SKRIPSI

PENGARUH EDUKASI MENGGUNAKAN *INSTAGRAM* TERHADAP PENGETAHUAN GIZI DAN ASUPAN LEMAK PADA REMAJA *OVERWEIGHT* DI SMAN 3 PALANGKA RAYA

OLEH:

CITRA DEWI
NIM. PO.62.31.3.21.347

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN PALANGKA RAYA
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA
2025

HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING

PENGARUH EDUKASI MENGGUNAKAN *INSTAGRAM* TERHADAP PENGETAHUAN GIZI DAN ASUPAN LEMAK PADA REMAJA *OVERWEIGHT* DI SMAN 3 PALANGKA RAYA

Oleh:
Nama : Citra Dewi
NIM : PO.62.31.3.21.347

Skripsi ini telah memenuhi persyaratan dan diseminarkan pada:
Hari/Tanggal : Kamis, 15 Mei 2025
Waktu : 13.00 – 15.00
Tempat : Ruang IV

Pembimbing I,	Pembimbing II,
Dr. Lamia Diang M, M.P.H., Apt	**Prisilia Oktaviyani, SKM., M.KM**
NIP. 198805312014022002	**NIP. 198010182005012009**

HALAMAN PERSETUJUAN PENGUJI

Skripsi Ini Telah Diuji dan Dinilai
Tanggal : 15 Mei 2025

	Tim Penguji,	Tanda Tangan,
Ketua	**: Nila Susanti, SKM, MPH** **NIP. 19790109 2005012004**	(.....)
Anggota	**: Dr. Lamia Diang M, M.P.H., Apt** **NIP. 198805312014022002**	(.....)
	: Prisilia Oktaviyani, SKM., M.KM **NIP. 198010182005012009**	(.....)

HALAMAN PENGESAHAN

Skripsi dengan Judul
PENGARUH EDUKASI MENGGUNAKAN *INSTAGRAM* TERHADAP PENGETAHUAN GIZI DAN ASUPAN LEMAK PADA REMAJA *OVERWEIGHT* DI SMAN 3 PALANGKA RAYA

telah disahkan pada tanggal : 23 Mei 2025

Mengesahkan,

Pembimbing I,	Pembimbing II,
Dr. Lamia Diang M, M.P.H., Apt	**Prisilia Oktaviyani, SKM., M.KM**
NIP. 198805312014022002	**NIP. 198010182005012009**

Direktur,

Mars Khendra Kusfriyadi, STP, MPH
NIP. 197503101997031004

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT karena atas berkat dan rahmat-Nya, penulis dapat menyelesaikan Skripsi ini. Skripsi ini disusun dengan berbekal pengetahuan, pengalaman, serta bimbingan yang diperoleh selama proses perkuliahan serta sebagai salah satu untuk mencapai gelar Sarjana Terapan Gizi pada Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Poltekkes Kemenkes Palangka Raya dengan judul **"Pengaruh Edukasi Menggunakan *Instagram* Terhadap Pengetahuan Gizi Dan Asupan Lemak Pada Remaja *Overweight* Di SMAN 3 Palangka Raya"**. Dalam penulisan skripsi ini, penulis menyadari dengan sepenuh hati bahwa skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, dalam kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Mars Khendra Kusfriyadi, STP, MPH selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Palangka Raya.
2. Ibu Nila Susanti, SKM, MPH selaku Ketua Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Palangka Raya dan juga selaku penguji skripsi yang telah meluangkan waktu, memberikan perhatian, serta masukan yang sangat berharga demi penyempurnaan karya ilmiah ini.
3. Bapak Sugiyanto, S.Gz M.Pd selaku ketua Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Poltekkes Kemenken Palangka Raya.
4. Ibu Dr. Lamia Diang M, M.P.H., Apt sebagai Dosen Pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, arahan, serta motivasi secara konsisten selama proses penyusunan skripsi ini. Segala masukan dan koreksi yang diberikan sangat membantu dalam menyempurnakan skripsi ini.
5. Ibu Prisilia Oktaviyani, SKM., M.KM selaku Dosen Pembimbing II yang telah dengan sabar memberikan bimbingan, saran, serta koreksi yang membangun selama proses penyusunan skripsi ini. Dukungan dan arahan yang diberikan sangat berarti bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Semua Dosen di Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Palangka Raya yang banyak memberi bekal pengetahuan dan wawasan kepada penulis
7. Kepala Sekolah SMAN 3 Palangka Raya Yenihayati, S.Pd., M.Pd atas izin dan dukungan yang diberikan selama pelaksanaan penelitian. Ucapan terimakasih juga ditunjukan kepada para guru dan staf sekolah yang telah membantu dengan penuh kesabaran dan memberikan berbagai kemudahan selama proses pengumpulan data. Kehadiran dan partisipasi seluruh pihak di SMAN 3 Palangka Raya.
8. Tak lupa penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh responden yang telah bersedia meluangkan waktu, memberikan data dengan jujur, dan berpartisipasi aktif dalam kegiatan penelitian ini.
9. Ibu tercinta atas doa, kasih sayang, kesabaran, dan pengorbanan yang tak ternilai harganya. Penulis juga menyampaikan terima kasih yang tulus dan penghormatan setinggi-tingginya kepada almarhum Abah tercinta, yang meskipun telah tiada, tetap menjadi sumber inspirasi dan semangat dalam

setiap langkah penulis. Penulis juga menyampaikan rasa terima kasih yang tulus kepada kakanda tercinta sebagai donatur selama berkuliah, segala dukungan, dan semangat.

10. Kepada sahabat-sahabat semasa Sekolah Dasar penulis Celine Grand Kalanis Saman dan Monika Novi Rahmadani yang hingga kini tetap menjaga tali silaturahmi dan memberikan semangat dari kejauhan. Persahabatan yang telah terjalin sejak kecil menjadi kenangan berharga dan sumber kebahagian tersendiri dalam menjalani proses hingga saat ini.
11. Kepada sahabat-sahabat Sekolah Menengah Atas penulis Polnis, Polsat, Polrik, Polpo dan Polnay yang hingga kini tetap memberikan semangat, dukungan, serta kebersamaan yang sangat berarti. Persahabatan yang terjalin menjadi salah satu sumber motivasi dan penghibur ditengah perjalanan panjang studi ini sehingga dapat dikatakan persahabatan ini sebagai apotek tutup.
12. Kepada teman-teman seperjuangan di kampus, khususnya Sadina Ayu Adristi, Evellyn Gracekya, Monika Elfany, Loly Novela, Tirza Karawaheni, Lutfi Adi, Ikhwan Dwi Insani, Muhammad Alfin Ibrahim dan teman-teman lainnya. Dukungan, kerja sama dan kebersamaan kalian menjadi kenangan berharga sekaligus penyemangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
13. Kepada mahasiswa Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Reguler VIII Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Kemenkes Palangka Raya yang selalu kompak, saling berbagi ilmu, melewati suka dan duka selama menjalani pendidikan sampai penyusunan skripsi ini.
14. Semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu per satu telah membantu, memberikan semangat dan mendoakan penulisan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
15. *Last but not least, I wanna thank me. I wanna thank me for believing in me. I wanna thank me for doing all this hard work. I wanna thank me for having no days off. I wanna thank me for, for never quitting.*

Akhir kata, penulis berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi positif bagi pengembangan ilmu pengetahuan serta menjadi referensi yang berguna bagi pembaca. Terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan dalam penyusunan skripsi ini.

Palangka Raya, Mei 2025

Penulis

DAFTAR ISI

DAFTAR TABEL

DAFTAR GAMBAR

DAFTAR LAMPIRAN

ABSTRAK

Masa remaja merupakan periode transisi yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang pesat. Gaya hidup modern, seperti konsumsi makanan cepat saji dan minimnya aktivitas fisik, meningkatkan risiko *overweight* pada remaja. Edukasi gizi menjadi penting untuk meningkatkan kesadaran remaja terhadap pola makan sehat. *Instagram*, sebagai media sosial yang populer dan visual, berpotensi menjadi sarana edukatif yang efektif di kalangan remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi menggunakan *Instagram* terhadap peningkatan pengetahuan gizi dan penurunan asupan lemak pada remaja *overweight* di SMAN 3 Palangka Raya.

Untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi menggunakan *Instagram* terhadap peningkatan pengetahuan gizi dan penurunan asupan lemak pada remaja overweight di SMAN 3 Palangka Raya.

Penelitian ini menggunakan desain *pre*-eksperimental dengan rancangan *one group pre-test and post-test*. Sebanyak 42 remaja *overweight* dipilih secara *purposive sampling*. Intervensi dilakukan selama satu minggu melalui 13 unggahan edukatif di akun *Instagram*. Pengukuran pengetahuan gizi dilakukan menggunakan kuesioner, sedangkan asupan lemak diukur menggunakan formulir *food record*. Data dianalisis menggunakan uji *paired t-test dan Wilcoxon* sesuai distribusi data.

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan signifikan pengetahuan gizi ($p < 0,05$) dan penurunan signifikan asupan lemak ($p < 0,05$) setelah intervensi. Sebelum intervensi, mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan cukup dan kurang, sedangkan setelah intervensi mayoritas memiliki pengetahuan yang baik. Selain itu, jumlah remaja yang awalnya memiliki skor asupan lemak melebihi kebutuhan, maka setelah intervensi jumlahnya jadi menurun.

Edukasi gizi melalui media sosial *Instagram* efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi dan menurunkan asupan lemak pada remaja *overweight*. *Instagram* dapat menjadi media edukasi alternatif yang menarik dan sesuai dengan kebiasaan remaja masa kini.

xiii + 69 halaman; 14 tabel; 3 gambar

Daftar Pustaka : 49 buah (2012-2025)

Kata Kunci: *Instagram*, edukasi gizi, pengetahuan gizi, asupan lemak, remaja *overweight.*

ABSTRACT

Adolescence is a period of transition characterized by rapid physical, psychological, and social changes. Modern lifestyles, such as fastfood consumption and lack of physical activity, increase the risk of *overweight* in adolescents. Nutrition education is important to increase adolescents' awareness of healthy eating. *Instagram*, as a popular and visual social media, has the potential to be an effective educational tool among teenagers. This study aims to determine the effect of nutrition education using *Instagram* on increasing nutritional knowledge and decreasing fat intake in *overweight adolescents* at SMAN 3 Palangka Raya.

To determine the effect of nutrition education using *Instagram* on increasing nutritional knowledge and reducing fat intake in overweight adolescents at SMAN 3 Palangka Raya.

This study used *a* pre-experimental design with *a one group pre-test and post-test* design. A total of 42 *overweight adolescents* were selected by *purposive sampling*. The intervention was carried out for one week through 13 educational uploads on *Instagram* accounts. Nutritional knowledge was measured using a questionnaire, while fat intake was measured using *a food record* form. Data were analyzed using *paired t-test and Wilcoxon* tests according to the data distribution.

The results showed a significant increase in nutritional knowledge ($p < 0.05$) and a significant decrease in fat intake ($p < 0.05$) after the intervention. Before the intervention, the majority of respondents had a sufficient and insufficient level of knowledge, while after the intervention the majority had good knowledge. In addition, the number of adolescents who initially had a fat intake score exceeded the need, so after the intervention the number decreased.

Nutrition education through Instagram social media is effective in increasing nutrition knowledge and reducing fat intake in *overweight adolescents*. *Instagram* can be an interesting alternative educational medium and in accordance with the habits of today's teenagers.

xiii + 69 pages; 14 tables; 3 images

Bibliography: 49 pieces (2012-2025)

Keywords: *Instagram*, nutrition education, nutrition knowledge, fat intake, *overweight* adolescents.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan salah satu peralihan usia dari anak-anak menuju dewasa, di usia mereka yang mengalami banyak perubahan seperti mencari jati dirinya dengan mengikuti perkembangan dan gaya hidup di era yang progresif. Gaya hidup yang kini sudah jauh berbeda dapat dilihat dari kebiasaan remaja yang banyak mengkonsumsi makanan cepat saji *(fast food),* kurangnya aktivitas fisik, faktor genetik, faktor psikologis, status sosial ekonomi merupakan beberapa faktor yang memiliki pengaruh pada perubahan keseimbangan energi dan berujung pada kejadian overweight hingga obesitas. *Overweight* dapat terjadi karena asupan yang masuk lebih banyak dibanding aktivitas tubuh sehingga makanan tersebut tidak dapat dimetabolisme di dalam tubuh. (Taurisiawati *et al.* 2019).

Hasil data dari Laporan Riset Kesehatan Dasar Nasional tahun 2018 prevalensi *Overweight* pada umur 16-18 tahun di Indonesia sebesar 13,6%. Provinsi Kalimantan Tengah prevalensi pada *overweight* sebesar 7,15%, sedangkan di kota Palangka Raya sebesar 11,69%. Data tersebut menunjukan bahwa prevalensi *overweight* di Palangka Raya lebih besar dibandingkan dengan prevalensi yang ada di Provinsi Kalimantan Tengah.

Kegiatan mengkonsumsi makanan merupakan kebutuhan sehari- hari yang diperlukan memenuhi gizi guna mencukupi kebutuhan manusia paling dasar. Asupan lemak mengacu pada jumlah dan jenis lemak yang dikonsumsi

melalui diet harian, hal tersebut melibatkan pemahaman tentang berbagai jenis lemak, sumber makanan yang mengandung lemak, serta panduan dan rekomendasi untuk menjaga keseimbangan dan kesehatan. Jumlah asupan lemak yang seimbang adalah kunci untuk menjaga kesehatan dan keseimbangan berat badan. Jika mengkonsumsi lemak berlebih dari yang dibutuhkan tubuhnya dapat mengalami overweight hingga obesitas (Windiyani. 2022). Faktor yang menyebabkan overweight karena adanya peningkatan asupan makanan dan penurunan pengeluaran energi. Kebiasaan mengkonsumsi makanan yang mengandung tinggi lemak dapat mempengaruhi kenaikan berat badan jika tidak diimbangi dengan aktivitas fisik karena asupan lemak yang berlebih akan diserap dalam tubuh sehingga membuat seorang mengalami overweight (Kurniasanti. 2020).

Tingkat Pengetahuan gizi pada remaja dapat mempengaruhi asupan makan yang dipilih sehingga menentukan mudah tidaknya seseorang memahami manfaat kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi. Upaya untuk mengembangkan pengetahuan terkait gizi dapat dilakukan melalui edukasi. Edukasi gizi merupakan suatu kegiatan pendidikan yang dilakukan dengan menyebarkan informasi, menanamkan keyakinan, sehingga remaja tidak hanya sadar, tahu dan mengerti tetapi juga mau dan mampu melakukan suatu anjuran yang ada hubungan dengan kesehatan (Kubillawati *et al.* 2022).

Edukasi dapat disampaikan menggunakan media, secara umum guna media untuk mempelancarkan interaksi sehingga kegiatan pembelajaran lebih efektif dan efisien. Salah satunya yang dapat menjadi pendorong dalam

mendukung dan memaksimalkan proses pembelajaran dengan menggunakan media. Sosial media menjadi salah satu saluran komunikasi yang semakin penting dikarenakan meningkatnya pengguna sosial media sehingga dapat dijadikan tempat mencari berita dan informasi bagi orang banyak. Total pengguna media sosial aktif di Indonesia sebanyak 160 juta jiwa atau lebih dari setengah jumlah populasi rakyat Indonesia (59%). Pengguna media sosial yang aktif menggunakan ponsel sekitar 99% dari keseluruhan pengguna media sosial yang ada (Nomiaji *et al.* 2020).

Instagram merupakan salah satu media sosial yang sedang digandrungi oleh kalangan remaja. *Instagram* merupakan platform media sosial berbasis gambar dan video yang memungkinkan pengguna untuk berbagi konten visual dengan pengikut mereka. Dalam konteks pembelajaran, Instagram dapat diartikan sebagai alat yang digunakan untuk menyebarkan informasi, mempromosikan pembelajaran aktif, dan memfasilitasi interaksi antara pengajar dan pelajar melalui konten visual yang menarik. Fitur-fitur seperti posting gambar, video pendek, *Instagram Stories,* dan *Live Sessions, Instagram* dapat digunakan sebagai media untuk menyampaikan konten pendidikan, memfasilitasi diskusi, dan membangun komunitas belajar (Nainggolan *et al,* 2018). Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya terdapat pengaruh edukasi gizi menggunakan media sosial *Instagram* dalam meningkatkan pengetahuan tentang Gizi Seimbang dan asupan energi lemak pada remaja (Lathifa dan Mahmudiono. 2020).

Hasil survei awal pada remaja kelas XI IPA 2 SMAN 3 Palangka Raya diperoleh prevalensi *overweight* sebesar 20%. Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai "Pengaruh Edukasi Menggunakan Instagram Terhadap Pengetahuan Gizi dan Asupan Lemak Pada Remaja di SMAN 3 Palangka Raya".

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah "Apakah ada Pengaruh Edukasi Menggunakan Instagram Terhadap Pengetahuan Gizi dan Asupan Lemak Pada Remaja di SMAN 3 Palangka Raya?"

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

   Mengetahui pengaruh edukasi gizi seimbang menggunakan aplikasi *Instagram* terhadap pengetahuan dan asupan lemak pada remaja di SMAN 3 Palangka Raya.

2. Tujuan Khusus

   a. Mengidentifikasi karakteristik sampel berdasarkan jenis kelamin dan umur pada remaja SMAN 3 Palangka Raya.

   b. Mengidentifikasi Indeks Massa Tubuh (berat badan dan tinggi badan) sampel pada remaja SMAN 3 Palangka Raya.

   c. Mengidentifikasi pengetahuan gizi pada remaja di SMAN 3 Palangka Raya sebelum dan sesudah pemberian edukasi menggunakan *Instagram*.

d. Mengidentifikasi asupan lemak pada remaja di SMAN 3 Palangka Raya sebelum dan sesudah pemberian edukasi gizi menggunakan *Instagram.*

e. Menganalisis pengaruh edukasi dengan *instagram* terhadap pengetahuan gizi dan asupan lemak pada remaja di SMAN 3 Palangka Raya

D. Manfaat

1. Bagi Peneliti

   Penelitian ini bermanfaat sebagai bahan kajian dan pertimbangan bagi peneliti lain dalam mengatasi masalah asupan energi lemak bagi remaja di sekolah. Serta dapat menambah pengetahuan yang merupakan bentuk penerapan ilmu yang telah didapatkan selama perkuliahan.

2. Bagi Remaja

   Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat sebagai sarana informasi dan pembelajaran bagi remaja untuk menambah pengetahuan tentang gizi seimbang sehingga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

3. Bagi Institusi Terkait

   Diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif penerapan pembelajaran yang interaktif, inovatif dan unik sehingga bermanfaat bagi remaja untuk memperbaiki asupan energi lemak.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Pengertian Remaja

Dalam data WHO remaja adalah kelompok usia antara 10 hingga 19 tahun, salah satu pertumbuhan dan perkembangan di masa remaja merupakan perubahan yang berlangsung secara cepat mula dari hal pertumbuhan fisik, emosional, sosial, psikologis yang signifikan. Memahami dan mendukung pada tumbuh kembang remaja dengan memberikan lingkungan yang aman, dukungan emosioanal, akses informasi kesehatan dan sumber daya untuk menjaga kesehatan fisik dan mental adalah hal penting untuk melewati masa ini dengan sukses. Kebutuhan gizi pada remaja sangat penting karena pada masa remaja merupakan tahap pertumbuhan dan perkembangan yang cepat. Pada umumnya, remaja membutuhkan nutrisi yang seimbang untuk mendukung pertumbuhan yang optimal, perkembangan otak, fungsi tubuh dan kesehatan secara keseluruhan (Ransun *et al.* 2021).

B. Lemak

1. Pengertian lemak

Lemak merupakan sumber energi paling besar selain karbohidrat. Disamping itu, lemak juga dibutuhkan dalam penyeraman Vitamin A, D, E, dan K dari sumber asam lemak esensial. Lemak dibutuhkan manusia dalam jumlah yang terbatas. Kelebihan asupan lemak akan disimpan sebagai lemak tubuh yang sewaktu-waktu dapat digunakan. Lemak memiliki fungsi sebagai sumber energi, sumber asam lemak esensial, alat angkut vitamin

larut lemak, memberi rasa kenyang, dan sebagai pelumas. Asupan lemak yang kurang dari kebutuhan seharusnya dapat menimbulkan terjadinya defisiensi asam lemak esensial dan terjadinya gangguan dalam proses penganggkutan vitamin atau zat gizi lainnya yang larut lemak. Sebaliknya, jika asupan lemak berlebihan dapat berisiko terjadinya overweight, obesitas, dan meningkatnya risiko penyakit kardiovaskuler. WHO menganjurkan konsumsi lemak pada remaja sekitar 15%-30% dari kebutuhan energi total. Berdasarkan AKG tahun 2019 kecukupan lemak pada remaja laki-laki usia 13-18 tahun sekitar 80-85 gram, sedangkan kecukupan lemak untuk remaja perempuan usia 13-18 tahun adalah 70 gram (Aryanti, 2022). Lemak Mirip dengan karbohidrat, lemak adalah zat organik yang terdiri dari atom C, H, dan O. Dibandingkan dengan karbohidrat, lipid memiliki rasio oksigen terhadap karbon dan hidrogen yang lebih rendah. Lemak lebih sedikit mengandung oksigen, dan kalori yang dihasilkannya dua kali lebih banyak daripada karbohidrat dalam jumlah yang sama (1 gram lemak menghasilkan 9,3 kalori) (Ardiani. 2023).

2. Asupan lemak

Asupan lemak berlebihan bisa menyebabkan tubuh dapat memicu terjadinya penyakit diabetes mellitus dan dislipidemia. Peningkatan lemak tubuh pada masa dewasa sebagian besar merupakan hasil dari gaya hidup modern yaitu, karena kurang olahraga, kelebihan gizi, dan dapat bervariasi secara substansial. Peningkatan ini tergantung dari usia dan lemak tubuh. Asupan lemak yang tinggi menjadi salah satu penyebab tidak langsung

terjadinya penurunan kadar adiponektin dalam jariangan adiposa. Lemak yang diperoleh sebagian besar dari makanan disimpan dalam bentuk triasilglierol dalam jaringan adiopsa (Ramintan *et al*. 2022)

3. Fungsi lemak

Lemak membantu tubuh dan pola makan. Di dalam tubuh, lemak berfungsi sebagai gudang energi, isolasi, dan perlindungan, dan sinyal dan pengaturan. Tubuh dapat menghasilkan sebagian besar molekul lemak dari molekul organik lain seperti karbohidrat dan protein (kecuali dua asam lemak esensial), sehingga lemak makanan dalam jumlah besar tidak diperlukan untuk melakukan fungsi-fungsi ini. Namun, lemak juga melakukan banyak hal yang berbeda untuk pola makan, seperti meningkatkan penyerapan vitamin yang larut dalam lemak dan meningkatkan rasa dan kepuasan makanan. Mari kita pelajari bagaimana lemak bekerja dalam tubuh dan dalam makanan. Adapun Fungsi lemak bagi tubuh menurut (Callahan *et al.* 2020) yaitu:

a. Menyimpan Energi

Kelebihan energi yang kita makan disimpan dalam jaringan adiposa, juga dikenal sebagai jaringan lemak. Karbohidrat dan lipid memberikan sebagian besar energi yang dibutuhkan tubuh manusia. Satu gram lemak memiliki lebih banyak energi daripada satu gram karbohidrat. Sel-sel lemak memiliki kemampuan untuk menyimpan lemak dalam jumlah yang tidak terbatas, berbeda dengan sel-sel tubuh lainnya yang dapat menyimpan lemak dalam jumlah yang tidak terbatas. Kelebihan berat

badan memberikan tekanan mekanis pada tubuh, serta perubahan hormonal dan metabolisme, sehingga jaringan adiposa yang melimpah dapat berbahaya bagi kesehatan. Obesitas meningkatkan risiko diabetes tipe 2, penyakit jantung, stroke, penyakit ginjal, dan beberapa jenis kanker. Selain itu, hal ini dapat mengganggu fungsi kognitif, suasana hati, dan reproduksi. Oleh karena itu, meskipun sejumlah lemak tubuh sangat penting untuk kesehatan dan kelangsungan hidup kita, lemak dalam jumlah besar dapat menjadi penghalang untuk menjaga kesehatan.

b. Mengisolasi dan Melindungi

Jaringan adiposa dapat menyumbang bagian yang jauh lebih besar dari berat badan, tergantung pada tingkat obesitas seseorang. Namun, rata-rata lemak tubuh pria berkisar antara 18 hingga 24 persen dan rata-rata lemak tubuh wanita berkisar antara 25 hingga 31 persen. Sebagian dari lemak ini disimpan di bawah kulit, yang disebut lemak subkutan, dan Sebagian lagi disimpan di dalam rongga perut, yang disebut lemak visceral. Organ penting seperti jantung, ginjal, dan hati dilindungi oleh lemak visceral. Tubuh dilindungi dari suhu ekstrim oleh lapisan selimut lemak subkutan, yang membantu mengontrol iklim di dalam. Ini melindungi bokong dan tangan kita dari gesekan karena area ini sering bersentuhan dengan permukaan keras. Untuk olahraga yang membutuhkan banyak tenaga, seperti seluncur es atau menunggang kuda, ini juga membantu.

c. Mengatur Hormon

Tubuh menggunakan lemak untuk membuat dan mengontrol hormon. Sebagai contoh, jaringan adiposa mengeluarkan hormon leptin, yang menunjukkan status energi tubuh dan membantu mengatur nafsu makan. Lemak juga diperlukan untuk kesehatan reproduksi; kekurangan energi menyebabkan menstruasi berhenti dan ketidakmampuan untuk hamil. Asam lemak esensial Omega-3 dan Omega-6 mengontrol kolesterol dan pembekuan darah serta mengontrol peradangan pada jaringan, aliran darah, dan sendi. Transmisi impuls saraf, penyimpanan memori, dan struktur jaringan semua diatur oleh lemak. Dalam bentuk dan fungsinya, lipid sangat penting untuk aktivitas otak, termasuk membantu membentuk membran sel saraf, mengisolasi neuron, dan membantu mengirimkan impuls listrik ke seluruh otak.

