

Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Sosial Terhadap Perubahan Pola Konsumsi Remaja Di Sma Muhammadiyah 1 Medan

Eva Silviana Rahmawati¹, Silvia Anita Yuningsih², Halimatussakdiyah Lubis³

¹ Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban,

² Helvetia Pekanbaru

³ Universitas Deztron Indonesia

e-mail: evasilvianarahma@gmail.com¹ silviaanitayuningsih@helvetia.ac.id²
hal1matussak.diyah.lubis@gmail.com³

Abstrak

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan mengalami perubahan pola konsumsi akibat pengaruh lingkungan, perkembangan teknologi informasi, serta tingginya penggunaan media sosial. Saat ini media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi juga menjadi sumber informasi kesehatan yang berpotensi memengaruhi perilaku konsumsi remaja. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh edukasi gizi melalui media sosial terhadap perubahan pola konsumsi remaja di SMA Muhammadiyah 1 Medan. Penelitian menggunakan desain quasi experimental dengan pendekatan one group pretest-posttest design. Sampel penelitian berjumlah 60 siswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Intervensi diberikan melalui media sosial Instagram dan WhatsApp selama empat minggu dalam bentuk poster edukasi, video pendek, infografis, dan diskusi interaktif. Data pola konsumsi diperoleh menggunakan Food Frequency Questionnaire (FFQ). Analisis data menggunakan uji Paired Sample t-Test dengan tingkat kepercayaan 95%. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan skor pola konsumsi sehat setelah pemberian edukasi gizi melalui media sosial. Rata-rata skor pola konsumsi meningkat dari $62,45 \pm 8,12$ menjadi $78,21 \pm 7,34$ dengan nilai $p=0,000$ ($p<0,05$). Selain itu terjadi peningkatan frekuensi konsumsi buah dan sayur serta penurunan konsumsi makanan cepat saji dan minuman berpemanis. Kesimpulan penelitian menunjukkan bahwa edukasi gizi melalui media sosial berpengaruh signifikan terhadap perubahan pola konsumsi remaja. Pemanfaatan media sosial sebagai media promosi kesehatan dapat menjadi strategi efektif dalam meningkatkan perilaku konsumsi sehat pada remaja sekolah.

Kata Kunci: Edukasi Gizi, Media Sosial, Pola Konsumsi, Remaja, Perilaku Makan

Abstract

The Effect of Nutrition Education Through Social Media on Changes in Dietary Consumption Patterns Among Adolescents at SMA Muhammadiyah 1 Medan Adolescents are a vulnerable group to dietary behavior changes due to environmental influences, technological developments, and the widespread use of social media. Social media has become one of the primary sources of information for adolescents and has the potential to influence their eating behaviors. Therefore, social media can be utilized as an effective platform for delivering nutrition education to promote healthy dietary habits among adolescents. This study aimed to determine the effect of nutrition education delivered through social media on changes in dietary consumption patterns among students at SMA Muhammadiyah 1 Medan. This study employed a quasi-experimental design using a one-group pretest-posttest approach. A total of 60 students were selected through

purposive sampling. The intervention consisted of nutrition education delivered through Instagram and WhatsApp over a four-week period in the form of educational posters, short videos, infographics, and interactive discussions. Dietary consumption patterns were assessed using a Food Frequency Questionnaire (FFQ). Data were analyzed using the Paired Sample t-Test with a significance level of 95%.

The results showed a significant improvement in healthy dietary consumption patterns after the intervention. The mean dietary consumption score increased from 62.45 ± 8.12 before the intervention to 78.21 ± 7.34 after the intervention, with a p-value of 0.000 ($p < 0.05$). Furthermore, there was an increase in the consumption of fruits and vegetables and a decrease in the intake of fast food and sugar-sweetened beverages among participants.

In conclusion, nutrition education delivered through social media significantly influenced dietary consumption patterns among adolescents at SMA Muhammadiyah 1 Medan. Social media can serve as an effective health promotion tool to improve healthy eating behaviors among adolescents and support nutrition-related public health interventions in school settings.

