

# GAMBARAN PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DALAM MENINGKATKAN PENGETAHUAN REMAJA TENTANG GIZI REMAJA DI KLINIK 'AISYIYAH PONTIANAK

Sindi Regina Pricilia<sup>1</sup>, Sella Ridha Agfiyany<sup>2</sup>, Yetty Yuniarty<sup>3</sup>  
Program Studi DIII Kebidanan, Politeknik 'Aisyiyah Pontianak  
Jl. Ampera No.9, Pontianak, Kalimantan Barat  
[reginasindi16@mail.com](mailto:reginasindi16@mail.com)

## ABSTRAK

**Latar Belakang :** Kondisi remaja merupakan masa yang berisiko karena seseorang meninggalkan masa kanak-kanak menuju masa dewasa. (Soerjono S,2015).

**Tujuan penelitian :** Penelitian ini bertujuan untuk Mengetahui Gambaran Penggunaan Media Sosial Dalam Meningkatkan Pengetahuan Remaja Tentang Gizi Remaja di Politeknik Aisyiyah Pontianak tahun 2022

**Metode Penelitian:** Menggunakan metoda deskriptif, kuantitatif, dan pra-eksperimental. Kuesioner digunakan sebagai alatnya.

**Hasil Penelitian :** Berdasarkan jenis kelamin yang sebagian besar dominan narasumbernya perempuan 13 orang (59,0%), Kadar hemoglobinya sebagian besar tidak mengalami anemia sebanyak 17 orang (77,2%). Dan remaja yang menggunakan media sosial Instagram sebanyak 18 orang (81,8%).

**Kesimpulan :** Dapat disimpulkan bahwa media sosial tidak berpengaruh terhadap asupan gizi remaja sehingga tidak menyebabkan anemia pada remaja.

**Kata Kunci :** Pengetahuan Remaja, Media Sosial, Dan Gizi Remaja

## Abstract

**BackgroundBack:** Teenage is associated with a dangerous period, because in this priode ses Hey People leave the stage of children's hymn, to head to the next stage of the maturity stage. (Soerjono s, 2015).

**PurposeResearch:** This study aims to Knowing the use of social media use in improving teenage know ledge about teenage nutrition in polytechnic Aisyiyah Pontianak in 2022

**Research Method:** Ad Use the descriptive research method with approach quantitative By using the Preexperimental design. instruments used is the questionnaire sheet.

**ResultsResearch:** Based on the sexes that are mostly dominant women's narasumberts 13 people (59.0%), hemoglobots levels are largely unpacked as many as 17 people (77.2%). And teenagers who use social media instgram as many as 18 people (81, 8%).

**Conclusion:** It can be concluded that social media has no effect on adolescent nutrition intake so it does not cause anemia in teenagers.

**The wordKey:** KnowledgeTeens, The media So'sshel And Nutrition Teens

## PENDAHULUAN

Definisi etimologi pemuda adalah "tumbuh menjadi dewasa" Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan pemuda ialah seseorang dengan rentang usia antara 10 dan 19 tahun. Menurut *The Health Resources and Services Administrations Guidelines* Amerika Serikat, usia remaja adalah 11-21 tahun dan dipisahkan menjadi tiga tahap: remaja awal (11-14 tahun), remaja tengah (15-17 tahun), dan remaja akhir (usia 18-21 tahun). Pengertian ini kemudian dimasukkan ke dalam perbendaharaan kata anak muda (*young people*), yang terdiri dari usia 10 sampai 24 tahun (Eny 2012).

Asia Tenggara memiliki insiden malnutrisi terbesar yaitu 27,3%. PBB memperkirakan 800 juta orang menderita kekurangan gizi, sebagian besar di negara berkembang. Menurut survei populasi Sensus Antar 2015, ada 104 juta anak kekurangan gizi di dunia. Asia Selatan memiliki insiden malnutrisi tertinggi sebesar 46%, diikuti oleh sub-Sahara Afrika sebesar 28% dan Amerika Latin/Karibia sebesar 7%.

