

Pemanfaatan Pengetahuan Media Sosial (Online) untuk Edukasi Gizi Menarik dan Inovatif Terhadap Siswa Remaja SMA, SMK serta MA

Soeandi Malik Pratama*¹, Azhari Umar Siregar², Linda Ernawati³, Dara Keumala Chan⁴, Nora Alisa Pulungan⁵, Nurhidaya Fithriyah Nasution⁶

^{1,2}Dosen, Institut Teknologi Dan Kesehatan Sumatera Utara, Indonesia

³Dinas Kesehatan, PPKB Kab. Kepulauan Anambas, Indonesia

⁴Dinas Ketahanan Pangan Pertanian Dan Perikanan Kota Medan, Indonesia

⁵Dosen, Universitas Haji Sumatera Utara, Indonesia

⁶Dosen, Institut Pendidikan Tapanuli Selatan, Indonesia

maliksoeandi@email.com¹, nst.fithri@gmail.com⁶

Korespondensi penulis: maliksoeandi@email.com*

Abstract. *Social media has become one of the potential educational tools in improving adolescent nutritional knowledge. This study aims to analyze the use of social media as an interesting and innovative means of nutritional education for high school, vocational school, and Islamic high school students. The method used is a literature review of scientific articles obtained through databases such as Academia.edu, SpringerOpen, Google Scholar, and SINTA. The results of the analysis show that social media-based education, such as Instagram, Facebook and WhatsApp, can significantly improve adolescent knowledge about balanced nutrition. This increase occurs through creative approaches such as the use of videos, comics, and interactive games that can motivate adolescents to understand the importance of nutrition in everyday life. These findings emphasize the importance of utilizing social media as an effective educational tool to support positive behavioral changes related to nutrition in adolescents. Thus, social media-based education strategies can be an innovative step in facing the challenges of adolescent nutrition in the digital era.*

Keywords: *Social Media, Nutrition Education, Innovative*

Abstrak. Media sosial telah menjadi salah satu alat edukasi yang potensial dalam meningkatkan pengetahuan gizi remaja. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis penggunaan media sosial sebagai sarana edukasi gizi yang menarik dan inovatif bagi siswa SMA, SMK, serta MA. Metode yang digunakan adalah literatur review dari artikel ilmiah yang diperoleh melalui database seperti Academia.edu, SpringerOpen, Google Scholar, dan SINTA. Hasil analisis menunjukkan bahwa edukasi berbasis media sosial, seperti Instagram, Facebook dan WhatsApp, dapat meningkatkan pengetahuan remaja tentang gizi seimbang secara signifikan. Peningkatan ini terjadi melalui pendekatan kreatif seperti penggunaan video, komik, dan permainan interaktif yang mampu memotivasi remaja untuk memahami pentingnya gizi dalam kehidupan sehari-hari. Temuan ini menegaskan pentingnya pemanfaatan media sosial sebagai alat edukasi yang efektif untuk mendukung perubahan perilaku positif terkait gizi pada remaja. Dengan demikian, strategi pendidikan berbasis media sosial dapat menjadi langkah inovatif dalam menghadapi tantangan gizi remaja di era digital.

Kata kunci: Media sosial, Edukasi Gizi, Inovatif

1. LATAR BELAKANG

Survei Asosiasi Penyedia Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2023 menunjukkan sebanyak lebih dari 215 juta jiwa penduduk Indonesia telah terhubung ke internet. Menurut *We Are Social & Hootsuite* (2022) sebanyak 191,4 juta penduduk Indonesia adalah pengguna aktif media sosial dengan penggunaan rerata 3 jam 17 menit setiap harinya. Pada tahun 2023, pengguna media sosial turun menjadi 167 juta pengguna namun waktu penggunaan rata-rata meningkat hingga 3 jam 18 menit (*We Are Social & Hootsuite*, 2023). Remaja dengan usia 13-18 tahun adalah kelompok usia yang paling banyak menghabiskan waktunya berselancar di

dunia maya, termasuk di media sosial dengan jumlah data sebanyak 98,2% pengguna (APJII, 2023). Setiawati, *et al.* (2019) menyebutkan bahwa remaja merupakan kelompok usia pengguna media sosial yang tergolong tinggi terlebih pada kegiatan bersosialisasi dengan teman, memperkaya informasi, dan hiburan. Jenis konten hiburan/*entertainment* menjadi salah satu informasi yang paling sering diakses, konten hiburan menjadi alternatif dalam menghilangkan rasa jenuh penggunaannya dalam beraktivitas sehari-hari (Hidayatullah, 2020). Di antara media sosial paling populer khususnya pada remaja yaitu *WhatsApp, Facebook, Instagram, Tiktok, Telegram, Twitter*, dan lain-lain (*We are Social and Hutsuite*, 2023).

