



Pengaruh Edukasi dengan Media Sosial Instagram dan YouTube terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang

Dinda Latifa Rinarto¹, Ibnu Malkan Bakhrl Ilmi^{2*}, Iin Fatmawati³

¹⁻³Program Studi Gizi Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta

Abstrak

Edukasi dengan media sosial Instagram dan YouTube merupakan cara preventif yang menarik bagi remaja, terutama dalam meningkatkan pengetahuan gizi. Peningkatan pengetahuan tentang gizi dapat mempengaruhi sikap dan perilaku dalam pemilihan bahan makanan yang bergizi seimbang, sehingga secara tidak langsung akan berpengaruh pada status gizi remaja. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh media sosial Instagram dan YouTube terhadap pengetahuan gizi seimbang pada siswa SMA Negeri 1 Cikarang Utara. Jenis penelitian ini merupakan Quasi-experiment, rancangan one group pretest-posttest design. Jumlah responden sebanyak 52 siswa kelas 11 (26 siswa kelompok Instagram; 26 siswa kelompok YouTube) dan diberi intervensi melalui postingan Instagram dan video YouTube masing-masing sebanyak dua kali dalam satu minggu dan diulang selama empat minggu. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pengaruh pemberian edukasi gizi dengan media sosial Instagram terhadap pengetahuan ($P_v=0,000$) dan ada pengaruh pemberian edukasi gizi dengan media sosial YouTube terhadap pengetahuan ($P_v=0,010$). Kemudian, pemberian edukasi gizi dengan Instagram dapat berpengaruh terhadap pengetahuan sebesar (41,9%) dan dengan YouTube sebesar (24,3%).

Kata Kunci: Edukasi Gizi, Instagram, Pengetahuan Gizi Seimbang, YouTube.

Abstract

Education with social media on Instagram and YouTube is an interesting preventive way for teenagers, especially in improving nutritional knowledge. Increased knowledge about nutrition can influence attitudes and behavior in the selection of nutritionally balanced food ingredients, so that indirectly will affect the nutritional status of adolescents. This research was conducted to find out the influence of Instagram and YouTube social media on balanced nutrition knowledge in students of SMA Negeri 1 Cikarang Utara. This type of research is Quasi-experiment, with one group pretest-posttest design. The respondents were 52 students, 11th graders (26 students, Instagram groups; 26 students, YouTube groups) and were intervened through Instagram posts and YouTube videos twice each in one week and repeated for four weeks. The results of this study showed that there is an influence of nutrition education with Instagram social media on knowledge ($p= 0.000$) and there is an influence of nutrition education with YouTube social media on knowledge ($p= 0.010$). Then, providing nutrition education with Instagram can affect knowledge by (41.9%) and with YouTube (24.3%).

Keywords: Nutrition Education, Instagram, Knowledge of Balanced Nutrition, YouTube.

Korespondensi*: Ibnu Malkan Bakhrl Ilmi, Program Studi Gizi Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, Kampus Limo Jl. Raya Limo Depok 16515, Indonesia, E-mail: ibnuilmi@upnvj.ac.id

<https://doi.org/10.33221/jikm.v11i03.1056>

Received : 29 April 2021 / Revised : 27 Oktober 2021 / Accepted : 30 November 2021

Copyright © 2022, Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat, p-ISSN: 2252-4134, e-ISSN: 2354-8185

Pendahuluan

Berdasarkan data di Riset Kesehatan Dasar tahun 2013, prevalensi status gizi remaja yang mengalami kegemukan sebanyak 7,3 persen dan meningkat pada tahun 2018 sebesar 9,5 persen. Provinsi Jawa Barat tahun 2017 memiliki prevalensi remaja umur 16-18 tahun dengan status gizi kurus sebesar 9,1 persen (1,4% sangat kurus dan 7,7% kurus) dan status gizi gemuk sebanyak 7,6 persen (6,2% gemuk dan 1,4 % obesitas). Sementara, Kabupaten Bekasi termasuk kedalam 12 kabupaten/kota yang memiliki angka prevalensi diatas rata-rata angka Jawa Barat dalam masalah gizi remaja dengan status gizi sangat kurus (2,3%) dan gemuk ($\geq 6,2\%$).¹

