

[ISSN 2597- 6052](#)

MPPKI

Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia

The Indonesian Journal of Health Promotion

Review Articles

Open Access

Pengaruh Pelaksanaan Edukasi Gizi Seimbang melalui Sosial Media bagi Remaja : *Literature Review*

The Effect of Education About Balanced Nutrition Through Social Media on Balanced for Adolescents : Literature Review

Saffanah Fithrah Hidualianisa^{1*}, Ratih Kurniasari²^{1,2}Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Singaperbangsa Karawang*Korespondensi Penulis : shidualianisa@gmail.com

Abstrak

Latar Belakang: Masa remaja merupakan fase dimana remaja cenderung memerhatikan penampilan tubuh atau citra tubuh namun hal ini dapat berdampak negatif terhadap status gizi yaitu berpotensi menimbulkan masalah gizi kurang. Untuk mencapai tujuan tersebut remaja melakukan diet yang tidak sesuai dengan anjuran gizi seimbang. Informasi mengenai diet "instan" bisa didapatkan dari sosial media sehingga diperlukan sajian konten media sosial tentang gizi seimbang untuk memberikan edukasi kepada remaja.

Tujuan: Mengetahui pengaruh edukasi gizi melalui sosial media terhadap pengetahuan gizi seimbang.

Metode: Metode penelitian ini adalah kualitatif dengan teknik mengumpulkan data mencari jurnal menggunakan kata kunci : "pengetahuan gizi", "remaja", "gizi seimbang", "media edukasi gizi" pada *google scholar* dengan database SINTA (*Science and Technology Index*).

Hasil: Edukasi gizi seimbang melalui *twitter*, *website*, dan *instagram* secara signifikan meningkatkan Tingkat efektivitas media sosial sebagai media informasi gizi seimbang dapat diketahui dari daya tarik remaja untuk mendapatkan informasi gizi seimbang.

Kesimpulan: Sosial media dapat dimanfaatkan sebagai wadah edukasi sudah dibuktikan dalam seluruh penelitian dalam kajian literatur *review* ini. Edukasi gizi seimbang yang dilakukan melalui *twitter*, *instagram*, *website*, dan *whatsapp* menunjukkan hasil yang baik terhadap skor median pengetahuan gizi seimbang. Dapat diketahui pengaruh edukasi melalui sosial media efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi seimbang remaja.

Kata Kunci: Gizi Seimbang; Pengetahuan Gizi Remaja; Sosial Media

Abstract

Introduction: Adolescence is a phase where adolescents tend to pay attention to body appearance or body image, but this can have a negative impact on nutritional status, which has the potential to cause malnutrition problems. To achieve this goal, adolescents do a diet that is not in accordance with balanced nutritional recommendations. Information about "instant" diets can be obtained from social media, so it is necessary to present social media content about balanced nutrition to provide education to adolescents.

Objective: Knowing the effect of nutrition education through social media on knowledge of balanced nutrition.

Method: This research method is qualitative with the technique of collecting data looking for journals using keywords: "nutrition knowledge", "adolescents", "balanced nutrition", "nutrition education media" on Google Scholar with the SINTA (*Science and Technology Index*) database.

Result: Balanced nutrition education through Twitter, website and Instagram has significantly increased. The level of effectiveness of social media as a medium for balanced nutrition information can be seen from the attractiveness of adolescents to obtain information on balanced nutrition.

Conclusion: Social media can be used as a forum for education, which has been proven in all studies in this review of the literature. Balanced nutrition education conducted through Twitter, Instagram, website, and WhatsApp shows good results on the median score of balanced nutrition knowledge. It can be seen that the effect of education through social media is effective in increasing adolescent balanced nutrition knowledge.

Keywords: Balanced Nutrition; Adolescent Nutrition Knowledge; Social Media

PENDAHULUAN

Remaja putri merupakan kelompok yang memerlukan kecukupan asupan gizi karena memiliki peningkatan pertumbuhan dan perkembangan yang cepat (1). Fase ini disebut juga pubertas ditandai dengan perubahan secara biologis seperti tinggi badan, berat badan, komposisi tubuh, menstruasi, dan persepsi tubuh (2).

