

**Literasi Kesehatan Remaja pada Konsumsi Makanan Cepat Saji: Literature Review**  
(*Health Literacy among Adolescents About Junk Food: A Literature Review*)

**Abigael Grace Prasetiani<sup>1</sup>**

Fakultas Keperawatan, Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya<sup>1</sup>

Email: [abigael@ukwms.ac.id](mailto:abigael@ukwms.ac.id)

**ABSTRAK**

**Pendahuluan:** Remaja sangat menyukai makanan cepat saji, hal ini dapat menyebabkan kebutuhan nutrisi pada remaja yang tidak adekuat. Rendahnya literasi kesehatan terutama literasi pangan menjadi satu faktor penyebabnya. Hal ini akan meningkatkan terjadinya remaja dengan penyakit dan gangguan kesehatan lainnya. **Metode:** metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah literature review. Pencarian artikel melalui dua database, yaitu Google Scholar dan ScienceDirect dengan kata kunci *health literacy, junk food, dan adolescence*. Kriteria inklusi dalam pencarian artikel adalah *full text, open access, English, dan tahun publikasi 2020-2023*. **Hasil:** Hasil penelusuran didapatkan dua kategori, pertama keterbatasan literasi kesehatan berdampak pada rendahnya berperilaku kesehatan remaja, dan kedua adalah keterbatasan literasi kesehatan juga berpengaruh pada kandungan nutrisi yang dikonsumsi oleh remaja. **Pembahasan:** Dampak dari rendahnya atau keterbatasan remaja memiliki literasi kesehatan dapat terjadi adanya obesitas yang dapat menimbulkan masalah kesehatan fisik maupun mental. Remaja juga mendapatkan nutrisi yang kurang optimal dari mengonsumsi makanan cepat saji. **Kesimpulan:** Remaja perlu ditingkatkan literasi kesehatannya, melalui upaya peningkatan edukasi kesehatan berbasis sekolah dan edukasi kesehatan melalui sosial media.

**Kata kunci:** literasi kesehatan, nutrisi, obesitas, remaja

**ABSTRACT**

**Introduction:** As adolescents have a penchant for fast food, it can lead to inadequate nutrition and negatively impact their health. One major contributing factor is low health literacy, particularly in relation to food. This can result in a higher incidence of health issues and diseases in adolescents. **Methods:** To investigate this issue, a literature review was conducted using two databases, Google Scholar and ScienceDirect, with the keywords *health literacy, junk food, and adolescence*. The inclusion criteria for articles were *full text, open access, written in English, and published between 2020-2023*. **Results:** The search yielded two categories of results: *limited health literacy impacts the unhealthy behavior of adolescents, and it also affects the nutritional content consumed by them*. **Discussion:** The consequences of low health literacy in adolescents include obesity, which can lead to both physical and mental health problems. Furthermore, consuming fast food often results in suboptimal nutrition. **Conclusions:** Adolescents need to improve their health literacy to address this issue. This can be accomplished through school-based health education and health education through social media.

**Keywords:** *adolescence, health literacy, nutrition, obesity*

## PENDAHULUAN

Saat ini makanan cepat saji sangat digemari oleh remaja. Konsumsi makanan cepat saji yang terlalu banyak dapat menyebabkan masalah kesehatan salah satunya adalah obesitas, literasi kesehatan terutama literasi pangan menjadi salah satu faktor prediksi terjadinya obesitas (Yan Chung, 2017). Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menjelaskan bahwa angka prevalensi obesitas pada kelompok usia  $\geq 15$  tahun meningkat menjadi 21,8% yang sebelumnya 14,8% pada tahun 2013 (Kementerian Kesehatan RI, 2018).

