

**PENGARUH PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL *INSTAGRAM* SEBAGAI MEDIA
EDUKASI GIZI TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN ASUPAN ZAT
BESI SERTA KADAR HEMOGLOBIN PADA MAHASISWA JURUSAN FISIOTERAPI
POLTEKKES MAKASSAR**

*The Influence Of Using Instagram Social Media As A Nutrition Educational Media On
Increasing Knowledge And Iron Intake And Hemoglobin Levels In Physiotherapy Department
Students Of Poltekkes Makassar*

Andi Sinar Alam Tamsil, Rudy Hartono*, Chaerunnimah

Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Makassar

Email: [*dinomks70@google.com](mailto:dinomks70@google.com)

ABSTRACT

Anemia is the most common nutritional problem and can occur in the younger age group. An unbalanced diet is one of the causes of anemia. An unbalanced diet can be caused by a lack of knowledge. With nutrition education, teenagers can change their eating habits for the better. This study is to determine the effect of using Instagram social media as a media for nutrition education on increasing nutritional knowledge, hemoglobin levels and iron intake. The design of this study is quasy experiment with pre test post test only design. The population of level 2 students is 25 female students. Nutritional knowledge was collected online questionnaire. Iron intake was collected by 24-hour recall. Hemoglobin levels are checked with the Easy Touch digital. Statistical test with the Wilcoxon Test using the SPSS program. Statistical analysis revealed that there were differences in nutritional knowledge scores before and after education ($P=0.000$). Statistical analysis revealed that there was an effect of increasing iron intake before and after education ($P=0.003$). Statistical analysis revealed that there was no effect of increasing Hb levels before and after education ($P=0.157$). The conclusion of the study is that there is an effect of using Instagram social media as nutrition education on increasing nutritional knowledge and increasing iron intake. And there is no effect of using Instagram social media as nutrition education on increasing hemoglobin levels in students of the Physiotherapy Department of the Makassar Ministry of Health Polytechnic. Future researchers are expected to be able to develop this research and add a longer intervention time so that changes can be obtained both in terms of knowledge and attitudes.

Keywords: Instagram, Hemoglobin, Knowledge, Iron

ABSTRAK

Anemia merupakan masalah gizi yang paling sering terjadi dan dapat terjadi pada kelompok usia muda. Pola makan yang tidak seimbang merupakan salah satu penyebab anemia. Pola makan yang tidak seimbang dapat disebabkan oleh kurangnya pengetahuan. Dengan pendidikan gizi, remaja dapat mengubah kebiasaan makannya menjadi lebih baik. Studi ini adalah mengetahui pengaruh penggunaan media sosial *Instagram* sebagai media edukasi gizi terhadap peningkatan pengetahuan gizi, kadar hemoglobin dan asupan zat besi. Desain studi ini adalah *quasy experiment* dengan *pre test post test only design*. Populasi mahasiswa tingkat 2 yang berjumlah 25 mahasiswi. Pengetahuan gizi dikumpulkan kuesioner online. Asupan zat besi dikumpulkan dengan *recall* 24 jam. Kadar Hemoglobin diperiksa dengan digital Easy Touch. Uji statistik dengan *Uji Wilcoxon* menggunakan program SPSS. Analisis statistik diketahui ada perbedaan skor pengetahuan gizi sebelum dan sesudah pemberian edukasi ($P=0,000$). Analisis statistik diketahui ada pengaruh peningkatan asupan zat besi sebelum dan sesudah pemberian edukasi ($P=0,003$). Analisis statistik diketahui tidak ada pengaruh peningkatan kadar Hb sebelum dan sesudah pemberian edukasi ($P=0,157$). Kesimpulan penelitian adalah ada pengaruh penggunaan media sosial *Instagram* sebagai edukasi gizi terhadap peningkatan pengetahuan gizi dan peningkatan asupan zat besi. Serta tidak ada pengaruh penggunaan media sosial *Instagram* sebagai edukasi gizi terhadap peningkatan kadar hemoglobin pada mahasiswa Jurusan Fisioterapi Poltekkes Kemenkes Makassar. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dan menambah waktu intervensi yang lebih lama sehingga dapat diperoleh perubahan baik dari segi pengetahuan dan sikap.

Kata kunci : *Instagram*, Hemoglobin, Pengetahuan, Zat Besi

PENDAHULUAN

Kekurangan zat besi tubuh, atau anemia, merupakan masalah gizi yang terlihat pada wanita muda di Indonesia. Anemia adalah suatu kondisi di mana jumlah sel darah merah, atau kadar hemoglobin dalam sel darah merah, lebih rendah dari normal. Kadar Hb normal wanita muda adalah 12 g/dL dan wanita dikatakan anemia jika kadar Hbnya kurang dari 12 sg/dL. Kelompok risiko anemia adalah wanita usia subur, ibu hamil, anak sekolah dan remaja putri (Kemenkes RI, 2018). Masa remaja merupakan suatu tahap dimana seseorang mengalami

peralihan menuju kedewasaan.