Pada masa pubertas yang terjadi adalah remaja cenderung memerhatikan penampilan tubuh atau citra tubuh namun hal ini dapat berdampak negatif terhadap status gizi yaitu berpotensi menimbulkan masalah gizi kurang (2). Pengaruh citra tubuh terhadap gizi kurang disebabkan karena remaja memiliki ketidakpuasan terhadap citra tubuh sehingga timbul keinginan untuk membatasi makanan dan menurunkan berat badan agar mempunyai badan yang ideal (3).

Diet merupakan pengaturan pola makan agar tidak berlebihan dalam mengonsumsi pangan akan tetapi informasi diet yang ditemukan melalui media sosial mengarah kepada pembentukan berat badan ideal dengan cara mudah. Fenomena tersebut dapat mempengaruhi keputusan remaja putri untuk melakukan diet dan juga dapat berpengaruh terhadap persepsi remaja sehingga akan berpikir seperti “diet itu cara agar langsing” dan “diet itu ga usah mengatur pola makan, cukup minum suplemen saja” (4). Akibatnya, remaja melakukan diet yang tidak sesuai dengan anjuran gizi seimbang. Berdasarkan Kemenkes (2019), didalam pedoman gizi seimbang terdapat prinsip agar seseorang memiliki tubuh yang sehat dan ideal yaitu mengonsumsi aneka ragam pangan, batasi gula, garam, dan lemak, sarapan pagi, aktivitas fisik, cuci tangan pakai sabun, minum air putih, serta makan aneka buah dan sayur (5).

Dengan demikian, diperlukan sajian konten media sosial tentang gizi seimbang untuk memberikan edukasi kepada remaja. Tujuan dari kajian literatur *review* ini adalah mengetahui pengaruh edukasi gizi melalui sosial media terhadap pengetahuan gizi seimbang.

METODE

Penelitian pada literatur *review* ini adalah kualitatif. Teknik pengumpulan data yang dilakukan adalah mencari jurnal tahun terbit 2017-2021 melalui *google scholar* serta database SINTA (*Science and Technology Index*). Kata kunci yang digunakan: “pengetahuan gizi”, “remaja”, “gizi seimbang”, “media edukasi gizi”. Sumber jurnal utama dalam literatur ini merujuk pada edukasi gizi seimbang melalui media sosial. Selanjutnya, peneliti mencari 15 artikel yang kemudian 5 artikel sebagai referensi utama. Seleksi artikel ditinjau dari kesesuaian pembahasan pengaruh media sosial terhadap pengetahuan gizi seimbang Kemudian, artikel yang dipilih sebagai sumber utama merupakan terbitan tahun 2020 hingga 2021. Alasan pemilihan metode ini untuk mengidentifikasi kaitan antara penyebaran informasi tentang gizi seimbang terhadap pengetahuan gizi seimbang pada remaja.

Tabel 1. Daftar Artikel

No.	Judul	Penulis	Sumber	Tahun
1.	Pengaruh Edukasi Melalui <i>Twitter Thread</i> Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Remaja di SMP Harjamukti Depok	Ade Fatma, Dian Luthfiana, Ibnu Malkan, Muh. Nur Hasan	Jurnal Ikesma	2020
2.	Pengaruh Media Edukasi Gizi Berbasis <i>Web</i> terhadap Perilaku Makan Gizi Seimbang Remaja SMA Surabaya	Shofia Lathifa, Trias Mahmudiono	Media Gizi Kesmas	2020
3.	Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Instagram terhadap Perubahan Perilaku Gizi Seimbang untuk Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri SMAN 2 Padang	Faza Yasira Rusdi, Hafifatul Auliya Rahmy, Helmizar	<i>Jurnal of Nutrition College</i>	2021
4.	Edukasi Gizi Seimbang Menggunakan Aplikasi <i>WhatsApp</i> Pada Siswa Madrasah Aliyah di Kabupaten Bogor	Mukhlidah Hanun Siregar, Ratu Diah Koerniawati	Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat	2021
5.	Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Instagram Bertema Empat Pilar Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan Gizi Remaja Putra	Elga Miftahul Jannah , Desi, Suaebah , Martinus Ginting , Ikawati Sulistyaningsih	<i>Pontianak Nutrition Journal</i>	2022

