



PEMBERDAYAAN REMAJA HEALTH LITERACY BERBASIS BOARD GAME MENINGKATKAN PENGETAHUAN KONSUMSI JUNK FOOD

Siti Hardiyanti^{1)*}, Dwi Yuniar Ramadhani¹⁾, Putri Sukma Rahayu²⁾

¹⁾ Prodi S1 Keperawatan, STIKES Adi Husada

²⁾ Prodi S1 Fisioterapi, STIKES Adi Husada

*Penulis Korespondensi, E-mail : siti1002hardiyanti@gmail.com

Submitted: 20 Maret 2026, Revised: 20 April 2026, Accepted: 27 April 2026.

ABSTRACT

Introduction & Aim: Many adolescents have a habit of consuming junk food due to its taste and convenience. Excessive consumption can lead to various health problems such as obesity, digestive disorders, and an increased risk of chronic diseases. This community service aimed to improve adolescents' knowledge and awareness of the impacts of junk food consumption through a health literacy approach. **Method of Activity:** This activity was conducted in the Tenggumung Wetan area of Surabaya, involving 21 adolescents aged 14–20 years. The activity began with a baseline survey and was followed by health education using an interactive approach. Participants completed a knowledge questionnaire regarding junk food consumption before the educational session. The educational intervention was delivered through the screening of educational videos and the use of the GIVIC board game as an interactive learning tool. **Results:** An increase in adolescents' knowledge following the health education session. Knowledge levels rose from 42.85% before the activity to 57% afterward. Respondent characteristics were dominated by adolescents aged 17–18 years (42.82%), females (61.90%), and high school graduates (66.67%). **Discussion:** Health literacy-based health education using interactive learning media, such as educational videos and board games, can improve adolescents' knowledge of the dangers of consuming junk food. These methods can increase participants' active engagement, reinforce understanding, and help adolescents retain the health information provided.

Keywords: Health Literacy, Adolescents, Junk Food Consumption, Health Education.

ABSTRAK

Pendahuluan & Tujuan: Banyak remaja yang memiliki kebiasaan mengonsumsi *junk food* karena rasa dan kepraktisannya. Apabila berlebihan dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan seperti obesitas, gangguan pencernaan, serta peningkatan risiko penyakit kronis. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran remaja mengenai dampak konsumsi *junk food* melalui pendekatan *health literacy*. **Metode:** Kegiatan ini dilaksanakan di wilayah Tenggumung Wetan Surabaya dengan melibatkan 21 remaja berusia 14–20 tahun. Kegiatan diawali dengan survei awal dan dilanjutkan dengan edukasi kesehatan menggunakan pendekatan interaktif. Peserta mengisi kuesioner pengetahuan mengenai konsumsi *junk food* sebelum kegiatan edukasi. Intervensi edukasi dilakukan melalui pemutaran video edukasi serta penggunaan permainan *boardgame GIVIC* sebagai media pembelajaran interaktif. **Hasil:** Adanya peningkatan pengetahuan remaja setelah dilakukan edukasi kesehatan. Adanya perbedaan sebelum kegiatan 42,85% menjadi 57% setelah kegiatan. Karakteristik responden didominasi oleh remaja berusia 17–18 tahun (42,82%), berjenis kelamin perempuan (61,90%), dan berpendidikan SMA (66,67%). **Diskusi:** Edukasi kesehatan berbasis *health literacy* dengan media pembelajaran interaktif seperti video edukasi dan permainan *boardgame* dapat meningkatkan pengetahuan remaja mengenai bahaya konsumsi *junk food*. Metode ini mampu meningkatkan partisipasi aktif, memperkuat pemahaman, serta membantu remaja dalam mengingat informasi kesehatan yang diberikan.

Kata kunci: literasi kesehatan, remaja, konsumsi *junk food*, edukasi kesehatan.



