

# **SKRIPSI**

## **ANALISIS PENGETAHUAN EMPAT PILAR GIZI SEIMBANG MELALUI PENDIDIKAN GIZI MENGUNAKAN MEDIA SOSIAL *INSTAGRAM* PADA REMAJA DI SMA NEGERI 1 BABAT SUPAT**



OLEH

NAMA : PUTRI NURJANNAH

NIM : 10021381722062

**PROGRAM STUDI GIZI (S1)  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
2024**

# **SKRIPSI**

## **ANALISIS PENGETAHUAN EMPAT PILAR GIZI SEIMBANG MELALUI PENDIDIKAN GIZI MENGUNAKAN MEDIA SOSIAL *INSTAGRAM* PADA REMAJA DI SMA NEGERI 1 BABAT SUPAT**

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar (S1)  
Sarjana Gizi pada Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Sriwijaya



OLEH

NAMA : PUTRI NURJANNAH  
NIM : 10021381722062

**PROGRAM STUDI GIZI (S1)  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
2024**

**PROGRAM STUDI GIZI**  
**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT**  
**UNIVERSITAS SRIWIJAYA**  
Skripsi, Juli 2024

Putri Nurjannah; Dibimbing oleh Yuliarti, S.KM., M.Gizi.

**Analisis Pengetahuan Empat Pilar Gizi Seimbang Melalui Pendidikan Gizi Menggunakan Media Sosial *Instagram* Pada Remaja di SMA Negeri 1 Babat Supat**

xi + 65 halaman, 13 tabel, 4 gambar, 6 lampiran

**ABSTRAK**

Remaja merupakan salah satu fase kehidupan yang berisiko mengalami berbagai permasalahan gizi dan masalah kesehatan lainnya. Salah satu faktor yang menimbulkan masalah gizi dan kesehatan tersebut adalah akibat kurangnya pengetahuan remaja tentang gizi maupun kesehatan secara umum. Salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan gizi pada remaja ialah dengan memberikan sebuah informasi yang memadai. Upaya pemberian informasi tersebut dapat dilakukan melalui pendidikan gizi dengan memanfaatkan media sosial *instagram* sebagai media edukasi. Penelitian ini dilakukan bertujuan untuk mengetahui perubahan peningkatan pengetahuan empat pilar gizi seimbang setelah diberi intervensi melalui media sosial *instagram* pada remaja di SMA Negeri 1 Babat Supat. Metode penelitian yang digunakan adalah rancangan *Quasi Eksperimental* dengan desain *One Group Pretest-Posttest*. Sampel penelitian terdiri dari 48 responden siswa kelas 12 dengan teknik *purposive sampling* yang disesuaikan dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Data pengetahuan diperoleh melalui pengisian kuisioner secara mandiri dan dianalisis menggunakan aplikasi statistik dengan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*. Hasil penelitian menunjukkan perbedaan rerata pengetahuan sebelum intervensi (62,19) dan sesudah intervensi (80,52) dengan selisih (18,31). Hasil tersebut menunjukkan bahwa pendidikan gizi yang diberikan melalui media sosial *instagram* mengalami perubahan peningkatan pengetahuan yang dibuktikan dengan hasil uji statistik yang didapat yaitu *p-value* (0,000), sehingga dapat disimpulkan bahwa media sosial *instagram* berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan responden sebagai media edukasi. Peneliti menyarankan agar pihak sekolah dapat memanfaatkan media sosial *instagram* sebagai alternatif bahan pembelajaran untuk melakukan pendidikan dan promosi kesehatan kepada siswanya.

Kata Kunci : Empat Pilar Gizi Seimbang, *Instagram*, Pendidikan Gizi, Remaja  
Kepustakaan : 24 (2007-2022)

**NUTRITION STUDY PROGRAM  
FACULTY OF PUBLIC HEALTH  
SRIWIJAYA UNIVERSITY  
Thesis, July 2024**

*Putri Nurjannah; Directed by Yuliarti, S.KM., M.Gizi.*

***Knowledge Analysis of Four Pillars of Balanced Nutrition through Nutrition Education Using Instagram Social Media for Adolescents at SMA Negeri 1 Babat Supat***

