

# PENGARUH EDUKASI GIZI BERBASIS *INSTAGRAM* DAN *ZOOM MEETING* TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP TENTANG 1000 HARI PERTAMA KEHIDUPAN (1000 HPK) PADA REMAJA USIA 13-18 TAHUN DI KABUPATEN LAMONGAN

**Amelia Ilmi Al-Fadhilah**

(Gizi, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Surabaya)

Email: [amelia.18059@mhs.unesa.ac.id](mailto:amelia.18059@mhs.unesa.ac.id)

**Choirul Anna Nur Afifah**

(Gizi, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Surabaya)

Email: [choirulanna@unesa.ac.id](mailto:choirulanna@unesa.ac.id)

## Abstrak

Status gizi remaja akan mempengaruhi kesiapan di masa konsepsi yang akan berdampak pada siklus kehidupan dan gangguan jangka panjang pada periode emas pertumbuhan dan perkembangan yaitu pada 1000 Hari Pertama Kehidupan sejak masa kehamilan hingga anak berusia 2 tahun. Media sosial merupakan situs jaringan sosial yang kini banyak digunakan terutama di kalangan remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pendidikan gizi melalui media sosial *instagram* dan *zoom meeting* serta menganalisis perbedaan pendidikan gizi melalui media sosial *instagram* dan *zoom meeting* terhadap penguasaan pengetahuan dan sikap remaja tentang 1000 Hari Pertama Kehidupan. Penelitian menggunakan metode *quasy experimental design* dengan rancangan penelitian *one group pre-test post-test design*. Sampel berjumlah 100 responden yang diambil dengan teknik *purposive sampling* yang terbagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok *instagram* dan *zoom meeting*. Dari hasil uji *paired sample t-test* hasil penelitian menunjukkan bahwa pendidikan gizi melalui *instagram* dan *zoom meeting* berpengaruh terhadap hasil tes pengetahuan dan sikap remaja. Dari hasil uji *independent t-test* selisih kedua media menunjukkan bahwa terdapat perbedaan hasil pengetahuan kelompok *instagram* dan *zoom meeting* namun tidak terdapat perbedaan hasil sikap pada kedua kelompok. **Kata kunci:** *Instagram*, *Zoom Meeting*, 1000 Hari Pertama Kehidupan, Remaja

## Abstract

The nutritional status of adolescents will affect readiness during conception which will have an impact on the life cycle and long-term disturbances in the golden period of growth and development, namely in the first 1000 Days of Life from pregnancy until the child is 2 years old. Social media is a social networking site that is now widely used, especially among teenagers. The purpose of this study was to determine the effect of nutrition education through Instagram social media and zoom meetings and to analyze the differences in nutrition education through Instagram and zoom meetings on adolescents' mastery of knowledge and attitudes about the First 1000 Days of Life. The study used a quasy experimental design method with a one group pretest posttest research design. The sampling technique used purposive sampling so that 100 respondents were divided into 2 groups, namely the Instagram group and zoom meeting. From the results of the paired sample t-test, the results showed that nutrition education through Instagram and zoom meetings had an effect on adolescents' mastery of knowledge and attitudes. From the results of the independent t-test the difference between the two media shows that there are differences in the results of the knowledge of the Instagram and zoom meeting groups, but there are no differences in the results of attitudes in the two groups.

**Keywords:** *Instagram*, *Zoom Meeting*, the First 1000 Days of Life, Teenagers

## PENDAHULUAN

Pada saat ini, masalah gizi yang banyak terjadi di Indonesia adalah kekurangan gizi dan kelebihan gizi, yang di sebut dengan Beban Ganda Masalah Gizi atau disebut dengan *Double Burden of*

*Malnutrition* yang akan berdampak pada siklus kehidupan dan gangguan jangka panjang pada periode emas pertumbuhan dan perkembangan yaitu pada 1000 Hari Pertama Kehidupan atau 1000 HPK yaitu sejak masa anak dalam kandungan hingga anak berusia dua tahun.



Prevalensi masalah gizi dilihat dari tahun 2013 ke 2018 mengalami penurunan, pada tahun 2013 prevalensi *underweight* mencapai 19,6% dan pada tahun 2018 menurun menjadi 17,7%, prevalensi balita *stunting* pada 2013 mencapai 37,2% dan pada tahun 2018 menurun menjadi 30,8%, prevalensi balita *wasting* di tahun 2013 12,1% dan pada tahun 2018 menurun menjadi 10,2%. Meskipun mengalami penurunan, namun jika dilihat dari batas ambang prevalensi malnutrisi yang ditetapkan WHO, Indonesia masih tergolong tinggi (Rikesdas, 2018).

Menurut WHO (*World Health Organization*), masalah gizi buruk, *wasting*, dan *stunting* adalah sebagai dasar dari indeks beratnya masalah gizi balita yang ditemukan pada suatu wilayah survei. Untuk prevalensi *wasting*, jika mencapai angka 10-14%, termasuk golongan tinggi, dan jika >15% dikatakan golongan sangat tinggi. Untuk prevalensi *stunting* (pendek), jika mencapai angka 30-39% maka dikategorikan tinggi, dan jika apabila >40% dikatakan sangat tinggi (Simanjuntak, 2019).

Berdasarkan data Badan Pusat Statistik Kabupaten Lamongan presentase pernikahan pertama perempuan di Kabupaten Lamongan usia >18 tahun-24 tahun mencapai 80,09%, dan pernikahan perempuan usia <18 tahun adalah 19,91%. Pada tahun 2020, Dinas Kesehatan Lamongan menemukan 230 anak menderita gizi buruk. Penelitian Ghofur A. & Rachmah. E. A. 2019 pada masyarakat yang suka membaca menyatakan sebesar 64,71% masyarakat di Kabupaten Lamongan lebih menyukai membaca melalui media sosial salah satu contohnya yaitu menggunakan *handphone*.

Penelitian ini memanfaatkan penggunaan media sosial sebagai edukasi gizi. Pemberian edukasi gizi diharapkan dapat menambah pengetahuan bagi yang mengikuti dan diharapkan juga terjadi perubahan sikap menjadi lebih baik, merubah pandangan, dan memberikan pegangan sebagai bekal ilmu untuk kedepannya. Media sosial kini menjadi tren dan kebutuhan yang harus dimiliki oleh masyarakat untuk semua kalangan. Media sosial dapat dimanfaatkan sebagai media pembelajaran karena dapat menjangkau banyak sasaran dan dapat dilakukan dimanapun dan kapanpun. Dari hasil data survei AIPJII pada tahun 2018, *instagram* merupakan salah satu media sosial yang banyak dikunjungi termasuk nomor dua setelah *facebook* yaitu mencapai 17,8%.

Selain *instagram*, aplikasi yang banyak

digunakan terutama untuk diskusi atau pembelajaran *online* adalah *zoom meeting*. *Zoom meeting* adalah aplikasi pertemuan online, dengan menampilkan video, dan obrolan untuk jarak jauh. Aplikasi ini efisien dan praktis untuk pembelajaran jarak jauh karena bisa berkomunikasi langsung secara virtual tidak hanya melalui fitur *chat*. Pembelajaran *online* menggunakan *zoom meeting* terbukti lebih efektif, karena dalam *zoom* terdapat banyak fitur sebagai pendukung saat berlangsungnya pembelajaran secara *online* (Monica & Fitriawati, 2020).

Dari penjelasan di atas, maka penulis melakukan penelitian “Edukasi Gizi Berbasis Aplikasi *Instagram* dan *Zoom Meeting* Terhadap Pengetahuan dan Sikap terhadap 1000 Hari Pertama Kehidupan (HPK) Remaja Usia 13-18 Tahun di Kabupaten Lamongan” untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh dari edukasi gizi menggunakan aplikasi *instagram* dan *zoom meeting* terhadap pengetahuan dan sikap remaja.

## METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian *quasi eksperiment* (eksperiment semu), yaitu penelitian yang bertujuan mengetahui hasil perubahannya setelah dilakukan intervensi (perlakuan) pada sasaran penelitian. Penelitian ini dapat dilakukan dengan kelompok pembandingan atau tanpa kelompok pembandingan. Dengan menggunakan desain *one group pre-test post-test design*, dimana peneliti melakukan observasi awal (*pre-test*), lalu memberikan intervensi, dan melihat perubahan yang ada setelah diberikan intervensi dengan melakukan observasi akhir (*post-test*). Kegiatan penelitian ini telah disetujui oleh Komite Kode Etik Penelitian Universitas Airlangga Surabaya dengan nomor surat 137/HRECC.FODM/III/2022. Pengambilan data dilakukan pada bulan Oktober 2022 di Kabupaten Lamongan. Populasi pada penelitian ini adalah remaja yang berusia 13-18 tahun di Kabupaten Lamongan yang belum atau akan menikah. Responden diambil menggunakan teknik pendekatan *purposive sampling* yang berjumlah 100 orang dan dibagi menjadi dua kelompok sampel yaitu kelompok *instagram* dan *zoom meeting*. Terdapat dua variabel dalam penelitian ini, variabel bebas dalam penelitian ini adalah edukasi gizi dengan aplikasi *zoom meeting* dan *instagram*. Sedangkan variabel terikatnya yaitu penguasaan pengetahuan dan sikap tentang 1000 Hari Pertama

Kehidupan (1000 HPK).

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Pada penelitian ini terdapat 100 responden remaja putri usia 13-18 tahun di kabupaten Lamongan yang bersedia menjadi responden penelitian:

Tabel 1. Karakteristik Responden

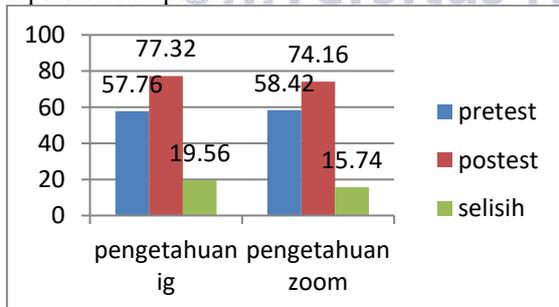
	Kelompok Instagram		Kelompok Zoom Meeting	
	N	%	N	%
Jenis kelamin				
Laki-laki	10	10%	9	9%
Perempuan	40	40%	41	41%
Usia				
13	4	4%	3	3%
14	8	8%	5	5%
15	8	8%	9	9%
16	15	15%	12	12%
17	10	10%	11	11%
18	5	5%	10	10%
Tingkat pendidikan				
SMP	20	20%	17	17%
SMA	30	30%	33	33%

Sumber: data primer

Karakteristik responden diketahui jumlah responden 100 remaja, dengan dibagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok *instagram* dan *zoom meeting*, kelompok *instagram* 50 orang (50%) berisi 10 laki-laki (10%) dan 40 perempuan (40%), dan kelompok *zoom meeting* 50 orang (50%) berisi 9 laki-laki dan 41 perempuan.

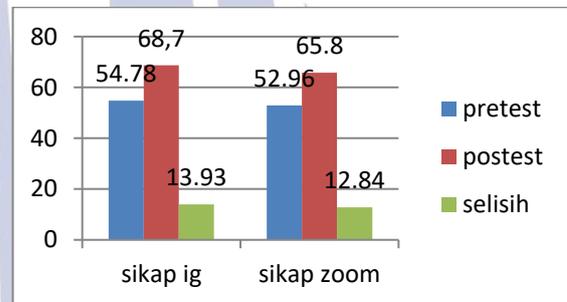
**HASIL PENGETAHUAN GIZI REMAJA**

Pemberian edukasi pada kedua kelompok *instagram* dan *zoom meeting* tentunya terdapat perbedaan hasil skor masing-masing responden, berikut adalah gambar hasil skor selisih yang diperoleh saat penelitian.



Gambar 1. Hasil Selisih Pengetahuan

Berdasarkan penjabaran gambar di atas diketahui terjadi peningkatan hasil rerata skor pengetahuan *pretest-posttest* pada kelompok *instagram* dan *zoom meeting* yang berarti pada kedua kelompok yaitu kelompok *instagram* dan *zoom meeting*, kedua media dapat memberikan pengaruh terhadap pengetahuan dengan ditandai terdapat peningkatan hasil pendidikan gizi. Namun dilihat berdasarkan selisih nilai *pretest* dan *posttest* pada kedua kelompok diperoleh selisih nilai pada kelompok *instagram* lebih tinggi dari pada *zoom*, pada *instagram* terdapat selisih 19,56 dan pada *zoom* terdapat selisih 15,74. Hal ini dapat diartikan bahwa media *instagram* memiliki pengaruh yang lebih baik dari pada *zoom* dalam peningkatan pengetahuan dilihat dari hasil pendidikan gizi. Selain pengetahuan, berikut adalah tabel untuk melihat perbedaan hasil sikap untuk kelompok *instagram* dan *zoom meeting*.



Gambar 2. Hasil Selisih Sikap

Dari gambar di atas diketahui hasil rerata skor sikap meningkat pada kelompok *instagram* dan *zoom meeting* yang berarti pada kedua kelompok yaitu kelompok *instagram* dan *zoom meeting* sama-sama memberikan pengaruh terhadap peningkatan sikap, namun dilihat berdasarkan selisih nilai *pretest* dan *posttest* pada kedua kelompok diperoleh selisih nilai pada kelompok *instagram* lebih tinggi dari pada *zoom*, peningkatan nilai sikap pada *instagram* terdapat selisih 13,93 dan pada *zoom* terdapat selisih 12,84. Hal ini dapat diartikan bahwa media *instagram* memiliki pengaruh yang lebih baik dari pada *zoom* dalam peningkatan sikap hasil pendidikan gizi.

**ANALISIS PENGETAHUAN DAN SIKAP MEDIA INSTAGRAM**

Hasil penelitian dianalisis menggunakan uji *paired sampel t-test*, *independent t-test*, dan uji N-Gain. Berikut adalah hasil uji *paired sampel t-test* untuk melihat apakah edukasi gizi yang dilaksanakan berpengaruh atau tidak.

**Uji Paired Sampel T-Test**

Tabel 2. Hasil Uji Perbedaan Pengetahuan dengan Uji Paired Sampel T-Test

	N	95% CI		Sig. (2-tailed)
		Lower	Upper	
Pretest-Posttest Instagram	50	-15,899	-10,517	.000
Pretest-Posttest Zoom	50	-4,049	-,211	.030

Berdasarkan penjabaran tabel di atas diperoleh hasil bahwa nilai *pretest* dan *posttest* kelompok *instagram* memiliki nilai Sig. 0,000 dan kelompok *zoom meeting* diperoleh nilai sig. 0,030 dengan taraf signifikan Sig <0,05 yang berarti terdapat perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan pendidikan gizi yang di tandai dengan adanya peningkatan nilai *posttest* responden.

Tabel 3. Hasil Uji Perbedaan Sikap dengan Uji Paired Sampel T-Test

	N	95% CI		Sig.(2-tailed)
		Lower	Upper	
Sebelum-Sesudah Instagram	50	-2,895	-6,265	.000
Sebelum-Sesudah Zoom	50	-4,949	-6,956	.000

Berdasarkan tabel di atas diperoleh hasil bahwa nilai sebelum dan sesudah tes sikap kelompok *instagram* memiliki nilai Sig. 0,000 dan kelompok *zoom meeting* di peroleh nilai sig. 0,000 dengan taraf signifikan Sig <0,05 yang berarti terdapat perbedaan sikap pada kelompok *instagram* dan *zoom meeting* sesudah diberikan edukasi gizi.

**Independent Sample T-Test Selisih**

Uji *Independent Sample T-test* untuk melihat perbedaan pengaruh penggunaan media dengan menggunakan data selisih *pretest-posttest* pengetahuan dan data sikap sesudah diberi edukasi gizi disajikan dalam tabel berikut:

Tabel 4. Uji *Independent Sample T-Test* Selisih Pengetahuan

	Sig. (2-tailed)	Mean	
		Zoom	Ig
Selisih Pengetahuan	0,038	15,74	19,56

Hasil Uji *Independent T-Test* menggunakan data *posttest* pengetahuan pada kelompok *instagram* maupun kelompok *zoom meeting*

diperoleh hasil Sig. 0,038 dengan taraf sig <0,05 dengan diambil kesimpulan yaitu menerima  $H_a$  dan menolak  $H_o$  yang berarti terdapat perbedaan pengaruh pendidikan gizi terhadap pengetahuan remaja pada kelompok *instagram* maupun kelompok *zoom meeting*. Dengan didapatkan selisih *instagram* dibandingkan dengan *zoom* yang lebih unggul yaitu pada *instagram* hasil rata-rata selisih hasil tes pengetahuan *instagram* (19,56) dan kelompok *zoom meeting* (15,74), yang berarti media *instagram* lebih berpengaruh dalam tes pengetahuan.

Tabel 5. Uji *Independent Sample T-Test* Selisih Sikap

	Sig. (2-tailed)	Mean	
		Zoom	Ig
Selisih Sikap	0,327	12,84	13,92

Pada tabel 5 terlihat tingkat perbedaan sikap sesudah diberikan pendidikan gizi pada kelompok *instagram* maupun kelompok *zoom meeting*. Hasil uji *Independent T-Test* menggunakan data selisih skor sikap pada kelompok *instagram* maupun kelompok *zoom meeting* diperoleh hasil Sig. 0,327 dengan taraf sig <0,05 menunjukkan 0,327>0,05 yaitu menolak  $H_a$  dan menerima  $H_o$  yang berarti tidak adanya perbedaan pengaruh pendidikan gizi terhadap sikap remaja pada kelompok *instagram* maupun kelompok *zoom meeting*. Dengan didapatkan rata-rata selisih pada *instagram* yaitu 13,92 dan pada *zoom* rata-rata selisihnya 12,84.

**Uji N-Gain**

Peneliti melihat tingkat keefektifitasan media dengan menggunakan Uji N-Gain, Uji *N-Gain Score* dilakukan dengan menguji data *pretest* dan *posttest* menggunakan SPSS dengan cara menghitung selisih nilai *pretest* dan *posttest* pengetahuan serta menggunakan data sebelum dan sesudah sikap. Dengan kriteria presentase menurut Hake (1999) dalam Setiawan, dkk (2020), <40% termasuk kategori tidak efektif, 40-55% termasuk kurang efektif, 56-75% termasuk kategori cukup efektif, dan >76 termasuk kategori efektif. Hasil uji *N-Gain Score* pengetahuan dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 6. Hasil Uji N-Gain Pengetahuan

		Statistik	Std. Error
N-Gain_ pengetahuan	Zoom Meeting	37,8114	2,59886
	Instagram	46,0716	2,66729



Berdasarkan hasil Uji *N-Gain Score* pengetahuan diperoleh hasil statistik untuk kelompok *zoom meeting* 37,8114% atau 38% yang termasuk kategori tidak efektif, dan diperoleh hasil 46,0716% atau 47% pada kelompok *instagram* yang termasuk kategori kurang efektif.

Selain menguji hasil efektifitas pengetahuan, peneliti juga menguji hasil efektifitas angket sikap responden, hasil uji *N-Gain Score* sikap dapat dilihat dalam tabel berikut:

Tabel 7. Hasil Uji N-Gain Sikap

		Statistic	Std. Error
N-Gain_ sikap	<i>Zoom Meeting</i>	26,7873	1,58661
	<i>Instagram</i>	30,1994	1,85770

Berdasarkan hasil Uji *N-Gain Score* sikap diperoleh hasil statistik untuk kelompok *zoom meeting* 26,7873% atau 27% yang termasuk kategori tidak efektif, dan untuk kelompok *instagram* diperoleh hasil 30,1994% atau 30% yang termasuk kategori tidak efektif.

**PEMBAHASAN HASIL PENGETAHUAN REMAJA**

Setelah dilakukan berbagai uji salah satunya yaitu Uji *Paired Sample T-Test* pengetahuan kelompok *zoom meeting* diperoleh nilai signifikansi  $p=0,030$  dapat ditarik kesimpulan yaitu dilihat dengan syarat  $p<0,05$  pada uji statistik hipotesis dengan maka dinyatakan  $H_0$  diterima, yaitu penggunaan media *zoom meeting* berpengaruh terhadap penguasaan pengetahuan remaja di Kabupaten Lamongan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pratami (2020) dengan diperoleh *p-value* ( $p=0,000$ ) yang berarti bahwa media *zoom meeting* berpengaruh terhadap pengetahuan remaja. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hidayah, dkk (2022) tentang edukasi gizi seimbang menggunakan *zoom meeting* dengan diperoleh hasil *p-value* ( $p=0,001$ ) yang berarti media *zoom meeting* berpengaruh terhadap pengetahuan remaja. Berdasarkan hasil uji *paired sample t-test* pengetahuan kelompok *instagram* diperoleh nilai signifikansi  $p=0,000$  dapat ditarik kesimpulan dilihat pada uji statistik hipotesis dengan syarat  $p<0,05$  maka  $H_0$  diterima, yaitu penggunaan media *instagram* berpengaruh terhadap penguasaan pengetahuan remaja di Kabupaten Lamongan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nomiaji (2020) di peroleh hasil nilai *p-value* ( $p=0,000$ ) yang berarti bahwa media *instagram* berpengaruh terhadap pengetahuan remaja.

Menurut Nadziroh (2017) mutu pembelajaran dalam menggunakan media komunikasi *online* dapat meningkat karena tidak terpaku pada satu waktu dan satu ruangan. Faktor pendidikan, lingkungan dan juga usia adalah beberapa faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan. Perkembangan teknologi memang memudahkan untuk berkomunikasi jarak jauh sebagai sarana media pembelajaran. Menurut Sulisworo dan Suryani (2016) menyatakan bahwa memanfaatkan *mobile-learning* lebih efektif dan efisien untuk meningkatkan pembelajaran. Dari kondisi lingkungan, kesehatan fisik, dan motivasi belajar tiap responden yang berbeda-beda juga dapat mempengaruhi hasil pendidikan. Dari penelitian yang dilakukan Mustakim (2020) menyatakan saat pembelajaran daring pastinya terdapat kendala dan kendala yang terjadi diantaranya adalah kerumitan aplikasi, sulit konsentrasi, dan internet yang tidak stabil.

Penelitian yang dilakukan oleh Ramadhanti dkk (2022) yang menuturkan bahwa meningkatkan pengetahuan dapat efektif dengan menggunakan media audio visual dengan hasil *p value* sebesar 0,003. Dari hasil Uji *Independent T-Test* selisih hasil pengetahuan diperoleh hasil *p* yaitu  $0,038<0,05$  yaitu dapat dijelaskan bahwa terdapat perbedaan antara pendidikan gizi dengan *instagram* dan *zoom meeting*. Nilai hasil rata-rata selisih kelompok *instagram* terbukti lebih tinggi daripada *zoom meeting*. Adanya perbedaan yang terjadi karena berkaitan dengan kelebihan dan kekurangan masing-masing media. Karena dilakukan secara *online* kendala yang utama dihadapi adalah terkait kurang stabilnya jaringan, membutuhkan kuota yang lumayan besar dan apabila kualitas jaringan kurang baik menyebabkan sinyal terputus yang berdampak akan tidak tersampainya materi dengan jelas, dan berpengaruh pada gambar dan suara yang tidak jelas. Berdasarkan penelitian yang dilakukan Rahmatia dkk (2020) menyatakan bahwa tidak efektifnya penggunaan *zoom meeting* dalam pembelajaran kemungkinan disebabkan karena keterbatasan waktu, suara bising peserta lain yang lupa tidak mematikan mikrofon, kurang kestabilan jaringan, dan kurang jelasnya peneliti dalam memaparkan dan menjelaskan materi. Kelemahan *zoom* yaitu boros kuota dan jaringan tidak stabil meskipun terdapat beberapa keunggulan dari media *zoom* yaitu dapat mendukung memaparkan materi saat presentasi dan lebih interaktif dengan dapat melakukan komunikasi dua arah (Herniyatun dkk., 2021).

**PEMBAHASAN HASIL SIKAP REMAJA**

Berdasarkan hasil uji sikap remaja menggunakan Uji *Paired Sample T-Test* sikap pada kelompok *zoom meeting* diperoleh nilai signifikansi  $p=0,000$  dapat ditarik kesimpulan pada uji statistik



hipotesis dengan syarat  $p < 0,05$  maka  $H_0$  diterima, yaitu penggunaan media *zoom meeting* berpengaruh terhadap penguasaan sikap remaja di Kabupaten Lamongan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pratami (2020) yang memberikan edukasi gizi kepada remaja di Bengkulu diperoleh *p-value* sikap ( $p=0,000$ ) yang berarti bahwa intervensi gizi berpengaruh terhadap peningkatan sikap remaja. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Hidayah, dkk (2022) tentang edukasi gizi seimbang menggunakan *zoom meeting* dengan diperoleh hasil *p-value* ( $p=0,001$ ) yang berarti media *zoom meeting* berpengaruh terhadap peningkatan sikap remaja. Dilihat dari hasil uji *paired sample t-test* sikap pada kelompok *instagram* diperoleh nilai signifikansi  $p=0,000$  dinyatakan sesuai dengan penarikan kesimpulan pada uji statistik hipotesis dengan syarat  $p < 0,05$  maka  $H_0$  diterima yang berarti penggunaan media *instagram* berpengaruh terhadap sikap remaja di Kabupaten Lamongan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nomiaji (2020) yaitu melihat pengaruh penggunaan media *instagram* diperoleh hasil nilai *p-value* sikap ( $p=0,000$ ) yang berarti bahwa media *instagram* berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan remaja.

Berdasarkan hasil Uji *Independent T-Test* selisih nilai sikap pada kelompok *instagram* dan *zoom meeting* diperoleh hasil Sig. 0,327 dengan taraf sig  $< 0,05$  menunjukkan  $0,327 > 0,05$  yaitu menolak  $H_0$  dan menerima  $H_a$  yang berarti tidak adanya perbedaan pengaruh pendidikan gizi terhadap sikap remaja pada kelompok *instagram* maupun kelompok *zoom meeting*. Dengan didapatkan rata-rata selisih pada *instagram* yang tidak jauh berbeda yaitu 13,92 dan pada *zoom* rata-rata selisihnya 12,84. Hal ini disebabkan karena kelemahan dari media pembelajaran menggunakan video dan poster adalah kurangnya interaksi antara pendidik dengan responden sehingga menyebabkan motivasi pembentukan sikap menjadi kurang maksimal dan diperlukan adanya upaya membangun keakraban agar informasi yg disampaikan benar-benar sampai sesuai dengan isinya sehingga akan mempengaruhi tindakan responden.

Menurut Azwar (2012) juga menyatakan membutuhkan waktu lama dalam mengubah sikap karena kognitif, afektif, dan konaktif adalah komponen yang membentuk sikap sehingga tidak dapat terpisah satu sama lain. Menurut Husna dan Reliani (2016), ketika ada stimulus datang dari luar maka secara nyata sikap dapat ditunjukkan dengan adanya reaksi. Perubahan sikap dapat terjadi langsung maupun tidak langsung setelah responden mendapat pengetahuan tergantung bagaimana remaja mampu memahami, dan menyerap pengetahuan yang diterima saat penyuluhan. Perilaku seseorang dapat berubah menjadi lebih

baik karena sikap positif yang di miliki.

## PENUTUP

### Simpulan

Berdasarkan penjabaran hasil penelitian dan pembahasan sebelumnya, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Edukasi gizi berbasis aplikasi *instagram* berpengaruh terhadap pengetahuan ( $p=0,000$ ) dan berpengaruh pada sikap ( $p=0,000$ ) tentang 1000 Hari Pertama Kehidupan (1000 HPK) pada remaja usia 13-18 tahun di Kabupaten Lamongan.
2. Edukasi gizi berbasis aplikasi *zoom meeting* berpengaruh terhadap pengetahuan ( $p=0,030$ ) dan berpengaruh pada sikap ( $p=0,000$ ) tentang 1000 Hari Pertama Kehidupan (1000 HPK) pada remaja usia 13-18 tahun di Kabupaten Lamongan.
3. Penggunaan media *instagram* kurang efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan tidak efektif dalam meningkatkan sikap, sedangkan media *zoom meeting* tidak efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap.

### Saran

Saran untuk peneliti selanjutnya dapat dilakukan beberapa media atau kombinasi media sosial untuk pendidikan gizi dalam melengkapi kekurangan dari hanya satu media, dan dapat melakukan pendidikan gizi tidak hanya dalam satu waktu agar ilmu yang disampaikan lebih dipahami oleh sasaran.

## DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. 2012. *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta : Liberty.
- Hidayah, dkk. 2022. "Edukasi Gizi Seimbang dengan Media Video terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri". *Sport and Nutrition Journal*. Vol 4 (1)
- Husna, A.R., Reliani. 2016. "Streetfood Cards Sebagai Media Merubah Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Anak Usia Sekolah Dalam Mengkonsumsi Jajanan Di SDN 1 Wonorejo Rungkut Surabaya". *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*. Vol. 1 (1).
- Monica, J., Fitriawati, D. 2020. "Efektivitas Penggunaan Aplikasi Zoom Sebagai Media Pembelajaran Online Pada Mahasiswa Saat Pandemi Covid-19". *Jurnal Communio : Jurnal Jurusan Ilmu Komunikasi*, Vol 9 (2)
- Mustakim. 2020. "Efektivitas Pembelajaran Daring Menggunakan Media Online Selama Pandemi Covid Pada Mata Pelajaran Matematika". *J Islam Educ*. Vol



- 2 (1).
- Nadziroh F. 2017. “Analisa efektifitas sistem pembelajaran. Jurnal Ilmu komput dan desain komun vis”. Vol 2 (1).
- Nomiaji, D. 2020. *Pengaruh Penggunaan Media Sosial Instagram Sebagai Media Edukasi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Anemia Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 4 Kota Bengkulu*. Other Thesis, Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
- Pratami, EA. 2021. *Pengaruh Penyuluhan Gizi Melalui Zoom Meeting Dan Whatsapp Group Menggunakan Media E-Booklet Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Overweight Di Smp Negeri 20 Kota Bengkulu Tahun 2021*. Bengkulu. Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu.
- Rahmatia, R., Syahira, S., Sajaril, A. E. 2020. “Presepsi Siswa Dan Guru Terhadap Pembelajaran Daring Di Sma Yapis Manokwari Kelas Xi”. *Visipena*. Vol 11(2).
- Ramadhanti, dkk. 2022. “Pengaruh Edukasi Gizi dengan Media Video Motion Graphics Terhadap Pengetahuan dan Sikap Tentang Obesitas Remaja”. *Jurnal gizi Unimus*.
- Riset Kesehatan Dasar. 2018. *Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Ri Tahun 2018*.
- Simanjuntak, RA. 2019. *Pengaruh Pendidikan Gizi Dengan Media Booklet Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Tentang 1000 Hari Pertama Kehidupan (Hpk) Di Sma Rk Serdang Murni Lubuk Pakam*. Medan : Politeknik Kesehatan Medan Jurusan Gizi.
- Sulisworo., Suryani. 2016. “The Effect of Cooperative Learning, Motivation and Information Technology Literacy to Achievement”. *International Journal of Learning & Development*. Vol 4 (2).