Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: journaljoecy@gmail.com

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2776-771X (Online)
ISSN 2962-570X (Printed)
6 (2) 2026, Page: 38098-38104

Efektivitas Edukasi Gizi Seimbang Berbasis Instagram terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja: Studi Intervensi pada Siswa SMA di Kabupaten Simalungun

The Effectiveness of Instagram-Based Balanced Nutrition Education on Adolescents' Knowledge and Attitudes: An Intervention Study among High School Students in Simalungun Regency

Eka Nenni Jairani [1]* , Bella Ramadhona [2], Winda Sauci [3], Wanda Lestari[4], Agnes Sry Vera Nababan[5], Sari Saraswati Purba[6]

[1,2,3,4,5] Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Institut Kesehatan Helvetia, Medan, Indonesia

[6] Institut Kesehatan Sumatera Utara

* Penulis Korespondensi

Published: July , 2026

ABSTRAK

Latar Belakang: Gizi seimbang adalah pola konsumsi pangan harian yang dirancang untuk memenuhi kebutuhan zat gizi tubuh secara optimal dengan memperhatikan keanekaragaman makanan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan sehat, serta pemeliharaan berat badan normal. Namun, rendahnya pengetahuan dan sikap remaja terhadap konsep gizi seimbang dapat menjadi hambatan dalam penerapan perilaku gizi yang tepat dalam kehidupan sehari-hari.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi seimbang melalui media Instagram terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap siswa remaja di SMA Swasta Budi Luhur Maligas Bayu, Kabupaten Simalungun

Metode: Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimen dengan teknik pengambilan sampel secara quota sampling. Sampel terdiri dari 25 siswa yang memiliki akun Instagram. Data dianalisis menggunakan uji *Paired Sample T-Test* untuk mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah intervensi.

Hasil: Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat peningkatan yang signifikan pada pengetahuan dan sikap siswa setelah diberikan edukasi gizi seimbang melalui Instagram. Nilai signifikansi (p-value) pada variabel pengetahuan dan sikap masing-masing sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik sebelum dan sesudah intervensi.

Kesimpulan: Penelitian ini menyimpulkan bahwa Edukasi gizi seimbang melalui media Instagram efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa di SMA Swasta Budi Luhur Maligas Bayu, Kecamatan Huta Bayu Raja, Kabupaten Simalungun.

Kata Kunci: Gizi Seimbang, Media Instagram, Pengetahuan, Sikap

ABSTRACT

Background: *Balanced nutrition refers to a daily dietary pattern designed to optimally meet the body's nutritional requirements by considering food diversity, physical activity, clean and healthy lifestyle behaviors, and the maintenance of normal body weight. However, limited knowledge and poor attitudes among adolescents toward the concept of balanced nutrition may serve as barriers to the adoption of appropriate nutritional behaviors in daily life.*

Objective: *This study aimed to determine the effect of balanced nutrition education delivered through Instagram on improving the knowledge and attitudes of adolescent students at SMA Swasta Budi Luhur Maligas Bayu, Simalungun Regency.*

Methods: *This study employed a quasi-experimental design with quota sampling technique. The sample consisted of 25 students who possessed active Instagram accounts. Data were analyzed using the Paired Sample T-Test to assess differences between pre- and post-intervention measurements.*

Results: *The analysis revealed a statistically significant improvement in both knowledge and attitudes following the Instagram-based balanced nutrition education intervention. The significance values (p-value) for the knowledge and attitude variables were both 0.000 ($p < 0.05$), indicating statistically significant differences before and after the intervention.*

Conclusion: *This study concludes that Instagram-based balanced nutrition education is effective in improving the knowledge and attitudes of students at SMA Swasta Budi Luhur Maligas Bayu, Huta Bayu Raja District, Simalungun Regency.*

Keywords: Balanced nutrition, Instagram media, Knowledge, Attitude

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Atibution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

PENDAHULUAN

Remaja berada pada fase pertumbuhan dan perkembangan yang pesat sehingga kebutuhan zat gizi mereka relatif lebih tinggi dibandingkan kelompok usia lainnya[1]. World Health Organization (WHO, 2020) menyatakan bahwa sekitar satu dari tiga orang di dunia mengalami setidaknya satu bentuk malnutrisi, dan kelompok remaja merupakan salah satu yang paling rentan terhadap kondisi ini. Kurangnya pemenuhan kebutuhan gizi pada masa remaja tidak hanya berdampak pada pertumbuhan fisik, tetapi juga berpengaruh terhadap perkembangan kognitif, produktivitas, serta kualitas sumber daya manusia di masa mendatang[2].

