

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

Gizi Seimbang Pada Remaja

1. Pengertian Gizi Seimbang

Gizi seimbang adalah susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi (Kemenkes RI, 2014).

Pengetahuan gizi seimbang merupakan pengetahuan tentang makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi pada makanan, makanan yang mana dikonsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit dan cara mengolah makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang serta bagaimana hidup sehat (notoatmojo, 2003)

2. Pedoman Gizi Seimbang

Pedoman Gizi Seimbang yang telah diimplementasikan di Indonesia sejak tahun 1955 merupakan realisasi dari rekomendasi Konferensi Pangan Sedunia di Roma tahun 1992. Pedoman tersebut menggantikan slogan “4 sehat 5 sempurna” yang telah diperkenalkan sejak tahun 1952 namun sudah tidak sesuai lagi dengan perkembangan ilmu pengetahuan

dan teknologi (IPTEK) dalam bidang gizi serta masalah dan tantangan yang dihadapi. Diyakini dengan mengimplementasikan Pedoman Gizi Seimbang secara benar, semua masalah gizi dapat diatasi.

Prinsip Gizi Seimbang terdiri dari 4 (empat) Pilar yang ada pada dasarnya merupakan rangkaian upaya untuk menyeimbangkan antara zat gizi yang keluar dan zat gizi yang masuk dengan memantau berat badan secara teratur.

Empat pilar tersebut adalah:

1. Mengonsumsi anekaragam pangan

Tidak ada satupun jenis makanan yang memiliki semua kandungan zat gizi yang dibutuhkan tubuh untuk menjamin pertumbuhan dan mempertahankan kesehatannya, kecuali Air Susu Ibu (ASI) untuk bayi yang baru lahir hingga berusia 6 bulan. Contoh: nasi merupakan sumber utama kalori, tetapi miskin vitamin dan mineral; sayuran dan buah-buahan yang secara umum kaya akan vitamin, mineral dan serat, tetapi miskin kalori dan protein; ikan yang merupakan sumber utama protein tetapi sedikit kalori. Khusus untuk bayi yang berusia 0-6 bulan, ASI merupakan makanan tunggal yang memiliki kandungan sempurna. Hal ini disebabkan karena ASI dapat mencukupi kebutuhan untuk tumbuh dan berkembang dengan optimal, serta sesuai dengan kondisi fisiologi pencernaan dan fungsi lainnya di dalam tubuh.

Selain keanekaragaman jenis pangan, yang dimaksud dalam prinsip ini adalah proporsi makan yang seimbang, dalam jumlah yang cukup, tidak berlebihan dan dilakukan secara teratur. Anjuran pola makan dalam beberapa decade terakhir telah memperhitungkan proporsi setiap kelompok pangan sesuai dengan kebutuhan yang dibutuhkan. Contohnya, saat ini dianjurkan mengonsumsi lebih banyak sayur dan buah-buahan dibandingkan dengan anjuran terdahulu. Demikian pula jumlah makanan yang mengandung gula, garam, lemak yang dapat meningkatkan resiko penyakit tidak menular, dianjurkan untuk mengurangi. Akhir-akhir ini minum air dalam jumlah yang cukup telah dimasukkan dalam komponen gizi seimbang karena pentingnya air dalam proses metabolisme dan dalam pencegahan dehidrasi.

2. Membiasakan perilaku hidup bersih

Penyakit infeksi merupakan salah satu factor yang penting dalam mempengaruhi status gizi seseorang secara langsung, terutama anak-anak. Seseorang yang menderita penyakit infeksi akan mengalami penurunan nafsu makan sehingga jumlah dan jenis zat gizi yang dikonsumsi dan masuk ke tubuh berkurang. Sebaliknya pada keadaan infeksi, tubuh membutuhkan zat gizi yang lebih banyak untuk memenuhi peningkatan metabolisme pada orang yang menderita penyakit infeksi terutama bila

disertanai demam. Pada orang yang mengalami diare, berarti kehilangan banyak zat gizi dan cairan yang secara langsung akan memperburuk kondisinya. Demikian pula sebaliknya, seseorang yang menderita kurang gizi akan memiliki resiko terkena penyakit infeksi karena pada kondisi kurang gizi daya

tahan tubuh seseorang akan menurun, sehingga kuman penyakit lebih mudah masuk dan berkembang. Kedua hal tersebut menunjukkan bahwa hubungan kurang gizi dan penyakit infeksi adalah hubungan timbal balik.