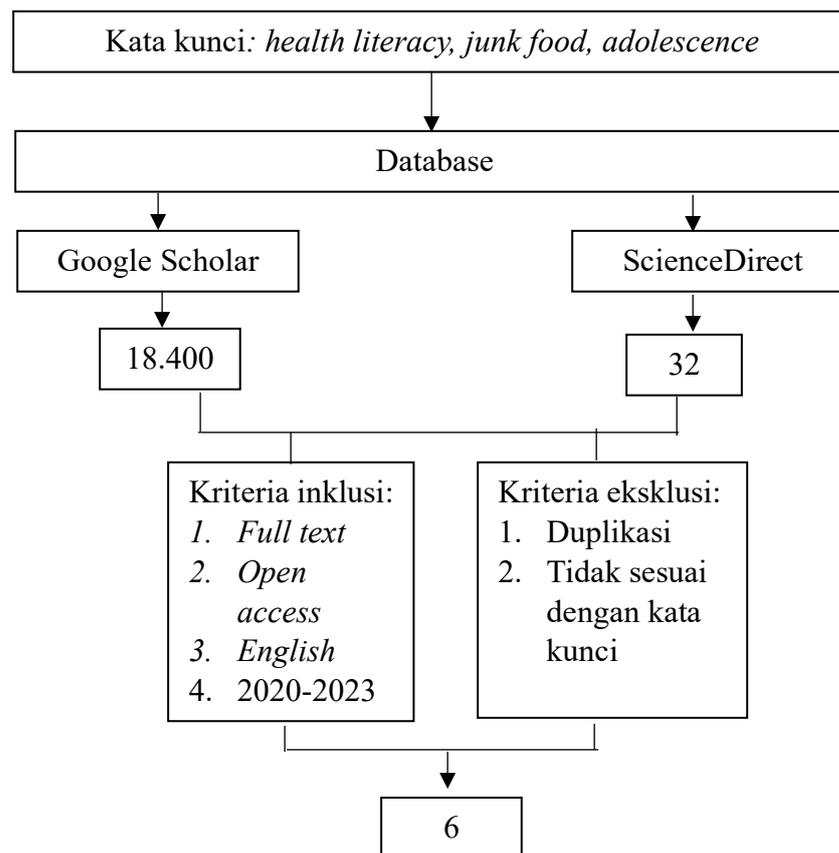
Kejadian obesitas pada remaja dapat disebabkan oleh perilaku yang kurang sehat, hal ini juga dapat dipengaruhi oleh kemampuan remaja memiliki literasi kesehatan yang rendah. Literasi kesehatan yang rendah akan membuat remaja dalam membuat keputusan untuk hidup sehat juga rendah (Fleary & Joseph, 2020). Literasi kesehatan dapat dikatakan sebagai kemampuan untuk mengakses, menilai, memahami, dan mengaplikasikan informasi kesehatan. Saat ini media sosial sangat disukai oleh remaja, dan mereka berpotensi mendapatkan informasi yang salah terutama yang memiliki literasi kesehatan yang rendah (Taba et al., 2022). Sosial

media saat ini digunakan sebagai media dalam pemasaran makanan atau minuman yang pada remaja, dan kebanyakan makanan atau minuman yang tidak sehat atau cepat saji (Unicef, 2023).

Hasil penelitian menjelaskan bahwa remaja mengkonsumsi makanan cepat saji terlalu sering perminggunya, hal ini dapat menyebabkan nutrisi kurang pada remaja sehingga menurunkan imunitas tubuh, gangguan fisik, dan gangguan mental (Singh S et al., 2021). Tujuan penelitian ini adalah untuk mereview terkait literasi kesehatan tentang makanan siap saji pada remaja.

## BAHAN DAN METODE

Metode dalam penelitian ini adalah *literature review*. Penelusuran menggunakan database Google Scholar dan ScienceDirect. Penelusuran menggunakan kata kunci artikel dalam 4 tahun terakhir (2020-2023), menggunakan bahasa Inggris, dan kata kunci "*health literacy and junk food in adolescence*". Artikel yang didapatkan dalam Google Scholar sebanyak 18.400 artikel dan 32 artikel dalam ScienceDirect. Metode Cronin, Ryan, dan Coughlan digunakan untuk mereview dalam penelitian ini.



Gambar 1 Alur pencarian artikel

## HASIL

Hasil studi literatur didapatkan 6 artikel yang telah disesuaikan dengan kriteria inklusi. Hasil dikelompokkan menjadi dua hal tentang literasi kesehatan makanan cepat saji pada remaja. Pertama, bahwa remaja yang memiliki literasi kesehatan yang terbatas atau kurang dapat mempengaruhi perilaku kesehatan yang rendah. Hasil penelitian menerangkan bahwa perilaku kesehatan remaja yang memiliki literasi kesehatan yang kurang dapat meningkatkan terjadinya obesitas (Adewole et al., 2021; Fleary, 2022).