Status gizi pada remaja tidak bisa dianggap hal sepele karena keadaan itu akan berdampak pada masalah kesehatan sekarang bahkan sampai dewasa nanti. Kelebihan berat badan, obesitas, dan profil metabolisme yang buruk pada masa remaja akan berdampak dengan kejadian penyakit kronis dan kematian di kemudian hari.² Sementara dampak dari kekurangan gizi juga dapat menimbulkan sejumlah gangguan dalam proses pertumbuhan, menurunkan produktivitas kerja, sulit berkonsentrasi, turunnya imunitas dan perilaku.³ Selain itu, dampak dari malnutrisi juga akan menjadi beban pada perekonomian suatu negara karena meningkatnya risiko penyakit kronis, biaya kesehatan dan biaya tidak langsung akibat penyakit, sehingga situasi ini akan mengakibatkan turunnya kualitas hidup dan angka harapan hidup seseorang.⁴

Status gizi yang buruk pada remaja sebagian besar dikarenakan rendahnya pengetahuan tentang gizi dan kesehatan.³ Sementara pengetahuan gizi yang baik diperlukan, agar dapat menunjang ketepatan remaja bersikap dan berperilaku dalam menyeleksi pangan yang sesuai dengan gizi seimbang dan kebutuhan. Sehingga perlu dilakukan intervensi dimulai sedini mungkin dan pada periode

ini memungkinkan adanya kesempatan kedua untuk diterapkan intervensi.²

Pengubahan pengetahuan peningkatan pengetahuan gizi dapat dilakukan dengan sebuah edukasi gizi.⁵ Secara umum, penggunaan metode edukasi berbasis media sosial telah digunakan untuk praktik diet tetapi lebih jarang untuk meningkatkan pengetahuan nutrisi.⁶ Pemanfaatan media sosial dapat merupakan solusi terbaru dan dapat menjadi fitur yang menjanjikan dalam melakukan intervensi khususnya bidang gizi pada kelompok remaja dan dewasa.⁷

Pada penelitian terdahulu edukasi gizi seimbang dilakukan secara tatap muka dengan ceramah atau tanya jawab. Namun pada penelitian ini, dilakukan pemberian edukasi gizi melalui pemanfaatan media sosial Instagram dan YouTube dengan tujuan mengetahui pengaruh edukasi dengan media sosial Instagram dan YouTube terhadap pengetahuan gizi seimbang pada siswa SMA Negeri 1 Cikarang Utara.

Metode

Penelitian ini merupakan jenis *quasy-experimental without group controls*, dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Penelitian ini diawali dengan melakukan tes awal (*pre-test*) terkait pengetahuan gizi seimbang sebagai *baseline* secara daring (*online*) menggunakan kuesioner *Google Form*. Lalu, diberikan perlakuan berupa edukasi gizi seimbang kepada responden penelitian selama 4 minggu.

Intervensi dilakukan dengan dua media edukasi berbeda yaitu, kelompok intervensi pertama diberikan melalui media sosial Instagram sebanyak dua kali per minggu dengan pengulangan selama empat minggu. Kemudian kelompok intervensi kedua diberikan melalui media sosial YouTube sebanyak dua kali per minggu dengan pengulangan selama empat minggu. Selanjutnya responden penelitian di uji ulang (*post-test*) terkait pengetahuan gizi seimbang secara daring (*online*)

menggunakan kuesioner *Google Form* yang dilakukan secara serentak dan pembatasan waktu mengisi selama 30 menit. Penelitian ini dilakukan pada siswa SMA Negeri 1 Cikarang Utara dengan jumlah sampel 52 orang siswa kelas XI dan masing-masing kelompok terdiri dari 26 orang. Data yang digunakan dalam penelitian ini merupakan data primer yang dilakukan dengan *pre-test* dan *post-test* melalui *Google Form*.

