

INSTAGRAM, FACEBOOK DAN PENGETAHUAN GIZI REMAJA

Ravi Masitah¹, Eti Poncorini Pamungkasari², Suminah³

¹Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Sains, dan Teknologi Universitas Dhyana Pura. ²Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Sebelas Maret Surakarta. ³Program Studi Penyuluhan dan Komunikasi Pertanian, Fakultas Pertanian, Universitas Sebelas Maret Surakarta.
Email: ravimasitah@undhirabali.ac.id¹

ABSTRAK

Masalah gizi remaja sangat berpengaruh pada pertumbuhan, perkembangan tubuh dan dampaknya pada masalah gizi saat dewasa. Pengetahuan gizi yang cukup dapat menunjang ketepatan remaja memilih makanan sesuai dengan pola menu seimbang dan kebutuhannya. Peningkatan pengetahuan gizi dapat diberikan melalui media yang menarik, efektif, efisien. Instagram dan facebook adalah media sosial yang banyak digunakan remaja, mudah diakses, tidak terbatas ruang dan waktu. Tujuan penelitian menganalisis pengetahuan gizi remaja dengan instagram dan facebook. Jenis penelitian *Quasi Experimental* dengan *Nonequivalent Control Group Design*. Subjek penelitian siswa kelas XI IPA SMAN 1 Lendah dan SMAN 1 Wates masing-masing 42 remaja. Teknik sampling *Purposive Sampling* dan analisa data *Wilcoxon Matched Pairs*. Hasil penelitian menunjukkan nilai rata-rata *pretest* kelompok intervensi 16,55 dan *posttest* 18,07 sedangkan kelompok kontrol *pretest* 17,36 dan *posttest* 17,62. Terdapat perbedaan pengetahuan gizi remaja sebelum dan setelah perlakuan ($p=0,000$) sedangkan kelompok kontrol ($p=0,266$). Penggunaan media sosial yang tepat dapat meningkatkan pengetahuan gizi remaja.

Kata kunci: instagram, facebook, pengetahuan gizi

ABSTRACT

The adolescent nutrition problems are very influence on the growth, body development and their impact on nutrition problems as adults. Enough nutrition knowledge can support the accuracy of adolescents in choosing food based on a balanced menu pattern and their needs. The increasing of nutrition knowledge can be given through media which are interesting, effective, efficient. Instagram and facebook are social media that are widely used by adolescents, accessible, not limited to space and time. The aim of this research was to analyze the knowledge of adolescent nutrition by instagram and facebook. The type of this research was Quasi Experimental with Nonequivalent Control Group Design. The research subjects were the students of class XI IPA SMAN 1 Lendah and SMAN 1 Wates which each were consist of 42 adolescents. The sampling technique was Purposive Sampling and data analysis was Wilcoxon Matched Pairs. The results showed an average pretest value in the intervention group was 16,55 and posttest 18,07 while the pretest control group was 17,36 and posttest 17,62. Towards differences in adolescent nutrition knowledge before and after treatment ($p = 0,000$) while the control group ($p = 0,266$). The proper use of social media can improve nutrition knowledge of youth.

Keywords: instagram, facebook, nutrition knowledge

1. Pendahuluan

Gizi yang baik dapat meningkatkan kesehatan yang optimal, pertumbuhan dan perkembangan intelektual dan mencegah masalah kesehatan pada remaja (Ertugut dan Ertugut, 2010). Berdasarkan data Riskesdas tahun 2013, prevalensi kurus pada remaja usia 13-15 tahun sebesar 11,1% dan gemuk 18,8%. Prevalensi kurus pada remaja usia 16-18 tahun sebesar 9,4% sedangkan gemuk 7,3% (Kemenkes RI, 2013). Daerah Istimewa Yogyakarta adalah salah satu provinsi dengan prevalensi sangat gemuk pada remaja usia 16-18 tahun diatas prevalensi nasional yaitu 2,6%. Kulon Progo merupakan Kabupaten dengan masalah gizi ganda yang memiliki prevalensi tertinggi sangat kurus dan sangat gemuk (obesitas) pada remaja usia 13-15 tahun masing-masing 5,0% dan 8,0% dan sangat kurus pada remaja usia 16-18 tahun yaitu 3,8% (Kemenkes RI, 2013). Hasil skrining status gizi tahun 2015 pada siswa - siswi SMA dan sederajat seKabupaten Kulon Progo menunjukkan terdapat 245 siswa-siswi dengan status gizi gemuk, 336 kurus dan 54 siswa-siswi sangat kurus (Dinkes Kabupaten Kulon Progo, 2015).