Obesitas merupakan penyebab utama yang menimbulkan dampak penyakit lain seperti penyakit kardiovaskular, kanker, diabetes melitus tipe 2, dan lainnya. Penyakit tersebut merupakan penyakit dengan faktor resiko terjadinya kematian pada dunia (Lovrić et al., 2022). Selain itu,

industri makanan cepat saji sangat berkembang pesat dan menjadi tren dikalangan remaja. Kedua, remaja yang memiliki literasi kesehatan yang rendah berhubungan dengan kebiasaan memilih makanan yang kurang nilai kandungan gizinya (Koca & Arkan, 2020; Reid et al., 2021).

Hasil penelitian lainnya menjelaskan bahwa remaja banyak mengkonsumsi makanan cepat saji dan banyak kekurangan nutrisi (Singh S et al., 2021). Makanan cepat saji dinilai sebagai makanan yang tinggi kalori, tinggi garam, dan tinggi gula, bila dikonsumsi terlalu banyak dan setiap hari maka akan meningkatkan faktor terjadinya penyakit seperti stroke dan diabetes (Fuhrman, 2018).

Tabel 1 Hasil pencarian artikel literasi kesehatan tentang makanan cepat saji pada remaja: literatur review

Penulis/Tahun	Judul Artikel	Tujuan	Metode	Hasil
Annies L. Reid, Kathleen J. Porter, Brittany M. Kirkpatrick, Maryam Yuhas, Shannon S. Vaugh, and Jamie M. Zoellner/2021	<i>Low health literacy is associated with energy-balance-related behaviors, quality of life, and BMI among rural Appalachian Middle School Students: a cross-sectional study</i>	Mengeksplorasi hubungan antara literasi kesehatan dengan energi-keseimbangan yang berhubungan dengan perilaku kesehatan dan indeks masa tubuh dan kualitas hidup	Cross-sectional	Dari total responden sebanyak 854 siswa didapatkan 47% memiliki keterbatasan literasi kesehatan. Siswa yang memiliki literasi kesehatan yang rendah juga memiliki perilaku kesehatan yang rendah juga (minum air putih, makan buah dan sayur, melakukan aktivitas fisik, dan tidur). Perilaku beresiko juga tinggi dialami oleh siswa literasi kesehatan yang rendah (mengkonsumsi makanan atau minuman yang manis, makanan cepat saji, dan <i>screen time</i> ), dan memiliki indeks masa tubuh yang tinggi serta kualitas hidup yang rendah.
Kekinde O., Adesola A. Ogunfowokan, and Monday Olodu/2021	<i>Influence of health literacy on health-promoting behaviour of</i>	Membedakan literasi kesehatan dan perilaku promosi kesehatan pada	Mixed-method	Remaja tanpa obesitas memiliki literasi kesehatan yang tinggi (70%),

Penulis/Tahun	Judul Artikel	Tujuan	Metode	Hasil
	<i>adolescents with and without obesity</i>	remaja dengan dan tanpa obesitas serta mengidentifikasi hubungan antara literasi kesehatan dan perilaku promosi kesehatan pada kelompok remaja.		55,3% remaja obesitas dan 35% remaja tanpa obesitas memiliki perilaku promosi kesehatan yang rendah. Terdapat hubungan yang signifikan antara literasi kesehatan dan perilaku promosi kesehatan pada kelompok remaja obesitas.
Sasha A. Fleary and Patrece Joseph/2020	<i>Adolescents' health literacy and decision-making: a qualitative study</i>	Mengeksplorasi remaja menggunakan literasi kesehatan untuk membuat keputusan	Kualitatif	Remaja mengidentifikasi keterlibatan HL pasif dan aktif serta beberapa faktor individu (misalnya, orientasi masa depan, persepsi risiko) dan lingkungan (misalnya, akses ke sumber daya / informasi, media) yang memengaruhi penggunaan HL dalam pengambilan keputusan kesehatan. Umpan balik dari orang lain, kesehatan subjektif, dan kemampuan untuk menavigasi berbagai sumber informasi juga menentukan