*X + 65 pages, 13 tables, 4 images, 6 attachments*

**ABSTRACT**

*Adolescents are one of the phases of life that are at risk of experiencing various nutritional problems and other health problems. One of the factors that cause nutrition and health problems is due to the lack of knowledge of adolescents about nutrition and health in general. One way to increase nutrition knowledge in adolescents is to provide adequate information. Efforts to provide this information can be done through nutrition education by utilizing Instagram social media as an educational medium. This study was conducted to determine changes in increasing knowledge of the four pillars of balanced nutrition after being given intervention through Instagram social media in adolescents at SMA Negeri 1 Babat Supat. The research method used is a Quasi-Experimental design with a One Group Pretest-Posttest design. The research sample consisted of 48 respondents of grade 12 students with purposive sampling techniques adjusted to inclusion and exclusion criteria. Knowledge data was obtained through filling out questionnaires independently and analyzed using statistical applications with the Wilcoxon Signed Rank Test. The results showed differences in the average knowledge before the intervention (62.19) and after the intervention (80.52) with a difference (18.31). These results show that nutrition education provided through Instagram social media has changed in increasing knowledge as evidenced by the results of statistical tests obtained, namely p-value (0.000), so it can be concluded that Instagram social media has an effect on increasing respondents' knowledge as an educational medium. Researchers suggest that schools can use Instagram social media as an alternative learning material to conduct education and health promotion to their students.*

*Keywords : Four Pillars Of Balanced Nutrition, Instagram, Nutrition Education, Youth*

*Literature : 24 (2007-2022)*

## LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini dibuat dengan sejujurnya dengan mengikuti kaidah Etika Akademik FKM Unsri serta menjalani bebas Plagiarisme. Bila kemudian diketahui saya melanggar Etika Akademik maka saya bersedia dinyatakan tidak lulus/gagal.

Indralaya, Juli 2024  
Yang Bersangkutan,



Putri Nurjannah  
NIM. 10021381722062

**HALAMAN PENGESAHAN**

**ANALISIS PENGETAHUAN EMPAT PILAR GIZI  
SEIMBANG MELALUI PENDIDIKAN GIZI  
MENGUNAKAN MEDIA SOISAL INSTAGRAM PADA  
REMAJA DI SMA NEGERI 1 BABAT SUPAT**

**SKRIPSI**

Diajukan sebagai syarat untuk memperoleh gelar (S1) Saarljana Gizi  
Pada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya

OLEH

PUTRI NURJANNAH  
10021381722062

Indralaya, Juli 2024

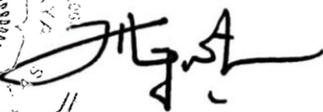
Pembimbing



Yuliarti, S.KM., M.Gizi  
NIP .198807102019032018



Mengetahui.  
Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat



Dr. Misnaniarti, S.KM., M.KM  
NIP. 197606092002122001

## HALAMAN PERSETUJUAN

Karya tulis ilmiah berupa skripsi ini dengan judul “Analisis Pengetahuan Empat Pilar Gizi Seimbang Melalui Pendidikan Gizi Menggunakan Media Sosial *Instagram* Pada Remaja di SMA Negeri 1 Babat Supat” telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Sidang Skripsi Fakultas Kesehatan Universitas Sriwijaya pada tanggal 18 Juli 2024 dan telah diperbaiki, diperiksa serta disetujui sesuai dengan masukan Panitia Sidang Ujian Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.

Indralaya, Juli 2024

### Panitia Sidang Ujian Skripsi

Tim Penguji Skripsi

**Ketua :**

1. (Fatmalina Febry, S.K.M., M.Si)  
NIP .197802082002122003

(  )

**Anggota :**

1. (Desri Maulina Sari, S.Gz., M.Epid)  
NIP .198612112019032009

(  )

2. (Yuliarti, S.K.M., M.Gizi)  
NIP .198807102019032018

(  )



Mengetahui,  
Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat

Dr. Misnaniarti, S.KM., M.KM  
NIP. 197606092002122001

Ketua Jurusan Gizi



Indah Purnama Sari, S.KM., M.KM  
NIP. 198604252014042001

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Putri Nurjannah  
NIM : 10021381722062  
Tempat, Tanggal lahir : Palembang, 04 Juni 1999  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Nama Ayah : Salamuddin  
Nama Ibu : Supriati  
Alamat : Babat Banyuasin, Kab. Musi Banyuasin  
Email : [putri.arb24@gmail.com](mailto:putri.arb24@gmail.com)  
No.HP : 083178780530

### Riwayat Pendidikan :

- |                                |                 |
|--------------------------------|-----------------|
| 1. SD Negeri 1 Babat Banyuasin | Tahun 2005-2011 |
| 2. SMP Negeri 1 Babat Supat    | Tahun 2011-2014 |
| 3. SMA Negeri 1 Babat Supat    | Tahun 2014-2017 |
| 4. S1 Gizi – FKM UNSRI         |                 |

