

Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Instagram Bertema Empat Pilar Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan Gizi Remaja Putra

Elga Miftahul Jannah¹, Desi^{2✉}, Suaebah³, Martinus Ginting⁴, Ikawati Sulistyaningsih⁵

^{1,2&3}Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Pontianak, Indonesia

Info Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima 22 Oktober
2022

Disetujui 15 September
2022

Di Publikasi 30
September 2022

Kata Kunci:

Edukasi Gizi;
Instagram; Pengetahuan
Gizi; Gizi Seimbang.

Abstrak

Pengetahuan gizi yang rendah akan mengakibatkan kebiasaan makan yang salah sehingga dapat menimbulkan masalah gizi pada remaja. Saat ini media sosial Instagram menjadi media sosial populer di kalangan remaja yang dapat dijadikan sebagai media edukasi gizi. Berdasarkan hal tersebut, maka dilakukan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi melalui Instagram bertema empat pilar gizi seimbang terhadap pengetahuan gizi remaja putra di SMA Negeri Kecamatan Pontianak Kota. Jenis penelitian ini adalah pre-experiment dengan desain penelitian one group pre test – post test. Subjek penelitian adalah remaja putra SMA Negeri di kecamatan Pontianak Kota, yaitu SMA N 4 dan SMA N 8 Kota Pontianak. Sampel sebanyak 35 dipilih dengan teknik snowball sampling. Teknik pengumpulan data melalui proses bergulir dari satu responden ke responden lainnya untuk memenuhi kebutuhan peneliti. data dianalisis dengan Uji Wilcoxon untuk melihat perbedaan pengetahuan gizi sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi. Didapatkan nilai p (p-value) sebesar 0,000 yang artinya ada perbedaan sebelum dan sesudah diberikan intervensi gizi berupa edukasi gizi terhadap pengetahuan gizi remaja putra SMA di Kecamatan Pontianak Kota. Pendidikan gizi melalui Instagram bertema Empat Pilar Gizi Seimbang dapat meningkatkan pengetahuan gizi remaja.

Article Info

Keywords:

*Nutrition Education;
Instagra;, Nutrition
Knowledge; Balanced
Nutrition.*

Abstract

Low nutritional knowledge will lead to wrong eating habits so that it can cause nutritional problems in adolescents. Currently, Instagram is a popular social media among teenagers that can be used as a medium for nutrition education. Based on this, this study was conducted to determine the effect of nutrition education through Instagram with the theme of the four pillars of balanced nutrition on the nutritional knowledge of young men in Pontianak Kota Districts Public High School. This type of research is a pre-experimental research design with one group pre test – post test. The subjects of the study were male youths of SMA Negeri in Pontianak Kota sub-district, namely SMA N 4 and SMA N 8 Pontianak City. A total of 35 samples were selected by snowball sampling technique. Data collection techniques through a rolling process from one respondent to another to meet the needs of researchers. The data were analyzed using the Wilcoxon Test to see the difference in nutritional knowledge before and after being given nutrition education. Obtained a p value (p-value) of 0.000, which means that there is a difference before and after being given nutritional intervention in the form of nutrition education on the nutritional knowledge of high school boys in Pontianak Kota District. Nutrition education through Instagram with the theme of the Four Pillars of Balanced Nutrition can increase adolescent nutrition knowledge.

✉ Alamat korespondensi:

Poltekkes Kemenkes Pontianak, Pontianak - West Kalimantan , Indonesia

Email: dedetkolam@yahoo.com

Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa perpindahan atau transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa yang ditandai dengan perubahan mendasar yaitu perubahan secara biologis, psikologis, dan juga sosial. Dalam hal ini, perkembangan, kematangan, serta gaya hidup pada tiap-tiap remaja tidaklah sama sebab bergantung pada permasalahan personal serta lingkungannya. Masa remaja juga merupakan masa dimana mulai timbulnya rasa tanggung jawab seseorang terhadap kesehatannya. Akan tetapi, sebagian besar remaja pada saat ini menganggap bahwa diri mereka sehat-sehat saja walaupun sebenarnya mereka sedang mengalami permasalahan terhadap status gizi (Ramadhani, 2014).

Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) pada tahun 2018, secara nasional diketahui adanya masalah terhadap status gizi remaja, khususnya di Provinsi Kalimantan Barat. Prevalensi status gizi menurut IMT/U sangat kurus di Kalimantan Barat sebesar 1,5% dimana angka tersebut lebih tinggi dari angka prevalensi nasional yaitu 1,4%, kemudian prevalensi status gizi menurut IMT/U obesitas di Kalimantan Barat 3,4% dimana angka tersebut masih dibawah angka prevalensi nasional yaitu 4,0%. Untuk prevalensi status gizi IMT/U sangat kurus di Kota Pontianak adalah 1,26% dan untuk status gizi obesitas adalah 4,71% dimana hal tersebut lebih tinggi dari angka nasional yaitu 4,0% (RISKESDAS Kalimantan Barat, 2018).

Salah satu penyebab timbulnya masalah gizi dan perubahan kebiasaan makan pada remaja adalah pengetahuan gizi yang rendah dan terlihat pada kebiasaan makan yang salah. Pengetahuan dan praktek gizi remaja yang rendah tercermin dari perilaku menyimpang dalam kebiasaan memilih makanan (Permaesih, 2003).

Saat ini Menurut penelitian yang dilakukan oleh Lukmanto et al., (2013), terdapat perbedaan yang signifikan tentang pengetahuan gizi antara pria dan wanita. Selain hal tersebut terdapat perbedaan antara kebutuhan gizi remaja laki-laki dan juga perempuan (Kemenkes RI, 2017), namun pengetahuan pentingnya zat gizi pada remaja pada saat ini masih kurang. Seperti yang penelitian yang dilakukan oleh Mayang Sari & Rafiony, (2020) terhadap remaja SMA umur 16 hingga 17 tahun di Kota Pontianak, terdapat 78,2% remaja yang memiliki tingkat pengetahuan tidak baik mengenai Pedoman Gizi Seimbang. Sehingga pengetahuan gizi dapat mempengaruhi status gizi pada remaja (Damayanti, 2016).

Pencegahan timbulnya masalah gizi tersebut, memerlukan kegiatan sosialisasi Pedoman Gizi Seimbang yang bisa dijadikan sebagai panduan makan, beraktivitas fisik, hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur untuk

mempertahankan berat badan normal. Dalam Pedoman Gizi Seimbang pemerintah menganjurkan untuk konsumsi makanan harus memperhatikan prinsip 4 pilar yaitu anekaragam pangan, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik dan memantau berat badan secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal (Kemenkes, 2014).

Salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan gizi seseorang yaitu dengan cara memberikan pendidikan gizi. Hasil penelitian Yurni & Sinaga (2017), menunjukkan bahwa pendidikan gizi dapat meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang pada seseorang. Begitu pula dengan penelitian yang dilakukan oleh Nuryanto (2018), bahwa pendidikan gizi dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap tentang gizi.

Beberapa penelitian di Indonesia telah memanfaatkan media sosial untuk melakukan edukasi gizi. Salah satunya menggunakan media aplikasi Instagram dan Whatsapp seperti penelitian yang dilakukan oleh Zaki & Sari, (2019). Pada penelitian tersebut terdapat peningkatan pengetahuan tentang energi dan protein pada remaja putri KEK sesudah diberikan edukasi melalui media WhatsApp dan Instagram.

Instagram merupakan aplikasi jejaring sosial berbagi foto yang memungkinkan penggunaannya mengambil gambar dan mengeditnya dengan pilihan filter digital yang jarang ditemukan pada media sosial lainnya. Instagram juga mulai menawarkan berbagi video dan Instagram Stories (Tankovska, 2021). Penggunaan media sosial Instagram di Indonesia pada saat ini telah mencapai 87.800.000 pengguna dan sebanyak 12,8% pengguna Instagram adalah remaja yang berusia 13 hingga 17 tahun. Data tersebut didapatkan dari website NapoleonCat.com pada bulan April tahun 2021. Menurut Dari 10 media sosial, Instagram menempati posisi ke-4 sebagai media sosial yang paling sering digunakan di Indonesia yaitu sebesar 79% (Jayani, 2020).

