PENGARUH EDUKASI GIZI SEIMBANG MENGGUNAKAN INSTAGRAM TERHADAP PERUBAHAN PENGETAHUAN, SIKAP, DAN TINDAKAN REMAJA DI SMA NEGERI 1 TENGGARONG

[1*]Audina Prisca Cahyani, [2]Dini Indo Virawati, [3]Satriani
[1-3]Program Studi Gizi dan Dietetika, Kemenkes Poltekkes Kalimantan Timur
*Email Korespondensi : audinapriscac@gmail.com

ABSTRAK

Remaja menjadi kelompok yang berpotensi mengalami obesitas. Masalah obesitas akan berakibat pada menurunnya derajat kesehatan dan produktifitas remaja. Kurangnya pengetahuan gizi menjadi salah satu penyebab obesitas sehingga intervensi dilakukan dengan cara pemberian edukasi agar dapat meningkatkan pengetahuan dan membawa perubahan positif terhadap sikap dan tindakan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh edukasi gizi menggunakan Instagram terhadap pengetahuan, sikap, dan tindakan remaja di SMA Negeri 1 Tenggarong. Desain penelitian yang digunakan adalah Pre-Eksperimen Design dengan pendekatan One Group Pretest-Posttest Design. Responden dalam penelitian ini berjumlah 46 orang yang diberikan edukasi gizi melalui Instagram dalam bentuk infografis dan video sebanyak 2 hari sekali selama 18 hari. Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 1 Tenggarong pada Mei 2024. Hasil analisis bivariat menggunakan uji Wicoxon dan Paired Sampel T-test menunjukkan adanya pengaruh signifikan intervensi pemberian edukasi gizi menggunakan Instagram terhadap pengetahuan (p=0,00), sikap (p=0,00), dan terhadap tindakan (p=0,00) remaja di SMA Negeri 1 Tenggarong. Dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan skor rata-rata pengetahuan, sikap, dan tindakan remaja sebagai pengaruh dari pemberian edukasi gizi menggunakan Instagram.

Kata kunci: *Edukasi gizi, pengetahuan, sikap, tindakan, instagram*

THE EFFECT OF BALANCED NUTRITION EDUCATION USING INSTAGRAM ON CHANGES IN KNOWLEDGE, ATTITUDES AND ACTIONS OF ADOLESCENTS AT SMA NEGERI 1 TENGGARONG

[1*]Audina Prisca Cahyani, [2]Dini Indo Virawati, [3]Satriani
[1-3]Nutrition and Dietetics Study Program, Kemenkes Poltekkes Kalimantan Timur
Email Correspondence : audinapriscac@gmail.com

ABSTRACT

Teenagers are a group that has the potential to experience obesity. The problem of obesity will result in a decline in the health and productivity of teenagers. Lack of nutritional knowledge is one of the causes of obesity, so intervention is carried out by providing education in order to increase knowledge and bring positive changes to attitudes and actions. This research aimed to analyze the influence of nutrition education using Instagram on the knowledge, attitudes and actions of teenagers at SMA Negeri 1 Tenggarong. The research design used was Pre-Experimental Design with a One Group Pretest-Posttest Design approach. The respondents in this study were 46 people who were given nutrition education via Instagram in the form of infographics and videos every 2 days for 18 days. The research was conducted at SMA Negeri 1 Tenggarong in May 2024. The results of bivariate analysis using the Wicoxon test and Paired Sample T-test showed that there was a significant effect of the intervention providing nutrition education using Instagram on knowledge (p=0.00), attitudes (p=0.00), and towards the actions (p=0.00) of teenagers at SMA Negeri 1 Tenggarong. It can be concluded that there is an increase in the average score of knowledge, attitudes and actions of teenagers as an influence from providing nutrition education using Instagram.