Data akan dianalisis pertama dengan *Paired T-test* untuk mengetahui perbedaan nilai skor pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian edukasi melalui masing-masing media sosial Instagram maupun YouTube, dengan melihat nilai *Sig. (2-tailed)* yang memiliki ketentuan jika nilai tersebut kurang dari 0.05 memiliki arti terdapat perbedaan antara sebelum dan sesudah edukasi, begitupun kondisi sebaliknya. Analisis kedua dilakukan menggunakan Regresi Linier Sederhana untuk mengetahui adanya pengaruh atau tidak pada pengetahuan setelah diberikan edukasi melalui media sosial Instagram maupun YouTube, dengan melihat nilai *Sig.* yang memiliki ketentuan jika nilai tersebut kurang dari 0.05 memiliki arti terdapat pengaruh pada edukasi yang diberikan terhadap pengetahuan, begitupun sebaliknya. Analisis regresi linier sederhana juga untuk mengetahui besarnya pengaruh edukasi terhadap meningkatkan pengetahuan, dengan melihat nilai *R-square* pada masing-masing media edukasi yaitu Instagram dan YouTube.

Hasil

Berdasarkan tabel 1 hasil *Paired*

T-test pada kelompok Instagram, didapatkan nilai signifikansi (*2-tailed*) sebesar 0,002, maka dapat dinyatakan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan gizi seimbang sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi melalui media sosial Instagram. Nilai rata-rata pada kelompok Instagram sebelum diberikan edukasi sebesar 73,65, setelah diberikan edukasi nilai rata-rata meningkat sebanyak 6,55 poin menjadi 80,2. Pada kelompok YouTube, hasil paired *T-test* didapatkan nilai signifikansi (*2-tailed*) sebesar 0,000, maka dapat dinyatakan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan gizi seimbang antara sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi melalui media sosial YouTube. Nilai rata-rata pada kelompok YouTube sebelum diberikan edukasi sebesar 72,3 setelah diberikan edukasi nilai rata-rata meningkat sebanyak 8,65 poin menjadi 80,2.

Berdasarkan tabel 2 diketahui angka konstan dari nilai *a* sebesar 9,748 yang memiliki arti bahwa jika tidak ada edukasi dengan media Instagram, maka nilai konstan pengetahuan gizi seimbang responden adalah sebesar 9,748 atau sama dengan nilai skor 48,74. Kemudian, angka koefisien regresi dari nilai *b* sebesar 0,797 yang memiliki arti bahwa setiap penambahan 1 kali edukasi dengan media Instagram, nilai pengetahuan gizi seimbang responden meningkat sebesar 0,797 atau 3,985 poin. Nilai koefisien regresi bernilai positif, memiliki arti bahwa edukasi gizi dengan Instagram berpengaruh positif terhadap pengetahuan gizi seimbang responden, sehingga didapatkan persamaan regresi $Y = 9,748 + 0,797 X$.

Tabel 1. Perbedaan Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi melalui Instagram dan YouTube

Variabel		Mean	Sig. (2-tailed)
Instagram	Sebelum	73,65	0,002
	Sesudah	80,2	
YouTube	Sebelum	72,3	0,000
	Sesudah	80,95	

Tabel 2. Pengaruh Edukasi Media Instagram dan YouTube terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang

Variabel	<i>a</i>	<i>b</i>	<i>Sig.</i>	<i>R-square</i>
Edukasi Instagram terhadap pengetahuan	9,748	,797	,000	,419
Edukasi YouTube terhadap pengetahuan	5,308	,581	,010	,243

Pada tabel 2 dapat diketahui besar nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,000. Nilai Sig. yang lebih kecil dari probabilitas 0,05 dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh edukasi dengan media sosial Instagram terhadap pengetahuan gizi seimbang. Kemudian, besarnya pengaruh edukasi dengan Instagram terhadap pengetahuan gizi seimbang dapat diketahui dari nilai *R-square* sebesar 0,419. Nilai ini menyatakan bahwa pengaruh edukasi dengan media sosial Instagram terhadap pengetahuan gizi seimbang adalah sebesar 41,9% sedangkan 58,1% terpengaruh oleh variabel lain yang tidak diteliti.