Media sosial dapat memengaruhi kesehatan melalui beberapa cara seperti dukungan emosional, instrumental, informasi maupun terhadap penilaian diri (Li et al., 2013). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Masitah et al., (2018) juga menunjukkan adanya perbedaan pengetahuan gizi remaja sebelum dan setelah diberikan intervensi berupa pendidikan gizi melalui media sosial (Instagram dan Facebook). Hal ini menunjukkan bahwa intervensi melalui media sosial sudah dapat diterima dengan baik oleh remaja di Indonesia.

Berdasarkan hal tersebut, maka dilakukan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi melalui Instagram bertema empat pilar gizi seimbang terhadap pengetahuan gizi remaja putra di SMA Negeri Kecamatan Pontianak Kota.

Metode

Jenis penelitian ini adalah pre-experiment dengan desain penelitian one group pre test – post test. Responden diberikan kuisioner tentang gizi untuk mengukur pengetahuan gizi awal (pre-test) sebelum diberikan intervensi berupa edukasi gizi bertema Empat Pilar Gizi Seimbang melalui media sosial Instagram, kemudian diukur kembali (post-test) setelah diberikan intervensi.

Hasil

Hasil penelitian yang telah dilakukan diperoleh data karakteristik responden berdasarkan umur. Hasil analisis univariat pada penelitian ini disajikan dalam tabel 1.

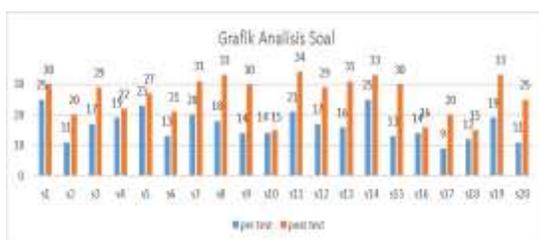
Tabel 1. Distribusi Frekuensi Umur pada Kelompok Penelitian

Umur	(n)	(%)
16 tahun	11	31,4
17 tahun	24	68,6
Total	35	100,0

Sumber : Data Primer, 2021

Dari tabel 1 diatas diketahui bahwa hasil penelitian menunjukkan distribusi frekuensi umur responden sebagian besar berumur 17 tahun yaitu sebanyak 24 orang (68,6%).

Hasil penelitian yang telah dilakukan diketahui bahwa terdapat beberapa soal kuisioner yang masih sulit dikerjakan oleh siswa, hal tersebut dilihat dari hasil *pretest* dan *posttest* yang mana dari soal-soal tersebut masih banyak siswa yang belum dapat menjawab soal dengan benar. Soal-soal tersebut disajikan dalam gambar 1.



Gambar 1. Grafik Analisis Soal

Dari grafik tersebut diketahui bahwa masih terdapat beberapa soal yang sulit dijawab oleh siswa pada saat *posttest* yaitu soal nomor 10, 16, 17, dan soal nomor 18. Bila dibandingkan dengan *pretest* sebelumnya hanya beberapa orang saja yang mengalami peningkatan yang dapat menjawab soal.

Hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diketahui skor perbandingan pengetahuan gizi responden dari tabel 2.

Tabel 2. Persentase Pengetahuan Gizi Sebelum dan Sesudah Intervensi

Kategori	Sebelum dan Sesudah	
	n	%
Menurun	0	0
Meningkat	35	100
Tetap	0	0
Total	35	100

Dari tabel 2 diatas diketahui bahwa tidak ada responden yang nilai pengetahuannya tetap dan juga menurun. Dari 35 sampel, semuanya mengalami peningkatan pengetahuan tentang gizi.

Untuk mengetahui apakah data *pretest* dan *posttest* saling berdistribusi normal perlu dilakukan uji normalitas.

Tabel 3. Uji Normalitas Pengetahuan Responden

Pengetahuan	Saphiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Sebelum Edukasi Gizi (<i>Pre-Test</i>)	0,947	35	0,094
Sesudah Edukasi Gizi (<i>Post-Test</i>)	0,910	35	0,007

Berdasarkan uji normalitas Saphiro-Wilk diketahui bahwa data pengetahuan gizi responden sebelum dan sesudah intervensi berdistribusi tidak normal karena hasil sig dibawah 0,05. Selanjutnya akan dilakukan uji Wilcoxon.

Tingkat pengetahuan gizi pada responden sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi.

Tabel 4. Hasil Uji Wilcoxon Pengetahuan Gizi Remaja Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi

	Pengetahuan		Delta
	Sebelum	Sesudah	Δ
Median	9	15	6
Minimal	7	13	6
Maksimal	13	17	4
Std. Deviasi	1,4005	1,098	0,30
<i>p-Value</i>			0,000

Data tabel 4 dapat diketahui bahwa pengetahuan gizi remaja mengalami peningkatan sesudah diberikan edukasi gizi. Hal ini dapat dilihat dari median pengetahuan responden sebelum diberikan intervensi berupa edukasi gizi adalah 9, dan setelah diberikan intervensi meningkat menjadi 15.

Berdasarkan pengolahan data yang dilakukan dengan menggunakan uji *Wilcoxon*, didapatkan nilai *p* (*p-value*) sebesar 0,000 yang artinya ada perbedaan sebelum dan sesudah diberikan intervensi gizi berupa edukasi gizi terhadap pengetahuan gizi remaja putra SMA di Kecamatan Pontianak Kota.

Pembahasan

Pendidikan gizi atau yang biasa disebut edukasi gizi adalah suatu pendekatan edukatif dengan tujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja terhadap gizi. Semakin tinggi pengetahuan gizi seseorang maka akan mempengaruhi sikap dan perilaku konsumsi makanan. Edukasi dapat dilakukan melalui beberapa media dan metode. Edukasi yang dilakukan dengan bantuan media akan mempermudah dan memperjelas peserta edukasi dalam menerima dan memahami pesan yang disampaikan, selain itu dapat juga membantu edukator dalam menyampaikan materi. Pemberian edukasi pada remaja harus melalui suatu media yang menarik agar tidak terjadi kejenuhan dan materi dapat diterima (Safitri, Nurul Riau Dwi., & Fitrianti, 2016).

Pendidikan gizi atau edukasi gizi merupakan suatu metode serta upaya untuk meningkatkan pengetahuan gizi dan perilaku makan sehingga terciptanya status gizi yang optimal (Perdana et al., 2017). Pendidikan akan lebih efektif jika menggunakan media dibandingkan secara konvensional karena kemampuannya menyajikan peristiwa yang kompleks dan rumit menjadi lebih sistematis dan sederhana, meningkatkan daya tarik, perhatian dan sistematika pembelajaran (Eliana & Solikhah, 2013).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa edukasi gizi menggunakan media sosial Instagram bertema Empat Pilar Gizi Seimbang mampu meningkatkan pengetahuan gizi remaja putra di kota Pontianak. Dapat dilihat dari nilai median pengetahuan gizi sebelum intervensi (pretest) adalah 9 dan setelah intervensi (posttest) menjadi 15 dengan selisih 6. Hasil uji statistik dengan menggunakan uji Wilcoxon diperoleh nilai p -value = 0,000 dimana hal tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan gizi remaja putra sebelum dan sesudah dilakukan intervensi berupa edukasi gizi menggunakan media sosial Instagram bertema Empat Pilar Gizi Seimbang.

Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa ada peningkatan pengetahuan gizi remaja sebelum dan sesudah intervensi. Hal tersebut dapat dilihat dari soal post test yang dijawab oleh siswa, sebagian besar dapat menjawab soal yang diberikan, namun masih terdapat beberapa soal yang masih belum dapat terjawab oleh sebagian besar siswa. Soal tersebut terdiri dari soal nomor 10, 16, 17, dan soal nomor 18. Untuk soal nomor 10 mengenai pilar ke-4 dari Empat Pilar Gizi seimbang, soal nomor 16 mengenai waktu minimal untuk melakukan aktivitas fisik yang dianjurkan untuk individu yang memiliki masalah tertentu. Soal nomor nomor 17 membahas tentang ambang batas kategori status gizi normal untuk usia remaja

menurut IMT/U, dan soal nomor 18 juga membahas kategori status gizi remaja. Dari keempat soal yang disebutkan masih banyak siswa yang belum dapat menjawab soal dengan benar, hal tersebut kemungkinan dari materi yang diberikan kurang maksimal ataupun dari siswa yang kurang mendalami materi yang diberikan. Hal itu dapat menjadi masukan untuk peneliti selanjutnya agar dapat meningkatkan pengetahuan remaja mengenai soal-soal yang masih belum terjawab dengan benar.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Masitah et al., (2018) bahwa ada pengaruh penggunaan media sosial Instagram dan Facebook terhadap pengetahuan gizi remaja, dengan didukung dari hasil nilai rata-rata posttest pengetahuan gizi remaja pada kelompok pendidikan gizi dengan media sosial (Instagram dan Facebook) adalah (18,75) lebih tinggi dibanding dengan kelompok kontrol (17,62). Penelitian yang dilakukan Utami et al., (2015) juga menunjukkan bahwa ada pengaruh model pembelajaran project based learning berbantu Instagram terhadap kemampuan berpikir kreatif siswa kelas X SMA Negeri 8 Surakarta, dengan didukung dari hasil rata-rata nilai tes siswa pada kelas eksperimen (82,72) lebih tinggi dibanding dengan kelas kontrol (77,12).

Penelitian ini juga didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Rusdi et al., (2021) bahwa ada peningkatan pengetahuan gizi setelah diberikan edukasi gizi melalui media sosial Instagram. Dapat disimpulkan bahwa media sosial Instagram bertema Empat Pilar Gizi Seimbang dapat mempengaruhi perubahan pengetahuan remaja putra di Kecamatan Pontianak Kota.

Penutup

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan maka dapat disimpulkan beberapa hal yaitu ada pengaruh edukasi gizi melalui media sosial Instagram dalam meningkatkan pengetahuan tentang Gizi Seimbang pada remaja putra SMAN 4 dan SMAN 8 Pontianak dengan nilai p -value = 0,05, kemudian ada perbedaan pengetahuan gizi seimbang sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi pada remaja putra SMAN 4 dan SMAN 8 Pontianak melalui media sosial Instagram.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih saya ucapkan kepada Bapak Didik Hariyadi, S.Gz, M.Si selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Pontianak. Terima kasih kepada Bapak Desi, SKM, M. Gizi, dan Ibu Nopriantini, SP, M.Pd selaku pembimbing skripsi saya hingga saya dapat menyelesaikan tugas ini dengan baik.

