



**HUBUNGAN PENINGKATAN PENGETAHUAN PEDOMAN
GIZI SEIMBANG MELALUI MEDIA SOSIAL INSTAGRAM
TERHADAP REMAJA UMUR 18-24 TAHUN**

SKRIPSI

FATIMAH ANGGRAINI

1610714017

UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA

2020



**HUBUNGAN PENINGKATAN PENGETAHUAN PEDOMAN
GIZI SEIMBANG MELALUI MEDIA SOSIAL INSTAGRAM
TERHADAP REMAJA UMUR 18-24 TAHUN**

SKRIPSI

**Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Gizi**

FATIMAH ANGGRAINI

1610714017

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
PROGRAM STUDI GIZI PROGRAM SARJANA
2020**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Fatimah Anggraini

NRP : 1610714017

Tanggal : 07 Juli 2020

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya ini, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 07 Juli 2020

Yang Menyatakan,



(Fatimah Anggraini)

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Fatimah Anggraini
NRP : 1610714017
Fakultas : Ilmu Kesehatan
Program Studi : Gizi Program Sarjana

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Hak Bebas Royalti Non eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

“Hubungan Peningkatan Pengetahuan Pedoman Gizi Seimbang Melalui Media Sosial
Instagram Terhadap Remaja Umur 18-24 Tahun”

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 07 Juli 2020

Yang Menyatakan,



(Fatimah Anggraini)

PENGESAHAN

Skripsi diajukan oleh :

Nama : Fatimah Anggraini
NRP : 1610714017
Program Studi : Gizi Program Sarjana
Judul Skripsi : Hubungan Peningkatan Pengetahuan Pedoman Gizi Seimbang Melalui Media Sosial Instagram Terhadap Remaja Umur 18-24 Tahun

Telah berhasil dipertahankan di harapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Program Studi Gizi Program Sarjana, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.



Ibnu Malkan Bakhrul Ilmi, S.Gz., M.Si

Ketua Penguji



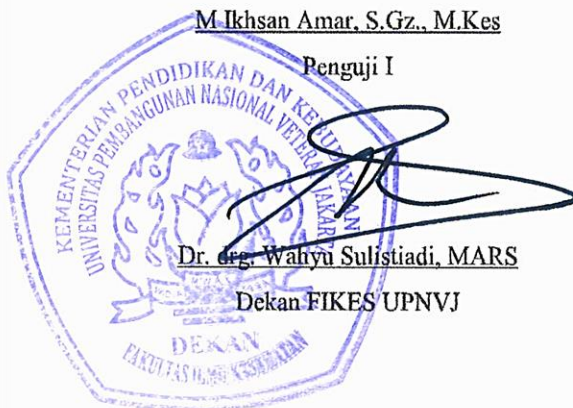
M. Ikhsan Amar, S.Gz., M.Kes

Penguji I



Ikha Deviyanti P, S.Gz, RD, MKM

Penguji II (Pembimbing)



Dr. drg. Wahyu Sulistiadi, MARS

Dekan FIKES UPNVJ



Taufik Maryusman, S.Gz., M.Pd., M.Gizi

Ka. Prodi Gizi Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal Ujian : 07 Juli 2020