Kondisi gizi remaja di Indonesia hingga saat ini masih menjadi permasalahan kesehatan masyarakat yang belum sepenuhnya teratasi. Merujuk pada Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, distribusi status gizi remaja usia 13–15 tahun secara nasional memperlihatkan proporsi sangat kurus sebesar 0,67%, kurus 4,39%, gemuk 10,91%, dan obesitas 14,8%[3]. Provinsi Sumatera Utara mencatat prevalensi sangat kurus 3,18%, kurus 7,23%, gemuk 12,18%, dan obesitas 2,17%, sedangkan di Kabupaten Simalungun tahun 2019 prevalensi remaja sangat kurus 4,12%, kurus 8,11%, gemuk 13,14%, dan obesitas 2,19%[4].

Data terkini dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menguatkan kondisi tersebut, pada kelompok remaja usia 16–18 tahun secara nasional, prevalensi gizi buruk dan gizi kurang masih tercatat masing-masing sebesar 1,7% dan 6,6%, sementara overweight dan obesitas mencapai 8,8% dan 3,3%. Di Sumatera Utara, pola yang serupa turut ditemukan dengan prevalensi gizi kurang 4,0%, overweight 8,6%, dan obesitas 2,2%[5]. Gambaran data tersebut mengindikasikan bahwa remaja Indonesia masih menghadapi beban gizi ganda secara bersamaan, yakni masalah kekurangan dan kelebihan gizi, yang menuntut respons nyata melalui pendekatan promotif dan preventif, khususnya penguatan edukasi gizi.

Gizi seimbang merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan sehat, serta pemeliharaan berat badan normal[6]. Almatsier (2009) menjelaskan bahwa pemahaman yang baik tentang gizi merupakan prasyarat utama bagi terbentuknya sikap dan perilaku gizi yang positif[7]. Pernyataan ini sejalan dengan Teori Lawrence Green yang menyatakan bahwa perilaku kesehatan seseorang dipengaruhi oleh faktor predisposisi yang mencakup pengetahuan dan sikap individu[8]. Dengan demikian, peningkatan pengetahuan dan sikap remaja terhadap gizi seimbang menjadi langkah strategis dan krusial dalam upaya perbaikan perilaku gizi secara menyeluruh.

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yang pesat telah mengubah cara penyampaian informasi, termasuk dalam bidang edukasi gizi dan kesehatan. Data We Are Social dan Hootsuite (2023), menunjukkan bahwa Indonesia merupakan salah satu negara dengan jumlah pengguna media sosial terbesar di dunia, dengan tingkat penetrasi mencapai 77% dari total populasi. Instagram, sebagai salah satu platform media sosial yang paling populer, menjadi pilihan utama di kalangan remaja berkat fitur-fiturnya yang kaya visual seperti foto, video, reels, dan stories yang mampu menyampaikan informasi secara menarik dan interaktif[9.10]. Sejumlah penelitian telah membuktikan efektivitas penggunaan Instagram sebagai media edukasi kesehatan. Pilgrim dan Bohnet-Joschko (2019), menemukan bahwa konten kesehatan yang disebarluaskan melalui Instagram mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran kesehatan penggunanya secara signifikan[11]. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Jannah, *et al* (2022) dan Rinarto, *et al* (2022) yang menunjukkan bahwa edukasi gizi berbasis media sosial terbukti efektif meningkatkan pengetahuan gizi remaja di Indonesia[12,13].

Di Kabupaten Simalungun, permasalahan gizi remaja masih perlu mendapat perhatian yang serius. Hasil penelitian Demitri *et al* (2024) di salah satu sekolah menengah di Kabupaten Simalungun menunjukkan 11,9% remaja dengan status gizi kurus dan 39,3% remaja dengan status gizi gemuk[14]. Studi pendahuluan yang dilakukan di SMA Swasta Budi Luhur Maligas Bayu menunjukkan bahwa sebagian besar siswa belum memiliki pemahaman yang memadai mengenai prinsip-prinsip gizi seimbang dan menunjukkan sikap yang kurang mendukung terhadap penerapan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi ini diperparah dengan minimnya akses terhadap sumber informasi gizi yang berkualitas di lingkungan sekolah. Namun demikian, hampir seluruh siswa di sekolah tersebut diketahui telah memiliki dan aktif menggunakan akun Instagram, sehingga platform ini berpotensi besar untuk dimanfaatkan sebagai sarana penyampaian pesan-pesan edukasi gizi kepada mereka.

