

PENGARUH PENYULUHAN GIZI DENGAN INSTAGRAM TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA PUTRI DALAM MENCEGAH KEKURANGAN ENERGI KRONIK (KEK) DI SMPN 3 TIRTOYUDO SATU ATAP

The Effect of Nutrition Education using Instagram on The Knowledge and Attitude of Teenage Girls for Preventing Chronic Energy Deficiency in SMPN 3 Tirtoyudo Satu Atap

Nike Wahyu Ningrum¹, I Nengah Tanu Komalya², Ibnu Fajar³

¹ Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

^{2,3} Pendidikan Profesi Dietisien, Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

(Email Korespondensi: p17111225025_nike@poltekkes-malang.ac.id, 082302098872)

ABSTRAK

Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada remaja putri disebabkan kurangnya asupan gizi energi dan protein yang berlangsung menahun. Masalah gizi remaja dapat diakibatkan oleh diet yang ketat karena kurangnya informasi mengenai gizi sehingga berakibat pada berkurangnya kemampuan dalam menerapkan gizi seimbang. Tujuan penelitian untuk mempelajari pengaruh penyuluhan gizi dengan Instagram terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri dalam mencegah kekurangan energi kronik (KEK) di SMPN 3 Tirtoyudo Satu Atap. Jenis penelitian yang digunakan *pre-experimental* dengan desain *One Group Pre-test Post-test* yang dilaksanakan 8-14 Juni 2023 di SMPN 3 Tirtoyudo Satu Atap. Sampel berjumlah 29 siswi dengan teknik *Purposive Sampling*. Variabel independen yaitu penyuluhan gizi dengan Instagram dan variabel dependen yaitu pengetahuan dan sikap. Penyuluhan diberikan melalui Instagram dengan mengunggah gambar serta melakukan *live* Instagram dengan metode ceramah dan tanya jawab diberikan 2 hari sekali dalam seminggu. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan uji statistik yang digunakan uji *Paired Sampel T-test*. Hasil penelitian menunjukkan setelah diberikan penyuluhan meningkat pada pengetahuan kategori baik sebesar 27% dan sikap kategori mendukung sebesar 69%. Hasil uji *Paired Sampel T-test* menunjukkan nilai *p-value* pengetahuan dan sikap 0,000 ($p < 0,05$) yang berarti terdapat pengaruh penyuluhan gizi dengan Instagram terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri dalam mencegah kekurangan energi kronik.

Kata Kunci: Penyuluhan, Instagram, Pengetahuan, Sikap, dan kekurangan energi kronik pada remaja putri

ABSTRACT

Chronic Energy Deficiency (KEK) in adolescent girls is caused by a chronic lack of energy and protein nutritional intake. Adolescent nutritional problems can be caused by strict diets due to a lack of information about nutrition, resulting in reduced ability to implement balanced nutrition. The aim of the research is to study the effect of nutritional education using Instagram on the knowledge and attitudes of young women in preventing chronic energy deficiency (KEK) at SMPN 3 Tirtoyudo Satu Roof. The type of research used was pre-experimental with a One Group Pre-test Post-test design which was carried out 8-14 June 2023 at SMPN 3 Tirtoyudo Satu Roof. The sample consisted of 29 female students using Purposive Sampling technique. The independent variable is nutrition education using Instagram and the dependent variable is knowledge and attitude. Counseling is given via Instagram by uploading pictures and doing live Instagram using the lecture and question and answer method given 2 days a week. Data collection used a questionnaire and statistical tests used the Paired Sample T-test. The results of the research showed that after being given counseling, knowledge in the good category increased by 27% and attitudes in the supportive category increased by 69%. The results of the Paired Sample T-test show a p-value for knowledge and attitudes of 0.000 ($p < 0.05$), which means that there is an influence of nutritional education using Instagram on the knowledge and attitudes of young women in preventing chronic energy deficiency.

Keywords: Education, Knowledge, Attitudes, and Chronic energy deficiency of Teenage Girls

<https://doi.org/10.33860/jik.v15i1.430>



PENDAHULUAN

Kekurangan Energi Kronik (KEK) merupakan salah satu keadaan malnutrisi yang terjadi pada kelompok rawan seperti remaja putri disebabkan kurangnya asupan gizi energi dan protein yang berlangsung menahun (kronis) sehingga zat gizi yang diperlukan oleh tubuh tidak terpenuhi. KEK dapat diketahui dengan melakukan pengukuran lingkaran lengan atas (LiLA) pada kelompok wanita usia subur (WUS) kurang dari 23,5 cm.

Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, prevalensi Kurang Energi Kronis (KEK) tertinggi pada kelompok umur 15-19 tahun pada wanita hamil sebesar 33,5% dan tidak hamil sebesar 36,3%¹. Berdasarkan data Riskesdas Jawa Timur tahun 2018 prevalensi kejadian KEK tertinggi pada kelompok umur 15-19 tahun pada wanita hamil sebesar 40,26% dan tidak hamil sebesar 37,73%. Prevalensi KEK di Kabupaten Malang pada wanita hamil sebesar 34,18% dan tidak hamil sebesar 16,12%².

Fenomena pernikahan di usia remaja masih banyak dijumpai di Indonesia khususnya daerah pedesaan. Berdasarkan data BPS Kabupaten Malang tahun 2022, jumlah perempuan perkawinan pertama di usia < 20 tahun di Kecamatan Tirtoyudo sebesar 47,54% di atas rata-rata Kabupaten Malang³.

Berdasarkan Riskesdas Jawa Timur tahun 2018 prevalensi riwayat kehamilan perempuan pada usia 10-19 tahun yang pernah hamil sebesar 52,33%². Pernikahan di usia remaja yang memiliki masalah kesehatan seperti status gizi KEK akan menimbulkan masalah,

terutama saat remaja belum memiliki kecukupan dan kesiapan fisik ataupun mental. Kondisi KEK dapat berdampak pada ibu dan bayi.

Remaja yang mengalami KEK dapat disebabkan oleh kurangnya asupan zat gizi karena ekonomi ataupun psikososial seperti penampilan⁴. Masalah gizi remaja dapat diakibatkan juga oleh diet yang ketat yang menyebabkan remaja kurang mendapat makanan yang seimbang dan bergizi, kebiasaan makan yang buruk, serta kurangnya pengetahuan gizi. Kurangnya informasi mengenai gizi akan berakibat pada berkurangnya kemampuan dalam menerapkan gizi seimbang. Terdapat hubungan mengenai pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi pada remaja putri⁵. Pengetahuan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi terbentuknya sikap seseorang. Semakin tinggi pengetahuan seseorang maka sikapnya pun menjadi lebih baik.

Pelayanan kesehatan menjadi salah satu akses mendapatkan informasi kesehatan. Pelayanan kesehatan yang terdapat di Desa Tamansatriyan terdapat 1 bidan desa dan UKS yang terdapat di SMPN 3 Tirtoyudo Satu Atap yang tidak aktif. UKS merupakan saluran utama pendidikan kesehatan yang ada di sekolah untuk meningkatkan kemampuan hidup sehat dan membentuk perilaku hidup sehat⁶.

WHO dan FAO memiliki enam aksi salah satunya yaitu pendidikan gizi dengan penyuluhan terkait gizi seimbang⁷. Penyuluhan dengan menyampaikan pesan-pesan, menanamkan keyakinan, sehingga

masyarakat tidak saja sadar, tahu, dan mengerti, tetapi juga mau, dan bisa melakukan suatu anjuran yang ada. Terdapat pengaruh yang signifikan terhadap pengetahuan dan sikap setelah dilakukan penyuluhan dengan media video terkait konsumsi sayuran dan buah-buahan di SMAN 1 Palangka Raya⁸.

Alat bantu atau media pendidikan untuk meningkatkan pengetahuan diperlukan yang menarik dan informatif salah satunya dengan media sosial. Media sosial memberikan kemudahan dalam menyebarkan informasi. Berdasarkan data hasil survei APJII tahun 2022 pengguna internet di sebesar 77,02% dari penduduk Indonesia. Berdasarkan survei Status Literasi Digital di Indonesia. Media sosial menjadi sumber untuk mengakses informasi terbesar bagi 72,6% responden. Penggunaan Instagram pada tahun 2022 sebesar 48% dan terdapat di urutan ketiga terkait jumlah pengguna yang mengakses aplikasi lebih dari 5-8 jam per hari⁹.