4. Metabolisme lemak

Metabolisme lemak Lemak-lemak netral juga dikatakan trigliserida, terdiri dari tiga asam lemak yang berikatan dengan gliserol, dan fosfolipid, atau senyawa sejenis, adalah lemak yang penting dalam kehidupan. Bahkan ketika glukosa tersedia, asam lemak berfungsi sebagai sumber energi bagi jaringan otot karena merupakan komponen membran biologik. Anabolisme dan katabolisme adalah bagian dari metabolisme. Metabolisme triglyceride, kolesterol, dan lipoprotein akan dibahas di hati, pusat metabolisme lipid yang bertanggung jawab atas pengaturan kadar lipid tubuh. Penggunaan tubuh untuk lemak dan karbohidrat sama pentingnya. Trigliserida adalah

jenis lemak yang paling umum ditemukan dalam jaringan dan bahan makanan dan dapat disimpan untuk energi. Sebagian besar karbohidrat yang dimakan diubah menjadi triglycerida, yang kemudian disimpan dan digunakan kembali sebagai energi. Oleh karena itu, asam lemak triglycerida atau karbohidrat secara tidak langsung menyediakan lebih dari setengah energi yang digunakan sel (Siregar dan Makmur. 2020).

Tabel 2. 1 Kecukupan Lemak Perhari

Jenis Kelamin	Kelompok Umur	Total Lemak Perhari
Laki-laki	15-17 tahun	85 gram/hari
Perempuan	15-17 tahun	70 gram/hari

Sumber : (Permenkes. 2019)

5. Jenis-jenis lemak

Ada 3 jenis lemak, yaitu lemak tak jenuh, lemak jenuh dan lemak trans. Lemak tak jenuh adalah salah satu jenis asam lemak yang baik untuk tubuh, contohnya adalah lemak dari ikan dan tumbuh-tumbuhan, sementara itu lemak jenuh dan lemak trans cenderung bisa mengedap di pembuluh darah dan menyebabkan penyakit. Agar pola makan sehat disarankan untuk mengganti asupan lemak jenuh dan lemak trans dengan lemak yang lebih sehat yaitu lemak tak jenuh.

a. Lemak Jenuh

Lemak jenuh adalah lemak yang tidak dapat bergabung dengan hidrogen, seperti asam palmitat dan asam stearat, terutama terdapat pada lemak hewani, keju, mentega, minyak kelapa, dan cokelat. Selain lemak hewani, lemak jenuh juga terdapat pada minyak kelapa, minyak sawit dan minyak lainnya yang sudah digunakan untuk menggoreng

(jelantah), meskipun pada awalnya merupakan lemak tak jenuh (Melati *et al*. 2021).

b. Lemak Tak Jenuh

Lemak makanan umumnya dikategorikan menjadi tiga himpunan, jenuh, tak jenuh tunggal, dan tak jenuh ganda. Lemak memiliki ikatan rangkap pada rantai karbonnya, lemak tak jenuh tunggal memiliki satu ikatan rangkap, dan lemak tak jenuh ganda memiliki lebih dari satu ikatan rangkap. Ada banyak jenis lemak jenuh seperti lemak jenuh rantai kecil, sedang, dan panjang serta berbagai jenis lemak tak jenuh ganda. Bersifat esensial karena tidak dapat disintesis oleh tubuh dan umunya berwujud cair pada suhu kamar. Asam lemak tidak jenuh berasal dari lemak nabati, misalnya minyak zaitun, minyak canola, minyak dari biji matahari, minyak wijen, minyak kacang, alpukat, buah zaitun, aneka kacang (kacang mete, kacang tanah, almond). mengonsumsi makanan dengan kandungan lemak tak jenuh tunggal memiliki beberapa manfaat dalam konteks asupan karbohidrat yang cukup tinggi 46% dari total kalori dari karbohidrat, dimana mengganti lemak jenuh dengan lemak tak jenuh tunggal dapat menyebabkan lebih sedikit lemak tubuh (DiNicolantonio. 2022).

c. Lemak Trans

Lemak trans merupakan jenis lemak tak jenuh yang sudah mengalami proses penambahan hidrogen pada ikatan rangkap dari rantai atom karbon minyak atau asam lemak sehingga mengurangi tingkat

ketidakjenuhan minyak atau asam lemak tersebut (*hidrogenasi*). Lemak trans adalah jenis lemak tak jenuh yang telah mengalami proses hidrogenasi parsial, yang membuat minyak yang biasanya cair pada suhu kamar menjadi lebih padat. Proses ini dilakukan untuk meningkatkan stabilitas dan umur simpan makanan yang diproses. Lemak trans dikenal karena dampaknya yang buruk terhadap kesehatan, terutama kesehatan jantung (Rahmiati *et al*. 2020). Berikut jenis lemak trans:

1) Lemak trans alami

   Ditemukan dalam jumlah kecil dalam produk hewani, terutama seperti sapi dan domba. Contoh makanan seperti daging sapi, daging domba, produk susu

2) Lemak trans buatan dapat dikenal sebagai trans industri melalui proses *hidrogenasi* parsial yang mengubah minyak nabati cair menjadi lemak padat pada suhu kamar. Contoh makanan yang mengandung lemak trans buatan seperti makanan yang dipanggang, makanan cepat saji, makanan ringan kemasan, margarine dan *shortening*, dan produk roti pelengkap *humburger* ataupun *hotdog.*

   Makanan yang mengandung lemak trans tersebut berdampak pada kesehatan terutama penyakit jantung seperti :

   a) Meningkatkan kolesterol *ldl* (kolesterol jahat)
   b) Menurunkan kolesterol *hdl* (kolesterol baik)
   c) Peradangan

d) Resistensi insulin dan diabetes

e) Efek pada berat badan

d. Tips asupan lemak sehat

Asupan lemak sehat dapat dilakukan dengan berbagai cara seperti

1) Memilih sumber lemak sehat

Mengkonsumsi lebih banyak ikan berlemak, kacang-kacangan, biji-bijian, alpukat, dan minyak nabati sehat seperti minyak zaitun dan minyak *canola*.

2) Membaca label makanan

Periksa label nutrisi untuk mengetahui kandungan lemak, terutama lemak jenuh dan lemak trans. Pilih produk yang rendah lemak jenuh dan bebas lemak trans.

3) Memasak dengan cara sehat

Gunakan metode memasak seperti memanggang, merebus, atau mengukus daripada menggoreng. Jika menggoreng, gunakan minyak yang sehat seperti minyak zaitun atau minyak *canola*.

4) Konsumsi produk susu rendah lemak

Dengan memahami jenis-jenis lemak dan mengikuti pedoman asupan lemak sehat, kita dapat mengelola diet yang mendukung kesehatan jantung dan kesejahteraan umum.

Oleh karena itu disarankan untuk pemantauan berat badan yang sehat atau tidak. Indeks massa tubuh (IMT) adalah salah satu cara untuk mengevaluasi berat badan ideal seseorang, berat badan yang berada

dibawah 18,5 dikatakan sebagai *underweight* atau kekurusan, berat badan yang normal berada di angka 18,5 – 24,9 dan berat badan yang diatas 25- 29,9 dikatakan *overweight* atau kegemukan jika mencapai 30 atau lebih maka sudah mengalami obesitas (Kuswandi dan Rahayu. 2022).

Untuk memperkirakan asupan yang masuk dapat kita perhatikan melalui dari pola konsumsi kebiasaan yang dimiliki secara individu, kelompok, atau masyarakat secara umum yang memberikan gambaran dari jenis, jumlah, dan frekuensi bahan makanan yang telah dikonsumsi. Diluar waktu jam makan, remaja mempunyai kebiasaan makanan seperti jajanan di lingkungan sekolah maupun di luar sekolah (Junantini, 2021). Makan yang masuk ke dalam tubuh agar mengetahui asupan lemak normal, berlebih maupun kurang dapat diukur beberapa cara pengukuran, pola konsumsi makanan untuk individu yaitu metode *food record*.

Prinsip dari metode ini adalah responden mencatat semua makanan dan minuman yang dikonsumsi selama 24 jam. Responden dapat melakukan pencatatan makanan dengan dua cara yakni dengan cara melakukan estimasi dan dengan cara melakukan penimbangan makanan. Pencatatan makanan dengan cara estimasi disebut juga dengan *estimated food record*. Pencatatan makanan dengan cara melakukan penimbangan disebut juga dengan *weighed food record*. Dalam pelaksanaan metode *food record*, responden sangat berperan

untuk pengumpulan data. Peneliti harus meminta kerja sama dan komitmen responden untuk mencatat dan melaporkan semua makanan dan minuman termasuk makanan jajan dan selingan yang dikonsumsi selama periode penelitian. Peneliti juga harus menjelaskan kepada responden untuk selalu membawa catatan makanan ini apabila responden mengkonsumsi makanan di luar rumah. Responden juga diminta jujur untuk menuliskan semua konsumsi makanan dan diminta untuk tidak mengurangi atau menambahi jumlah konsumsi makanan tertentu. Sebelum memulai pengumpulan data dengan metode food record peneliti atau pengumpul data harus menjelaskan cara pengisian formulir *food record* dan menjelaskan mengenai ukuran rumah tangga (URT) yang akan digunakan dalam memperkirakan porsi atau jumlah konsumsi makanan (Sirajuddin *et al*. 2018).

Berdasarkan Buku Pedoman Petugas Gizi Puskesmas Depkes RI (1990) klasifikasi tingkat konsumsi dibagi menjadi empat dengan *cut of points* sebagai berikut:

Berdasarkan Widya Karya Nasional Pangan dan Gizi (WNPG) 2012:

1) Diatas Kebutuhan: > 120%
2) Normal : 90 -119%
3) Defisit ringan : 80-89%
4) Defisit sedang : 70-79%
5) Defisit berat : < 70%

C. Faktor yang Menyebabkan *Overweight*

Faktor yang menyebabkan berat badan lebih *(overweight)* penyebab langsung dan tidak langsung adalah:

1. Penyebab langsung berat badan lebih (overweight)

   Faktor genetik dapat juga dapat mempengaruhi, beberapa orang mungkin memiliki kecendrungan genetika untuk menyimpan lebih banyak lemak tubuh daripada yang lain meskipun pola makan yang sama. Konsumsi kalori yang berlebih penyebab utama gizi lebih, terutama makanan dan minimun tinggi yang kaya akan lemak makanan dengan tinggi lemak menyebabkan *overweight*. Pola makan yang tidak teratur atau sering ngemil diluar waktu makan utama dapat menyebabkan kalori berlebih dan ketidakseimbangan nutrisi sehingga meningkatkan berat badan berlebih (Dewi. 2022).

2. Penyebab tidak langsung berat badan lebih (overweight)

   Pola Aktivitas Fisik, pola aktivitas fisik *sedentary* (kurang gerak) menyebabkan energi yang dikeluarkan tidak maksimal sehingga meningkatkan risiko kelebihan berat badan. Beberapa hal yang mempengaruhi berkurangnya aktivitas fisik antara lain adanya berbagai fasilitas yang memberikan berbagai kemudahan yang menyebabkan aktivitas fisik menurun (Dewi. 2022).

D. Pengetahuan

1. Pengertian pengetahuan

Tingkat pengetahuan merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya gizi lebih pada remaja. Pengetahuan gizi yang kurang pada sebagian besar remaja yang mengalami kegemukan memungkinkan remaja kurang dapat memilih menu makanan yang bergizi. Sebagian besar kejadian masalah gizi lebih dapat dihindari apabila remaja mempunyai ilmu pengetahuan yang cukup tentang memelihara gizi dan mengatur makan. Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang, seperti :

a. Pendidikan

Pendidikan adalah suatu usaha untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan di dalam dan di luar sekolah dan berlangsung seumur hidup. Pendidikan mempengaruhi proses belajar, makin tinggi pendidikan seeorang makin mudah orang tersebut untuk menerima informasi. Dengan pendidikan tinggi maka seseorang akan cenderung untuk mendapatkan informasi, baik dari orang lain maupun dari media massa. Semakin banyak informasi yang masuk semakin banyak pula pengetahuan yang didapat tentang kesehatan.

b. Media Massa atau Informasi

Informasi yang diperoleh baik dari pendidikan formal maupun non formal dapat memberikan pengaruh jangka pendek (immediate impact) sehingga 8 menghasilkan perubahan atau peningkatan pengetahuan. Majunya teknologi akan tersedia bermacam-macam media massa yang dapat mempengaruhi pengetahuan masyarakat tentang inovasi baru. Sebagai sarana komunikasi, berbagai bentuk media massa seperti televisi, radio, surat kabar, majalah, dan lain-lain mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan opini dan kepercayan orang.

c. Sosial Budaya Ekonomi

Kebiasaan dan tradisi yang dilakukan seseorang tanpa melalui penalaran apakah yang dilakukan baik atau buruk. Dengan demikian seseorang akan bertambah pengetahuannya walaupun tidak melakukan. Status ekonomi seseorang juga akan menentukan tersedianya suatu fasilitas yang diperlukan untuk kegiatan tertentu, sehingga status sosial ekonomi ini akan mempengaruhi pengetahuan seseorang.

d. Lingkungan

Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada di sekitar individu, baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial. Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan ke dalam individu yang berada dalam lingkungan tersebut.

e. Umur

Umur mempengaruhi terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya, sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin membaik (Fitriani. 2020).

2. Pengetahuan gizi

Pengetahuan gizi merujuk pada pemahaman individu tentang bagian penting dalam diet sehat dan nutrisi yang diperlukan untuk menjaga kesehatan tubuh. Pengetahuan ini mencakup berbagai informasi mengenai komposisi makanan, kebutuhan nutrisi harian, serta cara memilih dan mengolah makanan yang sehat. Pengetahuan gizi yang baik adalah dasar untuk mengambil gaya hidup sehat dan mencegah berbagai masalah kesehatan. Dengan memahami komponen nutrisi dan kebutuhan gizi tubuh, seseorang dapat memutuskan pilihan makanan yang lebih cerdas dan berkontribusi pada kesejahteraan jangka Panjang (Imbar *et al*. 2023). Semua masalah gizi dapat teratasi dengan 4 hal yaitu :

a. Mengkonsumsi Keanekaragam Pangan
b. Membiasakan Perilaku Hidup Sehat
c. Melakukan Aktivitas Fisik
d. Memantau Berat Badan Secara Teratur

Dengan memahami 4 hal tersebut, seseorang dapat berkontribusi pada kesejahteraan jangka panjang (Kemenkes RI. 2014).

Pengetahuan dapat diukur dengan cara memberikan *pre- test* dan *post-test* dengan tentang isi materi yang ingin diukur dari suatu point penelitian. Pengetahuan yang ingin kita ketahui atau kita ukur dapat disesuaikan dengan tingkatan, hal tersebut seseorang dengan pengetahuan gizi yang baik mampu menyusun menu makan atau pola makan yang baik untuk dikonsumsi. Kategori pengetahuan dibagi menjadi tiga kelompok yaitu baik, cukup dan kurang. Cara pengkategorian tersebut dilakukan dengan menetapkan point dari skor yang dijadikan persen.

Tabel 2. 2 Kategori Berdasarkan Pengetahuan

Kategori Pengetahuan Gizi	Skor
Baik	76-100%
Cukup	56-75%
Kurang	55%

Sumber : (Arikunto. 2016).

E. Media

Media edukasi adalah alat atau sarana yang digunakan dalam proses pembelajaran untuk membantu menyampaikan informasi, materi, atau konsep kepada peserta didik. Media ini berfungsi untuk mempermudah pemahaman, meningkatkan keterlibatan, dan membuat proses belajar menjadi lebih menarik serta efektif. Berikut adalah penjelasan mengenai peran dan manfaat media edukasi dalam pembelajaran:

1. Visualisasi konsep *abstrak*

   Media edukasi seperti gambar, video, atau animasi dapat membantu menjelaskan konsep-konsep abstrak yang sulit dipahami hanya melalui teks atau penjelasan lisan. Misalnya, animasi tentang proses cara memasak makanan rendah lemak menggunakan minyak *canola*.

Meningkatkan motivasi dan keterlibatan

Media edukasi yang menarik dapat meningkatkan minat dan motivasi remaja untuk belajar. Penggunaan *game* edukatif atau video interaktif dapat membuat siswa lebih antusias dalam mengikuti pelajaran.

2. Menyediakan pengalaman belajar yang beragam

   Dengan berbagai jenis media, seperti audio, video, simulasi, dan interaktif digital, remaja dapat memperoleh pengalaman belajar yang berbeda-beda sesuai dengan gaya belajar mereka. Misalnya, remaja yang lebih mudah memahami melalui pendengaran akan mendapat manfaat dari media audio seperti *podcast* atau rekaman Pelajaran

3. Memfasilitasi belajar mandiri

   Media edukasi yang tersedia secara online dapat diakses kapan saja dan di mana saja, sehingga remaja dapat belajar secara mandiri di luar jam pelajaran. Ini memberikan *fleksibilitas* bagi remaja untuk mengulang materi yang belum dipahami atau untuk mempelajari topik baru.

4. Memfasilitasi kolaborasi dan diskusi

   Media edukasi seperti forum online, platform pembelajaran kolaboratif, dan alat komunikasi digital dapat mendukung diskusi dan kerja sama antar remaja. Ini penting untuk mengembangkan keterampilan sosial dan kerja sama tim.

5. Mempercepat proses pembelajaran

   Dengan bantuan media edukasi, proses pembelajaran dapat menjadi lebih efisien. Contohnya, penggunaan simulasi komputer dalam pelajaran

sains dapat menghemat waktu yang dibutuhkan untuk melakukan eksperimen laboratorium secara manual.

6. Menyediakan evaluasi dan umpan balik

   Beberapa media edukasi dilengkapi dengan fitur evaluasi otomatis, seperti kuis interaktif atau latihan soal. Ini memungkinkan guru dan siswa untuk segera mengetahui hasil belajar dan memberikan umpan balik yang konstruktif.

7. Menyesuaikan pembelajaran dengan kemajuan teknologi

   Dengan semakin berkembangnya teknologi, penggunaan media edukasi yang berbasis teknologi (seperti aplikasi *mobile*, realitas virtual, dan *augmented reality*) dapat mempersiapkan remaja untuk menghadapi tantangan dan peluang di masa depan.

   Dengan memanfaatkan media edukasi secara optimal, proses pembelajaran dapat menjadi lebih efektif, efisien, dan menyenangkan bagi remaja, sehingga tujuan pendidikan dapat tercapai dengan lebih baik. (Nawawi. 2020).

F. Instagram

Sosial media *Instagram* telah menjadi *platform* yang populer di kalangan remaja untuk berbagi informasi, termasuk informasi seputar kesehatan, gaya hidup, wisata, dan lainnya melalui komentar, *like* dan pesan langsung. Dengan memiliki visual yang menarik *Instagram* dapat membuat sangat efektif untuk memberikan informasi dalam menarik perhatian pengguna. Informasi yang disampaikan melalui unggahan gambar dan video cendrung lebih menarik dan

mudah dicerna daripada teks biasa. *Instagram* dapat diakses setiap waktu, hampir setiap detik ribuan bahkan jutaan foto di posting sesuai keinginan akun. *Instagram* memiliki kelebihan dan kekurangan seperti:

1. Bagian dari Instagram (Visual-centric Platform)

   Instagram adalah platform yang sangat fokus pada konten visual, seperti foto dan video. Ini memungkinkan pengguna untuk berbagi momen dengan cara yang menarik secara visual.

2. Keterlibatan Pengguna (User Engagement)

   Instagram memiliki tingkat keterlibatan pengguna yang tinggi. Fitur seperti *Stories, Reels, IGTV, dan Live* memungkinkan interaksi yang lebih mendalam dan *real-time*.

3. Merk (Branding) dan Pemasaran

   Instagram sangat efektif untuk *branding* dan pemasaran. Bisnis dapat menggunakan berbagai fitur iklan dan analitik untuk menjangkau audiens target mereka secara efektif

4. Fitur Kreatif

   Fitur seperti filter, stiker, dan alat pengeditan foto dan video memungkinkan pengguna untuk membuat konten yang kreatif dan menarik

5. Komunitas dan Jaringan Kelebihan

   Instagram memfasilitasi pembentukan komunitas berdasarkan minat yang sama. Pengguna dapat mengikuti akun-akun yang relevan dengan minat mereka dan terlibat dalam diskusi melalui komentar dan pesan langsung.

6. Pemberi Pengaruh (Influencer) Marketing Kelebihan

   Instagram adalah platform yang populer untuk *influencer marketing*. *Influencer* dapat menjangkau audiens besar dan mempengaruhi keputusan pembelian mereka.

7. Hastag atau sebuah label (#)

   Suatu kata yang diberikan awalan simbol pagar guna mengelompokan foto dalam satu label agar lebih mudah dicari.