## KATA PENGANTAR

*Alhamdulillah*, dengan mengucapkan puji syukur kepada Allah SWT. Yang Maha Esa atas rahmat dan segala karunia yang telah dilimpahkannya kepada penulis, sehingga skripsi yang berjudul “Analisis Pengetahuan Empat Pilar Gizi Seimbang Melalui Pendidikan Gizi Menggunakan Media Sosial *Instagram* Pada Remaja di SMA Negeri 1 Babat Supat” telah mampu diselesaikan sebaik mungkin. Selain itu penulis menyadari, bahwa dalam proses penyusunan skripsi ini merupakan sebuah tantangan yang begitu besar sehingga ada berbagai hambatan yang dialami oleh penulis namun semua itu dapat dilalui atas berkat bantuan saran dan dukungan dari rekan-rekan yang terkait.

Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada :

1. Allah SWT. Atas rahmat dan ridhonya yang telah memberikan kemudahan serta kelancaran kepada penulis dalam mengerjakan skripsi ini.
2. Diri sendiri, atas keyakinan yang kuat dan usaha yang tak pernah henti dalam memperjuangkan untuk mendapatkan gelar sarjana gizi.
3. Kedua orangtua tercinta, kepada ayah dan ibu terima kasih banyak atas segala doa, kasih sayang dan semua upaya yang telah diberikan kepada penulis sejak dari kecil hingga mampu menempuh ke jenjang pendidikan perguruan tinggi.
4. Saudara kandung beserta seluruh keluarga besar yang turut memberi dukungan dalam melalui tahap ini.
5. Ibu Dr. Misnaniarti, S.KM., M.KM, selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
6. Ibu Indah Purnama Sari, S.KM., M.KM selaku Ketua Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
7. Ibu Fatmalina Febry, S.KM., M.Si, selaku dosen Penguji I yang telah bersedia memberi banyak masukan dalam perbaikan skripsi ini.
8. Ibu Desri Maulina Sari, S.Gz., M.Epid, selaku dosen Penguji II yang telah bersedia memberi banyak masukan dalam perbaikan skripsi ini.

9. Ibu Yuliarti, S.KM., M.Gizi, selaku dosen Pembimbing yang telah banyak meluangkan waktu untuk membimbing serta memberi dorongan dan motivasi kepada penulis selama proses penyusunan skripsi sampai akhir.
10. Seluruh dosen FKM Unsri yang senantiasa membagikan ilmu beserta para staff akademik yang telah membantu dalam proses adminitrasi.
11. Pihak sekolah SMA Negeri 1 Babat Supat yang sudah memberikan izin penelitian, serta kepada siswa/siswi yang telah bersedia menjadi responden dan meluangkan waktunya dalam melakukan penelitian.
12. Sahabat karib, Ainindya Riski, S.Kep., Ners dan Sisi Rahmawaty, S.T yang selalu peduli dan *supportif* kepada penulis selama pengerjaan skripsi ini.
13. Teman-teman Angkatan Gizi 2017, terutama kepada (Uly, Ghina, Tania dan Anisyah) yang sudah kebersamai hari-hari penulis semasa perkuliahan. Terkhusus kepada (Rachma dan Melliga) sebagai sesama teman seperjuangan skripsi.
14. Terakhir kepada EXO, yang telah memberi dukungan mental secara tidak langsung sekaligus membangkitkan kembali semangat penulis atas hiburan yang mereka sajikan.

Indralaya, Juli 2024  
Penulis,



Putri Nurjannah  
NIM.10021381722062

## **LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK**

Sebagai civitas akademik Universitas Sriwijaya, saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Putri Nurjannah  
NIM : 10021381722062  
Program Studi : Gizi  
Fakultas : Kesehatan Masyarakat  
Jenis Karya Ilmiah : Skripsi

Dengan ini menyatakan menyetujui untuk memberikan kepada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul :

### **ANALISIS PENGETAHUAN EMPAT PILAR GIZI SEIMBANG MELALUI PENDIDIKAN GIZI MENGGUNAKAN MEDIA SOSIAL INSTAGRAM PADA REMAJA DI SMA NEGERI 1 BABAT SUPAT**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Sriwijaya berhak menyimpan, mengalihmedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya,

