

**PENGARUH EDUKASI GIZI DENGAN MEDIA SOSIAL TERHADAP  
PERUBAHAN PENGETAHUAN DAN KUALITAS DIET PADA WANITA  
OBESITAS : LITERATURE REVIEW**

***The Effect Of Nutrition Education With Social Media On Changes In Knowledge  
And Quality Of Diet In Obesity Women: Literature Review***

Emilia Alfitri, Ratih Kurniasari  
Program Studi Gizi,  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
Universitas Sngaperbangsa Karawang, Indonesia  
(emiliaalfitri3@gmail.com. Telp. 082124608483)

**ABSTRAK**

Obesitas pada wanita lebih tinggi dibandingkan pria. Perubahan penurunan berat badan wanita dipengaruhi oleh banyak faktor salah satunya pengetahuan gizi dan kualitas diet yang sehat. Pemberian edukasi gizi dapat menggunakan berbagai media seperti media sosial yang saat ini banyak sekali orang-orang khususnya wanita. Metode : Penelitian ini menggunakan metode literature review dengan mencari jurnal melalui portal google scholar dengan terindex SINTA. Hasil : Bagaimana pengaruh edukasi gizi dengan media sosial seperti (Instagram dan Whatsapp Group) terhadap peningkatan pengetahuan gizi pada Wanita Obesitas. Kesimpulan : Adanya pengaruh edukasi gizi dengan media sosial seperti (Instagram dan Whatsapp Group) terhadap peningkatan pengetahuan gizi, namun tidak semua dapat merubah perilaku kualitas diet karena untuk merubah kualitas diet dibutuhkan sebuah dorongan yaitu motivational interviewing dan sebuah pendampingan yang cukup lama.

Kata Kunci : Pengetahuan Gizi; Kualitas Diet, Media Sosial, Obesitas.

**ABSTRACT**

*Obesity in women is higher than men. Changes in women's weight are influenced by many factors, one of which is nutrition and the quality of a healthy diet. The provision of nutrition education can use various media such as social media which is currently a lot of people, especially women. Methods: This study uses the literature review method by searching for journals through the google scientist portal with the index SINTA. Results : How is the effect of nutrition education with social media such as (Instagram and Whatsapp Group) on increasing nutritional knowledge in Obese Women. Conclusion: There is an effect of education with social media such as (Instagram and Whatsapp Group) on increasing nutritional knowledge, but not all of them can change diet quality behavior because changing the quality of diet requires an encouragement, namely interview motivation and long support.*

*Keywords: Nutrition Knowledge; Diet Quality, Social Media, Obesity.*

## PENDAHULUAN

Obesitas merupakan suatu kondisi adanya akumulasi lemak abnormal atau berlebihan pada jaringan adiposa yang dapat menjadi risiko bagi Kesehatan (Kemenkes RI, 2018). Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) tahun 2018, tingkat obesitas pada orang dewasa di Indonesia meningkat dari 14,8% pada tahun 2013 menjadi 21,8% pada tahun 2018. Prevalensi wanita dewasa yang > 18 tahun mencapai persentase sebesar 44,4% (berat badan lebih 15,1% dan obesitas 29,3%) sedangkan pria dewasa >18 tahun dengan persentase 26,6% (berat badan lebih 12,1% dan obesitas 14,5%) (Kemenkes RI, 2018). Tingginya masalah gizi lebih akan menimbulkan risiko terkena penyakit degeneratif seperti di antaranya adalah hipertensi, diabetes mellitus (kencing manis), asam urat, kolesterol, stroke, penyakit jantung, dan kanker.

Ketidaksesuaian pemenuhan zat gizi menjadi salah satu faktor terjadinya obesitas. Hal ini dapat dikaitkan dengan kualitas diet seseorang yang telah sesuai atau belum dengan pedoman gizi seimbang. Kualitas diet yang rendah akan berpengaruh terhadap peningkatan IMT yang

ditandai dengan konsumsi energi, gula, dan lemak jenuh secara berlebihan tetapi rendah konsumsi padi-padian, buah, dan sayur (Yuhanna et al., 2021). Pengetahuan juga menjadi salah satu faktor dalam merubah perilaku atau kebiasaan seseorang, maka dari itu perlunya edukasi gizi sebagai metode untuk meningkatkan pengetahuan sehingga perilakunya menjadi lebih baik (Perdana F, *et.al* 2017). Pemberian edukasi gizi dapat menggunakan berbagai media seperti media sosial yang saat ini banyak sekali orang menggunakannya, terutama wanita sebanyak 93,68% lebih besar dari laki-laki sebanyak 92,07% (Fitriani, 2021) dengan tingginya tingkat pengetahuan gizi seseorang akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku memilih makanan untuk dikonsumsi (Setyawati & Setyawati, 2015). Penggunaan media sosial dapat juga meningkatkan pengetahuan dan sikap positif remaja mengenai HIV/AIDS (Aisyah et al., 2020). Oleh karena itu literature review ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh media sosial terhadap peningkatan pengetahuan dan kualitas diet pada wanita obesitas.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode penulisan review yaitu

