



HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN SIKAP MELALUI MEDIA SOSIAL TERHADAP POLA MAKAN MAHASISWA IKES T MUHAMMADIYAH PALEMBANG

THE RELATIONSHIP OF NUTRITIONAL KNOWLEDGE AND ATTITUDES VIA SOCIAL MEDIA TOWARDS EATING PATTERNS IkesT MUHAMMADIYAH PALEMBANG STUDENTS

Endrayeni^{1*}, Revaldo Megi Pratama²

^{1,2,3}Program Studi Gizi IKesT Muhammadiyah Palembang Korespondensi Email: endrayeni@gmail.com

ABSTRAK

Latar belakang: Media Sosial (*Social media*) adalah media *Online* yang mendukung interaksi sosial. Media sosial menggunakan teknologi berbasis web yang mengubah komunikasi menjadi dialog interaktif. **Tujuan penelitian:** Mengetahui Hubungan Pengetahuan Gizi seimbang dan sikap gizi seimbang Melalui Media Sosial Terhadap pola Makan Mahasiswa Ilmu Kesehatan Dan Teknologi Muhammadiyah Palembang. **Metode Penelitian:** Rancangan penelitian ini menggunakan pendekatan *Chi-Square* dengan metode kuantitatif. **Hasil Penelitian:** Hasil uji statistik dengan uji *chi square* di peroleh nilai $p=0,006$, yang berarti ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi seimbang dengan pola makan. Hasil uji statistik menggunakan *chi square* diperoleh $p=0,005$ yang berarti ada hubungan yang bermakna antara sikap gizi seimbang dengan pola makan. **Kesimpulan:** terdapat hubungan antara pengetahuan gizi seimbang, sikap terhadap pola makan mahasiswa, karena semakin tinggi pengetahuan dan sikap seseorang makan akan semakin baik polanya.

Kata kunci : Media sosial, pengetahuan, pola makan, sikap

ABSTRACT

Background: *Social Media* is online media that supports social interaction. Social media uses web-based technology that turns communication into interactive dialogue. **Research objective:** To determine the relationship between balanced nutritional knowledge and balanced nutritional attitudes through social media on the eating patterns of Muhammadiyah Palembang Health Sciences and Technology Students. **Research Method:** This research design uses a *Chi-Square* approach with quantitative methods. **Research Results:** The results of statistical tests using the *chi square* test obtained a value of $p=0.006$, which means there is a significant relationship between knowledge of balanced nutrition and eating patterns. The results of statistical tests using *chi square* obtained $p=0.005$, which means there is a significant relationship between balanced nutritional attitudes and eating patterns. **Conclusion:** there is a relationship between knowledge of balanced nutrition and attitudes towards students' eating patterns, because the higher a person's knowledge and attitude towards eating, the better their diet.

Keywords: *Social media, knowledge, eating patterns, attitudes*

PENDAHULUAN

Di era sekarang ini, perkembangan teknologi khususnya teknologi informasi menunjukkan kemajuan yang begitu pesat, baik di bidang perangkat keras, perangkat lunak maupun jaringan komunikasi yang dapat mendukung terciptanya suatu sistem informasi yang Handal. Media Sosial (Social media) adalah media Online yang mendukung interaksi sosial. Media sosial menggunakan teknologi berbas web yang mengubah komunikasi menjadi dialog interaktif. Beberapa situs media sosial yang populer sekarang ini antara lain Whatsapp, Instagram, Facebook, Youtube, Twitter, Wikipedia, Blog, dll.¹

Berdasarkan laporan We Are Social (2018) terdapat beberapa fakta bahwa jumlah pengguna media sosial di dunia telah mencapai 4,021 miliar orang yang artinya sudah lebih separuh jumlah manusia di dunia. Sedangkan di Indonesia memiliki penggunaan media sosial sekitar 143.26 juta orang sepanjang tahun 2018 yaitu sekitar 54.68% penduduk Indonesia dengan mayoritas penggunaannya sebanyak 72.41% dari kalangan remaja.²

Dominasi sosial Media yang banyak digunakan seperti Youtube yang memang menjadi favorit di kalangan masyarakat Indonesia dengan jumlah pengguna dalam mengakses Youtube sekitar 88% dan selanjutnya disusul oleh media sosial Whatsapp dengan jumlah akses sebesar 84% , Instagram dengan 79% serta disusul oleh media sosial Facebook dengan jumlah 79%. Hal ini sudah dapat terlihat bahwa pengguna media sosial melalui jaringan internet di Indonesia cukup besar serta penggunaannya juga beragam dimulai dari usia 16 sampai 64 tahun.³

Tidak dapat dipungkiri penggunaan Social Media saat ini membawa begitu banyak kemudahan bagi penggunaannya. Kemudahan yang didapat meliputi dapat melakukan segala aktivitasnya mulai dari bermain Games Online atau Games Offline, membeli barang, memesan makanan, dan

juga dapat digunakan untuk hal yang bersifat sosial maupun bisnis. Sosial media yang terkoneksi dengan internet dapat menembus batas dimensi kehidupan, ruang dan waktu penggunaannya, sehingga sosial media dapat digunakan oleh siapa pun, kapan pun dan dimanapun.¹

Pengetahuan gizi yang rendah merupakan salah satu faktor risiko timbulnya masalah gizi dan perubahan kebiasaan makan pada masa remaja. Pengetahuan gizi meliputi pengetahuan terkait makanan dan zat gizi, sumber- sumber zat gizi pada makanan, makanan aman di konsumsi sehingga tidak menimbulkan penyakit dan cara mengolah makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang serta bagaimana hidup sehat. Pengetahuan gizi akan mempengaruhi asupan makanan yang masuk ke dalam tubuh, karena pengetahuan gizi memberikan informasi yang berhubungan dengan gizi, makanan dan hubungannya dengan kesehatan. Pemilihan makanan yang sehat yang berhubungan dengan pemenuhan gizi seimbang dan kesehatan dipengaruhi oleh pengetahuan gizi remaja. Gaya hidup keluarga juga berkontribusi dalam kebiasaan anak dalam mengonsumsi makanan terutama dalam hal menyantap makanan siap saji (Fast Food).⁴

Pengetahuan gizi dapat diartikan sebagai kepandaian dalam memilih makanan yang merupakan sumber zat-zat gizi. Pengetahuan gizi dapat diperoleh melalui pengalaman diri sendiri maupun orang lain. Pengetahuan gizi remaja sangat berpengaruh terhadap pemilihan makanan seorang remaja akan mempunyai gizi yang cukup jika makanan yang mereka konsumsi mampu menyediakan zat gizi yang cukup diperlukan tubuh.⁴

Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Faza Yasira Rusdi et all) Ada perbedaan rata-rata pengetahuan remaja putri sebelum dan sesudah edukasi gizi pada masing-masing kelompok dan terdapat perbedaan pengetahuan yang signifikan antara kelompok intervensi dengan kontrol.

Edukasi gizi menggunakan Instagram memberikan pengaruh dan efektif terhadap perubahan pengetahuan tentang gizi seimbang pada remaja.⁵

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Noer, dkk (2018) masalah gizi lebih pada remaja dapat terjadi karena faktor psikososial yang mengakibatkan perubahan terhadap perilaku makan sehingga dapat merujuk pada pola makan yang tidak teratur, lemahnya kontrol orang tua, diikuti dengan peningkatan kegiatan sekolah yang meningkatkan nafsu makan serta pengaruh teman sebaya dapat menyebabkan terjadinya penambahan berat badan pada remaja.⁶

Menurut (Nurjanah 2017) Pada remaja terjadi beberapa perubahan, salah satunya adalah perubahan pola makan, baik mengarah kepada pola makan yang sehat ataupun cenderung mengarah kepada perilaku makan yang tidak sehat.⁷

Pola makan itu sendiri memiliki definisi cara seseorang berpikir, berpengetahuan dan berpandangan tentang makanan yang dinyatakan dalam bentuk tindakan makan dan memilih makanan dan akan berubah menjadi kebiasaan makan apabila keadaan tersebut terus menerus berlangsung.

Mahasiswa Institut Kesehatan dan Teknologi Muhammadiyah Palembang terbilang sebagai mahasiswa yang belajar banyak tentang ilmu kesehatan termasuk mengenai pengetahuan Gizi. Pengetahuan tentang gizi ini sangat penting untuk dimiliki oleh individu khususnya mahasiswa karena dengan pengetahuan tersebut individu dapat menentukan sikap dan perilakunya terkait pola makan dalam kehidupan sehari-hari. Pengetahuan gizi ini diharapkan tidak hanya menjadi sebuah teori akan tetapi sebagai panduan atau acuan bagi individu untuk memelihara tumbuh kembang dan kesehatan individu. Gizi berperan penting dalam indikator kesehatan pada manusia. Kurangnya pengetahuan mahasiswa tentang

pengetahuan gizi akan menyebabkan kurangnya asupan gizi seimbang sehingga dapat mempertinggi risiko mahasiswa memiliki status gizi lebih maupun gizi kurang.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan pengetahuan informasi gizi mahasiswa melalui media sosial terhadap perilaku makan mahasiswa Ilmu Kesehatan Dan Teknologi Muhammadiyah Palembang

METODE

Rancangan penelitian ini menggunakan pendekatan Chi-Square karena variabel bebasnya yaitu pengetahuan dan media sosial, maupun variabel terikatnya yaitu pola makan mahasiswa yang diambil pada satu waktu. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Institut Kesehatan Dan Teknologi Muhammadiyah Palembang dari tingkat 2, 3, 4 untuk sarjana dan sarjana terapan, tingkat 2 dan 3 untuk diploma berjumlah 634 mahasiswa. Dalam penelitian ini sampel diambil menggunakan teknik Purposive Sampling yaitu salah satu teknik sampling di mana peneliti menentukan pengambilan sampel dengan cara menetapkan ciri-ciri khusus yang sesuai dengan tujuan penelitian sehingga diharapkan dapat menjawab permasalahan peneliti.

HASIL

Tabel 1
Karakteristik responden mahasiswa IKesT Muhammadiyah

karakteristik	Jumlah	responden
Umur	n	%
<20 tahun	136	64,8
>=20 tahun	74	35,2
Jenis kelamin		
Laki-laki	33	15,7
Perempuan	177	84,3
Jumlah media sosial		
Banyak (>= 3 media sosial)	193	91,9
Sedikit (< 3 media sosial)	17	8,1
Lama mengikuti akun media sosial		
Lama (>= 6 bulan)	193	91,9

Berdasarkan penelitian yang diperoleh umur responden terbanyak pada umur di bawah 19 tahun (64,8%) dengan umur tertinggi 22 tahun dan terendah 19 tahun . Jenis kelamin yang diperoleh pada responden yaitu pada perempuan 177 orang (84,3%). Responden memiliki aplikasi Media Sosial >= 3 aplikasi sebanyak 193 responden (91,9%). Responden yang telah mengikuti akun gizi/kesehatan >= 6 bulan yaitu sebanyak 185 responden (91,9%). Yang mengikuti akun terlama yaitu 19 bulan dan yang terbaru yaitu 4 bulan.

Tabel 2
Distribusi pengetahuan gizi seimbang dan sikap gizi seimbang

Variabel	Jumlah responden	
	n	%
Pengetahuan gizi seimbang		
Baik	172	81,9
Tidak baik	38	18,1
Sikap gizi seimbang		
Baik	178	84,8
Tidak baik	32	15,2

Berdasarkan tabel di atas pengetahuan gizi seimbang melalui media sosial di Institut Ilmu Kesehatan Dan Teknologi Muhammadiyah Palembang yang memiliki pengetahuan gizi seimbang dengan kategori baik sebanyak 172 orang (81,9%) dengan nilai tertinggi yaitu 95 dari 100 dan nilai paling rendah yaitu 40 dari 100. Sikap gizi seimbang pada mahasiswa Institut Ilmu Kesehatan Dan Teknologi Muhammadiyah Palembang dengan kategori baik sebanyak 178 orang (84,8%) dengan nilai tertinggi yaitu 28 dari 30 dan nilai paling rendah yaitu 16 dari 30,

Tabel 3
Distribusi pola makan

Variabel	Jumlah responden	
	n	%
Pola makan		
Baik	107	51
Tidak baik	103	49

Berdasarkan hasil dari tabel di atas pola makan mahasiswa dengan kategori baik sebanyak 107 orang (51%).

TABEL 4
Hubungan pengetahuan gizi seimbang dengan pola makan melalui media sosial

	Baik		Tidak baik				P= value
	f	%	f	%	f	%	
Baik	80	74	92	89	172	81	0,006
Tidak baik	27	26	11	11	38	19	
Total	107		103		210	100	

Berdasarkan hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa pola makan yang baik pada mahasiswa terdapat pada pengetahuan gizi seimbang baik (74%) dibandingkan dengan pengetahuan gizi seimbang tidak baik (26%). Hasil uji statistik dengan uji *chi square* di peroleh nilai $p=0,006$ yang berarti ada hubungan yang bermakna antara pengetahuan gizi seimbang dengan pola makan.

Tabel 5
Hubungan sikap gizi seimbang dengan pola makan melalui media sosial

	Baik		Tidak baik				P= value
	f	%	f	%	f	%	
Baik	98	91	80	77	178	86	0,005
Tidak baik	9	9	23	23	32	14	
Total	107		103		210	100	

Berdasarkan hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa pola makan yang baik pada mahasiswa terdapat pada sikap gizi seimbang baik (91%) dibandingkan dengan sikap gizi seimbang tidak baik (9%). Hasil uji statistik menggunakan *chi square* diperoleh $p=0,005$ yang berarti ada hubungan yang bermakna antara sikap gizi seimbang dengan pola makan.

PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini, telah mengeksplorasi hubungan antara pengetahuan gizi dan pola makan mahasiswa. Tujuannya adalah untuk memahami sejauh mana pengetahuan gizi yang dimiliki oleh mahasiswa berhubungan dengan pola makan mereka. Analisis kami melibatkan pengumpulan data pengetahuan gizi melalui kuesioner dan pengumpulan data pola makan melalui SQ FFQ (Semi Kuantitatif Food Frekuensi Questionnaire). Data yang terkumpul dianalisis menggunakan metode statistik yang sesuai untuk menguji hubungan antara kedua variabel tersebut.

Hasil penelitian menunjukkan variasi yang signifikan dalam pengetahuan gizi mahasiswa. Sebanyak 74% responden memiliki pengetahuan yang baik dengan pola makan yang baik, dan 11% memiliki pengetahuan tidak baik dengan pola makan yang tidak baik.

Melalui analisis statistik, peneliti menemukan adanya hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dan pola makan mahasiswa $p=0,006$. Mahasiswa dengan pengetahuan gizi yang baik cenderung memiliki pola makan yang lebih seimbang, dengan lebih banyak konsumsi sayuran, buah-buahan, dan sumber protein yang sehat. Mereka juga lebih cenderung menghindari makanan cepat saji dan camilan tinggi lemak. Temuan ini menunjukkan pentingnya pengetahuan gizi dalam membentuk pola makan yang sehat di kalangan mahasiswa.

Namun, penting untuk menyadari bahwa faktor-faktor lain juga dapat memengaruhi pola makan mahasiswa. Faktor-faktor seperti preferensi pribadi, ketersediaan makanan, pengaruh teman sebaya, dan tekanan waktu juga dapat berperan dalam pola makan mereka. Oleh karena itu, perlu adanya pendekatan yang holistik dalam meningkatkan pola makan mahasiswa, yang mencakup pendidikan gizi

serta perubahan lingkungan yang mendukung pilihan makanan yang sehat.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa terdapat pengaruh pengetahuan gizi terhadap penerapan gizi seimbang pada siswa/i MA DDI Alliritengae Maros. Hal ini terjadi karena semakin baik tingkat pengetahuan gizi responden maka akan baik pula dalam menerapkan gizi seimbang²⁶. Penelitian sebelumnya juga mengatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi seimbang dengan pola makan siswa dengan nilai $p=0,000$ pada taraf signifikan 0,05. Artinya semakin tinggi pengetahuan siswa tentang gizi seimbang maka semakin baik pola makan siswa²⁷.

Hasil penelitian terdahulu juga berpendapat bahwa Usia mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Bertambahnya usia akan semakin berkembang pola pikir dan daya tangkap seseorang sehingga pengetahuan yang di peroleh akan semakin banyak¹². Hubungan yang nyata antara pengetahuan gizi dengan pola makan terlihat dari semakin baik pengetahuan gizi maka semakin baik pola konsumsi makan dan sebaliknya semakin kurang pengetahuan gizi maka akan semakin kurang pola makan. Hubungan sikap gizi seimbang dengan pola makan mahasiswa

Dalam penelitian ini, telah melakukan analisis untuk mengeksplorasi hubungan antara sikap terhadap gizi seimbang dengan pola makan mahasiswa. Tujuannya adalah untuk memahami sejauh mana sikap terhadap gizi seimbang berhubungan dengan pola makan mahasiswa. Kami mengumpulkan data melalui kuesioner yang mengukur sikap terhadap gizi seimbang.

Hasil penelitian menunjukkan variasi yang signifikan dalam sikap gizi seimbang di kalangan mahasiswa. Sebanyak 91% responden yang menunjukkan sikap gizi seimbang baik dengan pola makan yang baik. 23% responden menunjukkan sikap gizi tidak baik dengan pola makan yang tidak baik.

Melalui analisis statistik, peneliti menemukan adanya hubungan yang signifikan antara sikap terhadap gizi seimbang dan pola makan mahasiswa dengan $p=0,005$. Mahasiswa yang memiliki sikap positif terhadap gizi seimbang cenderung memiliki pola makan yang lebih seimbang, dengan lebih banyak konsumsi sayuran, buah-buahan, sumber protein yang sehat, dan karbohidrat kompleks. Mereka juga lebih cenderung menghindari makanan cepat saji, camilan tidak sehat, dan minuman bersoda. Temuan ini menunjukkan pentingnya sikap terhadap gizi seimbang dalam membentuk pola makan yang sehat di kalangan mahasiswa.

Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya bahwa untuk responden dengan sikap terhadap makan yang positif juga memiliki pola makan yang baik (52,5%), sedangkan responden dengan sikap negatif juga memiliki pola makan yang buruk yaitu 63,5 persen. Terdapat hubungan antara sikap terhadap makanan dengan pola makan²⁸.

Penelitian terdahulu juga mengatakan Media massa sebagai sarana komunikasi. Berbagai bentuk media massa mempunyai pengaruh besar dalam pembentukan opini dan kepercayaan orang. Adanya informasi baru mengenai sesuatu hal memberikan landasan kognitif baru bagi terbentuknya sikap terhadap hal tersebut¹³.

Banyak faktor yang dapat mempengaruhi sikap terhadap makanan yang membuat penelitian ini termasuk dalam kategori cukup. Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi sikap, yaitu pengalaman pribadi, pengaruh orang lain yang dianggap penting, pengaruh budaya, media massa, lembaga pendidikan dan lembaga agama yang dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang, dan faktor emosional.

Penelitian sebelumnya juga mengatakan terdapat 15 responden bersikap positif dengan pola makan sesuai PUGS (65,2%). Ada 13 responden bersikap positif dengan pola makan tidak sesuai PGUS (33,3%). 8 responden bersikap negatif

dengan pola makan sesuai PGUS (34,8%) dan 26 responden bersikap negatif dengan pola makan tidak sesuai PUGS (66,7%). Hasil uji hubungan sikap dengan pola makan didapatkan nilai p -value 0,030. Hal ini menunjukkan tingkat kemaknaan ($\alpha < 0,05$) yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara sikap dengan pola makan²⁹.

Sikap terhadap gizi sering kali terkait erat dengan pengetahuan gizi. Sikap terhadap gizi merupakan kecenderungan seseorang untuk menyetujui atau tidak menyetujui terhadap suatu pernyataan (Statement) yang diajukan. Sikap tentang makanan dapat dipengaruhi oleh pengalaman pribadi yang telah ada dan yang kita alami sehingga membentuk dan mempengaruhi anak dalam memilih makanan³⁰.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang didapatkan tentang hubungan pengetahuan gizi seimbang dan sikap gizi seimbang melalui media sosial mahasiswa Institut Ilmu Kesehatan Dan Teknologi Muhammadiyah Palembang didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Dalam penelitian ini, ditemukan adanya hubungan antara pengetahuan gizi dengan pola makan mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki pengetahuan gizi yang lebih baik cenderung memiliki pola makan yang lebih sehat dan seimbang. Hal ini menunjukkan pentingnya pemahaman tentang gizi dalam membentuk pola makan yang baik di kalangan mahasiswa.
2. Temuan penelitian ini juga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara sikap gizi seimbang dengan pola makan mahasiswa. Mahasiswa dengan sikap yang positif terhadap gizi seimbang cenderung

memiliki pola makan yang lebih sehat dan seimbang, sedangkan mereka dengan sikap yang negatif cenderung memiliki pola makan yang kurang sehat. Hal ini menunjukkan pentingnya sikap yang positif terhadap gizi seimbang dalam membentuk pola makan yang baik di kalangan mahasiswa.

3. Melalui analisis distribusi pola makan mahasiswa, ditemukan variasi dalam pola makan yang ada. Beberapa mahasiswa menunjukkan pola makan yang seimbang, dengan konsumsi makanan sehat dan porsi yang sesuai. Namun, ada juga mahasiswa yang memiliki pola makan yang tidak seimbang, dengan konsumsi makanan tidak sehat dan kecenderungan mengonsumsi makanan di luar rumah. Temuan ini menunjukkan perlunya upaya untuk meningkatkan kesadaran akan pola makan yang sehat di kalangan mahasiswa dan mengedukasi mereka mengenai pentingnya gizi seimbang

Saran

1. Peneliti selanjutnya
Penelitian selanjutnya dapat melibatkan sampel yang lebih besar dan lebih representatif, serta melibatkan responden dari berbagai program studi. Hal ini akan memberikan pemahaman yang lebih luas tentang hubungan antara pengetahuan gizi, sikap gizi seimbang, dan pola makan mahasiswa. Selain itu, penelitian masa depan juga dapat menggunakan metode penelitian yang lebih mendalam, seperti wawancara mendalam atau observasi langsung, untuk memperoleh informasi yang lebih detail tentang faktor-faktor yang mempengaruhi pola makan mahasiswa.
2. Bagi institusi
Institusi pendidikan, dapat mempertimbangkan pengembangan program edukasi gizi yang terintegrasi ke

dalam kurikulum. Hal ini akan membantu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran mahasiswa tentang gizi seimbang dan pola makan yang sehat.

Institusi juga dapat berperan dalam menciptakan lingkungan kampus yang mendukung pola makan yang sehat, misalnya dengan menyediakan pilihan makanan yang seimbang dan bergizi di kantin atau kafe kampus.

3. Responden

Bagi mahasiswa sebagai responden, hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan tentang pentingnya pengetahuan gizi dan sikap yang positif terhadap gizi seimbang dalam membentuk pola makan yang sehat. Mahasiswa dapat memanfaatkan pengetahuan ini untuk meningkatkan pola makan mereka sendiri dengan mengonsumsi makanan yang seimbang dan memperhatikan asupan nutrisi yang cukup. Mahasiswa juga dapat memperhatikan kebiasaan makan mereka, seperti mengurangi konsumsi makanan cepat saji dan camilan tidak sehat, serta meningkatkan frekuensi makan bersama keluarga atau teman untuk menciptakan pola makan yang lebih sehat dan mendukung gaya hidup yang aktif. Dengan menerapkan saran-saran ini, diharapkan dapat meningkatkan pemahaman gizi, sikap gizi seimbang, dan pola makan yang sehat di kalangan mahasiswa, serta menciptakan lingkungan yang mendukung pilihan makanan yang sehat di institusi pendidikan.

KEPUSTAKAAN

1. Fahlepi Roma Doni. *Perilaku Penggunaan Media Sosial Pada Kalangan Remaja. IJSE - Indones Jounal Softw Eng.* 2557;4(1):88–100.
2. Fernando R, Hidayat R. *Hubungan Lama Penggunaan Medsos Dgn Insomnia.* 2020;4(23):83–89.
3. Kemp S. *Digital Indonesia 2020.* <https://Datareportal.Com/Reports/Digital-2020-Indonesia>
4. Aulia NR. *Peran Pengetahuan Gizi*

- Terhadap Asupan Energi, Status Gizi Dan Sikap Tentang Gizi Remaja. *J Ilm Gizi Dan Kesehat.* 2021;2(02):31–
35. Doi:10.46772/Jigk.V2i02.454
5. Rusdi FY, Helmizar H, Rahmy HA. Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Instagram Terhadap Perubahan Perilaku Gizi Seimbang Untuk Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di Sman 2 Padang. *J Nutr Coll.* 2021;10(1):31–
38. Doi:10.14710/Jnc.V10i1.29271
6. Noerfitri, Aulia PA. Perilaku Makan Dan Kejadian Gizi Lebih Pada Mahasiswa Stikes Mitra Keluarga Noerfitri. *J Penelit Kesehat Suara Forikes.* 2022;13(8):94–99.
7. Lathifa S, Mahmudiono T. Pengaruh Media Edukasi Gizi Berbasis Web Terhadap Perilaku Makan Gizi Seimbang Remaja Sma Surabaya The Effect Of Web-Based *Mgk J.* 2019;4(August):4–9. <https://www.e-journal.unair.ac.id/MGK/Article/View/20950>
8. Farah Husna Fadhilah, Bagoes Widjanarko Zs. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (E-Journal).* Fakt Yang Berhubungan Dengan Perilaku Makan Pada Anak Gizi Lebih Di Sekol Menengah Pertama Wil Kerja Puskesmas Poncol Kota Semarang. 2018;6:1–23.
9. Zaki i, sari hp. edukasi gizi berbasis media sosial meningkatkan pengetahuan dan asupan energi- protein remaja putri dengan kurang energi kronik (kek). *gizi indones.* 2019;42(2):111. doi:10.36457/gizindo.v42i2.469
10. Karemu ms, masitah r, samben rk. hubungan media sosial dengan asupan zat besi pada remaja. *semin ilm nas teknol sains, dan sos hum. published online* 2019:67–72. <https://www.jurnal.undhirabali.ac.id/index.php/sintesa/article/view/816>
11. Yustika R. Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dengan Perilaku Gizi Seimbang Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Di Masa Pandemi COVID-19. 2022.
12. Yuliana E. Tingkat Pengetahuan Masyarakat Tentang Dagusibu Di Banjar
- Batan Poh Desa Pandak Gede Kediri Tabanan. *J Pharmactive.* 2022;1(1):27–32.
13. Ramadhani Y, Salam A, Jafar N, Indriasari R. Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Dengan Perilaku Gizi Seimbang Pada Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *JGMI J Indones Community Nutr.* 2022;11(1):208–216.
14. Kemenkes Ri. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang. Published Online 2014:139. [http://hukor.kemkes.go.id/uploads/Produk_Hukum/Pmk No. 41 Ttg Pedoman Gizi Seimbang.Pdf](http://hukor.kemkes.go.id/uploads/Produk_Hukum/Pmk%20No.%2041%20Ttg%20Pedoman%20Gizi%20Seimbang.Pdf)
15. Palupi M, Arumsari Rp. Pengetahuan Ibu Tentang Gizi Seimbang Di Desa Bendo (Uptd Puskesmas Bendo) The Influence Of Information Sources On Mother " S Knowledge About Balanced Nutrition In Bendo Village (Uptd Puskesmas Bendo). *J Gizi Kh.* 2022;2(1):61–63.
16. Masitah R, Pamungkasari EP, Suminah . Instagram, Facebook Dan Pengetahuan Gizi Remaja. *Sintesa.* 2018;(November):573–578. <https://jurnal.undhirabali.ac.id/index.php/Sintesa/Article/View/528>
17. Sari L. Upaya Meningkatkan Kualitas Pendidikan Dengan Pemanfaatan Youtube Sebagai Media Ajar Pada Masa Pandemi Covid-19. *J Tawadhu.* 2020;4(1):1074.
18. Feroza CS, Misnawati D. Penggunaan Media Sosial Instagram Pada Pkun @Yhoophii_Official Sebagai Media Komunikasi Dengan Pelanggan. *J Inov.* 2020;14(1):32–41.
19. sopiah n. faktor-faktor yang mempengaruhi penggunaan media facebook. *journaluiiacid.* 2019;(12):20. <https://journal.uui.ac.id/snati/article/view/2997>
20. Malimbe A, Waani F, Suwu EAA. Dampak Penggunaan Aplikasi Online Tiktok (Douyin) Terhadap Minat Belajar Di Kalangan Mahasiswa