Keywords: *Nutrition education, knowledge, attitude, action, instagram*

PENDAHULUAN

Obesitas menduduki peringkat kelima sebagai penyebab kematian di dunia (Safaei et al., 2021). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa prevalensi obesitas global meningkat tiga kali lipat sejak tahun 1975 hingga 2016. Prevalensi obesitas pada anak dan remaja usia 5-19 tahun yang sebesar 4% pada tahun 1975 meningkat menjadi 18% pada tahun 2016 (WHO, 2021). Angka kejadian obesitas di Asia Tenggara mencapai 3% (Hafid, 2019). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (2018), terdapat tiga provinsi di Indonesia dengan angka obesitas tertinggi yaitu Sulawesi Utara, DKI Jakarta, dan Kalimantan Timur. Kalimantan Timur berada pada posisi ketiga dengan prevalensi obesitas sebesar 28,7%. Di tingkat kabupaten, Kutai Kartanegara menduduki peringkat ketiga tertinggi dengan prevalensi obesitas pada remaja usia 16-18 tahun.sebanyak 6,01% (Kemekes, 2018).

Masa remaja merupakan masa peralihan antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang biasanya dimulai pada usia 10-18 tahun. Permasalahan gizi yang bisa terjadi pada masa remaja salah satunya adalah obesitas (Mutia et al., 2022). Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar 2018, diketahui bahwa prevalensi obesitas pada tahun 2013 sebesar 26,6% meningkat menjadi 31% di tahun 2018 pada remaja usia 15 tahun ke atas. Di provinsi Kalimantan Timur, sekitar 5,84% individu muda berusia 16-18 tahun mengalami obesitas (Kemenkes, 2018). Berdasarkan hasil penjaringan kesehatan peserta didik oleh Dinas Kesehatan Kutai Kartanegara tahun 2022, di wilayah kerja Puskesmas Mangkurawang didapatkan hasil prevalensi gizi lebih dan obesitas tertinggi terdapat di SMA Negeri 1 Tenggarong, yaitu sebanyak 248 siswa (Dinas Kesehatan Kutai Kartanegara, 2022).

Obesitas dapat terjadi karena konsumsi makanan yang berlebihan dan kurangnya aktivitas fisik. Ketidakseimbangan antara terlalu banyak energi yang masuk dibandingkan dengan energi yang dikeluarkan merupakan penyebab utama terjadinya obesitas (Ginting & Besral, 2020). Selain itu, kurangnya pengetahuan gizi menjadi salah satu faktor tidak langsung yang menyebabkan obesitas sehingga intervensi dilakukan dengan cara memberikan edukasi. Edukasi gizi untuk remaja diberikan agar dapat meningkatkan pengetahuan sehingga dapat membawa perubahan positif terhadap sikap dan tindakan makan serta aktifitas fisik berpengaruh kepada peningkatan tingkat kesehatan (Khoirunnisa & Kurniasari, 2022).

Edukasi gizi bisa dilaksanakan dengan memakai beragam media, salah satunya media sosial Instagram. Menurut data survei APJII 2018, Instagram adalah media sosial yang paling sering dikunjungi kedua setelah Facebook, dengan persentase kunjungan mencapai 17,8% (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia, 2018). Media sosial Instagram memiliki potensi besar yang harus dimanfaatkan oleh tenaga kesehatan, khususnya di bidang gizi, untuk menyebarkan informasi dan edukasi tentang gizi. Penelitian Rusdi (2021) menunjukkan bahwa memberikan edukasi gizi melalui postingan gambar dan caption di Instagram, sebanyak satu kali setiap dua hari selama 18 hari, dapat efektif dalam mempengaruhi dan mengubah perilaku mengenai gizi seimbang pada remaja putri.

Berdasarkan hasil studi awal yang telah dilaksanakan di SMA Negeri 1 Tenggarong, dimana dari 308 siswa kelas XI, terdapat siswa yang mengalami obesitas sebanyak 46 siswa (14,93%). Oleh karena itu, peneliti ingin melakukan penelitian pada remaja di SMA Negeri 1 Tenggarong untuk mengetahui perubahan perilaku remaja setelah diberikan edukasi gizi melalui Instagram dalam upaya mencegah peningkatan angka kejadian obesitas.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini termasuk dalam kategori penelitian kuantitatif dengan desain Pre-Eksperimen, menggunakan pendekatan One Group Pretest-Posttest Design. Dalam penelitian ini, satu kelompok menerima perlakuan yang kemudian diobservasi hasilnya. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Tenggarong pada Mei 2024. populasi yang menjadi target dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Tenggarong, yang jumlahnya sebanyak 308 orang. Sampel diambil dari populasi target dalam penelitian ini menggunakan teknik simple random sampling.