Penulis/Tahun	Judul Artikel	Tujuan	Metode	Hasil
				kepercayaan diri remaja dalam keterampilan HL mereka.
Sasha A. Fleary/2022	<i>The relationship between health literacy and correlates of adolescents' obesogenic and substance use behaviors</i>	Mengkaji hubungan antara fungsional, interaktif, dan kritis dari literasi kesehatan dengan perilaku persepsi resiko spesifik remaja serta efikasi diri dan perilaku kesehatan	Cross-sectional	Hubungan antara literasi kesehatan dan perilaku resiko, efikasi diri, dan perilaku bervariasi menurut perilaku dan tipe literasi kesehatan. Literasi kesehatan kritis terkait dengan persepsi resiko dan perilaku spesifik obesogenik, sedangkan literasi kesehatan interaktif dan kritis terkait dengan efikasi diri. Literasi kesehatan interaktif dan kritis terkait dengan persepsi resiko spesifik penggunaan zat dan efikasi diri, sementara literasi kesehatan fungsional dan interaktif terkait dengan perilaku penggunaan zat. Literasi kesehatan memoderasi beberapa hubungan persepsi

Penulis/Tahun	Judul Artikel	Tujuan	Metode	Hasil
				resiko/perilaku dan efikasi diri/perilaku.
Bennur Koca and Gulcihan Arkan/2020	<i>The relationship between adolescents' nutrition literacy and food habits, and affecting factors</i>	Menginvestigasi hubungan antara literasi makanan dan kebiasaan makan pada remaja serta faktor yang mempengaruhi hubungan.	Cross-sectional	Terdapat hubungan yang signifikan pada literasi makanan remaja dengan jenis kelamin, tingkat pendidikan orangtua, nilai indeks masa tubuh, dan perilaku gaya hidup sehari-hari, serta kebiasaan makanan. Kebiasaan makanan dan perilaku hidup sehari-hari terdapat hubungan yang positif. Menurut hasil analisis regresi linier, gizi remaja signifikan dipengaruhi oleh literasi makanan.
Suhong Deesamer, Noppawan Piaseu, Wantana Maneesriwongul, Pisamai Orathai, and Karen G. Schepp/2020	<i>Development and psychometric testing of the Thai-nutrition literacy assessment tool for adolescents</i>	Mengembangkan instrumen pengkajian literasi makanan pada remaja di Thailand	Deskriptif	Instrumen dapat diaplikasikan pada perawat maupun tenaga kesehatan yang digunakan untuk mendeteksi literasi makanan dan intervensi yang tepat bagi remaja di Thailand

## PEMBAHASAN

Beberapa artikel yang didapatkan memiliki adanya persamaan dari literasi

kesehatan dan makanan cepat saji, yaitu perilaku remaja yang beresiko pada masalah kesehatan. Kajian artikel menunjukkan bahwa remaja yang memiliki literasi kesehatan yang rendah pada makanan cepat saji dapat menimbulkan obesitas. Obesitas pada remaja berdampak pada masalah kesehatan fisik dan mental, remaja dapat mengalami penilaian negatif dari orang lain seperti adanya diskriminasi atau penolakan sosial akibat obesitas yang dapat menimbulkan masalah pada gangguan pola makan atau bunuh diri (Jebeile et al., 2022).

Selain itu, remaja sangat membutuhkan nutrisi makanan yang baik. Remaja harus mendapatkan nutrisi yang optimal karena masih dalam usia berkembang, bila nutrisi tidak adekuat remaja akan mengalami defisiensi mikronutrien yang dapat menyebabkan anemia karena kekurangan zat besi (Das et al., 2017). Penting sekali kecukupan zat besi pada remaja khususnya remaja putri dalam persiapan mendatang menjadi ibu agar tidak terjadi stunting pada calon anaknya. Perlunya adanya peningkatan

literasi kesehatan pada remaja, karena beberapa artikel menjelaskan bahwa literasi kesehatan remaja yang rendah maka rendah juga dalam memberikan keputusan dalam perilaku kesehatan. Studi lain menjelaskan bahwa remaja perlu diberikan edukasi kesehatan berbasis sekolah dan pendekatan edukasi kesehatan melalui media sosial.

Literasi kesehatan sangat penting membantu remaja dalam memberikan keputusan dalam perilaku kesehatan termasuk dalam faktor kognitif, motivasi, dan kemampuan remaja dalam memilih informasi kesehatan (Sarhan et al., 2023).