Informasi yang bersumber dari media sosial juga dapat memengaruhi pengetahuan gizi penggunaannya yaitu dengan mengikuti konten-konten tersebut (Holmberg, 2016). Salah satu pedoman pola perilaku hidup sehat adalah dengan mengikuti Pedoman Gizi Seimbang (PGS). Pedoman Gizi Seimbang merupakan susunan makanan harian dengan kandungan zat gizi dalam jenis, dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan masyarakat Indonesia. Untuk menjaga berat badan dalam batas normal dan mencegah timbulnya masalah gizi, PGS sangat memperhatikan konsep pola makan yang beragam, melakukan pola hidup aktif dan berolahraga, menerapkan perilaku hidup bersih dan sehat, serta menjaga berat badan normal (Kemenkes RI, 2014). Kurangnya pengetahuan tentang gizi akan beriringan dengan kurangnya kemampuan remaja dalam memperhatikan asupan makan yang dibutuhkan remaja setiap hari serta menimbulkan masalah gizi lebih atau gizi kurang (Jayanti dan Nidya, 2017).

Usia remaja merupakan bagian dari siklus hidup manusia yang sangat penting untuk meningkatkan Indeks Pembangunan Manusia. Data BPS menunjukkan jumlah remaja Indonesia mencapai 44.627.228 orang atau sebesar 16,18% dari seluruh penduduk Indonesia di tahun 2022, setengah di antaranya adalah remaja putri (BPS, 2022). Usia ini merupakan masa pertumbuhan transformatif dan memiliki konsekuensi besar pada kesehatan individu di kemudian hari, serta kesehatan generasi berikutnya. Generasi remaja saat ini menghadapi perubahan lingkungan makan yang menyebabkan gangguan gizi, ketahanan pangan dan kelebihan gizi. (Norris *et al.*, 2022).

Remaja merupakan sumber daya manusia (SDM) untuk pembangunan di masa mendatang. Untuk meningkatkan kualitas sumber daya manusia banyak faktor yang mempengaruhinya, salah satu faktor penting untuk menjaga kualitas hidup manusia yang optimal adalah kesehatan dan gizi, sedangkan kualitas sumber daya manusia digambarkan melalui pertumbuhan ekonomi, usia, harapan hidup dan tingkat pendidikan. (Florence, 2017).

Masalah gizi memiliki pengaruh besar terhadap perkembangan, pertumbuhan, produktivitas dan intelektual bagi kehidupan manusia dimana aspek tersebut sangat

berpengaruh terhadap salah satu tujuan pembangunan kesehatan yaitu peningkatan kualitas Sumber Daya Manusia (SDM). Salah satu yang berperan dalam peningkatan kualitas SDM adalah gizi yang baik, terutama untuk peningkatan gizi remaja. Permasalahan gizi yang kerap dialami remaja adalah permasalahan gizi ganda, yaitu status gizi kurang dan status gizi lebih. Balai Penelitian dan Pengembangan Kementerian Kesehatan RI Tahun 2018 menyatakan bahwa sejak tahun 2010 - 2018 proporsi berat badan kurang, lebih dan obesitas pada remaja (16-18 tahun) menunjukkan prevalensi peningkatan. Kecenderungan prevalensi remaja kurus relatif sama tahun 2010 dan 2013 yaitu 1,8% (2010) menjadi 1,9% (2013) dan meningkat menjadi 6,7% (2018). Prevalensi berat badan lebih/overweight juga mengalami peningkatan sebesar 1,4% (2010) menjadi 7,3% (2013) dan menjadi 9,5% (2018). Prevalensi remaja obesitas juga mengalami peningkatan dari 1,6% (2013) menjadi 4% (2018).