1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase penting dalam siklus kehidupan manusia hal ini ditandai dengan berubahnya biologis, psikologis, dan sosial secara signifikan. Dalam fase ini, remaja mengalami pertumbuhan dan perkembangan yang pesat sehingga memerlukan asupan nutrisi yang cukup dan seimbang untuk mendukung proses tersebut. Pola makan yang sehat dan beragam sesuai dengan pedoman gizi seimbang sangat diperlukan agar kebutuhan zat gizi dapat terpenuhi secara optimal. Namun dalam praktiknya, masih banyak remaja yang belum memahami pentingnya gizi seimbang dan penerapan pola makan yang kurang dalam kehidupan sehari-hari (Gifari et al., 2022; Wigati & Nisak, 2022).

Kebiasaan konsumsi makanan cepat saji atau *junk food* masih menjadi salah satu permasalahan yang sering di temukan pada remaja. *Junk food* merupakan makanan yang memiliki banyak kandungan kalori, lemak, gula, dan garam yang tinggi, akan tetapi kurangnya kandungan nutrisi yang penting untuk tubuh seperti serat, vitamin, dan mineral. Konsumsi *junk food* secara berlebihan dapat memberikan dampak negatif terhadap kesehatan, seperti peningkatan berat badan, obesitas, gangguan pencernaan, hingga peningkatan risiko penyakit kronis seperti penyakit jantung dan stroke (D. Z. Alkhair, 2023). Prevalensi *overweight* pada remaja mencapai 30,38% pada usia 16–18 tahun. Jawa Timur merupakan satu dalam lima provinsi dengan jumlah penderita obesitas/*overweight* di Indonesia (Riskesmas, 2018). Berdasarkan skrining didapatkan bahwa prevalensi obesitas pada remaja dengan usia ≥ 15 tahun sebesar 15,51% atau sekitar 163.036 penduduk Surabaya. Sedangkan, jumlah obesitas di Kecamatan Tenggumung didapatkan 4 dari 5 remaja mengalami obesitas, dengan penyakit penyerta radang bahkan penyakit saluran pencernaan seperti sakit perut dan diare.

Tingginya konsumsi *junk food* pada remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti pengetahuan yang kurang mengenai gizi, rasa makanan yang dianggap lebih menarik, kemudahan akses terhadap makanan cepat saji, harga yang relatif terjangkau, serta pengaruh lingkungan sosial dan teman sebaya. Selain itu, gaya hidup modern dan perkembangan teknologi juga membuat remaja semakin mudah mengakses berbagai jenis makanan cepat saji melalui layanan pemesanan daring. Kondisi tersebut menyebabkan *junk food* menjadi pilihan makanan yang praktis dan populer di kalangan remaja (Harahap, 2023; Tanjung, 2022). Masalah konsumsi *junk food* juga berkaitan dengan tingkat literasi kesehatan pada remaja. Literasi kesehatan (*health literacy*) yaitu kemampuan individu dalam mendapatkan, memahami, serta menggunakan informasi kesehatan yang didapat digunakan untuk membuat keputusan yang tepat terkait kesehatannya. Remaja yang memiliki tingkat literasi kesehatan baik cenderung akan memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai pola makan sehat dan mampu memilih makanan yang lebih bergizi. Sebaliknya, rendahnya literasi kesehatan dapat menyebabkan remaja kurang mampu mengevaluasi informasi kesehatan sehingga lebih mudah terpengaruh oleh lingkungan maupun media promosi makanan cepat saji (Khairina et al., 2022; Reisi et al., 2021).