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).

2. Metode

Jenis penelitian adalah *Quasi Experimental Design* dengan rancangan penelitian *Nonequivalent Control Group*. Penelitian dilaksanakan pada bulan Februari - April 2017 di SMAN 1 Wates (kelompok intervensi) dan SMAN 1 Lendah (kelompok kontrol) Kabupaten Kulon Progo. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa-siswi kelas XI IPA sebanyak 160 remaja. Total subjek penelitian sebanyak 84 remaja, masing-masing kelompok terdiri dari 42 remaja. Pengambilan subjek penelitian dengan cara *purposive sampling*. Kriteria inklusi yaitu siswa - siswi kelas XI yang tercatat aktif di kelas XI IPA, berusia 16 - 17 tahun, memiliki *smartphone* pribadi dan akun aktif media sosial (facebook dan instagram), tinggal bersama orang tua dan bersedia menandatangani *informed consent* oleh orang tua atau wali. Kriteria eksklusi yaitu siswa - siswi yang tidak mengikuti semua rangkaian kegiatan penelitian dan menderita penyakit yang mengharuskan menjalankan diet tertentu (diabetes, ginjal, jantung, kanker, hipertensi). Variabel *independent* adalah pendidikan gizi dengan media sosial (facebook dan instagram) dan variabel

dependent adalah pengetahuan gizi remaja. Pengetahuan gizi diukur sebelum dan setelah intervensi menggunakan kuesioner yang telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Pendidikan gizi dilakukan selama 1 bulan sebanyak 3 kali seminggu. Pendidikan gizi dengan facebook diberikan 2 kali seminggu dan instagram 1 kali seminggu. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Matched Pairs* dengan SPSS.

3. Hasil dan Pembahasan

Karakteristik Umum Subjek Penelitian

Tabel 1. Karakteristik Umum Subjek Penelitian

Karakteristik Umum	Kelompok Intervensi		Kelompok Kontrol	
	n	%	n	%
Jenis kelamin				
Laki-laki	21	50	21	50
Perempuan	21	50	21	50
Usia				
16 tahun	27	64,3	23	54,8
17 tahun	15	35,7	19	45,2
Pendidikan orang tua				
Ayah				
SD	4	9,5	10	23,8
SMP	3	7,1	4	9,5
SMA	19	45,2	21	50
PT	16	38,1	7	16,7
Ibu				
SD	5	11,9	14	33,3
SMP	6	14,3	6	14,3
SMA	16	38,1	16	38,1
PT	15	35,7	6	14,3

Penelitian dilakukan pada 84 siswa-siswi, masing-masing kelompok terdiri dari 42 remaja yaitu 21 siswa laki-laki dan 21 siswi perempuan. Usia subjek pada kedua kelompok penelitian sebagian besar adalah 16 tahun yaitu 64,3% kelompok intervensi dan 54,8% kelompok kontrol. Usia mempunyai pengaruh terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang, semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya (Notoatmodjo, 2010).

Pendidikan terakhir orang tua yaitu ayah sebagian besar adalah Sekolah Menengah Atas (SMA) baik pada kelompok intervensi (45,2%) maupun kelompok kontrol (50%). Selain itu, pendidikan terakhir ibu juga sebagian besar adalah Sekolah Menengah Atas (SMA) yaitu 38,1% pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Faktor pendidikan dapat berperan dalam peningkatan pengetahuan seseorang. Pendidikan yang lebih tinggi akan cenderung meningkatkan pengetahuan walupun pengetahuan diluar bidang pendidikannya. Seseorang yang berpendidikan lebih tinggi akan meningkatkan kesempatan dan kemudahan dalam menerima informasi baru yang kemudian berpengaruh pada sifat yang positif (Tiha *et al.*, 2016). Oleh karena itu, semakin tinggi pendidikan seseorang maka semakin mudah menerima informasi sehingga semakin banyak pengetahuan yang dimilikinya, sebaliknya pendidikan yang kurang akan menghambat perkembangan sikap seseorang terhadap nilai-nilai baru yang diperkenalkan (Buanasita *et al.*, 2015). Secara umum orang tua yang berpendidikan rendah dalam membimbing anak mengalami kendala-kendala karena keterbatasan ilmu pengetahuan

sedangkan orang tua yang berpendidikan tinggi lebih sedikit mengalami kendala karena cukup ilmu yang dia miliki.