Masalah gizi pada masa remaja perlu mendapatkan perhatian khusus karena sangat berpengaruh pada pertumbuhan dan perkembangan tubuh serta dampaknya pada masalah gizi saat dewasa (Momongan et al., 2016). Pengetahuan gizi merupakan faktor penting yang mempengaruhi perilaku gizi individu, keluarga dan masyarakat (Demirozu et al., 2012). Pengetahuan yang cukup mengenai gizi, dapat menunjang ketepatan perilaku remaja dalam memilih makanan yang bergizi sesuai dengan pola menu seimbang dan sesuai kebutuhannya (Dyah et al., 2011). Pendidikan gizi adalah salah satu intervensi yang dapat dilakukan untuk memperbaiki pengetahuan gizi (Candra et al., 2013).

Pendidikan akan lebih efektif jika menggunakan media. Media sosial dapat memengaruhi kesehatan melalui beberapa cara seperti dukungan emosional, instrumental, informasi maupun terhadap penilaian diri (Li et al., 2013). Situs media sosial berfungsi sebagai sumber informasi kesehatan yang berkembang saat ini, facebook merupakan sumber informasi kesehatan yang diminati bagi mereka yang menggunakan situs media sosial untuk tujuan kesehatan. Sama halnya seperti facebook, instagram juga dapat menjadi media untuk menuangkan ide kreatif melalui foto dan video sebagai media promosi dan informasi kesehatan (Park et al., 2011). Media sosial dapat mempermudah proses belajar mengajar menjadi lebih intensif, dapat menjangkau sasaran dalam jumlah besar dan penggunaannya sudah sangat populer di kalangan remaja (Sobaih et al., 2016). Pendidikan gizi dengan media sosial memiliki kemudahan dalam mengaksesnya, dan tidak terbatas pada ruang dan waktu. Tujuan penelitian adalah menganalisis pengetahuan gizi remaja dengan media sosial (instagram dan facebook).

Edukasi mengenai makanan, gizi, dan kesehatan menjadi prioritas pada remaja. Perencanaan makan yang baik penting untuk tetap menanamkan pemahaman kepada remaja mengenai keanekaragaman makanan dan kebutuhan zat gizi. Perencanaan gizi seimbang dan

pemberian contoh diet yang baik pada usia perkembangan pembentukan perilaku makan sangat penting untuk dapat menurunkan prevalensi obesitas. Gizi yang baik pada usia sekolah akan menjadi landasan bagi status gizi, kesehatan, dan stamina yang optimal pada usia selanjutnya. (Kurniasih dkk, 2010 dan Sharlin & Edelstein, 2011). Proses edukasi gizi merupakan suatu proses tercapainya tujuan promosi, yaitu perubahan perilaku. Proses tercapainya tujuan promosi dipengaruhi oleh berbagai faktor salah satunya, yaitu alat bantu atau media yang digunakan dalam pencapaian pesan. Media edukasi gizi harus disesuaikan dengan karakteristik sasaran agar tujuan dapat tercapai (Notoatmodjo, 2010).

Media edukasi yang baik memiliki beberapa persyaratan seperti harus menarik, disesuaikan dengan sasaran didik, mudah ditangkap, singkat dan, jelas, sesuai dengan pesan yang disampaikan, dan sopan. Pengenalan melalui penyuluhan dan pendidikan gizi secara konvensional mungkin tidak banyak berpengaruh terhadap perubahan perilaku makan dan aktivitas fisik remaja. Pendekatan yang lebih menghibur, atraktif, dan melibatkan remaja dalam prosesnya mungkin dapat lebih berpengaruh. Remaja dibiarkan memegang kendali dalam mengambil keputusan untuk tumbuh sehat dan bahagia serta dimotivasi untuk mengembangkan perilaku makan dan aktivitas fisik yang baik (Supariasa, 2011). 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, 2016).

Edukasi pada remaja sangat diperlukan untuk menyampaikan pengetahuan gizi. Di samping itu, diperlukan teknik dan media yang tepat agar pesan yang disampaikan tepat pada sasaran. Media massa online merupakan salah satu media yang cocok digunakan dalam program gizi untuk remaja sebab menimbulkan reaksi positif dengan penyajian gambar dan animasi (Ester dan Kurniasari, 2021).

2. METODE

Penelitian saat ini merupakan jenis penelitian kualitatif berbentuk literatur review. Metode pengumpulan data yang digunakan dengan cara melakukan mesin pencarian jurnal melalui database *Academia.edu*, *SpringerOpen*, *Google Scholar* dan database *SINTA*.