Budaya perilaku hidup bersih akan membuat seseorang terhindar dari paparan sumber infeksi. Contoh : 1) selalu mencuci tangan dengan sabun dan air bersih mengalir sebelum makan, sebelum menyiapkan makanan dan minuman, dan setelah buang air besar dan kecil, sehingga tangan akan terhindar dari kuman penyakit seperti penyakit tyfus dan disentri; 2) menutup makanan yang disajikan dapat menghindari makanan dihinggap oleh lalat dan binatang kotor lainnya serat debu yang membawa berbagai kuman penyakit; 3) selalu menutup mulut dan hidung bila bersin, agar tidak menyebarkan kuman penyakit; 4) selalu menggunakan alas kaki agar terhindar dari penyakit cacingan; 5) membeli makanan yang bersih dan tertutup dari berbagai kuman.

3. Melakukan aktivitas fisik

Aktivitas fisik yang meliputi segala macam kegiatan tubuh termasuk olahraga yang merupakan salah satu upaya untuk menyeimbangkan antara pengeluaran dan pemasukkan zat gizi utama sumber utama dalam tubuh. Aktivitas fisik memerlukan energi.

Selain itu, aktivitas fisik juga dapat memperlancar sistem metabolisme di dalam tubuh termasuk metabolisme zat gizi. Oleh karena itu, aktivitas fisik sangat berperan dalam menyeimbangkan zat gizi yang masuk dan dikeluarkan di dalam tubuh. Pada masa remaja aktivitas fisik sangat jarang dilakukan, ada berbagai macam aktivitas fisik yang bisa dilakukan, seperti olahraga 30 menit sehari.

4. Memantau Berat Badan (BB) secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal

Bagi orang dewasa salah satu indikator yang menunjukkan bahwa telah terjadi keseimbangan zat gizi di dalam tubuh adalah tercapainya berat badan yang normal dan ideal, yaitu berat badan yang sesuai dengan tinggi badannya. Indikator tersebut dikenal dengan Indeks Masa Tubuh (IMT). Oleh karena itu, pemantauan berat badan normal harus menjadi bagian dari pola hidup dengan gizi seimbang, sehingga dapat mencegah penyimpangan berat

badan normal, dan apabila terjadi penyimpangan dapat segera dilakukan langkah-langkah pencegahan dan penangganya.

3. Gizi Seimbang untuk Remaja Usia 16-19 tahun

Kelompok ini adalah kelompok usia peralihan dari anak-anak menjadi remaja muda sampai dewasa. Kondisi penting yang berpengaruh terhadap kebutuhan zat gizi kelompok ini adalah pertumbuhan cepat memasuki usia pubertas, kebiasaan jajan, menstruasi dan perhatian terhadap penampilan fisik citra tubuh (body image) pada remaja putri. Dengan demikian perhitungan terhadap kebutuhan zat gizi pada kelompok ini harus memperhatikan kondisi-kondisi tersebut. Khusus pada remaja putri, perhatian harus lebih ditekankan terhadap persiapan mereka sebelum menikah (Kemenkes RI, 2014).

Gizi seimbang pada masa remaja sangat menentukan kematangan mereka di masa depan. Pada remaja perempuan asupan makanan harus diperhatikan karena untuk mempersiapkan diri menjadi calon ibu yang akan melahirkan generasi penerus yang lebih baik (Susilowati, 2016).

4. Pengertian remaja

Menurut World Health Organization (WHO) remaja adalah penduduk dengan rentang usia 10-24 tahun. Selain itu, menurut peraturan Kemenkes RI Nomer 25 tahun 2014, remaja merupakan penduduk dengan rentang usia 10-18 tahun dan belum menikah

(Kemenkes RI, 2014). Damayanti dkk (2017) menyatakan bahwa masa remaja merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang mengalami perkembangan dari semua aspek atau fungsi untuk memasuki masa dewasa.

