

Pengaruh Media Sosial Instagram Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Pengguna Instagram

Yusnina Maisyaroh¹, Suryani²

¹Program Studi Kebidanan, Universitas Aifa Royhan Padangsidempuan

²Program Studi Informatika Medis, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Sejati
yusninamaisyarahlubis@gmail.com

ABSTRAK

Instagram merupakan salah satu aplikasi sosial media dengan pengguna yang paling banyak di dunia. Tahun 2025 pengguna internet mencapai 212 jiwa, dimana sebanyak 143 juta adalah pengguna media sosial. Gizi seimbang merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai, apabila gizi tidak optimal berdampak pada kesehatan yang buruk, dan meningkatkan risiko penyakit infeksi, dan penyakit tidak menular. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh media sosial instagram terhadap pengetahuan gizi seimbang pengguna instagram. Desain penelitian ini adalah cross sectional study, dengan jumlah sampel sebanyak 33 responden. Pengambilan data dilakukan secara online melalui pengisian kuesioner Google Form (data karakteristik dan pengetahuan). Sebanyak 20 responden berpendidikan S1, yang bekerja sebanyak 26 responden, dan sebagian besar usia responden pada rentang usia 27-31 tahun sebanyak 12 responden. Berdasarkan hasil uji korelasi bahwa nilai korelasi antara media sosial instagram dengan pengetahuan gizi seimbang responden adalah 1, artinya media sosial instagram sangat berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan gizi seimbang responden. Pengguna Instagram mempunyai kesempatan dalam mengaplikasikan teknologi digital khususnya mengenai edukasi pengetahuan gizi seimbang, yang diharapkan dapat menyadarkan pentingnya pengetahuan gizi seimbang bagi pengguna instagram.

Kata kunci : Media Sosial Instagram, Pengetahuan, Gizi Seimbang

ABSTRACT

Instagram is one of the most widely used social media applications in the world. In 2025, internet users will reach 212 million people, of which 143 million are social media users. Balanced nutrition is a daily food composition that contains nutrients in the appropriate types and amounts, if nutrition is not optimal it will have an impact on poor health, and increase the risk of infectious diseases, and non-communicable diseases. This study aims to analyze the influence of Instagram social media on the knowledge of balanced nutrition of Instagram users. The design of this study is a cross-sectional study, with a sample of 33 respondents. Data collection was carried out online by filling out a Google Form questionnaire (characteristics and knowledge data). A total of 20 respondents had a bachelor's degree, 26 respondents worked, and most of the respondents were in the age range of 27-31 years, 12 respondents. Based on the results of the correlation test, the correlation value between Instagram social media and respondents' knowledge of balanced nutrition is 1, meaning that Instagram social media greatly influences the level of respondents' knowledge of balanced nutrition. Instagram users have the opportunity to apply digital technology, especially regarding education on balanced nutrition knowledge, which is expected to raise awareness of the importance of balanced nutrition knowledge for Instagram users.

Keywords: Instagram Social Media, Knowledge, Balanced Nutrition

1. PENDAHULUAN

Gizi seimbang merupakan susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai, dengan memperhatikan prinsip 4 pilar yaitu keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur untuk mempertahankan berat badan normal (Permenkes RI, 2014).

Berdasarkan data digital 2023 *global overview report* ada sebanyak 5,44 miliar orang menggunakan ponsel pada awal tahun 2023, setara dengan 68% dari total populasi global. Pengguna seluler telah meningkat lebih dari 3% selama setahun terakhir, dengan 168 juta pengguna baru selama 12 bulan terakhir. Terdapat 5,16 miliar pengguna internet, yang berarti 64,4% dari total populasi dunia kini online. Data menunjukkan bahwa total pengguna internet global meningkat sebesar 1,9% selama 12 bulan terakhir.

Di Indonesia pada awal tahun 2025 pengguna internet mencapai 212 jiwa, sebanyak 143 juta pengguna media sosial, dimana angka tersebut menegaskan popularitas media sosial sebagai platform komunikasi, informasi, dan hiburan utama di Indonesia. Dan sebanyak 356 juta sambungan seluler aktif. Sedangkan pengguna media sosial tahun 2020 mencapai 160 juta, meningkat 8,1% atau 12 juta pengguna dibandingkan tahun 2019, sehingga tahun 2020 Indonesia berada di peringkat ke 8 negara yang kecanduan internet. Saat ini media sosial sangat populer di kalangan remaja dan dewasa.

Instagram merupakan salah satu aplikasi sosial media dengan pengguna yang paling banyak di dunia (Putra & Prasetya, 2023). Aplikasi ini dirancang untuk pengguna agar dapat berbagi foto dan video secara online dengan berbagai fitur menarik yang disediakan sehingga dapat menjadi media promosi terkait kesehatan khususnya meningkatkan pengetahuan gizi. Instagram menjadi platform pilihan untuk berbagi momen visual, tren gaya hidup, dan pemasaran influencer. Keterpaparan informasi melalui instagram dapat mempengaruhi bagaimana perilaku makan seseorang (Firdausi, dkk. 2022).

Gizi yang tidak optimal berdampak pada kesehatan yang buruk, dan meningkatkan risiko penyakit infeksi, dan penyakit tidak

menular misalnya penyakit kardiovaskular, diabetes serta kanker. Sehingga untuk mengoptimalkan penyampaian pesan gizi seimbang diperlukan komunikasi, informasi, dan edukasi yang tepat. Makanan beragam yang dikonsumsi harus diperhatikan yang terdiri dari makanan pokok, lauk pauk, sayur dan buah dan air serta beranekaragaman dalam setiap kelompok pangan.

Pengguna instagram menjadi daya tarik tersendiri karena konten edukasi dilengkapi dengan gambar, warna, dan audio yang menarik sehingga pesan tersampaikan dengan efektif. Edukasi merupakan suatu proses yang berdimensi luas untuk mengubah perilaku sehingga seseorang dapat menerapkan kebiasaan makan yang baik dalam kehidupan sehari-hari (Rusdi, dkk. 2021).

Edukasi gizi bertujuan mendorong terjadinya perubahan perilaku yang positif yang berhubungan dengan makanan dan gizi. Pemilihan media yang tepat perlu diperhatikan, khususnya pengguna instagram dapat mencapai banyak orang tanpa batasan ruang dan waktu. Hal ini dapat membantu dalam penyampaian informasi dan edukasi gizi untuk meningkatkan pengetahuan pengguna mengenai kebutuhan gizi seimbang, termasuk memperhatikan pola makan sehari-hari dan faktor lain yang mempengaruhi asupan makanan (Vemilda, 2023).

Menurut penelitian Zielinska-Tomczak et al (2021) di Basel menggunakan akun Instagram mereka menunjukkan bahwa jenis edukasi dapat berdampak besar pada pengikut mereka. dengan menyatakan bahwa edukasi gizi di Instagram dianggap oleh pengikut mereka memuaskan, menarik, dan relevan, serta dapat berkontribusi dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, kepercayaan diri, dan komitmen mereka untuk mengubah gaya hidup.

Berdasarkan permasalahan diatas, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh media sosial instagram terhadap pengetahuan gizi seimbang pengguna instagram.

2. METODE PENELITIAN

Desain penelitian ini adalah *cross sectional study*. Populasi penelitian ini menggunakan kriteria inklusi yaitu pengguna media sosial Instagram yang bersedia untuk dijadikan sebagai responden dan mengisi kuesioner yaitu 33 orang. Sampel dalam penelitian ini adalah total populasi yaitu 33 orang.

Pengumpulan data dimulai dengan menyebarkan kuesioner pendaftaran dengan cara membagikan link kuesioner kepada calon responden secara online baik melalui media sosial maupun membagikan melalui whatsapp group. Kemudian responden yang bersedia diminta mengisi Google form yang berisi data diri serta informed consent yang menyatakan bahwa subjek bersedia mengikuti penelitian. Setelah itu seluruh subjek akan dimasukkan ke dalam whatsapp group yang menjadi tempat koordinasi. Peneliti kemudian menjelaskan terkait tahapan-tahapan dalam penelitian melalui grup tersebut. Pengumpulan data dilakukan dengan pengisian google form melalui online.

Pengumpulan data yang dilakukan menggunakan data primer hasil dari kuesioner yang dilakukan secara online menggunakan *google form* yang berisi identitas responden, dan pengetahuan responden tentang gizi seimbang kemudian dianalisis menggunakan software Microsoft Excell 2010 dan Statistical Program for Social Science (IBM SPSS) version 25.0 for Windows. Tahapan pengolahan data terdiri dari pengisian data (entry), pengkodean (coding), pengeditan (editing), pengecekan ulang (cleaning), dan analisis (analyzing). Data yang telah dikumpulkan kemudian dilakukan uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov untuk mengetahui sebaran data; selanjutnya dilakukan uji hubungan antar variabel. Uji hubungan yang digunakan yaitu Rank Spearman test dan Chi-Square test.

3 HASIL

Analisis data yang digunakan dengan univariat dan bivariat digunakan untuk mengetahui karakteristik responden dan pengetahuan responden terkait gizi seimbang dengan uji chi-square.

1. Uji Univariat

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan dapat dilihat karakteristik responden pada tabel 1 sebagai berikut :

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Kategori	Jumlah	%
Pekerjaan	Bekerja	26	85.8
	Tidak Bekerja	7	14.2
Umur	17-21	3	9.1
	22-26	4	12.12
	27-31	12	36.36
	32-36	7	21.21

	37-41	7	21.21
Pendidikan	SMA	4	12.12
	D3	4	12.12
	S1	20	60.6
	S2	5	15.16

Sumber : Data Primer

Dari 33 responden yang diteliti diperoleh lebih banyak responden yang bekerja yaitu 26 orang (85.8 %). Usia responden paling banyak pada kategori umur 27-31 tahun yaitu sebanyak 12 orang (36.36 %). Rata-rata pendidikan responden adalah S1 yaitu sebanyak 20 orang (60.6 %).

Tabel 2. Jawaban Responden

Pertanyaan	Benar	Salah	p-value
1	14	19	0.041
2	22	11	
3	32	1	
4	15	18	
5	30	3	
6	24	9	
7	17	16	
8	25	8	
9	7	26	
10	27	6	
11	30	3	

Sumber : Data Primer

Berdasarkan hasil olah uji pengetahuan responden terhadap gizi seimbang, dari 11 pertanyaan yang diberikan menggunakan google form dengan pilihan ganda A, B dan C. Rata-rata responden menjawab benar yaitu sebanyak 8 pertanyaan lebih banyak menjawab benar dan 3 pertanyaan lebih banyak menjawab salah.

2. Uji Bivariat

Uji ini digunakan untuk melihat hubungan antara media sosial instagram dengan pengetahuan gizi seimbang responden, digambarkan pada tabel berikut ini :

Korelasi	Nilai Korelasi
Instagram dengan Pengetahuan Responden	1

Sumber : Data Primer

Berdasarkan hasil korelasi, diperoleh bahwa nilai korelasi antara media sosial instagram dengan pengetahuan gizi seimbang responden adalah 1, artinya korelasi sangat kuat. Media sosial instagram sangat berpengaruh terhadap tingkat pengetahuan gizi seimbang responden.

4 PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji statistik korelasi, bahwa terdapat pengaruh media sosial instagram terhadap pengetahuan gizi seimbang pengguna instagram. Hal tersebut terlihat dari hasil olah pengetahuan yang diperoleh nilai $p = 0,041$ ($p < 0,05$), hasil tersebut juga didukung dengan tingkat pendidikan responden paling banyak S1 sebanyak 20 responden. Pengetahuan merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku, jika seseorang memiliki pengetahuan gizi yang baik maka perilaku dan tindakan terhadap gizi juga akan baik.

Penggunaan sosial media instagram punya daya tarik tersendiri karena dilengkapi dengan gambar, video, dan audio sehingga dapat membuat konten edukasi gizi di instagram menjadi lebih menarik.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Rinarto, dkk (2022) menyatakan bahwa penggunaan media sosial intagram berpengaruh dalam memberikan edukasi gizi untuk siswa dibandingkan melalui media sosial youtube. Penelitian Cahyani, dkk (2024) juga menyatakan bahwa edukasi menggunakan media sosial instagram memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pengetahuan remaja. Penelitian Tamsil, dkk (2023) menunjukkan ada pengaruh penggunaan media sosial instagram sebagai edukasi gizi terhadap peningkatan pengetahuan gizi dan peningkatan asupan zat gizi.

Media sosial instagram memiliki potensi yang besar yang harus dimanfaatkan oleh tenaga kesehatan khususnya bidang gizi. Instagram dipandang sebagai media sosial yang menciptakan virtual reality bagi siapa saja yang ada di jaringan tersebut karena landasan visualnya yang kuat. Hambatan dalam penggunaan instagram sebagai media edukasi salah satunya

keterbatasan kuota internet serta stabilitas jaringan internet yang dimiliki responden.

Menurut penelitian Rusdi, dkk (2021) menunjukkan bahwa memberikan edukasi gizi melalui postingan gambar dan caption di instagram, sebanyak satu kali setiap dua hari selama 18 hari, dapat efektif dalam mempengaruhi dan mengubah perilaku mengenai gizi seimbang pada remaja putri, instagram memiliki kelebihan notification on untuk setiap postingan suatu akun, sehingga memungkinkan responden dapat selalu update terhadap informasi yang diberikan oleh peneliti.

Prinsip gizi seimbang terdiri dari empat pilar yang pada dasarnya merupakan rangkaian upaya untuk menyeimbangkan antara gizi yang keluar dan zat gizi yang masuk dengan memonitor berat badan secara teratur (Ariani, 2017). Kebutuhan tubuh zat gizi ditentukan oleh banyak hal antara lain, tingkat dari metabolisme basal, tingkat pertumbuhan, dan aktivitas fisik. Upaya perbaikan gizi sangat erat kaitannya dengan pemenuhan kualitas dan kuantitas konsumsi pangan. Pengelompokan pangan di dalam pedoman gizi pada umumnya yaitu makanan pokok, lauk hewani, lauk nabati, sayur, buah, dan/atau minuman terutama susu (Permenkes RI, 2019).

Subjek memperoleh pengetahuan tentang suatu objek melalui stimulasi materi eksternal, dimana tindakan yang baru pada seseorang biasanya dimulai dengan domain kognitif. Stimulasi ini memungkinkan subjek untuk menyadari rangsangan yang diterima, kemudian memicu respon lebih lanjut dalam bentuk tindakan baru terhadap stimulasi tersebut (Notoatmodjo, 2011).

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan ada pengaruh media sosial instagram terhadap pengetahuan gizi seimbang. Pengguna Instagram mempunyai kesempatan dalam mengaplikasikan teknologi digital khususnya mengenai edukasi pengetahuan gizi seimbang, yang diharapkan dapat

menyadarkan pentingnya pengetahuan gizi seimbang bagi pengguna instagram.

6. REFERENSI

1. Ariani, A.P. (2017). Gizi dan Diet. Jakarta: Trans Info Media.
2. 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 Pazih_Pergizi Pangan DPD NTT*. 13(2).
3. Firdausi, A., Khomsan, A., & Rachman, P. H. (2022). Hubungan Penggunaan Instagram dengan Pengetahuan Gizi, Perilaku Makan, Aktivitas Fizik, dan Status Gizi Mahasiswa IPB. *Journal Gizi Dietetik*, 1 (1), 16-24.
4. Notoatmodjo, S. (2011). Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni. Jakarta: Rineka Cipta.
5. Riyanti, A. D. (2025). Hootsuite (We are Social): Data Digital Indonesia 2025. Diakses tanggal 10 April 2025. <https://andi.link/hootsuite-we-are-social-data-digital-indonesia-2025/>
6. Rinarto, D. L., Ilmi, I. M. B., & Fatmawati. (2022). Pengaruh Edukasi dengan Media Sosial Instagram. 11(3), 287-292.
7. Rusdi, F. Y., Rahmy. H. A., & Helmizar. (2022). 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.
8. Tamsil, A. S. A., Hartono, R., & Chaerunnimah. (2023). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Intagram sebagai Media Edukasi Gizi Terhadap Peningkatan pengetahuan dan asuoan zat gizi besi Serta Kadar Hemoglobin Pada Mahsiswa Jurusan Fisioterapi Poltekes Makasar. 18(1) 2023.
9. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang.
10. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia.
11. Putra, B. P. & Prasetya. (2023). Instagram Post Design Guide Book. Malang: Ma Chung Pres.
12. Vemilda, C. P. (2023). Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Sosial Instagram Terhadap Pengetahuan dan Sikap Tentang Makanan Cepat Saji Pada Siswa MTs. Badrussalam Surabaya dan MTs. Bina Insani Kelas VIII. Skripsi. Fakultas Psikologi dan Kesehatan. Universitas Islam Negeri Walisongo. Semarang.