   Kekurangan *Instagram*:

   a. Tekanan sosial

      Instagram dapat menciptakan tekanan sosial untuk menampilkan kehidupan yang sempurna. Hal ini bisa menyebabkan perasaan tidak cukup baik atau kecemasan bagi sebagian pengguna.

   b. Kecanduan Media Sosial

      Penggunaan yang berlebihan dapat menyebabkan kecanduan media sosial, menghabiskan banyak waktu, dan mengganggu produktivitas serta kesehatan mental.

   c. Umpan *(Algoritma Feed)*

      Algoritma Instagram sering kali memprioritaskan konten dari akun yang memiliki interaksi tinggi, sehingga konten dari pengguna lain bisa tertutup dan tidak terlihat.

   d. Konten Negatif

      Platform ini bisa menjadi tempat penyebaran konten negatif seperti *cyberbullying, hate speech*, dan informasi yang menyesatkan.

e. Iklan yang Mengganggu

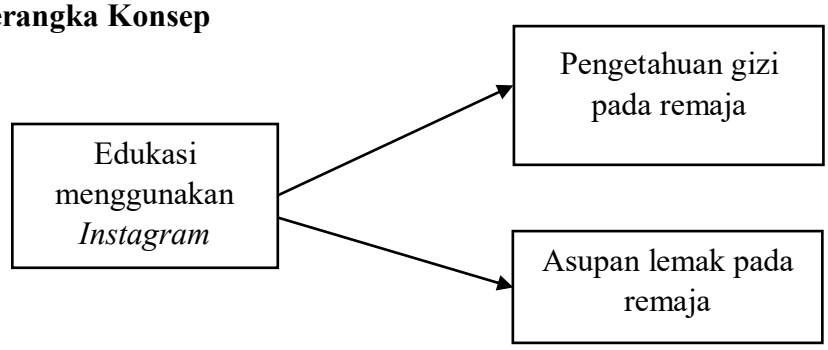
Meskipun iklan bisa bermanfaat bagi bisnis, terlalu banyak iklan bisa mengganggu pengalaman pengguna dan membuat navigasi *platform* menjadi kurang nyaman.

f. Konsumsi Data Kelemahan

Konten visual seperti foto dan video mengonsumsi banyak data, yang bisa menjadi masalah bagi pengguna dengan paket data terbatas.

Fitur *Instagram* diatas belum mencakup semua fitur di *Instagram*. Berdasarkan penelitian sebelumnya terdapat pengaruh peningkatan pengetahuan hingga perubahan asupan zat gizi makro (Ridhasari, 2022). Hal tersebut peneliti lebih fokus pada berbagai fitur yang menonjol atau sering digunakan dalam mengunggah konten ke dalam *Instagram* yang berisikan berbagai informasi yang digunakan untuk berinteraksi antar sesama *Instagram* itu sendiri (Sunardiyah *et al*. 2022).

G. Kerangka Konsep



Gambar 2. 1 Kerangka Konsep

H. Hipotesis

1. Ada pengaruh edukasi menggunakan *instagram* terhadap pengetahuan gizi seimbang pada remaja *overweight* di SMAN 3 Palangka Raya.
2. Ada pengaruh edukasi menggunakan *instagram* terhadap asupan lemak pada remaja *overweight* di SMAN 3 Palangka Raya.

I. Variabel Penelitian

1. Variabel Bebas (independen)

   Variabel bebas dalam penelitian ini adalah edukasi gizi menggunakan *instagram*.

2. Variabel Terikat (dependen)

   Variabel terikat dalam penelitian ini adalah pengetahuan gizi dan asupan lemak pada remaja di SMAN 3 Palangka Raya.

J. Definisi Operasional

1. Umur

   Usia adalah lama hidup siswi dari lahir hingga saat penelitian dilakukan dalam satuan tahun.

   Skala Data : Rasio

   Cara Pengukuran : Kuesioner

2. Jenis Kelamin

Jenis kelamin adalah yang membedakan sifat fisik dan jasmani seseorang yang di peroleh melalui pengamatan yang terdiri dari laki- laki dan perempuan.

Skala Data : Nominal

Kategori : Perempuan dan laki-laki

Cara Pengukuran : Kuesioner

3. Instagram

Instagram adalah suatu media sosial yang populer di kalangan remaja yang dijadikan tempat memberikan informasi kepada seluruh kalangan.

Skala Data : Nominal

4. Pengetahuan

Pengetahuan adalah pemahaman atau kesadaran tentang fakta, informasi, konsep, atau keterampilan yang diperoleh melalui pengalaman, belajar, atau pengamatan.

Skala Data : Ordinal

Kategori :

Baik : 76-100%

Cukup : 56-75%

Kurang : 55%

Cara Pengukuran : Kuesioner

5. Asupan Lemak

Lemak adalah salah satu dari tiga makronutrien utama yang dibutuhkan oleh tubuh, selain karbohidrat dan protein.

Skala data : Ordinal

Kategori :

Diatas Kebutuhan : >120%

Normal : 90-119%

Defisit Ringan : 80-89%

Defisit Sedang : 70-79%

Defisit Berat : <70%

Cara pengukuran : Formulir *food record*

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Ruang Lingkup

Ruang lingkup penelitian ini adalah bidang gizi masyarakat yang bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi menggunakan *instagram* terhadap pengetahuan gizi dan asupan lemak pada remaja di SMAN 3 Palangka Raya. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Februari tahun 2025.

B. Rancangan Penelitian

Jenis penelitian ini termasuk pada penelitian *pre experimental*. Desain penelitian menggunakan *one group pre- test post test design* pengukuran dilakukan sebelum diberi perlakuan *(pre test)* dan sesudah diberi perlakuan *(post test)*. Melalui penelitian ini peneliti bermaksud mengetahui pengaruh edukasi menggunakan *instagram* terhadap asupan energi lemak dan pengetahuan gizi seimbang pada remaja *overweight* di SMAN 3 Palangka Raya.

Pre test	Perlakuan	*Post test*
O_1	X	O_2

Gambar 3. 1 *Design* Penelitian

Keterangan :

1. O_1 = merupakan hasil *pre test* pengetahuan dan asupan lemak
2. X = merupakan edukasi menggunakan *instagram*
3. O_2 = merupakan hasil *post test* pengetahuan dan asupan lemak

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja *overweight* kelas X-X1 di SMAN 3 Palangka Raya sejumlah 42 orang.

2. Sampel

Sampel dalam penelitian ini adalah total populasi dan telah memenuhi kriteria sampel. Peneliti memilih sampel yang paling mampu memberikan informasi penting dan mendalam sesuai dengan tujuan atau pertanyaan penelitian. Adapun kriteria sampel sebagai berikut:

a. Kriteria Inklusi

1) Bersedia untuk dijadikan sampel penelitian
2) Dapat berkomunikasi dan mampu memberikan respon yang baik
3) IMT = 25- 29,9 kg/^{2}
4) Memiliki digital/*smartphone*
5) Memiliki aplikasi *Instagram*
6) Bersedia mengikuti jalannya penelitian dari awal hingga selesai

b. Kriteria Eksklusi

1) Sakit/cedera

Sampel berasal dari beberapa kelas kelas X dan XI Adapun pembagian responden berdasarkan kelas disajikan dalam tabel 3.1.

Tabel 3. 1 Identifikasi Kelas Responden

No	Kelas	Jumlah Responden	No	Kelas	Jumlah responden
1	X-4	2	7	X-12	6
2	X-6	2	8	XI-1	7
3	X-7	2	9	XI-2	3
4	X-8	2	10	XI-4	6
5	X-10	2	11	XI-5	2
6	X-11	6	12	XI-9	2
Total			42		

Sumber : Data Primer, 2025

Sebanyak 42 responden yang berasal dari 12 kelas berbeda bersedia dan tersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian ini setelah diberikan penjelasan mengenai tujuan dan prosedur penelitian. Jumlah responden dalam beberapa kelas melebihi dua orang disebabkan oleh variasi jumlah remaja *overweight* di setiap kelas. Pemilihan dilakukan secara *purposive sampling* terhadap remaja yang termasuk dalam kategori *overweight*, dengan mempertimbangkan ketersediaan dan kesediaan mereka untuk berpartisipasi dalam penelitian. Hal ini dilakukan guna memperoleh data yang representatif dan relevan sesuai dengan tujuan penelitian.

D. Jenis dan Cara Pengumpulan Data

1. Jenis Data

   a. Data Primer

      1) Data karakteristik sampel yang meliputi umur, jenis kelamin, berat badan dan tinggi badan yang diperoleh melalui alat bantu kuesioner

      2) Data pengetahuan dikumpulkan dengan alat bantu yang diperoleh melalui kuesioner melalui *pre test* dan *post test* yang terdiri dari 20

soal mengenai pengetahuan remaja tentang gizi dalam bentuk pilihan ganda dengan alternatif jawaban a,b,c, dan d

3) Data asupan dikumpulkan dengan alat bantu yang diperoleh melalui formulir *food record* yang terdiri dari waktu makan, nama hidangan, bahan makanan, satu porsi dalam makanan dan gram atau berat pada makanan.

b. Data Sekunder

Gambaran umum SMAN 3 Palangka Raya.

2. Cara Pengumpulan Data

Pada tahap pengumpulan data peneliti mengidentifikasi akun dan nama asli pemilik *instagram*. Peneliti meminta bantuan kepada mahasiswa yang telah mendapatkan mata kuliah survey konsumsi pangan sebagai enumerator. Pengetahuan gizi dilakukan 2 kali yaitu pengukuran 1 kali sebelum dan 1 kali sesudah intervensi menggunakan kuesioner. Pengukuran asupan lemak dilakukan 2 kali yaitu dengan 1 kali sebelum dan 1 kali sesudah intervensi menggunakan formulir *food record* yang diukur 1 minggu sebelum edukasi dan 1 minggu sesudah edukasi. Setelah dilakukan *pre-test* dan mengisi formulir *food record* responden diberikan edukasi selama 1 minggu kemudian dilakukan *post-test* dan formulir *food record*.

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan *Instagram* sebanyak 13 postingan dengan total 27 gambar yang dipublikasikan secara acak dalam *slide*. 1 hari 2 kali selama 1 minggu dengan total 13 postingan *instagram* pada bagian *feed*.

a. Persiapan

1) Pembuatan Kuesioner *pre-test, post-test* pengetahuan dan asupan :

   a) Kuesioner pengetahuan dalam bentuk pilihan ganda.

   b) Kuesioner *pre-test* dan *post-test* dari pengetahuan dibuat dalam bentuk cetak.

   c) Menyiapkan formulir *food record* untuk mengetahui asupan lemak remaja dibuat dalam bentuk kertas.

2) Media edukasi yang akan diposting dibuat menggunakan aplikasi *canva.*

3) Menyiapkan surat persetujuan (*informed consent form*) agar subyek dapat mengikuti penelitian secara sukarela dengan informasi lengkap tentang apa artinya subyek ikut serta dan memberikan persetujuan sebelum mengikuti penelitian.

4) Mengurus surat persetujuan etik penelitian kesehatan (*Ethical Clearance)* di Komite Etik Poltekkes Palangka Raya.

5) Meminta izin penelitian dari kampus untuk pihak sekolah dan dari pihak Bappeda Provinsi Kalimantan Tengah.

6) Memberikan pembekalan kepada enumerator melalui arahan tentang tahap pengambilan data yang akan dilakukan dari awal sampai akhir serta persamaan presepsi. Enumerator yang akan digunakan sebanyak 2 orang. Adapun kriteria dari enumeratornya adalah mahasiswa aktif yang sudah mendapatkan mata kuliah survey konsumsi pangan.

7) Tahapan selanjutnya melakukan skrining Indeks Massa Tubuh (IMT) melalui pengukuran antropometri, yaitu berat badan dan tinggi badan masing-masing responden.

8) Uji Kuesioner

Uji validitas dan reliabilitas kuesioner dilakukan di SMAN 2 Palangka Raya di jalan K.S Tubun No.2, Kelurahan. Langkai, Kecamatan Pahandut dengan alasan SMA tersebut memiliki remaja dengan karakteristik sampel yang sama dengan remaja di SMAN 3 Palangka Raya.

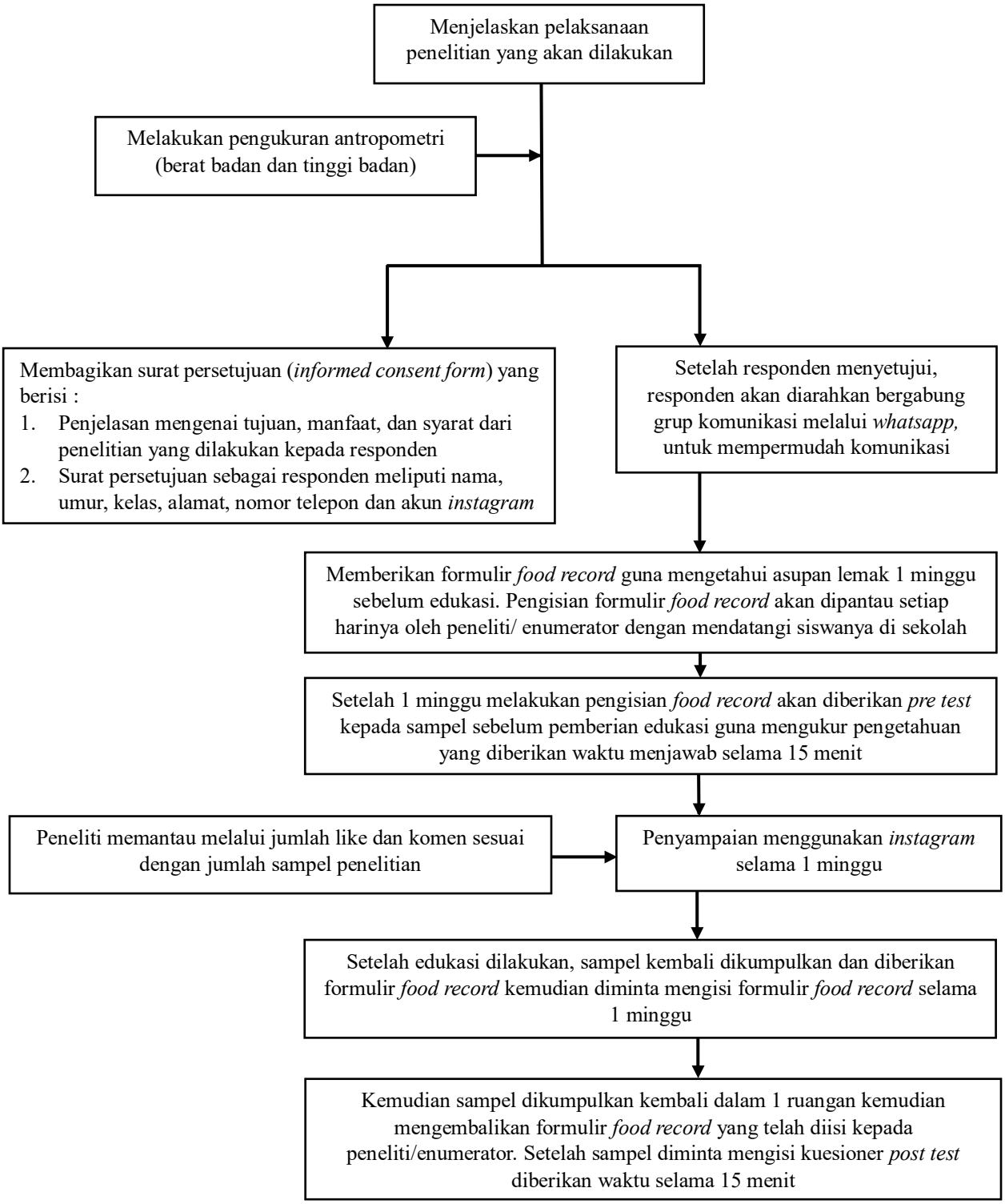
a) Uji Validitas

Validitas adalah ukuran yang menunjukkan seberapa valid atau sahih suatu instrumen. Suatu instrumen yang valid atau sahih memiliki validitas tinggi, sedangkan instrumen yang tidak valid atau sahih memiliki validitas rendah. Metode uji validitas yang digunakan korelasi *Product Moment*. Apabila nilai r hitung lebih tinggi daripada nilai r tabel maka pertanyaan tersebut dianggap signifikan dan bisa digunakan. Berdasarkan uji validitas yang dilaksanakan di SMAN 2 Palangka Raya, nilai r tabel untuk 42 sampel didapatkan bahwa r hitung > dari r tabel menyatakan signifikan > 0,304 artinya hasil kuesioner item soal udah valid.

b) Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah ukuran yang menunjukkan seberapa dapat diandalkan atau dapat dipercaya suatu alat pengukur. Uji reliabilitas menunjukkan seberapa konsisten atau sama hasil pengukuran jika dilakukan dua kali atau lebih terhadap gejala yang sama dengan alat ukur yang sama. Pertanyaan-pertanyaan yang sudah valid harus diperiksa reliabilitasnya, jika nilai alpa konstanta (0,6), pertanyaan tersebut dianggap reliabel. Metode pemeriksaan reliabilitas yang menggunakan koefisien reliabilitas *Alpha Cronbach*. Hasil Uji reabilitas kuesioner pengetahuan yang didapatkan yaitu sebesar 0,937 yang dimana jika Cronbach's Alpha 0,700 dianggap sudah cukup memuaskan (Budiastuti dan Bandur. 2018). Artinya hasil kuesioner item soal sudah reabilitas.

b. Pelaksanaan



E. Pengolahan dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

a. *Editing* (Pengecekan Data)

Editing data merupakan penelitian Kembali data yang telah dikumpulkan dengan menilai apakah data yang telah dikumpulkan tersebut cukup baik atau relevan untuk diolah lebih lanjut. Data yang telah dikumpulkan diperiksa kelengkapannya.

b. *Coding* (Kode Data)

Hasil yang sudah ada kemudian diklasifikasikan dengan memberikan pengkodean atau yang disebut *coding*, yaitu proses pengkodean hasil data responden yang diteliti. Hal ini dilakukan dengan memberikan angka pada setiap data, dengan tujuan untuk memudahkan proses pengolahan data dan mempermudah pemasukan data oleh responden. Pengkodean dilakukan secermat mungkin oleh peneliti untuk menghindari kesalahan.

c. *Entry* (Penyusunan Data)

Data entry adalah memasukan data yang diperoleh kedalam master tabel atau database komputer lalu membuat distribusi frekuensi atau dengan membuat tabel kontingensi.

d. *Cleaning* (Pengumpulan Data)

Tahap terakhir adalah melakukan pengecekan kembali data yang telah di entry untuk memastikan data tidak ada yang salah, sehingga data

siap dianalisa, dalam proses cleaning dilakukan pengecekan ulang dengan melihat distribusi frekuensi variabel.

2. Analisis Data

a. Analisis Univariat

Analisis univariat disajikan dalam bentuk tabel dan grafik pada setiap masing-masing variabel penelitian yang meliputi data usia, jenis kelamin, asupan lemak dan pengetahuan. Data yang diperoleh akan diolah dan dianalisis secara deskriptif.

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi, dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh antara variabel independent dan variabel dependent. Data yang diperoleh kemudian diolah, dianalisis dalam suatu pembahasan dan disajikan dalam bentuk tabel.

Sebelum melakukan uji bivariat dilakukan terlebih dahulu uji normalitas menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov. Dasar pengambilan keputusan adalah :

1) Jika nilai p value $\leq$ 0,05 maka $H_{a,}$ diterima. Artinya pemberian edukasi menggunakan *Instagram* ada pengaruh terhadap pengetahuan gizi dan asupan lemak pada remaja *overweight* SMAN 3 Palangka Raya. Apabila p value > 0,05 maka $H_{a,}$ ditolak. Artinya pemberian edukasi melalui *Instagram* tidak ada pengaruh terhadap

pengetahuan gizi dan asupan lemak pada remaja *overweight* SMAN 3 Palangka Raya.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum SMAN 3 Palangka Raya

Gambar 4. 1 Sekolah SMAN 3 Palangka Raya

SMA Negeri 3 Palangka Raya merupakan salah satu sekolah pemerintah yang berada di kota Palangka Raya, provinsi Kalimantan Tengah, beralamat di Jalan George Obos Nomor 12 kota Palangka Raya Provinsi Kalimantan Tengah Kecamatan Jekan Raya Kelurahan Menteng tepat di seberang kantor Gubernur Palangka Raya dengan luas tanah 46.631 meter persegi waktu belajar dimulai dari pukul 06.00 sampai dengan 15.30 Waktu Indonesia Barat.

Awalnya SMA ini bernama Sekolah Menengah Pembangunan Persiapan Negeri 1 (SMPPN-1) Palangka Raya yang resmi dibuka pada 20 November 1975 berdasarkan Surat Keputusan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan RI Nomor: 0277/0/1975 dengan Pejabat Sementara Kepala Sekolah pada saat itu. SMA ini sempat berubah menjadi SMA Negeri 3 Palangka Raya tahun 1986, kemudian pada tahun 1994 berubah nama

menjadi Sekolah Menengah Umum (SMU) Negeri 3 Palangka Raya. Pada tahun 2003 berubah lagi menjadi SMA Negeri 3 Palangka Raya sampai sekarang.

Jumlah siswa SMAN 3 Palangka Raya Tahun ajaran 2023/2024 berjumlah 1.623 orang yang terdiri dari 35 ruang kelas. SMAN 3 Palangka Raya selain mempunyai ruang kelas, terdapat fasilitas pendukung antara lain, Ruang agama 2 kelas, ruang guru, ruang tatalaksana, ruang kepala sekolah, ruang tata usaha (TU), ruang data pokok pendidikan (dapodik), ruang koperasi sekolah, ruang Majelis Perwakilan Kelas/Organisasi Siswa Intra Sekolah (MPK/OSIS), ruang paskibraka, ruang Pusat Informasi dan Konseling Remaja (PIK-R), ruang Patroli Keamanan Sekolah (PKS), ruang Usaha Kesehatan Sekolah (UKS), ruang multimedia, ruang bimbingan konseling (BK), ruang ekstrakurikuler, ruang aula serba guna, perpustakaan buku dan digital, dan ruang laboratorium 12 (biologi, fisika, kimia, seni budaya, film, komputer, ujian nasional berbasis komputer (UNBK), agama islam, dan bahasa.

SMAN 3 Palangka Raya tidak hanya mengutamakan prestasi akademik, tetapi juga mendorong pengembangan bakat dan minat siswa melalui berbagai kegiatan ekstrakurikuler. Beragam pilihan ekstrakurikuler ditawarkan, kegiatan tersebut bertujuan untuk membentuk karakter siswa yang aktif, kreatif, dan berjiwa kepemimpinan, sekaligus memberikan ruang bagi mereka untuk mengeksplorasi potensi diri di luar kegiatan belajar formal.

Tabel 4. 1 Ekstrakurikuler SMAN 3 Palangka Raya Tahun 2025

Bidang Berbangsa Dan Bernegara	Pramuka
	PMR (Palang Merah Remaja)
	Paskibra
	Karya Ilmiah Remaja
	PKS (Patroli Keamanan Sekolah)
Bidang Kesenian Dan Keterampilan	*English Club*
	SMAGA Choir (Paduan Suara)
	Debat dan Pidato
	Sanggar Nyalung Rabia (Seni Tari Tradisional)
	Seni Musik
	German Club
	Seni *Theater*
	Adyuta Ananta (OSIS)
	Duta *SMAGA*
	KSPM (Kelompok *Study* Pasar Modal)
	Nayanika Amerta (Fotografi dan Videografi)
	Fidelis Karsten (Rohani Kristen)
	Cheerleaders
	Majelis Ukhuwah Islamiyyah (Rohani Islam)
	Marching Band
	Vision Dance
	PIK-R (Pusat Informasi dan Konseling Remaja)
	Seni Lukis dan Kriya
	Mading dan Jurnalistik

Sumber : Data Primer, 2025

Kantin di SMAN 3 Palangka Raya ini dikelola oleh beberapa penjamah yang ramah dan cekatan namun masih banyak kita temui penjamah makanan yang tidak memakai alat pelindung diri (APD) seperti sarung tangan, celemek, atau penutup kepala saat menyiapkan dan menyajikan makanan, hal ini bisa menjadi sumber penyebaran kuman dan penyakit. Pilihan makanan di kantin sangat beragam, untuk menu makan siang tersedia nasi putih dengan lauk-pauk seperti ayam goreng, ayam geprek, soto atau nasi sop, bakso, mie ayam, nasi goreng, sayur tumis, dan lain lain. Makanan ringan ada aneka gorengan seperti bakwan, pentol goreng, tahu isi, dan pastel. Tak ketinggalan pula jajanan khas anak sekolah seperti cilok, siomay, sosis bakar, dan mie goreng dalam kemasan mangkuk kecil yang praktis

disantap. Selain makanan, kantin juga menyediakan berbagai pilihan minuman seperti, es teh manis, sirup, es blender, jus buah segar seperti jus jeruk dan mangga, serta air mineral.

