

## PENGARUH EDUKASI GIZI MENGGUNAKAN INSTAGRAM TERHADAP PERUBAHAN PERILAKU GIZI SEIMBANG UNTUK PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMAN 2 PADANG

Faza Yasira Rusdi, Hafifatul Auliya Rahmy, Helmizar\*

Departemen Ilmu Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Andalas  
Kampus Fakultas Kesehatan Masyarakat Limau Manis, Pauh, Padang, Sumatera Barat 25175, Indonesia  
\*Korespondensi : E-mail: [eelbiomed@gmail.com](mailto:eelbiomed@gmail.com)

### ABSTRACT

**Background:** The incidence of anemia in the world and Indonesia increases every year. One cause of anemia in adolescents is unbalanced food intake. Imbalanced food intake can be caused by low knowledge. Nutrition education can change a person's eating behavior for the better.

**Objectives:** The objective of this study was to look at the effect of nutrition education using Instagram on balanced nutrition behavior to prevent anemia in adolescent girls.

**Methods:** This type of research was a quasy experimental pre-post test with control group design. The media used were Instagram for the intervention group and WhatsApp for the control group. The research was conducted at SMA Negeri 2 Padang in October 2019 - April 2020. The research sample consisted of 60 adolescent, divided into two groups, 30 adolescent girls in the intervention group and 30 adolescent girls in the control group. The sampling technique used proportional random sampling. Data analysis used paired sample t-test and independent sample t-test.

**Results:** The results showed that there was an increase in knowledge about balanced nutrition in the Instagram group. There is a significant difference in knowledge between the Instagram and control groups. The provision of nutrition education through Instagram has the effect of increasing knowledge of balanced nutrition among adolescent girls to prevent anemia in SMA Negeri 2 Padang.

**Conclusion:** Providing nutrition education through Instagram influences the knowledge of balanced nutrition of adolescent girls. It is expected that nutritionist in the city of Padang uses social media as a media for nutrition education and for effective and efficient media development.

**Keywords:** anemia; instagram; nutrition education; social media

### ABSTRAK

**Latar Belakang:** Angka kejadian anemia di dunia dan Indonesia meningkat setiap tahun. Asupan makan yang tidak seimbang adalah salah satu penyebab anemia. Asupan makan yang tidak seimbang dapat disebabkan oleh pengetahuan yang rendah. Melalui edukasi gizi, remaja dapat mengubah perilaku makan ke arah yang lebih baik.

**Tujuan:** Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat pengaruh edukasi gizi melalui Instagram terhadap perilaku gizi seimbang dalam mencegah anemia pada remaja putri.

**Metode:** Design penelitian yang digunakan adalah quasy eksperimental pre-post test with control group design. Media yang digunakan adalah Instagram sebagai media untuk kelompok intervensi dan WhatsApp sebagai media untuk kelompok kontrol. Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 2 Padang pada bulan Oktober 2019 - April 2020. Sampel penelitian terdiri dari 60 remaja putri, yang terbagi dalam dua kelompok, yaitu 30 remaja putri kelompok intervensi dan 30 remaja putri kelompok kontrol. Teknik pengambilan sampel menggunakan proporsional random sampling. Analisis data menggunakan paired sample t-test dan independent sample t-test.

**Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang pada kelompok Instagram. Ada perbedaan pengetahuan yang signifikan antara Instagram dan kelompok kontrol. Pemberian edukasi gizi melalui Instagram berdampak pada peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang pada remaja putri untuk mencegah anemia di SMA Negeri 2 Padang.

**Kesimpulan:** Pemberian edukasi gizi melalui Instagram mempengaruhi pengetahuan tentang gizi seimbang pada remaja putri. Ahli gizi di Kota Padang diharapkan dapat menggunakan media sosial sebagai media edukasi gizi dan pengembangan media yang efektif dan efisien.

**Keywords:** anemia; instagram; edukasi gizi; media sosial

### PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa pertumbuhan dan perkembangan yang ditandai dengan terjadinya

perubahan sangat cepat secara fisik, psikis, dan kognitif. Masalah gizi yang sering terjadi pada saat ini adalah obesitas, kurang energi kronis (KEK), dan