Meskipun berbagai penelitian tentang efektivitas media sosial dalam edukasi kesehatan telah banyak dilakukan, penelitian yang secara spesifik mengkaji pengaruh edukasi gizi seimbang berbasis Instagram terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap remaja di wilayah Kabupaten Simalungun masih sangat terbatas. Sebagian besar penelitian serupa dilaksanakan di kota-kota besar dengan karakteristik demografis dan sosial ekonomi yang berbeda, sehingga generalisasi hasilnya belum tentu dapat diterapkan secara langsung pada konteks daerah seperti Simalungun. Oleh karena itu, penelitian ini hadir untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan tujuan mengkaji efektivitas edukasi gizi seimbang berbasis Instagram terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap siswa SMA di Kabupaten Simalungun, sehingga hasilnya dapat menjadi dasar pengembangan strategi edukasi gizi yang lebih efektif, kontekstual, dan relevan bagi remaja di daerah.

METODE DAN SAMPEL

Penelitian ini merupakan jenis penelitian *quasy-experimental without group controls*, dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Penelitian ini diawali dengan melakukan *pretest* terkait pengetahuan gizi seimbang dengan menggunakan kuesioner. Lalu diberikan perlakuan edukasi gizi seimbang kepada responden selama 12 hari. Intervensi berupa konten video edukasi di akun instagram @giziseimbangsmasbudiluhur, yang harus diikuti (*follow*) oleh responden. Unggahan konten dilakukan 2 hari sekali sehingga jumlah konten selama 12 hari sebanyak 6 konten edukasi gizi seimbang. Selanjutnya dilakukan *posttest* kepada responden terkait pengetahuan gizi seimbang. Penelitian ini dilakukan di SMA Swasta Budi Luhur, Kabupaten Simalungun, Provinsi Sumatera Utara. Responden penelitian ini adalah 25 orang siswa kelas XI.

HASIL

Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang dengan media Instagram terhadap pengetahuan dan sikap siswa dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Dengan Media Istagram Terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswa

	Minimal	Maksimal	Mean	*Std.Deviation*	*P-Value*
Pengetahuan					
Sebelum (*Pre-test)*	31	79	51,84	13,39	0,000
Sesudah (*Post-test)*	68	100	83,24	9,39	
Sikap					
Sebelum (*Pre-test)*	33	83	58,20	15,89	0,000
Sesudah (*Post-test)*	70	93	81,64	7,02	

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa nilai skor pengetahuan siswa mengalami peningkatan setelah diberikan perlakuan. Pada saat pre-test, skor pengetahuan siswa antara 31 hingga 78, dengan rata-rata (mean) sebesar 51,84 dan standar deviasi sebesar 13,39. Setelah intervensi diberikan, nilai post-test pengetahuan meningkat dengan skor berkisar antara 68 hingga 100, rata-rata 83,24, dan standar deviasi 9,39. Hal ini juga terlihat pada penilaian sikap. Skor sikap pada saat pre-test berada pada rentang 33 hingga 83 dengan rata-rata 58,20 dan standar deviasi 15,89. Setelah dilakukan intervensi, skor post-test sikap menunjukkan peningkatan dengan skor antara 70 hingga 93 dengan rata- rata 81,64, dan standar deviasi 7,02.

Hasil analisis uji statistik *Paired T-test* menunjukkan nilai signifikansi (p-value) sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara pengetahuan dan sikap siswa sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Edukasi gizi seimbang melalui media Instagram terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa.