Pencarian dilakukan dengan menggunakan kata kunci : “Media Massa (Online)”, “Edukasi Gizi”, “Menarik Dan Inovatif”, Remaja SMA, SMK, MA”. Jurnal yang saat ini digunakan sebagai sumber utama dalam penelitian merujuk pada media edukasi yang digunakan untuk edukasi gizi. Referensi yang dinilai layak yaitu memiliki kelengkapan artikel, keterbaruan penelitian dan kredibilitas artikel.

Pada saat tahap pertama dalam penelitian ini mengumpulkan artikel atau hasil penelitian lainnya berdasarkan mesin pencari pada situs yakni: *Academia.edu*, *SpringerOpen*, *Google Scholar* dan database *SINTA*.



Gambar 1. Pencarian artikel pada *Academia.edu*



Gambar 2. Pencarian artikel pada *SpringerOpen*



Gambar 3. Pencarian artikel pada *google scholar*

Tabel 1. Daftar Artikel Hasil Pencarian Situs Jurnal Online

No	Penulis	Judul	Sumber	Tahun
1	Siti Damayanti, Dewi Marhaeni Diah Herawati, Alfi Syahri	The Effect Of Education Using Video Blog (Vlog) On The Female Adolescents' knowledge, Attitudes And	Biology Education Science & Technology Journal	2021

**PEMANFAATAN PENGETAHUAN MEDIA SOSIAL (ONLINE) UNTUK EDUKASI GIZI MENARIK
DAN INOVATIF TERHADAP SISWA REMAJA SMA, SMK SERTA MA**

		Behaviors On The Prevention Of Iron Deficiency Anemia (PPAGB) In Bandung.		
2	Fatmah Zakaria, Masmuni Wahda Aisya, Fendrawaty Hilmuhu, Siti Aminah	Pengaruh Pendidikan Gizi Dengan Media Audio Visual Terhadap Peningkatan Pengetahuan Anemia Pada Remaja Putri Di Man 2 Kabupaten Gorontalo	Proceeding Book Health National Conference	2020
3	Desti Ambar Wati, Tadzkiya Adzikra , Alechia Margareta Wijaya, Tania Dwi Panessa	Penggunaan Komik Sebagai Media Edukasi Gizi Dalam Meningkatkan Pengetahuan Tentang Anemia Remaja Putri Insan Mulia <i>Boarding School</i>	Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu(Abdi Ke Ungu) Universitas Aisyah Pringsewu	2024
4	Ibnu Zaki , Hesti Permata Sari	Edukasi Gizi Berbasis Media Sosial Meningkatkan Pengetahuan Dan Asupan Energi Protein Remaja Putri Dengan Kurang Energi Kronik (Kek)	Journal Of The Indonesian Nutrition Association	2019
5	Danur Iksan	Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang, Aktivitas Fisik, Dan Status Gizi Siswa Kelas Xii Sma Negeri 8 Kota Tangerang	Tas Psikologi Dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo	2023
6	Ravi Masita, Eti Poncorini Pamungkasari, Suminah	Instagram, Facebook Dan Pengetahuan Gizi Remaja	<i>Lp2m – Undhira Bali</i>	2018
7	Rahmanita Femylati, Ratih Kurniasari	Pemanfaatan Media Kreatif Untuk Edukasi Gizi Pada Remaja (Literatur Review)	Hearty : Jurnal Kesehatan Masyarakat	2022
8	Karina Az-Zahra, Ratih Kurniasari	Efektivitas Pemberian Media Edukasi Gizi Yang Menarik Dan Inovatif Terhadap	Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia	2022

		Pencegahan Anemia Kepada Remaja Putri : <i>Literature Review</i>		
9	Hesty Yuliana Dewi, Aprianti	Hubungan Penggunaan Media Sosial, Kualitas Tidur, Dan Pola Makan Degan Status Gizi Remaja	<i>Jurnal Surya Medika (JSM)</i>	2024
10	Iswahyudi	Strategi Efektif Dalam Memberi Pemahaman Tentang Makanan Sehat Kepada Anak Melalui Video Edukasi Gizi	Biologi Dan Pendidikan Untuk Mendukung Pencapaian SDGS Malang	2019

Kemudian pada tahap kedua peneliti melakukan seleksi dan memperoleh 10 artikel. Tahap ketiga dilakukan dengan mengelompokkan artikel yang dibutuhkan dengan jangka waktu publikasi 5 tahun terakhir dan penulis mendapatkan 3 artikel sebagai referensi utama. Artikel yang digunakan dalam penelitian ini diterbitkan antara tahun 2018 hingga 2024.