Dibuat : di Indralaya  
Pada Tanggal : 22 Juli 2024  
Yang menyatakan,



Putri Nurjannah  
NIM.10021381722062

## DAFTAR ISI

ABSTRAK .....	i
<i>ABSTRACT</i> .....	ii
LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME .....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
HALAMAN PERSETUJUAN.....	v
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	vi
KATA PENGANTAR .....	vii
PERNYATAAN PERSETUJUAAN PUBLIKASI .....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR .....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian .....	5
1.3.1 Tujuan Umum.....	5
1.3.2 Tujuan Khusus.....	5
1.4 Manfaat Penelitian .....	5
1.4.1 Bagi Remaja .....	5
1.4.2 Bagi Tempat Penelitian .....	5
1.4.3 Bagi Peneliti Lain.....	5
1.5 Ruang Lingkup Penelitian.....	6
1.5.1 Lingkup Lokasi.....	6
1.5.2 Lingkup Waktu.....	6
1.5.3 Lingkup Materi.....	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	7
2.1 Landasan Teori.....	7
2.1.1 Remaja.....	7
2.1.2 Pengetahuan.....	11

2.1.3 Pilar Gizi Seimbang.....	14
2.1.4 Pendidikan Gizi .....	17
2.1.5 Media Sosial .....	19
2.2 Penelitian Terkait .....	23
2.3 Kerangka Teori .....	25
2.4 Kerangka Konsep.....	25
2.5 Definisi Operasional .....	26
2.6 Hipotesis .....	28
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>29</b>
3.1 Desain Penelitian .....	29
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian .....	30
3.2.1 Populasi .....	30
3.2.2 Sampel .....	30
3.3 Jenis, Alat dan Cara Pengumpulan Data .....	31
3.3.1 Jenis Data.....	31
3.3.2 Alat Pengumpulan Data.....	32
3.3.3 Cara Pengumpulan Data .....	32
3.4 Pengolahan Data .....	34
3.5 Validitas Data.....	34
3.6 Reliabilitas Data.....	35
3.7 Analisis dan Penyajian Data .....	36
3.7.1 Analisis Data .....	36
3.7.2 Penyajian Data.....	37
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>38</b>
4.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	38
4.2 Hasil Penelitian .....	39
4.2.1 Analisis Univariat.....	39
4.2.2 Analisa Bivariat.....	43
<b>BAB V PEMBAHASAN .....</b>	<b>44</b>
5.1 Keterbatasan Penelitian.....	44
5.2 Pembahasan.....	44
5.2.1 Analisis Karakteristik Responden .....	46

5.2.2 Analisis Perbedaan Rerata Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Intervensi.....	46
5.2.3 Analisis Pengaruh Intervensi Menggunakan Media <i>Intagram</i> terhadap Pengetahuan Remaja.....	48
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN .....	50
6.1 Kesimpulan .....	50
6.2 Saran .....	50
DAFTAR PUSTAKA .....	52
LAMPIRAN.....	54

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terkait .....	23
Tabel 2.2 Definisi Operasional .....	26
Tabel 3.1 Desain Penelitian.....	29
Tabel 3.2 Hasil Validitas Instrumen .....	35
Tabel 3.3 Hasil Uji Reliabilitas.....	36
Tabel 4.1 Distribusi Karakteristik Umur.....	39
Tabel 4.2 Distribusi Karakteristik Jenis Kelamin .....	39
Tabel 4.3 Distribusi Karakteristik Pendapatan Orangtua.....	39
Tabel 4.4 Analisis Kuisisioner Penelitian.....	41
Tabel 4.5 Rerata Pengetahuan Responden Sebelum Dan Sesudah Intervensi .....	42
Tabel 4.6 Distribusi Responden Berdasarkan Kategori Pengetahuan Sebelum Dan Sesudah Diberikan Intervensi .....	42
Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas Data Pengetahuan .....	43
Tabel 4.8 Hasil Analisis Uji Wilcoxon .....	43

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	25
Gambar 2.2 Kerangka Konsep .....	25
Gambar 3.1 Alur Penelitian.....	33
Gambar 4.1 SMA Negeri 1 Babat Supat .....	38

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Izin penelitian .....	55
Lampiran 2. Poster Edukasi .....	57
Lampiran 3. Kegiatan Pendidikan Gizi .....	59
Lampiran 4. <i>Informed Consent</i> .....	60
Lampiran 5. Kuisisioner Penelitian .....	61
Lampiran 6. Output Analisis Data Penelitian .....	66