PEMBAHASAN

Peningkatan Pengetahuan Siswa Setelah Edukasi Gizi Seimbang Dengan Media Instagram

Pengetahuan merupakan domain yang sangat penting dalam mendasari perubahan perilaku seseorang. Notoatmodjo (2012) menjelaskan bahwa pengetahuan adalah hasil dari tahu yang diperoleh seseorang melalui penginderaan terhadap suatu objek tertentu, dan merupakan domain pertama yang membentuk perilaku terbuka (*open behavior*)[15]. Pengetahuan tentang gizi seimbang mencakup pemahaman mengenai jenis-jenis zat gizi, kebutuhan gizi sesuai usia dan aktivitas fisik, serta prinsip-prinsip pemilihan makanan sehat yang dijabarkan dalam Pedoman Gizi Seimbang[6].

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor pengetahuan siswa meningkat dari 51,84 pada saat pre-test menjadi 83,24 pada saat post-test. Peningkatan ini mengindikasikan bahwa edukasi gizi seimbang yang diberikan melalui media Instagram mampu meningkatkan pemahaman siswa mengenai konsep gizi seimbang secara efektif. Menurut teori *Cognitive Theory of Multimedia Learning* yang dikemukakan oleh Mayer (2021), pembelajaran yang mengombinasikan unsur visual dan verbal dapat meningkatkan efektivitas proses belajar karena memanfaatkan saluran pemrosesan informasi yang berbeda dalam otak. Dengan demikian, penggunaan Instagram sebagai media edukasi dapat memperkuat penerimaan pesan gizi seimbang pada siswa[16].

Selain peningkatan nilai rata-rata, penelitian ini juga menunjukkan penurunan standar deviasi dari 13,39 menjadi 9,39. Hal tersebut mengindikasikan bahwa setelah edukasi diberikan, tingkat pemahaman siswa menjadi lebih merata. Dengan kata lain, materi yang disampaikan melalui Instagram tidak hanya meningkatkan pengetahuan sebagian siswa, tetapi mampu menjangkau hampir seluruh peserta dengan tingkat pemahaman yang relatif seragam.

Peningkatan pengetahuan pada siswa dipengaruhi oleh bentuk penyampaian edukasi yang dikemas secara menarik dalam format video dan dipublikasikan melalui media sosial Instagram. Media visual seperti video mampu menyampaikan informasi dengan cara yang lebih atraktif dan mudah dipahami, terutama oleh kalangan remaja yang memiliki ketertarikan tinggi terhadap konten digital. Dengan memanfaatkan Instagram sebagai platform penyebaran, pesan edukatif tentang gizi seimbang dapat menjangkau lebih luas dan personal, mengingat platform ini merupakan salah satu media sosial yang paling sering digunakan oleh remaja dalam kehidupan sehari-hari[17].

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Rusdi, *et al* (2021) yang menunjukkan ada peningkatan skor *posttest* yang signifikan setelah pemberian edukasi gizi melaui media instagram. Pemberian informasi pada Instagram lebih efektif karena disertai dengan gambar dan video yang dapat mendukung penyampaian informasi. Instagram juga memiliki fitur direct message yang memungkinkan seseorang untuk tetap berkomunikasi melalu personal chat atau group chat. Selain itu, pada Instagram juga terdapat pilihan penambahan GIF pada setiap story agar konten tersebut menjadi menarik[18]. Hal ini juga diperkuat oleh penelitian Rinarto, *et al* (2022) yang menyatakan dengan adanya visualisasi pedoman gizi seimbang dapat meningkatkan pengetahuan yang selanjutnya dapat menentukan sikap dan perilaku remaja dalam memilih bahan makanan, mengonsumsi bahan makanan hingga memperhatikan kesehatan dan keadaan gizi diri sendiri[13].

Peningkatan Sikap Siswa Setelah Edukasi Gizi Seimbang Dengan Media Instagram

Sikap adalah kecenderungan seseorang untuk merespons suatu hal, orang, atau situasi, baik secara positif maupun negatif. Secara umum, sikap menunjukkan apakah seseorang setuju atau tidak terhadap sesuatu, dan terbentuk dari pengetahuan, pengalaman, serta interaksi sosial. Sikap memiliki tiga komponen yang saling terkait, yaitu komponen kognitif, yang berisi kepercayaan dan informasi tentang objek sikap; komponen afektif, yang berisi perasaan dan evaluasi emosional terhadap objek; dan komponen konatif, yang berisi kecenderungan untuk berperilaku terhadap objek tersebut[19].