anemia. Anemia adalah suatu keadaan dimana konsentrasi hemoglobin yang rendah di dalam darah.<sup>1</sup> Remaja putri adalah salah satu kelompok yang rentan terkena anemia. Menurut WHO, prevalensi anemia pada remaja di dunia pada tahun 2015 di dalam *Global Health Observatory (GHO)* diperkirakan sebesar 32% dan mengalami peningkatan pada tahun 2016 sebesar 32,8%. Secara global masalah anemia pada remaja mempengaruhi sekitar 2 milyar penduduk dunia yang berdampak besar terhadap kesehatan dan pembangunan sosial ekonomi masyarakat khususnya di negara berkembang.<sup>2</sup> Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 melaporkan bahwa, prevalensi anemia pada remaja di Indonesia sebesar 25,7%. Dari laporan Riskesdas tahun 2018 juga menunjukkan bahwa 48,9 ibu hamil mengalami anemia dan proporsi terbesar terletak pada ibu hamil usia remaja 15-24 tahun yaitu sebesar 84,6%.<sup>3</sup> Data dari Dinas Kesehatan Kota Padang tahun 2018 menunjukkan bahwa terdapat 24,02% siswi di SMA Negeri Kota Padang berisiko terkena anemia. Wilayah kerja Puskesmas Padang Pasir adalah wilayah dengan peserta didik kedua tertinggi yang memiliki risiko anemia di Kota Padang.<sup>4</sup>

Penyebab langsung anemia adalah perilaku makan terkait konsumsi makanan sehari-hari yang kurang mengandung zat besi dan tidak seimbangnya makanan yang dimakan dengan kecukupan sumber zat gizi yang dibutuhkan seperti asupan energi, protein, karbohidrat, lemak, vitamin C, zat besi, dan asam folat.<sup>5,6</sup> Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi perilaku makan remaja adalah pengetahuan. Pengetahuan mengenai gizi telah terbukti berdampak positif dalam pemilihan makanan sehat. Beberapa penelitian tentang hubungan pengetahuan dan perilaku makan bersifat kontradiktif karena ada beberapa faktor lain yang dapat mempengaruhi perilaku, seperti kebutuhan fisiologis, citra tubuh, preferensi makanan, lingkungan keluarga, teman sebaya, media sosial, dan pengalaman pribadi.<sup>7</sup> Selain itu, pada *theory knowledge, attitude, and behavior* menjelaskan bahwa dalam pembentukan perilaku seseorang terkait kesehatan ada 2 tahapan sebelum terjadinya pembentukan atau perubahan perilaku tersebut, yaitu akuisisi pengetahuan dan pembentukan kepercayaan, sehingga dalam hal ini diperlukan edukasi gizi yang tepat agar perilaku yang dihasilkan adalah perilaku yang positif.<sup>8</sup> Edukasi merupakan suatu proses yang berdimensi luas untuk mengubah perilaku sehingga seseorang dapat menerapkan kebiasaan makan yang baik dalam kehidupan sehari-hari. Menurut WHO, secara umum edukasi gizi bertujuan mendorong terjadinya perubahan perilaku yang positif yang berhubungan dengan makanan dan gizi.<sup>9</sup>

Dampak lebih lanjut yang disebabkan oleh anemia pada remaja putri dapat dicegah dengan pemberian informasi mengenai gizi seimbang yang bisa dijadikan sebagai pedoman makan, beraktivitas fisik, hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal. Edukasi gizi yang tepat diperlukan untuk mengoptimalkan penyampaian pesan gizi seimbang kepada remaja putri. Media yang efektif dan efisien diperlukan dalam menunjang edukasi gizi agar informasi yang disampaikan dapat diterima dengan baik oleh sasarannya. Media sosial adalah salah satu platform yang dapat digunakan untuk edukasi gizi karena dapat menjangkau banyak sekali sasaran yang tidak terbatas pada ruang dan waktu. Salah satu media sosial yang dapat digunakan adalah *instagram*.<sup>10</sup>

*Instagram* merupakan salah satu media sosial yang banyak digunakan oleh remaja pada saat ini berbasis gambar dengan memberikan layanan berbagi foto atau video secara *online* dan dianggap sebagai media sosial yang paling terbaru oleh para remaja karena media sosial ini lebih fokus dengan foto dan video yang berdurasi pendek dibanding dengan media sosial lain, sehingga *instagram* lebih mudah digunakan dan dinikmati.<sup>11</sup> Berdasarkan data survei APJII pada tahun 2018, *instagram* adalah media sosial kedua yang sering dikunjungi setelah *facebook* yaitu sebanyak 17,8%.<sup>12</sup> Peluang yang dimiliki *instagram* harus dapat dimanfaatkan oleh tenaga kesehatan khususnya bidang gizi dalam melakukan komunikasi, informasi dan edukasi gizi. Berdasarkan latar belakang diatas, maka peneliti tertarik melakukan penelitian tentang “Pengaruh Edukasi Gizi tentang Pedoman Gizi Seimbang Menggunakan Media Sosial *Instagram* terhadap Perubahan Perilaku Gizi Seimbang Untuk Pencegahan Anemia pada Remaja Putri di SMA Negeri 2 Kota Padang Tahun 2020”.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian *quasy experimental pre-post test with control group design* yang dilakukan dari bulan Oktober 2019 – April 2020. Sampel pada penelitian ini adalah siswi kelas X dan XI di SMA Negeri 2 Padang dengan kriteria inklusi usia remaja 14-17 tahun, siswi yang memiliki *instagram* dan aktif menggunakan ditandai dengan mempunyai akun pribadi dan menandatangani *informed consent*. Kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah siswi yang tidak hadir pada saat *pre-test* dan *post-test* dan siswi yang sedang sakit. Sampel diambil menggunakan teknik *proportional random sampling*. Sampel pada penelitian ini berjumlah 60 orang remaja putri, yaitu 30 remaja putri untuk masing-masing kelompok. Perhitungan besar sampel menggunakan rumus:

$$n = \frac{\sigma^2 [Z_{1-\alpha/2} + Z_{1-\beta}]^2}{(\mu_1 - \mu_2)^2}$$

Data primer pada penelitian ini berupa angket yang berisi masing-masing 20 soal pengetahuan, sikap, dan tindakan gizi seimbang, sedangkan data sekunder berupa rekapitulasi hasil penjarangan pemeriksaan berkala peserta didik Dinas Kesehatan Kota Padang tahun 2018 dan rekapitulasi hasil penjarangan pemeriksaan berkala peserta didik di Wilayah Puskesmas Padang Pasir tahun 2019.

Intervensi yang dilakukan berupa edukasi gizi tentang gizi seimbang menggunakan media *instagram* (@giziseimbangceghanemia) untuk kelompok intervensi dan *whatsapp* untuk kelompok kontrol. Sebelum memberikan intervensi, tahapan awal yang dilakukan adalah menyiapkan media intervensi dan pelaksanaan *pre-test*. Edukasi diberikan 1 kali dalam 2 hari selama 18 hari melalui postingan gambar disertai dengan *caption* pada *instagram*, sedangkan edukasi pada *whatsapp* menggunakan teks dan emoji yang mendukung informasi mengenai gizi seimbang. Cara untuk memastikan bahwa responden telah melihat dan membaca informasi yang diberikan adalah dengan memberikan *like* dan komentar pada gambar di *instagram* dan melalui balasan *chat* di *whatsapp*. Materi yang diberikan mengenai anemia, pengertian

gizi seimbang, empat pilar gizi seimbang, pesan umum gizi seimbang, dan pesan khusus gizi seimbang untuk remaja putri. Setelah intervensi selesai, pada hari berikutnya dilakukan *post-test* untuk pengumpulan data akhir.

*Cut off point* dari pengelompokan variabel pada penelitian ini menggunakan mean dari masing-masing kelompok, karena data terdistribusi normal. Data yang sudah dikumpulkan diolah dengan tahapan *coding*, *entry* data dan *cleaning* data. Selanjutnya data dianalisis secara komputerisasi menggunakan program SPSS versi 21. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan Uji *Kolmogorov Smirnov* dan uji statistik dalam menggunakan *paired sample t-test* dengan interval kepercayaan 95% untuk melihat perbedaan perilaku gizi seimbang remaja putri sesudah dan sebelum intervensi dan perbedaan perubahan perilaku gizi seimbang antara kelompok yang diberikan intervensi dan kelompok kontrol *independent sample t-test* dengan interval kepercayaan 95%.

## HASIL

Penelitian dilakukan pada 60 remaja putri, masing-masing kelompok terdiri dari 30 remaja putri. Berdasarkan tabel 1, dapat dilihat bahwa umur dominan pada kelompok *instagram* dan kelompok *whatsapp* adalah umur 16 tahun, persentasi pada kelompok *Instagram* adalah sebesar 76,7 % dan kelompok *whatsapp* sebesar 80%.

**Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia**

Karakteristik	Kelompok <i>Instagram</i>		Kelompok <i>Whatsapp</i>	
	f	%	f	%
<b>Usia</b>				
16 tahun	23	76,7	24	80
17 tahun	7	23,3	6	20

Terjadi peningkatan skor rata-rata pengetahuan antara *pretest* dan *posttest* pada kelompok *instagram* dan *whatsapp*. Pada kelompok *instagram* skor rata-rata *pre-test* adalah 12,67, sedangkan rata-rata skor *post-test* 15,37. Pada kelompok *whatsapp* skor rata-rata *pre-test* adalah 12,37, sedangkan rata-rata skor

*post-test* 13,47. Analisis uji statistik menunjukkan bahwa ada perbedaan pengetahuan remaja putri tentang gizi seimbang sebelum dan sesudah edukasi gizi pada kelompok *instagram* dan *whatsapp*. (Tabel 2).