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Remaja merupakan fase transisi antara masa kanak-kanak menuju ke dewasa yang ditandai dengan perubahan-perubahan signifikan, kelompok ini biasanya digolongkan sekitar usia 10 hingga 19 tahun. Kualitas hidup yang sehat berperan penting untuk dapat menjadikan kelompok remaja sebagai generasi yang bermutu. Dalam hal tersebut, ada beberapa faktor yang menjadi pertimbangan mulai dari gizi dan kesehatan, hingga pendidikan serta akses terhadap informasi dan teknologi. Diantaranya, faktor gizi memegang peranan penting dalam menjaga kesehatan secara keseluruhan (Nurdin, Rattu and Punduh, 2019). Tercapainya kesehatan dan gizi ideal merupakan faktor fundamental dalam mewujudkan sumber daya manusia yang berkualitas sebab komponen tersebut mempunyai dampak terhadap pertumbuhan fisiologis dan perkembangan psikologis seseorang. Oleh hal itu, penanganan permasalahan gizi perlu untuk diperhatikan sebab permasalahan yang terjadi dapat mempengaruhi status gizi saat dewasa (Momongan, Punduh and Kawatu, 2016).

Saat ini, beberapa negara berkembang termasuk Indonesia sedang menghadapi tiga tantangan gizi utama, yaitu *stunting*, *wasting* dan obesitas. Menurut dari hasil survei Riskesdas tahun 2018, terungkap bahwa secara nasional data angka kejadian status gizi pada kelompok remaja yang berusia 16-18 tahun adalah sebesar 26,9% tergolong ke dalam kategori *stunting* atau *stunting* berat, 8,1% dalam kategori *underweight* atau sangat kurus dan 13,5% dalam kategori *overweight* atau obesitas (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Sedangkan di Sumatera Selatan, prevelensi status gizi remaja pada kelompok usia yang sama yaitu sebesar 8,26% termasuk ke dalam kategori *underweight* atau sangat kurus serta 9,22% yang termasuk ke dalam kategori *overweight* atau obesitas (Dinas Kesehatan Sumsel, 2018).

Permasalahan gizi pada remaja berasal dari tiga tingkatan: dasar, tidak langsung dan langsung. Penyebab mendasar melibatkan faktor sosial, ekonomi dan politik yang berkaitan dengan struktur dan kondisi masyarakat. Penyebab tidak langsung mencakup pengetahuan, sikap dan perilaku individu, norma sosial mengenai citra tubuh, serta pengaruh keluarga dan komunitas yang dapat mendorong kebiasaan makan yang tidak

sehat. Sedangkan penyebab langsung mengarah pada tingkat individu, terkait akibat dari kualitas makanan yang kurang atau buruk dan rendahnya aktivitas fisik yang tidak memadai (UNICEF, 2021).

Ada beberapa faktor yang berkontribusi terhadap masalah gizi pada remaja, hal ini termasuk kebiasaan makan yang tidak sehat dimana remaja makan secara minimal tanpa memahami kebutuhan nutrisinya dan konsekuensi kesehatan jika tidak memenuhi kebutuhan tersebut. Kurangnya pemahaman tentang gizi menyebabkan remaja melakukan pemilihan makanan yang tidak tepat sehingga mengakibatkan pola makan yang tidak sehat. Selain itu, preferensi yang tinggi terhadap makanan trendi yang banyak diiklankan melalui media massa oleh perusahaan makanan secara besar-besaran berdampak signifikan pada generasi muda. Makanan olahan ini seringkali tidak sehat jika dikonsumsi berlebihan (Jafar *et al.*, 2018).

Masa remaja merupakan tahap kehidupan dimana risiko terjadinya masalah gizi dan kesehatan cukup tinggi. Salah satu penyebabnya adalah terbatasnya pemahaman remaja mengenai gizi dan kesehatan secara keseluruhan. Seringkali pengetahuan gizi dan kesehatan yang diperoleh berasal dari informasi yang tidak valid atau tidak lengkap, sehingga menimbulkan kesalahpahaman dikalangan remaja (Jafar *et al.*, 2018). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa, pemahaman remaja terhadap aspek gizi seimbang masih kurang memadai. Berdasarkan hasil temuan yang dilakukan oleh Damayanti, mengungkapkan jika terdapat 47,18% siswa SMK memiliki pengetahuan gizi yang buruk (Damayanti, 2016). Hal ini didukung oleh penelitian Sari yang melaporkan angka lebih tinggi, dimana terdapat 78,2% siswa SMA menunjukkan pengetahuan yang kurang baik tentang Pedoman Gizi Seimbang (Sari *et al.*, 2020).