Pendekatan literasi kesehatan dalam promosi kesehatan juga dapat diperkuat melalui teori kognitif sosial yang dikemukakan oleh Albert Bandura. Teori ini menerangkan



bahwa sebuah perilaku pada individu dapat dipengaruhi oleh hubungan antara faktor personal, lingkungan, dan perilaku individu itu sendiri. Dalam konteks kesehatan remaja, perilaku konsumsi makanan dapat dipelajari melalui proses observasi, interaksi sosial, serta pengalaman yang diperoleh dari lingkungan sekitar. Oleh karena itu, intervensi pendidikan kesehatan yang melibatkan lingkungan sosial dan metode pembelajaran interaktif dapat membantu meningkatkan kesadaran serta perubahan perilaku kesehatan pada remaja (Firmansyah, 2022; Mubin, 2021). Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan di wilayah Tenggumung Surabaya, ditemukan bahwa sebagian besar remaja memiliki kebiasaan mengonsumsi junk food seperti pentol, seblak, mie instan pedas, dan berbagai makanan cepat saji lainnya. Konsumsi makanan tersebut bahkan dapat terjadi hampir setiap hari. Dari lima remaja yang ditemui, empat di antaranya mengalami gangguan kesehatan seperti sakit perut, batuk, dan radang. Kebiasaan tersebut dipengaruhi oleh faktor rasa makanan yang menarik, pengaruh teman sebaya, serta ketersediaan uang saku yang memungkinkan remaja membeli makanan di luar rumah.

Berdasarkan masalah diatas diperlukan upaya promotif dan preventif melalui kegiatan literasi kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan remaja dan kesadaran terkait dengan bahaya konsumsi *junk food* serta pentingnya menerapkan pola hidup dengan makan makanan yang sehat. Salah satu strategi yang dapat digunakan dengan melalui pemberian literasi kesehatan yang memanfaatkan media edukasi yang menarik seperti video edukasi, presentasi visual, serta permainan edukatif. Media pembelajaran yang interaktif dapat meningkatkan keterlibatan remaja dalam proses belajar sehingga pesan kesehatan dapat disampaikan secara lebih efektif (Syawitri & Sefrina, 2022). Sehingga kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan merupakan salah satu upaya untuk meningkatkan literasi kesehatan remaja mengenai bahaya *junk food* serta mendorong perubahan perilaku remaja dalam melakukan pola makan yang lebih sehat. Melalui pendekatan edukatif yang interaktif, diharapkan remaja dapat memahami dampak konsumsi *junk food* terhadap kesehatan dan mulai menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

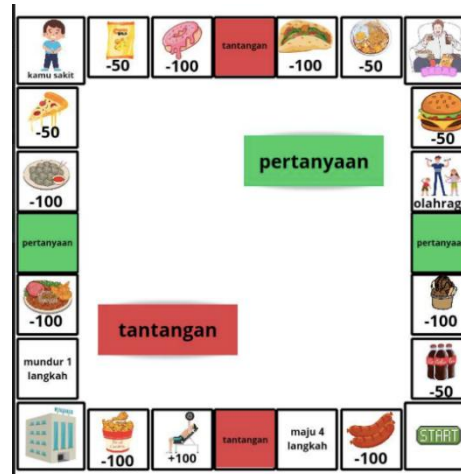
2. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk pendidikan kesehatan atau penyuluhan mengenai bahaya konsumsi *junk food* pada remaja melalui pendekatan *health literacy*. Kegiatan ini diawali dengan survey di wilayah Wilayah Tenggumung, Surabaya. Responden pada kegiatan ini terdiri dari 21 remaja yang berusia 14-20 tahun. Kemudian pembuatan materi, media dan kontrak waktu untuk pelaksanaan kegiatan edukasi. Kegiatan ini berlangsung pada bulan November 2024.

Tahapan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan satu kali kegiatan yang terfokus dalam mengajarkan perilaku hidup sehat pada remaja terkait bahaya konsumsi *junk food* yang berlebih. Mekanisme pelaksanaan kegiatan meliputi pengisian kuesioner yang terdiri dari pengetahuan terkait makanan *junk food* dengan teori *health literacy*, kemudian pemberian edukasi video makanan sehat dan permainan



boardgame givic. *Boardgame givic* merupakan media untuk edukasi tentang kebiasaan konsumsi *junk food*, menjelaskan kandungan gizi yang ada dalam makanan cepat saji, serta pentingnya menerapkan pola makan sehat (Du et al., 2023). Melalui permainan ini, peserta tidak hanya mendapatkan informasi dengan pasif, akan tetapi remaja juga dapat terlibat secara aktif dalam proses pembelajaran dengan melalui diskusi, menjawab pertanyaan, serta menyelesaikan tantangan yang berkaitan dengan topik kesehatan. Pengukuran dilakukan dengan sebelum dan sesudah kegiatan *boardgame civic* untuk mengetahui peningkatan pengetahuan responden terhadap konsumsi *junk food*.