Remaja merupakan suatu masa kehidupan individu dimana terjadi eksplorasi psikologis untuk menemukan identitas diri. Pada masa transisi dari masa anak-anak ke remaja, individu mulai mengembangkan ciri-ciri abstrak dan konsep diri menjadi lebih berbeda. Remaja mulai memandang diri dengan penilaian dan standar pribadi, tetapi kurang dalam interpretasi perbandingan social (Kusmiran, 2011).

Pengetahuan Gizi

1. Pengertian pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil penginderaan manusia atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimiliki (mata, hidung, telinga, dan sebagainya). Pada waktu penginderaan sampai menghasilkan pengetahuan sangat dipengaruhi oleh intensitas perhatian dan persepsi terhadap objek. Sebagian besar pengetahuan seseorang diperoleh melalui indera pendengaran (telinga) dan indera penglihatan (mata). Intensitas atau tingkat pengetahuan seseorang terhadap suatu objek berbeda-beda.

2. Tingkat pengetahuan

Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya perilaku seseorang (Over Behavior) (Notoatmodjo 2012), pengetahuan yang tercakup didalam domain kognitif mempunyai 6 tingkatan yaitu:

a. Tahu (*Know*)

Tahu diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Termasuk ke dalam pengetahuan tingkat ini adalah mengingat kembali (recall) sesuatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab itu, tahu ini merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah.

b. Memahami (*Comprehension*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Orang yang telah paham terhadap objek atau materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, menyimpulkan, meramalkan, dan sebagainya terhadap objek yang dipelajari.

c. Aplikasi (*Aplication*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi real (sebenarnya). Aplikasi di sini dapat diartikan sebagai aplikasi

atau penggunaan hukum–hukum, rumus, metode, prinsip, dan sebagainya dalam konteks atau situasi yang lain.

d. Analisis (*Analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen – komponen, tetapi masih di dalam satu struktur organisasi, dan masih ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata kerja, seperti dapat menggambarkan (membuat bagan), membedakan, memisahkan, mengelompokkan, dan sebagainya.

e. Sintesis (*Syntesis*)

Sintesis menunjuk kepada suatu kemampuan untuk meletakkan atau menghubungkan bagian – bagian di dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru. Dengan kata lain, sintesis adalah kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang ada.

f. Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu materi atau objek. Penilaian–penilaian itu didasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri, atau menggunakan kriteria–kriteria yang ada.

3. Pengertian Pengetahuan Gizi

Pengetahuan gizi merupakan pengetahuan tentang makanan dan zat gizi, sumber-sumber zat gizi pada akanan, makanan yang aman dan layak dikonsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit dan cara mengolah makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang serta bagaimana hidup sehat (Notoadmojo, 2003).

Pengetahuan gizi sangat berpengaruh pada seseorang dalam memilih cara untuk memenuhi kebutuhannya. Tingginya pengetahuan tentang gizi akan menuntun seseorang dalam memilih jenis makanan yang akan dikonsumsi baik dalam kualitas, variasi, hingga cara dalam penyajian pangan yang sesuai dengan standar. Misalnya, memilih makanan yang aman bagi tubuh dan mempertimbangkan apakah makanan tersebut memiliki nutrisi yang cukup.

Pengetahuan gizi pada remaja sangat penting karena kebutuhan gizi seseorang akan terpenuhi jika memilih makanan yang mampu untuk mencukupi kebutuhan gizi dalam pertumbuhan yang optimal, karena pengetahuan gizi memberikan informasi yang berhubungan dengan gizi, makanan dan hubungannya pada kesehatan.

4. Faktor – faktor yang mempengaruhi pengetahuan gizi seimbang pada remaja

Menurut Notoatmodjo (2007) terdapat beberapa factor yang dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang, yaitu:

a. Pendidikan

Pendidikan adalah suatu usaha mengembangkan kepribadian dan kemampuan di dalam dan di luar sekolah dan berlangsung seumur hidup. Pendidikan mempengaruhi proses belajar, makin tinggi pendidikan seseorang makin mudah orang tersebut untuk menerima informasi. Dengan pendidikan tinggi maka seseorang akan cenderung untuk mendapatkan informasi, baik dari orang lain maupun dari media masa. Semakin banyak informasi yang masuk semakin banyak pula pengetahuan yang didapat tentang gizi seimbang. Pengetahuan sangat erat kaitannya dengan pendidikan dimana diharapkan seseorang dengan pendidikan tinggi, maka orang tersebut akan semakin luas pula pengetahuannya. Namun perlu ditekankan bahwa seseorang yang berpendidikan rendah tidak berarti mutlak berpengetahuan rendah pula. Peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh dari pendidikan formal, akan tetapi juga dapat diperoleh pada pendidikan non formal. Pengetahuan seseorang tentang sesuatu objek juga mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan negative. Kedua aspek inilah yang akhirnya akan menentukan sikap seseorang terhadap objek tertentu.

Semakin banyak aspek positif dari objek yang diketahui, akan menumbuhkan sikap makin positif terhadap objek tertentu (Wawan, 2010).

b. Media masa

Informasi yang diperoleh baik dari pendidikan formal maupun non formal dapat memberikan pengaruh jangka pendek (immediate impact) sehingga menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan. Majunya teknologi akan tersedia bermacam – macam media massa yang dapat mempengaruhi pengetahuan masyarakat tentang inovasi baru. Sebagian sarana komunikasi, berbagai bentuk media masa seperti televisi, radio, surat kabar, majalah, dan lain – lain mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan opini dan kepercayaan orang. Dalam penyampaian informasi sebagai tugas pokoknya, media masa membawa pula pesan – pesan yang berisugesti yang dapat mengarahkan opini seseorang. Adanya informasi baru mengenai sesuatu hal memberikan landasan kognitif baru bagi terbentuknya pengetahuan gizi seimbang terhadap hal tersebut.

c. Social budaya

Kebiasaan dan tradisi yang dilakukan orang – orang tanpa melalui penalaran apakah yang dilakukan baik atau buruk. Dengan demikian seseorang akan bertambah pengetahuannya walaupun tidak melakukan. Status ekonomi seseorang juga akan menentukan

tersedianya suatu fasilitas yang diperlukan untuk kegiatan tertentu, sehingga status sosial ekonomi ini akan mempengaruhi pengetahuan seseorang. Misalnya, pada suatu daerah memiliki tradisi dimana seseorang dengan kriteria tertentu dilarang mengkonsumsi makanan yang sebenarnya sangat dibutuhkan oleh tubuh dalam memenuhi kebutuhan nutrisi.

d. Lingkungan

Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada sekitar remaja, baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial. Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan ke dalam remaja yang berada dalam lingkungan tersebut. Hal ini terjadi karena adanya interaksi timbale balik ataupun tidak yang akan direspon sebagai pengetahuan oleh setiap individu. Misalnya, pada remaja yang tinggal pada daerah perkotaan cenderung mengkonsumsi makanan cepat saji karena trend yang sedang tinggi.

e. Pengalaman

Pengalaman sebagai sumber pengetahuan gizi seimbang adalah suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan dengan cara mengulang kembali pengetahuan yang diperoleh dalam memecahkan masalah yang dihadapi masa lalu. Pengalaman belajar dalam bekerja yang dikembangkan memberikan pengetahuan dan keterampilan professional serta pengalaman belajar selama bekerja akan dapat mengembangkan kemampuan mengambil keputusan

yang merupakan manifestasi dari keterpaduan menalar secara ilmiah dan etik yang bertolak dari masalah nyata dalam bidang kerjanya. Maka dengan pengalaman mendapatkan edukasi mengenai gizi seimbang dapat meningkatkan pengetahuan gizi.

f. Usia

Usia mempengaruhi terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirannya, sehingga pengetahuan yang diperoleh semakin membaik. Pada usia madya, individu akan lebih berperan aktif dalam masyarakat dan kehidupan sosial serta lebih banyak melakukan persiapan demi suksesnya upaya menyesuaikan diri menuju usia tua, selain itu orang usia madya akan lebih banyak menggunakan banyak waktu untuk membaca. Kemampuan intelektual, pemecahan masalah, dan kemampuan verbal dilaporkan hampir tidak ada penurunan pada usia ini.