**Tabel 2. Perbedaan Skor Pengetahuan Remaja Putri tentang Gizi Seimbang Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi pada Kelompok *Instagram* dan *Whatsapp***

Pengetahuan	Mean ± SD		Mean Differences	p-value
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>		
<i>Instagram</i>	12,67 ± 1,788	15,37 ± 1,732	2,7	<0,001
<i>Whatsapp</i>	12,37 ± 1,752	13,47 ± 2,360	1,1	0,004

**Tabel 3. Perbedaan Skor Sikap Remaja Putri tentang Gizi Seimbang Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi pada Kelompok *Instagram* dan *Whatsapp***

Pengetahuan	Mean ± SD		Mean Differences	p-value
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>		
<i>Instagram</i>	62,90 ± 3,736	63,30 ± 5,100	0,4	0,701
<i>Whatsapp</i>	64,10 ± 4,866	63,20 ± 4,468	-0,9	0,270

**Tabel 4. Perbedaan Skor Tindakan Remaja Putri tentang Gizi Seimbang Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi pada Kelompok Instagram dan Whatsapp**

Pengetahuan	Mean $\pm$ SD		Mean Differences	p-value
	Pretest	Posttest		
Instagram	15,23 $\pm$ 3,014	15,70 $\pm$ 2,261	0,47	0,363
Whatsapp	15,47 $\pm$ 2,980	15,43 $\pm$ 2,687	-0,033	0,947

Terjadi peningkatan skor rata-rata sikap antara *pre-test* dan *post-test* pada kelompok *instagram* ditandai dengan skor rata-rata *pre-test* 62,90 dan skor rata-rata *post-test* 63,30. Terjadi penurunan skor rata-rata sikap antara *pre-test* dan *post-test* pada kelompok *whatsapp* ditandai dengan skor rata-rata *pre-test* 64,10 dan skor rata-rata *post-test* 63,20. Hasil penelitian melaporkan bahwa tidak terdapat perbedaan sikap remaja putri tentang gizi seimbang sebelum dan sesudah edukasi gizi pada kelompok *instagram* dan *whatsapp* (Tabel 3).

Skor rata-rata tindakan antara *pre-test* dan *post-test* pada kelompok *instagram* mengalami

peningkatan ditandai dengan skor rata-rata *pre-test* 15,23 dan skor rata-rata *post-test* 15,70. Skor rata-rata tindakan pada kelompok *whatsapp* juga mengalami penurunan, skor rata-rata *pre-test* 15,47 dan skor rata-rata *post-test* 15,4. Pada kelompok *instagram* hasil uji statistik diperoleh p-value 0,363, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan tindakan remaja putri tentang gizi seimbang sebelum dan sesudah edukasi gizi. Berdasarkan uji statistik pada kelompok *whatsapp*, diperoleh p-value 0,947, maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan tindakan remaja putri tentang gizi seimbang sebelum dan sesudah edukasi gizi (Tabel 4).

**Tabel 5. Perbedaan Skor Pengetahuan, Sikap, dan Tindakan Remaja Putri tentang Gizi Seimbang antara Kelompok Instagram dengan Kelompok Whatsapp**

Variabel		Kelompok		$\Delta$	p-value
		Instagram	Whatsapp		
Pengetahuan	Pretest	12,67	12,37	0,3	<b>0,004*</b>
	Posttest	15,37	13,47	1,9	
Sikap	Pretest	62,90	64,10	1,20	0,323
	Posttest	63,30	63,20	-0,1	
Tindakan	Pretest	15,23	15,47	0,233	0,482
	Posttest	15,70	15,43	0,267	

\*Hasil uji statistik Independent sample T-test dengan p-value <0,01

Berdasarkan Tabel 5, terdapat perbedaan yang signifikan skor pengetahuan antara kelompok *instagram* dengan *whatsapp* ditandai dengan hasil uji statistik diperoleh p-value=0,004. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan skor sikap antara kelompok *instagram* dengan *whatsapp* ditandai dengan hasil uji statistika diperoleh p-value=0,323. Hasil yang sama juga ditemukan tidak terdapat perbedaan yang signifikan skor tindakan antara kelompok *instagram* dengan *whatsapp* ditandai dengan hasil uji statistika diperoleh p-value=0,482.

## PEMBAHASAN

Memasuki revolusi industri 4.0, kegunaan digital dalam kehidupan manusia semakin meningkat tajam dan perkembangan teknologi internet juga semakin berkembang.<sup>13,14</sup> Media sosial adalah salah satu media online yang ikut berkembang di teknologi internet. Beberapa media sosial yang dikenal adalah *facebook*, *youtube*, *instagram*, *twitter*, *pinterest*, dan *wikipedia*. Remaja adalah salah satu kelompok umur yang terbanyak menggunakan internet dalam memenuhi kebutuhannya. Sebesar 91% penduduk

berumur 15-19 menggunakan internet dan alasan utama seseorang menggunakan internet adalah untuk berkomunikasi. Remaja cukup sering mengakses *instagram* sebagai media sosial untuk mencari informasi kesehatan, selain *whatsapp*, *youtube*, *facebook*, dan *wikipedia*.<sup>15</sup> Instagram adalah media sosial kedua yang paling sering dikunjungi oleh penduduk Indonesia dengan persentase sebesar 17,8%.<sup>12</sup> Berdasarkan studi awal yang dilakukan, remaja putri yang menjadi responden dalam penelitian ini rata-rata memiliki akun pribadi *instagram* dan *whatsapp* dan sering menggunakannya.

