



UNIVERSITAS ANDALAS

**PENGARUH EDUKASI GIZI MENGGUNAKAN MEDIA SOSIAL
INSTAGRAM TEHADAP PERUBAHAN PERILAKU GIZI
SEIMBANG DAN AKTIVITAS FISIK REMAJA
OVERWEIGHT DI MAN 1 ACEH BARAT**

TAHUN 2021

Oleh :

RANITA SURI DEWI

No. BP. 1711221004

Dosen Pembimbing:

Dr. Fivi Melva Diana, SKM, M. Biomed

Dr. Denas Symond, MCN

**Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapat
Gelar Sarjana Gizi**

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS ANDALAS

PADANG, 2021

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ANDALAS**

Skripsi, Juni 2021

Ranita Suri Dewi, No BP 1711221004

**PENGARUH EDUKASI GIZI MENGGUNAKAN MEDIA SOSIAL *INSTAGRAM*
TERHADAP PERUBAHAN PERILAKU GIZI SEIMBANG DAN AKTIVITAS
FISIK REMAJA *OVERWEIGHT* DI MAN 1 ACEH BARAT TAHUN 2021**
x + 80 Halaman, 15 tabel, 5 gambar, 6 lampiran

ABSTRAK

Tujuan

Prevelensi kejadian *overweight* pada remaja usia 10-19 tahun secara global adalah sebesar 17,3%. Salah satu penyebab *overweight* adalah karena perilaku serta aktivitas fisik yang kurang. Upaya dalam mengatasi permasalahan gizi *overweight* pada remaja adalah dengan edukasi gizi. Edukasi gizi dapat mengubah perilaku seseorang. Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh edukasi gizi menggunakan media sosial *instagram* terhadap perilaku gizi seimbang dan aktivitas fisik remaja *overweight* di MAN 1 Aceh Barat Tahun 2021.

Metode

Jenis penelitian ini adalah *quasi-experiment pre-post test with control group design*. Media yang digunakan adalah *instagram*. Penelitian dilakukan di MAN 1 Aceh Barat dari bulan November 2020 - Juni 2021. Sampel terdiri dari 52 siswa *overweight* menggunakan *Purposive atau Judgemental Sampling*. Analisis data dilakukan secara *paired sample t-test*.

Hasil

Sebelum edukasi gizi remaja putri memiliki skor pengetahuan 5,73, skor sikap 24,73, skor tindakan 6,50, dan skor aktivitas fisik 7,76 sedangkan sesudah edukasi gizi skor pengetahuan 8,88, skor sikap 33,69, skor tindakan 6,65, dan skor aktivitas fisik 8,03. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat perbedaan pengetahuan (p-value 0,000) dan sikap (p-value 0,000) yang signifikan tentang gizi seimbang pada kelompok intervensi menggunakan *instagram*. Tidak terdapat perbedaan tindakan (p-value 0,476) dan aktivitas fisik (p-value 0,056) tentang gizi seimbang pada kelompok intervensi menggunakan *instagram*.

Kesimpulan

Pemberian edukasi gizi menggunakan media sosial *instagram* berpengaruh terhadap perubahan pengetahuan dan sikap gizi seimbang remaja *overweight*. Diharapkan sekolah dapat memfasilitasi siswa untuk menyebarkan informasi mengenai gizi seimbang menggunakan media sosial *instagram*.

Daftar Pustaka : 66 (1990 – 2021)

Kata Kunci : *overweight*, edukasi gizi, *instagram*, pengetahuan, sikap, tindakan, aktivitas fisik

**FACULTY OF PUBLIC HEALTH
ANDALAS UNIVERSITY**

**Undergraduate Thesis, June 2021
Ranita Suri Dewi, No BP 1711221004**

THE EFFECT OF NUTRITION EDUCATION USING *INSTAGRAM* SOCIAL MEDIA ON CHANGES IN BALANCED NUTRITION BEHAVIOR AND PHYSICAL ACTIVITY OF *OVERWEIGHT* ADOLESCENTS IN MAN 1 ACEH BARAT IN 2021

x + 80 Pages, 15 tables, 5 images, 6 appendices

ABSTRACT

Objective

The prevalence of overweight incidence in adolescents aged 10-19 years globally is 17.3%. One of the causes of overweight is due to lack of behavior as well as physical activity. Efforts in addressing the problem of overweight nutrition in adolescents is by nutrition education. Nutrition education can change a person's behavior. This study aims to see the effect of nutrition education using Instagram social media on balanced nutritional behavior and physical activity of overweight adolescents in MAN 1 Aceh Barat year 2021.

Method

This type of research is quasi-experiment pre-post test with control group design. The media used is Instagram. The research was conducted in MAN 1 Aceh Barat from November 2020 to June 2021. The sample consisted of 52 overweight students using Purposive or Judgemental Sampling. Data analysis is done paired sample t-test.

Result

Before the nutrition education the adolescent had a knowledge score of 5.73, an attitude score of 24.73, an action score of 6.50, and a physical activity score of 7.76 while after nutrition education a knowledge score of 8.88, an attitude score of 33.69, an action score of 6.65, and a physical activity score of 8.03. The results of statistical tests showed there was a significant difference in knowledge (p-value 0.000) and attitude (p-value 0.000) about balanced nutrition, but there was no difference in action (p-value 0.476) and physical activity (p-value 0.056) on balanced nutrition in the intervention group using Instagram.

Conclusion

The provision of nutrition education through Instagram social media has an effect on changes the knowledge and balanced nutrition attitudes of overweight adolescents. It is hoped that the school can facilitate students to disseminate information about balanced nutrition using social media instagram.

References : 66 (1990 – 2021)

Keywords : overweight, nutrition education, instagram, knowledge, attitude, action, physical activity