Gambar 1. *Boardgame givic health literacy* konsumsi *junk food* pada remaja

3. HASIL KEGIATAN

1. Analisis Situasi

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan edukasi *health literacy* terhadap *junk food* ini dilaksanakan di balai RT 2 RW 8 Jl. Tenggumung Wetan gang 7/12 Surabaya pada tanggal 9 juni 2024. Kegiatan ini dihadiri oleh RT/RW setempat dan 21 orang remaja karang taruna dari umur 14 sampai 20 tahun terdiri dari jenjang pendidikan SMP-SMA dan Perguruan Tinggi.

2. Data Umum

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Remaja di Wilayah Tenggumung, Juni 2024

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase
Usia		
14 -16 tahun	6	28,61%
17-18 tahun	9	42,82%
19-20 tahun	6	28,57%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	8	38,10%
Perempuan	13	61,90%
Pendidikan		
SMP	1	4,76%
SMA	14	66,67%
PT	6	28,57%
Total	21	100



Tabel 1 didapatkan sebagian besar remaja di wilayah Tenggumung yaitu berusia 17-18 tahun sebanyak 9 remaja (42,82%), jenis kelamin responden sebagian besar perempuan sebanyak 13 (61,90%) dan pendidikan sebanyak 14 remaja berpendidikan SMA (66,67%).

3. Data Khusus

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Remaja terhadap Konsumsi *Junk food* di Wilayah Tenggumung, Juni 2024

Tingkat Pengetahuan	Sebelum		Sesudah	
	Frekuensi	Persentase	Frekuensi	Persentase
Baik	9	42,85%	12	57,15%
Kurang	12	57,15%	9	42,85%
Total	21	100%	21	100%

Tabel 2. Didapatkan hasil bahwa pengetahuan remaja meningkat dengan sebelum 42,85% dan setelah dilakukan edukasi *health literacy* dalam konsumsi *junk food* sebagian besar baik 12 remaja (57%).

4. PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat didapatkan bahwa pengetahuan remaja meningkat mengenai konsumsi *junk food* setelah diberikan edukasi berbasis *health literacy*. Berdasarkan hasil evaluasi, sebelum dilakukan edukasi sebagian besar remaja memiliki tingkat pengetahuan yang kurang mengenai dampak konsumsi *junk food* yaitu sebanyak 12 responden (57%). Namun setelah dilakukan intervensi edukasi, jumlah remaja dengan pengetahuan baik meningkat menjadi 12 responden (57%). Hal ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan dengan pendekatan literasi kesehatan dapat memberikan peningkatan terhadap pemahaman remaja mengenai pola makan makanan sehat dan dampak dari konsumsi makanan *junk food*.

Peningkatan pengetahuan ini sejalan dengan konsep *health literacy* yang menjelaskan bahwa kemampuan individu dalam mendapatkan, memahami, dan menggunakan informasi kesehatan yang didapat sangat berpengaruh terhadap perilaku kesehatan yang mereka lakukan. Remaja dengan tingkat literasi kesehatan yang baik cenderung lebih mampu memahami informasi mengenai gizi dan kesehatan serta lebih bijak dalam memilih makanan yang dikonsumsi (Nutbeam, 2019). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa peningkatan literasi kesehatan dapat membantu individu dalam membuat keputusan yang lebih tepat terkait dengan perilaku hidup sehat, termasuk dalam pemilihan makanan (Paakkari & Okan, 2020).