5. Akibat pengetahuan gizi seimbang yang buruk pada remaja

Apabila remaja kurang mengetahui mengenai tentang pengetahuan remaja, maka upaya yang bisa dilakukan remaja untuk bisa menjaga keseimbangan makanan yang dikonsumsi dengan yang dibutuhkan akan berkurang dan menyebabkan masalah gizi kurang atau gizi lebih. Pengetahuan mengenai konsumsi makanan remaja yang kurang akan berpengaruh pada pola makan buruk pada remaja tersebut. Masalah

yang sering timbul ialah perubahan gaya hidup pada remaja memiliki pengaruh signifikan terhadap kebiasaan makan mereka, di mana remaja mulai berinteraksi dengan lebih banyak pengaruh lingkungan dan mengalami pembentukan perilaku, yang menjadikan mereka lebih aktif, lebih banyak makan di luar rumah, dan mendapat banyak pengaruh dalam pemilihan makanan yang akan dimakannya mereka juga lebih sering mencoba-coba makanan baru, salah satunya adalah Fast Food. Kurangnya pengetahuan gizi seimbang dan salah konsepsi tentang kebutuhan pangan dan nilai pangan adalah umum dijumpai setiap negara di dunia. Kemiskinan dan kekurangan persediaan pangan yang bergizi merupakan faktor penting dalam masalah kurang gizi, penyebab lain yang penting dari gangguan gizi adalah kekurangan pengetahuan dan kemampuan untuk menerapkan informasi tersebut dalam kehidupan sehari - hari (Suhardjo, 2003).

A. Media Komunikasi

1. Pengertian Media

Apabila dipahami secara garis besar, maka media adalah berupa manusia, materi, atau kejadian yang membangun kondisi setiap orang untuk memperoleh pengetahuan, sikap ataupun keterampilan (Gerlach & Ely, Arsyad 1997). *Association of Education and Communication Technoogi (AECT 1997)* mengatakan bahwa media merupakan bentuk dan saluran yang digunakan untuk menyampaikan pesan dan informasi.

2. Macam – Macam Media

Menurut Asyhar (2011), media dapat dikelompokkan menjadi empat, yaitu: media visual, media audio, media audio visual, dan multimedia.

Media visual adalah media yang pemanfaatannya hanya menggunakan indra penglihatan, sehingga kemampuan peserta didik sangat tergantung pada kemampuan penglihatannya.

Media audio adalah jenis media yang melibatkan indra pendengaran, oleh karena itu media audio dapat menyampaikan pesan verbal seperti bahasa lisan dan kata-kata, sedangkan pesan non verbal dapat berupa music dan bunyi-bunyian lain.

Media audio-visual adalah media yang sudah melibatkan pendengaran dan penglihatan secara bersamaan dalam satu kegiatan. Pesan yang dapat disampaikan dalam hal ini adalah pesan verbal dan non verbal.

Multimedia adalah media yang telah melibatkan beberapa jenis media dan peralatan secara terintegrasi. Dengan media ini proses komunikasi melibatkan indra penglihatan dan pendengaran melalui media teks, visual diam, visual gerak dan audio yang berbasis pada teknologi komunikasi dan informasi.

3. Pengertian Media Sosial

Media bisa dijelaskan sebagai alat komunikasi (Laughey, 2007; McQuail, 2003). Semua definisi dari media memiliki kecenderungan yang sama yaitu sarana yang disertai oleh teknologinya. Media bisa dilihat dengan proses komunikasi (Meyrowitz, 1999; Mores, 2005; William, 2003). Proses terjadinya komunikasi memerlukan tiga hal, yaitu objek, organ, dan medium. Objek adalah sarana dari komunikasi, organ adalah alat kegunaan untuk melakukan komunikasi, dan medium (Meyrowitz: 1999) yang dibagi kembali menjadi 3 ungkapan: medium sebagai sarana (medium-as-vessel/conduit); medium adalah bahasa (medium-as-language); dan medium sebagai lingkungan (medium-as-environment).

Media sosial adalah medium di internet yang memungkinkan pengguna merepresentasikan dirinya maupun berinteraksi, bekerja sama, berbagi, berkomunikasi dengan pengguna lain, dan membentuk ikatan sosial secara virtual.