Kasus BBLR (Berat Badan Lahir Rendah) merupakan penyebab terbesar kematian bayi baru lahir di tahun 2020 selanjutnya diikuti oleh kasus hipoksia, kelainan kongenital, infeksi serta tetanus neonatorum (Kementrian Kesehatan RI, 2020). Kasus AKI di Indonesia merupakan kasus yang sering terjadi diantaranya 60% terjadi setelah melahirkan dan 50% terjadi selama postpartum 24 jam. Penyebab kematian ibu selanjutnya yaitu 28% perdarahan, 24% eklampsia dan 11% infeksi. Pelayanan kebidanan merupakan suatu aspek yang utama dalam pelayanan kesehatan yang bermuara untuk mencapai kesehatan keluarga yang bertujuan untuk menciptakan keluarga bahagia dan sejahtera terutama untuk kesehatan ibu dan anak (Noftalina, 2021)

Berikut sumebr makanan yang menjadi nutrisi untuk remaja, antara lain:

### 1. Karbohidrat

Nutrisi yang kadar molekul gula sangat sedikit dinamakan karbohidrat. Gula merah, gula putih, madu, dan permen merupakan jenis karbohidrat yang sederhana. Sedangkan gandum, jagung, kacang-kacangan, nasi dan roti merupakan jensi karbohidrat yang kompleks.

### 2. Protein

Berfungsi sebagai pembentuk jaringan tubuh dan sel serta adanya kerusakan pada jaringan tubuh maka segera diperbaiki. Daging, ikan, susu dan telur merupakan jenis protein hewani sedangkan gandum, kacang-kacangan, tempe dan tahu dan merupakan jenis protein nabati yang dapat dikonsumsi untuk memenuhi kebutuhan protein kline.

### 3. Lemak

Zat gizi makro yang diperlukan oleh remaja sebagai sumber energi yaitu lemak. Berikut jenis makanan yang sebagai lemak yaitu alpukat, ikan salmon, minyak zaitun dan telur.

#### 4. Serat

Serat larut air terdapat pada beberapa jenis buah dan sayuran yang mengandung serat, antara lain wortel, brokoli, alpukat, apel, jeruk, kacang merah, dan ubi jalar.

#### 5. Vitamin

Kebutuhan vitamin menunjang proses tumbuh kembangnya. Berapa jenis vitamin yang diperlukan oleh remaja yaitu vitamin B1, B2, B9, B12, Vitamin C, Vitamin D, Vitamin E dan Vitamin K.

#### 6. Mineral

Peningkatan konsumsi mineral mendukung pertumbuhan tubuh, seperti seng, mangan, selenium, kalsium, potasium, besi, fosfor, garam. Ibu hamil mengalami nyeri pada trimester 1, 2 dan 3. Dari kajian nyeri pada ibu hamil dengan usia kehamilan trimester III antara lain: 96,7% buruknya kualitas tidur, 96,7% sering BAK, 77,8% tubuh terasa nyeri, 75% adanya oedema dan 50% mengalami gangguan pernapasan (Aprina, Lulianthy and Astuti, 2020)

### METODE PENELITIAN

Studi deskriptif menggunakan teknik kuantitatif untuk mengidentifikasi, mengumpulkan, mengolah, dan menganalisis data. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 10 November 2021 - 12 Mei 2022, Dari Pengajuan Judul – Pembuatan Laporan.

Lokasi penelitian di Klinik Aisyiyah Pontianak. Accidental sampling digunakan dalam teknik pengambilan data.

### HASIL PENELITIAN

#### 1. Karakteristik Narasumber

**Tabel 1 Narasumber Berdasarkan Umur**

No	Umur ( Tahun)	Jumlah Narasumber	(%)
1	15-18 Tahun	0	0
2	18-21 Tahun	17	77,2%
3	21-25 Tahun	5	22,7%
1	Jumlah	22	100

Berdasarkan tabel di atas, mayoritas narasumber berusia antara 15 hingga 18 tahun tidak ada sedangkan narasumber berumur 18-21 Tahun yaitu berjumlah 17 narasumber dengan presentase 77,2% dan narasumber berumur 21-25 Tahun yaitu 5 narasumber dengan presentase 22,7%

**Tabel 2 Narasumber Berdasarkan Jenis Kelamin**

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Laki – laki	9	40,9%
Perempuan	13	59,0%
Total	22	100

Berdasarkan tabel diatas, narasumber pria berjumlah 9 orang dengan presentase 40,9% dan narasumber wanita sebanyak 13 dengan presentase 59,0%. Sebagian besar narasumber yang ada adalah berjenis kelamin perempuan yaitu dengan presentase 59,0%.

**Tabel 3 Narasumber Berdasarkan Media Sosial**

Media Sosial	Jumlah	Persentase
Instagram	10	45,4%
Tik-tok	5	22,7%
Facebook	7	31,8%
<b>Jumlah</b>	<b>22</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel diatas narasumber yang menggunakan media sosial Instagram sebanyak 10 narasumber dengan presentase 45,4% , Tik-tok sebanyak 5 narasumber dengan presentase 22,7% dan Facebook sebanyak 7 narasumber dengan presentase 31,8%. Sebagian besar narasumber banyak menggunakan media sosial Instagram dengan presentase 45,4%.