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor sikap meningkat dari 58,20 menjadi 81,64 setelah intervensi diberikan. Temuan ini menunjukkan bahwa edukasi tidak hanya meningkatkan aspek kognitif, tetapi juga mampu memengaruhi aspek afektif siswa. Selain itu, standar deviasi skor sikap menurun dari 15,89 menjadi 7,02 setelah intervensi. Kondisi ini menunjukkan bahwa sikap siswa setelah edukasi menjadi lebih homogen. Materi edukasi yang diterima secara seragam melalui Instagram diduga mampu menyamakan persepsi siswa mengenai pentingnya penerapan gizi seimbang.

Peningkatan skor sikap yang signifikan setelah intervensi mencerminkan bahwa edukasi gizi melalui Instagram tidak hanya berhasil meningkatkan pengetahuan (aspek kognitif), tetapi juga mampu mempengaruhi aspek evaluatif dan emosional siswa terhadap gizi seimbang. Proses pembentukan sikap positif ini dipengaruhi oleh kualitas dan daya persuasi konten edukasi yang disajikan. Instagram, dengan kemampuannya menyajikan konten visual yang menarik, relevan, dan mudah dipahami, terbukti mampu menstimulasi perubahan sikap yang bermakna pada siswa[20].

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hatijah, *et al* (2024), yang menunjukkan bahwa edukasi mengenai anemia melalui media Instagram berpengaruh signifikan terhadap sikap responden. Penelitian ini menunjukkan bahwa kelompok yang mendapat edukasi tentang anemia mempunyai peningkatan skor sikap yang lebih besar daripada kelompok kontrol[21]. Hasil penelitian Cahyani, *et al* juga menunjukkan bahwa pemberian edukasi gizi seimbang selama 18 hari melalui media instagram memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan sikap siswa[22].

Notoatmodjo (2012) menyatakan bahwa perubahan sikap cenderung terjadi lebih lambat dan lebih kompleks dibandingkan perubahan pengetahuan. Kondisi ini disebabkan karena pembentukan dan perubahan sikap melibatkan aspek afektif serta evaluatif yang dipengaruhi oleh nilai individu, norma yang berlaku di lingkungan sosial, dan pengalaman sebelumnya. Hal ini sejalan dengan hierarki efek komunikasi persuasif, yang menjelaskan bahwa perubahan pada aspek kognitif (pengetahuan) umumnya terjadi terlebih dahulu, kemudian diikuti oleh perubahan pada aspek afektif (sikap), dan pada akhirnya dapat mendorong terjadinya perubahan perilaku.

Efektivitas Edukasi Gizi Seimbang Dengan Media Instagram

Hasil uji Paired T-test menunjukkan nilai signifikansi sebesar $p = 0{,}000$ ($p < 0{,}05$), yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah intervensi. Hasil ini membuktikan bahwa edukasi gizi seimbang melalui Instagram merupakan intervensi yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa. Siswa saat ini adalah bagian dari Gen Z/Alpha yang merupakan *digital natives*. Instagram adalah platform yang melekat pada keseharian mereka. Instagram memungkinkan siswa mengamati pesan-pesan kesehatan secara berulang sehingga mempermudah proses pembelajaran dan internalisasi nilai-nilai kesehatan.

Instagram merupakan salah satu platform media sosial yang paling populer dan akrab di kalangan remaja Indonesia. Menurut data Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII, 2023), penetrasi internet di Indonesia terus meningkat pesat, dan kelompok usia remaja merupakan pengguna media sosial paling aktif[23]. Penggunaan Instagram sebagai media edukasi memungkinkan penyampaian informasi gizi melalui platform yang telah akrab dengan kehidupan sehari-hari remaja. Karakteristik tersebut dapat meningkatkan penerimaan pesan kesehatan dan mendorong keterlibatan aktif siswa dalam mengakses serta berinteraksi dengan konten edukasi. Selain itu, penyajian informasi dalam format visual yang menarik dan interaktif menjadikan proses pembelajaran terasa lebih santai dan menyenangkan dibandingkan media edukasi konvensional[24].