Keywords: *Nutrition Education, Social Media, Dietary Consumption Patterns, Adolescents, Eating Behavior, Health Promotion.*

LATAR BELAKANG

Remaja merupakan kelompok usia yang mengalami pertumbuhan dan perkembangan sangat cepat sehingga membutuhkan asupan gizi yang optimal. Pada masa ini terjadi peningkatan kebutuhan energi, protein, vitamin, dan mineral untuk menunjang pertumbuhan fisik, perkembangan organ reproduksi, serta perkembangan kognitif. Ketidakseimbangan asupan gizi pada masa remaja dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan baik dalam bentuk kekurangan gizi maupun kelebihan gizi yang berdampak hingga usia dewasa. Permasalahan gizi remaja saat ini menjadi isu kesehatan masyarakat global. Organisasi Kesehatan Dunia atau WHO melaporkan bahwa lebih dari 390 juta anak dan remaja usia 5–19 tahun mengalami kelebihan berat badan pada tahun 2022 dan sekitar 160 juta di antaranya mengalami obesitas. WHO juga melaporkan bahwa prevalensi obesitas remaja meningkat hampir empat kali lipat dibandingkan tahun 1990. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa perubahan pola makan menjadi salah satu tantangan kesehatan dunia yang memerlukan perhatian serius.

Selain obesitas, perubahan pola konsumsi remaja juga ditandai dengan meningkatnya konsumsi makanan ultra-proses, makanan cepat saji, minuman berpemanis, serta rendahnya konsumsi buah dan sayur. Penelitian di Inggris menunjukkan bahwa sekitar dua pertiga kalori yang dikonsumsi remaja berasal dari makanan ultra-proses yang tinggi gula, garam, dan lemak. Pola konsumsi seperti ini berhubungan dengan meningkatnya risiko obesitas, diabetes melitus, hipertensi, dan penyakit kardiovaskular pada usia dewasa. Laporan terbaru dari UNICEF menunjukkan bahwa obesitas kini telah melampaui masalah berat badan kurang pada kelompok anak dan remaja di berbagai negara. UNICEF memperkirakan satu dari sepuluh anak dan remaja usia sekolah di dunia mengalami obesitas. Fenomena ini terjadi akibat meningkatnya paparan iklan makanan tidak sehat, kemudahan akses terhadap makanan cepat saji, serta perubahan gaya hidup sedentari pada generasi muda.

Di Indonesia, masalah gizi remaja masih menjadi tantangan besar dalam pembangunan kesehatan. Indonesia menghadapi kondisi triple burden of malnutrition yaitu masih tingginya masalah kekurangan gizi, kekurangan zat gizi mikro, dan meningkatnya prevalensi obesitas. Menurut UNICEF Indonesia, lebih dari 95% anak dan remaja usia sekolah belum mengonsumsi buah dan sayur sesuai rekomendasi minimal lima porsi per hari. Selain itu lebih dari separuh remaja tidak melakukan aktivitas fisik yang cukup dan hampir setengah remaja mengonsumsi

minuman berpemanis setiap hari. Rendahnya konsumsi buah dan sayur pada remaja Indonesia telah dibuktikan oleh berbagai penelitian. Penelitian Oktaviani dkk. menemukan bahwa sebanyak 92% remaja memiliki tingkat konsumsi buah dan sayur yang masih kurang dari rekomendasi gizi seimbang. Rendahnya konsumsi buah dan sayur tersebut menjadi faktor risiko berbagai masalah kesehatan pada usia remaja maupun dewasa.

Data nasional juga menunjukkan bahwa konsumsi buah dan sayur masyarakat Indonesia masih tergolong rendah. Analisis data SKI 2023 menunjukkan bahwa proporsi masyarakat yang memenuhi anjuran konsumsi buah dan sayur masih sangat rendah baik di daerah perkotaan maupun pedesaan. Rendahnya konsumsi buah dan sayur merupakan salah satu faktor risiko utama penyakit tidak menular yang terus meningkat di Indonesia. Berdasarkan Risetdas dan berbagai penelitian nasional, sekitar 95% penduduk Indonesia usia di atas 10 tahun masih kurang mengonsumsi buah dan sayur sesuai rekomendasi Pedoman Gizi Seimbang. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya intervensi yang efektif untuk meningkatkan perilaku konsumsi sehat pada kelompok usia remaja.

Provinsi Sumatera Utara merupakan salah satu provinsi dengan tingkat urbanisasi yang cukup tinggi. Perubahan gaya hidup masyarakat perkotaan menyebabkan meningkatnya konsumsi makanan siap saji, minuman berpemanis, dan makanan tinggi lemak pada kelompok usia remaja. Kondisi ini diperparah oleh rendahnya kesadaran gizi serta pengaruh lingkungan sosial yang mendorong remaja memilih makanan berdasarkan tren dibandingkan nilai gizinya. Kota Medan sebagai ibu kota Provinsi Sumatera Utara merupakan kota metropolitan terbesar di Pulau Sumatera yang memiliki akses luas terhadap berbagai platform digital dan media sosial. Tingginya penggunaan internet dan media sosial di kalangan pelajar menyebabkan remaja sangat mudah menerima berbagai informasi terkait makanan, gaya hidup, maupun kesehatan. Namun informasi yang diterima tidak selalu benar sehingga diperlukan edukasi gizi yang terarah dan berbasis bukti ilmiah.