HUBUNGAN PENINGKATAN PENGETAHUAN PEDOMAN GIZI SEIMBANG MELALUI MEDIA SOSIAL INSTAGRAM TERHADAP REMAJA UMUR 18-24 TAHUN

Fatimah Anggraini

Abstrak

Saat ini, di Indonesia mengalami beban gizi ganda atau double burden, dimana masyarakat yang kurang gizi terus meningkat dan belum tertangani secara tuntas sementara itu, masyarakat dengan gizi lebih mulai meningkat. Kurangnya pengetahuan seseorang akan berpengaruh pada masalah gizi seimbang. Gizi seimbang merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jumlah dan jenis yang sesuai dengan kebutuhan tubuh seseorang dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktifitas fisik, perilaku hidup bersih dan memperhatikan berat badan normal untuk mencegah masalah gizi. Penelitian ini untuk mengetahui hubungan peningkatan pengetahuan pedoman gizi seimbang (keanekaragaman pangan, perilaku hidup bersih dan sehat, aktivitas fisik, dan mempertahankan berat badan normal) melalui media social instagram terhadap remaja umur 18-24 tahun. Penelitian ini adalah kuantitatif dan menggunakan desain *cross sectional*. Sampel penelitian ini terdiri dari 67 following akun media sosial instagram Fatimah menggunakan teknik *purposive sampling*. Media informasi menggunakan instagram, pengumpulan menggunakan kuesioner google form. Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan adanya hubungan peningkatan pengetahuan pedoman gizi seimbang setelah intervensi pengetahuan gizi melalui media sosial instagram ($P=0.000$). Terdapat hubungan peningkatan pengetahuan pedoman gizi seimbang (keanekaragaman pangan, perilaku hidup bersih dan sehat, aktivitas fisik, dan mempertahankan berat badan normal) melalui media sosial instagram terhadap remaja umur 18-24 tahun.

Kata Kunci: Media Sosial Instagram, Remaja, Pengetahuan Pedoman Gizi Seimbang.

IMPROVED KNOWLEDGE RELATIONSHIP BALANCED NUTRITION GUIDELINES THROUGH INSTAGRAM SOCIAL MEDIA TO ADOLESCENT AGED 18-24 YEARS

Fatimah Anggraini

Abstract

Indonesia experiences a double nutritional burden, where malnourished people continue to increase and have not yet been completely dealt with in the meantime, communities with more nutrition are starting to increase. The lack of knowledge of a person will affect the problem of balanced nutrition. Balanced nutrition is a daily food composition that contains nutrients in the amount and type that suits the needs of a person's body by paying attention to food diversity, physical activity, clean living behavior and pay attention to normal weight to prevent nutritional problems. This research was to find out about relationship between increasing knowledge of balanced nutrition guidelines (food diversity, clean and healthy life behavior, physical activity, and maintaining normal weight) through social media Instagram for adolescents aged 18-24 years. This research was quantitative and uses cross sectional design. The research sample consisted of 67, Fatimah was using Instagram social media accounts following as a purposive sampling technique. Media information used in this study was Instagram, and data collection was collected using Google form questionnaire. Based on the Wilcoxon test results showed an association of increased knowledge of balanced nutrition guidelines after nutrition knowledge intervention through social media Instagram ($P = 0.000$). There is a relationship of increasing knowledge of balanced nutrition guidelines (food diversity, clean and healthy life behavior, physical activity, and maintaining normal weight) through social media Instagram for adolescents aged 18-24 years.

Keywords: Social Media Instagram, Adolescent, Knowledge Guidelines Nutrition Balanced.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kehadiran Allah SWT atas segala karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi yang dilaksanakan sejak Februari – Juli 2020 yang berjudul “Hubungan Peningkatan Pengetahuan Pedoman Gizi Seimbang Melalui Media Sosial Instagram Terhadap Remaja Umur 18 – 24 Tahun”.

Terima kasih penulis ucapkan kepada Bapak Dr. drg. Wahyu Sulistiadi, MARS selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, Bapak Taufik Maryusman, S.Gz, M.Pd., M.Gizi selaku kepala program studi S1 Ilmu Gizi Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, Ibu Ikha Deviyanti Puspita, S.Gz., RD., MKM selaku dosen pembimbing yang telah banyak meluangkan waktu dan memberikan bimbingan kepada penulis dalam penyelesaian skripsi ini, Bapak M. Ikhsan Amar, S.Gz, M.Kes selaku dosen pembimbing skripsi II yang telah bersedia membimbing dan mengarahkan penulis dalam penulisan skripsi ini, Bapak Ibnu Malkan Bakhrul Ilmi, S.Gz. M.Si selaku dosen Penguji Akhir yang telah memberikan ilmu serta mengarahkan penulis dalam penulisan skripsi ini, dan seluruh dosen program studi S1 Ilmu Gizi Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta atas ilmu yang telah diberikan.