Penggunaan Instagram dapat disajikan menggunakan gambar, video, dan mudah digunakan sehingga memungkinkan untuk membagikan pada layanan jejaring sosial. Berdasarkan hasil studi pendahuluan di SMPN 3 Tirtoyudo Satu Atap sebesar 94% siswi sudah menggunakan Instagram. Terdapat perbedaan yang signifikan terhadap pengetahuan, sikap, dan perilaku dalam upaya pencegahan stunting setelah mengunggah konten. Media sosial yang paling menghasilkan perubahan pengetahuan sasaran adalah TikTok, sedangkan perubahan sikap dan perilaku sasaran paling efektif melalui media sosial Instagram¹⁰. Terdapat

peningkatan pengetahuan dan sikap siswi mengenai anemia gizi besi sebelum dan sesudah penyuluhan selama 7 hari menggunakan booklet “Remaja Putri Bebas Anemia Sehat Bahagia”¹¹.

Berdasarkan uraian tersebut untuk pencegahan masalah gizi kekurangan energi kronik pada remaja putri penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Pengaruh Penyuluhan Gizi dengan Instagram terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri dalam Mencegah Kekurangan Energi Kronik (KEK) Di SMPN 3 Tirtoyudo Satu Atap.”

METODE PENELITIAN

Penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian *pre-experimental* dengan desain *One Group Pre-test Post-test*. Variabel independen yaitu penyuluhan gizi dengan Instagram dan variabel dependen yaitu pengetahuan dan sikap. Dilakukan pada 8-14 Juni 2023 di SMPN 3 Tirtoyudo Satu Atap. Populasi dalam penelitian ini adalah siswi SMPN 3 Tirtoyudo Satu Atap dengan teknik sampel yang digunakan *Purposive Sampling* berjumlah 29 siswi. Penyuluhan menggunakan media Instagram diberikan 2 hari sekali dalam seminggu dengan cara mengunggah gambar serta melakukan *live* Instagram 3 kali selama 45 menit dengan metode ceramah dan tanya jawab yang berisi materi gizi seimbang untuk mencegah KEK. Kegiatan di monitoring dengan cara memberi tanda like atau komentar pada unggahan gambar dan tanya jawab saat *live* Instagram.

Instrumen yang digunakan adalah kuesioner menggunakan Google *Form* yang

dibagikan melalui *Instastory* berisi karakteristik responden, 20 pertanyaan pengetahuan dan 20 pernyataan sikap. Setelah data diperoleh nilai pengetahuan dikelompokkan berdasarkan Arikunto 2013¹² dan nilai sikap dikelompokkan berdasarkan azwar 2012¹³ disajikan menggunakan tabel distribusi frekuensi dan dianalisis secara deskriptif. Data diolah menggunakan SPSS menggunakan uji *Paired Sampel T-test* dengan tingkat signifikansi $p < 0,05$ disajikan dalam tabel dan dianalisis secara deskriptif. Penelitian ini telah mendapatkan kelayakan etik dari Komisi Etik Poltekkes Kemenkes Malang dengan nomor etik DP.04.03/F.XXI.31/957/2023.

HASIL

Berdasarkan tabel 1 rentang umur responden terbanyak pada umur 13 tahun sebesar 48%. Pendidikan orang tua responden mayoritas SD untuk ayah sebesar 76% dan ibu sebesar 90%. Pekerjaan orang tua responden pekerjaan ayah mayoritas sebagai petani sebesar 76% dan ibu sebagai IRT sebesar 66%. Lama waktu akses Instagram dalam sehari secara umum responden mayoritas < 2 jam/hari sebesar 62%.

Berdasarkan tabel 2 pengetahuan sebelum dilakukan penyuluhan menunjukkan hasil kategori cukup hingga kurang baik pada kategori cukup sebesar 17% dan kurang baik sebesar 83% setelah diberikan penyuluhan meningkat dengan kategori baik sebesar 27% dan kategori cukup sebesar 66%. Sikap responden sebelum dilakukan penyuluhan menunjukkan hasil kategori kurang

mendukung sebesar 79% setelah diberikan penyuluhan menunjukkan hasil dengan kategori mendukung sebesar 69%.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

| Karakteristik Responden | n | % |
|--|----|----|
| Umur | | |
| 12 Tahun | 2 | 7 |
| 13 Tahun | 14 | 48 |
| 14 Tahun | 11 | 38 |
| 15 Tahun | 2 | 7 |
| Pendidikan Orang Tua | | |
| Ayah | | |
| SD | 22 | 76 |
| SMP | 6 | 21 |
| SMA | 1 | 3 |
| Ibu | | |
| SD | 26 | 90 |
| SMP | 3 | 10 |
| SMA | 0 | 0 |
| Pekerjaan Orang Tua | | |
| Ayah | | |
| Wiraswasta | 7 | 24 |
| Petani | 22 | 76 |
| Ibu | | |
| Wiraswasta | 1 | 3 |
| Petani | 9 | 31 |
| IRT | 19 | 66 |
| Lama Waktu Akses Instagram dalam Sehari | | |
| < 2 Jam | 18 | 62 |
| 2-5 Jam | 7 | 24 |
| > 5 Jam | 4 | 14 |