Data primer berupa identitas sampel, seperti usia dan jenis kelamin, pengetahuan, sikap, dan tindakan dikumpulkan melalui pengisian kuesioner, yang dibagikan secara langsung di lokasi penelitian dalam format hardcopy serta melalui tautan Google Form. Data sekunder pada penelitian ini mencakup data profil dari SMA Negeri 1 Tenggarong. Data diolah setelah seluruh data dikumpulkan. Proses pengolahan data melibatkan tahapan editing, coding, tabulating, dan cleaning data. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis bivariat dan analisis univariat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik setiap responden yang diteliti. Hasil dari analisis ini disajikan dalam tabel yang mencakup pengetahuan, sikap, dan tindakan

remaja sebelum dan setelah diberikan edukasi gizi. Analisis bivariat digunakan untuk memahami dampak edukasi gizi terhadap pengetahuan, sikap, dan tindakan. Sebelum uji hipotesis, dilakukan uji normalitas menggunakan uji Shapiro Wilk. Untuk menguji hipotesis, digunakan uji statistik; Paired Sample T-test jika data berdistribusi normal, dan uji Wilcoxon jika tidak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Responden dalam penelitian ini diklasifikasikan menurut jenis kelamin dan usia. Tabel di bawah ini menampilkan karakteristik responden berdasarkan kedua kategori tersebut.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	12	26,1
Perempuan	34	73,9
Usia		
16 tahun	16	34,8
17 tahun	29	63,0
18 tahun	1	2,2
Total	**46**	**100,0**

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan tabel 1, diketahui sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yang berjumlah 34 orang (73,9%). Variabel usia sebagian besar berusia 17 tahun sebanyak 29 orang (63,0%).

Analisis Univariat

Pengetahuan Gizi Seimbang

Tabel di bawah ini menunjukkan rata-rata skor pengetahuan remaja di SMA Negeri 1 Tenggarong sebelum dan sesudah diberikan edukasi mengenai gizi seimbang.

Tabel 2. Rata-rata Skor Pengetahuan Gizi Seimbang Remaja di SMA Negeri 1 Tenggarong

Variabel Pengetahuan	n	*Min*	*Max*	*Mean*	Std. Deviasi
Sebelum	46	56	100	81.15	10.0066
Sesudah	46	87	100	94.97	4.7211

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan data pada tabel 2, dari 46 siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Tenggarong, sebelum diberikan edukasi gizi seimbang melalui Instagram, rata-rata skor pengetahuan mereka adalah 81,15 dengan skor terendah 56 dan skor tertinggi 100. Setelah edukasi gizi seimbang melalui Instagram, rata-rata skor pengetahuan siswa meningkat menjadi 94,97 dengan skor minimum 87 dan maksimum 100. Hasil ini menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor pengetahuan siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Tenggarong setelah menerima edukasi gizi seimbang melalui Instagram.

Sikap

Tabel di bawah ini menunjukkan rata-rata skor sikap remaja di SMA Negeri 1 Tenggarong sebelum dan setelah diberikan edukasi mengenai gizi seimbang.

Tabel 3. **Rata-rata Skor Sikap Siswa SMA Negeri 1 Tenggarong**

Variabel Sikap	n	*Min*	*Max*	*Mean*	Std. Deviasi
Sebelum	46	68	97	81.65	7.3703
Sesudah	46	81	100	92.00	4.1204

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan data pada tabel 3, dari 46 siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Tenggarong, sebelum diberikan edukasi gizi seimbang melalui Instagram, rata-rata skor sikap responden adalah 81,65 dengan skor terendah 68 dan tertinggi 97. Setelah edukasi gizi seimbang melalui Instagram, rata-rata skor sikap responden meningkat menjadi 92,00 dengan skor minimum 81 dan maksimum 100. Hasil ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan rata-rata skor sikap siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Tenggarong setelah menerima edukasi gizi seimbang melalui Instagram.

Tindakan

Tabel berikut menampilkan rata-rata skor tindakan remaja di SMA Negeri 1 Tenggarong sebelum dan setelah diberikan edukasi mengenai gizi seimbang.