Masa remaja adalah periode usia yang terjadi setelah berakhirnya masa kanak-kanak dan ditandai dengan perkembangan fisik yang pesat. Anemia lebih sering terjadi pada wanita dibandingkan dengan pria. Hal ini dikarenakan remaja putri setiap bulannya mengalami haid (menstruasi). Penurunan kinerja fisik (produktivitas) dan prestasi akademik merupakan akibat anemia. Namun, sangat disayangkan banyak penderita yang tidak mengetahui atau tidak menyadari akan hal ini. Penderita masih menganggap anemia sebagai masalah

sepele bahkan ketika mereka sudah tahu (Briawan, 2018). Prevalensi secara nasional di Indonesia berdasarkan Riskesdas (2018) yaitu mencapai 23,7% dan berdasarkan kelompok umur remaja 15-24 tahun sekitar 23%. Provinsi Sulawesi Selatan prevalensi mencakup se Sul-Sel sekitar 6,37% dan anemia berdasarkan umur remaja 15-24 tahun ada sekitar 6,91% (Riskesdas, 2018). Salah satu faktor terpenting munculnya anemia pada remaja adalah perilaku makan yang berhubungan dengan konsumsi makanan rendah zat besi setiap hari dan ketidakseimbangan makanan yang dikonsumsi dengan sumber gizi yang cukup. Kurangnya pengetahuan gizi menyebabkan tidak mengetahui cara menerapkan pola makan seimbang dalam kehidupan sehari-hari, sehingga diperlukan pendidikan gizi. Pendidikan gizi pada remaja merupakan intervensi khusus perbaikan gizi yang harus dilaksanakan untuk memperbaiki rantai integritas status gizi dan masalah gizi. (Kemenkes RI, 2020).

Eduksi merupakan proses multifaset yang bertujuan untuk mengubah perilaku seseorang agar dapat menerapkan kebiasaan makan yang baik dalam kehidupan sehari-hari. Edukasi gizi yang tepat diperlukan untuk mengoptimalkan pesan gizi seimbang bagi remaja putri. Media yang efektif dan fungsional sangat diperlukan untuk mendukung pendidikan gizi, agar informasi yang disampaikan dapat diterima dengan baik oleh kelompok sasaran. Media sosial merupakan platform yang dapat digunakan untuk edukasi gizi karena dapat mencapai berbagai tujuan yang tidak terikat waktu dan tempat. Salah satu media sosial yang bisa digunakan adalah *Instagram* (Rusdi, dkk, 2021).

Menurut Global Digital Report 2018, total penduduk Indonesia adalah 265 juta dan 50% atau 132 juta menggunakan internet. Media sosial terpopuler adalah *Facebook*, *Instagram* dan *Twitter* menempati urutan teratas penggunaan. *Instagram* adalah salah satu media sosial yang paling banyak digunakan oleh remaja saat ini dan memiliki banyak fitur yang berbeda. Berdasarkan survey yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) tahun 2020, dengan sampel 7.000 dari seluruh kota di Indonesia dari tanggal 2 hingga 25 Juni

2020 dan menunjukkan bahwa *Instagram* (42,3%) menurut pengukuran menempati urutan kedua di belakang *Facebook* (65,8%). Tenaga kesehatan, khususnya ahli gizi, harus menggunakan kesempatan yang dimiliki oleh *Instagram* untuk berkomunikasi, menginformasikan, dan mengedukasi (Estiana, dkk, 2022).

Mahasiswi fisioterapi di Poltekkes Kemenkes Makassar termasuk golongan Wanita usia subur yang sebaiknya memiliki informasi gizi yang baik sebagai calon ibu dimasa depan agar dapat menjaga status gizi agar terhindar dari gizi buruk dan menyelamatkan 1000 hari pertama kehidupan. Mahasiswa Jurusan Fisioterapi merupakan jurusan yang berada satu lingkungan dengan Jurusan Gizi, oleh karena itu sebelum melihat lingkungan yang lebih jauh, peneliti bermaksud melihat bagaimana peningkatan pengetahuan gizi dan sikap pada lingkungan terdekat dari Jurusan Gizi terlebih dahulu.

