro et al., 2025). Temuan ini selaras dengan observasi lapangan bahwa siswa SMA Muhammadiyah Sumowono memiliki intensitas tinggi dalam menggunakan media sosial dan sering mengikuti tren kuliner kekinian (Wahyu Endah Pratiwi, A., Dian Afriyani, L., & Zulkarnain, A., 2019).

Kecenderungan konsumsi makanan viral yang tinggi gula dan kalori berpotensi meningkatkan risiko DM Tipe 2 di masa mendatang. Risiko ini terjadi karena asupan gula berlebih dapat memicu peningkatan kadar glukosa darah, resistensi insulin, obesitas, serta gangguan metabolik lain (Agung & Hansen, 2022; Waspadji, 2009). WHO (2016) bahkan menegaskan bahwa pola hidup modern, termasuk konsumsi makanan tidak sehat, telah menyebabkan peningkatan signifikan kasus DM secara global.

Selain itu, rendahnya literasi gizi pada remaja menjadi salah satu faktor utama yang memperburuk perilaku konsumsi (Lutfiawari, 2021). Banyak remaja tidak memahami dampak jangka panjang konsumsi makanan manis, sehingga edukasi gizi sangat diperlukan untuk meningkatkan kemampuan mereka dalam memilih makanan sehat (Anggorowati et al., 2023). Masa remaja merupakan periode pembentukan kebiasaan makan yang sangat krusial dan berkaitan dengan risiko penyakit kronis di masa dewasa (Hu, 2010).

Kegiatan pemeriksaan kesehatan turut memberikan gambaran nyata mengenai kondisi metabolik siswa. Meskipun sebagian besar siswa memiliki kadar GDS normal, adanya beberapa siswa dengan angka *borderline* menunjukkan bahwa risiko metabolik sudah dapat muncul pada usia remaja, terutama jika pola makan tidak dikendalikan (Zulfian & Tarmizi, 2021). Temuan ini mendukung rekomendasi *International Diabetes Federation* (2019) untuk melakukan intervensi preventif melalui edukasi intensif pada kelompok usia berisiko.

Selain itu, hasil ini menegaskan pernyataan *American Diabetes Association* (2022) bahwa edukasi kesehatan merupakan salah satu pilar utama dalam pencegahan DM Tipe 2, terutama pada populasi rentan seperti remaja. Intervensi berbasis sekolah menjadi sangat strategis karena lingkungan sekolah memungkinkan perubahan perilaku kolektif dan jangka panjang.

Secara keseluruhan, program pengabdian ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan interaktif dapat meningkatkan pengetahuan siswa secara signifikan dan menumbuhkan kesadaran terhadap risiko *food FOMO*. Namun, pembatasan kegiatan ini adalah tidak adanya evaluasi jangka panjang untuk mengukur perubahan perilaku makan. Penelitian lanjutan atau program berkelanjutan perlu dilakukan untuk memastikan perilaku makan sehat dapat dipertahankan dalam jangka panjang (Agung & Hansen, 2022).

5. KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat di SMA Muhammadiyah Sumowono berhasil meningkatkan kesadaran dan pengetahuan remaja tentang bahaya *food FOMO* dan risiko diabetes melitus tipe 2. Edukasi dini sangat krusial dalam membentuk kebiasaan makan sehat sejak remaja untuk mencegah lonjakan kasus DM di masa mendatang.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih kepada Universitas Ngudi Waluyo dan SMA Muhammadiyah Sumowono atas dukungan dan fasilitasnya sehingga kegiatan pengabdian bisa berjalan dengan lancar.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung, S. Q. M., & Hansen. (2022). Studi konsumsi *junk food* dan *soft drink* sebagai penyebab terjadinya diabetes melitus tipe 2 pada remaja. *Borneo Student Research*, 3(2), 1774–1784.
- American Diabetes Association. (2022). Introduction: Standards of medical care in diabetes—2022. *Diabetes Care*, 45(Supplement 1), S1–S2.
- Anggorowati, N., dkk. (2023). Peningkatan pengetahuan remaja tentang bahaya konsumsi makanan dan minuman manis sebagai determinan penyakit diabetes mellitus di usia muda. *Bubungan Tinggi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(1), 1–8.
- Hu, F. B. (2010). Pola makan selama masa remaja dan risiko diabetes tipe 2. *The New England Journal of Medicine*, 362(14), 1334-1336.
- International Diabetes Federation. (2019). *IDF diabetes atlas ninth edition (9th ed)*. IDF.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak*.
- Kuntoro, C. D., Rosid, P. A., Saufi, R., Hidayat, E. T., Putri, K. P., & Aziz, Z. A. I. (2025). Fenomena FOMO dalam pembelian produk *food and beverages* di sosial media. *Integrative Perspectives of Social and Science Journal (IPSSJ)*, 2(3), 4721-4730.
- Lutfiawari, N. (2021). Hubungan tingkat pengetahuan dengan faktor resiko diabetes melitus pada remaja. *Jurnal Nusantara Hasana*, 1(6), 143-150.
- Wahyu Endah Pratiwi, A., Dian Afriyani, L., & Zulkarnain, A. (2019). Perbedaan Efektivitas Pendidikan Kesehatan Pemeriksaan Payudara Sendiri (Sadari) Dengan Menggunakan Media Leaflet Dan Media Audio Visual Pada Remaja Putri Di Smk Nu Ungaran. *Journal of Holistics and Health Sciences*, 1(1), 1–10. <https://doi.org/10.35473/jhhs.v1i1.6>
- Waspadji, S. (2009). Kaki diabetes. Dalam A. W. Sudoyo dkk. (Eds.), *Buku ajar penyakit dalam* (Edisi 4, Jilid III). FK Universitas Indonesia.
- World Health Organization. (2016). *Global report on diabetes*. WHO Press.
- Zulfian, Z., & Tarmizi, M. D. (2021). Hubungan Kadar Gula Darah Sewaktu (GDS) dengan Kreatinin Serum pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di RSUD Dr. H. Bob Bazar, SKM Lampung Selatan. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 1(4), 471–482.