Tabel 4. **Rata-rata Skor Tindakan Siswa SMA Negeri 1 Tenggarong**

Variabel Tindakan	n	*Min*	*Max*	*Mean*	Std. Deviasi
Sebelum	46	52	92	71.39	10.9757
Sesudah	46	59	95	76.54	10.0304

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan data pada tabel 4, dari 46 siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Tenggarong, sebelum diberikan edukasi gizi seimbang melalui Instagram, rata-rata skor

tindakan responden adalah 71,39 dengan skor terendah 52 dan tertinggi 92. Setelah edukasi gizi seimbang melalui Instagram, rata-rata skor tindakan responden meningkat menjadi 76,54 dengan skor minimum 59 dan maksimum 95. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan rata-rata skor tindakan siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Tenggarong setelah menerima edukasi gizi seimbang melalui Instagram.

Analisis Bivariat

Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Menggunakan Instagram Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Remaja di SMA Negeri 1 Tenggarong

Data hasil penelitian terhadap pengetahuan 46 responden dilakukan uji normalitas data dengan menggunakan Uji *Shapiro Wilk*. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal (*Sig.* <0.05) sehingga uji statistik yang digunakan adalah Uji *Wilcoxon*. Berdasarkan hasil penelitian pengaruh edukasi gizi seimbang terhadap pengetahuan remaja didapatkan data sebagai berikut.

Tabel 5. **Pengaruh Edukasi Menggunakan Instagram Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Remaja di SMA Negeri 1 Tenggarong**

Pengetahuan	*Mean* +SD	*P-value*
Sebelum	81.15+10.0066	.000
Sesudah	94.97+4.7211	

Berdasarkan tabel 4.5 diatas, hasil Uji Wilcoxon pada skor pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi seimbang didapatkan nilai p-value 0.000 yang artinya signifikan < α (0,05). Jadi, dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol ditolak yang berarti edukasi menggunakan media sosial Instagram memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pengetahuan remaja di SMA Negeri 1 Tenggarong.

Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Menggunakan Instagram Terhadap Sikap Remaja di SMA Negeri 1 Tenggarong

Data hasil penelitian terhadap sikap 46 responden dilakukan uji normalitas data dengan menggunakan Uji Shapiro Wilk. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data berdistribusi normal (*Sig.* >0.05) sehingga uji statistik yang digunakan adalah Uji *Paired Sample T-test*. Berdasarkan hasil penelitian pengaruh edukasi gizi seimbang terhadap sikap remaja didapatkan data sebagai berikut.

Tabel 6. Pengaruh Edukasi Menggunakan Instagram Terhadap Sikap Remaja di SMA Negeri 1 Tenggarong

Sikap	*Mean* +SD	*P-value*
Sebelum	81,65+7,3703	.000
Sesudah	92,00+4,1204	

Berdasarkan tabel 4.6 diatas, hasil uji *Paired Sample T-test* pada variabel sikap sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi seimbang menggunakan Instagram didapatkan *nilai p-value* 0,000 yang artinya signifikan < a (0,05). Jadi, dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol ditolak yang berarti pemberian edukasi gizi seimbang menggunakan Instagram selama 18 hari mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap sikap remaja di SMA Negeri 1 Tenggarong.

Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Menggunakan Instagram Terhadap Tindakan Remaja di SMA Negeri 1 Tenggarong

Data hasil penelitian terhadap tindakan 46 responden dilakukan uji normalitas data dengan menggunakan Uji Shapiro Wilk. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal (*Sig.* <0.05) sehingga uji statistik yang digunakan adalah Uji Wilcoxon. Berdasarkan hasil penelitian pengaruh edukasi gizi seimbang terhadap tindakan remaja didapatkan data sebagai berikut.

Tabel 7. Pengaruh Edukasi Menggunakan Instagram Terhadap Tindakan Remaja di SMA Negeri 1 Tenggarong

Tindakan	*Mean* +SD	*P-value*
Sebelum	71.39+10.9757	.000
Sesudah	76.54+10.0303	

Berdasarkan tabel 4.7 diatas, hasil uji Wilcoxon pada variable tindakan sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi seimbang didapatkan nilai p-value 0.000 yang artinya signifikan < α (0,05). Jadi, dapat disimpulkan bahwa hipotesis nol ditolak yang berarti edukasi menggunakan media sosial Instagram memiliki pengaruh yang signifikan terhadap perubahan tindakan remaja di SMA Negeri 1 Tenggarong.