Meskipun kantin sekolah menyediakan berbagai pilihan makanan yang lezat, tidak sedikit siswa yang kini lebih memilih untuk membeli makanan dari luar melalui layanan pesan antar seperti lewat aplikasi online. Kebiasaan ini mulai berkembang terutama di kalangan siswa SMP dan SMA, seiring dengan kemajuan teknologi dan kemudahan akses ke aplikasi digital. Kenyataannya membeli makanan dari luar lewat aplikasi menggambarkan perubahan gaya hidup generasi muda yang semakin dekat dengan teknologi. Namun, penting juga untuk terus membimbing siswa agar tetap bijak dalam memilih makanan, menjaga kesehatan, serta mendukung kantin sekolah yang lebih sehat dan berkelanjutan.

B. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Data yang didapat dari penelitian di SMAN 3 Palangka Raya pada bulan Februari dengan sumber data primer hasil penelitian. Pada penelitian ini diperoleh sampel sebanyak 42 remaja *Overweight* SMAN 3 Palangka Raya yang bersedia menjadi sampel dan sesuai dengan kriteria yang ditentukan.

1. Analisis Univariat

   Analisis univariat dilakukan untuk mendeskripsikan masing-masing variabel yang diteliti. Disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase dari setiap variabel.

a. Karakteristik Umur

Pada penelitian ini diperoleh sampel sebanyak 42 remaja *Overweight* SMAN 3 Palangka Raya.

Adapun karakteristik umur remaja SMAN 3 Palangka Raya yang menjadi sampel dapat dilihat pada Tabel 4.2 dan 4.3.

Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Umur Responden SMAN 3 Palangka Raya

Umur (tahun)	Frekuensi	Persentase (%)	Mean	Standar Deviasi
15	14	33		
16	22	52	15.81	0.671
17	6	14		

Sumber : Data Primer, 2025

Tabel 4.2 diketahui bahwa mayoritas sampel berusia 16 tahun yaitu sebanyak 22 responden (52%). Karakteristik umur diketahui bahwa usia responden di SMAN 3 Palangka Raya berada pada rentang usia 15 hingga 17 tahun. Rata-rata usia mereka adalah 15,81 tahun dengan perbedaan usia antar responden yang tidak terlalu jauh, karena standar deviasinya hanya 0,671.

Berdasarkan pengelompokan umur, masa remaja dibagi menjadi tiga tahap utama yang mencerminkan perkembangan fisik, emosional, dan kognitif yang berbeda. Remaja awal dimulai umur 10 sampai 13 tahun, pada tahap ini remaja mulai mengalami perubahan fisik yang signifikan, termasuk pertumbuhan cepat dan perubahan hormonal. Perkembangan kognitif juga mulai meningkat, memungkinkan mereka untuk berpikir lebih abstrak. Pengetahuan tentang makanan sehat masih terbatas. Remaja awal hanya tahu makanan enak dan tidak enak, belum memahami apa itu gizi

seimbang atau lemak sehat. Maka dari itu, mereka cenderung makan apapun yang disiapkan orang tua atau yang mereka sukai, seperti gorengan, keripik, dan makanan manis (Dewi dan Kartini. 2017).

Remaja tengah dimulai umur 14 sampai 16 tahun, pada tahap ini mencapai puncak pertumbuhan fisik dan mulai mengembangkan identitas yang lebih jelas. Remaja pada tahap ini mulai tahu tentang makanan sehat, terutama belajar di sekolah atau melihat konten gizi melalui *handphone*. Walaupun demikian, mereka belum tentu mempraktikkannya. Banyak dari mereka tetap lebih memilih makanan kekinian yang sedang tren seperti minuman boba, burger, ayam goreng krispi, dan makanan cepat saji lainnya yang tinggi lemak dan kalori. Maka dari itu, banyak remaja di usia ini yang mulai mengalami masalah seperti jerawat, kelebihan berat badan, atau lelah berlebihan akibat pola makan tidak sehat (Sulistyadewi dan Masitah. 2020).

Remaja akhir dimulai umur 17 sampai 19 tahun, tahap ini ditandai dengan tercapainya kematangan fisik dan perkembangan psikologis yang lebih dalam. Pengetahuan tentang gizi pada tahap ini sudah lebih baik. Mereka mulai paham pentingnya memilih makanan yang sehat, seperti membatasi makanan berminyak dan memperbanyak sayur dan buah. Tapi tantangannya sekarang adalah waktu dan gaya hidup. Banyak remaja akhir yang sibuk, sering makan di luar, dan memilih makanan cepat saji karena praktis. Jika

tidak diimbangi dengan olahraga dan pola makan yang baik, kebiasaan ini dapat menyebabkan masalah kesehatan jangka panjang, seperti kolesterol tinggi atau berat badan berlebih (Pondagitan *et al*. 2020).

Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Berdasarkan Umur

Umur	Pengetahuan					
	Sebelum (N/%)			Sesudah (N/%)		
	Baik	Cukup	Kurang	Baik	Cukup	Kurang
15 tahun	1	8	5	14	0	0
16 tahun	0	13	9	21	1	0
17 tahun	1	2	3	6	0	0

Tabel 4.3 menunjukkan perubahan tingkat pengetahuan responden berdasarkan kelompok umur sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Pada umur 15 tahun, sebelum edukasi hanya 1 orang, namun setelah edukasi jumlahnya meningkat menjadi 14 orang menunjukkan pengetahuan kategori baik. Untuk usia 16 tahun, sebelumnya tidak ada yang memiliki pengetahuan baik, Setelah diberikan edukasi 21 orang menunjukkan pengetahuan kategori baik. Sementara itu, pada usia 17 tahun, jumlah yang memiliki pengetahuan baik meningkat dari 1 orang menjadi 6 orang, dan semua responden pada usia ini tidak lagi berada dalam kategori cukup atau kurang setelah edukasi diberikan. Responden yang masuk dalam kategori cukup setelah diberikan edukasi merupakan responden yang sebelumnya berada dalam kategori kurang, menunjukkan adanya peningkatan tingkat pengetahuan setelah intervensi edukasi.

Peningkatan pengetahuan gizi tentang asupan lemak pada remaja usia 16 tahun dapat terjadi karena pada usia tersebut, perkembangan dalam cara menerima, memahami, dan menggunakan pengetahuan baru. Remaja sudah berkembang lebih baik dibandingkan usia yang lebih muda. Remaja usia 16 tahun umumnya sudah mampu mengembangkan pola pikir yang sistematis, evaluatif, dan mampu memahami hal-hal yang bersifat konseptual, sehingga lebih mudah memahami informasi yang berkaitan dengan konsep kesehatan dan gizi, termasuk tentang lemak. Selain itu, pada usia ini, remaja mulai lebih peduli terhadap penampilan fisik dan kesehatan tubuh, sehingga motivasi untuk memahami materi tentang gizi menjadi lebih tinggi. Penggunaan media edukasi seperti *instagram* yang menarik secara visual juga sangat sesuai dengan karakteristik remaja, yang lebih menyukai pembelajaran berbasis gambar, video, dan interaksi digital (Irola dan Kalifia. 2024).

b. Jenis Kelamin

Karakteristik sampel berdasarkan jenis kelamin dikategorikan menjadi dua golongan yaitu laki-laki dan Perempuan yang disajikan pada Tabel 4.4.

Tabel 4. 4 Identifikasi Karakteristik Sampel Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Remaja SMAN 3 Palangka Raya

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	15	36
Perempuan	27	64
Total	42	100

Sumber : Data Primer (2025)

Dapat diketahui bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan berjumlah 27 sampel (64%).

Berdasarkan penelitian sebelumnya, memang diketahui bahwa perempuan cenderung lebih beresiko mengalami berat badan berlebih atau *overweight*. Perempuan juga lebih rentan mengalami stres emosional yang bisa memicu kebiasaan makan berlebihan atau ngemil tidak sehat. Kelebihan berat badan atau *overweight* bisa dialami oleh siapa saja, baik laki-laki maupun perempuan. Namun, jika dibandingkan secara umum, perempuan cenderung sedikit lebih berisiko mengalami *overweight* dibandingkan laki-laki. Ada beberapa alasan yang membuat hal ini bisa terjadi. Perempuan memiliki hormon yang berbeda dengan laki-laki, terutama hormon estrogen. Hormon ini membuat tubuh perempuan lebih mudah menyimpan lemak, terutama di bagian pinggul, paha, dan perut. gaya hidup dan tingkat aktivitas juga memengaruhi risiko *overweight* (Banjarnahor *et al.* 2022).

c. Indeks Massa Tubuh (IMT)

IMT adalah cara mudah untuk tahu apakah berat badan kita sudah sesuai dengan tinggi badan atau belum. Berdasarkan angka IMT, kita bisa tahu apakah tubuh kita tergolong kurus, ideal, kelebihan berat badan, atau bahkan obesitas (Astuti *et al.* 2022). Karakteristik sampel berdasarkan Indeks Massa Tubuh diketahui bahwa IMT mereka masuk kategori *overweight*, adapun secara rinci

IMT dari masing- masing sampel sebagaimana tersajikan pada Tabel 4.5.

Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Indeks MassaTubuh Responden

Responden	IMT	Jenis Kelamin	Responden	IMT	Jenis Kelamin
1	26,4	Laki-laki	22	27,2	Laki-laki
2	29,9	Laki-laki	23	25,4	Perempuan
3	26,5	Laki-laki	24	25,9	Perempuan
4	27,4	Laki-laki	25	26,2	Perempuan
5	26,5	Laki-laki	26	25	Perempuan
6	28,6	Laki-laki	27	25,3	Perempuan
7	29	Laki-laki	28	25,5	Perempuan
8	28,2	Laki-laki	29	26,1	Perempuan
9	27,9	Laki-laki	30	25,3	Laki-laki
10	29,3	Laki-laki	31	27,3	Perempuan
11	28,2	Perempuan	32	29,2	Perempuan
12	28,8	Perempuan	33	29,2	Perempuan
13	29,6	Perempuan	34	27,5	Perempuan
14	26,2	Perempuan	35	25,9	Perempuan
15	26	Perempuan	36	29,7	Perempuan
16	26,6	Perempuan	37	29,5	Perempuan
17	26,9	Perempuan	38	29,6	Perempuan
18	27	Perempuan	39	26,9	Perempuan
19	28,1	Laki-laki	40	29,1	Perempuan
20	29,1	Laki-laki	41	27,5	Perempuan
21	29,1	Laki-laki	42	28,4	Perempuan

Tabel 4.5 dapat diketahui 42 responden memiliki indeks massa tubuh dengan berat badan berlebih atau *overweight*.

Overweight bisa saja terjadi pada usia 15 hingga 17 tahun, hal ini disebabkan oleh beberapa hal. Salah satu penyebab utamanya adalah terlalu banyak makan makanan dan minuman yang tinggi lemak dan kalori. Kebiasaan makan yang tidak teratur atau sering ngemil juga bisa membuat asupan kalori jadi berlebihan. Faktor keturunan juga berpengaruh, beberapa orang memang lebih mudah menyimpan lemak dalam tubuh walaupun makannya sama seperti orang lain. Di sisi lain, kurang bergerak juga bisa menyebabkan berat badan naik. Banyak remaja sekarang jarang melakukan aktivitas fisik karena sudah banyak kemudahan, seperti transportasi

dan teknologi. Akibatnya, tubuh tidak membakar cukup energi, dan kelebihan kalori disimpan sebagai lemak. Gabungan dari semua hal ini membuat remaja lebih berisiko mengalami *overweight* (Dewi. 2022).

d. Pengetahuan Gizi tentang Asupan Lemak

Kategori pengetahuan dibagi menjadi tiga kelompok yaitu baik, cukup dan kurang. Cara pengkategorian tersebut dilakukan dengan menetapkan point dari skor yang dijadikan persen. Pengetahuan dikategorikan Baik jika nilai 76-100%, dikatakan Cukup jika nilai 56-76%, dan dikatakan Kurang jika nilai 55% (Arikunto. 2016).

Tabel 4. 6 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Gizi Pada Remaja *Overweight*

Indikator	Sebelum Diberikan Edukasi		Sesudah Diberikan Edukasi		Standar Deviasi	
Pengetahuan	N	%	N	%	Sebelum	Sesudah
Baik	2	5	41	98	10.777	6.201
Cukup	24	57	0	0		
Kurang	16	38	1	2		
Total	42	100	42	100		

Sumber : Data Primer, 2025

Tabel 4.6 menunjukan sebelum diberikan edukasi didapatkan sebanyak 2 sampel (5%) dengan kategori Baik, 24 sampel (57%) dengan kategori Cukup, dan 16 sampel (38%) dengan kategori kurang. Setelah diberikan edukasi pengetahuan remaja mengalami peningkatan yaitu 41 sampel (98%) dengan kategori Baik dan 1 sampel masih dengan kategori kurang 1 (2%).

Standar deviasi menunjukan terjadinya peningkatan pengetahuan gizi remaja. Sebelum diberikan edukasi, standar

deviasinya 10,777 ini berarti nilai pengetahuan responden beragam atau banyak yang berbeda-beda. Sesudah diberikan edukasi, standar deviasinya mengecil jadi 6,201. Artinya, menunjukkan bahwa edukasi melalui *instagram* berhasil meningkatkan dan menyeragamkan pengetahuan gizi remaja. Sebagian besar remaja yang awalnya memiliki pengetahuan gizi yang cukup atau kurang, kini sudah memahami gizi dengan lebih baik.

Tingkat Pengetahuan gizi pada remaja dapat mempengaruhi asupan makan yang dipilih sehingga menentukan mudah tidaknya seseorang memahami manfaat kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi. Edukasi gizi merupakan suatu kegiatan pendidikan yang dilakukan dengan menyebarkan informasi, menanamkan keyakinan, sehingga remaja tidak hanya sadar, tahu dan mengerti tetapi juga mau dan mampu melakukan suatu anjuran yang ada hubungan dengan kesehatan (Kubillawati *et al.* 2022).

Berdasarkan tabel 4.7 masih ada satu responden yang meskipun sudah diberikan edukasi namun pengetahun gizi tentang asupan lemak masih masuk kategori kurang. Satu responden tersebut merupakan orang yang sama sebelum diberikan edukasi. Tidak terjadinya peningkatan pengetahuan pada responden tersebut bisa disebabkan karena topik yang diteliti belum dianggap penting atau relevan bagi responden. Ketika seseorang merasa suatu hal tidak berdampak langsung pada kehidupannya, maka minat untuk mencari

tahu atau memahami informasi tersebut juga cenderung rendah. Akibatnya, pengetahuan tentang topik itu pun menjadi terbatas, meskipun informasi sebenarnya sudah tersedia (Sari *et al.* 2025).

Tabel 4. 7 Penjabaran Butir Pertanyaan Pengetahuan

No.	Variabel Pengetahuan	Sebelum	Sesudah	Keterangan
1	Apa yang kamu ketahui tentang berat badan lebih (*overweight*)?	100%	100%	Tetap
2	Cara mengetahui berat badan ideal yang sesuai tinggi badan kita?	100%	100%	Tetap
3	Indeks Massa Tubuh (IMT) normal berada pada kisaran…	52%	64%	Meningkat
4	Berat badan lebih (*overweight*) disebabkan karena...	45%	100%	Meningkat
5	Bagaimana dampak berat badan lebih (*overweight*) terhadap kesehatan?	52%	100%	Meningkat
6	Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mencegah atau meminimalisirkan risiko berat badan lebih (*overweight*) adalah?	56%	100%	Meningkat
7	Minyak sawit tergolong dalam lemak jenuh, apabila dikonsumsi secara berlebih dapat meningkatkan risiko penyakit jantung. Untuk mengurangi risiko penyakit dapat digantikan menggunakan dengan minyak…	50%	100%	Meningkat
8	*Junk food* merupakan makanan yang dapat menimbulkan penyakit kronis tidak menular seperti berat badan lebih (*overweight*), obesitas, jantung, dan kanker hal ini dapat disebabkan karena terlalu banyak mengkonsumsi…	60%	98%	Meningkat
9	Berapakah anjuran mengkonsumsi air putih dalam sehari?	52%	62%	Meningkat
10	Buah yang mengandung lemak baik bagi tubuh apabila mengkonsumsinya adalah?	64%	100%	Meningkat
11	Sarapan merupakan makanan atau hidangan yang dikonsumsi pada pagi hari setelah bangun tidur. Biasanya, sarapan menjadi waktu penting untuk mengisi energi setelah berpuasa semalaman dan mempersiapkan tubuh untuk aktivitas sehari-hari. apa yang kamu ketahui tentang manfaat sarapan?	62%	100%	Meningkat

Tabel 4. 8 Lanjutan Penjabaran Butir Pertanyaan Pengetahuan

No.	Variabel Pengetahuan	Sebelum	Sesudah	Keterangan
12	Informasi nilai gizi pada makanan dan minuman terdapat dalam kemasan atau label produk yang menyediakan informasi tentang kandungan nutrisi dalam makanan atau minuman. Apa kegunaan membaca label informasi nilai gizi?	62%	100%	Meningkat
13	Secara kimiawi, lemak merupakan trigliserida, yaitu molekul yang terbentuk dari satu molekul gliserol yang terikat pada tiga asam lemak. Kalimat tersebut merupakan definisi dari...	57%	63%	Meningkat
14	Lemak adalah sejenis makronutrien yang penting bagi tubuh manusia. Fungsi lemak bagi tubuh kita adalah....	57%	62%	Meningkat
15	Kecukupan lemak perhari pada remaja laki-laki 16-18 tahun sebesar...	48%	100%	Meningkat
16	Kecukupan lemak perhari pada remaja perempuan 16-18 tahun sebesar...	62%	95%	Meningkat
17	Lemak berfungsi sebagai bantalan yang melindungi organ-organ vital dari benturan dan cedera, hal ini juga menandakan lemak berfungsi sebagai....	57%	98%	Meningkat
18	Lemak membantu dalam penyerapan vitamin yang larut dalam lemak, seperti vitamin...	67%	98%	Meningkat
19	Salah satu cara dan tips mengatasi berat badan lebih (*overweight*) adalah memasak dengan metode yang sehat, manakah metode yang paling tepat Kecuali...	50%	98%	Meningkat
20	Salah satu penyebab overweight adalah kurang melakukan aktivitas fisik, Manakah aktivitas fisik yang baik dilakukan...	52%	100%	Meningkat

Tabel 4.7 dan 4.8 Hasil *post-test* menunjukan bahwa sesudah diberikan edukasi gizi melalui *instagram*, remaja *overweight* masih banyak yang memberikan jawaban salah pada beberapa pertanyaan terkait cara mengetahui berat badan ideal berdasarkan tinggi badan, kebutuhan air dalam sehari secara umum, aturan yang mudah diingat adalah 8 gelas per hari, dengan masing-masing gelas sekitar 250 ml. Jadi totalnya sekitar 2 liter setiap hari. Kecukupan lemak perhari

pada remaja laki-laki remaja usia 15 hingga17 tahun membutuhkan lemak setiap hari untuk energi dan pertumbuhan. Laki-laki dianjurkan mengonsumsi 85 gram lemak per hari, sedangkan perempuan 70 gram per hari (Permenkes. 2019). Secara kimiawi, lemak merupakan trigliserida, yaitu molekul yang terbentuk dari satu molekul gliserol yang terikat pada tiga asam lemak hal merupakan definisi dari lemak, sebagian remaja belum memahami apa itu definisi lemak. Lemak adalah sejenis makronutrien yang penting bagi tubuh manusia. Fungsi lemak bagi tubuh kita merupakan penyimpanan energi.

e. Asupan Lemak

Kategori asupan lemak dibagi menjadi lima kelompok diatas kebutuhan, normal, defisit sedang, defisit ringan, dan defisit berat. Cara pengkategorian tersebut dilakukan dengan menetapkan point dari skor yang dijadikan persen. Asupan lemak dikategorikan Diatas kebutuhan jika nilai >120%, dikatakan Normal jika nilai 90-119%, dikatakan Defisit Sedang jika nilai 70-79%, dikatakan Defisit Ringan jika nilai 80-89%, dan dikatakan Defisit Berat <70% (Hardinsyah *et al.* 2012).

Tabel 4. 9 Distribusi Frekuensi Asupan Lemak Pada Remaja *Overweight* SMAN 3 Palangka Raya Sebelum Dan Sesudah Intervensi Dengan Menggunakan Instrumen *Food Record*

Indikator	Sebelum Diberikan Edukasi		Sesudah Diberikan Edukasi		Standar Deviasi	
Asupan Lemak	N	%	N	%	Sebelum	Sesudah
Diatas Kebutuhan	42	100	31	74		
Normal	0	0	11	26		
Defisit Sedang	0	0	0	0	18.711	10.747
Defisit Ringan	0	0	0	0		
Defisit Berat	0	0	0	0		
Total	42	100	42	100		

Sumber : Data Primer (2025)

Tabel 4.9 menunjukan asupan lemak sebelum diberikan edukasi didapatkan sebanyak 42 sampel (100%) dengan kategori Diatas Kebutuhan. Setelah diberikan edukasi asupan lemak pada remaja mengalami perubahan yaitu sebanyak 11 sampel (26%) masuk dengan kategori Normal dan 31 sampel (74%) masih dengan kategori Diatas Kebutuhan. Berdasarkan standar deviasi menunjukan terjadinya perubahan asupan lemak pada remaja. Sebelum diberikan edukasi menggunakan *instagram,* rata- rata asupan lemak pada remaja yaitu 158.05 dengan standar deviasi 18.711 yang kemudian menjadi 130.83 dengan standar deviasi 10.747 setelah diberikan edukasi menggunakan *instagram*, semakin kecil standar deviasi ini menunjukkan efektivitas edukasi dalam membantu remaja *overweight* mengatur asupan lemak mereka, sehingga lebih terkontrol dan tidak terlalu berlebihan seperti sebelumnya.

Pada saat dilakukan wawancara dengan menggunakan formulir *food record*, responden mencatat semua makanan dan minuman yang dikonsumsi selama 24 jam (Sirajuddin *et al*. 2018).

Menurut penelitian Setiyaningrum (2021) yang pernah menguji asupan lemak sebelum dan sesudahnya edukasi terkait dengan pengetahuan gizi, terdapat responden yang masih dikategorikan Diatas Kebutuhan. Hal ini disebabkan karena responden masih mengkonsumsi makanan dan minuman diluar waktu jam makan dan di luar sekolah, sehingga tingkat konsumsi asupan lemak masih tinggi. Di era modern saat ini, *fast food* atau makanan cepat saji menjadi sangat populer, terutama di kalangan remaja. Makanan seperti burger, pizza, ayam goreng, kentang goreng, dan minuman bersoda menjadi pilihan utama banyak remaja ketika makan disekolah, di luar rumah atau saat kumpul bersama teman.

Sebelum diberikan edukasi banyak responden yang asupan lemaknya diatas kebutuhan, namun setelah diberikan edukasi jumlah responden yang asupan lemaknya diatas kebutuhan menjadi berkurang masuk kategori menjadi normal. Mengapa tidak seluruh responden yang mengalami hal tersebut karena perubahan asupan makan pada remaja tidak dapat terjadi secara menyeluruh dalam waktu singkat, karena kebiasaan makan merupakan hasil dari proses yang terbentuk secara bertahap dan dipengaruhi oleh berbagai faktor

seperti lingkungan, pengetahuan, serta pola pikir yang sedang berkembang (Andriani dan Indrawati. 2021).

C. Analisis Bivariat

1. Pengaruh Edukasi Menggunakan *Instagram* Terhadap Pengetahuan Gizi Pada Remaja *Overweight* SMAN 3 Palangka Raya

Hasil analisis pengaruh edukasi menggunakan *Instagram* terhadap pengetahuan gizi pada remaja *overweight* SMAN 3 Palangka Raya disajikan pada Tabel 4.10.