**Tabel 4 Distribusi Frekuensi Kadar Hemoglobin**

No	Kadar Hb	F	%
1	Anemia	5	22,7%
2	Tidak Anemia	17	77,2%
	Jumlah	22	100

Dari data tersebut didapatkan sebanyak 5 responden (22,7%) yang mengalami anemia dan yang tidak mengalami anemia sebanyak 17 responden dengan 77,2%. Sebagian besar narasumber tidak mengalami anemia dengan 77,2%

**Tabel 5 Kadar Hemoglobin**

No	Jenis Kelamin	Kadar HB Anemia	%	Tidak Anemia	%
1.	Laki-Laki	2	9,09%	7	31,8%
2.	Perempuan	3	13,6%	10	45,4%
	Jumlah	22	100	22	100

Dari data tersebut didapatkan sebanyak 2 responden (9,09%) yang mengalami anemia dengan jenis kelamin laki-laki dan yang tidak mengalami anemia ada 7 responden (31,8%). Sedangkan pada remaja perempuan yang mengalami anemia ada 3 reponden (13,6%) dan tidak mengalami anemia ada 10 narasumber (45,4%). Jadi sebagian besar narasumber tidak mengalami anemia dengan 45,4%.

## PEMBAHASAN

### 1. Karakteristik

Sesuai dengan tujuan penelitian yang ingin mengetahui efektivitas gambaran penggunaan media sosial dalam meningkatkan pengetahuan remaja tentang gizi remaja di Klinik Aisyiyah Pontianak tahun 2022 pengaruh media sosial tahun 2022, maka telah dilakukan pengisian lembaran kuesioner kepada 22 narasumber yang merupakan remaja yang berpartisipasi mengikuti pemeriksaan kesehatan di Klinik Aisyiyah Pontianak.

Anemia merupakan suatu kejadian yang disebabkan oleh kurangnya nutrisi terutama zat besi sehingga mengakibatkan hemoglobin menurun atau terjadinya kekurangan darah (Hardiansyah dkk (2017), Hb remaja perempuan 12gr/dl dan laki-laki 14gr/dl. Remaja anemia memiliki kadar Hb 12gr/dl (Proverawati,2011).

Kasus anemia zat besi di Indonesia sebanyak 72,3%. Akibat dari kurangnya zat besi yang dialami oleh remaja antara lain lelah, lemah, pucat, dan pusing serta menimbulkan buruknya konsentrasi belajar. Hal tersebut terjadi dikarenakan kurangnya pendidikan orang tua mengenai anemia, status ekonomi serta tidak mengertinya remaja khususnya remaja putri terhadap anemia dan Fe, Vitamin C, serta lama menstruasi. Populasi remaja Indonesia adalah 26,2% laki-laki dan 49,1% perempuan.

Temuan dari sebuah penelitian yang menganalisis hubungan antara asupan makanan cepat saji dan anemia defisiensi besi, sebagaimana ditentukan oleh survei publikasi yang relevan pada 22 sampel yang mengalami Anemia sejumlah pada laki-laki 2 narasumber (9,09%) dan Tidak Anemia berjumlah 7 narasumber (31,8%), Sedangkan pada remaja perempuan yang mengalami anemia ada 3 responden (13,6%) dan tidak mengalami anemia ada 10 narasumber (45,4%). Menurut Sulistyoningtyas (2018), 54,8% remaja yang mengonsumsi makanan cepat saji lebih rentan mengalami anemia dibandingkan dengan yang mengonsumsi masakan bergizi. Masa remaja merupakan masa pertumbuhan, perkembangan, dan aktivitas. Kita membutuhkan nutrisi dalam makanan. Remaja putri yang sering mengalami kekurangan zat gizi karena sering mengonsumsi makanan cepat saji. Apabila kekurangan folat, vitamin B12 dan Vitamin A dapat menyebabkan anemia (Sitanggang, 2019).

Berdasarkan jenis kelamin dari sampel 22 (40,9%) pada laki-laki dan (59,0%) terjadi pada perempuan yang berhubungan erat terhadap kerentanan resiko terkena anemia. Briawan (2012) didapatkan sample anemia paling banyak pada remaja putri karena perilaku pola makan yang tidak sehat. Mahdalena (2017) mencatat bahwa perempuan muda biasanya percaya bahwa mereka kelebihan berat badan, sehingga pola makan mereka salah. Kurniawan, Briawan, dan Caraka (2015) menemukan bahwa remaja putri mengonsumsi tidak sehat karena mencari sosok ideal dan tidak pernah puas. Hubungan makan cepat saji dengan anemia memiliki adanya hubungan sehingga jika dibiasakan akan mengganggu kesehatan.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas penggunaan media sosial terhadap asupan gizi remaja di Politeknik Aisyiyah Pontianak.

