



**UNIVERSITAS ANDALAS**

**PENGARUH EDUKASI GIZI MENGGUNAKAN INSTAGRAM  
TERHADAP PERUBAHAN PERILAKU GIZI SEIMBANG  
UNTUK PENCEGAHAN ANEMIA PADA REMAJA  
PUTRI DI SMA N 2 KOTA PADANG**

**Oleh:**

**FAZA YASIRA RUSDI**

**1611222007**

**Dosen Pembimbing:**

**Dr. Helmizar, SKM, M.Biomed**

**Hafifatul Auliya Rahmi, SKM, MKM**

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan**

**Gelar Sarjana Gizi**

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT**

**UNIVERSITAS ANDALAS**

**PADANG, 2020**

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS ANDALAS**

**Skripsi, April 2020**

**Faza Yasira Rusdi, No. BP. 1611222007**

**PENGARUH EDUKASI GIZI MENGGUNAKAN INSTAGRAM TERHADAP  
PERUBAHAN PERILAKU GIZI SEIMBANG UNTUK PENCEGAHAN  
ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI SMA N 2 KOTA PADANG**

**x + 90 halaman, 23 tabel, 5 gambar, 6 lampiran**

**ABSTRAK**

**Tujuan**

Angka kejadian anemia di dunia maupun Indonesia meningkat setiap tahun. Prevalensi anemia untuk remaja laki-laki dan perempuan usia 15-24 tahun sebesar 18,4%. Salah satu penyebab anemia pada remaja adalah asupan makan yang tidak seimbang. Edukasi gizi dapat mengubah perilaku makan seseorang menjadi baik. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh edukasi gizi menggunakan *instagram* terhadap perilaku gizi seimbang untuk pencegahan anemia pada remaja putri.

**Metode**

Jenis penelitian ini adalah *quasy eksperimental pre-post test with control group design*. Media yang digunakan adalah *instagram* dan *whatsapp*. Penelitian dilakukan di SMA Negeri 2 Padang dari bulan Oktober 2019 – April 2020. Sampel terdiri dari 60 remaja putri, menggunakan teknik *proportional random sampling*. Analisis data secara *paired sample t-test* dan *independent sample t-test*.

**Hasil**

Sebelum edukasi gizi remaja putri memiliki skor pengetahuan 12,67, skor sikap 62,90, dan skor tindakan 15,23, sedangkan sesudah edukasi gizi skor pengetahuan 15,37, skor sikap 63,30, dan skor tindakan 15,70. Hasil uji statistik menunjukkan terjadinya peningkatan pengetahuan (*p-value* 0,000) tentang gizi seimbang pada kelompok *instagram*. Tidak terdapat peningkatan sikap (*p-value* 0,701) dan tindakan (*p-value* 0,363) tentang gizi seimbang pada kelompok *instagram*. Terdapat perbedaan pengetahuan (*p-value* 0,004) yang signifikan antara kelompok *instagram* dengan kontrol. Tidak terdapat perbedaan sikap (*p-value* 0,323) dan tindakan (*p-value* 0,482) yang signifikan antara kelompok *instagram* dengan kontrol.

**Kesimpulan**

Pemberian edukasi gizi melalui *instagram* berpengaruh meningkatkan pengetahuan gizi seimbang remaja putr. Diharapkan kepada tenaga gizi di Kota Padang agar menggunakan media sosial sebagai media edukasi gizi dan adanya pengembangan media yang efektif dan efisien.

**Daftar Pustaka** : 53 (1990-2019)

**Kata Kunci** : anemia, edukasi gizi, *instagram*, pengetahuan, sikap, tindakan

**FACULTY OF PUBLIC HEALTH  
ANDALAS UNIVERSITY**

**Undergraduate Thesis, April 2020  
Faza Yasira Rusdi, No. BP. 1611222007**

**THE EFFECT OF NUTRITIONAL EDUCATION USING INSTAGRAM ON  
CHANGES TO BALANCE NUTRITION BEHAVIOR FOR PREVENTION OF  
ANEMIA IN ADOLESCENTS GIRLS IN SMA N 2 KOTA PADANG**  
x + 90 pages, 23 tables, 5 pictures, 6 appendices

**ABSTRACT**

**Objective**

The incidence of anemia in the world and Indonesia increases every year. The prevalence of anemia for adolescent boys and girls aged 15-24 years is 18.4%. One cause of anemia in adolescents is unbalanced food intake. Nutrition education can change a person's eating behavior for the better. This study aims to look at the effect of nutrition education using Instagram on balanced nutrition behavior to prevent anemia in adolescent girls.

**Method**

This type of research is quasi experimental pre-post test with control group design. The media used are Instagram and WhatsApp. The study was conducted at SMA Negeri 2 Padang from October 2019 - April 2020. The sample consisted of 60 young women, using a proportional random sampling technique. Data analysis is paired sample t-test and independent sample t-test.

**Result**

Before the nutrition education for adolescent girls had a knowledge score of 12.67, an attitude score of 62.90, and an action score of 15.23, whereas after nutrition education a knowledge score of 15.37, an attitude score of 63.30, and an action score of 15.70. Statistical test results showed an increase in knowledge (p-value 0,000) about balanced nutrition in the Instagram group. There was no increase in attitude (p-value 0.701) and actions (p-value 0.363) about balanced nutrition in the Instagram group. There was a significant difference in knowledge (p-value 0.004) between the Instagram and control groups. There was no significant difference in attitude (p-value 0.323) and action (p-value 0.482) between the Instagram and control groups.

**Conclusion**

The provision of nutrition education through Instagram influences the knowledge of balanced nutrition of adolescent girls. It is expected that nutrition workers in the city of Padang use social media as a media for nutrition education and for effective and efficient media development.

**References** : 53 (1990-2019)

**Keyword** : action, anemia, attitude, *instagram*, knowledge, nutrition education