Edukasi gizi menggunakan *instagram* dan *whatsapp* dapat meningkatkan pengetahuan responden mengenai gizi seimbang. Edukasi gizi diberikan sebanyak 9 kali selama 18 hari. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan, sikap, dan tindakan remaja putri tentang gizi seimbang kelompok *instagram* dan pada kelompok *whatsapp* hanya mengalami peningkatan pengetahuan tidak disertai sikap dan tindakan. Hal ini disebabkan oleh pemberian informasi pada *instagram* lebih efektif karena disertai dengan gambar dan video

yang dapat mendukung penyampaian informasi. *Instagram* juga memiliki fitur *direct message* yang memungkinkan seseorang untuk tetap berkomunikasi melalui *personal chat* atau *group chat*. Selain itu, pada *instagram* juga terdapat pilihan penambahan GIF pada setiap *story* agar konten tersebut menjadi menarik. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Lusi Indriani, dkk pada tahun 2019 yang mendapatkan hasil penelitian bahwa terjadi peningkatan skor rata-rata pengetahuan siswa pada saat sebelum dan sesudah diberikan intervensi dari 64,52 menjadi 68,43.<sup>16</sup> Peningkatan pengetahuan responden juga dapat didukung oleh penerimaan informasi melalui infografis pada saat edukasi gizi, karena informasi yang diterima secara visual dan akan diproses sekaligus oleh otak.<sup>17</sup> Utami RP, dkk pada tahun 2015 melakukan sebuah penelitian intervensi edukasi dengan media bantu *instagram* pada siswa SMA Negeri 8 Surakarta kelas X dan mendapatkan hasil bahwa edukasi dengan media bantu *instagram* dapat meningkatkan rata-rata nilai tes kelompok intervensi lebih tinggi dibanding kontrol.<sup>18</sup>

Hasil uji statistik didapatkan ada perbedaan yang signifikan antara pengetahuan tentang gizi seimbang remaja putri sesudah dan sebelum edukasi gizi kelompok *instagram* dan *whatsapp* ditandai dengan p value 0,004. Hal ini disebabkan oleh desain pada konten edukasi gizi di *instagram* dilengkapi dengan gambar dan warna yang dapat menarik perhatian remaja putri. *Instagram* adalah salah satu media sosial berbasis audiovisual.<sup>11</sup> Edukasi gizi melalui *instagram* tidak tergantung dengan ruang dan waktu, sehingga edukasi gizi bisa dilakukan kapan dan dimana saja. Selain itu, peningkatan pengetahuan remaja putri pada kelompok *whatsapp* dapat terjadi karena edukasi gizi yang didapatkan oleh remaja putri berupa teks beserta emoji yang dapat mewakili pesan gizi seimbang. Informasi yang ditangkap akan diterima oleh *sensory memory* sampai diproses oleh otak hingga menjadi sebuah pemahaman baru. Pemahaman baru ini yang akan meningkatkan pengetahuan remaja putri tersebut. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Noa Dagan, dkk pada tahun 2015, yang memberikan intervensi edukasi melalui *social network site* (SNS) berupa *Food Hero*, mendapatkan hasil bahwa edukasi yang diberikan dapat meningkatkan keterlibatan dan pembelajaran edukasi gizi secara *online*. Hal ini dapat menjadi dasar untuk memanfaatkan secara maksimal jaringan sosial ataupun media sosial sebagai media edukasi gizi sehingga memberikan dampak terhadap kesehatan remaja putri secara luas.<sup>19</sup>

Hasil penelitian ini mendapatkan bahwa terdapat perbedaan antara pengetahuan remaja putri pada kelompok *instagram* dengan kelompok *whatsapp*. Salah satu karakteristik pemilihan media edukasi