Remaja Indonesia menduduki peringkat tertinggi dalam hal konsumsi buah dan sayur paling sedikit. Akibat dari konsumsi yang tidak memadai ini dapat menyebabkan seorang remaja mengalami penyakit degeneratif dan rendahnya pengetahuan gizi merupakan faktor penyebab terjadinya hal tersebut (Ningtyas, Nurdiani and Muhdar, 2022). Selain itu, seringkali konsumsi makanan cepat saji di kalangan remaja berdampak negatif terhadap kualitas pola makan mereka karena makanan cepat saji biasanya memiliki komposisi nutrisi yang tidak seimbang, seperti tinggi kalori namun rendah serat (Tepriandy and Rochadi, 2021).

Melihat hal tersebut untuk mencegah timbulnya masalah gizi yang dapat terjadi, perlu adanya upaya dalam menyebarkan informasi mengenai pedoman gizi seimbang. Hal ini akan memastikan bahwa semua orang di masyarakat, termasuk siswa sekolah menengah atas dapat menerima isi pesan tersebut sehingga dikehidupan sehari-hari mampu untuk diterapkan (Jafar *et al.*, 2018). Pedoman gizi seimbang ialah makanan harus mengandung zat gizi dalam proporsi atau jenis yang memenuhi kebutuhan setiap individu atau kelompok umur. Hal ini menekankan pada prinsip empat pilar dasar, yaitu mengonsumsi makanan yang beragam, menjaga kebersihan, cukup berolahraga dan menjaga berat badan normal (Bina Gizi dan KIA. Kemenkes RI, 2014 dalam Ningsih, 2018). Dengan adanya peningkatan pengetahuan gizi melalui pendidikan formal maupun informal diharapkan dapat menghasilkan pilihan konsumsi pangan yang lebih baik (Asmiranti *et al.*, 2021).

Salah satu metode efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja tentang gizi adalah dengan menyediakan sebuah informasi yang memadai. Upaya pemberian informasi dapat dilakukan melalui kegiatan edukasi. Pendidikan gizi atau edukasi gizi merupakan suatu hal yang dapat dilakukan dalam menyampaikan pesan-pesan yang akan membuat penerima informasi yang dituju mampu memahami makna dari pesan tersebut. Penyampaian sebuah edukasi akan lebih efektif apabila dapat disebarkan secara leluasa, salah satunya adalah menggunakan media sosial.

Pendidikan gizi melalui media sosial memberikan berbagai kemudahan, seperti akses tanpa batas waktu dan lokasi sehingga materi dapat ditinjau kapanpun dan dimanapun. Selain itu, karena media sosial bagian integral dari kehidupan sehari-hari remaja, penggunaannya untuk pendidikan gizi dapat memberikan dampak yang lebih positif dibandingkan hanya digunakan untuk sebatas eksistensi semata (Masitah and Sulistyadewi, 2020).

Indonesia termasuk negara dengan jumlah pengguna internet tertinggi didunia. Survei yang dilakukan Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII), mengungkapkan jika saat ini terdapat 220 juta pengguna internet atau sekitar 77,02% dari total populasi 277,7 juta jiwa. Berdasarkan usia, penggunaan internet tertinggi adalah pada kalangan remaja yang berada di kelompok usia 13-18 tahun (APJII, 2022). Menurut laporan *We Are Social*, sebanyak 80,1% orang menggunakan internet untuk menemukan informasi. *Platform* media sosial yang banyak digunakan antara lain ialah

*Whatsapp* dan *Instagram* dimana penggunaanya mencapai lebih dari 85% dari jumlah populasi di Indonesia (Hooetsuite, 2022).

Pemberian informasi berupa edukasi melalui media sosial merupakan strategi preventif yang efektif untuk mencegah ketidaktahuan akan gizi pada remaja. Dengan meningkatkan pengetahuan tersebut akan mendorong kebiasaan makan yang lebih sehat dan secara tidak langsung dapat berkontribusi terhadap perbaikan gizi remaja secara keseluruhan (Rinarto, Ilmi and Fatmawati, 2022). Di kalangan remaja, *instagram* saat ini menjadi salah satu jenis media sosial yang paling populer. Media ini dijadikan sebagai *platform* yang memiliki fitur dalam mengunggah foto bahkan video yang dapat disertai dengan teks keterangan (Ningtyas, Nurdiani and Muhdar, 2022). Penelitian Masitah dan Sulistyadewi menunjukkan adanya hubungan antara konten pesan *instagram* dengan pilihan jajanan remaja. Studi tersebut menemukan bahwa 89,3% remaja dapat secara efektif menggunakan pesan-pesan ini untuk membuat pilihan makanan yang lebih sehat (Masitah and Sulistyadewi, 2020). Hal ini menyatakan, bahwa penggunaan *instagram* memberi sebuah dampak kepada setiap penggunaannya termasuk sebuah informasi yang didapatkan.