Tabel 4. 10 Hasil Analisis pengaruh edukasi menggunakan *instagram* terhadap pengetahuan gizi pada remaja *overweight*

Variabel	Jenis Uji	Sig.	Ket
Pengetahuan Gizi	Uji Wilcoxon	.000	Ada Pengaruh

Sumber : Data Primer (2025)

Didapatkan hasil penelitian yang menunjukan adanya pengaruh edukasi menggunakan *Instagram* terhadap pengetahuan gizi pada remaja *overweight* SMAN 3 Palangka Raya dengan nilai sig (p=.000). Media *instagram* dapat memudahkan remaja dalam menerima informasi atau pengetahuan baru terkait asupan lemak. Dalam konteks pembelajaran, *instagram* dapat diartikan sebagai alat yang digunakan untuk menyebarkan informasi, mempromosikan pembelajaran aktif, dan memfasilitasi interaksi antara pengajar dan pelajar melalui konten visual yang menarik.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Nomiaji *et al.* (2020) yang menunjukan bahwa ada pengaruh edukasi menggunakan *Instagram* terhadap pengetahuan remaja (p=.000). Menurut penelitian sebelumnya

juga menunjukkan bahwa edukasi gizi melalui *instagram* secara signifikan (p= .000) meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang dibandingkan dengan edukasi melalui media sosial lainnya. Ini karena *instagram*, dengan tampilan gambar yang lebih menarik dan mudah dipahami oleh remaja (Rusdi *et al.* 2021).

Berdasarkan hasil pengolahan data primer terdapat 52% remaja usia 16 tahun memperoleh nilai pengetahuan yang lebih tinggi sebanyak 21 responden dibandingkan responden yang berusia 15 dan 17 tahun. Peningkatan pengetahuan gizi tentang lemak pada remaja usia 16 tahun dapat terjadi karena pada usia ini kemampuan berpikir mereka sudah lebih berkembang. Remaja mulai mampu memahami informasi yang lebih rumit, seperti jenis-jenis lemak dan dampaknya bagi kesehatan. Mereka juga bisa berpikir lebih logis dan mulai terbiasa menilai apakah suatu informasi bermanfaat atau tidak. Selain itu, remaja usia 16 tahun biasanya sudah lebih peduli pada kesehatan, penampilan dan sadar pentingnya menjaga tubuh agar tetap sehat dan menarik.

Hal ini membuat mereka lebih tertarik dan termotivasi untuk mempelajari informasi tentang gizi, termasuk tentang lemak. Penggunaan media seperti Instagram juga sangat membantu karena sesuai dengan dunia remaja yang akrab dengan teknologi dan media sosial. Materi yang disampaikan secara visual dan menarik membuat mereka lebih mudah memahami dan mengingat informasi tersebut (Atik dan Susilowati. 2021).

Edukasi lewat *instagram* terbukti dapat meningkatkan pengetahuan seseorang mengenai asupan lemak. Misalnya, seseorang yang rutin melihat konten gizi di *instagram* cenderung lebih paham tentang cara memilih makanan rendah lemak, membaca label nutrisi, dan mulai mengurangi konsumsi makanan tinggi lemak seperti gorengan atau makanan cepat saji. Tampilan visual yang menarik dan fitur interaktif seperti kuis, *instagram* membuat proses belajar tentang gizi menjadi menyenangkan dan tidak membosankan. Jika disampaikan secara konsisten oleh sumber yang terpercaya, edukasi melalui *instagram* dapat menjadi langkah awal yang efektif dalam membentuk pola makan yang lebih sehat (Zunurahma dan Fahrezi. 2023).

2. Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan *Instagram* Terhadap Asupan Lemak Pada Remaja *Overweight* SMAN 3 Palangka Raya

Hasil analisis pengaruh edukasi gizi menggunakan *Instagram* Terhadap Asupan Lemak Pada Remaja *Overweight* SMAN 3 Palangka Raya disajikan pada Tabel 4.11.

Tabel 4. 11 Hasil Analisis Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Instagram Terhadap Asupan Lemak Pada Remaja *Overweight*

Variabel	Jenis Uji	Sig.	Ket
Asupan Lemak	Uji Wilcoxon	.000	Ada Pengaruh

Sumber : Data Primer (2025)

Hasil penelitian yang menunjukan adanya pengaruh edukasi menggunakan *instagram* terhadap asupan lemak pada remaja *overweight* SMAN 3 Palangka Raya dengan nilai sig (p=.000). Edukasi

menggunakan *Instagram* terhadap asupan lemak terbukti mengalami perubahan pada remaja *overweight*.

Menurut Nugraha *et al.* (2023) menyatakan bahwa ada pengaruh edukasi menggunakan *instagram* terhadap asupan lemak pada remaja dengan dengan hasil nilai sig (p=.000). Penelitian ini sejalan dengan Saskhia *et al.* (2023) terbukti hasil nilai sig (p=.000) bahwa ada pengaruh edukasi menggunakan sosial media terhadap asupan lemak pada remaja.

Media *instagram* kini tidak hanya digunakan untuk berbagi foto atau cerita sehari-hari, tetapi juga menjadi sarana edukasi yang efektif, termasuk dalam hal gizi. Konten *instagram* yang menarik seperti infografik, video pendek, atau tips praktis, informasi tentang jenis-jenis lemak, bahaya lemak jenuh dan trans, serta pentingnya lemak sehat bisa disampaikan dengan cara yang ringan dan mudah dipahami.

Melalui Instagram, informasi gizi dan kesehatan bisa disajikan dengan cara yang lebih menarik dan mudah dipahami, seperti lewat gambar infografis, video singkat, hingga reels yang penuh warna dan gaya kekinian. Konten seperti ini membuat remaja lebih tertarik untuk mengetahui apa itu lemak jenuh, lemak tak jenuh, berapa jumlah lemak yang dianjurkan per hari, dan makanan apa saja yang sebaiknya dihindari atau dikurangi. Hal ini membuat mereka merasa lebih semangat dan tidak merasa sendirian saat mencoba mengubah cara makan agar lebih sehat (Triana dan Anshory. 2023).

Edukasi menggunakan *instagram* terbukti berpengaruh terhadap asupan lemak pada remaja overweight. Data ini diperoleh melalui pengisian formulir *food record*. Formulir *food record* adalah catatan harian yang mencatat semua makanan dan minuman yang dikonsumsi seseorang. Meski sederhana, alat ini sangat bermanfaat. Formulir ini membantu mengetahui apakah pola makan seseorang kekurangan atau kelebihan zat gizi tertentu (Sirajuddin *et al*. 2018).

Salah satu manfaat penting dari edukasi gizi adalah membantu mengatur asupan lemak dalam makanan sehari-hari. Lemak sebenarnya dibutuhkan oleh tubuh, tapi jika dikonsumsi terlalu banyak, terutama lemak jenuh dan lemak trans, bisa menimbulkan masalah kesehatan seperti kolesterol tinggi, *overweight*, dan penyakit jantung. Peran edukasi gizi menjadi sangat penting. Melalui edukasi gizi, seseorang bisa belajar, mengenal jenis-jenis lemak mana yang baik (seperti lemak dari ikan, alpukat, dan kacang-kacangan) dan mana yang sebaiknya dibatasi (seperti lemak dari gorengan, makanan cepat saji, dan makanan kemasan).

Mengetahui dampak dari kelebihan lemak bagi tubuh, cara memilih makanan yang lebih sehat dan memasak dengan cara yang lebih baik untuk menjaga asupan lemak tetap seimbang (seperti mengukus atau memanggang daripada menggoreng). Setelah mendapatkan edukasi gizi, banyak orang menjadi lebih sadar dan mulai, membatasi makanan tinggi lemak jenuh dan trans seperti, daging berlemak (sapi, kambing),

kulit ayam, mentega, keju, krim, kentang goreng, *fried chicken*, minyak kelapa dan sawit. Memilih makanan yang lebih segar dan alami, mengganti camilan tinggi lemak dengan pilihan yang lebih sehat. Dengan begitu, asupan lemak bisa lebih terkontrol, dan kesehatan pun akan lebih terjaga. Edukasi gizi bukan hanya soal mengetahui apa yang boleh dan tidak boleh dimakan, tapi juga membantu seseorang membuat pilihan makanan yang lebih baik setiap hari (Assidhiq *et al.* 2022).

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Karakterisitik jumlah sampel yang terlibat dalam kegiatan penelitian mayoritas berumur 16 tahun, dengan jenis kelamin terbanyak adalah perempuan.
2. Indeks massa tubuh jumlah sampel dalam kegiatan penelitian ini sesuai dengan kriteria 42 responden memiliki berat badan berlebih atau *overweight*.
3. Ada perbedaan pengetahuan gizi pada sampel sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Sebelum diberikan edukasi mendapatkan sebanyak 2 sampel (5%) dengan kategori baik. Setelah diberikan edukasi mendapatkan sebanyak 41 sampel (98%) dengan kategori baik.
4. Ada perubahan jumlah sampel terkait dengan pola asupan lemak, dimana sebelum diberikan edukasi tidak ada satupun sampel yang masuk dalam kategori normal. Ketika diberikan edukasi ada 11 sampel (26%) masuk dengan kategori normal.
5. Ada pengaruh edukasi dengan *instagram* terhadap pengetahuan gizi dan asupan lemak pada remaja *overweight* di SMAN 3 Palangka Raya dengan nilai sig (p=.000).

B. Saran

1. Bagi Peneliti

   Disarankan untuk peneliti selanjutnya dapat melakukan penelitian dengan melibatkan banyak sekolah atau responden agar hasil lebih mewakili kondisi umum. Selain itu dapat menggabungkan *instagram* dengan media edukasi lain seperti *tiktok* atau *youtube* untuk menjangkau lebih banyak remaja dan membandingkan efektivitas antar media.

2. Bagi Remaja

   Remaja disarankan untuk memanfaatkan media sosial seperti *instagram* sebagai sumber informasi gizi yang positif dan terpercaya. Menerapkan informasi yang diperoleh untuk menjaga pola makan yang sehat. Selain itu menjadikan peningkatan pengetahuan gizi sebagai bekal untuk menerapkan gaya hidup sehat, bukan hanya untuk menurunkan berat badan, tetapi juga untuk menjaga kesehatan jangka panjang.

3. Bagi Institusi Terkait atau Sekolah

   SMAN 3 memiliki PIK-R dan UKS yang dapat dioptimalkan sebagai sarana konseling sebaya. Selain itu, SMAN 3 juga mengelola akun *instagram* resmi yang tidak hanya menyajikan informasi terkait kegiatan akademik dan non akademik, tetapi juga berpotensi digunakan untuk membagikan materi edukatif yang disusun oleh para peneliti. Dengan demikian, remaja dapat memperoleh edukasi secara lebih mudah dan efektif melalui media digital.

DAFTAR PUSTAKA

Andriani, F. W, dan Indrawati, V. 2021. Gaya hidup sedentari, screen time, dan pola makan terhadap status gizi remaja SMAN 1 Bojonegoro. *Jurnal Gizi Universitas Negeri Surabaya*, *1*(1), 14-22.

Ardiani, N. P. D. 2023. Hubungan Konsumsi Ideal Energi, Lemak, Sayur dan Buah Serta Lamanya Aktivitas Menggunakan Gadget Dengan Status Obesitas Pada Siswa di SMPN 1 Denpasar [dissertation]. Poltekkes Kemenkes Denpasar.

Arikunto S. 2016. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.

Assidhiq, M. R., Prihatin, S., dan Susiloretni, K. A. 2022. Efektifitas Edukasi Gizi Dengan Media E-Booklet Pencegahan Obesitas Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Serta Penurunan Berat Badan Pada Remaja. *Jurnal Riset Gizi*, *10*(2), 138-143.

Assidhiq, MR, Prihatin S, dan Susiloretni, KA. 2022. Efektifitas Edukasi Gizi Dengan Media E-Booklet Pencegahan Obesitas Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Serta Penurunan Berat Badan Pada Remaja. *Jurnal Riset Gizi*, *10*(2), 138-143.

Astuti NPT, Bayu WI, dan Destriana D. 2022. Indeks massa tubuh, pola makan, dan aktivitas fisik: apakah saling berhubungan?. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*, *1*(2), 154-167.

Atik NS, dan Susilowati E. 2021. Hubungan tingkat pengetahuan dengan perilaku kesehatan reproduksi remaja pada siswa smk kabupaten Semarang. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Ar-Rum Salatiga*, *5*(2), 45-52.

Banjarnahor RO, Banurea FF, Panjaitan JO, Pasaribu RSP, dan Hafni I. 2022. Faktor-faktor risiko penyebab kelebihan berat badan dan obesitas pada anak dan remaja: Studi literatur. *Tropical Public Health Journal*, *2*(1), 35-45.

Budiastuti D, dan Bandur A. 2018. Validitas dan Reliabilitas Penelitian. Jakarta: Mitra Wacana Media.

Callahan A, Leonard H, Powell T. 2020. *Nutrition Science and Everyday Application.* New York: Open Oregon Educational Resources.

Dewi RS. 2022. Pengaruh Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Sosial Instagram Terhadap Perubahan Perilaku Gizi Seimbang Dan Aktivitas Fisik Remaja Overweight Di Man 1 Aceh Barat Tahun 2021. *Jurnal Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 4(1).

Dewi, P. L. P., & Kartini, A. 2017. Hubungan pengetahuan gizi, aktivitas fisik dan asupan energi, asupan lemak dengan kejadian obesitas pada remaja SMP. *Journal of Nutrition College*, *6*(3), 257-261.

DiNicolantonio JJ, dan O'Keefe JH. 2022. Monounsaturated Fat vs Saturated Fat: Effects on Cardio-Metabolic Health and Obesity. *Missouri medicine*, *119*(1), 69–73.

Ernawati I, dan Islamiyah WR. 2019. Uji validitas dan reliabilitas kuesioner kepatuhan MGLS (Morisky, Green, Levine Adherence Scale) versi bahasa Indonesia terhadap pasien epilepsi. *JIIS (Jurnal Ilmiah Ibnu Sina): Ilmu Farmasi dan Kesehatan*, 4(2), 305-313.

Fitriani R. 2020. Hubungan Antara Pengetahuan Gizi Seimbang, Citra Tubuh, Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi pada Siswa SMA Negeri 86 Jakarta. *Journal Health dan Science Gorontalo Journal Health and Science Community* 4(1): 29-38.

Hardinsyah H, Food T, Sulaeman A, Soekatri M, Riyadi H. 2012. *Ringkasan Angka Kecukupan Gizi (AKG) Yang Dianjurkan Bagi Orang Indonesia* Bogor: Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi (WNPG).

Imbar HS, Tomastola YA, Momongan N, Parese M. 2023. Penggunaan Leaflet Sebagai Media Konseling Gizi Terhadap Pengetahuan Gizi Dan Perilaku Makan Pada Remaja Obesitas Di SMP Negeri 4 Manado. *In Prosiding Seminar Nasional*. Vol. 1, pp. 378-386.

Irola D, dan Kalifia AD. 2024. Aspek Perkembangan Kognitif Pada Masa Remaja. *Dewantara: Jurnal Pendidikan Sosial Humaniora*, *3*(1), 128-132.

Jannah EM, Desi D, Suaebah S, Ginting M, Sulistyaningsih I. 2022. Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Instagram Bertema Empat Pilar Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan Gizi Remaja Putra. *Pontianak Nutrition Journal (PNJ)*. 5(2): 211-215.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2014. *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Dirjen Bina Gizi

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2019. Peraturan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 tentang *Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia.* Jakarta.

Kubillawati S, Sabaruddin EE, Aprianda N. 2022. Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Tentang Obesitas Pada Remaja. *(Journal Of Health And Midwifery)*. 11(1): 1-11.

Kurniasanti P. 2020. Hubungan Asupan Energi Lemak Serat dan Aktivitas Fisik Dengan Visceral Fat Pada Pegawai UIN Walisongo Semarang. Nutri-Sains: *Jurnal Gizi, Pangan dan Aplikasinya*. 4(2): 139-152.

Kuswandi PC. Rahayu T. 2022. Analisis Korelasi Indeks Massa Tubuh (Imt) Dalam Keluarga Remaja Putri Yang Mengalami Obesitas Di Yogyakarta Correlation Analysis of Body Mass Index (Bmi) in Families of Obese Young Women in Yogyakarta. *Journal Sains Dasar*. (1): 1-6

Lathifa S, Mahmudiono T. 2020. The Effect of Web-Based Nutrition Education Media Toward Balanced Nutritional Eating Behavior on High School Students in Surabaya. *Media Gizi Kesmas*. 9(2): 48-56.

Melati FDP. Widiany FL. Inayah I. 2021. Asupan Lemak Jenuh dengan Kadar Kolesterol Low Density Lipoprotein pada Lansia Hiperkolesterolemia. *Jurnal Nutrisia*. 23(1). 44-51.

Nainggolan V, Rondonuwu SA, Waleleng GJ. 2018. Peranan Media Sosial Instagram Dalam Interaksi Sosial Antar Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Politik UNSRAT Manado. *ACTA Diurna Komunikasi*, 7(4).

Nawawi MI. 2020. Pengaruh Media Pembelajaran Terhadap Motivasi Belajar Tinjauan Berdasarkan Karakter Generasi Z. *Jurnal Penelitian Dan Pengkajian Ilmu Pendidikan: E-Saintika*. 4(2):197-210.

Nomiaji D, Marsofely, RL, Sumiati S, Andeka W, Patroni. 2020. Pengaruh Penggunaan Media Sosial Instagram Sebagai Media Edukasi Terhadap

Pengetahuan Dan Sikap Tentang Anemia Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 4 Kota Bengkulu. [Doctoral Dissertation]. Bengkulu: Poltekkes Kemenkes.

Nugraha EA, Tursilowati S, Noviardi A, Susiloretni KA, dan Mintarsih SN. 2023. Efektifitas Edukasi Gizi Dengan Media Instagram Terhadap Pengetahuan, Sikap, Dan Pola Makan Untuk Pencegahan Obesitas Pada Siswa SMA. *JURNAL RISET GIZI*, *11*(1), 44-49.

Pondagitan, A. S., Mayulu, N., & Lestari, H. 2020. Korelasi antara asupan serat, asupan lemak, dan status gizi dengan kadar kolesterol total remaja usia 18-20 tahun. *Jurnal Biomedik: JBM*, *12*(2), 94-101.

Rahmiati BF, Jauhari MT, Ardian J, dan Aini Q. 2020. Pengaruh Frekuensi Penggorengan dan Penambahan Sari Mengkudu (Morindacitrifolia) terhadap Jumlah Asam Lemak Trans pada Minyak Jelantah. Nutriology: *Jurnal Pangan, Gizi, Kesehatan, 1(1), 18-25.*

Ransun GN, Punuh MI, Kandou GD. 2021. Gambaran Kecukupan Mineral Mikro Pada Mahasiswa Semester 2 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado Selama Masa Pandemi Covid-19. *KESMAS*, 10(1).

Ridhasari SD. 2022. Efektivitas Media Sosial Instagram Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Remaja Sma. [Doctoral Dissertation]. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.

Riset Kesehatan Dasar. 2018. *Laporan Provinsi Kalimantan Tengah*. Palangkaraya: Riskesdas

Rusdi FY, Helmizar H, dan Rahmy HA. 2021. 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.

Sari N, Nurhartanto A, dan Adyas A. 2025. Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi pada Siswa SMA Negeri 1 Tegineneng. *Journal of Education Technology Information Social Sciences and Health*, *4*(1), 245-251.

Saskhia HY, Dardjito E, dan Prasetyo TJ. 2021. Pengaruh edukasi gizi melalui whatsapp terhadap asupan energi, lemak, serat, dan makanan jajanan pada remaja overweight. *Darussalam Nutrition Journal*, *5*(1), 70-77.

Setiyaningrum Z. 2021. Asupan Zat Gizi dan Status Gizi Remaja Putri di Pondok Pesantren Firdaus. *Jurnal Ilmiah Gizi Kesehatan (JIGK)*, *3*(01), 1-8.

Sholichah F, Aqnah YI, Sari CR. 2021. Asupan Energi Dan Zat Gizi Makro Terhadap Persen Lemak Tubuh. *Jurnal Ilmiah Gizi Kesehatan (JIGK)*. 2(02):15-22.

Sirajuddin, Surmita Tri. 2018. *Survey Konsumsi Pangan*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Siregar FA, dan Makmur T. (2020). Metabolisme lipid dalam tubuh. *Jurnal Inovasi Kesehatan Masyarakat, 1(2), 60-66.*

Sulistyadewi, N. P. E., & Masitah, R. 2020. Asupan karbohidrat dan lemak dari konsumsi makanan jajanan terhadap status gizi pada remaja. *Jurnal Kesehatan Terpadu*, *4*(2), 52-56.

Sunardiyah MA, Wibawa S, Nisa AF. 2022. Pemanfaatan Instagram Sebagai Media Pembelajaran IPA di Sekolah Dasar Pada Abad 21. *In Prosiding Seminar Nasional PGSD UST* .1(1): 159-164.

Taurisiawati DT, Husnina L. 2019. Obesitas Dengan Harga Diri Pada Remaja Putri Kelas X SMK YP 17 Kediri. *Jurnal Gizi KH*. 2(1): 1–7.

Triana AC, dan Anshory J. 2023. *The Effectiveness of Nutrition Education Using Instagram on Body Image Perception and Eating Patterns of Adolescents with Overweight Incidence at* SMPN 4 Samarinda. *Journal of Applied Food and Nutrition*, *4*(2), 48-54.

Windiyani VA. 2022. *Hubungan Asupan Energi, Aktivitas Fisik dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi Siswa SMA Negeri 8 Semarang*. Jawa Tengah: Universitas Islam Negeri Walisongo.

Yanti R, Nova M, Rahmi A. 2021. Asupan Energi Asupan Lemak Aktivitas Fisik dan Pengetahuan Berhubungan Dengan Gizi Lebih Pada Remaja SMA. *Jurnal Kesehatan Perintis*. 8(1): 45-53.

Zunurahma FC, dan Fahrezi G. 2023. Pemanfaatan Instagram Sebagai Media Pembelajaran Bahasa Indonesia Dalam Segmen# Belajarbarengcita. *Bestari: Jurnal Bahasa dan Sastra Indonesia serta Pengajarannya*, *1*(2), 138-145

LAMPIRAN

Lampiran *Etichal Clearance*

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDERAL TENAGA KESEHATAN
KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN
POLTEKKES KEMENKES PALANGKA RAYA

Sekretariat :
Jalan G. Obos No. 30 Palangka Raya 73111 – Kalimantan Tengah

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

No.443/I/KE.PE/2025

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Citra Dewi
Principal In Investigator

Nama Institusi : POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES PALANGKA RAYA
Name of the Institution

Dengan judul:
Title
"PENGARUH EDUKASI MENGGUNAKAN INSTAGRAM TERHADAP PENGETAHUAN GIZI DAN ASUPAN LEMAK PADA REMAJA OVERWEIGHT DI SMAN 3 PALANGKA RAYA"

"THE EFFECT OF EDUCATION USING INSTAGRAM ON NUTRITIONAL KNOWLEDGE AND FAT INTAKE IN OVERWEIGHT TEENAGERS AT SMAN 3 PALANGKA RAYA"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Concent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 20 Januari 2025 sampai dengan tanggal 20 Januari 2026.

This declaration of ethics applies during the period January 20, 2025 until January 20, 2026.