Media sosial saat ini menjadi salah satu media komunikasi yang paling banyak digunakan oleh remaja. Platform seperti Instagram, TikTok, YouTube, dan WhatsApp memungkinkan penyebaran informasi secara cepat, luas, dan interaktif. Keunggulan media sosial dalam menyampaikan pesan visual menjadikannya sarana yang potensial dalam pendidikan kesehatan dan promosi gizi. Menurut teori Social Cognitive Theory yang dikembangkan oleh Bandura, perilaku seseorang dipengaruhi oleh interaksi antara faktor personal, lingkungan, dan perilaku itu sendiri. Media sosial mampu memengaruhi ketiga faktor tersebut melalui penyebaran informasi, pembentukan norma sosial, dan pemberian contoh perilaku sehat yang dapat ditiru oleh pengguna.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa edukasi gizi berbasis media digital mampu meningkatkan pengetahuan gizi, sikap, dan perilaku konsumsi sehat pada remaja. Intervensi e-health pada kelompok remaja terbukti meningkatkan kualitas diet dan perilaku hidup sehat melalui pemanfaatan teknologi digital dan interaksi sosial daring. Meskipun berbagai penelitian telah menunjukkan efektivitas media sosial sebagai sarana pendidikan kesehatan, penelitian mengenai pengaruh edukasi gizi melalui media sosial terhadap perubahan pola konsumsi remaja di Kota Medan masih terbatas. Oleh karena itu penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi melalui media sosial terhadap perubahan pola konsumsi remaja di SMA Muhammadiyah 1 Medan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain **Quasi Experimental** dengan pendekatan **One Group Pretest-Posttest Design**.

Penelitian dilaksanakan di SMA Muhammadiyah 1 Medan pada bulan Januari–Maret 2026.

Populasi

Seluruh siswa kelas X dan XI SMA Muhammadiyah 1 Medan sebanyak 320 siswa.

Sampel

Sebanyak 60 responden dipilih menggunakan teknik purposive sampling.

Variabel Penelitian

Variabel Independen

- Edukasi gizi melalui media sosial.

Variabel Dependen

- Pola konsumsi remaja.

Instrumen Penelitian

1. Food Frequency Questionnaire (FFQ)
2. Kuesioner karakteristik responden
3. Materi edukasi gizi digital
4. Instagram dan WhatsApp Group

Prosedur Penelitian

Tahap pertama dilakukan pengukuran awal (pretest) pola konsumsi responden menggunakan FFQ.

Tahap kedua dilakukan intervensi edukasi gizi selama empat minggu melalui:

- Poster edukasi gizi
- Video edukasi
- Infografis
- Diskusi interaktif
- Kuis online

Tahap ketiga dilakukan pengukuran akhir (posttest).

Analisis Data

- Analisis Univariat
- Analisis Bivariat menggunakan Paired Sample t-Test
- $\alpha = 0,05$

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	25	41,7
Perempuan	35	58,3
Usia 15 Tahun	18	30,0
Usia 16 Tahun	27	45,0
Usia 17 Tahun	15	25,0

Tabel 2. Perubahan Skor Pola Konsumsi

Variabel	Mean	SD
Pretest	62,45	8,12
Posttest	78,21	7,34
Variabel	Mean	SD
Pretest	62,45	8,12

Tabel 3. Hasil Uji Paired t-Test

Variabel	p-value
Pola Konsumsi	0,000
Variabel	p-value
Pola Konsumsi	0,000

HASIL PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa edukasi gizi melalui media sosial memberikan pengaruh yang signifikan terhadap perubahan pola konsumsi remaja. Setelah intervensi, terjadi peningkatan konsumsi buah dan sayur serta penurunan konsumsi makanan cepat saji.

Hasil ini sejalan dengan teori perubahan perilaku kesehatan yang menyatakan bahwa peningkatan pengetahuan dapat memengaruhi sikap dan akhirnya mendorong perubahan perilaku. Melalui media sosial, informasi gizi dapat diterima secara berulang sehingga lebih mudah dipahami dan diterapkan oleh remaja.