Sumber : Data Primer, 2023

Tabel 2. Distribusi Responden berdasarkan Kategori Pengetahuan dan Sikap Sebelum Sesudah Penyuluhan

| Variabel | Sebelum | | Sesudah | |
|--------------------|---------|----|---------|----|
| | n | % | n | % |
| Pengetahuan | | | | |
| Baik | 0 | 0 | 8 | 27 |
| Cukup | 5 | 17 | 19 | 66 |
| Kurang baik | 24 | 83 | 2 | 7 |
| Sikap | | | | |
| Mendukung | 6 | 21 | 20 | 69 |
| Kurang mendukung | 23 | 79 | 9 | 31 |

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan terdapat peningkatan nilai rata-rata pengetahuan sebesar 25 poin setelah dilakukan penyuluhan gizi menggunakan Instagram dengan standar deviasi sebelum penyuluhan sebesar 10,93 dan sesudah penyuluhan sebesar

10,33. Peningkatan nilai rata-rata sikap sebesar 5 poin dengan standar deviasi sebelum penyuluhan sebesar 3,395 dan sesudah penyuluhan sebesar 4,284.

Berdasarkan tabel 3 hasil uji statistik *paired sample t-test* menunjukkan terdapat

Tabel 3. Pengaruh Penyuluhan terhadap Perubahan Pengetahuan dan Sikap

| Variabel | n | Mean | Standar deviasi | Δ Mean | P-Value |
|--------------------|----|------|-----------------|--------|---------|
| Pengetahuan | | | | | |
| Sebelum | 29 | 46 | 10,93 | 25 | 0,000 |
| Sesudah | 29 | 71 | 10,33 | | |
| Sikap | | | | | |
| Sebelum | 29 | 52 | 3,395 | 5 | 0,000 |
| Sesudah | 29 | 57 | 4,284 | | |

Sumber : Data Primer, 2023

PEMBAHASAN

Pengaruh Penyuluhan Gizi dengan Instagram terhadap Pengetahuan

Pengetahuan sebelum dilakukan penyuluhan dalam tidak ada dalam kategori baik. Hal ini dapat disebabkan salah satunya kurang informasi dikarenakan responden belum pernah mendapatkan penyuluhan gizi untuk mencegah kekurangan energi kronik dan secara umum mengetahui mengenai 4 Sehat 5 Sempurna. umur responden dalam penelitian ini anak sekolah berumur 12-15 tahun. Rentang usia 11-16 tahun dimana anak sekolah masih minim pengetahuan dan belum adanya pengalaman tentang gizi ¹⁴. Usia mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Bertambahnya usia akan semakin berkembang pola pikir dan daya tangkap seseorang sehingga pengetahuan yang diperoleh akan semakin banyak. Namun, seorang yang berpendidikan rendah tidak berarti mutlak berpengetahuan rendah pula. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang seperti tingkat pendidikan, pengalaman, informasi, usia,

pengaruh penyuluhan gizi dengan Instagram terhadap pengetahuan responden dalam mencegah kekurangan energi kronik (KEK) di SMPN 3 Tirtoyudo Satu Atap nilai *p-value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$).

lingkungan budaya dan sosial ekonomi.

Penyuluhan adalah proses perubahan perilaku di kalangan masyarakat agar mereka tahu, mau, dan mampu melakukan perubahan demi tercapainya peningkatan produksi, pendapatan, atau keuntungan dan perbaikan kesejahteraan ¹⁵. Setelah dilakukan penyuluhan memberikan dampak yang terhadap pengetahuan remaja, dimana distribusi pengetahuan responden dengan kategori baik sebesar 28% yang sebelumnya responden dengan kategori baik sebesar 0%.