January 20, 2025
Chairperson,

Yeni Lucin, S.Kep,MPH

Lampiran Surat Keterangan Izin Penelitian Poltekkes Kemenkes Palangka Raya

Kementerian Kesehatan
Poltekkes Palangka Raya
Jalan George Obos No.30, Menteng
Palangka Raya, Kalimantan Tengah 73111
(0536) 3221768
https://polkesraya.ac.id

Nomor : PP.06.02/F.XLIX/11731/2024 14 Desember 2024
Sifat : Biasa
Lampiran : -
Perihal : **Mohon Izin mengadakan Penelitian/Observasi**

Kepada Yang Terhormat :

Gubernur Provinsi Kalimantan Tengah
Up. Kepala Badan Perencanaan Pembangunan Daerah, Penelitian dan Pengembangan Provinsi Kalimantan Tengah

Di –

PALANGKA RAYA

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan adanya penyusunan proposal bagi mahasiswa Program Studi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Palangka Raya dalam menyelesaikan tugasnya diwajibkan menyusun Proposal Skripsi, maka dari ini kami mengajukan permohonan sebagaimana hal diatas. Adapun mahasiswa yang mengajukan sbb :

Nama : Citra Dewi
NIM : PO. 62.31.3.21.347
Program Studi : Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika
Jurusan : Gizi
Jenjang : D-IV
Instansi : Poltekkes Kemenkes Palangka Raya
Melaksanakan Penelitian di : SMAN 3 Palangka Raya
Selama : 3 bulan
Dosen Pembimbing 1 : Dr. Lamia Diang M, M.P.H., Apt
NIP : 198805312014022002
Dosen Pembimbing 2 : Prisilia Oktaviyani, SKM., M.KM
NIP : 198010182005012009
Judul :
" PENGARUH EDUKASI MENGGUNAKAN INSTAGRAM TERHADAP PENGETAHUAN GIZI DAN ASUPAN LEMAK PADA REMAJA OVERWEIGHT DI SMAN 3 PALANGKA RAYA"

Demikian permohonan ini disampaikan, atas bantuan dan perhatiannya diucapkan terimakasih. Wakil

Direktur I Poltekkes Kemenkes Palangka Raya,

Maria Magdalena Purba, S.Kep,Ns,MMed.Ed

Lampiran Surat Keterangan Izin Penelitian Bappeda

PEMERINTAH PROVINSI KALIMANTAN TENGAH
BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH
PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN
Jalan Diponegoro No. 60 Tlp/Fax (0536) 3221645, Website:www.bappeda.kalteng.go.id
Email: bappedalitbang@kalteng.go.id
Palangka Raya 73111

IZIN PENELITIAN

Nomor : 072/1167/12/I/Bapplitbang

Membaca : Surat dari Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Palangka Raya Nomor : PP.06.02/F.XLIX/11738/2024 Tanggal 14 DESEMBER 2024.

Perihal : Surat Izin Penelitian

Mengingat :

1. Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2002, Tentang Sistem Nasional Penelitian, Pengembangan dan Penerapan Ilmu Pengetahuan dan Teknologi.
2. Peraturan Menteri Dalam Negeri Nomor 17 Tahun 2016 Tentang Pedoman Penyelenggaraan Penelitian dan Pengembangan di Lingkungan Departemen Dalam Negeri dan Pemerintah Daerah.
3. Peraturan Gubernur Kalimantan Tengah Nomor 12 Tahun 2015 Tentang Perubahan Atas Peraturan Gubernur Kalimantan Tengah Nomor 59 Tahun 2008 Tentang Tata Cara Pemberian Izin Penelitian / Pendataan Bagi Setiap Instansi Pemerintah maupun Non Pemerintah.

Memberikan Izin Kepada	: **CITRA DEWI**
NIM	: **PO6231321347**
Tim Survey / Peneliti dari	: **MAHASISWA POLTEKKES KEMENKES PALANGKA RAYA PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA DIPLOMA IV**
Akan melaksanakan Penelitian yang berjudul	: **PENGARUH EDUKASI MENGGUNAKAN INSTAGRAM TERHADAP PENGETAHUAN GIZI DAN ASUPAN LEMAK PADA REMAJA OVERWEIGHT DI SMAN 3 PALANGKA RAYA**
Lokasi	: **SMA NEGERI 3 PALANGKA RAYA**

Dengan ketentuan sebagai berikut :

a. Setibanya peneliti di tempat lokasi penelitian harus melaporkan diri kepada Pejabat yang berwenang setempat.
b. Hasil Penelitian ini supaya disampaikan kepada :
   1). Kepala BAPPEDALITBANG Provinsi Kalimantan Tengah berupa Soft Copy.
   2). Kepala SMA NEGERI 3 PALANGKA RAYA Sebanyak 1 (Satu) eksemplar.
c. Surat Izin Penelitian ini agar tidak disalahgunakan untuk tujuan tertentu yang dapat mengganggu kestabilan Pemerintah; tetapi hanya digunakan untuk keperluan ilmiah;
d. Surat Izin Penelitian ini dapat dibatalkan sewaktu-waktu apabila peneliti tidak memenuhi ketentuan-ketentuan pada butir a, b dan c tersebut diatas;
e. Surat Izin penelitian ini berlaku sejak diterbitkan dan berakhir pada tanggal **18 MARET 2025**

Demikian Surat izin penelitian ini diberikan agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

DIKELUARKAN DI : PALANGKA RAYA
PADA TANGGAL 18 DESEMBER 2024
An.KEPALA BADAN PERENCANAAN PEMBANGUNAN DAERAH,
PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN
PROVINSI KALIMANTAN TENGAH,
KABID LITBANG

Endy, ST, MT
Pembina Tk.I
NIP. 197412232000031002

Tembusan disampaikan kepada Yth. :
1. Gubernur Kalimantan Tengah Sebagai Laporan;
2. Kepala Badan Kesbang Dan Politik Provinsi Kalimantan Tengah;
3. Kepala Dinas Pendidikan Provinsi Kalimantan Tengah;
4. Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Palangka Raya.

Lampiran Surat Keterangan Selesai Penelitian

PEMERINTAH PROVINSI KALIMATAN TENGAH
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 3 PALANGKA RAYA
Jl. George Obos No. 12 Telp. (0536) 3221865 Palangka Raya (73112)
NSS : 301146001002 NPSN : 30703477
Email : sman3praya@yahoo. co.id Website : www.sman3_palangkaraya.Sch.id

SURAT KETERANGAN
Nomor : 421.1 / 147 / Pemb.SMA / II / 2025

Kepala Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Palangka Raya, dengan ini menerangkan bahwa :

Nama : **CITRA DEWI**
NIM : PO6231321347
Survei/penelitian dari : **MAHASISWA POLTEKKES KEMENKES PALANGKA RAYA PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN GIZI DAN DIETETIKA DIPLOMA IV**

Telah Selesai mengadakan penelitian di SMA Negeri 3 Palangka Raya, dengan :

Judul penelitian : **"PENGARUH EDUKASI MENGGUNAKAN INSTAGRAM TERHADAP PENGETAHUAN GIZI DAN ASUPAN LEMAK PADA REMAJA OVERWEIGHT DI SMAN 3 PALANGKA RAYA"**

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk diketahui dan dipergunakan sebagaimana mestinya.

Palangka Raya, 20 Februari 2025
Kepala Sekolah,

PENTI ARIATI, S.Pd. M.Pd.
NIP. 19730604 200501 2 010

Lampiran *Informed Consent*

SURAT PERNYATAAN PERSETUJUAN

UNTUK IKUT SERTA DALAM PENELITIAN

(*INFORMED CONSENT*)

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama	:
Umur	:
Jenis kelamin	:
Alamat	:
No. Hp aktif	:
Akun Instagram	:

Dengan sesungguhnya menyatakan bahwa :

Setelah mendapat keterengan sepenuhnya menyadari dan memahami tentang tujuan, manfaat risiko yang mungkin timbul dalam penelitian, serta sewaktu-waktu dapat mengundurkan diri dari keikut sertanya, maka saya **setuju** ikut serta dalam penelitian yang berjudul :

PENGARUH EDUKASI MENGGUNAKAN *INSTAGRAM* TERHADAP PENGETAHUAN GIZI DAN ASUPAN LEMAK PADA REMAJA *OVERWEIGHT* DI SMAN 3 PALANGKA RAYA

Demikian surat pernyataan ini kami buat dengan sesungguhnya dan tanpa paksaan.

Saksi

Palangka Raya,…/…./2025
Responden,

(…….)

(…….)

Lampiran Kuesioner Pengetahuan

KUESIONER

Soal Pre Test edukasi gizi seimbang

Nama :
Umur :
Jenis Kelamin :
Kelas :

1. Apa yang kamu ketahui tentang berat badan lebih (*overweight*)?
   a. Sangat kurus
   b. Gemuk
   c. Obese
   d. Normal
2. Cara mengetahui berat badan ideal yang sesuai tinggi badan kita?
   a. IMT (Indeks Massa Tubuh)
   b. Z-score
   c. KMS (Kartu Menuju Sehat)
   d. Kalkulator
3. Indeks Massa Tubuh (IMT) normal berada pada kisaran…
   a. Kurang dari 18,5
   b. 18,5-24,9
   c. 25-29,9
   d. 30 atau lebih
4. Berat badan lebih (*overweight*) disebabkan karena...
   a. Pola makan yang kurang sehat
   b. Gaya hidup yang aktif
   c. Pengetahuan gizi yang baik
   d. Penurunan massa otot
5. Bagaimana dampak berat badan lebih (*overweight*) terhadap kesehatan?
   a. Meningkatkan risiko penyakit jantung, dan diabetes
   b. Meningkatkan risiko tekanan tekanan darah rendah
   c. Menyebabkan peningkatan kekuatan otot
   d. Mengurangi risiko gangguan pernapasan
6. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mencegah atau meminimalisirkan risiko berat badan lebih (*overweight*) adalah?
   a. Memantau berat badan secara teratur
   b. Melakukan aktivitas fisik secara berlebihan
   c. Latihan kekuatan otot secara berlebihan
   d. makan besar tepat sebelum tidur untuk mencegah penumpukan kalori yang tidak terbakar
7. Minyak sawit tergolong dalam lemak jenuh, apabila dikonsumsi secara berlebih dapat meningkatkan risiko penyakit jantung. Untuk mengurangi risiko penyakit dapat digantikan menggunakan dengan minyak…

a. Minyak nabati
b. Mentega
c. Minyak jelantah
d. Butter

8. *Junk food* merupakan makanan yang dapat menimbulkan penyakit kronis tidak menular seperti berat badan lebih (*overweight*), obesitas, jantung, dan kanker hal ini dapat disebabkan karena terlalu banyak mengkonsumsi…
   a. Mengkonsumsi sosis siap saji setiap hari
   b. Mengkonsumsi roti gandum setiap hari
   c. Mengkonsumsi brokoli setiap hari
   d. Mengkonsumsi daging ikan rebus setiap hari
9. Berapakah anjuran mengkonsumsi air putih dalam sehari?
   a. 1liter/ 4gelas
   b. 2liter/ 8 gelas
   c. 5liter/ 21 gelas
   d. 3liter/ 12 gelas
10. Buah yang mengandung lemak baik bagi tubuh apabila mengkonsumsinya adalah?
    a. Apel
    b. Semangka
    c. Pisang
    d. Alpukat
11. Sarapan merupakan makanan atau hidangan yang dikonsumsi pada pagi hari setelah bangun tidur. Biasanya, sarapan menjadi waktu penting untuk mengisi energi setelah berpuasa semalaman dan mempersiapkan tubuh untuk aktivitas sehari-hari. apa yang kamu ketahui tentang manfaat sarapan?
    a. Meningkatkan nafsu makan
    b. Menyebabkan sakit perut
    c. Meningkatkan konsentrasi belajar dan stamina
    d. Menurunkan metabolisme tubuh kita
12. Informasi nilai gizi pada makanan dan minuman terdapat dalam kemasan atau label produk yang menyediakan informasi tentang kandungan nutrisi dalam makanan atau minuman. Apa kegunaan membaca label informasi nilai gizi?
    a. Kurangnya kesadaran tentang gizi
    b. Tidak memperhitungkan takaran saji
    c. Mengkonsumsi makanan yang tidak sehat
    d. Mendorong kebiasaan makan sehat
13. Secara kimiawi, lemak merupakan trigliserida, yaitu molekul yang terbentuk dari satu molekul gliserol yang terikat pada tiga asam lemak. Kalimat tersebut merupakan definisi dari...

a. Definisi lemak
b. Fungsi lemak
c. Manfaat lemak
d. Ciri-ciri lemak

14. Lemak adalah sejenis makronutrien yang penting bagi tubuh manusia. Fungsi lemak bagi tubuh kita adalah....
    a. Penyimpan energi
    b. Meningkatkan imun
    c. Meningkatkan stamina
    d. Menurunkan suhu tubuh
15. Kecukupan lemak perhari pada remaja laki-laki 16-18 tahun sebesar...
    a. 70 gram/hari
    b. 75 gram/hari
    c. 80 gram/hari
    d. 85 gram/hari
16. Kecukupan lemak perhari pada remaja perempuan 16-18 tahun sebesar...
    a. 70 gram/hari
    b. 75 gram/hari
    c. 80 gram/hari
    d. 85 gram/hari
17. Lemak berfungsi sebagai bantalan yang melindungi organ-organ vital dari benturan dan cedera, hal ini juga menandakan lemak berfungsi sebagai....
    a. Pelindung rambut
    b. Pelindung organ
    c. Pelindung kuku
    d. Pelindung mata
18. Lemak membantu dalam penyerapan vitamin yang larut dalam lemak, seperti vitamin...
    a. A, D, E, dan K
    b. A, B, C, dan D
    c. A, B1, B2, dan B3
    d. B1, B2, B3, dan C
19. Salah satu cara dan tips mengatasi berat badan lebih (*overweight*) adalah memasak dengan metode yang sehat, manakah metode yang paling tepat **Kecuali**...
    a. Menggoreng
    b. Merebus
    c. Mengukus
    d. Memanggang
20. Salah satu penyebab overweight adalah kurang melakukan aktivitas fisik, Manakah aktivitas fisik yang baik dilakukan...
    a. Game online
    b. Bermain catur

c. Bermain puzzle
d. Senam aerobik

Lampiran Formulir *Food Record*

Formulir *Food Record*

Nama Subjek	:	Tanggal Wawancara	:
Umur	:	Enumerator	:
Jenis Kelamin	:	Alamat	:
No HP	:	Kelas	:

Waktu Makan	Nama Hidangan	Bahan Makanan	Cara Pengolahan	Satu Porsi	Gram

Penjelasan Cara Pengisian Formulir *Food Record*

Formulir *Food Record* dilengkapi dengan indentitas responden, seperti nama, alamat, hari dan tanggal pencatatan dan kode responden. Identitas responden dapat ditambah keterangan lain yang dibutuhkan oleh peneliti atau pengumpul data.

1. **Waktu makan**

   Waktu makan diisi dengan waktu responden mengkonsumsi makanan, misalnya pagi, siang atau malam. Waktu makan dapat juga diisi dengan keterangan jam misalnya 07.00, 10.00, 12.00, 15.00, 19.00 WIB.

2. **Nama Hidangan**

   Nama hidangan diisi dengan nama makanan yang dikonsumsi oleh responden misalnya Nasi Goreng, Telur Dadar, Tempe Bacem, Sayur Kangkung, dan lain-lain.

3. **Bahan Makanan**

   Bahan makanan diisi dengan nama bahan makanan yang digunakan dalam hidangan.

4. **Cara Pengolahan**

   Cara pengolahan diisi dengan metode pengolahan yang digunakan untuk mengolah makanan seperti digoreng, direbus, dikukus, ditumis, dibakar dan lain-lain. Metode pengolahan ini penting dijelaskan oleh responden untuk memudahkan petugas pengumpul data dalam menganalisis zat gizi, karena metode pengolahan dapat mempengaruhi nilai zat gizi. Contohnya makanan yang diolah dengan cara digoreng perlu ditambahkan minyak goreng dalam analisa jumlah zat gizi.

5. **Satu Porsi**

   Kolom satu porsi/ ukuran rumah tangga (URT) diisi dengan jumlah atau porsi makanan yang dikonsumsi oleh responden yang dituliskan dalam ukuran rumah tangga seperti piring, gelas, sendok makan, sendok teh, sendok nasi, sendok sayur, potong, biji, buah, bungkus dan lain-lain.

6. **Gram**

   Kolom gram diisi berat hidangan diisi dengan berat makanan yang akan dikonsumsi oleh responden. Berat hidangan ditulis dalam satuan gram. Kolom ini dapat dikosongkan oleh responden untuk selanjutnya diisi oleh pengumpul data.

Lampiran Media Edukasi *Instagram*

	Kategori	IMT
Sangat Kurus	Kekurangan berat badan tingkat berat	< 17,0
Kurus	Kekurangan berat badan tingkat ringan	17 - < 18,5
Normal		18,5-25,0
Gemuk (*Overweight*)	Kelebihan berat badan tingkat ringan	> 25,0-27,0
Obese	Kelebihan berat badan tingkat berat	> 27,0

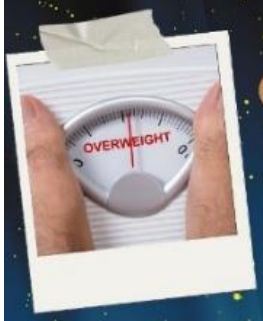
PENYEBAB BERAT BADAN LEBIH (OVERWEIGHT)

Faktor Karakteristik Individu

Umur, jenis kelamin, genetik, dan kondisi psikologi (termasuk stres), Kondisi psikologis seperti perilaku merokok, konsumsi alkohol, status pernikahan, tingkat pendidikan, tingkat pendapatan, aktivitas fisik, dan perilaku makan seperti pola makan yang salah, kebiasaan konsumsi makanan manis dan tinggi lemak.

- Pola makan yang tidak sehat
- Ketidakseimbangan antara asupan untuk pemenuhan kebutuhan dan pengeluaran energi
- Pemahaman yang salah terkait gizi, kesehatan, dan body image
- Kurangnya aktivitas fisik
- yang mengalami *overweight* (kelebihan berat badan), seringkali terdapat kekurangan dalam asupan nutrisi tertentu yang penting untuk kesehatan tubuh secara keseluruhan seperti serat, protein, vitamin dan mineral

DAMPAK BERAT BADAN LEBIH (OVERWEIGHT)



Overweight adalah kondisi di mana seseorang memiliki berat badan lebih dari yang dianggap sehat untuk tinggi badannya. Ini adalah hasil dari kesembangan yang tidak tepat antara asupan kalori dan penggunaan energi dalam tubuh. Faktor-faktor seperti pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, dan faktor genetik dapat berkontribusi pada kelebihan berat badan.

Resiko yang ditimbulkan Overweight

Peningkatan berat badan berlebih (*overweight*) akan mengakibatkan obesitas, penyakit jantung karena penyumbatan, gangguan metabolik, diabetes dan kolesterol tinggi.

MENCEGAH BERAT BADAN LEBIH (OVERWEIGHT)

Pola Makan Sehat dan Seimbang

1. **Konsumsi Makanan Utuh:**
   - Pilih makanan yang minim proses, seperti buah-buahan, sayuran, biji-bijian utuh, kacang-kacangan, dan sumber protein tanpa lemak.
2. **Batasi Gula dan Lemak Jenuh:**
   - Kurangi asupan gula tambahan dalam makanan olahan, minuman manis, dan makanan cepat saji.
3. **Makan dalam Porsi Terukur:**
   - Perhatikan ukuran porsi makan untuk menghindari makan berlebihan.
4. **Sarapan Sehat:**
   - Jangan melewatkan sarapan.
5. **Hindari Makan Malam Terlalu Larut:**
   - Hindari makan besar tepat sebelum tidur untuk mencegah penumpukan kalori yang tidak terbakar.

Aktivitas Fisik Teratur

1. **Lakukan aktivitas fisik seperti berjalan cepat, berlari, bersepeda, berenang dan senam aerobik.**
2. **Tambahkan latihan yang beruhubungan dengan kekuatan otot seperti fitness sehingga dapat meningkatkan metabolisme tubuh.**
3. **Tingkatkan aktivitas dalam rutinitas harian, seperti naik tangga, berjalan kaki ke sekolah, atau berkebun.**

Melakukan Kebiasaan Makan yang Baik

1. **Makan dengan cara perlahan dan nikmati setiap suapan**
2. **Minum air sebelum makan dapat membantu mengurangi rasa lapar.**

Memantau Berat Badan Secara teratur

1. **Timbang berat badan secara teratur untuk memantau kenaikan terhadap berat badan.**
2. **Catat makanan yang dikonsumsi untuk mengenali pola makan yang perlu diperbaiki.**

Tidur Cukup dan Manajemen Stres

1. **Tidur cukup (7-8 jam per malam).**
2. **Memanajemen stres yang efektif seperti meditasi, yoga, atau melakukan hobi yang menenangkan.**

Edukasi dan Kesadaran

1. **Pelajari Gizi:**
   - **Edukasi diri tentang gizi dan manfaat makanan sehat untuk membuat pilihan yang lebih baik.**
2. **Periksa Label Makanan:**
   - **Periksa label nutrisi pada produk makanan untuk memahami kandungan kalori, gula, dan lemak.**


Dukungan Sosial
1. Libatkan keluarga dan teman untuk mendapatkan dukungan dan motivasi.
2. Bergabung dengan komunitas yang memiliki tujuan kesehatan yang sama.
Dengan menerapkan hal-hal tersebut secara konsisten, Kamu dapat mencegah kelebihan berat badan dan menjaga kesehatan jangka panjang. Ingat bahwa perubahan kecil yang dilakukan secara bertahap lebih mudah dipertahankan dan dapat membawa hasil yang signifikan.


STANDAR
ASUPAN LEMAK
BAGI REMAJA
USIA 16-18 TAHUN
CAL

KECUKUPAN Lemak

PERHARI PADA REMAJA

Jenis Kelamin	Kelompok Umur	Total Lemak Perhari
Laki-laki	16-18 tahun	85 gram/hari
Perempuan	16-18 tahun	70 gram/hari

FUNGSI LEMAK?

- Sumber Energi: Lemak menyediakan energi yang tinggi dan efisien bagi tubuh. Setiap gram lemak mengandung sekitar 9 kalori, lebih tinggi dibandingkan dengan karbohidrat dan protein yang masing-masing menyediakan 4 kalori per gram.
- Penyimpanan Energi: Lemak berfungsi sebagai cadangan energi. Ketika tubuh tidak mendapatkan cukup kalori dari makanan, lemak yang tersimpan dapat dipecah untuk menghasilkan energi.
- Pelindung Organ: Lemak berfungsi sebagai bantalan yang melindungi organ-organ vital dari benturan dan cedera.
- Pengatur Suhu Tubuh: Lemak di bawah kulit berfungsi sebagai isolator yang membantu menjaga suhu tubuh agar tetap stabil
- Penyerapan Vitamin: Lemak membantu dalam penyerapan vitamin yang larut dalam lemak, seperti vitamin A, D, E, dan K, yang penting untuk berbagai fungsi tubuh.
- Komponen Struktur Sel: Lemak adalah komponen penting dari membran sel, yang membentuk struktur dan membantu fungsi sel yang optimal
- Produksi Hormon: Lemak terlibat dalam produksi hormon-hormon penting, termasuk hormon seks seperti estrogen dan testosteron, serta hormon yang mengatur metabolisme seperti leptin.
- Transportasi Nutrisi: Lemak membantu dalam transportasi nutrisi dalam tubuh, termasuk asam lemak esensial yang tidak dapat diproduksi oleh tubuh dan harus diperoleh dari makanan.
- Memberikan Rasa dan Tekstur pada Makanan: Lemak memberikan rasa dan tekstur yang enak pada makanan, sehingga meningkatkan kenikmatan makan dan membuat makanan lebih mengenyangkan.

JENIS-JENIS LEMAK

Lemak Jenuh (Saturated Fats)

- Biasanya padat pada suhu kamar.
- Ditemukan dalam produk hewani seperti daging merah, mentega, keju, dan produk susu, serta minyak kelapa dan minyak sawit.
- Konsumsi berlebihan dapat meningkatkan kadar kolesterol LDL (kolesterol jahat) dan risiko penyakit jantung.

Lemak Tak Jenuh Tunggal (Monounsaturated Fats)

- Biasanya padat pada suhu kamar.
- Ditemukan dalam produk hewani seperti daging merah, mentega, keju, dan produk susu, serta minyak kelapa dan minyak sawit.
- Konsumsi berlebihan dapat meningkatkan kadar kolesterol LDL (kolesterol jahat) dan risiko penyakit jantung.

Lemak Tak Jenuh Ganda (Polyunsaturated Fats)

- Dibuat melalui proses hidrogenasi yang mengubah minyak cair menjadi lemak padat.
- Ditemukan dalam makanan olahan, margarin, dan makanan cepat saji.
- Dapat meningkatkan kadar kolesterol LDL dan menurunkan kadar kolesterol HDL (kolesterol baik), sehingga meningkatkan risiko penyakit jantung.