Kabupaten Musi Banyuasin merupakan sebuah bagian wilayah yang berada di kawasan Provinsi Sumatera Selatan. Menurut laporan Badan Pusat Statistik MUBA tahun (2021), menunjukkan hasil bahwa jumlah penduduk yang bersekolah di tingkat sekolah menengah atas pada kelompok usia 16-18 tahun hanya mencapai 67,41%. Rendahnya jenjang yang ditempuh pendidikan ini akan berpengaruh terhadap pengetahuan yang dimiliki oleh seorang remaja. Salah satu sekolah yang berada di Kabupaten Musi Banyuasin ialah SMA Negeri 1 Babat Supat. Berdasarkan survei awal, diketahui bahwa jika rata-rata siswa disekolah tersebut aktif menggunakan media sosial dan memiliki akun *instagram*. Disekolah tersebut juga diketahui belum pernah dilakukan pemberian informasi tentang empat pilar gizi seimbang kepada siswa didiknya dikarenakan belum pernah dilakukan penyuluhan gizi oleh petugas kesehatan manapun. Selain itu, belum ada penelitian terdahulu yang meneliti mengenai pengetahuan gizi remaja di wilayah tersebut. Oleh karena itu, lokasi ini akan dijadikan sebagai objek penelitian untuk mengidentifikasi apakah intervensi yang dilakukan melalui pendidikan gizi menggunakan media sosial *instagram* dapat mempengaruhi perubahan tingkat pengetahuan gizi pada remaja.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dibuat, maka penulis tertarik untuk mengetahui “Bagaimana Peningkatan Pengetahuan Empat Pilar Gizi Seimbang Melalui Pendidikan Gizi Menggunakan Media Sosial *Instagram* pada Remaja di SMA Negeri 1 Babat Supat” ?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui Analisis Pengetahuan Empat Pilar Gizi Seimbang Melalui Pendidikan Gizi Menggunakan Media Sosial *Instagram* pada Remaja di SMA Negeri 1 Babat Supat.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mengidentifikasi karakteristik responden meliputi umur, jenis kelamin, dan pendapatan orangtua pada remaja di SMA Negeri 1 Babat Supat.
2. Mengetahui gambaran tingkat pengetahuan empat pilar gizi seimbang sebelum diberi intervensi pendidikan gizi melalui media sosial *Instagram* pada remaja di SMA Negeri 1 Babat Supat.
3. Mengetahui perubahan peningkatan pengetahuan empat pilar gizi seimbang setelah diberi intervensi melalui media sosial *Instagram* pada remaja di SMA Negeri 1 Babat Supat.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Bagi Remaja**

Dapat membantu untuk menambah wawasan serta meningkatkan pemahaman remaja terkait tentang pengetahuan mengenai empat pilar gizi seimbang.

### **1.4.2 Bagi Tempat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan bagi sekolah untuk meningkatkan pengetahuan gizi pada siswa didiknya..

### **1.4.3 Bagi Peneliti Lain**

Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai sumber referensi dan menjadi bahan acuan untuk penelitian selanjutnya.

## **1.5 Ruang Lingkup Penelitian**

### **1.5.1 Lingkup Lokasi**

Penelitian ini dilaksanakan melalui media sosial *Instagram* yang melibatkan remaja di SMA Negeri 1 Babat Supat.

### **1.5.2 Lingkup Waktu**

Penelitian ini dilakukan pada bulan Agustus 2023.