literature review. Literature review adalah sebuah bahan penelitian yang terdiri dari temuan teori dan hasil penelitian yang digunakan untuk bahan atau landasan untuk kegiatan penelitian. Database yang digunakan dalam pencarian artikel yaitu *google scholar* yang terindex SINTA. Artikel tersebut diperoleh melalui tahapan screening. Screening artikel berdasarkan jurnal yang tidak berbayar, berdasarkan judul, abstrak, isi jurnal mulai dari latar belakang, metode serta hasil temuan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan Tabel 1 bahwa 1 dari 4 artikel yaitu berdasarkan (Palupi et al., 2022) menyatakan tidak ada pengaruh terhadap kualitas diet pada wanita obesitas terdapat responden yang status gizinya overweight dengan jumlah 21 orang dan obesitas 21 orang yang berumur 17-25 tahun sebanyak 36 responden atau kelompok remaja akhir, untuk 6 responden lainnya masuk kedalam kelompok umur 26-35 tahun yang tergolong kelompok dewasa awal. Status pekerjaan diketahui bahwa paling banyak terdapat pada mahasiswa yang tidak bekerja yaitu sebanyak 29 orang. Kualitas diet

diketahui bahwa sebelum dan sesudah intervensi masih tergolong rendah atau belum bisa dikatakan baik hal tersebut terjadi karena adanya beberapa faktor yaitu faktor manajemen waktu, tidak menyempatkan waktu sarapan. Aktivitas fisik terlihat bahwa adanya perbedaan yang signifikan pada skor aktivitas fisik sebelum dan sesudah pemberian intervensi edukasi gizi EMPIRE. Kemudian 3 artikel dari 4 artikel menyatakan ada pengaruh edukasi gizi dengan media sosial terhadap perubahan pengetahuan dan kualitas diet wanita obesitas.

Pada penelitian (Mulyani et al., 2020), pengaruh pemberian edukasi gizi tentang penurunan berat badan yang sehat dan pendampingan dengan adanya pemberian motivasi. Hal tersebut menjadi pendorong untuk wanita yang memiliki berat badan lebih dan calon manten untuk merubah pengetahuan gizi dan perilaku makannya atau kualitas diet dan dengan menggunakan media sosial instagram sebagai medianya membuat para wanita yang senang menggunakan *gadget* menjadi lebih mudah untuk mengaksesnya. Hal tersebut sejalan dengan penelitian dari Ibnu zaki dan Hesti Permata Sari bahwa pemberian edukasi dengan

media instagram juga dapat merubah pengetahuan gizi terhadap remaja putri yang Kekurangan Energi Kronik (KEK) dengan hasilnya untuk pedesaan sebesar 94,6% dan untuk perkotaan sebesar 66,7% (Zaki & Sari, 2019).

Pada penelitian (Mulyani et al., 2020). Hasil dari penelitian ini menunjukkan intervensi edukasi berbasis media sosial instagram dan motivational interviewing jauh lebih efektif meningkatkan kognitif seseorang dibanding dengan intervensi edukasi dengan media sosial instagram saja, dilihat dari peningkatan skor pada kelompok P1 (kelompok perlakuan pertama) lebih tinggi dibandingkan kelompok P2 (kelompok perlakuan kedua). Hasil dari skor kualitas diet sebelum dan setelah, hasilnya tetap dalam kategori rendah karena perubahan tidak terjadi pada semua komponen kualitas diet. Akan tetapi pada kelompok P1 mengalami perbaikan pada asupan energi, karbohidrat, asupan makanan pokok, total lemak, lemak jenuh, dan natrium, tetapi tidak mengalami perbaikan pada asupan protein karena subjek mengurangi asupan fast food, seperti fried chicken, beef burger, dan ayam geprek yang berbahan dasar daging

atau ayam sehingga penurunan asupan lemak. Selain penurunan protein asupan serat juga mengalami penurunan karena individu tidak terbiasa mengonsumsi sumber makanan tinggi serat. Hal ini sejalan dengan penelitian dari Baiq Nurainun Apriani Idris. Et.,al bahwa dengan menggunakan pendekatan motivasional interview efektif untuk menurunkan tingkat depresi pada pasien post stroke depression (Apriani et al., 2018).

Pada penelitian (Nohana et al., 2020). Hasil dari penelitiannya menunjukkan responden memiliki kepercayaan terhadap informasi diet yang didapatkan dari media sosial yaitu sebesar 81% dari total responden. Setelah mengakses informasi mengenai diet, sebesar 82% dari total responden memiliki keinginan untuk melakukan diet.

**Table 1.** Hasil Temuan Jurnal Pengaruh Media Sosial terhadap peningkatan pengetahuan dan kualitas diet pada wanita obesitas.