Berdasarkan tabel 2 diketahui angka konstan dari nilai *a* sebesar 5,308 yang memiliki arti bahwa jika tidak ada edukasi dengan media YouTube, maka nilai konstan pengetahuan gizi seimbang responden adalah sebesar 5,308 atau sama dengan memiliki nilai skor 26,54. Kemudian, angka koefisien regresi dari nilai *b* sebesar 0,581 yang memiliki arti bahwa setiap penambahan 1 kali edukasi dengan media YouTube, nilai pengetahuan gizi seimbang responden meningkat sebesar 0,581 atau 2,905 poin. Nilai koefisien regresi bernilai positif, memiliki arti bahwa edukasi gizi dengan YouTube berpengaruh positif terhadap pengetahuan gizi seimbang responden. Sehingga didapatkan persamaan regresi $Y = 5,308 + 0,581 X$.

Pada tabel 2 dapat diketahui besar nilai signifikansi (Sig.) sebesar 0,010. Nilai Sig. yang lebih kecil dari probabilitas 0,05 dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh edukasi dengan media sosial YouTube terhadap pengetahuan gizi seimbang. Kemudian, besarnya pengaruh edukasi dengan YouTube terhadap pengetahuan gizi seimbang dapat diketahui dari nilai *R-square* sebesar 0,243. Nilai ini menyatakan bahwa pengaruh edukasi dengan media sosial Instagram terhadap

pengetahuan gizi seimbang adalah sebesar 24,3% sedangkan 75,7% terpengaruh oleh variabel lain yang tidak diteliti.

Pembahasan

Pada hasil uji *Paired T-Test* didapatkan bahwa terdapat perbedaan sebelum dan sesudah diberikan edukasi melalui media sosial Instagram dan Youtube. Selaras dengan penelitian sebelumnya, yaitu terdapat perbedaan sebelum dan sesudah diberikan edukasi dengan media sosial Instagram dan Facebook yang memiliki p-value sebesar 0,000.⁸ Pada penelitian Basir memiliki hasil uji statistic yang menunjukkan nilai p-value 0,000 yang memiliki arti bahwa terdapat pengaruh sebelum dan sesudah edukasi gizi melalui media social (Whatsapp) yang tersampaikan melalui video.⁹

Mengacu pada hasil uji statistic regresi, bahwa terdapat pengaruh pada kedua kelompok dengan media sosial Instagram dan YouTube terhadap pengetahuan gizi seimbang. Pengetahuan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku, jika seseorang memiliki pengetahuan gizi yang baik maka perilaku dan tindakan terhadap gizi juga akan baik. Pada penelitian ini, pengetahuan gizi seimbang yang memuat 10 pedoman gizi seimbang, 4 pilar gizi seimbang dan adanya visualisasi pedoman gizi seimbang dapat meningkatkan pengetahuan yang selanjutnya dapat menentukan sikap dan perilaku remaja dalam memilih bahan makanan, mengonsumsi bahan makanan hingga memperhatikan kesehatan dan keadaan gizi diri sendiri. Memperoleh pengetahuan gizi dapat dilakukan dengan adanya pemberian edukasi gizi salah satunya media sosial Instagram dan YouTube.

Pada penelitian Firmansyah, dkk

menyatakan bahwa edukasi gizi melalui media sosial berpengaruh dalam meningkatkan pengetahuan gizi remaja sebesar 1.100 kali lipat dari kelompok kontrol.¹⁰ Remaja masa kini lebih memilih menggunakan kecanggihan teknologi untuk mencari berbagai macam informasi yang mereka butuhkan dan dianggap tidak membosankan karena berbagai konten menarik di dalamnya juga dapat diakses dalam waktu yang bersamaan.¹⁰ Edukasi gizi melalui media sosial merupakan salah satu cara untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat dengan pemberian edukasi gizi.¹¹ Maka dapat dikatakan bahwa penggunaan media sosial yang tepat sangat membantu dalam proses pendidikan terutama dalam peningkatan pengetahuan gizi pada remaja.⁸

