

## Penggunaan Media Sosial sebagai Media Penyuluhan terhadap Perubahan Pola Makan Remaja SMA Gizi Lebih di Kota Yogyakarta

### INTISARI

Sifa Aulia Wicaksari<sup>1</sup>, I Made Alit G.<sup>2</sup>, Harry Freitag LM<sup>3</sup>

**Latar belakang:** Salah satu upaya penanganan obesitas remaja adalah dengan pendidikan kesehatan melalui penyuluhan. Akan tetapi, penyuluhan yang dilakukan hanya sekali sering kali hanya merubah pengetahuan dan sikap, belum perilakunya. Penggunaan teknologi *smartphone* yang mudah dan cepat dalam akses informasi menjadi tren alat yang digunakan dalam upaya penanganan obesitas.

**Tujuan:** Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui efektivitas penggunaan media sosial sebagai media penyuluhan terhadap perubahan pola makan remaja SMA gizi lebih di Kota Yogyakarta.

**Metode:** Metode penelitian yang digunakan adalah *quasy experimental with control group design*. Subjek penelitian adalah siswa SMA berusia 14-16 tahun yang memiliki status gizi *overweight*/ obes. Terdapat 2 kelompok dalam penelitian ini yaitu kelompok kontrol (penyuluhan dengan metode ceramah) dan kelompok intervensi (penyuluhan dengan metode ceramah + media sosial). Masing-masing kelompok terdiri dari 40 subjek. Variabel yang diteliti pada penelitian ini adalah pengetahuan gizi, sikap dan pola makan (asupan makan dan jumlah konsumsi).

**Hasil:** Pengetahuan meningkat setelah mendapatkan penyuluhan baik pada kelompok kontrol (ceramah) maupun intervensi (ceramah + media sosial) ( $p < 0,00$ ). Tidak ada perbedaan pengetahuan yang signifikan antara kelompok intervensi dengan kontrol ( $p > 0,005$ ). Tidak ada perbedaan sikap yang signifikan antara kelompok intervensi dengan kelompok kontrol ( $p > 0,05$ ). Terdapat perbedaan signifikan asupan energi dan lemak pada kelompok intervensi dibandingkan kontrol setelah penyuluhan ( $p < 0,05$ ). Terdapat perbedaan bermakna jumlah konsumsi gula dan gorengan pada kelompok intervensi dibandingkan kontrol setelah penyuluhan ( $p < 0,05$ ), berupa penurunan jumlah konsumsi gula dan peningkatan jumlah konsumsi gorengan. Tidak ada hubungan antara pengetahuan dan sikap setelah penyuluhan ( $p > 0,05$ ). Terdapat hubungan antara pengetahuan dengan asupan protein dan karbohidrat setelah penyuluhan pada kelompok intervensi ( $p < 0,05$ ).

**Kesimpulan:** Penyuluhan lanjutan menggunakan media sosial tidak memberikan peningkatan pengetahuan dan sikap yang berbeda dengan penyuluhan ceramah saja, tetapi secara signifikan menurunkan asupan energi, lemak dan konsumsi gula serta meningkatkan konsumsi gorengan. Terdapat hubungan antara pengetahuan dengan asupan protein dan karbohidrat pada kelompok yang mendapatkan penyuluhan lanjutan menggunakan media sosial. Semakin baik pengetahuan remaja, maka akan meningkatkan asupan protein dan menurunkan asupan karbohidrat.

**Kata kunci:** media sosial, pola makan, media penyuluhan

1. Mahasiswa Program Studi Gizi Kesehatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Gadjah Mada  
Jl. Farmako, Sekip Utara, Yogyakarta 55281
2. Politeknik Kesehatan Kemenkes Jurusan Gizi  
Jl. Tata Bumi No. 3, Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta 55293
3. Program Studi Gizi Kesehatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Gadjah Mada  
Jl. Farmako, Sekip Utara, Yogyakarta 55281

## Use of Social Media As A Counseling Media Towards the Change of Eating Pattern of Overweight/ Obese High School Students In Yogyakarta

### ABSTRACT

Sifa Aulia Wicaksari<sup>1</sup>, I Made Alit G.<sup>2</sup>, Harry Freitag LM<sup>3</sup>

**Background:** One of the efforts to overcome adolescent obesity is through health education and counseling. However, counseling that is held once in a while only change the knowledge and attitude, not the behavior. The use of smart phone technology which is easy and fast to access information became a trend as a device used to overcome obesity.

**Objective:** The aim of this study is to know the effectiveness of the use of social media as a counseling media towards the change of eating pattern of overweight high school students in Yogyakarta.

**Method:** This study is a quasy experimental study with control group design. Subjects are high school students with age of 14-16 years old range who are overweight or obese. They were divided into 2 groups, control group (counseling through a lecture) and intervention group (counseling through a lecture and social media). Each of the groups consisted of 40 students. Variables studied are knowledge of nutrition, attitude, and eating pattern (dietary intake and the intake amount).

**Result:** There's an increase in the knowledge after they were being counseled on both control (lecture) and intervention group (lecture and social media) ( $p < 0,00$ ). There is no significant knowledge difference between intervention group and control group ( $p > 0,05$ ). There is no significant attitude difference between intervention group and control group ( $p > 0,05$ ). There is a significant difference of energy and fat intake on the intervention group compared to control group after the counseling ( $p < 0,05$ ). There is a significant difference of sugar intake and fried foods on the intervention group compared to control group after the counseling ( $p < 0,05$ ), which is shown by the decreasing amount of sugar intake and the increasing amount of fried foods intake. There is no relation between knowledge and attitude after the counseling ( $p > 0,05$ ). There is a relation between knowledge with protein and carbohydrate intake after the counseling on the intervention group ( $p < 0,05$ ).

### Conclusion

Further counseling and monitoring through social media did not have any difference of increasing the knowledge and attitude with the lecture only counseling, but it significantly decreases the amount of energy, fat, and sugar intake, and also increases the fried foods intake. There is a relation between knowledge and protein and carbohydrate intake on the group that received further counseling through social media. The better the knowledge of the students, it will increase the protein intake and decrease the carbohydrate intake.

**Keywords:** social media, eating pattern, counseling media

1. Students of Health Nutrition Program, Faculty of Medicine, Gadjah Mada University  
Jl. Farmako, Sekip Utara, Yogyakarta 55281
2. Politeknik Kesehatan Kemenkes, Nutrition Major  
Jl. Tata Bumi No. 3, Banyuraden, Gamping, Sleman, Yogyakarta 55293
3. Health Nutrition Program, Faculty of Medicine, Gadjah Mada University  
Jl. Farmako, Sekip Utara, Yogyakarta 55281