Instagram, Facebook dan 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*. Hasil uji statistik data pengetahuan gizi remaja dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Pengetahuan Gizi Remaja

Pengetahuan Gizi	Nilai Rata-rata <i>Pretest-Posttest</i>	Nilai Rata-rata Selisih	Nilai Minimum	Nilai Maksimum	<i>p</i>
Pendidikan gizi dengan media sosial (instagram dan facebook)					
1. <i>Pretest</i>	16,55	1,52	10	22	0,000*
2. <i>Posttest</i>	18,07		10	22	
Kelompok kontrol					
1. <i>Pretest</i>	17,36	0,26	11	21	0,266*
2. <i>Posttest</i>	17,62		11	22	

*Uji *Wilcoxon Matched Pairs*

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 ($p=0,266$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan gizi remaja sebelum dan setelah diberikan intervensi berupa pendidikan gizi melalui media sosial (instagram dan facebook).

Hasil penelitian ini sejalan dengan Utami *et al* (2015) 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). Hasil penelitian Lukitasari *et al* (2015) pada siswa SMA menunjukkan bahwa penggunaan jejaring sosial facebook sebagai sarana meningkatkan motivasi dan prestasi belajar siswa mampu memberikan perubahan yang baik terhadap hasil belajar dan meningkatkan motivasi belajar pada siswa terhadap mata pelajaran Ilmu Pengetahuan Alam (IPA), terutama mata pelajaran biologi.

Media pendidikan adalah semua sarana atau upaya untuk menampilkan pesan atau informasi yang ingin disampaikan oleh komunikator, sehingga dapat meningkatkan pengetahuan sasaran yang akhirnya diharapkan dapat merubah perilaku ke arah positif terhadap kesehatan. Media digunakan dalam kegiatan pembelajaran karena memiliki kemampuan untuk menyajikan peristiwa yang

kompleks dan rumit menjadi lebih sistematis dan sederhana, meningkatkan daya tarik dan perhatian pembelajar dan meningkatkan sistematis pembelajaran (Eliana dan Solikhah, 2012).

Media sosial adalah media komunikasi *online* yang memungkinkan individu dan kelompok membuat konten, berbagi informasi dan terhubung satu sama lain. Remaja saat ini lebih menyukai menggunakan kecanggihan teknologi untuk mencari berbagai informasi yang mereka butuhkan dan dianggap tidak membosankan karena berbagai konten menarik didalamnya juga dapat diakses dalam waktu yang bersamaan. Oleh karena itu, media sosial dapat digunakan sebagai media pendidikan yang dapat menjangkau sasaran dalam jumlah besar dan tidak terbatas pada ruang dan waktu.

Instagram adalah aplikasi yang memungkinkan penggunaannya untuk mengunggah foto, video dan menambahkan filter yang berbeda pada foto dan video yang diunggah dan membagikannya pada pengguna dan aplikasi lain (Shah dan Kotsenas, 2017). Kreativitas siswa-siswi dapat diukur dari hasil karya yang diunggah di instagram menurut segi, desain dan konten yang diunggah (Holmberg., 2016). Facebook dapat digunakan sebagai media pendidikan, misalnya untuk mencari dan berbagi materi pembelajaran dan menjawab pertanyaan teman terkait materi pembelajaran. Selain itu facebook dapat mendekatkan hubungan guru dan siswa yang dapat meningkatkan motivasi belajar (Utami *et al.*, 2015). Fitur *group* yang didalamnya terdapat menu diskusi, dapat dimanfaatkan sebagai wadah suatu komunitas pembelajaran atau kelompok belajar bersama (Lambic, 2016).

Penggunaan media sosial sangat membantu dalam proses pendidikan gizi. Facebook dan instagram yang digunakan sebagai media untuk menyampaikan materi tidak tergantung pada ruang dan waktu sehingga pendidikan gizi dapat diberikan kapanpun dan dimanapun. Selain itu, peneliti dapat membimbing subjek penelitian secara lebih intensif sehingga dapat mempererat hubungan diantara keduanya yang berdampak pada meningkatnya motivasi belajar. Materi yang telah disampaikan juga dapat dibuka kembali kapanpun untuk sekedar mengingatkan.

4. Simpulan

Nilai rata-rata *posttest* pengetahuan gizi remaja pada kelompok pendidikan gizi dengan media sosial (instagram dan facebook) (18,75) lebih tinggi dibanding dengan kelompok kontrol (17,62). Hasil uji statistik menunjukkan terdapat perbedaan pengetahuan gizi remaja sebelum dan setelah perlakuan pada kelompok pendidikan gizi dengan media sosial (instagram dan facebook) dengan nilai ($p=0,000$). Penggunaan media sosial yang tepat dapat meningkatkan pengetahuan gizi remaja.