Berdasarkan pada perhitungan R-square kedua kelompok media, pengaruh edukasi terhadap pengetahuan gizi seimbang lebih besar jika menggunakan media Instagram (41,9%) dibandingkan dengan media YouTube (24,3%). Faktor yang mempengaruhi besarnya pengaruh media Instagram pada remaja adalah audiens utama Instagram merupakan remaja.¹² Pernyataan tersebut mendukung pernyataan KB yang menyebutkan bahwa remaja membuka aplikasi Instagram lebih dari 10 kali dalam sehari. Ini menunjukkan bahwa remaja tertarik dalam penggunaan Instagram yang merupakan audiens utama aplikasi tersebut. Pada penelitian Utami, menyatakan bahwa terdapat pengaruh terhadap kemampuan berpikir siswa kelas 10 SMA Negeri 8 Surakarta dengan bantuan Instagram yang didukung dari hasil nilai siswa kelas intervensi (87,72) lebih besar daripada kelas kontrol (77,12).¹³ Instagram lebih sering digunakan oleh remaja terutama untuk membuat identitas online, berkomunikasi dengan orang lain, dan membangun jaringan sosial selain digunakan untuk edukasi.¹⁴ Kemudian diduga bahwa tampilan informasi yang tersampaikan terlihat singkat dan jelas pada tiap postingan Instagram, sehingga dapat berpengaruh dalam memahami informasi

yang disampaikan, dalam hal ini pengetahuan gizi seimbang. Hal ini didukung dengan penjelasan tentang Instagram, yaitu dalam satu postingan memuat gambar yang sudah diberi filter atau editing agar terlihat menarik para audiens nya.¹⁵

Pada media edukasi YouTube dalam bentuk video, memiliki pengaruh sebesar 24,3% terhadap pengetahuan gizi seimbang. Menurut Folkvord edukasi terkait gizi dan makanan dengan sebuah klip video dapat meningkatkan pengetahuan hingga mempengaruhi pilihan makanan seseorang dengan menjelaskan secara rinci tentang materi edukasi tersebut. Selaras dengan pernyataan Li, yang mengatakan bahwa video edukasi pada media YouTube memiliki nilai skor yang tinggi secara signifikan dan lebih sedikit ada yang menekan tombol *dislike*.¹⁶ Namun Daun menuturkan bahwa meskipun terdapat beberapa fitur dari aplikasi YouTube seperti *like*, *dislike*, dan *share* yang digunakan untuk mengevaluasi kesan positif dari video yang diunggah, alasan pengguna atau responden menekan tombol suka atau tidak suka, tidak diketahui dan bersifat subjektif, karena tindakan ini belum tentu untuk memahami pesan pendidikan.¹¹ Faktor lain diduga seperti durasi waktu pemberian edukasi dapat mempengaruhi besar nilai pengaruh pada media.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa penggunaan media sosial Instagram terbukti lebih berpengaruh dalam memberikan edukasi gizi untuk siswa dibandingkan melalui media sosial YouTube. Melihat hal ini, sekolah memiliki kesempatan besar dapat mengaplikasikan teknologi digital menggunakan media sosial Instagram mengenai edukasi pengetahuan gizi seimbang untuk siswa, yang diharapkan dapat menyadarkan pentingnya pengetahuan gizi seimbang.

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengambil variabel lanjutan yaitu sikap dan perilaku tentang gizi seimbang untuk melihat hasil dari pemberian edukasi selain pengetahuan. Hasil penelitian juga mungkin akan lebih terlihat berpengaruh lagi jika ada kelompok pembandingan berupa kelompok kontrol dan, kedua media penelitian ini bisa dijadikan variabel yang diteliti dari kebiasaan penggunaan kedua media sosial tersebut.