## SIMPULAN DAN SARAN

Hasil *review* artikel yang didapatkan bahwa dari 6 artikel dapat disimpulkan bahwa remaja sangat penting dalam meningkatkan literasi kesehatan mereka terutama saat ini pesatnya makanan cepat saji yang tinggi kalori, tinggi gula, dan tinggi garam. Remaja perlu adanya edukasi kesehatan berbasis sekolah maupun media sosial, untuk peningkatan literasi kesehatan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adewole, K. O., Ogunfowokan, A. A., & Oloju, M. (2021). Influence of health literacy on health promoting behaviour of adolescents with and without obesity. *International Journal of Africa Nursing Sciences*, 15. <https://doi.org/10.1016/j.ijans.2021.100342>
- Das, J. K., Salam, R. A., Thornburg, K. L., Prentice, A. M., Campisi, S., Lassi, Z. S., Koletzko, B., & Bhutta, Z. A. (2017). Nutrition in adolescents: physiology, metabolism, and nutritional needs. In *Annals of the New York Academy of Sciences* (Vol. 1393, Issue 1, pp. 21–33). Blackwell Publishing Inc. <https://doi.org/10.1111/nyas.13330>
- Fleary, S. A. (2022). The relationship between health literacy and correlates of adolescents' obesogenic and substance use behaviors. *Journal of Pediatric Nursing*. <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2022.11.030>
- Fleary, S. A., & Joseph, P. (2020). Adolescents' Health Literacy and Decision-making: A Qualitative Study. *American Journal of Health Behavior*, 44(4), 392–408. <https://doi.org/10.5993/AJHB.44.4.3>
- Fuhrman, J. (2018). The Hidden Dangers of Fast and Processed Food\*. In *American Journal of Lifestyle Medicine* (Vol. 12, Issue 5, pp. 375–381). SAGE Publications Inc. <https://doi.org/10.1177/1559827618766483>
- Jebeile, H., Kelly, A. S., O'Malley, G., & Baur, L. A. (2022). Obesity in children and adolescents: epidemiology, causes,

- assessment, and management. In *The Lancet Diabetes and Endocrinology* (Vol. 10, Issue 5, pp. 351–365). Elsevier Ltd. [https://doi.org/10.1016/S2213-8587\(22\)00047-X](https://doi.org/10.1016/S2213-8587(22)00047-X)
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Hasil Utama Risdasdas 2018*.
- Koca, B., & Arkan, G. (2020). The relationship between adolescents' nutrition literacy and food habits, and affecting factors. *Public Health Nutrition*. <https://doi.org/10.1017/S1368980020001494>
- Lovrić, B., Placento, H., Farčić, N., Lipič Baligač, M., Mikšić, Š., Mamić, M., Jovanović, T., Vidić, H., Karabatić, S., Cviljević, S., Zibar, L., Vukoja, I., & Barać, I. (2022). Association between Health Literacy and Prevalence of Obesity, Arterial Hypertension, and Diabetes Mellitus. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *19*(15). <https://doi.org/10.3390/ijerph19159002>
- Reid, A. L., Porter, K. J., You, W., Kirkpatrick, B. M., Yuhas, M., Vaught, S. S., & Zoellner, J. M. (2021). Low Health Literacy Is Associated With Energy-Balance-Related Behaviors, Quality of Life, and BMI Among Rural Appalachian Middle School Students: A Cross-Sectional Study. *Journal of School Health*, *91*(8), 608–616. <https://doi.org/10.1111/josh.13051>
- Sarhan, M. B. A., Fujiya, R., Kiriya, J., Htay, Z. W., Nakajima, K., Fuse, R., Wakabayashi, N., & Jimba, M. (2023). Health literacy among adolescents and young adults in the Eastern Mediterranean region: a scoping review. *BMJ Open*, *13*(6), e072787. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2023-072787>
- Singh S, A., Dhanasekaran, D., Ganamurali, N., L, P., & Sabarathinam, S. (2021). Junk food-induced obesity- a growing threat to youngsters during the pandemic. *Obesity Medicine*, *26*. <https://doi.org/10.1016/j.obmed.2021.100364>
- Taba, M., Allen, T. B., Caldwell, P. H. Y., Skinner, S. R., Kang, M., McCaffery, K., & Scott, K. M. (2022). Adolescents' self-efficacy and digital health literacy: a cross-sectional mixed methods study. *BMC Public Health*, *22*(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-022-13599-7>
- Unicef. (2023). *Digital marketing of unhealthy food and beverages to children and adolescents in Latin America and the Caribbean*.
- Yan Chung, L. M. (2017). Food Literacy of Adolescents as a Predictor of Their Healthy Eating and Dietary Quality. *Journal of Child and Adolescent Behavior*, *05*(03). <https://doi.org/10.4172/2375-4494.1000e117>