HASIL

Edukasi gizi seimbang melalui media sosial menjadi upaya dalam penanganan permasalahan gizi pada remaja. Penggunaan media sosial membuat remaja memiliki daya minat yang besar. Selain itu, mereka dapat berkontribusi kepada masyarakat secara daring. Hasil penelitian menunjukkan setelah dilakukan edukasi melalui *twitter thread*, frekuensi remaja yang memiliki tingkat pengetahuan gizi seimbang kategori pengetahuan baik mengalami kenaikan yang signifikan (6) (7).

Tabel 2. Frekuensi Remaja Sebelum dan Sesudah Dilakukan Edukasi Gizi Seimbang Melalui *Twitter Thread*

Kategori	Sebelum	Sesudah
Pengetahuan Kurang	5	1
Pengetahuan Baik	8	19

Hasil penelitian perlakuan edukasi gizi seimbang melalui *website* kategori tingkat pengetahuan kurang sebesar 0%, tingkat pengetahuan sedang 19,4%, dan tingkat pengetahuan baik sebesar 80,6%. Pemberian edukasi melalui *website* efektif untuk meningkatkan pengetahuan gizi seimbang (8).

Tabel 3. Persentase Remaja Kelompok Edukasi Gizi Seimbang Melalui *Website*

Tingkat Pengetahuan	n (%)
*Kurang	0
*Sedang	19,4
*Baik	80,6

**
Keterangan :*(8)
**(9)

Hasil penelitian pemberian edukasi gizi seimbang pada remaja putri melalui instagram menunjukkan perubahan tingkat pengetahuan yang signifikan yang dilihat dari skor hasil *post-test* sebesar 15,37% (8). Hasil penelitian edukasi gizi seimbang pada remaja putra di SMA N 4 dan SMA N 8 Kota Pontianak menunjukkan peningkatan pengetahuan ditandai dengan selisih *pre-test* dan *post-test* sebesar 6 skor (9). Hasil penelitian edukasi gizi seimbang menggunakan *whatsapp* menunjukkan skor median pengetahuan sebelum edukasi 21,33 dan setelah edukasi 49,33 (10).

Tabel 4. Skor Pengetahuan Gizi Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi Seimbang Melalui Instagram dan *Whatsapp*

<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
*12,67	15,37
**9	15
***21,33	49,33

Keterangan :*(8)
**(9)
***(10)

PEMBAHASAN

Sosial media adalah fasilitator daring yang memiliki fungsi sebagai tempat berkolaborasi, berkenalan, berkomunikasi, dan berbagi informasi (11) (12). Sosial media juga dapat menunjang kreativitas dan pengetahuan (13) (14). Salah satu implementasi dari fungsi sosial media sebagai sumber informasi yaitu untuk menyampaikan pesan gizi seimbang. Sosial media yang dapat digunakan yaitu *twitter*, *instagram*, *whatsapp*, maupun *website*. Penyampaian pesan gizi seimbang melalui *twitter* kepada remaja di SMP Harjamukti Depok menunjukkan peningkatan yang signifikan ditandai pengetahuan remaja sebelum edukasi berkategori kurang menjadi kategori baik setelah edukasi. Pelaksanaan edukasi gizi seimbang melalui *twitter* dilakukan kepada remaja kelas 7 dan 8 memiliki *smarthphone* maupun laptop yang dapat mengakses media *twitter*. Edukasi dilakukan selama enam minggu dan setiap minggu sebanyak tiga kali. Kelompok intervensi diberikan *pre-test* dan *post-test* dan membuat *thread twitter* tema pedoman gizi seimbang. Hasil penelitian menunjukkan nilai rata-rata pengetahuan gizi

seimbang responden sebelum edukasi yaitu 7,09 dan setelah intervensi menjadi 7,97 (6). Penelitian tersebut sejalan dengan penelitian menurut (15) penggunaan *twitter* untuk menyampaikan informasi gizi memiliki pengaruh yang baik terhadap pengetahuan mengenai sayur dan buah.