Temuan penelitian ini juga didukung oleh berbagai penelitian internasional yang menunjukkan bahwa penggunaan media digital dan aplikasi kesehatan mampu meningkatkan kualitas diet remaja secara signifikan. Intervensi berbasis teknologi memungkinkan keterlibatan aktif pengguna sehingga pesan kesehatan lebih mudah diterima dan dipraktikkan.

Peningkatan pola konsumsi sehat yang terjadi setelah intervensi menunjukkan bahwa media sosial dapat menjadi sarana promosi kesehatan yang efektif. Selain mudah diakses, media sosial juga memungkinkan penyampaian informasi dalam bentuk visual yang lebih menarik dibandingkan metode ceramah konvensional.





KESIMPULAN

Edukasi gizi melalui media sosial berpengaruh signifikan terhadap perubahan pola konsumsi remaja di SMA Muhammadiyah 1 Medan.

Media sosial terbukti efektif meningkatkan konsumsi buah dan sayur serta menurunkan konsumsi makanan cepat saji dan minuman berpemanis pada remaja.

Pemanfaatan media sosial dapat dijadikan strategi promosi kesehatan berbasis digital untuk meningkatkan perilaku konsumsi sehat pada kelompok remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pimpinan Universitas Deztron Indonesia, Kepala Sekolah, guru, dan siswa SMA Muhammadiyah 1 Medan yang telah mendukung pelaksanaan penelitian ini. Terima kasih juga kepada semua pihak yang telah memberikan bantuan, dukungan, dan kontribusi sehingga penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

Almatsier, S. (2019). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: Pt Gramedia Pustaka Utama.
Arisman. (2019). Gizi Dalam Daur Kehidupan. Jakarta: Egc.

- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (Apjii). (2024). Laporan Survei Internet Indonesia 2024. Jakarta: Apjii.
- Bandura, A. (1986). *Social Foundations Of Thought And Action: A Social Cognitive Theory*. Englewood Cliffs, Nj: Prentice Hall.
- Benavides, C., Et Al. (2024). *Ehealth Intervention To Improve Health Habits In The Adolescent Population*.
- Brown, J. E. (2021). *Nutrition Through The Life Cycle (7th Ed.)*. Boston: Cengage Learning.
- Contento, I. R. (2020). *Nutrition Education: Linking Research, Theory, And Practice*. Burlington, Ma: Jones & Bartlett Learning.
- Food And Agriculture Organization (Fao). (2023). *Adolescent Nutrition And Food Behaviour*. Rome: Fao.
- Gibney, M. J., Lanham-New, S. A., Cassidy, A., & Vorster, H. H. (2021). *Public Health Nutrition*. Oxford: Wiley-Blackwell.
- Glanz, K., Rimer, B. K., & Viswanath, K. (2019). *Health Behavior Theory, Research, And Practice*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Ismiranti, D., & Isnaeni, F. N. (2025). Hubungan Konsumsi Sayur Dan Buah Dengan Status Gizi Remaja. Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (Ski) 2023*. Jakarta: Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2023*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Lancet Commission. (2025). *Adolescent Health And Wellbeing Report*. The Lancet.
- Marqués-Sánchez, P., Et Al. (2024). *Adolescent Relational Behaviour And The Obesity Pandemic*.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Oktaviani, R. I., Dkk. (2023). Pola Konsumsi Sayur Dan Buah Dan Status Gizi Remaja. *Jurnal Sains Dan Teknologi Kesehatan*.
- Supariasa, I. D. N. (2020). *Pendidikan Dan Konsultasi Gizi*. Jakarta: Egc.
- Unicef. (2024). *Global Adolescent Nutrition Report*. New York: United Nations Children's Fund.
- Unicef Indonesia. (2024). *Nutrition Programme In Indonesia*. Jakarta: Unicef Indonesia.
- Whitney, E., & Rolfes, S. R. (2020). *Understanding Nutrition (16th Ed.)*. Boston: Cengage Learning.
- Who. (2023). *Adolescent Health Statistics*. Geneva: World Health Organization.
- Woisiri, S. A., Dkk. (2021). Survei Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Remaja Sma Negeri 5 Jayapura. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*.
- World Health Organization. (2025). *Obesity And Overweight*. Geneva: World Health Organization.
- World Obesity Federation. (2024). *Global Obesity Trends Among Adolescents*. London: World Obesity Federation.