JENIS-JENIS LEMAK PADA MAKANAN

Lemak Jenuh (Saturated Fats)

- Daging Merah: Daging sapi, babi, dan domba.
- Produk Susu: Mentega, keju, susu penuh lemak, krim.
- Minyak Tropis: Minyak kelapa, minyak sawit.
- Makanan Olahan: Kue, biskuit, dan makanan cepat saji yang mengandung lemak hewani

Lemak Tak Jenuh Tunggal (Monounsaturated Fats)

- Minyak Nabati: Minyak zaitun, minyak canola, minyak kacang.
- Alpukat: Buah alpukat.
- Kacang-kacangan: Almond, kacang mete, kacang tanah.
- Biji-bijian: Biji bunga matahari, biji labu.

Lemak Tak Jenuh Ganda (Polyunsaturated Fats)

- Makanan Olahan: Margarin, shortening, dan lemak yang digunakan dalam kue, biskuit, dan makanan cepat saji.
- Makanan Cepat Saji: Donat, kentang goreng, ayam goreng.
- Snack Packaged: Popcorn microwave, makanan ringan kemasan tertentu

eat healthy fat

TIPS ASUPAN LEMAK SEHAT

MEMILIH SUMBER LEMAK SEHAT

- MENGKONSUMSI LEBIH BANYAK IKAN BERLEMAK, KACANG-KACANGAN, BIJI-BIJIAN, ALPUKAT, DAN MINYAK NABATI SEHAT SEPERTI MINYAK ZAITUN DAN MINYAK CANOLA.

MEMBACA LABEL MAKANAN

- PERIKSA LABEL NUTRISI UNTUK MENGETAHUI KANDUNGAN LEMAK, TERUTAMA LEMAK JENUH DAN LEMAK TRANS. PILIH PRODUK YANG RENDAH LEMAK JENUH DAN BEBAS LEMAK TRANS.

MEMASAK DENGAN CARA SEHAT

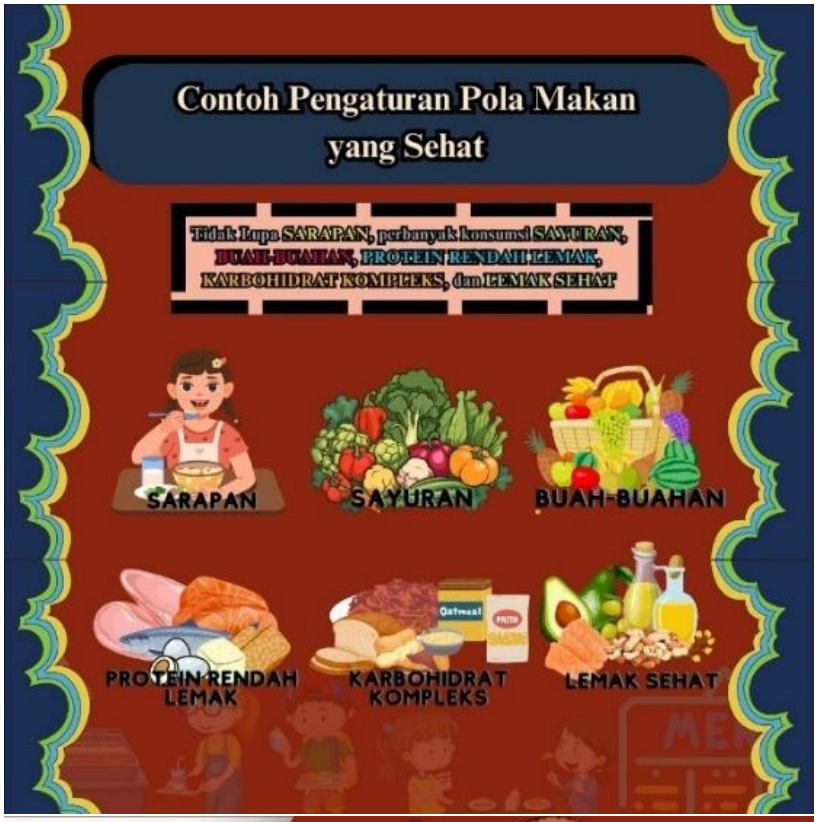
- GUNAKAN METODE MEMASAK SEPERTI MEMANGGANG, MEREBUS, ATAU MENGUKUS DARIPADA MENGGORENG. JIKA MENGGORENG, GUNAKAN MINYAK YANG SEHAT SEPERTI MINYAK ZAITUN ATAU MINYAK CANOLA.

KONSUMSI PRODUK SUSU RENDAH LEMAK

- DENGAN MEMAHAMI JENIS-JENIS LEMAK DAN MENGIKUTI PEDOMAN ASUPAN LEMAK SEHAT, KITA DAPAT MENGELOLA DIET YANG MENDUKUNG KESEHATAN JANTUNG DAN KESEJAHTERAAN UMUM.


SNACK
RENDAH LEMAK
YOUGURT RENDAH LEMAK DENGAN BUAH SEGAR DAN TAMBAHAN MADU
KACANG METE ATAU ALMOND PANGGANG RENDAH GARAM
ALPUKAT MENTAH DIPOTONG MENJADI POTONGAN KECIL
Oatmeal
OATMEAT DI MIX SUSU RENDAH LEMAK


MENGKONSUMSI MAKANAN SEPERTI SIAP SAJI (JUNK FOOD) SETIAP HARI TIDAK BAIK UNTUK KESEHATAN KARENA DAPAT MENYEBABKAN PENYAKIT KRONIS TIDAK MENULAR SEPERTI OVERWEIGHT, OBESITAS, JANTUNG, DAN KANKER.
MAKANAN
JUNK FOOD
KENTANG GORENG
BURGER
KEBAB
SOSIS SIAP SAJI
PIZZA
HOTDOG


Contoh Pengaturan Pola Makan yang Sehat
Tidak Lupa SARAPAN, perbanyak konsumsi SAYURAN, BUAH-BUAHAN, PROTEIN RENDAH LEMAK, KARBOHIDRAT KOMPLEKS, dan LEMAK SEHAT
SARAPAN
SAYURAN
BUAH-BUAHAN
PROTEIN RENDAH LEMAK
KARBOHIDRAT KOMPLEKS
LEMAK SEHAT


JANGAN LUPA SARAPAN
MANFAAT
SARAPAN
• SARAPAN MEMBEKALI TUBUH DENGAN ZAT GIZI YANG DIPERLUKAN UNTUK BERPIKIR, BEKERJA, DAN MELAKUKAN AKTIVITAS FISIK SECARA OPTIMAL SETELAH BANGUN PAGI.
• BAGI ANAK SEKOLAH, SARAPAN YANG CUKUP TERBUKTI DAPAT MENINGKATKAN KONSENTRASI BELAJAR DAN STAMINA.
• PADA ANAK SEKOLAH MAKAN PAGI ATAU SARAPAN SANGAT DIANJURKAN SEHINGGA PADA SAAT MENERIMA PELAJARAN (1-2) JAM SETELAH MAKAN) GULA DARAH NAIK DAN DAPAT DIPAKAI SEBAGAI SUMBER ENERGI OTAK. OTAK MENDAPAT ENERGI TERUTAMA DARI GLUKOSA. PADA PROSES BELAJAR OTAK MERUPAKAN ORGAN YANG SANGAT PENTING UNTUK MENERIMA INFORMASI, MENGOLAH INFORMASI, MENYIMPAN INFORMASI DAN MENGELUARKAN INFORMASI.

PROTEIN HEWANI RENDAH LEMAK

yang mengandung: 7 gram Protein, 2 gram Lemak dan 50 Kalori

Nama Pangan	Berat dalam Gram	Ukuran Rumah Tangga
Babat	40	1 potong sedang
Cumi-cumi	45	1 ekor kecil
Daging asap	20	1 lembar
Daging ayam	40	1 potong sedang
Daging kerbau	35	1 potong sedang
Dendeng sapi	15	1 potong sedang
Gabus kering	10	1 ekor kecil
Hati sapi	50	1 potong sedang
Ikan asin kering	15	1 potong sedang
Ikan kakap	35	1/3 ekor besar
Ikan kembung	30	1/3 ekor sedang
Ikan lele	40	1/3 ekor sedang
Ikan mas	45	1/3 ekor sedang
Ikan mujair	30	1/3 ekor sedang

Nama Pangan	Berat dalam Gram	Ukuran Rumah Tangga
Ikan peda	35	1 ekor kecil
Ikan pindang	25	1/2 ekor sedang
Ikan segar	40	1 potong sedang
Ikan teri kering	20	1 sendok makan
Ikan cakalang asin	20	1 potong sedang
Kerang	90	1/2 gelas
Ikan lemuru	35	1 potong sedang
Putih telur ayam	65	2 1/2 butir
Rebon kering	10	2 sendok makan
Rebon basah	45	2 sendok makan
Selar kering	20	1 ekor
Sepat kering	20	1 potong sedang
Teri nasi	20	1/3 gelas
Udang segar	35	5 ekor sedang


INFORMASI
Nilai Gizi
KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
GERMAS
Cara Membaca
INFORMASI NILAI GIZI
INFORMASI NILAI GIZI
(Nutrition Facts)
Takaran Saji (Serving Size) 2 bar (60 g)
Jumlah Sajian per Kemasan (Serving per Container) 2
JUMLAH PER SAJIAN (AMOUNT PER SERVING)
Energi Total (Calories) 220 kkal
Energi dari Lemak (Calories from Fat) 20 kkal
% AKG*
Lemak Total (Total Fat) 3 g 4%
Lemak Jenuh (Saturated Fat) 0 g 0%
Lemak Trans (Trans Fat) 0 g 0%
Kolesterol (Cholestrol) 0 g 0%
Protein 12 g 20%
Karbohidrat Total
Total Carbohydrate 38 g 13%
Serat Pangan (Dietary Fiber) 6 g 22%
Gula (Sugar) 13 g
Natrium (Sodium) 88 mg 4%
Kalium (Potassium) 30 mg 3%
Kalsium (Calcium) 176 mg 22%
Fosfor (Phosphorus) 51 mg 9%
Magnesium 18 mg 6%
Zat Besi (Iron) 1,4 mg 6%
Umumnya informasi nilai gizi suatu produk berdasarkan pada satu kali penyajian. Jika mengkonsumsi produk tersebut lebih dari 1 kali penyajian, maka kontribusi jumlah asupan kalori dan semua nutrisi yang ada dalam produk tersebut akan lebih tinggi
Kandungan lemak dalam satu kali penyajian
%AKG (Angka Kecukupan Gizi) memberikan informasi kontribusi produk tersebut terhadap kebutuhan sehari
Misalkan %AKG menunjukkan nilai 80%, maka kebutuhan nutrisi tersebut sudah terpenuhi 80% kita dikonsumsi sesuai takaran saja.
Kandungan gula dalam satu kali penyajian
Kandungan natrium dalam satu kali penyajian
www.p2ptm.kemkes.go.id
@p2ptmkemenkesRI
@p2ptmkemenkesRI
@p2ptmkemenkesRI


KEGUNAAN
Informasi
Nilai Gizi
Memberikan Informasi Nutrisi
tentang kandungan nutrisi dalam makanan atau minuman, seperti jumlah kalori, lemak, protein, karbohidrat, serat, vitamin, dan mineral.
Membantu Pengambilan Keputusan
konsumen dapat membuat keputusan yang lebih baik dalam memilih makanan dan minuman yang sesuai dengan kebutuhan nutrisi mereka atau kondisi kesehatan tertentu, seperti diabetes atau intoleransi makanan.
Mendorong Kebiasaan Makan Sehat
konsumen dapat lebih mudah mengontrol asupan kalori, mengurangi konsumsi lemak jenuh dan gula tambahan, serta meningkatkan asupan serat, vitamin, dan mineral yang penting bagi kesehatan.
Membantu Pemantauan Diet
yang sedang menjalani program diet atau mengontrol berat badan, label gizi dapat menjadi alat yang berguna untuk memantau asupan kalori dan nutrisi harian mereka.
Memberikan Informasi Penting bagi Orang dengan Kondisi Kesehatan Tertentu
Label gizi juga penting bagi orang dengan kondisi kesehatan tertentu, seperti alergi makanan, intoleransi makanan, diabetes, atau penyakit jantung.


STOP
MEROKOK

Lampiran Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian

UJI RELIABILITAS

ANTROPOMETRI

INFORMED CONSENT

PRE- TEST


POST TEST





PRE FOOD RECORD

POST FOOD RECORD

Kemenkes
Poltekkes Palangka Raya

Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Palangka Raya
Jalan George Obos No.30, Menteng
Palangka Raya, Kalimantan Tengah 73111
(0536) 3221768
https://www.polkesraya.ac.id

REKAP PERCAKAPAN BIMBINGAN

Judul Proposal : Pengaruh Edukasi Menggunakan *Instagram* Terhadap Asupan Energi Lemak Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Remaja *Overweight* Di SMAN 3 Palangka Raya

Sesi / bahasan : ke-1 / Judul Proposal Skripsi
Mahasiswa : PO6231321347 – CITRA DEWI
Pembimbing : 198805312014022002 - Dr. LAMIA DIANG MAHALIA, M.P.H., Apt

Mahasiswa
Selasa, 30 Januari 2024, 07:49:56 Assalamualaikum, Selamat pagi, Bu Lamia. Perkenalkan saya Citra Dewi, mahasiswa jurusan gizi prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika reg 8 (Semester 6). Saya termasuk salah satu anak bimbingan proposal Ibu, izin Bu sekiranya kapan dan apakah Ibu punya waktu luang untuk berkenan melakukan bimbingan terkait konsultasi judul proposal skripsi. Itu saja yang bisa saya sampaikan Bu, atas kurang dan lebihnya saya ucapkan Terimakasih dan mohon maaf apabila mengganggu waktunya

Sesi / bahasan : ke-1 / Judul Proposal Skripsi
Mahasiswa : PO6231321347 – CITRA DEWI
Pembimbing : 198010182005012009 - PRISILIA OKTAVIYANI, SKM, MKM, M.K.M

Mahasiswa
Selasa, 30 Januari 2024, 08:30:59 Assalamualaikum, Selamat sore, Bu. Perkenalkan saya Citra Dewi, mahasiswa jurusan gizi prodi Sarjana Terapan Gizi dan Dietetika reg 8 (Semester 6). Saya termasuk salah satu anak bimbingan proposal Ibu, izin Bu sekiranya kapan dan apakah Ibu punya waktu luang untuk berkenan melakukan bimbingan terkait konsultasi judul proposal skripsi. Itu saja yang bisa saya sampaikan Bu, atas kurang dan lebihnya saya ucapkan Terimakasih dan mohon maaf apabila mengganggu waktunya

Sesi / bahasan : ke-2 / Konsultasi BAB 1 (Latar Belakang Dan Manfaat)
Mahasiswa : PO6231321347 – CITRA DEWI
Pembimbing : 198010182005012009 - PRISILIA OKTAVIYANI, SKM, MKM, M.K.M

Mahasiswa
Selasa, 6 Februari 2024, 08:58:32 Selamat pagi ibu lia, mohon maaf mengganggu waktunya, terkait pembahasan latar belakang dan manfaat pada bab 1. Untuk jam konsul hari ini kira kira punya waktu luang jam berapa ya ibu, terimakasih ibu

Sesi / bahasan : ke-2 / Konsultasi BAB 1 (Latar Belakang Dan Manfaat)
Mahasiswa : PO6231321347 – CITRA DEWI
Pembimbing : 198805312014022002 - Dr. LAMIA DIANG MAHALIA, M.P.H., Apt

Mahasiswa
Selasa, 6 Februari 2024, 07:58:30 Assalamualaikum ibu lamia selamat siang, sebelumnya mohon maaf mengganggu wktu ibu apakah ibu ada waktu luang untuk konsultasi bab 1 latar belakang dan manfaat terkait proposal saya bu untuk hari ini sekian yang saya sampaikan bu, terimakasih assalamualaikum wr. wb

Sesi / bahasan : ke-3 / Revisi BAB 1 (Latar Belakang Dan Manfaat)
Mahasiswa : PO6231321347 – CITRA DEWI **Pembimbing** : 198805312014022002 - Dr. LAMIA DIANG MAHALIA, M.P.H., Apt

Mahasiswa
Jumat, 9 Februari 2024, 08:00:07 assalamualaikum wr. wb ibu lamia selamat pagi, sebelumnya mohon maaf mengganggu wktu ibu apakah ibu ada waktu luang untuk konsultasi revisi bab 1 revisi latar belakang dan manfaat pada proposal saya dan tirza ibu untuk hari ini sekian yang saya sampaikan bu, terimakasih

Sesi / bahasan : ke-3 / Revisi BAB 1 (Latar Belakang Dan Manfaat)
Mahasiswa : PO6231321347 – CITRA DEWI **Pembimbing** : 198010182005012009 - PRISILIA OKTAVIYANI, SKM, MKM, M.K.M

Mahasiswa
Jumat, 9 Februari 2024, 08:40:31 Selamat pagi Ibu mohon maaf mengganggu waktu paginya izin Ibu sekiranya kapan dan apakah Ibu punya waktu luang untuk melakukan bimbingan terkait konsultasi revisi proposal Bab 1 latar belakang dan manfaat Citra dan Lutfi Itu saja yang bisa saya sampaikan Bu, atas kurang dan lebihnya saya ucapkan Terimakasih dan mohon maaf apabila mengganggu waktunya

Sesi / bahasan : ke-4 / Revisi BAB 1 (Latar Belakang Dan Tujuan Penelitian)
Mahasiswa : PO6231321347 – CITRA DEWI **Pembimbing** : 198805312014022002 - Dr. LAMIA DIANG MAHALIA, M.P.H., Apt

Mahasiswa
Jumat, 16 Februari 2024, 08:10:58 Assalamualaikum wr. wb ibu lamia selamat pagi, mohon maaf mengganggu waktu ibu izin bertanya untuk konsultasi sore ini terkait revisi latar belakang dan tujuan penelitian yang kemarin ibu, citra menemui ibu di pukul berapa ya ibu? terima kasih assalamualaikum wr wb

Sesi / bahasan : ke-4 / Revisi BAB 1 (Latar Belakang Dan Tujuan Penelitian)
Mahasiswa : PO6231321347 – CITRA DEWI **Pembimbing** : 198010182005012009 - PRISILIA OKTAVIYANI, SKM, MKM, M.K.M

Mahasiswa
Jumat, 16 Februari 2024, 10:01:42 Selamat pagi Ibu mohon maaf mengganggu waktu siang izin Ibu sekiranya kapan dan apakah Ibu punya waktu luang untuk melakukan bimbingan terkait konsultasi proposal Bab 1 latar belakang dan tujuan penelitian citra itu saja yang bisa saya sampaikan Bu, atas kurang dan lebihnya saya ucapkan Terimakasih dan mohon maaf apabila mengganggu waktunya

Sesi / bahasan : ke-5 / Revisi BAB 1 (Latar Belakang Dan Manfaat)
Mahasiswa : PO6231321347 – CITRA DEWI **Pembimbing** : 198805312014022002 - Dr. LAMIA DIANG MAHALIA, M.P.H., Apt

Mahasiswa
Senin, 26 Februari 2024, 07:02:17 Assalamualaikum wr. wb ibu lamia selamat pagi, sebelumnya mohon maaf mengganggu wktu ibu apakah ibu ada waktu luang untuk konsultasi revisi bab 1 latar belakang dan manfaat terkait proposal saya bu untuk hari ini sekian yang saya sampaikan bu, terimakasih assalamualaikum wr. wb

Sesi / bahasan : ke-5 / Revisi BAB 1 (Latar Belakang Dan Manfaat)
Mahasiswa : PO6231321347 – CITRA DEWI **Pembimbing** : 198010182005012009 - PRISILIA OKTAVIYANI, SKM, MKM, M.K.M

Mahasiswa
Senin, 26 Februari 2024, 10:22:11 Selamat pagi Ibu mohon maaf mengganggu waktu pagi izin Ibu sekiranya kapan dan apakah Ibu punya waktu luang untuk melakukan bimbingan terkait konsultasi revisi proposal Bab 1 latar belakang dan manfaat Citra Itu saja yang bisa saya sampaikan Bu, atas kurang dan lebihnya saya ucapkan Terimakasih dan mohon maaf apabila mengganggu waktunya

Sesi / bahasan : ke-6 / Konsultasi BAB 2 (Landasan Teori Dan Kerangka Konsep)
Mahasiswa : PO6231321347 – CITRA DEWI **Pembimbing** : 198010182005012009 - PRISILIA OKTAVIYANI, SKM, MKM, M.K.M

Mahasiswa
Jumat, 15 Maret 2024, 14:03:18 Assalamualaikum wr. wb ibu lamia selamat sore, sebelumnya mohon maaf mengganggu wktu ibu apakah ibu ada waktu luang untuk konsultasi bab 2 landasan teori dan kerangka konsep terkait proposal saya bu untuk hari ini sekian yang saya sampaikan bu, terimakasih assalamualaikum wr. wb

Sesi / bahasan : ke-6 / Konsultasi BAB 2 (Landasan Teori Dan Kerangka Konsep)
Mahasiswa : PO6231321347 – CITRA DEWI **Pembimbing** : 198010182005012009 - PRISILIA OKTAVIYANI, SKM, MKM, M.K.M

Mahasiswa
Jumat, 15 Maret 2024, 15:04:23 Selamat pagi Ibu mohon maaf mengganggu waktu sore izin Ibu sekiranya kapan dan apakah Ibu punya waktu luang untuk melakukan bimbingan terkait konsultasi proposal Bab 2 landasan teori dan kerangka konsep citra itu saja yang bisa saya sampaikan Bu, atas kurang dan lebihnya saya ucapkan Terimakasih dan mohon maaf apabila mengganggu waktunya

Sesi / bahasan : ke-7 / Revisi BAB 2 (Landasan Teori dan Definisi Operasional)
Mahasiswa : PO6231321347 – CITRA DEWI **Pembimbing** : 198805312014022002 - Dr. LAMIA DIANG MAHALIA, M.P.H., Apt

Mahasiswa
Kamis, 2 Mei 2024, 09:07:08 Selamat pagi Ibu mohon maaf mengganggu waktu pagi izin Ibu sekiranya kapan dan apakah Ibu punya waktu luang untuk melakukan bimbingan terkait konsultasi revisi proposal Bab 2 landasan teori dan defisini operasional citra itu saja yang bisa saya sampaikan Bu, atas kurang dan lebihnya saya ucapkan Terimakasih dan mohon maaf apabila mengganggu waktunya

Sesi / bahasan : ke-7 / Revisi BAB 2 (Landasan Teori dan Definisi Operasional)
Mahasiswa : PO6231321347 – CITRA DEWI **Pembimbing** : 198010182005012009 - PRISILIA OKTAVIYANI, SKM, MKM, M.K.M

Mahasiswa
Kamis, 2 Mei 2024, 10:08:04 Assalamualaikum wr. wb ibu lamia selamat pagi, sebelumnya mohon maaf mengganggu waktu ibu apakah ibu ada waktu luang untuk konsultasi revisi bab 2 landasan teori dan definisi operasional terkait proposal saya bu untuk hari ini sekian yang saya sampaikan bu, terimakasih assalamualaikum wr. wb

Sesi / bahasan : ke-8 / Revisi BAB 2 (Landasan Teori, Kerangka Konsep, Dan Definisi Operasional)
Mahasiswa : PO6231321347 – CITRA DEWI **Pembimbing** : 198805312014022002 - Dr. LAMIA DIANG MAHALIA, M.P.H., Apt

Mahasiswa
Jumat, 10 Mei 2025, 14:08:47 Assalamualaikum wr. wb ibu lamia selamat sore, sebelumnya mohon maaf mengganggu wktu ibu apakah ibu ada waktu luang untuk konsultasi revisi bab 2 landasan teori, kerangka konsep dan definisi operasional terkait proposal saya bu untuk hari ini sekian yang saya sampaikan bu, terimakasih assalamualaikum wr. wb