Pustaka Acuan

- Buanasita A, Andriyanto, Sulistyowati I. 2015. Perbedaan Tingkat Konsumsi Energi, Lemak, Cairan, dan Status Hidrasi Mahasiswa Obesitas dan Non Obesitas. *Indonesian Journal of Human Nutrition* 2015;2(1):11-22.
- Candra, A., Setiawan, B., Damanik, M. 2013. Pengaruh Pemberian Makanan Jajanan, Pendidikan Gizi dan Suplementasi Besi terhadap Status Gizi, Pengetahuan Gizi dan Status Anemia pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi dan Pangan* 2013;8(2):103-108.
- Demirozu B, Pehlivan A, Camliguney A. 2012. Nutrition Knowledge and Behaviours of Children Aged 8-12 WHO Attend Sport Schools. *Procedia Social and Behavioral Sciences* 2012;46:4713-4717.

- Dinkes Kabupaten Kulon Progo. 2015. *Rekapitulasi Hasil Penjaringan Kesehatan Peserta Didik Kabupaten Kulon Progo*. Kulon Progo: Dinas Kesehatan Kabupaten Kulon Progo.
- Dyah I, Muwahidah, Indriyani L. 2011. Pengembangan Model Pendidikan Gizi dengan Media Leaflet terhadap Peningkatan Pengetahuan tentang Serat Makanan (Dietary Fiber) pada Remaja di SMK Dwija Dharma Boyolali. *Jurnal Kesehatan* 2011;4(1):31-40.
- Eliana, D dan Solikhah. 2012. Pengaruh Buku Saku Gizi terhadap Tingkat Pengetahuan Gizi pada Anak Kelas 5 Muhammadiyah Desa Wonokerto Kecamatan Turi Kabupaten Sleman Yogyakarta. *KEMAS* 2012;6(2):162-232.
- Erturgut P dan Erturgut R. 2010. An Analysis of Nutrition Level of Adolescent School Children with Respect to the Educational Levels and Child-Raising Attitudes of Their Parents. *Procedia Social and Behavioral Sciences* 2010;2(2):1238-1243.
- Holmberg, C., Chaplin, J., Hillman, T., Berg, C. 2016. Adolescents' Presentation of Food in Social Media: An Explorative Study. *Appetite* 2016;99:121-129.
- Kemenkes RI. 2013. *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas 2013)*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- _____. 2013. *Riset Kesehatan Dasar dalam Angka Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta 2013*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Lambic, D. 2016. Correlation between Facebook Use for Educational Purposes and Academic Performance of Students. *Computers in Human Behavior* 2016;61:313-320.
- Li J, Barnett T, Goodman E, Wasserman R, 2013. Kemper A. Approaches to Prevention and Management on Childhood Obesity: The Role of Social Networks and the Use of Social Media and Related Electronic Technologies. *American Heart Association Journal* 2013;127(2):1-8.
- Lukitasari M, Pujiati, Kristianto I. 2015. Penggunaan Jejaring Sosial (Facebook) sebagai Sarana Meningkatkan Motivasi dan Prestasi Belajar Biologi. *Jurnal Pendidikan Informatika dan Sains* 2015;4(1):91-98.
- Momongan M, Puhuh M, Kawatu P. 2016. Hubungan antara Status Gizi dengan Prestasi Belajar Siswa SMA Negeri 7 Manado. *Jurnal Ilmiah Farmasi* 2016; 5(2):127-132.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Promosi Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Park H, Rogers S, Stemmler J. 2011. Health Organization Use of Facebook for Health Advertising and Promotion. *Journal of Interactive Advertising* 2011;12(1):62-77.
- Shah, V dan Kotsenas, M. 2017. Social Media Tips to Enhance Medical Education. *Academic Radiology* 2017;24(6):747-752.
- Sobaih A, Moustafa M, Ghandforoush P, Khan M. 2016. To Use or Not to Use? Social Media In Higher Education in Developing Countries. *Computers in Human Behavior* 2016;58:296-305.
- Tiha R, Legi N, Walalangi R. 2016. Hubungan Pengetahuan Gizi, Pola Makan dengan Status Gizi pada Ibu di Desa Pahaleten Kecamatan Kakas Kabupaten Minahasa. *GIZIDO* 2016;8(2):71-76.
- Utami R, Probosari R, Fatmawati U. 2015. Pengaruh Model Pembelajaran Project Based Learning Berbantu Instagram terhadap Kemampuan Berpikir Kreatif Siswa Kelas X SMA Negeri 8 Surakarta. *Bio-Pedagogi* 2015;4(1):46-52.