Penelitian ini menunjukkan peningkatan nilai rata-rata pengetahuan sebesar 25 poin setelah dilakukan penyuluhan gizi menggunakan Instagram. Penelitian ini sejalan dengan Mulyani (2020), terjadi peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan gizi tentang *healthy weight loss* menggunakan Instagram dengan peningkatan nilai rata-rata sebesar 13,8 poin ¹⁶. Peningkatan nilai rata-rata lebih rendah jika dibandingkan penelitian ini. Penelitian Mulyani (2020), intervensi yang diberikan dengan mengunggah konten selama 30 hari dengan sistem satu hari

satu topik sedangkan dalam penyampaian informasi pada penelitian ini mengunggah konten 3 kali dalam seminggu dengan memonitoring responden yang sudah membaca memberikan tanda suka (*like*) dan memberikan penyuluhan menggunakan *live* Instagram dengan metode ceramah dan tanya jawab sehingga terdapat interaksi secara langsung (*real time*) dan memudahkan responden bertanya secara langsung apabila terdapat informasi yang kurang jelas.

Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh penyuluhan gizi dengan Instagram terhadap pengetahuan responden dalam mencegah kekurangan energi kronik (KEK) di SMPN 3 Tirtoyudo Satu Atap. Hal tersebut dapat diartikan bahwa, informasi yang diberikan dengan penyuluhan menggunakan Instagram tersampaikan dengan baik kepada responden sehingga terjadi peningkatan nilai pengetahuan yang signifikan sebelum dan setelah penyuluhan. Penelitian ini sejalan dengan Zaki & Sari (2019), terdapat pengaruh penggunaan media Instagram dengan melakukan pengunggahan gambar pada bagian *feed* sebanyak 8 kali selama 2 minggu terhadap pengetahuan gizi remaja putri dengan KEK¹⁷.

Hasil penelitian lain Rusdi (2021), ada perbedaan yang signifikan antara pengetahuan tentang gizi seimbang remaja putri sesudah dan sebelum edukasi gizi kelompok Instagram dan WhatsApp. Edukasi diberikan 1 kali dalam 2 hari selama 18 hari. Pada kelompok Instagram menunjukkan peningkatan skor rata-rata pengetahuan sebesar 2,7 poin lebih tinggi dibandingkan kelompok WhatsApp sebesar 1,1 poin¹⁸. Hal ini disebabkan karena desain

penyajian gambar pada edukasi gizi menggunakan Instagram lebih menarik. Edukasi gizi melalui Instagram tidak tergantung dengan ruang dan waktu, sehingga edukasi gizi bisa dilakukan kapan dan dimana saja. Sedangkan WhatsApp berupa teks beserta emoji yang dapat mewakili pesan gizi seimbang.

Tingkat pengetahuan pada penelitian ini dinilai berdasarkan dua tingkatan pengetahuan yaitu tahu dan memahami. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, dari 29 responden hasil tingkat pengetahuan pada kuesioner tahu dan memahami mengalami peningkatan. Tingkat pengetahuan tahu dengan mengingat suatu materi yang telah didapat dan memahami dengan menjelaskan, mengambil kesimpulan, menyebutkan dari yang sudah dipelajari mengenai soal pengertian KEK, penyebab KEK, dampak KEK, cara pencegahan KEK, penyebab KEK, deteksi dini KEK, pengertian gizi seimbang, prinsip gizi seimbang remaja, PHBS, kelompok bahan makanan, porsi makanan remaja, susunan menu gizi seimbang, dan mengelompokkan menu makanan sesuai gizi seimbang.

Peningkatan pengetahuan penelitian ini dipengaruhi karena adanya intervensi penyuluhan gizi melalui Instagram. Penyuluhan dengan *live* Instagram menggunakan metode ceramah mudah dilakukan karena penggunaan waktu yang efisien, dapat dipakai pada kelompok yang besar, dan tidak terlalu banyak menggunakan alat bantu pengajaran. Namun, ceramah dapat membatasi daya ingat karena umumnya lebih memfokuskan pada satu indra, yaitu indra

pendengar. Ceramah yang hanya menggunakan indra pendengar akan membuat penyuluhan kurang menarik sehingga dengan tanya jawab bertujuan untuk terjadinya interaksi langsung dengan merangsang peserta untuk melatih dan mengembangkan daya ingat dan penalaran, menimbulkan keberanian dan keterampilan peserta dalam bertanya, menjawab sehingga menambah pemahaman dan memberikan informasi tentang cara mencegah KEK dengan gizi seimbang. Namun, keberhasilan penyuluhan dipengaruhi beberapa faktor dari penyuluh dalam pemberian penyuluhan dibutuhkan persiapan, penguasaan materi, penampilan, penyampaian penyuluhan dengan menggunakan bahasa yang mudah dimengerti dan dipahami serta faktor proses penyuluhan yang berjalan dengan baik.