PEMBAHASAN

Pengetahuan Gizi Seimbang Remaja di SMA Negeri 1 Tenggarong

Berdasarkan hasil uji bivariat terdapat pengaruh pemberian edukasi menggunakan media sosial Instagram terhadap pengetahuan gizi seimbang remaja di SMA Negeri 1 Tenggarong. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor pengetahuan responden

yaitu 81,15 dengan skor minimum 56 dan skor maksimun 100. Setelah diberikan edukasi gizi seimbang melalui Instagram, didapatkan hasil rata-rata skor pengetahuan responden yaitu 94,97 dengan skor minimum 87 dan skor maksimum 100. Analisis menggunakan uji Wilcoxon dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dengan nilai p-value 0.000 < 0.05 yang artinya terdapat pengaruh edukasi menggunakan Instagram terhadap pengetahuan gizi seimbang remaja di SMA Negeri 1 Tenggarong.

Hal ini sejalan dengan penelitian Dewi (2022) yang menunjukkan bahwa edukasi melalui Instagram dapat meningkatkan pengetahuan remaja overweight di MAN 1 Aceh Barat tentang gizi seimbang, dengan nilai p-value 0,001 (<0,05). Penelitian Al-Fadhilah & Afifah (2023) juga mendukung temuan ini, dengan hasil yang menunjukkan bahwa penggunaan media Instagram berpengaruh signifikan terhadap penguasaan pengetahuan remaja di Kabupaten Lamongan, dengan p-value 0,000 (<0,05). Selain itu, penelitian Rusdi (2021) menemukan adanya peningkatan skor rata-rata pengetahuan antara pretest dan posttest pada remaja putri di SMA 2 Padang setelah diberikan edukasi gizi melalui Instagram.

Penggunaan media sosial Instagram dapat menjadi daya tarik tersendiri karena konten edukasi gizi di Instagram dilengkapi dengan gambar, warna, dan audio yang menarik perhatian remaja. Sulisworo dan Suryani (2016) menyatakan bahwa penggunaan mobile learning lebih efektif dan efisien dalam meningkatkan pembelajaran. Selain itu, faktor lingkungan, kondisi kesehatan fisik, dan motivasi belajar yang berbeda-beda pada setiap responden juga dapat memengaruhi hasil pendidikan.

Peningkatan pengetahuan remaja dapat terjadi karena edukasi melalui infografis dan video di Instagram yang efektif dalam menyampaikan pesan gizi seimbang. Informasi ini diterima oleh memori sensorik dan diproses oleh otak, sehingga menghasilkan pemahaman baru yang meningkatkan pengetahuan remaja (Rusdi et al., 2021). Selain itu, peningkatan pengetahuan setelah intervensi juga bisa dipengaruhi oleh faktor lain, seperti pengaruh teman sebaya. Rasa ingin tahu responden terhadap pertanyaan pretest juga dapat mendorong mereka untuk mencari informasi tambahan mengenai gizi seimbang dari berbagai sumber seperti internet, media sosial, dan media massa lainnya. Rasa ingin tahu ini memotivasi mereka untuk belajar dan membantu meningkatkan penyimpanan informasi dalam memori jangka panjang (Marvin & Shohamy, 2016).

Berdasarkan hasil analisa, pengetahuan responden sudah tergolong baik dan responden memahami tentang materi yang telah disampaikan selama masa intervensi.

Peningkatan pengetahuan pada remaja setelah intervensi disebabkan oleh tampilan menarik dari media Instagram. Instagram menawarkan berbagai fitur terbaru seperti *feed, reels, snapgram*, dan fitur menarik lainnya, yang mempermudah remaja dalam menerima materi edukasi. Selain itu, Instagram sebagai media audiovisual memiliki keunggulan dalam meningkatkan pengetahuan karena melibatkan kedua indera, yaitu pendengaran dan penglihatan.

