

THE EFFECTIVENESS OF INSTAGRAM SOCIAL MEDIA ON THE KNOWLEDGE OF BALANCED NUTRITION OF ADOLESCENT SMA

Sunarty Dwi R¹, Nugraheni Tri Lestari², Tri Siswati³
^{2,3}Department of Nutrition Poltekkes Ministry of Health Yogyakarta

Jl. Tatabumi No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman

Email : Sunarty.cumil19@gmail.com, nugrahenigizi@gmail.com,
trisiwati14@gmail.com

ABSTRACT

Background: One of the factors that cause nutritional problems in adolescents is the lack of knowledge about balanced nutrition. Education about balanced nutrition is a way to increase nutritional knowledge. One of the efforts to increase nutritional knowledge is by providing education through social media networks such as Instagram.

Objective: To determine the effectiveness of imparting knowledge of balanced nutrition using social media Instagram on knowledge of balanced nutrition in high school students.

Research Methods: This study used a *quasi-experimental* (quasi-experimental) research design with a *pretest posttest with control group design*. This research was conducted on 07-28 March 2022. The samples of this research were students in grades 10 and 11 which were carried out at SMAN 1 Sewon and SMAN 1 Bantul. The data collection technique used *purposive sampling*. The research sample was selected based on the inclusion and exclusion criteria, so that the students of grade 10 and 11 were selected. The minimum sample in this study was 70 students. Data analysis used the *Wilcoxon* and the *Mann Whitney test*. Nutrition knowledge data was obtained using a questionnaire.

Results: The results of this study indicate that there is an increase in the average value of knowledge for the Instagram group from 62.47 to 69.35, while for the poster group from 70.94 to 73.23. Based on these results, it can be seen that the knowledge variable using Instagram media gets a higher average increase compared to using poster media, it can be said that there is an influence on the use of Instagram media on students' knowledge of balanced nutrition knowledge in adolescents.

Keywords: Youth, Knowledge, Balanced Nutrition, Instagram

EFEKTIVITAS MEDIA SOSIAL INSTAGRAM TERHADAP PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG REMAJA SMA

Sunarty Dwi R¹, Nugraheni Tri Lestari², Tri Siswati³
¹²³Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

Jl. Tatabumi No.3 Banyuraden, Gamping, Sleman

Email : Sunarty.cumil19@gmail.com, nugrahenigizi@gmail.com,
trisiwati14@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: salah satu faktor yang menyebabkan masalah gizi pada anak remaja ialah kurangnya pengetahuan mengenai gizi seimbang. Edukasi mengenai gizi seimbang merupakan cara untuk meningkatkan pengetahuan gizi. Salah satu upaya meningkatkan pengetahuan gizi dengan memberikan edukasi melalui media sosial seperti *Instagram*.

Tujuan: Mengetahui efektivitas penyampaian pengetahuan gizi seimbang menggunakan media sosial *Instagram* terhadap pengetahuan gizi seimbang pada siswa SMA.

Metode Penelitian: Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian *quasi eksperimental* (eksperimen semu) dengan desain *pretest posttest with control group*. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 07-28 Maret 2022. Sampel penelitian ini adalah siswa kelas 10 dan 11 yang dilaksanakan di SMAN 1 Sewon dan SMAN 1 Bantul. Teknik pengumpulan data menggunakan *purposive sampling*. Sampel penelitian dipilih berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi, sehingga terpilih siswa kelas 10 dan 11. Sampel minimal pada penelitian ini adalah 70 siswa. Variable terikat pada penelitian ini adalah pengetahuan siswa dan variabel bebas pada penelitian ini adalah pemberian edukasi gizi seimbang pada remaja menggunakan media sosial *Instagram* dan *e-poster*. Analisis data menggunakan metode *Wilcoxon* dan uji *Mann Whitney*. Data pengetahuan gizi diperoleh menggunakan kuisioner.

Hasil: Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada penaikan rata-rata nilai pengetahuan untuk kelompok *Instagram* dari 62,47 menjadi 69,35 dengan p value= ,006, sedangkan untuk kelompok *e-poster* dari 70,94 menjadi 73,23 dengan p value= ,161. Berdasarkan hasil tersebut dapat diketahui bahwa varibel pengetahuan menggunakan media *Instagram* mendapatkan peningkatan rata-rata yang lebih tinggi dibandingkan menggunakan media *e-poster*, maka dapat dikatakan bahwa ada pengaruh pada penggunaan media *Instagram* terhadap pengetahuan siswa mengenai pengetahuan gizi seimbang pada remaja.

Kata Kunci: Remaja, Pengetahuan, Gizi Seimbang, *Instagram*