Mandibergh (2012) mengungkapkan media sosial adalah media yang mewadahi kerja sama diantara pengguna yang menghasilkan konten (user-generated content). Meike dan Young (2012) mengartikan kata media sosial sebagai konvergensi antara komunikasi personal dalam arti saling berbagi diantara individu (to be shared one-to-one) dan media public untuk berbagi kepada siapa saja tanpa ada batas individu.

Andreas Kaplan dan Michael Haenlein mendefinisikan media social sebagai “sebuah kelompok aplikasi berbasis internet yang membangun

di atas dasar ideology dan teknologi Web 2.0, dan yang memungkinkan penciptaan dan pertukaran user-generated content". Berbeda dengan iklan konvensional yang hanya bersifat searah, media social memungkinkan pengguna/konsumen untuk bertanya, memberikan komentar, masukan, maupun umpan balik. Contoh bentuk media social tersebut antara lain blog (Wordpress), micro-blog (twitter), jejaring social (Facebook), situs berbagi media foto/video (Youtube, Flickr), dan forum internet.

4. Instagram

Salah satu jenis media social populer di kalangan remaja yang mendukung dalam mengunggah dan berbagi berbagai gambar adalah instagram. Instagram berasal dari pengertian dari keseluruhan fungsi aplikasi ini. Kata "insta" berasal dari kata "instan", seperti kamera polaroid yang pada masanya lebih dikenal dengan sebutan "foto instan". Instagram juga dapat menampilkan foto-foto secara instan, seperti polaroid di dalam tampilannya. Sedangkan untuk kata "gram" berasal dari kata "telegram" yang cara kerjanya untuk mengirimkan informasi kepada orang lain dengan cepat. Sama halnya dengan Instagram yang dapat mengunggah foto dengan menggunakan jaringan Internet, sehingga informasi yang ingin disampaikan dapat diterima dengan cepat. Oleh karena itulah Instagram merupakan gabungan dari kata instan dan telegram. Instagram adalah sebuah aplikasi untuk berbagi

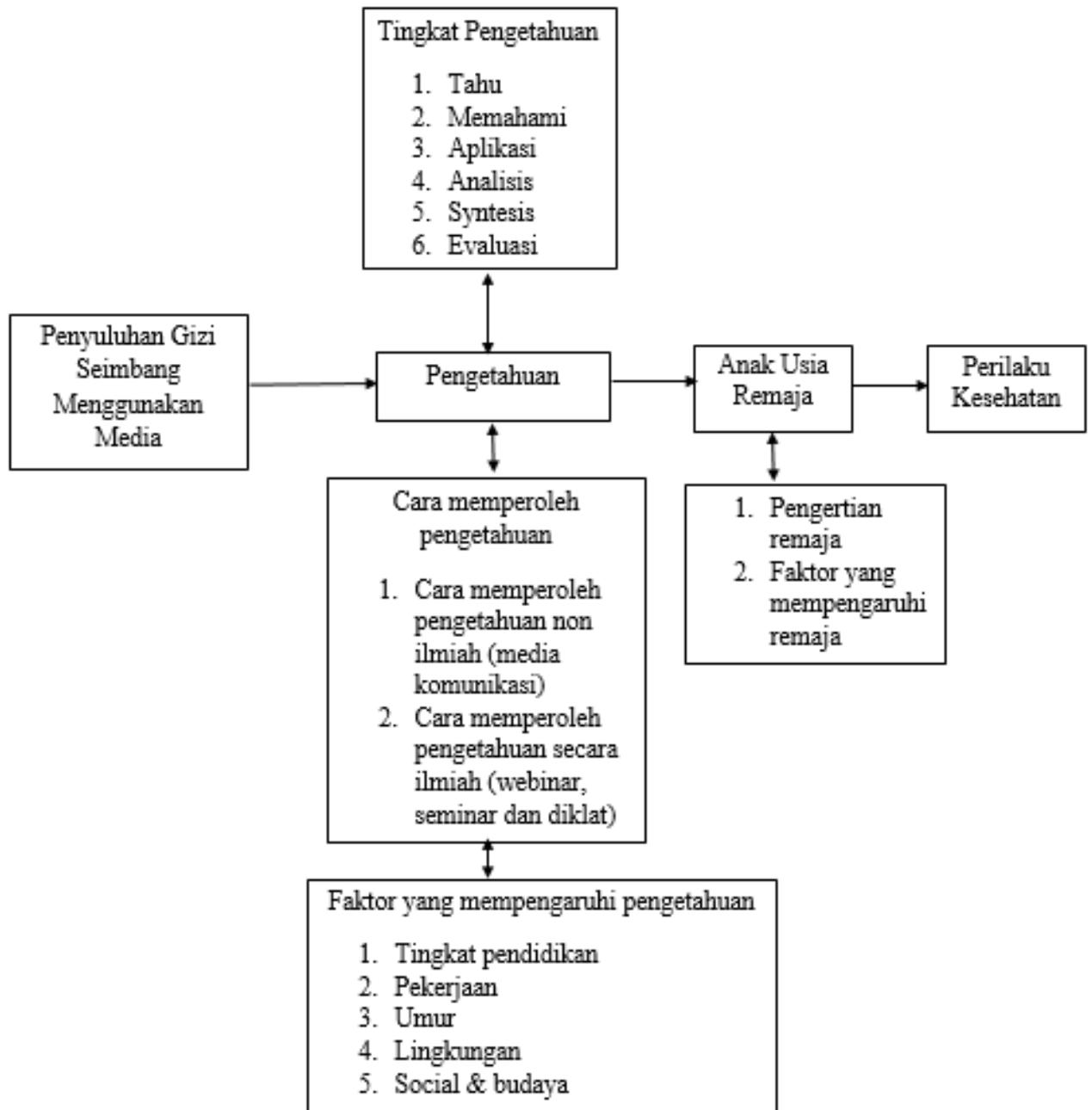
foto yang memungkinkan penggunanya untuk mengambil foto, menerapkan filter digital, dan membaginya ke berbagai layanan jejaring sosial termasuk milik Instagram sendiri (Nurdin, 2012).