Sikap Remaja di SMA Negeri 1 Tenggarong

Berdasarkan hasil uji bivariat, terdapat pengaruh pemberian edukasi menggunakan media sosial Instagram terhadap sikap remaja di SMA Negeri 1 Tenggarong. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor sikap responden yaitu 81,65 dengan skor minimum 68 dan skor maksimun 97. Setelah diberikan edukasi gizi seimbang melalui Instagram, didapatkan hasil rata-rata skor sikap responden yaitu 92,00 dengan skor minimum 81 dan skor maksimum 100. Analisis menggunakan uji *Paired Sample t-test* dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dengan nilai *p-value* 0.000 < 0.05 yang artinya terdapat pengaruh edukasi menggunakan Instagram terhadap sikap remaja di SMA Negeri 1 Tenggarong.

Temuan ini konsisten dengan penelitian Al-Fadhilah & Afifah (2022) yang menunjukkan bahwa penggunaan media Instagram berdampak pada sikap remaja di Kabupaten Lamongan, dengan p-value 0,000 (<0,05). Selain itu, hasil penelitian Nomiaji (2020) juga mendukung hal ini, yang menunjukkan bahwa penggunaan media Instagram berpengaruh terhadap sikap remaja, dengan p-value 0,000 (<0,05), menandakan bahwa Instagram berperan dalam meningkatkan sikap remaja secara positif.

Penelitian Nugraha (2023) juga menunjukkan bahwa setelah menerima edukasi gizi melalui media Instagram, terjadi perubahan dalam sikap gizi responden. Dalam kelompok intervensi, sikap yang awalnya kurang mendukung meningkat menjadi mendukung. Sebelum edukasi gizi melalui Instagram, 38,9% responden menunjukkan sikap kurang mendukung. Setelah edukasi, terjadi peningkatan sikap mendukung sebesar 5,6%, dari 61,1% menjadi 66,7%.

Salah satu faktor yang dapat memengaruhi perubahan sikap adalah pemberian edukasi melalui media audiovisual. Namun, sikap seseorang tidak hanya dipengaruhi oleh informasi yang diberikan melalui edukasi (Notoatmodjo, 2011). Faktor eksternal lain yang dapat memengaruhi sikap meliputi pengaruh orang tua, teman sebaya, pengalaman

pribadi, adat istiadat, media massa, agama, aspek emosional, serta pengaruh dari individu yang dianggap penting (Sunaryo, 2004). Menurut Husna dan Reliani (2016), ketika ada rangsangan eksternal, sikap seseorang dapat terlihat melalui reaksi yang muncul. Perubahan sikap bisa terjadi secara langsung atau tidak langsung setelah responden menerima informasi atau pengetahuan tambahan, tergantung pada seberapa baik remaja dapat memahami dan menyerap pengetahuan yang diberikan selama edukasi.

Berdasarkan hasil analisa, sikap responden sudah tergolong baik dan responden memiliki keyakinan yang baik berkaitan dengan materi yang telah disampaikan selama masa intervensi. Peningkatan sikap responden berkaitan dengan media edukasi yang digunakan yaitu Instagram, dimana pengguna dapat mengunggah konten berupa gambar menggunakan fitur *slide* sehingga lebih menarik dan konten berupa video. Konten edukasi dapat dilihat oleh responden secara otomatis melalui beranda pada akun pribadi responden.

Tindakan Remaja di SMA Negeri 1 Tenggarong

Berdasarkan hasil uji bivariat terdapat pengaruh pemberian edukasi menggunakan media sosial Instagram terhadap tindakan remaja di SMA Negeri 1 Tenggarong. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor tindakan responden yaitu 71,39 dengan skor minimum 52 dan skor maksimun 92. Setelah diberikan edukasi gizi seimbang melalui Instagram, didapatkan hasil rata-rata skor tindakan responden yaitu 76,54 dengan skor minimum 59 dan skor maksimum 95. Analisis menggunakan uji Wilcoxon dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan dengan nilai p-value $0.000 < 0.05$ yang artinya terdapat pengaruh edukasi menggunakan Instagram terhadap tindakan gizi seimbang remaja di SMA Negeri 1 Tenggarong.