adalah sesuai dengan kebutuhan sasaran dan menarik, sehingga informasi yang disampaikan dapat diterima dengan baik. Media edukasi gizi harus dipilih berdasarkan pertimbangan efektif dan efisien.<sup>20</sup> Salah satu media yang efektif edukasi gizi kepada remaja putri adalah *instagram*, dimana pengguna tidak hanya untuk *upload* konten berupa gambar namun bisa berupa video dan IG-TV. Konten tersebut dapat dilihat oleh pengguna lain secara otomatis melalui *homepage* pada akun pengguna tersebut. Selain itu, *instagram* juga memiliki fitur polling sederhana, *ask question* sederhana, dan *live* yang memungkinkan sasaran edukasi dapat secara langsung mengajukan pertanyaan pada saat *IGlive* berlangsung. Kelebihan dari *instagram* adalah tidak terbatas dengan ruang dan waktu sehingga dapat memberikan informasi dimana saja dan kapan saja. Selain itu, *instagram* juga memiliki fitur *like* dan *comment*, sehingga memungkinkan peneliti untuk memastikan siapa saja yang sudah melihat dan merespon postingan tersebut. *Instagram* juga memiliki kelebihan *notification on* untuk setiap postingan suatu akun, sehingga memungkinkan remaja putri dapat selalu *update* terhadap informasi yang diberikan oleh peneliti. Berdasarkan kelebihan dari *instagram* tersebut, maka *instagram* bisa menjadi sebuah media edukasi gizi untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri yang mana pada umumnya setiap remaja putri telah memiliki akun pribadi pada *instagram* dan dapat mengakses dimanapun dan kapanpun.

Edukasi gizi adalah salah satu kegiatan yang berkesinambungan untuk menambah pengetahuan gizi, membentuk sikap dan perilaku hidup sehat dengan memperhatikan pola makan sehari-hari dan faktor yang dapat mempengaruhinya.<sup>16</sup> Pembentukan sikap tidak hanya dipengaruhi oleh pemberian edukasi, sikap juga dipengaruhi oleh pengaruh orang lain yang dianggap penting, pengalaman pribadi, pengaruh kebudayaan, pengaruh media massa, lembaga pendidikan dan agama, serta faktor emosional yang berasal dari remaja putri tersebut. Selain itu, sikap tidak hanya dapat diubah setelah edukasi gizi dan pengamatan dari orang lain, sikap juga bisa mengalami perubahan melalui perbandingan sosial.<sup>21</sup> Pada studi ini tidak terdapat perbedaan sikap remaja putri tentang gizi seimbang sebelum dan sesudah edukasi gizi pada kelompok *instagram* dan *whatsapp*. Perbandingan sosial adalah proses mengecek apakah sikap yang kita berikan benar atau salah. Perbandingan sosial ini bisa terjadi pada remaja putri kelompok *instagram* yang mana faktor lingkungan sangat berpengaruh pada fase kehidupan remaja dan selama terjadinya edukasi gizi faktor lingkungan atau teman sebaya ikut menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi perubahan sikap.

Penelitian ini mendapatkan bahwa tidak terdapat perbedaan antara sikap remaja putri pada kelompok *instagram* dengan kelompok *whatsapp*. Peningkatan skor sikap remaja putri setelah edukasi memang tidak terlalu tinggi pada kelompok *instagram*. Hal ini dapat disebabkan karena sikap seseorang susah untuk mengalami perubahan dalam waktu yang singkat, sehingga dibutuhkan waktu yang lebih lama untuk melihat perubahan sikap remaja putri pada kedua kelompok ke arah yang lebih positif. Selain itu, hal ini dapat disebabkan karena sikap tidak hanya dipengaruhi oleh pemberian edukasi saja, sikap juga dapat dipengaruhi oleh pengalaman pribadi dan faktor emosional. Sikap adalah bentuk reaksi perasaan, bisa berupa perasaan memihak ataupun tidak memihak pada pengetahuan yang dimiliki oleh seseorang, sehingga pengetahuan yang baik tidak selalu dapat diiringi dengan perubahan sikap yang positif jika seseorang tidak memihak terhadap pengetahuan yang ia miliki.<sup>22</sup>

Edukasi gizi dapat berpengaruh terhadap tindakan gizi seimbang remaja putri. Edukasi gizi pada penelitian ini memberikan informasi mengenai tindakan yang benar berdasarkan pesan gizi seimbang yang dikeluarkan oleh Kemenkes RI. Edukasi gizi pada penelitian ini merupakan salah satu bagian yang akan mempengaruhi perilaku melalui faktor predisposisi. Selain itu, tindakan juga dapat dipengaruhi oleh faktor pemungkin dan faktor penguat, sehingga pada penelitian ini memungkinkan remaja putri pada kelompok *instagram* belum mencapai tingkatan pengetahuan dan sikap yang dapat mengubah tindakan remaja putri setelah edukasi gizi menggunakan *instagram*. Studi ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan tindakan remaja putri tentang gizi seimbang sebelum dan sesudah edukasi gizi pada kelompok *instagram* dan *whatsapp*. Pola penggunaan media sosial pada individu cenderung berfungsi untuk mengembangkan komunikasi.<sup>23</sup> Pola penggunaan ini dapat menjadikan alasan rendahnya adopsi sikap atau tindakan gizi seimbang melalui intervensi gizi yang telah diberikan pada *instagram*, sehingga mengharuskan peneliti lebih mengeksplorasi potensi *instagram* sebagai media edukasi. Selain itu, pada penelitian berbasis intervensi media sosial, peneliti harus membangun keakraban antara responden di awal intervensi untuk memastikan agar informasi yang disampaikan benar-benar sampai sesuai dengan isinya sehingga akan mempengaruhi tindakan dengan mudah. Hal ini dapat dibantu dengan diskusi antar peneliti dengan responden tentang pengalaman, pikiran dan komentar mereka melalui fitur *group chat instagram*.<sup>24</sup>