Daftar Pustaka

1. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat. Profil Kesehatan Provinsi Jawa Barat 2017. Profil Kesehatan Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat 2017 [Internet]. 2017; Available from: <http://diskes.jabarprov.go.id/dmdocuments/01b3018430a412a520e2b4a4b9d9864f.pdf>
2. Christian P, Smith ER. Adolescent Undernutrition: Global Burden, Physiology, and Nutritional Risks. *Ann Nutr Metab*. 2018;72(4):316–28.
3. Sutrio. Hubungan Asupan Energi, Pengetahuan Gizi dan Aktivitas Fisik terhadap Status gizi Siswa Sekolah Menengah Atas Global Madani Kota Bandar Lampung tahun 2016. *J Kesehat Holistik* [Internet]. 2017;11(1):23–33. Available from: <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/holistik/article/download/122/67>
4. Liria R. Consequences of obesity in children and teenagers: A problem that requires attention. *Rev Peru Med Exp Salud Publica*. 2012;
5. Safitri NRD. Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Ceramah Dan Booklet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Gizi Remaja Overweight. *J Nutr Coll*. 2016;5(4):374–80.
6. Heikkilä M, Lehtovirta M, Autio O, Fogelholm M, Vavle R. The Impact of Nutrition Education Intervention with and Without a Mobile Phone Application on Nutrition Knowledge Among Young Endurance Athletes. *Nutrients* [Internet]. 2019 Sep 18;11(9):2249. Available from: <https://www.mdpi.com/2072-6643/11/9/2249>
7. Chau MM, Burgermaster M, Mamykina L. The Use of Social Media in Nutrition Interventions for Adolescents and Young Adults—A Systematic Review. *Int J Med Inform* [Internet]. 2018 Dec;120:77–91. Available from: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S138650561830039X>
8. Masitah R, Pamungkasari EP, Suminah . Instagram, Facebook dan Pengetahuan Gizi Remaja. *Sintesa* [Internet]. 2018;0(0):573–8. Available from: <https://jurnal.undhirabali.ac.id/index.php/sintesa/article/view/528>
9. Basir AAL. Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Sosial terhadap Pengetahuan Gizi, Asupan Energi dan Protein serta Status Gizi Remaja di SMPN 1 Sinjai Selatan. 2019;
10. Firmansyah, Tamtomo DG, Cilmiaty R. Nutritional booklet and social media: Their effects on adolescents' fattening-food knowledge and consumption. *IOP Conf Ser Mater Sci Eng* [Internet]. 2019 Oct 8;633:012057. Available from: <https://iopscience.iop.org/article/10.1088/1757-899X/633/1/012057>
11. Daun F, Gambardella AMD. Educational Videos with Nutritional Approach in YouTube. *Rev Nutr* [Internet]. 2018 May;31(3):339–49. Available from: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1415-52732018000300339&lng=en&tlng=en
12. Kumar V, Nanda P. Social Media in Higher Education. *Int J Inf Commun Technol Educ* [Internet]. 2019 Jan;15(1):97–108. Available from: <http://services.igi-global.com/resolvedoi/resolve.aspx?doi=10.4018/IJICTE.2019010107>
13. Utami, Rina Putri. Pengaruh Model Pembelajaran Project Based Learning Berbantu Instagram Terhadap Kemampuan Berpikir Kreatif Siswa Kelas X Sma Negeri 8 Surakarta. *Bio-Pedagogi*. 2015;4(1):47–52.
14. Chassiakos YR, Radesky J, Christakis D, Moreno MA, Cross C, Hill D, et al. Children and Adolescents and Digital Media. *Pediatrics*. 2016;138(5).
15. Shah V, Kotsenas AL. Social Media Tips to Enhance Medical Education. *Acad Radiol* [Internet]. 2017;24(6):747–52. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.acra.2016.12.023>
16. Rahamawan D, Mahameruaji JN, J PA. The Potential of Youtube As Educational Media for Young People. *EduLib* [Internet]. 2018;8(1):81–98. Available from: <https://ejournal.upi.edu/index.php/edulib/article/view/11267/PDF>