Hasil penelitian ini konsisten dengan temuan Norsakira (2020), yang menunjukkan bahwa intervensi gizi melalui Instagram tentang informasi Nutriteen memiliki pengaruh signifikan terhadap tindakan responden dalam memahami label gizi. Penelitian Rinalda & Anwar (2023) juga mengungkapkan bahwa tindakan berhubungan signifikan dengan konten @dietsantuy.id, dengan nilai p sebesar 0,001 ($p<0,005$) dan korelasi positif. Ini menunjukkan adanya hubungan signifikan antara konten edukasi gizi yang dibuat oleh influencer Instagram @dietsantuy.id dan tindakan gizi seimbang, dengan hubungan positif menunjukkan keterkaitan searah antara konten dan tindakan. Sementara itu, penelitian Lathifa (2020) menjelaskan adanya pengaruh signifikan media

edukasi gizi berbasis web terhadap tindakan responden. Namun, hasil penelitian ini berbeda dari penelitian Rusdi (2020), yang menunjukkan tidak ada perbedaan tindakan remaja putri mengenai gizi seimbang sebelum dan sesudah edukasi gizi melalui Instagram, dengan p-value 0,363.

Edukasi gizi berbasis media online sebaiknya diberikan secara bertahap atau berkelanjutan untuk mencapai perubahan tindakan yang positif dan memastikan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari (Lathifa & Mahmudiono, 2020). Studi sebelumnya menunjukkan bahwa media edukasi online dapat meningkatkan pemahaman dan mempengaruhi perubahan tindakan seseorang (Sabarudin et al., 2020). Tindakan baru pada seseorang biasanya dimulai dengan domain kognitif, di mana subjek memperoleh pengetahuan tentang suatu objek melalui stimulasi materi eksternal. Stimulasi ini memungkinkan subjek untuk menyadari rangsangan yang diterima, yang kemudian memicu respon lebih lanjut dalam bentuk tindakan baru terhadap stimulasi tersebut (Notoatmodjo, 2011).

Berdasarkan hasil analisa, tindakan responden sudah tergolong baik dan beberapa responden dapat menerapkan materi edukasi di kehidupan sehari-hari. Perubahan tindakan ke arah yang positif ini dapat disebabkan oleh penggunaan media sosial Instagram sebagai media edukasi. Kelebihan Instagram adalah kemampuannya untuk mengatasi batasan ruang dan waktu, memungkinkan informasi dapat diakses kapan saja dan di mana saja. Selain itu, Instagram menyediakan fitur like dan komentar, yang memungkinkan peneliti untuk melacak siapa yang telah melihat postingan. Instagram juga memiliki fitur notifikasi untuk setiap postingan dari suatu akun, sehingga responden dapat selalu mendapatkan informasi terbaru dari peneliti.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa intervensi pemberian edukasi gizi dengan media Instagram dapat meningkatkan skor rata-rata pengetahuan, sikap, dan tindakan remaja di SMA Negeri 1 Tenggarong. Selain itu, intervensi pemberian edukasi gizi dengan media Instagram juga mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan, sikap, dan tindakan remaja di SMA Negeri 1 Tenggarong.

DAFTAR PUSTAKA

Al-Fadhilah, AI (2023). Pengaruh Edukasi Gizi Berbasis Instagram Dan Zoom Meeting Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang 1000 Hari Pertama Kehidupan (1000 Hpk) Pada Remaja Usia 13-18 Tahun Di Kabupaten Lamongan. *GIZI UNESA* , *3* (2), 306-312.

Asosiasi Pengguna Jasa Internet Indonesia. (2018). Data Statistik Pengguna Internet Indonesia 2018.

Dewi, R. S. (2022). Pengaruh Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Sosial Instagram Terhadap Perubahan Perilaku Gizi Seimbang dan Aktivitas Fisik Remaja Overweight di Man 1 Aceh Barat Tahun 2021. *Jurnal Komunitas Kesehatan Masyarakat*, *4*(1).

Dinas Kesehatan Kutai Kartanegara. (2022). Data Penjaringan Kesehatan Remaja Obesitas. Dinas Kesehatan Kutai Kartanegara.

Ginting, L. M. B., & Besral, B. (2020). Pemberian Asi Ekslusif dapat Menurunkan Risiko Obesitas pada Anak Balita. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia*, *1*(1).