3. HASIL

Salah satu upaya penyampaian informasi mengenai gizi kepada remaja siswa SMA, SMK dan MA dapat melalui media massa edukasi kreatif. Remaja menjadi prioritas sasaran edukasi gizi, karena masa remaja merupakan masa peralihan dari anak-anak menjadi dewasa. Media massa edukasi yang kreatif bagus akan menarik perhatian sasaran sehingga hasil dari edukasi tersebut diharapkan dapat membawa perubahan yang lebih baik bagi kedepannya.

Karakteristik responden

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan

Media	Pendidikan	Jumlah	
		N	%
INSTAGRAM, FACEBOOK	SMA	21	64,3
Total		21	64,3
<i>Instagram</i>	SMA	30	76,7 %
<i>Whatsapp</i>		30	80%
Total		60	1,38
Media Audio Visual	MA	32	100.0
Total		32	100.0

Sumber: * Ravi, Eti (2018)** Faza Yasira Rusdi (2021) *** Fatmah Zakaria (2020)

Media media sosial

Menurut Kementerian Komunikasi dan Informatika (2015) media sosial adalah media dengan konten yang dihasilkan berasal dari pengguna yang disebarakan melalui internet menggunakan teknologi yang mengedepankan keterlibatan (*involement*), berbagi (*sharing*), dan kolaborasi (*collaborating*). Media sosial adalah program dalam jaringan yang memungkinkan pengguna terlibat, berkolaborasi, 39 berbagi, dan berkomunikasi satu sama lain untuk menjalin hubungan sosial secara tidak langsung. (Nasrullah, 2015). Menurut Syamsoedin, *et al.* (2015), media sosial mengacu pada sekelompok program berbasis internet yang mendukung pembuatan dan berbagi "*user-generated content*" serta didasarkan pada prinsip dan teknologi Web 2.0. Program-program ini hadir dalam berbagai format, termasuk blog, jejaring sosial, forum, wiki, dan masih banyak lagi. Media sosial yang terhubung melalui internet dapat mendobrak dimensi waktu, ruang, dan kehidupan penggunanya, menjadikan media sosial mudah diakses semua orang, di mana saja, kapan saja (Doni, 2017).

Media internet juga merupakan media yang bergerak dan dinamis, dapat dilihat dan didengar dan penyampaianya melalui alatbantu elektronika. Yang termasuk dalam media ini adalah media sosial seperti facebook, twitter, instagram. Media ini memiliki kelebihan antara lain lebih mudah dipahami, lebih menarik, sudah dikenal masyarakat, bertatap muka, mengikut sertakan seluruh panca indera, penyajiannya dapat dikendalikan dan diulangulang serta jangkauannya lebih besar. Kelemahan dari media ini adalah biayanya lebih tinggi, sedikit rumit, perlu listrik dan alat canggih untuk produksinya, perlu persiapan matang, peralatan selalu berkembang dan berubah, perlu keterampilan penyimpanan dan keterampilan untuk mengoperasikannya.

Pengetahuan Gizi Remaja Tabel.

Tabel 3. Perubahan Pengetahuan Gizi Remaja

Instagram, Facebook		
Pengetahuan Remaja	Mean	N
Sebelum	16,55	17,36
Sesudah	18,07	17,62
Media Sosial		
Pengetahuan	Mean	N
Instagram Sebelum	12,67	15,37
Whatsapp Sesudah	12,37	13,47
Media Audio Visual		
Umur	Mean	N
14	1	3,1
15	8	25,0
16	13	40,6

17	8	25,0
18	2	6,3
Total	32	100,0

Sumber: * Ravi, Eti (2018) ** Faza Yasira Rusdi (2021) *** Fatmah Zakaria (2020)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa 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. Selain itu selisih nilai rata-rata sebelum dan setelah intervensi pada kelompok pendidikan gizi dengan media sosial (instagram dan facebook) adalah 1,52 sedangkan kelompok kontrol 0,26. Hasil uji statistik diperoleh bahwa pengetahuan gizi pada kelompok intervensi dengan media sosial (instagram dan facebook) memiliki nilai ($p=0,000$) sedangkan kelompok kontrol ($p=0,266$).