Sistem perteman di Instagram menggunakan istilah Following dan followers. Yang artinya following berarti mengikuti pengguna, dan followers berarti pengguna lain yang mengikuti akun. Setiap pengguna dapat berinteraksi dengan cara memberikan komentar dan memberikan respon (feedback) dengan like (suka) terhadap foto yang dibagikan.

5. Poster

Poster merupakan perpaduan antara garis, gambar, warna dan tulisan yang bertujuan untuk mengomunikasikan suatu pesan secara singkat. Pesan yang disampaikan dapat berupa himbauan, peringatan, ajakan maupun seruan kepada sasaran. Dengan demikian poster hendaknya mampu menampilkan gambar gambar dan kata-kata yang dapat menyentuh hati sasaran dengan pesan yang bersifat mengejutkan. Poster merupakan kombinasi visual dari rancangan yang kuat, dengan warna, dan pesan dengan maksud untuk menangkap perhatian. Poster dapat disebut sebagai plakat, lukisan atau gambar yang dipasang sebagai media untuk menyampaikan informasi, saran, pesan dan kesan, ide yang berfungsi untuk menarik perhatian, memperjelas sajian ide, mengilustrasikan atau menghiasi fakta yang mungkin cepat akan dilupakan (Dewi, 2013).

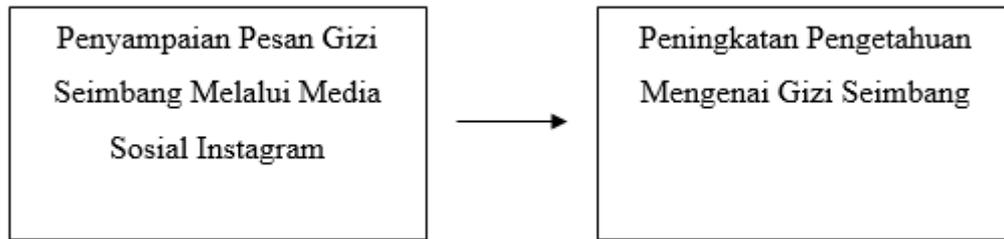
Kerangka Teori



Gambar 1. Kerangka Teori

(Sumber: Lawrence Green dalam Notoatmodjo 2007)

F. Kerangka Konsep



Gambar 2. Kerangka Konsep

G. Hipotesis

Edukasi gizi seimbang lebih efektif menggunakan media sosial *Instagram* dibandingkan dengan media *e-poster*.