Kesimpulan dari penelitian ini adalah

1. Karakteristik remaja di Politeknik Aisyiyah Pontianak sebagian besar berusia 18 - 21 tahun yaitu sebanyak 17 orang (77,2%), Berdasarkan jenis kelamin yang sebagian besar dominan narasumbernya perempuan 13 orang (59,0 %), dan Kadar hemoglobinya sebagian besar tidak mengalami anemia pada laki-laki 7 orang dan 2 orang mengalami anemia sedangkan pada perempuan 3 orang mengalami anemia dan 10 orang tidak mengalami anemia. Jadi sebagian besar yang mengalami anemia pada remaja perempuan. Narasumber sebagian besar menggunakan instagram sebanyak 10 orang dengan presentase (45,4%) Jadi kesimpulannya pengaruh dari media sosial yang mengiklankan berbagai jenis makanan cepat saji.
2. Hasil penelitian mengenai efektivitas pengaruh media sosial terhadap asupan gizi remaja di Politeknik Aisyiyah Pontianak, ditemukan sebagian besar tidak mengalami anemia dan kurangnya asupan gizi yang masih memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji. Dapat disimpulkan bahwa media sosial tidak berpengaruh terhadap asupan gizi remaja sehingga tidak menyebabkan anemia pada remaja

Saran dari penelitian ini adalah

### 1. Bagi praktisi

Hal ini dimaksudkan agar dapat memberikan gambaran tentang hubungan asupan makanan cepat saji dengan remaja, sehingga masyarakat lebih memperhatikan komposisi gizi makanan, khususnya remaja, untuk menghindari kondisi ini sedini mungkin.

### 2. Bagi Teoritis

Diharapkan dapat mengembangkan konsep teori menunjang perkembangan pengetahuan remaja tentang gizi remaja.

### 3. Bagi peneliti selanjutnya

Ukuran sampel yang lebih besar diperlukan untuk mempelajari makanan cepat saji dan anemia.

## DAFTAR PUSTAKA

Anthony, S. D. Afrika, I. S & Maschlatul, M. 2020. “ *Pola Makan Pada Remaja Berhubungan dengan Kejadian Anemia*” Jurnal Ilmiah Permas : Jurnal ilmiah STIKES Kendal Volume 10. No. 2 ,hh 223-232

Aprina, Lulianthy and Astuti, 2020 “*Pentingnya Nutrisi Wanita Masa Prakonsepsi Untuk Status Gizi Anak Di Masa Mendatang*” Politeknik Aisyiyah Pontianak.

Christanti DF, Khosman A 2012 . *Asupan Zat Gizi dan Status Gizi pada Remaja Putri Yang Sudah dan Belum Menstruasi*. Jurnal Gizi Dan Pangan Vol 7 No 03

Kurniawati, D & Drs, Hery Tri Susanto M. , Si. 2019. “ *Faktor-faktor yang mempengaruhi Anemia Remaja Putri* “. Jurnal Ilmiah Manusia dan Kesehatan , Vol.1

Noftalina Elsa, 2021 “*Upaya Peningkatan Pengetahuan Mengenali Tanda Bahaya Nifas dan Bayi Baru Lahir*” Politeknik Aisyiyah Pontianak.

Prasetyo, Ardy . 2016 . “ *Gaya Hidup Takoseksual Dalam Tinjauan Perilaku Konsumen* “ (Studi kasus pada pria pekerja bidang teknologi Informasi dan Komunikasi di Semarang) Jurnal Berkala Ilmiah Efisiensi Vol 16 No. 04 Tahun 2016

Purnama, N. L. A 2020. “*Perilaku Makan dan Status Gizi Remaja* “, Jurnal Penelitian Kesehatan Jilid 7, No 2, Ketaren, Yolanda Risky Oktavienna BR. 2018. “ *Hubungan Pola Makan Dengan Angka Kejadian Anemia Pada Remaja Putri di SMA Pencawarna Medan* “, Kebidanan Poltekes Kemenkes. Medan

Romandani, Q. F& Teti , R. 2019 “ *Hubungan Pengetahuan Anemia dengan Kebiasaan Makan Pada Remaja Putri*”, JPPNI Vol 04, No 03

Sulistyoningtyas, S. 2018 . “ *Hubungan Kebiasaan Cepat Saji dengan Kejadian Anemia Pada Mahasiswa Prodi D IV Bidan* “, Universitas Aisyiyah Yogyakarta, Vol 6, No.2

POLITEKNIK 'AISYIYAH PONTIANAK