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*. (Faza Yasira Rusdi (2021).

Menunjukkan bahwa hasil penelitian pada responden kelompok intervensi yang berjumlah 32 orang siswi didapatkan frekuensi usia paling banyak yaitu usia 16 tahun dengan jumlah 13 orang (40,6%), 17 tahun dengan jumlah 8 orang (25,0%), 15 tahun dengan jumlah 8 orang (25,0%), 18 tahun dengan jumlah 2 orang (6,3%) dan usia paling sedikit yaitu usia 14 tahun dengan jumlah 1 orang (3,1%). (Fatmah Zakaria (2020).

4. PEMBAHASAN

Media Kreatif Edukatif

Materi edukasi yang tertuang dalam komik meliputi:

- Definisi, prevalensi, dan gejala anemia remaja putri
- Nilai normal kadar hemoglobin
- Pentingnya konsumsi suplementasi ablet zat besi (Fe)
- Bahan makanan yang mendukung dan menghambat penyerapan zat besi
- Kebutuhan zat besi dalam sehari berdasarkan usia
- Contoh menu beserta porsi makanan untuk mendukung peningkatan kadar hemoglobin. (Desti, Tadzkiya, Alechia, 2019)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok 1 (Edukasi booklet dengan pendampingan secara individu) berumur lebih dari 15 tahun sebanyak 14 siswa (46,7%) dan 16 siswa (53,3%) kurang dari 15 tahun. Persentase usia responden pada kelompok 2 (Edukasi dengan booklet dengan pendampingan secara kelompok) paling besar pada kategori usia lebih 15 tahun yaitu 23 siswa (76,6%). Rata-rata responden memiliki uang jajan Rp13.888/hari pada kelompok 1 dan Rp23.822/hari pada kelompok. **(Kamsiah , Emy (2023)).**

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. **(Faza, Hafifatul, Helmizar (2021))**

Berdasarkan hasil Pre dan Post Test diatas dapat diketahui dari 10 soal yang diberikan terdapat 10 soal mengalami peningkatan setelah diberikan penyuluhan. Kenaikan hasil penyuluhan tertinggi ada pada soal nomor 4 sebesar 36,4% yaitu tentang bahan makanan yang meningkatkan penyerapan zat besi. Hal tersebut dapat terjadi karena peserta menyimak materi dan video yang diberikan. Didalam PPT juga terdapat jenis bahan makanan yang meningkatkan penyerapan zat besi dalam bentuk gambar jadi akan mudah diingat. Hasil Pre dan Post Test diatas didapatkan nilai rata-rata hasil Pre Test sebesar 60, sedangkan nilai rata-rata hasil Post Test sebesar 86,4, sehingga terjadi kenaikan sebesar 26,4 poin. **(Parlin Dwiyan, Annisa.(2021))**

Pengetahuan Gizi Remaja

Hasil uji validitas soal pengetahuan gizi menunjukkan bahwa terdapat 22 butir soal valid. Hasil uji reliabilitas butir soal pengetahuan gizi adalah 0,895 yang menunjukkan bahwa butir soal tersebut dinyatakan reliabel. Data hasil *pretest* dilakukan uji homogenitas dengan nilai ($p=0,110$) yang menunjukkan bahwa data pengetahuan gizi subjek penelitian pada tahap awal telah homogen. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data pengetahuan gizi pada kelompok intervensi ($p=0,001$) maupun kelompok kontrol ($p=0,002$) berdistribusi tidak normal karena nilai ($p<0,05$) sehingga uji statistik yang digunakan adalah *Wilcoxon Matched Pairs*. **(Ravi, Eti, Suminah (2018))**

Berdasarkan hasil analisis uji statistik didapatkan nilai $p<0,001$ yang berarti terdapat hubungan intensitas penggunaan media sosial terhadap aktivitas fisik siswa SMA Negeri 8 Kota Tangerang dengan kekuatan hubungan sedang $r=-0,450$. Arah korelasi bernilai negatif

yang berarti korelasi antar variabel tidak searah dimana peningkatan intensitas penggunaan media sosial diikuti dengan penurunan tingkat aktivitas fisik siswa dan berlaku sebaliknya. Hasil tersebut berbanding lurus dengan penelitian Prabowo (2020) yang menjelaskan hasil terdapat hubungan penggunaan media digital dengan aktivitas jasmani peserta didik kelas XI SMA Negeri 1 Prambanan Kabupaten Sleman dengan nilai $p < 0,001$ dan kekuatan hubungan sedang $r = -0,502$. **(Danur Iksan 2023)**