No	Penulis, Tahun	Kesimpulan
----	----------------	------------

1	(Mulyani et al., 2020)	Kelas edukasi gizi berbasis sosial media Instagram efektif dalam meningkatkan pengetahuan tentang penurunan berat badan yang sehat, kualitas diet, total aktivitas fisik dan mengurangi lingkaran pinggang	3	(Mulyani et al., 2020)	Edukasi gizi berbasis instagram dapat meningkatkan pengetahuan healthy weight loss dan memperbaiki asupan energi, karbohidrat, asupan makanan pokok, total lemak, lemak jenuh serta asupan natrium pada wanita usia subur obesitas, tetapi belum efektif untuk memperbaiki asupan serat dan protein.
2.	(Palupi et al., 2022)	Pemberian edukasi EMPIRE (Emotion and Mind Power In Relationship with Eating) dengan media group Whatsapp. Menunjukkan bahwa intervensi berpengaruh dalam peningkatan pengetahuan aktivitas fisik pada wanita dengan status gizi lebih, tapi tidak berpengaruh terhadap peningkatan skor kualitas dietnya.	4	(Nohana et al., 2020)	Setelah diberikan informasi mengenai diet dengan media sosial, sebesar 82% responden memiliki keinginan untuk melakukan diet.

### KESIMPULAN

Literature review ini menunjukkan bahwa adanya pengaruh edukasi gizi dengan media sosial seperti (*Instagram dan Whatsapp Group*) terhadap peningkatan pengetahuan gizi, namun tidak semua dapat merubah perilaku kualitas diet karena untuk merubah

kualitas diet dibutuhkan sebuah dorongan yaitu *motivational interviewing* dan sebuah pendampingan yang cukup lama.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis dalam menyelesaikan penelitian ini mengucapkan terima kasih kepada Allah SWT dan semua pihak yang berkontribusi pada penelitian ini yang telah memberikan kesempatan bagi peneliti untuk menulis artikel ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, S., Syafar, M., & Amiruddin, R. (2020). Pengaruh Media Sosial Untuk Meningkatkan Pengetahuan Dan Sikap Remaja Tentang Hiv & Aids Di Kota Parepare. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Maritim*, 3(1). <https://doi.org/10.30597/jkmm.v3i1.10299>
- Apriani, B. N., Hadi, I., Warongan, A. W., & Supriyatna, N. (2018). Efektivitas Konseling dengan Pendekatan Motivational Interviewing Terhadap Penurunan Depresi pada Pasien Post Stroke Depression. *Holistic Nursing and Health Science*, 1(2), 55. <https://doi.org/10.14710/hnhs.1.2.2018.55-67>
- Fitriani, Y. (2021). Pemanfaatan Media Sosial Sebagai Media Penyajian Konten Edukasi Atau Pembelajaran Digital. *Journal of Information System, Applied, Management, Accounting and Research*, 5(4), 1006–1013. <https://doi.org/10.52362/jisamar.v5i4.609>
- Kemenkes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.
- Mulyani, I., Dieny, F. F., Rahadiyanti, A., Fitrianti, D. Y., Tsani, A. F. A., & Murbawani, E. A. (2020). Efek motivational interviewing dan kelas edukasi gizi berbasis instagram terhadap perubahan pengetahuan healthy weight loss dan kualitas diet mahasiswi obesitas. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 17(2), 53. <https://doi.org/10.22146/ijcn.53042>
- Nohana, O. C., Kusumawati, A., & Widjanarko, B. (2020). Pengaruh Media Sosial dan Ketidakpuasan Tubuh pada Perilaku Diet Mahasiswa di Kota Semarang. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 19(5), 363–367. <https://doi.org/10.14710/mkmi.19.5.363-367>
- Palupi, K. C., Anggraini, A., Sa'pang, M., & Kuswari, M. (2022). Pengaruh Edukasi Gizi “Empire” Terhadap Kualitas Diet Dan Aktivitas Fisik Pada Wanita Dengan Gizi Lebih. *Journal of Nutrition College*, 11(1), 62–73. <https://doi.org/10.14710/jnc.v11i1.31924>
- Setyawati, V. A. V., & Setyowati, M. (2015). Karakter Gizi Remaja Putri Urban Dan Rural Di Provinsi Jawa Tengah. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(1), 43. <https://doi.org/10.15294/kemas.v11i1.3463>
- Yuhanna, W. L., Nurhikmawati, A. R., Pujati, P., & Dewi, N. K. (2021). Pemberdayaan Masyarakat Desa Wakah Melalui Pemanfaatan Limbah Kulit Singkong (Manihot esculenta). *Aksiologi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(3), 411. <https://doi.org/10.30651/aks.v5i3.4897>
- Zaki, I., & Sari, H. P. (2019). Edukasi Gizi Berbasis Media Sosial Meningkatkan Pengetahuan Dan Asupan Energi- Protein Remaja Putri Dengan Kurang Energi Kronik (Kek). *Gizi Indonesia*, 42(2), 111. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v42i2.469>