Tingginya konsumsi *junk food* pada remaja merupakan fenomena yang banyak terjadi di berbagai negara, termasuk di Indonesia. Remaja cenderung memilih makanan cepat saji karena rasa yang menarik, kemudahan akses, serta pengaruh teman sebaya dan media sosial. Selain itu, ketersediaan makanan cepat saji yang semakin luas juga membuat remaja lebih sering mengonsumsi makanan tersebut dibandingkan makanan sehat yang disiapkan di rumah (Gifari et al., 2022). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa perilaku konsumsi *junk food* pada remaja berkaitan dengan rendahnya pengetahuan terkait gizi dan kurangnya kesadaran terhadap risiko kesehatan yang dapat ditimbulkan (A. Alkhair, 2023).

Metode edukasi yang digunakan tidak hanya berupa penyuluhan, tetapi juga menggunakan media pembelajaran interaktif seperti video edukasi dan permainan *boardgame GIVIC*. Metode pembelajaran berbasis permainan dinilai efektif dalam meningkatkan keterlibatan peserta dalam proses pembelajaran. Melalui permainan edukatif, peserta dapat belajar secara aktif melalui diskusi, pemecahan masalah, serta interaksi dengan peserta lainnya. Pendekatan ini sesuai dengan teori dalam pembelajaran sosial yang menjelaskan bahwa perilaku individu dapat dipengaruhi oleh pengalaman belajar melalui observasi, interaksi sosial, dan pengalaman langsung (Bandura, 2020).

Penggunaan media permainan edukatif juga dapat meningkatkan motivasi belajar serta memperkuat pemahaman peserta terhadap materi yang diberikan. Penelitian menunjukkan bahwa media pembelajaran interaktif seperti permainan edukasi dapat meningkatkan pengetahuan kesehatan secara signifikan karena dapat menciptakan suasana belajar yang menyenangkan dan tidak membosankan bagi peserta (Syawitri & Sefrina, 2022). Selain itu, metode pembelajaran berbasis permainan juga dapat membantu meningkatkan daya ingat peserta terhadap informasi yang disampaikan (Rahayu et al., 2021).

Hasil kegiatan ini juga menunjukkan bahwa pendekatan edukasi berbasis *health literacy* dapat menjadi strategi yang efektif dalam upaya promosi kesehatan pada remaja. *Health literacy* tidak hanya berfokus dalam peningkatan pengetahuan remaja, akan tetapi juga berfokus dalam kemampuan individu untuk memahami informasi kesehatan serta menggunakannya dalam pengambilan keputusan yang berkaitan dengan kesehatannya. Oleh karena itu, pendekatan ini sangat relevan digunakan dalam upaya perubahan perilaku kesehatan pada remaja, khususnya dalam mengurangi konsumsi *junk food* dan meningkatkan kesadaran terhadap pola makan sehat (Okan et al., 2022).

Secara keseluruhan, kegiatan edukasi kesehatan yang dilakukan dalam program pengabdian masyarakat ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan remaja mengenai bahaya konsumsi *junk food*. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang dilakukan secara interaktif dan berbasis literasi kesehatan dapat menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan kesadaran serta mendorong perubahan perilaku kesehatan pada remaja. Akan tetapi kegiatan ini juga memiliki beberapa keterbatasan yaitu jumlah sampel yang kecil membuat hasil belum dapat digeneralisasikan secara luas. Selain itu, evaluasi hanya berfokus pada pengetahuan menggunakan kuesioner sederhana, sehingga belum menggambarkan perubahan perilaku jangka panjang. Ketiadaan kelompok kontrol dan waktu pelaksanaan yang



singkat juga menjadi keterbatasan dalam menilai efektivitas intervensi secara menyeluruh. Sehingga, diperlukan penelitian lanjutan dengan sampel yang lebih besar, instrumen yang lebih komprehensif, dan evaluasi jangka panjang

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Pelaksanaan edukasi *health literacy* dapat meningkatkan pengetahuan remaja terhadap perilaku hidup bersih dan sehat khususnya dalam perilaku konsumsi *Junk Food*. Kegiatan ini efektif dapat meningkatkan pemahaman terkait informasi kesehatan, kesadaran dan kemampuan remaja dalam penerapan pola makan sehat dan gizi seimbang serta menilai dampak dari pilihan makanan yang dikonsumsi.

Ucapan Terima Kasih

Kepada: Maulidya Az Zahra, Wahidah Mumtazah, Dini Fitriani Saragih, Wahiduddin Muhammad dan Dewi Amelia. Ketua RW 8 Tenggumung Wetan, Surabaya yang telah memberikan izin untuk melakukan pengambilan data dan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Remaja di RW 8 Tenggumung Wetan, Surabaya yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan pengabdian masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Alkhair, A. (2023). Fast food Consumption and its Impact on Adolescent Health. *Journal of Nutrition and Health*.
- Alkhair, D. Z. (2023). Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji pada Remaja dan Dampaknya Bagi Kesehatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat MAPALUS*.
- Bandura, A. (2020). Social cognitive theory: An Agentic Perspective. *Annual Review of Psychology*.
- Du, Y., Gamal Katoue, M., Qian, H., Xu, M., Luo, Y., Zhang, Y., Xia, R., & Zou, X. (2023). *Game-based learning in medical education*.
- Firmansyah. (2022). Social Learning Theory: Cognitive and Behavioral Approaches. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik*, 1(3), 297–324.
- Gifari, N., Sitoayu, L., Nuzrina, R., Ronitawati, P., Kuswari, M., & Prasetyo, T. J. (2022). The association of body image, percent body fat, nutrient intake, physical activity among adolescent. *Nutrition and Food Science*, 52(8), 1221–1230. <https://doi.org/10.1108/NFS-10-2021-0305>
- Harahap, A. R. (2023). Analisis Faktor yang Mempengaruhi Konsumsi Fast Food pada Remaja. *Jurnal Kesehatan*.
- Khairina, I., Susmiati, Nelwati, & Rahman, D. (2022). Literasi Kesehatan sebagai Upaya Peningkatan Kesehatan Remaja. *Jurnal Akses Pengabdian Indonesia (JAPI)*.
- Mubin. (2021). Pendekatan Kognitif Sosial Perspektif Albert Bandura pada Pembelajaran Pendidikan Agama Islam. *Edureligia*.



- Nutbeam, D. (2019). Health literacy as a public health goal: A challenge for contemporary health education and communication strategies. *Health Promotion International*.
- Okan, O., Messer, M., Levin-Zamir, D., Paakkari, L., & Sørensen, K. (2022). Health literacy as a social vaccine in the COVID-19 pandemic. *Health Promotion International*, 37(2), 1–9.
- Paakkari, L., & Okan, O. (2020). COVID-19: Health literacy is an underestimated problem. *The Lancet Public Health*.
- Rahayu, P. S., Wibowo, A., & Nugroho, A. (2021). Game-based learning in health education for adolescents. *Journal of Health Education*, 6(2), 85–92.
- Reisi, M., Fazeli, H., Mahmoodi, M., & Javadzade, H. (2021). Application of the Social Cognitive Theory to Predict Self Care Behavior among Type 2 Diabetes Patients with Limited Health Literacy. *Journal of Health Literacy*.
- Riskesdas. (2018). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. <https://Layanandata.Kemkes.Go.Id/Katalog-Data/Riskesdas/Ketersediaan-Data/Riskesdas-2018>.
- Syawitri, W. A., & Sefrina, L. R. (2022). Pengaruh Media Pendidikan Gizi dan Lingkungan sebagai Penunjang Kesadaran dalam Pemilihan Makanan. *Journal of Nutrition College*.
- Tanjung, A. M. (2022). Junkfood dan Kaitannya dengan Kejadian Gizi Lebih pada Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*.
- Wigati, A., & Nisak, A. Z. (2022). Pentingnya Edukasi Gizi Seimbang Bagi Kesehatan Reproduksi Remaja. *Jurnal Abdimas Indonesia*.