Hafid, W. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik dan Konsumsi Fast Food dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja. *Kampurui Jurnal Kesehatan Masyarakat (The Journal of Public Health)*, *1*(1), 6–10. https://doi.org/10.55340/kjkm.v1i1.49

Husna, A.R., Reliani. (2016). Streetfood Cards Sebagai Media Merubah Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Anak Usia Sekolah Dalam Mengkonsumsi Jajanan Di SDN 1 Wonorejo Rungkut Surabaya. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*. 1(1).

Kemenkes, R. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Kementrian Kesehatan RI, 53(9), 1689–1699.

Khoirunnisa, T., & Kurniasari, R. (2022). Pengaruh Edukasi Melalui Media pada Kejadian Overweight dan Obesitas: Literature Review. *Prepotif : Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *6*(2), 1212–1217. https://doi.org/10.31004/prepotif.v6i2.4338.

Lathifa, S., & Mahmudiono, T. (2020). Pengaruh Media Edukasi Gizi Berbasis Web Terhadap Perilaku Makan Gizi Seimbang Remaja SMA Surabaya (the Effect of Web-Based Nutrition Education Media Toward Balanced Nutritional Eating Behavior on High School Student). *Media Gizi Kesmas*, *9*(2), 48-56.

Marvin, C. B & Shohamy, D. (2016). Curiosity and reward : Valence predicts choice and information prediction errors enhance learning. *Journal of Experimental Psychology*, Vol. 145 (3) p. 266-272.

Mutia, A., Jumiyati, J., & Kusdalinah, K. (2022). Pola makan dan aktivitas fisik terhadap kejadian obesitas remaja pada masa pandemi Covid-19. *Journal of Nutrition College*, *11*(1), 26-34.

Nomiaji, D. (2020). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Instagram Sebagai Media Edukasi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Anemia Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 4 Kota Bengkulu. Other Thesis, Poltekkes Kemenkes Bengkulu.

Norsakira J, Farha SMS, Nurul AK, Norazmir MN, Azrulhizam S, Ruzita AT. (2020). Use of Instagram to Educate Adolescents on Nutrition Labelling: a Feasibility Study in Selangor, Malaysia. *Jurnal Gizi Pangan*, 15(3), 149-158.

Notoatmodjo S. (2011). *Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni*. Jakarta: Rineka Cipta.

Nugraha, E. A., Tursilowati, S., Noviardi, A., Susiloretni, K. A., & Mintarsih, S. N. (2023). Efektifitas Edukasi Gizi Dengan Media Instagram Terhadap Pengetahuan, Sikap, Dan Pola Makan Untuk Pencegahan Obesitas Pada Siswa SMA. *JURNAL RISET GIZI*, *11*(1), 44-49.

Rinalda, A. R., & Anwar, K. (2023). Analisis Konten Edukasi Influencer Instagram Terhadap Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Gizi Seimbang Followers-nya. *Pontianak Nutrition Journal (PNJ)*, *6*(1).

Rusdi, F. Y., Helmizar, H., & Rahmy, H. A. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Instagram Terhadap Perubahan Perilaku Gizi Seimbang untuk Pencegahan Anemia pada Remaja Putri di SMAN 2 Padang. *Journal of Nutrition College*, *10*(1), 31–38. https://doi.org/10.14710/jnc.v10i1.29271.

Sabarudin, Mahmuda. R., Ruslin., Aba. L., Nirmala., & Hasyim.S.M. (2020). Efektivitas Pemberian Edukasi secara online melalui Media Video dan Leaflet terhadap Tingkat Pengetahuan Pencegahan Covid 19 di Kota Baubau. *Jurnal Farmasi Galenika*, 6(2): 309-318.

Safaei, M., Sundararajan, E. A., Driss, M., Boulila, W., & Shapi'i, A. (2021). A systematic literature review on obesity: Understanding the causes & consequences of obesity and reviewing various machine learning approaches used to predict obesity. Computers in biology and medicine, 136, 104754.

Sulisworo., Suryani. (2016). The Effect of Cooperative Learning, Motivation and Information Technology Literacy to Achievement. *International Journal of Learning & Development*. 4(2).

Sunaryo. (2004). *Psikologi Untuk Pendidikan*. Jakarta: EGC.

WHO. (2021). Obesity and Overweight. World Health Organization. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight