

INTISARI

PENGARUH EDUKASI KESEHATAN MENGGUNAKAN MEDIA SOSIAL INSTAGRAM TERHADAP *SELF-REGULATION* TENTANG POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK PADA REMAJA OBESITAS

Latar belakang : Remaja yang mengalami obesitas memiliki kesulitan dalam *self-regulation*, terutama dalam pola makan, olahraga dan aktivitas fisik. Prevalensi obesitas pada remaja meningkat lebih dari sepuluh kali lipat pada usia 5-19 tahun yaitu dari 11 juta (0,8%) pada tahun 1975 menjadi 124 juta (6,8%) pada tahun 2016. Penggunaan media sosial instagram dapat digunakan sebagai efektivitas intervensi karena berisi modalitas, motivasi, menarik dan efektif untuk diaplikasikan.

Tujuan : Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh edukasi kesehatan menggunakan media sosial instagram terhadap *self-regulation* pola makan dan *self-regulation* aktivitas fisik pada remaja obesitas.

Metode: Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan *Quasy Experiment* dengan desain *Non-equivalen control group with pre test and post test*. Teknik pengambilan sampel dengan *Purposive Sampling*. Subjek penelitian adalah remaja obesitas di dua Sekolah Menengah Pertama di Wilayah Kerja Puskesmas Gondokusuman II

Hasil: Terdapat peningkatan nilai Mean *self-regulation* pola makan dan aktivitas fisik dan terdapat perbedaan bermakna yang signifikan ($p < 0,05$) setelah diberi edukasi dengan instagram pada kelompok intervensi. Tidak ada peningkatan nilai Median *self-regulation* pola makan dan aktivitas fisik dan tidak terdapat perbedaan ($p > 0,05$) *self-regulation* pola makan dan aktivitas fisik pada kelompok kontrol. Terdapat perbedaan bermakna ($p < 0,05$) selisih skor *self-regulation* pola makan aktivitas fisik pada kelompok intervensi dan kontrol. Edukasi kesehatan merupakan variabel yang erat hubungannya berpengaruh terhadap *self-regulation* pola makan dan aktivitas fisik ($p < 0,05$).

Kesimpulan: Ada pengaruh edukasi kesehatan menggunakan media sosial instagram terhadap *self-regulation* pola makan dan *self-regulation* aktivitas fisik pada remaja obesitas.

Kata Kunci : Edukasi Kesehatan, Media Sosial, Instagram, Obesitas, Remaja, *Self-Regulation*, Pola Makan, Aktivitas Fisik

ABSTRACT

THE EFFECT OF HEALTH EDUCATION THROUGH INSTAGRAM TOWARD SELF-REGULATION OF DIET AND PHYSICAL ACTIVITY IN ADOLESCENTS WITH OBESE

Background: Adolescents who suffer from obesity have difficulty in self-regulation, especially diet, exercises, and physical activity. Prevalence of obesity on 5-19 years old children increased more than ten times in which 11 million (0,8%) in 1975 became 124 million (6,8%) in 2016. Moreover, Instagram can be used as effective intervention since it contains modality, motivation, as well as instagram is interesting and effective to be applied.

Objective: The purpose of this research is to establish the effect of health education through instagram toward *self-regulation* of diet and physical activity in adolescents with obese.

Method: This research is quantitative research with Quasy Experiment and Non-equivalen control group with pre test and post test. Technique of sample collection uses Purposive Sampling. In this research, the sample is in total of 94 students. The subject of this research is obese adolescents in two Middle Schools in working area of Gondokusuman II Public Health Center.

Results: There is escalation of Mean value of diet and physical activity self-regulations and there are significant differences ($p < 0,05$) after education through instagram is given on intervention group. In addition, there is no escalation of Mean value on diet and physical activity self-regulations as well as there are no differences ($p > 0,05$) on diet and physical activity self-regualtions on control group. There is significant difference ($p < 0,05$) on diet and physical activity self-regulation values between intervention and control groups. Health education is a variable which closely related to and influence on diet also physical activity self-regulations ($p < 0,05$).

Conclusion: There is effect of health education by using instagram for diet and physical activity self-regulations on obese adolescents.

Keywords: Health Education, Social Media, Instagram, Obesity, Adolescent, *Self-Regulation*, Diet, Physical Activity