### **1.5.3 Lingkup Materi**

Lingkup materi yang dilakukan dalam penelitian ini difokuskan untuk membahas tentang Analisis Pengetahuan Empat Pilar Gizi Seimbang Melalui Pendidikan Gizi Menggunakan Media Sosial *Instagram* Pada Remaja di SMA Negeri 1 Babat Supat. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *quasy eksperimental* yang mengumpulkan data primer melalui kuisisioner sebelum dan sesudah intervensi, serta dilengkapi dengan data sekunder yang bersumber dari SMA Negeri 1 Babat Supat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adityawarman. (2017) 'Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Komposisi Tubuh Pada Remaja', *Jurnal Riset Gizi*. 3(1).
- Asmiranti, M. *et al.* (2021) 'Pengaruh Pengetahuan Dan Sikap Remaja Terhadap Penerapan Gizi Seimbang Selama Masa New Normal Covid-19 Di Ma Ddi Alliritengae Maros', *PREPOTIF Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(1), pp. 204–209.
- Atmoko, B. D (2012) *Instagram Handbook*. Jakarta: Media Kita.
- Azrimaidaliza (2021) *Promosi Gizi dan Kesehatan*. Padang: Andalas University Press.
- Jafar, N. *et al.* (2018) 'Pengaruh Pelatihan Edukator Sebaya terhadap Pengetahuan tentang Gizi Seimbang pada Siswa di SMUN 16 Makassar', *Media Gizi Pangan*, 25(1), p. 1. doi: 10.32382/mgp.v25i1.40.
- Jaminah (2018) 'Hubungan Pengetahuan, Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Anak Remaja Perempuan', *Jurnal Berkala Epidemiologi*. 6(2).
- Kementerian Kesehatan RI (2014) *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Direktorat Bina Gizi dan KIA.
- Kementerian Kesehatan RI (2018) *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Tahun 2018*. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI
- Masitah, R. and Sulistyadewi, N. P. E. (2020) 'Pemanfaatan Isi Pesan Instagram Dan Perilaku Pemilihan Makanan Jajanan Pada Remaja', *GIZI INDONESIA*, 43(2), pp. 77–86. doi: 10.36457/gizindo.v43i2.487.
- Menteri Pendidikan Nasional. (2007) 'Permendiknas No 24 tentang Standar Sarana dan Prasarana Sekolah/Madrasah Pendidikan Umum', Jakarta: Depdiknas
- Momongan, M. M. H., Punduh, M. I. and Kawatu, P. A. T. (2016) 'Hubungan Antara Status Gizi Dengan Prestasi Belajar Siswa Sma Negeri 7 Manado', *Jurnal Ilmiah Farmasi*, 5(2), pp. 127–132.
- Nasrullah, R (2015) *Media Sosial*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media
- Ningtyas, L. N., Nurdiani, M. and Muhdar, I. N. (2022) 'Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Instagram Dengan Power Point Tentang Sayur Dan Buah Pada Siswa', *Jurnal Dunia Gizi*, 4(2), pp. 83–89.
- Notoatmodjo (2014) *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarata: Rineka

Cipta.

- Notoatmodjo (2018) *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurdin, N., Rattu, A. J. M. and Punduh, M. I. (2019) ‘Pengaruh Promosi Kesehatan Terhadap Pengetahuan Peserta Didik Tentang Gizi Seimbang Di SMP Muhammadiyah Ratatotok Kabupaten Minahasa Tenggara’, *KESMAS*, 8(6), pp. 146–153.
- Puspitarini, D. S. and Nuraeni, R. (2019) ‘Pemanfaatan Media Sosial Sebagai Media Promosi’, *Jurnal Common*, 3(1).
- Rinarto, D. L., Ilmi, I. M. B. and Fatmawati, I. (2022) ‘Pengaruh Edukasi dengan Media Sosial Instagram dan YouTube terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang’, *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 11(3), pp. 287–292. Available at: <https://doi.org/10.33221/jikm.v11i03.1056> Received.
- Sugiyono (2019) *Metode Penelitian Kuantitatif*. Edited by Setiyawami. Bandung: ALFABETA.
- Tepriandy, S. (2021) *Pengaruh Media Edukasi Kesehatan Berbasis Daring Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Gizi Seimbang Remaja Dalam Masa Pandemi Covid-19 Di Kota Medan*. Universitas Sumatera Utara.
- Tepriandy, S. and Rochadi, R. K. (2021) ‘Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Status Gizi Siswa MAN Medan pada Masa Pandemi COVID-19’, *Tropical Public Health Journal*, 1(1), pp. 43–49. doi: 10.32734/trophico.v1i1.6042.
- UNICEF (2021) *Strategi Komunikasi Perubahan Sosial Dan Perilaku: Meningkatkan Gizi Remaja Di Indonesia*. Jakarta: UNICEF Indonesia.
- Wahyuni, A. P. (2017) ‘Efektivitas Media Sosial Sebagai Media Promosi’, *Ekonomika*, 12(2), pp. 212–231.
- Zaki, I., and 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– 122.