Hasil uji statistik mendapatkan bahwa tidak terdapat perubahan yang signifikan tindakan remaja putri sebelum dan sesudah intervensi. Hal ini dapat dipengaruhi oleh waktu penelitian yang lamanya

hanya  $\pm 3$  minggu, sehingga belum bisa melihat perubahan tindakan secara signifikan. Hal lain yang dapat menyebabkan tidak terjadinya perubahan tindakan secara signifikan adalah keterbatasan peneliti dalam menggunakan fitur yang ada pada *instagram* secara keseluruhan seperti IG-LIVE atau IG-TV yang dapat digunakan untuk mendemonstrasikan tindakan gizi seimbang kepada remaja putri, sehingga hal ini dapat menjadi sebuah saran kepada peneliti selanjutnya untuk memanfaatkan fitur *instagram* secara maksimal dan kreatif. Uji statistik yang dilakukan terhadap kelompok *instagram* dan kelompok *whatsapp* juga menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan antara tindakan remaja putri pada kelompok *instagram* dengan kelompok *whatsapp*. Peningkatan skor tindakan remaja putri setelah edukasi memang tidak mengalami perubahan yang signifikan pada kelompok *instagram*. Hal ini dapat dipengaruhi oleh faktor lingkungan seperti lingkungan sosial atau yang disebut dengan faktor intrapersonal. Anggota keluarga dan teman sebaya adalah salah satu contoh faktor lingkungan sosial yang mempengaruhi remaja terkait perilaku dan pilihan makan. Pengaruh lingkungan yang lebih luas seperti ketersediaan dan akses ke makanan cepat saji, restoran, dan tempat makan lainnya juga dapat mempengaruhi remaja putri.<sup>25</sup> Selain itu, perubahan tindakan seseorang juga tidak dapat terlihat dalam jangka waktu yang singkat, sehingga membutuhkan tambahan waktu yang lebih lama lagi untuk melihat bagaimana perubahan tindakan gizi seimbang remaja putri pada kedua kelompok tersebut. Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Norsakira Jefrydin, dkk ada tahun 2020, bahwa intervensi gizi Info-Nutriteen melalui *instagram* berpengaruh signifikan terhadap sikap dan praktik responden dalam memahami label gizi, namun tidak mempengaruhi pengetahuan tentang label gizi. Hal ini dapat disebabkan karena informasi mengenai label gizi disampaikan melalui video yang panjang, sehingga bisa memberikan informasi yang lebih banyak dan luas.<sup>24</sup>

## SIMPULAN

Ada perbedaan rata-rata pengetahuan remaja putri sebelum dan sesudah edukasi gizi pada masing-masing kelompok dan terdapat perbedaan pengetahuan yang signifikan antara kelompok intervensi dengan kontrol. Edukasi gizi menggunakan *instagram* memberikan pengaruh dan efektif terhadap perubahan pengetahuan tentang gizi seimbang pada remaja putri.

Saran untuk peneliti selanjutnya adalah menambah waktu intervensi edukasi gizi minimal 2 bulan untuk melihat keefektifan media sosial *instagram* sebagai media edukasi gizi menggunakan

uji *gain score* ataupun uji lainnya dibandingkan dengan media sosial ataupun media konvensional lainnya yang digunakan oleh program kesehatan. Selain itu, peneliti selanjutnya harus memvalidasi protokol pelaksanaan intervensi dimulai dari mengikuti akun *instagram* edukasi sampai dengan selesai intervensi.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Dekan FKM Unand, kepada dosen Prodi Gizi FKM Unand, staf akademik FKM Unand yang telah mendukung penelitian ini. Terimakasih disampaikan juga kepada kepala sekolah, guru, dan siswi SMA Negeri 2 Padang yang telah ikut membantu penelitian ini.