Selain *twitter*, media *instagram* juga memiliki efektivitas untuk meningkatkan pengetahuan gizi seimbang remaja. Pelaksanaan edukasi gizi seimbang melalui *instagram* dilakukan kepada remaja putri usia 14 hingga 17 tahun mempunyai akun *instagram* pribadi yang aktif. Kelompok intervensi diberikan *pre-test* dan mengikuti akun *instagram* @giziseimbangcegahanemia untuk membaca materi, memberikan komentar, dan menyukai postingan dalam akun tersebut selama 18 hari tentang pilar gizi seimbang, pesan gizi seimbang, dan gizi seimbang bagi remaja putri. Komentar dan *like* sebagai tanda responden membaca informasi yang diberikan. Hasil penelitian menunjukkan tingkat pengetahuan gizi seimbang dengan metode edukasi melalui *instagram* diperoleh skor *post-test* mengalami kenaikan 2,7% (8). Menurut (9) *instagram* menjadi media yang menarik bagi remaja dan dapat meningkatkan pengetahuan gizi seimbang. Hasil edukasi gizi seimbang melalui *instagram* menunjukkan nilai rata-rata *post-test* memiliki skor 15 lebih tinggi dibandingkan nilai rata-rata *pre-test* dengan skor 9 (9).

Media yang dapat digunakan untuk menyampaikan pesan gizi seimbang selanjutnya yaitu *website (web)*. Menurut penelitian (16) *website* merupakan salah satu media edukasi yang efektif untuk menyampaikan informasi gizi sebab pengguna *website* di Indonesia diatas 50%. Hal tersebut sejalan dengan penelitian (17) pelaksanaan edukasi melalui *website* dilakukan kepada remaja sekolah menengah atas kelas 10 yang dapat mengakses web *Wix.com: Free Web Builder*. Peneliti memberikan materi gizi seimbang melalui *web* tersebut berupa teks, gambar, dan video. Responden diarahkan untuk membaca *web* tersebut dan akan mengerjakan *quiz* berkaitan dengan materi gizi seimbang. Hasil penelitian menunjukkan persentase pengetahuan sebelum edukasi yaitu 33,3% menjadi 72,2% (17). Selanjutnya, sosial media *whatsapp* juga dapat digunakan sebagai wadah penyampaian informasi gizi seimbang. Menurut penelitian (10) edukasi gizi seimbang melalui *whatsapp* efektif untuk meningkatkan pengetahuan remaja. Pelaksanaan edukasi dilakukan kepada kelas 10-12 yang memiliki *smarthphone* dan dapat mengakses aplikasi *whatsapp* yang mana program ini mengusung tema kuliah *whatsapp* dengan membahas materi gizi seimbang. Kegiatan kuliah *whatsapp* meliputi responden mengisi *pre-test*, narasumber menyampaikan materi gizi seimbang, diskusi, dan responden mengisi *post-test*. Hasil penelitian menunjukkan kenaikan skor rata-rata pengetahuan gizi seimbang pada *pre-test* (21,3) dan *post-test* (49,33) (10).

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa edukasi gizi seimbang melalui sosial media menjadi salah satu inovasi untuk meningkatkan pengetahuan gizi seimbang bagi remaja. Sosial media dapat dimanfaatkan sebagai wadah edukasi sudah dibuktikan dalam seluruh penelitian dalam kajian literatur review ini. Edukasi gizi seimbang yang dilakukan melalui *twitter*, *instagram*, *website*, dan *whatsapp* menunjukkan hasil yang baik terhadap skor median pengetahuan gizi seimbang. Dapat diketahui pengaruh edukasi melalui sosial media efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi seimbang remaja.