Disamping itu, ucapan terima kasih juga disampaikan kepada kedua orang tua saya, Bapak Sutikno dan Ibu Sulastri serta keluarga, seluruh teman-teman seangkatan, S1 Ilmu Gizi 2016 . Terutama Sulistyani Meita D, Fitria Rahmawati, Diva Nadhira S, Lulu Farwati, Bella Maharanny, Inayatul Fajriyah, Dini Rachmadiani, Amanda Alifa, Erika Wulansuci, Intan Permatasari, Meganiva Putri C. Dan juga sampaikan terima kasih kepada Alisa Noviani P, Eriene Putri DL, Ike Nopita S serta teman-teman yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini.

Jakarta, 07 Juli 2020

Penulis

Fatimah Anggraini

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
PENGESAHAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
I.1 Latar Belakang	2
I.2 Perumusan Masalah	3
I.3 Tujuan Penelitian	4
I.4 Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
II.1 Status Gizi	5
II.2 Remaja	9
II.3 Gizi Seimbang	11
II.4 Media Sosial	14
II.5 Matriks Penelitian	16
II.6 Kerangka Teori	19
II.7 Kerangka Konsep	20
II.8 Hipotesis	20
BAB III METODE PENELITIAN	21
III.1 Waktu dan Tempat Penelitian	21
III.2 Desain Penelitian	21
III.3 Populasi dan Sampel	21
III.4 Pengumpulan Data	23
III.5 Etik Penelitian	27
III.6 Definisi Operasional	28
III.7 Analisis Data	29
III.8 Jadwal Penelitian	34
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	35
IV.1 Profil Instagram	35
IV.2 Hasil Univariat	35
IV.3 Hasil Bivariat	42
IV.4 Keterbatasan Peneliti	51

BAB V PENUTUP	52
V.1 Kesimpulan	52
V.2 Saran	52
DAFTAR PUSTAKA	54
RIWAYAT HIDUP	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Matriks Penelitian	16
Tabel 2	Definisi Operasional	28
Tabel 3	Hasil Uji Media Sosial	30
Tabel 4	Hasil Uji Validitas Keanekaragaman Pangan	30
Tabel 5	Hasil Uji Validitas Perilaku Hidup Bersih dan Sehat	31
Tabel 6	Hasil Uji Validitas Aktivitas Fisik	31
Tabel 7	Hasil Uji Validitas Mempertahankan BB Normal	31
Tabel 8	Hasil Uji Validitas Poster	32
Tabel 9	Hasil Uji Validitas Video	32
Tabel 10	Hasil Uji Reabilitas	33
Tabel 11	Jadwal Penelitian	34
Tabel 12	Distribusi Karakteristik Responden	36
Tabel 13	Berdasarkan Tingkat Penggunaan Instagram	37
Tabel 14	Distribusi Berdasarkan Pengetahuan Pedoman Gizi Seimbang ..	39
Tabel 15	Hubungan Pengetahuan Melalui Medsos Instagram	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1	Kerangka Teori	19
Gambar 2	Kerangka Konsep	20
Gambar 3	Alur Pengumpulan Data	26

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	Surat Persetujuan Etik Penelitian
Lampiran 2	Kartu Monitoring
Lampiran 3	Informed Consent
Lampiran 4	Formulir Identitas Responden
Lampiran 5	Kuesioner Penelitian
Lampiran 6	Media Penelitian
Lampiran 7	Dokumentasi Penelitian
Lampiran 8	Hasil Uji Validitas dan Reabilitas
Lampiran 9	Hasil Analisis Univariat
Lampiran 10	Hasil Analisis Bivariat
Lampiran 11	Surat Pernyataan Bebas Plagiarsm
Lampiran 12	Hasil Turnitin