Pengetahuan adalah pengindraan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap obyek melalui indra yang dimilikinya¹⁹. Proses belajar seseorang dengan kemampuan menerima pesan menurut kerucut pengalaman Edgar Dale penyerapan informasi yang didapat dari pendengaran sebesar 20% sedangkan melalui indra penglihatan atau menggunakan visual sebesar 30%. Sehingga penggunaan alat bantu media dalam penyampaian informasi dapat menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan saat penyuluhan.

Media alat bantu Instagram dengan mengunggah gambar pada *feed* Instagram merupakan salah satu metode untuk meningkatkan pengetahuan yang dengan menyajikan tulisan dan gambar yang menarik untuk menghindari kejenuhan remaja pada saat membaca. Instagram tidak hanya untuk

mengunggah konten berupa gambar namun bisa berupa video dan IG-TV. Instagram juga memiliki fitur *polling* sederhana, *ask question*, *notification on* dan *live* yang memungkinkan sasaran edukasi dapat secara langsung mengajukan pertanyaan pada saat IG *live* berlangsung. Instagram memiliki fitur *like* dan *comment* yang dapat digunakan peneliti untuk memastikan siapa saja yang sudah melihat dan merespons unggahan tersebut. Namun, kekurangan dari media ini yaitu dilakukan secara *online*, sehingga membutuhkan paket data yang lebih banyak dari penggunaan media cetak lainnya dan susah memonitoring responden sudah memahami materi yang sudah diberikan, hal ini dapat menyebabkan pesan yang terkandung tidak tersampaikan dengan baik ke responden.

Pengaruh Penyuluhan Gizi dengan Instagram terhadap Sikap

Peningkatan distribusi sikap responden menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan dengan metode ceramah dan tanya jawab dapat meningkatkan perubahan sikap. Penyuluhan adalah suatu kegiatan mendidik sesuatu kepada individu ataupun kelompok, memberi pengetahuan, informasi-informasi dan berbagai kemampuan agar dapat membentuk sikap dan perilaku hidup yang seharusnya¹⁹.

Pembentukan sikap tidak hanya dipengaruhi oleh pemberian penyuluhan. Sikap dapat dipengaruhi oleh pengaruh orang lain yang dianggap penting, pengalaman pribadi, pengaruh kebudayaan, pengaruh media massa, lembaga pendidikan dan agama, serta faktor emosional. Sikap juga dipengaruhi oleh

pengetahuan, jika pengetahuan meningkat maka sikap responden juga akan meningkat. Pengetahuan yang baik akan mendorong seseorang untuk menampilkan sikap yang sesuai dengan pengetahuannya yang telah didapatkan¹⁹.

Penelitian ini menunjukkan peningkatan nilai rata-rata sebesar 5 poin sehingga menunjukkan terdapat peningkatan sikap setelah dilakukan penyuluhan. Penelitian ini sejalan dengan Waryana (2019), bahwa rata-rata nilai sikap remaja putri tentang pencegahan KEK meningkat sebesar 3,38 setelah dilakukan penyuluhan dengan menggunakan media video²⁰. Peningkatan nilai rata-rata penelitian Waryana (2019), lebih rendah dibandingkan dengan penelitian ini.

Kelebihan media video yang melibatkan penglihatan dan pendengaran dapat memberikan gambaran yang lebih nyata dibandingkan gambar di *feed* Instagram. Penelitian ini dengan mengunggah gambar dan terdapat penyampaian informasi melalui live Instagram dengan metode ceramah dan tanya jawab saat memberikan materi yang sama-sama melibatkan penglihatan dan pendengaran namun, dapat dilakukan interaksi secara langsung (*real time*) dengan penyuluh.

Hal ini sesuai dengan Tahapan tingkatan sikap menurut, yaitu menerima, merespons, menghargai, dan tanggung jawab²¹. Responden dapat menerima (*receiving*) stimulus yang diberikan dan mengikuti proses penyuluhan dengan baik dimana seluruh responden memperhatikan penyuluh. Setelah itu muncul respons (*responding*) dimana responden dapat mempertimbangkan dengan

memberikan pertanyaan-pertanyaan saat penyuluhan dan aktif serta mampu menjawab pertanyaan yang penyuluh berikan. selanjutnya menghargai (*valuating*) responden diberikan kesempatan selama satu minggu untuk memahami, mengajak orang lain untuk mengerjakan atau melakukan diskusi saat penyuluhan dan pada penyuluhan terakhir dilakukan penilaian apakah responden sudah dapat bersikap bertanggung jawab (*responsible*) dapat memberikan pandangan positif dan negatif tentang pernyataan mengenai pencegahan KEK dengan gizi seimbang. Responden yang setuju terhadap informasi positif tentang pencegahan KEK dengan gizi seimbang maka arahnya positif dan sebaliknya orang yang tidak setuju terhadap informasi negatif tentang pencegahan KEK dengan gizi seimbang maka arahnya negatif. Setelah dilakukan penyuluhan sebesar 69% responden memberikan pandangan positif atau mendukung terhadap pernyataan mengenai pencegahan KEK dengan gizi seimbang.

Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh penyuluhan gizi dengan Instagram terhadap sikap remaja putri dalam mencegah kekurangan energi kronik (KEK) di SMPN 3 Tirtoyudo Satu Atap. Hal ini sejalan dengan penelitian Saputri (2023), terdapat perbedaan yang signifikan terhadap nilai sikap sebelum dan sesudah diberi penyuluhan gizi seimbang menggunakan Google Meet selama 30 menit yang diberikan 2 kali selama 2 minggu²².

Sikap adalah reaksi atau respons yang tertutup terhadap suatu objek. Remaja adalah masa transisi dari periode anak menuju

dewasa. Karakteristik seseorang yang sudah memasuki usia remaja salah satunya adalah timbulnya rasa ingin tahu terhadap informasi untuk menambah pengetahuan. Sikap adalah bentuk reaksi perasaan, bisa berupa perasaan memihak ataupun tidak memihak pada pengetahuan yang dimiliki oleh seseorang. Pengetahuan akan dijadikan pedoman dalam kehidupan sehari-hari sehingga menjadi suatu kebiasaan yang dapat membentuk sikap seseorang. Secara nyata sikap dapat ditunjukkan dengan adanya kesesuaian reaksi terhadap stimulus yang datang dari luar.

Media memiliki pengaruh besar untuk menarik perhatian, mempengaruhi sikap dan tingkah laku. Faktor-faktor yang memengaruhi sikap ialah media penyampaian informasi yang biasanya berisi sugesti untuk mengarahkan opini seseorang¹³. Frekuensi dan lama pemberian intervensi akan mempengaruhi peningkatan pengetahuan dan sikap²³. Semakin banyak dan sering memberikan edukasi makan semakin banyak informasi yang diperoleh. Namun, kekurangan dari penelitian ini tidak meneliti mengenai frekuensi penelitian yang diberikan.

Perubahan sikap dalam penelitian ini terjadi karena selama proses penyuluhan remaja menggunakan *live* Instagram dan mengunggah gambar pada *feed* sehingga responden mampu menyerap, mengolah, dan memahami pengetahuan yang diterima sebagai stimulus, baik setelah mendapat pengetahuan secara langsung maupun tidak langsung. Penyuluh memberikan peran penting dalam perubahan sikap karena pemberian informasi yang positif dan benar. Tingkat pengetahuan

seseorang dapat mempengaruhi sikap terhadap suatu objek. Jika pengetahuan yang dimiliki seseorang baik terhadap suatu objek maka seseorang akan berpikir rasional terhadap keuntungan dan kerugian yang akan diperoleh. Sikap seseorang dikatakan baik apabila telah mewujudkan pada suatu perilaku yang nyata²⁴.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai penyuluhan gizi dengan Instagram dalam mencegah kekurangan energi kronik disimpulkan terdapat pengaruh penyuluhan gizi dengan Instagram terhadap pengetahuan dan sikap remaja putri dalam mencegah kekurangan energi kronik SMPN 3 Tirtoyudo Satu Atap dapat ($p < 0,05$).

Diharapkan adanya peningkatan fungsi UKS (Usaha Kesehatan Sekolah) untuk dijadikan sarana kegiatan KIE (Komunikasi, Informasi dan Edukasi) tentang gizi. Untuk peneliti selanjutnya perlu adanya penelitian dengan media sosial lain untuk mengetahui media mana yang lebih efektif pada peningkatan pengetahuan dan sikap remaja putri, menambahkan variabel mengenai keterampilan menggunakan metode yang sesuai, monitoring pelaksanaan penelitian seperti responden memberikan komentar pada setiap unggahan untuk mengukur pemahaman responden, serta melakukan penelitian mengenai frekuensi pemberian intervensi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Poltekkes Kemenkes Malang jurusan Gizi, Kepala sekolah, dan siswi SMPN 3 Tirtoyudo Satu Atap yang telah berpartisipasi memberi bantuan dukungan dalam penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