Efektivitas Instagram dapat dijelaskan melalui Teori Pembelajaran Multimedia (*Multimedia Learning Theory*) yang dikemukakan oleh Mayer (2009). Teori ini menyatakan bahwa manusia memproses informasi melalui dua saluran yang saling melengkapi, yaitu saluran verbal (teks dan narasi audio) dan saluran visual (gambar, animasi, dan video). Pembelajaran akan berlangsung lebih efektif ketika informasi disajikan dalam format yang mengintegrasikan kedua saluran tersebut, karena hal ini mengurangi beban kognitif dan meningkatkan pemahaman serta retensi informasi. Konten Instagram yang menggabungkan elemen visual yang menarik dengan teks informatif secara optimal mengaktifkan kedua saluran kognitif ini, sehingga meningkatkan kemampuan siswa untuk memahami dan mengingat informasi tentang gizi seimbang[16].

Salah satu keunggulan mendasar media sosial dibandingkan media konvensional adalah sifatnya yang interaktif dan memfasilitasi komunikasi dua arah. Media sosial berkontribusi secara signifikan terhadap peningkatan keterlibatan audiens, frekuensi akses terhadap konten kesehatan, dan efektivitas penyampaian pesan kesehatan. Fitur-fitur interaktif Instagram seperti kolom komentar, *direct messages*, fitur *polling*, dan *Question Box* pada Instagram Stories memungkinkan siswa untuk berinteraksi secara aktif dengan konten edukasi, mengajukan pertanyaan, dan mendapatkan klarifikasi secara *real-time*[20]. Interaktivitas ini pada gilirannya memperdalam pemahaman siswa dan memperkuat keterlibatan mereka

dengan materi edukasi gizi. Kemudahan akses Instagram melalui perangkat *mobile* (smartphone) memungkinkan siswa untuk mengakses informasi gizi kapan saja dan di mana saja, tanpa terikat oleh waktu dan tempat tertentu seperti yang berlaku pada pembelajaran di dalam kelas. Peningkatan frekuensi dan konsistensi paparan terhadap konten edukasi gizi merupakan faktor determinan dalam proses pembentukan pengetahuan dan perubahan sikap.

KESIMPULAN

1. Ada pengaruh edukasi tentang gizi seimbang terhadap pengetahuan siswa di SMA Swasta Budi Luhur Maligas Bayu Kabupaten Simalungun.
2. Ada pengaruh edukasi tentang gizi seimbang terhadap sikap siswa di SMA Swasta Budi Luhur Maligas Bayu Kabupaten Simalungun

SARAN

1. Bagi pihak sekolah, melalui Pembina Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) atau OSIS, disarankan untuk mulai mengintegrasikan media sosial sebagai saluran resmi edukasi kesehatan. Sekolah dapat membuat rubrik konten kreatif mingguan mengenai "Gizi Seimbang" atau "Isi Piringku" di akun Instagram resmi sekolah untuk menjaga keberlanjutan (*sustainability*) pengetahuan siswa.
2. Bagi petugas promosi kesehatan (Promkes) di Puskesmas disarankan untuk merevitalisasi metode penyuluhan konvensional (seperti penggunaan leaflet atau poster fisik) beralih ke kampanye kesehatan digital (*E-health promotion*). Puskesmas dapat berkolaborasi dengan siswa yang aktif di media sosial untuk menjadi *peer-educator* (kader kesehatan remaja digital) guna menyebarkan konten gizi seimbang yang dikemas dengan gaya bahasa remaja.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penelitian ini dapat dilaksanakan dengan baik berkat bantuan dari berbagai pihak, untuk itu peneliti mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah, Guru, dan Staf SMA Swasta Budi Luhur Maligas Bayu Kabupaten Simalungun yang sudah memberikan izin untuk melaksanakan penelitian, seluruh siswa yang bersedia menjadi responden dalam penelitian ini.

KONFLIK KEPENTINGAN

Peneliti menyatakan tidak ada konflik dan kepentingan dalam publikasi artikel ini