Sesi / bahasan : ke-8 / Revisi BAB 2 (Landasan Teori, Kerangka Konsep, Dan Definisi Operasional)
Mahasiswa : PO6231321347 – CITRA DEWI **Pembimbing** : 198010182005012009 - PRISILIA OKTAVIYANI, SKM, MKM, M.K.M

Mahasiswa
Jumat, 10 Mei 2025, 15:09:32 Selamat pagi Ibu mohon maaf mengganggu waktu sore izin Ibu sekiranya kapan dan apakah Ibu punya waktu luang untuk melakukan bimbingan terkait konsultasi revisi proposal Bab 2 landasan teori, kerangka konsep dan definisi operasional citra itu saja yang bisa saya sampaikan Bu, atas kurang dan lebihnya saya ucapkan Terimakasih dan mohon maaf apabila mengganggu waktunya

Sesi / bahasan	: ke-9 / Konsultasi BAB 3 (Desain Penelitian Dan Persiapan Penelitian)		
Mahasiswa	: PO6231321347 – CITRA DEWI	**Pembimbing**	: 198805312014022002 - Dr. LAMIA DIANG MAHALIA, M.P.H., Apt

Mahasiswa
Selasa, 21 Mei 2024, 11:10;45 Selamat siang bu mohon maaf mengganggu waktunya. Mohon izin, apakah hari ini citra bisa bertemu Ibu untuk konsultasi terkait proposal BAB 3 desain penelitian dan persiapan penelitian Bu? Mohon arahannya ibu Terimakasih

Sesi / bahasan	: ke-9 / Konsultasi BAB 3 (Desain Penelitian Dan Persiapan Penelitian)		
Mahasiswa	: PO6231321347 – CITRA DEWI	**Pembimbing**	: 198010182005012009 - PRISILIA OKTAVIYANI, SKM, MKM, M.K.M

Mahasiswa
Selasa, 21 Mei 2024, 08:24:38 Selamat pagi Ibu mohon maaf mengganggu waktu paginya izin Ibu sekiranya kapan dan apakah Ibu punya waktu luang untuk melakukan bimbingan terkait konsultasi proposal Bab 3 desain penelitian dan persiapan penelitian citra itu saja yang bisa saya sampaikan Bu, atas kurang dan lebihnya saya ucapkan Terimakasih dan mohon maaf apabila mengganggu waktunya

Sesi / bahasan	: ke-10 / Revisi BAB 3 (Sampel dan Kriteria)		
Mahasiswa	: PO6231321347 – CITRA DEWI	**Pembimbing**	: 198805312014022002 - Dr. LAMIA DIANG MAHALIA, M.P.H., Apt

Mahasiswa
Kamis, 23 Mei 2024, 07:27:58 Selamat pagi bu mohon maaf mengganggu waktunya. Mohon izin, apakah hari ini citra bisa bertemu untuk konsultasi terkait revisi proposal bab 3 pada sampel dan kriteria saya bu? Mohon arahannya ibu terimakasih

Sesi / bahasan	: ke-10 / Revisi BAB 3 (Sampel dan Kriteria)		
Mahasiswa	: PO6231321347 – CITRA DEWI	**Pembimbing**	: 198010182005012009 - PRISILIA OKTAVIYANI, SKM, MKM, M.K.M

Mahasiswa
Kamis, 23 Mei 2024, 11:28:32 Selamat pagi Ibu mohon maaf mengganggu waktu siang izin Ibu sekiranya kapan dan apakah Ibu punya waktu luang untuk melakukan bimbingan terkait konsultasi revisi proposal Bab 3 sampel dan kriteria citra itu saja yang bisa saya sampaikan Bu, atas kurang dan lebihnya saya ucapkan Terimakasih dan mohon maaf apabila mengganggu waktunya

Sesi / bahasan	: ke-11 / Revisi BAB 3 (Pengolahan Data Dan Uji Normalitas)		
Mahasiswa	: PO6231321347 – CITRA DEWI	**Pembimbing**	: 198805312014022002 - Dr. LAMIA DIANG MAHALIA, M.P.H., Apt

Mahasiswa
Jumat, 24 Mei 2024, 11:30:23 Selamat pagi Ibu mohon maaf mengganggu waktu siang izin Ibu sekiranya kapan dan apakah Ibu punya waktu luang untuk melakukan bimbingan terkait konsultasi revisi proposal Bab 3 pengolahan data dan uji normalitas citra itu saja yang bisa saya sampaikan Bu, atas kurang dan lebihnya saya ucapkan Terimakasih dan mohon maaf apabila mengganggu waktunya

Sesi / bahasan	: ke-11 / Revisi BAB 3 (Pengolahan Data Dan Uji Normalitas)		
Mahasiswa	: PO6231321347 – CITRA DEWI	**Pembimbing**	: 198010182005012009 - PRISILIA OKTAVIYANI, SKM, MKM, M.K.M

Mahasiswa
Kamis, 24 Mei 2024, 13:30:55 Selamat siang bu mohon maaf mengganggu waktunya. Mohon izin, apakah hari ini citra bisa bertemu untuk konsultasi terkait revisi proposal bab 3 pengolahan data dan uji normalitas Bu? Mohon arahannya ibu terimakasih

Sesi / bahasan	: ke-12 / Revisi BAB 3 (Media Penelitian)		
Mahasiswa	: PO6231321347 – CITRA DEWI	**Pembimbing**	: 198010182005012009 - PRISILIA OKTAVIYANI, SKM, MKM, M.K.M

Mahasiswa
Selasa, 28 Mei 2024, 13:31:24 Selamat pagi Ibu mohon maaf mengganggu waktu siang izin Ibu sekiranya kapan dan apakah Ibu punya waktu luang untuk melakukan bimbingan terkait konsultasi revisi proposal Bab 3 media penelitian citra itu saja yang bisa saya sampaikan Bu, atas kurang dan lebihnya saya ucapkan Terimakasih dan mohon maaf apabila mengganggu waktunya

Sesi / bahasan	: ke-12 / Revisi BAB 3 (Media Penelitian)		
Mahasiswa	: PO6231321347 – CITRA DEWI	**Pembimbing**	: 198805312014022002 - Dr. LAMIA DIANG MAHALIA, M.P.H., Apt

Mahasiswa
Selasa, 28 Mei 2024, 14:31:58 Mohon maaf mengganggu waktunya. Mohon izin, apakah hari ini citra bisa bertemu untuk berkonsultasi terkait media penelitian Bu? Mohon arahannya ibu terimakasih

Kementerian Kesehatan
Direktorat Jenderal
Sumber Daya Manusia Kesehatan
Politeknik Kesehatan Palangka Raya
Jalan George Obos No.30, Menteng
Palangka Raya, Kalimantan Tengah 73111
(0536) 3221768
https://www.polkesraya.ac.id

REKAP PERCAKAPAN BIMBINGAN

Judul Proposal : Pengaruh Edukasi Menggunakan *Instagram* Terhadap Asupan Energi Lemak Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Remaja *Overweight* Di SMAN 3 Palangka Raya

Sesi / bahasan : ke-1 / Konsultasi Uji Reliabilitas
Mahasiswa : PO6231321347 – CITRA DEWI **Pembimbing** : 198010182005012009 - PRISILIA OKTAVIYANI, SKM, MKM, M.K.M

Mahasiswa
Senin, 20 Januari 2025, 10:41:14 Assalamualaikum, Selamat pagi Ibu lia, Mohon maaf menggangu waktunya. Mohon izin, apakah hari ini citra bisa bertemu Ibu untuk konsultasi terkait hasil uji reliabilitas skripsi Bu? Terimakasih ibu Mohon arahannya bu

Sesi / bahasan : ke-1 / Konsultasi Uji Reliabilitas
Mahasiswa : PO6231321347 – CITRA DEWI **Pembimbing** : 198805312014022002 - Dr. LAMIA DIANG MAHALIA, M.P.H., Apt

Mahasiswa
Senin, 20 Januari 2025, 09:41:50 Assalamualaikum, Selamat pagi Ibu lamia, Mohon maaf menggangu waktunya. Mohon izin, apakah hari ini citra bisa bertemu Ibu untuk konsultasi terkait hasil uji reliabilitas skripsi Bu? Mohon arahannya ibu Terimakasih ibu Terimakasih ibu

Sesi / bahasan : ke-2 / Konsultasi BAB 4 (Hasil Pembahasan Dan Gambaran Umum)
Mahasiswa : PO6231321347 – CITRA DEWI **Pembimbing** : 198805312014022002 - Dr. LAMIA DIANG MAHALIA, M.P.H., Apt

Mahasiswa
Selasa, 8 April 2025, 13:42:45 Assalamualaikum, Selamat siang Ibu Lamia sebelumnya citra ingin mengucapkan Minal Aidzin Walfaidzin mohon maaf lahir dan batin Mohon maaf menggangu waktunya. Mohon izin, apakah hari ini citra bisa bertemu Ibu untuk konsultasi bab 4 hasil pembahasan dan gambaran umum skripsi Bu? Mohon arahannya ibu Terimakasih

Sesi / bahasan : ke-2 / Konsultasi BAB 4 (Hasil Pembahasan Dan Gambaran Umum)
Mahasiswa : PO6231321347 – CITRA DEWI **Pembimbing** : 198010182005012009 - PRISILIA OKTAVIYANI, SKM, MKM, M.K.M

Mahasiswa
Selasa, 8 April 2025, 11:43:31 Selamat siang ibu lia sebelumnya mohon maaf mengganggu waktunya. Mohon izin, apakah hari ini citra bisa bertemu ibu untuk konsultasi terkait bab 4 hasil pembahasan dan gambaran umum skripsi bu? Mohon arahannya ibu terimakasih

Sesi / bahasan : ke-3 / Revisi BAB 4 (Hasil Pembahasan Dan Univariat)
Mahasiswa : PO6231321347 – CITRA DEWI **Pembimbing** : 198805312014022002 - Dr. LAMIA DIANG MAHALIA, M.P.H., Apt

Mahasiswa
Jumat, 11 April 2025, 18:43:59 assalamualaikum ibu, selamat malam. mohon maaf mengganggu waktu malam dan tanggal merah ibu mohon izin, untuk besok hari citra dan tirza, apakah bisa menemui ibu untuk konsultasi terkait revisi bab 4 hasil pembahasan dan univariat yaitu karakteristik umur responden. Mohon arahannya ibu terimakasih

Sesi / bahasan : ke-3 / Revisi BAB 4 (Hasil Pembahasan Dan Univariat)
Mahasiswa : PO6231321347 – CITRA DEWI **Pembimbing** : 198010182005012009 - PRISILIA OKTAVIYANI, SKM, MKM, M.K.M

Mahasiswa
Jumat, 11 April 2025, 18:44:32 Ibu selamat malam. mohon maaf mengganggu waktu malam dan tanggal merah ibu mohon izin, untuk besok hari citra, apakah bisa menemui ibu untuk konsultasi terkait revisi bab 4 hasil pembahasan dan univariat yaitu karakteristik umur responden. Mohon arahannya ibu terimakasih

Sesi / bahasan : ke-4 / Revisi BAB 4 (Hasil Pembahasan Dan Univariat)
Mahasiswa : PO6231321347 – CITRA DEWI **Pembimbing** : 198805312014022002 - Dr. LAMIA DIANG MAHALIA, M.P.H., Apt

Mahasiswa
Senin, 14 April 2025, 07:45:22 Assalamualaikum, Selamat pagi Ibu lamia, Mohon maaf menggangu waktunya. Mohon izin, apakah hari ini citra dan tirza bisa bertemu Ibu untuk konsultasi terkait perbaikan bab 4 hasil pembahasan dan univariat terutama total jenis kelamin responden pada remaja kemarin Bu? Mohon arahannya ibu terimakasih

Sesi / bahasan : ke-4 / Revisi BAB 4 (Hasil Pembahasan Dan Univariat)
Mahasiswa : PO6231321347 – CITRA DEWI **Pembimbing** : 198010182005012009 - PRISILIA OKTAVIYANI, SKM, MKM, M.K.M

Mahasiswa
Senin, 14 April 2025, 09:45:54 Selamat pagi Ibu lia, Mohon maaf menggangu waktunya. Mohon izin, apakah hari ini citra dan lutfi bisa bertemu Ibu untuk konsultasi terkait perbaikan bab 4 hasil pembahasan dan univariat terutama total jenis kelamin responden pada remaja kemarin Bu? Mohon arahannya terimakasih

Sesi / bahasan : ke-5 / Revisi BAB 4 (Hasil Pembahasan Dan Univariat)
Mahasiswa : PO6231321347 – CITRA DEWI **Pembimbing** : 198010182005012009 - PRISILIA OKTAVIYANI, SKM, MKM, M.K.M

Mahasiswa
Rabu, 16 April 2025, 08:46:25 Selamat pagi ibu lia mohon maaf mengganggu waktunya. Mohon izin, apakah hari ini citra bisa bertemu ibu untuk konsultasi terkait revisi bab 4 hasil pembahasan dan univariat pada bagian hasil indeks massa tubuh (IMT) para remaja bu? Mohon arahannya ibu terimakasih

Sesi / bahasan : ke-5 / Revisi BAB 4 (Hasil Pembahasan Dan Univariat)
Mahasiswa : PO6231321347 – CITRA DEWI **Pembimbing** : 198805312014022002 - Dr. LAMIA DIANG MAHALIA, M.P.H., Apt

Mahasiswa
Rabu, 16 April 2025, 07:47:22 Selamat pagi ibu lamia mohon maaf mengganggu waktunya. Mohon izin, apakah hari ini citra bisa bertemu ibu untuk konsultasi terkait revisi bab 4 hasil pembahasan univariat hasil indeks massa tubuh (IMT) para remaja bu? Mohon arahannya ibu terimakasih

Sesi / bahasan : ke-6 / Revisi BAB 4 (Hasil Pembahasan Dan Univariat)
Mahasiswa : PO6231321347 – CITRA DEWI **Pembimbing** : 198010182005012009 - PRISILIA OKTAVIYANI, SKM, MKM, M.K.M

Mahasiswa
Kamis, 17 April 2025, 07:45:06 Selamat pagi ibu lia mohon maaf mengganggu waktunya. Mohon izin, apakah hari ini citra bisa bertemu ibu untuk konsultasi terkait revisi hasil pembahasan dan univariat hasil pengetahuan gizi responden sebelum dan sesudah edukasi bu? Mohon arahannya ibu terimakasih

Sesi / bahasan : ke-6 / Revisi BAB 4 (Hasil Pembahasan Dan Univariat)
Mahasiswa : PO6231321347 – CITRA DEWI **Pembimbing** : 198805312014022002 - Dr. LAMIA DIANG MAHALIA, M.P.H., Apt

Mahasiswa
Kamis, 17 April 2025, 07:48:01 Selamat pagi ibu lamia mohon maaf mengganggu waktunya. Mohon izin, apakah hari ini citra bisa bertemu ibu untuk konsultasi terkait revisi bab 4 hasil pembahasan dan univariat hasil pengetahuan gizi responden sebelum dan sesudah edukasi bu? Mohon arahannya ibu terimakasih

Sesi / bahasan : ke-7 / Revisi BAB 4 (Hasil Pembahasan Dan Univariat)
Mahasiswa : PO6231321347 – CITRA DEWI **Pembimbing** : 198010182005012009 - PRISILIA OKTAVIYANI, SKM, MKM, M.K.M

Mahasiswa
Senin, 21 April 2025, 14:56:44 Selamat siang ibu lia mohon maaf mengganggu waktunya. Mohon izin, apakah hari ini citra bisa bertemu ibu untuk konsultasi terkait revisi bab 4 hasil pembahasan dan univariat pada hasil asupan lemak sebelum dan sesudah intervensi bu? Mohon arahannya ibu terimakasih

Sesi / bahasan : ke-7 / Revisi BAB 4 (Hasil Pembahasan Dan Univariat)
Mahasiswa : PO6231321347 – CITRA DEWI **Pembimbing** : 198805312014022002 - Dr. LAMIA DIANG MAHALIA, M.P.H., Apt

Mahasiswa
Senin, 21 April 2025, 11:57:52 Selamat siang ibu lamia mohon maaf mengganggu waktunya. Mohon izin, apakah hari ini citra bisa bertemu ibu untuk konsultasi terkait revisi bab 4 hasil pembahasan dan univariat pada hasil asupan lemak sebelum dan sesudah intervensi bu? Mohon arahannya ibu terimakasih

Sesi / bahasan : ke-8 / Revisi BAB 4 (Hasil Pembahasan Dan Univariat)
Mahasiswa : PO6231321347 – CITRA DEWI **Pembimbing** : 198805312014022002 - Dr. LAMIA DIANG MAHALIA, M.P.H., Apt

Mahasiswa
Rabu, 23 April 2025, 13:59:21 Selamat siang ibu lamia mohon maaf mengganggu waktunya. Mohon izin, apakah hari ini citra bisa bertemu ibu untuk konsultasi terkait revisi bab 4 hasil pembahasan dan univariat skripsi bu? Mohon arahannya ibu terimakasih

Sesi / bahasan : ke-8 / Revisi BAB 4 (Hasil Pembahasan Dan Univariat)
Mahasiswa : PO6231321347 – CITRA DEWI **Pembimbing** : 198010182005012009 - PRISILIA OKTAVIYANI, SKM, MKM, M.K.M

Mahasiswa
Rabu, 23 April 2025, 14:00:04 Selamat siang ibu lia mohon maaf mengganggu waktunya. Mohon izin, apakah hari ini citra bisa bertemu ibu untuk konsultasi terkait revisi bab 4 hasil pembahasan dan univariat skripsi bu? Mohon arahannya ibu terimakasih

Sesi / bahasan : ke-9 / Revisi BAB 4 (Hasil Pembahasan Dan Bivariat)
Mahasiswa : PO6231321347 – CITRA DEWI **Pembimbing** : 198805312014022002 - Dr. LAMIA DIANG MAHALIA, M.P.H., Apt

Mahasiswa
Jumat, 25 April 2025, 13:00:37 Selamat siang ibu lamia mohon maaf mengganggu waktunya. Mohon izin, apakah hari ini citra bisa bertemu ibu untuk konsultasi terkait revisi bab 4 hasil pembahasan dan bivariat apakah penyajian tabel, analisis, dan uraian pembahasan yang saya buat sudah sesuai bu? Mohon arahannya ibu terimakasih

Sesi / bahasan : ke-9 / Revisi BAB 4 (Hasil Pembahasan Dan Bivariat)
Mahasiswa : PO6231321347 – CITRA DEWI **Pembimbing** : 198010182005012009 - PRISILIA OKTAVIYANI, SKM, MKM, M.K.M

Mahasiswa
Jumat, 25 April 2025, 14:01:32 Selamat siang ibu lia mohon maaf mengganggu waktunya. Mohon izin, apakah hari ini citra bisa bertemu ibu untuk konsultasi terkait revisi bab 4 hasil pembahasan dan bivariat apakah penyajian tabel, analisis, dan uraian pembahasan yang saya buat sudah sesuai bu? Mohon arahannya ibu terimakasih

Sesi / bahasan : ke-10 / Revisi BAB 4 (Hasil Pembahasan Dan Bivariat)
Mahasiswa : PO6231321347 – CITRA DEWI **Pembimbing** : 198805312014022002 - Dr. LAMIA DIANG MAHALIA, M.P.H., Apt

Mahasiswa
Senin, 28 April 2025, 07:01:59 Selamat pagi ibu lamia mohon maaf mengganggu waktunya. Mohon izin, apakah hari ini citra bisa bertemu ibu untuk konsultasi terkait revisi bab 4 hasil pembahasan dan bivariat dengan topik yang berbeda-beda, mencakup pengaruh edukasi Instagram terhadap pengetahuan gizi serta asupan lemak bu? Mohon arahannya ibu terimakasih

Sesi / bahasan : ke-10 / Revisi BAB 4 (Hasil Pembahasan Dan Bivariat)
Mahasiswa : PO6231321347 – CITRA DEWI **Pembimbing** : 198010182005012009 - PRISILIA OKTAVIYANI, SKM, MKM, M.K.M

Mahasiswa
Senin, 28 April 2025, 10:02:59 Selamat pagi ibu lia mohon maaf mengganggu waktunya. Mohon izin, apakah hari ini citra bisa bertemu ibu untuk konsultasi terkait revisi bab 4 hasil pembahasan dan bivariat dengan topik yang berbeda-beda, mencakup pengaruh edukasi Instagram terhadap pengetahuan gizi serta asupan lemak bu? Mohon arahannya ibu terimakasih

Sesi / bahasan : ke-11 / Revisi BAB 4 (Hasil Pembahasan Dan Bab 3 Metode Penelitian)
Mahasiswa : PO6231321347 – CITRA DEWI **Pembimbing** : 198010182005012009 - PRISILIA OKTAVIYANI, SKM, MKM, M.K.M

Mahasiswa
Kamis, 30 April 2025, 14:03:34 Selamat siang ibu lia mohon maaf mengganggu waktunya. Mohon izin, apakah hari ini citra bisa bertemu ibu untuk konsultasi terkait revisi bab 4 hasil pembahasan gambaran umum dan bab 3 metode penelitian uji reliabilitas skripsi bu? Mohon arahannya ibu terimakasih

Sesi / bahasan : ke-11 / Revisi BAB 4 (Hasil Pembahasan Dan Bab 3 Metode Penelitian)
Mahasiswa : PO6231321347 – CITRA DEWI **Pembimbing** : 198805312014022002 - Dr. LAMIA DIANG MAHALIA, M.P.H., Apt

Mahasiswa
Kamis, 30 April 2025, 11:04:25 Selamat siang ibu lamia mohon maaf mengganggu waktunya. Mohon izin, apakah hari ini citra bisa bertemu ibu untuk konsultasi terkait revisi bab 4 hasil pembahasan gambaran umum dan bab 3 metode penelitian pada bagian uji reliabilitas skripsi bu? Mohon arahannya ibu terimakasih

Sesi / bahasan	: ke-12 / Revisi BAB 4 (Hasil Pembahasan, Data dan Univariat)		
Mahasiswa	: PO6231321347 – CITRA DEWI	**Pembimbing**	: 198805312014022002 - Dr. LAMIA DIANG MAHALIA, M.P.H., Apt

Mahasiswa
Kamis, 8 Mei 2025, 07:08:43 Selamat pagi ibu lamia mohon maaf mengganggu waktunya. Mohon izin, apakah hari ini citra bisa bertemu ibu untuk konsultasi terkait revisi bab 4 hasil pembahasan, data dan univariat skripsi bu? Mohon arahannya ibu terimakasih

Sesi / bahasan	: ke-12 / Revisi BAB 4 (Hasil Pembahasan, Data dan Univariat)		
Mahasiswa	: PO6231321347 – CITRA DEWI	**Pembimbing**	: 198010182005012009 - PRISILIA OKTAVIYANI, SKM, MKM, M.K.M

Mahasiswa
Kamis,30 April 2025, 11:10:27 Selamat siang ibu lia mohon maaf mengganggu waktunya. Mohon izin, apakah hari ini citra bisa bertemu ibu untuk konsultasi terkait revisi hasil pembahasan, data dan univariat skripsi bu? Mohon arahannya ibu terimakasih

Lampiran Riwayat Hidup

RIWAYAT HIDUP

Nama	: Citra Dewi
Tempat/Tanggal Lahir	: Palangka Raya, 24 Januari 2003
Alamat	: JL. Rajawali VII Gg. Yudistira II No.1
Jenis Kelamin	: Perempuan
Agama	: Islam
Email	: citradewi2403@gmail.com

Riwayat Pendidikan :

1. TK Raudathul Atfhal Perwanida 1 Palangka Raya, lulus tahun 2009
2. SD SD Negeri Percobaan Palangka Raya, lulus tahun 2015
3. SMP SMP Negeri 6 Palangka Raya, lulus tahun 2018
4. SMA SMA Negeri 3 Palangka Raya, lulus tahun 2021

Riwayat Pekerjaan : -