1. Riskesdas. Laporan Nasional Riskesdas 2018. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan; 2018.
2. Riskesdas Jawa Timur. Laporan Provinsi Jawa Timur Riskesdas 2018. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB); 2018.
3. BPS Kabupaten Malang. Kabupaten Malang Satu Data. Malang; 2022.
4. Kemenkes RI. Kenali masalah gizi yangancam remaja Indonesia. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia [Internet] Jakarta: Kemenkes RI. 2018;
5. Margiyanti NJ. Analisis Tingkat Pengetahuan, Body Image dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja Putri. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*. 2021;10:231–7.
6. Kemendikbud. Pedoman Pelaksanaan UKS di Sekolah. Jakarta: Direktorat Jenderal Pendidikan Dasar Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.; 2014.
7. RAN-PG. Rencana Aksi Nasional Pangan dan Gizi (RAN-PG) 2021–2024. Jakarta: Menteri Perencanaan Pembangunan Nasional/ Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Nasional; 2021.
8. Mashar HM. Pengaruh Penyuluhan Gizi dengan Media Video terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja tentang Konsumsi Sayur dan Buah di SMAN 1 Palangka Raya. *Jurnal Gizi dan Pangan Soedirman*. 2021;5:79–93.
9. KOMINFO. Status Literasi Digital di Indonesia. Direktur Pemberdayaan Informatika. 2022;
10. Simanjuntak M, Yuliati LN, Rizkillah R, Maulidina A. Pengaruh Inovasi Edukasi Gizi Masyarakat Berbasis Social Media Marketing terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku dalam Upaya Pencegahan Stunting. *Jurnal Ilmu Keluarga & Konsumen*. 2022;15:164–77.
11. Imanuna H. Penyuluhan Anemia Gizi Besi Menggunakan Media Booklet untuk Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap Siswi SMAN 7 Malang. *NUTRITURE JOURNAL*. 2022;1:1–8.
12. Arikunto S. Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik. xi ed. Jakarta: PT Rineka Cipta; 2013. 413 hlm.
13. Azwar S. Sikap manusia. 2 ed. Yogyakarta: Pustaka Pelajar; 2012. 198 hlm.
14. Kartini TD, Manjilala M, Yuniawati SE. Pengaruh penyuluhan terhadap pengetahuan dan praktik gizi seimbang pada anak sekolah dasar. *Media Gizi Pangan*. 2019;26:201–8.
15. Subejo. Penyuluhan Pertanian. Jakarta: Extention; 2010.
16. Mulyani I, Murbawani EA, Rahadiyanti A, Dieny FF, Fitranti DY, Tsani AFA. Efek motivational interviewing dan kelas edukasi gizi berbasis instagram terhadap perubahan pengetahuan healthy weight loss dan kualitas diet mahasiswi obesitas. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*. 2020;17.
17. Zaki I, Sari HP. Edukasi gizi berbasis media sosial meningkatkan pengetahuan dan asupan energi-protein remaja putri dengan kurang energi kronik (KEK). *Gizi Indonesia*. 2019;42:111–22.
18. Rusdi FY, Helmizar H, Rahmy HA. Pengaruh edukasi gizi menggunakan instagram terhadap perubahan perilaku gizi seimbang untuk pencegahan anemia pada remaja putri di SMAN 2 Padang. *Journal of Nutrition College*. 2021;10:31–8.
19. Notoatmodjo S. Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan. 2012;
20. Waryana W, Sitasari A, Febritasanti DW. Intervensi media video berpengaruh pada pengetahuan dan sikap remaja putri dalam mencegah kurang energi kronik. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*. 2019;4:58–62.
21. Notoatmodjo S. Promosi kesehatan & ilmu perilaku. 2007;
22. Saputri DE, Aroni H, Supariasa IDN. Perbedaan Pengetahuan dan Sikap Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Gizi Seimbang secara Daring di SDN Tanjungrejo 4 Kota Malang. *NUTRITURE JOURNAL*. 2023;2:50–9.
23. Notoatmodjo S. Ilmu perilaku kesehatan. 2010;
24. Arbella VM, Widyastuti E, Rahayu S. Hubungan pengetahuan dan sikap ibu tentang keluarga sadar gizi dengan perilaku sadar gizi keluarga balita di Desa Karangsono Kecamatan Kwadungan Kabupaten Ngawi tahun 2013. *Jurnal Kebidanan*. 2013;2:47–56.