DAFTAR PUSTAKA

1. UNICEF. (2019). The state of the world's children 2019: Children, food and nutrition. United Nations Children's Fund. https://www.unicef.org/reports/state-of-worlds-children-2019
2. World Health Organization. (2020). Malnutrition. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition.
3. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Hasil Riset Kesehatan Dasar
4. Provsu DK. Profil Provinsi Sumatera Utara. J Ilm Smart. 2019;III(2):68–80.
5. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Dalam Angka
6. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). Pedoman gizi seimbang. Direktorat Jenderal Bina Gizi dan Kesehatan Ibu dan Anak.
7. Almatsier, S. (2009). Prinsip dasar ilmu gizi. Gramedia Pustaka Utama.
8. Green, L. W., & Kreuter, M. W. (2005). Health program planning: An educational and ecological approach (4th ed.). McGraw-Hill.
9. We Are Social & Hootsuite. (2023). Digital 2023: Indonesia. https://datareportal.com/reports/digital-2023-Indonesia
10. Fardouly, J., Magson, N. R., Johnco, C. J., Oar, E. L., & Rapee, R. M. (2020). Parental control of the time preadolescents spend on social media: Links with preadolescents' social media appearance comparisons and mental health. Journal of Youth and Adolescence, 49(7), 1456–1468. https://doi.org/10.1007/s10964-020-01255-5

11. Pilgrim, K., & Bohnet-Joschko, S. (2019). Selling health and happiness: How influencers communicate on Instagram about dieting and exercise. BMC Public Health, 19(1), 1121. https://doi.org/10.1186/s12889-019-7387-8
12. Jannah, E. M., Desi., Suaebah., Ginting, M., Sulistyaningsih, I. (2022). Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Instagram Bertema Empat Pilar Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan Gizi Remaja Putra. Pontianak Nutrition Journal, 5(2), 211-215
13. Rinarto, D. L., Ilmi, I. M. B., Fatmawati, I. (2022). Pengaruh Edukasi dengan MEdia Sosial Insragram dan YouTube Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang. Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat, 11(3), 287-292
14. Demitri, A., Lestari, D. A., Lestari, W. (2024). Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Remaja di SMP Muhammadiyah 21 Serbelawan. Jurnal Praba: Jurnal Rumpun Kesehatan Umum, 2(1), 26-32. https://doi.org/10.62027/praba.v2i%601.67
15. Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan* (Edisi Revisi). Jakarta: PT Rineka Cipta.
16. Mayer, R. E. (2021). *Multimedia Learning* (3rd ed.). Cambridge University Press.
17. Nurimani S, Kurniasari R. Pengaruh Pemberian Media Poster, Vidio Dan Live Instagram Terhadap Pengetahuan Ibu Mengenai Stunting (Desa Astanajapura). Innov J Soc Sci Res. 2024;4:9171–6.
18.. Rusdi, F. Y., Helmizar, H., and Rahmy, H. A. (2021) Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Instagram Terhadap Perubahan Perilaku Gizi Seimbang Untuk Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di SMAN 2 Padang. *Journal of Nutrition College*, 10(1):31-38, May. 2021. https://doi.org/10.14710/jnc.v10i1.2927
19. Azwar, S. (2013). *Sikap Manusia: Teori dan Pengukurannya* (Edisi ke-2). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
20. Moorhead, S. A., Hazlett, D. E., Harrison, L., Carroll, J. K., Irwin, A., & Hoving, C. (2013). A new dimension of health care: Systematic review of the uses, benefits, and limitations of social media for health communication. *Journal of Medical Internet Research*, *15*(4), e85. https://doi.org/10.2196/jmir.1933
21. Hatijah, Masithah, S., Hasanah, U. H., Yusuf, K., Wahyuni, F. (2024). Pengaruh Edukasi Anemia Dengan Media Instagram Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Dalam Mencegah Anemia Di SMPN 1 Turikule Maros. Ghidza: Jurnal Gizi Dan Kesehatan, 8(1): 87-92. https://doi.org/10.22487/ghidza.v8i1.1159.
22. Cahyani, A. P., Virawati, D. I., Satriani. (2024). Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Menggunakan Instagram Terhadap Perubahan Pengetahuan, Sikap, Dan Tindakan Remaja Di SMA Negeri 1 Tenggarong. Jurnal Pangan Gizi Dan Kesehatan, 13(2):123–36. https://doi.org/10.51556/ejpazih.v13i2.342
23. Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). (2023). *Survei Penetrasi Internet Indonesia 2023*. Jakarta: APJII. Diambil dari https://apjii.or.id
24. Thomas, V. L., Chavez, M., Browne, E. N., & Minnis, A. M. (2020). Instagram as a tool for study engagement and community building among adolescents: A social media pilot study. *DIGITAL HEALTH, 6*, 2055207620904548. https://doi.org/10.1177/2055207620904548