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%. **(Faza, Hafifatu (2021).**

5. KESIMPULAN

Bagian Pemanfaatan media sosial sebagai sarana edukasi gizi terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi remaja SMA, SMK, dan MA. Media sosial seperti Instagram dan WhatsApp memberikan kemudahan akses, fleksibilitas waktu, serta pendekatan kreatif yang menarik perhatian remaja. Edukasi gizi melalui media sosial meningkatkan pemahaman remaja mengenai pentingnya pola makan seimbang, mencegah anemia, dan mengadopsi perilaku makan yang sehat.

Selain itu, pendekatan interaktif seperti penggunaan video, komik, dan permainan edukatif terbukti mampu meningkatkan partisipasi dan perubahan perilaku positif pada remaja. Peningkatan pengetahuan gizi secara signifikan ditemukan setelah dilakukan intervensi edukasi melalui media-media tersebut.

Dengan demikian, media sosial dapat menjadi alat edukasi yang inovatif dan strategis untuk menjawab tantangan dalam promosi gizi remaja di era digital. Implementasi yang berkelanjutan dan evaluasi yang menyeluruh terhadap efektivitas media ini penting dilakukan untuk mencapai tujuan promosi kesehatan secara lebih luas.

DAFTAR REFERENSI

- Anugrah, R. M., Wening, D. K., & Anisya, Y. F. (2018). The effect of nutritional education through ladder snake game on nutritional knowledge of adolescent. *Jurnal Pendidikan Gizi*, 10(1), 212–218.
- Dan, F., Gizi, P., Studi, P., Gizi, I., & Kesehatan, F. I. (2018). Instagram, Facebook, dan pengetahuan gizi remaja. *Jurnal Nutrisi Remaja*, 573(1), 573–578.

- Dwiyana, P., Angesti, A. N., Wijayanti, W., Wandini, K., & Made, I. (2022). Edukasi gizi seimbang dan cegah anemia pada remaja. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Remaja*, 4(1), 120–126.
- Femyliati, R., & Kurniasari, R. (2022). Pemanfaatan media kreatif untuk edukasi gizi pada remaja: Literatur review. *Jurnal Pendidikan Gizi*, 10(1), 16–22.
- Hubungan intensitas penggunaan media sosial terhadap pengetahuan gizi seimbang, aktivitas fisik, dan status gizi siswa kelas XII SMA Negeri 8 Kota Tangerang. (2023). *Jurnal Kesehatan*, 123(1).
- Kekurangan, P., Kronis, E., & Kota, D. I. (2023). Pengaruh edukasi gizi terhadap asupan. *Prosiding TIN Persagi*, 301(1), 301–308.
- Pratama, S. M. (2024). Pengaruh pemberdayaan mahasiswa melalui media poster terhadap perilaku merokok pada prodi Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO) di Universitas Negeri Medan. *Jurnal Pendidikan Olahraga*.
- Rahayu, N. P., & Haryanto, R. (2020). Peran edukasi gizi terhadap perubahan perilaku makan remaja di Surabaya. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(3), 200–206.
- Sari, M., & Darmawan, I. (2019). Dampak edukasi gizi terhadap asupan makanan pada siswa SMA di Bandung. *Jurnal Nutrisi Sehat*, 8(2), 89–95.
- Sutrisna, R., & Herawati, A. (2017). Pengaruh penggunaan media sosial terhadap pengetahuan gizi remaja di Jakarta. *Jurnal Gizi Indonesia*, 9(2), 134–142.
- Utami, S. B., et al. (2024). Edukasi gizi pada remaja melalui media kreatif. *JGK*, 16(2), 259–268.
- Widodo, S., & Lestari, A. (2021). Pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan dan perilaku makan remaja di Yogyakarta. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 12(1), 77–82.
- Yanti, C. A., & Afrianti, K. P. (2020). Penerapan uji ANOVA untuk melihat perbedaan kualitas Barber Johnson pada bangsal rawat inap di RSUD Dr. Achmad Mochtar Bukittinggi. *Jurnal Public Health*, 7(1), 84–94.