Daftar Pustaka

- Damayanti, A. E. (2016). Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik, Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Putri. Universitas Airlangga.
- Eliana, D., & Solikhah, . (2013). Pengaruh Buku Saku Gizi Terhadap Tingkat Pengetahuan Gizi Pada Anak Kelas 5 Muhammadiyah Dadapan Desa Wonokerto Kecamatan Turi Kabupaten Sleman Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Journal of Public Health)*, 6(2). <https://doi.org/10.12928/kesmas.v6i2.1021>
- KEMENKES. (2014). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014. 203.
- Kementerian Kesehatan RI. (2017). Tingkatkan konsumsi sayur dan buah nusantara menuju masyarakat hidup sehat. Rabu, 25 Januari 2017, 2018. www.depkes.go.id
- Li, J. S., Barnett, T. A., Goodman, E., Wasserman, R. C., & Kemper, A. R. (2013). Approaches to the prevention and management of childhood obesity: The role of social networks and the use of social media and related electronic technologies: A scientific statement from the American heart association. *Circulation*, 127(2), 260–267. <https://doi.org/10.1161/CIR.0b013e3182756d8e>
- Lukmanto, J., Kristanti, M., Perhotelan, M., & Petra, U. K. (2013). Pengetahuan Gizi dan Perilaku Makan Remaja di SMP Gloria 1 Surabaya.
- Masitah, R., Pamungkasari, E. P., & Suminah, . (2018). Instagram, Facebook dan Pengetahuan Gizi Remaja. *Sintesa*, 0(0), 573–578. <https://jurnal.undhirabali.ac.id/index.php/sintesa/article/view/528>
- Mayang Sari, E., & Rafiony, A. (2020). Pengetahuan Tentang Pedoman Gizi Seimbang Dan Pola Makan Siswa SMAN 1 Pontianak. *Pontianak Nutrition Journal (PNJ)*, 3(1), 1. <https://doi.org/10.30602/pnj.v3i1.623>
- Nuryanto. (2018). Pengaruh Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan Dan Praktik Membawa Bekal Menu Seimbang Anak Sekolah Dasar. *Media Gizi Indonesia*, 12(2), 183. <https://doi.org/10.20473/mgi.v12i2.183-190>
- Perdana, F., Madanijah, S., & Ekayanti, I. (2017). Pengembangan Media Edukasi Gizi Berbasis Android Dan Website Serta Pengaruhnya Terhadap Perilaku Tentang Gizi Seimbang Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi Dan Pangan*, 12(3), 169–178. <https://doi.org/10.25182/jgp.2017.12.3.169-178>
- Permaesih. (2003). Status Gizi Remaja dan FaktorFaktor yang Mempengaruhinya.
- Ramadhani, I. D. (2014). Perbedaan Citra Tubuh Berdasarkan Status Gizi Remaja Putra. <http://eprints.undip.ac.id/45190>
- RISKESDAS. (2018). Laporan Riskesdas 2018. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 181–222. http://www.yankes.kemkes.go.id/assets/downloads/PMK_No_57_Tahun_2013_tentang_PTRM.pdf
- RISKESDAS Kalimantan Barat. (2018). Laporan Provinsi Kalimantan Barat Riskesdas 2018. Laporan Riskesdas Nasional 2018, 493.
- Rusdi, F. Y., Helmizar, H., & Rahmy, H. A. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Instagram Terhadap Perubahan Perilaku Gizi Seimbang Untuk Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di Sman 2 Padang. *Journal of Nutrition College*, 10(1), 31–38. <https://doi.org/10.14710/jnc.v10i1.29271>
- Safitri, Nurul Riau Dwi., & Fitrianti, D. Y. (2016). Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Ceramah Dan Booklet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Gizi Remaja Overweight. *Journal of Nutrition College*, 5(4), 374–380. <https://doi.org/10.14710/jnc.v5i4.16438>
- Utami, R. P., Probosari, R. M., & Fatmawati, U. (2015). Pengaruh Model Pembelajaran Project Based Learning Berbantu Instagram Terhadap Kemampuan Berpikir Kreatif Siswa Kelas X Sma Negeri 8 Surakarta. *Bio-Pedagogi*, 4(1), 47–52. <https://jurnal.uns.ac.id/pdg/article/view/5364/4762>
- Yurni, A. F., & Sinaga, T. (2017). Pengaruh Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan. *Media Gizi Indonesia*, 11(2), 183–190.
- Zaki, I., & Sari, H. P. (2019). Edukasi Gizi Berbasis Media Sosial Meningkatkan Pengetahuan Dan Asupan Energi- Protein Remaja Putri Dengan Kurang Energi Kronik (Kek). *Gizi Indonesia*, 42(2), 111. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v42i2.469>