### DAFTAR PUSTAKA

1. Sandra F, Ahmad S, Arinda V. Gizi Anak dan Remaja. Depok: Rajagrafindo Persada. 2017.
2. Kementerian Kesehatan RI. Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar tahun 2013. Jakarta: Kemenkes RI 2013.
3. Kementerian Kesehatan. Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 [Internet]. Jakarta; 2018. Available from: <http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/hasil-risikesdas-2018.pdf>
4. Dinas Kesehatan Kota Padang. Rekapitulasi Hasil Penjarangan Kesehatan Peserta didik di Wilayah Kab/Kota Tahun 2018. 2018
5. Hapzah, Ramlah Y. Hubungan tingkat pengetahuan dan status gizi terhadap kejadian anemia remaja putri pada siswi kelas III di SMAN 1 Tinambung Kabupaten Polewali Mandar. *Media Gizi Pangan*. 2012; 8(1): 20-25.
6. Fitriani K. Hubungan asupan makanan dengan kejadian anemia dan nilai praktik pada siswi kelas XI Boga SMKN 1 Buduran Sidoarjo. *Jurnal Online Tata Boga*. 2014; 3(1): 46-53
7. Mahshid P. The association between nutrition knowledge and eating behavior in male and female adolescents in the US. *International Journal of Food Sciences and Nutrition*. 2001;52: 127-132.
8. Li L, Yue L, Jing W, Li A, Jian. Use of a knowledge-attitude-behavior education programme for chinese adults undergoing maintenance haemodialysis: randomized controlled trial. *Journal of International Medical Research*. 2016; 44(3): 557-568
9. Supariasa, IDN. Pendidikan dan Konsultasi Gizi. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC. 2011.
10. Firmansyah, Didik G T, Risya C. Nutritional booklet and social media: their effects on adolescents' fattening-food knowledge and consumption. Dalam *Prosiding International Conference on Food Science and Engineering; Materials Science and Engineering*. 12 – 14 Agustus 2019; Nanjing; 2019
11. Mahendra, IT. Peran media sosial instagram dalam pembentukan kepribadian remaja usia 12-17 tahun di Kelurahan Kebalen Kecamatan Babelan Kabupaten Bekasi. UIN Jakarta. Skripsi. 2017
12. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. *Penetrasi dan Perilaku Pengguna Internet Indonesia*. Jakarta: APJII. 2018.
13. Hamdan H. Pengaruh revolusi industri pada kewirausahaan demi kemandirian ekonomi. *Jurnal Nusamba*. 2018; 3(2):
14. Abdullah, F. Fenomena digital era revolusi industri 4.0. *Jurnal Dimensi DKV Seni Rupa dan Desain*. 2019; 4(1): 47-58
15. Rosini, SN. Pemanfaatan media sosial untuk pencarian dan komunikasi informasi kesehatan. *Jurnal Berkala Ilmu Perpustakaan dan Informasi*. 2018; 14(2): 226-237.
16. Indriani L Zaddana C, Nurdin NM, Sitinjak JSM. Pengaruh pemberian edukasi gizi dan kapsul serbuk daun kelor (*moringa oleifera* L.) terhadap kenaikan kadar hemoglobin remaja putri di universitas pakuan. *Media Pharmaceutica Indonesia*. 2019; 2(4): 200-207
17. Ibnu Z, Hesti P S. Edukasi gizi berbasis media sosial meingkatkan pengetahuan dan asupan remaja putri dengan kurang energi kronik (KEK). *Gizi Indonesia*. 2014; 42(2): 111-122
18. Utami RP, Probosari RM, Fatmawati UMI. Pengaruh model pembelajaran project based learning berbantu instagram terhadap kemampuan berpikir kreatif siswa kelas X SMA Negeri 8 Surakarta. *Bio-Pedagogi*. 2015;4(1):47-52.
19. Noa D, Daniel B, Mayer B, Ben Y R. Effects of social network exposure on nutrition learning: development of an online educational platform. *JMIR Serious Games* 2015; 3(2): 1-13
20. Ningsih THS. Pengaruh edukasi pedoman gizi seimbang terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri kurus. *Journal Of Midwifery Science* 2018; 2(2); 90-99
21. Lestari T. *Kumpulan Teori untuk Kajian Pustaka Penelitian Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika; 2014.
22. Adi WP, Kintoko R, Namora L. Pengaruh media sosial dalam peningkatan pengetahuan dan sikap siswa perokok terhadap pencegahan stain gigi di SMA Negeri 1 Sei Lapan Kabupaten Langkat Tahun 2019. *Jurnal Kesmas Jambi*. 2019; 3(1): 31-40
23. Michelle MC, Marissa B, Lena M. The use of social media in nutrition interventions for

- adolescents and young adults – a systematic review. *International Journal Medical Informatics*. 2018; 120: 77-91
24. Nelia S. Does dietary knowledge influence eating behaviour of adolescents? *South African Journal of Clinical Nutrition*, 2010; 23(2): 62-6
25. Norsakira J, Farha SMS, Nurul AK, Norazmir MN, Azrulhizam S, Ruzita AT. Use of instagram® to educate adolescents on nutrition labelling: a feasibility study in Selangor, Malaysia. *Jurnal Gizi Pangan*. 2020;15(3): 149-158