DAFTAR PUSTAKA

1. Intantiyana M, Widajanti L, Rahfiludin M. Z. Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Putri Gizi Lebih Di SMA Negeri 9 Kota Semarang. *J Kesehat Masy*. 2018;6(5):404–12.
2. Merita M, Hamzah N, Djayusmantoko D. Persepsi Citra Tubuh, Kecenderungan Gangguan Makan Dan Status Gizi Pada Remaja Putri Di Kota Jambi. *J Nutr Coll*. 2020;9(2):81–6.
3. Wati DK, Sumarmi S. Citra Tubuh Pada Remaja Perempuan Gemuk Dan Tidak Gemuk : Studi Cross Sectional Body Image Among Overweight and Non overweight Adolescent Girls : A Cross Sectional Study. 2017;044:398–405.
4. Oktaviani I. Keputusan Diet dan Pengaruh Media Sosial Menggunakan Pendekatan Critical Medical Anthropology. *J Kaji Ruang Sos*. 2019;3(2):4–13.
5. Kemenkes RI KRI. Pedoman Gizi Seimbang. Stikes Perintis; 2019.
6. Krisdiani AF, Sufyan DL, Ilmi IMB, Syah MNH. Pengaruh Edukasi Melalui Twitter Thread Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Remaja di SMP Harjamukti Depok. *Ikesma*. 2020;16(2):95.
7. Yani A. PERMAINAN EDUKASI MONOPOLI TUBERKOLOSIS. 2017;
8. Rusdi FY, Helmizar H, Rahmy HA. Pengaruh edukasi gizi menggunakan *instagram* terhadap perubahan perilaku gizi seimbang untuk pencegahan anemia pada remaja putri di SMAN 2 Padang. *J Nutr Coll*. 2021;10(1):31–8.
9. Edukasi P, Melalui G, Bertema I, Pilar E, Seimbang G, Pengetahuan T, et al. PONTIANAK NUTRITION JOURNAL <http://ejournal.poltekkes-pontianak.ac.id/index.php/PNJ/index> Pengaruh Edukasi Gizi Melalui

- Instagram Bertema Empat Pilar Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan Gizi Remaja Putra. 2022;5(September):211–5.
10. SIREGAR MH, KOERNIAWATI RD. Edukasi Gizi Seimbang Menggunakan Aplikasi Whatsapp Pada Siswa Madrasah Aliyah Di Kabupaten Bogor. *COMMUNITY J Pengabdian Kpd Masy.* 2021;1(1):16–9.
 11. Ainiyah N. Remaja millennial dan media sosial: media sosial sebagai media informasi pendidikan bagi remaja millennial. *J Pendidik Islam Indones.* 2018;2(2):221–36.
 12. Yani A. HAZARDS OF DRUGS THROUGH THE SOCIAL MEDIA. <http://www.ahmad-yani.com/2017/12/23/kampanyekan-bahaya-narkoba-melalui-media-sosial/>. 2017;
 13. Siregar H. Analisis Pemanfaatan Media Sosial Sebagai Sarana Sosialisasi Pancasila. *Pancasila J Keindonesiaan.* 2022;(1):71–82.
 14. Kurniawan RN, Wijaya I, Yani A. Konstruksi Sosial Remaja Pecandu Game Online di Kota Makassar. *Media Publ Promosi Kesehat Indones.* 2021;4(1):110–5.
 15. Khoirunnisa S, Kurniasari R, Sefrina LR, Gizi PS, Kesehatan FI, Barat J. PENGARUH PENGGUNAAN VIDEO ANIMASI DAN THREAD TWITTER TERHADAP PENGETAHUAN GIZI SAAT PANDEMI COVID-19 THE EFFECT OF USING ANIMATION VIDEOS . AND THREADS OF TWITTER THREADS ON NUTRITION KNOWLEDGE DURING COVID- 19 PANDEMIC. 2022;18(4).
 16. Perdana F, Madaniyah S, Ekayanti I. Pengembangan media edukasi gizi berbasis android dan website serta pengaruhnya terhadap perilaku tentang gizi seimbang siswa sekolah dasar. *J Gizi dan Pangan.* 2017;12(3):169–78.
 17. Lathifa S, Mahmudiono T. Pengaruh Media Edukasi Gizi Berbasis Web Terhadap Perilaku Makan Gizi Seimbang Remaja Sma Surabaya the Effect of Web-Based *Mgk J.* 2019;4(August):4–9.