Penelitian Marfuah (2020) Asupan zat besi pada kelompok perlakuan sebelum dan sesudah intervensi menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan asupan zat besi kelompok perlakuan sebelum dan sesudah intervensi (Marfuah dan Kusudaryati, 2020). Studi Nomiaji (2020), hasil uji Wilcoxon adalah $p < 0,05$ artinya penggunaan jejaring sosial *Instagram* sebagai sarana edukasi berpengaruh terhadap kesadaran dan sikap anemia di kalangan remaja (Nomiaji, dkk, 2020).

Hasil penelitian Adi, D.I., Syam, A., Nurrochimawati, S (2012) menunjukkan bahwa pendidikan gizi berpengaruh terhadap kadar hemoglobin remaja. Peningkatan kadar Hb dapat terjadi 7 hari sebesar 0,5 mg hari sesudah diberikan edukasi gizi, selanjutnya setelah 14 hari maka kadar hemoglobin akan terus meningkat (Yakub dan Herman, 2019).

Berdasarkan uraian di atas, penulis berkeinginan untuk melakukan penelitian tentang pengaruh penggunaan jejaring sosial *Instagram* sebagai sarana edukasi gizi terhadap peningkatan pengetahuan, asupan zat besi dan peningkatan kadar hemoglobin pada mahasiswa Jurusan Fisioterapi Poltekkes Makassar. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pemanfaatan media sosial *Instagram* sebagai sarana edukasi gizi untuk

meningkatkan pengetahuan gizi, asupan zat besi dan kadar hemoglobin pada mahasiswa jurusan Fisioterapi Poltekkes Makassar.

METODE PENELITIAN

Desain, Tempat, dan Waktu

Jenis penelitian yang digunakan adalah *Quasy Eksperimen* dengan *PreTest-PostTest Only Design* melibatkan kelompok dimana subjek diobservasi kembali setelah perlakuan. Penelitian dilakukan di kampus Jurusan Fisioterapi Poltekkes Kemenkes Makassar. Penelitian dilaksanakan pada bulan Januari – Maret 2023.

Jenis dan Cara Pengumpulan Data

Identitas sampel berupa data sampel dasar ditentukan melalui kuesioner online dalam *google form*. Edukasi gizi untuk remaja putri dengan topik anemia diberikan melalui *Instagram*. Materi akan diunggah 3 kali dalam seminggu selama 3 minggu pada pukul 7 malam. Pengetahuan sampel tentang anemia diperoleh melalui hasil pengisian kuesioner yang diberikan sebelum dan sesudah pemberian edukasi gizi yang diberikan melalui *Link* menggunakan *google form*. Asupan zat besi dikumpulkan menggunakan formulir *recall* 24 jam. Pemeriksaan kadar hemoglobin sampel dengan menggunakan alat *easy touch GCHb* yang dilakukan oleh alumni Ahli Teknologi Laboratorium Medik (ATLM) yang sudah kompeten.

Pengolahan dan Analisis Data

Analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis univariat untuk melihat distribusi frekuensi karakteristik sampel, pengetahuan, asupan zat besi, dan kadar hemoglobin. Data dianalisis untuk menguji hipotesis sampel yang mendapat intervensi, serta melihat skor rata-rata yang dicapai sebelum dan sesudah pelatihan media *Instagram* terhadap peningkatan pengetahuan, asupan zat besi dan kadar hemoglobin mahasiswa. Analisis bivariat untuk melihat pengaruh penggunaan media edukasi *instagram* terhadap peningkatan pengetahuan, asupan zat besi dan peningkatan kadar hemoglobin tentang kejadian anemia pada mahasiswa. Jika data berdistribusi normal, menggunakan uji t- sample berpasangan, dan jika data tidak berdistribusi normal, menggunakan uji

Wilcoxon.

Hasil

1. Tabel 9 menunjukkan rata-rata pengetahuan gizi *pre-test* dan *post-test* sampel yang di ambil dari kuesioner 25 mahasiswa. Terdapat peningkatan rata-rata skor *pre* dan *post test* yang ditandai dengan skor *pre test* sebesar 12,56, sedangkan skor *mean post test* sebesar 15,16.
2. Tabel 10 menunjukkan rerata asupan zat besi sampel sebelum dan sesudah pendidikan gizi dari wawancara terhadap 25 mahasiswi. Rata-rata skor asupan zat besi sebelum dan sesudah pendidikan gizi meningkat, hal ini menunjukkan bahwa rata-rata asupan zat besi sebelum intervensi adalah 38,63 dan rata-rata asupan zat besi setelah intervensi adalah 72,58.
3. Tabel 11 menunjukkan rata-rata kadar hemoglobin sebelum dan sesudah edukasi gizi yang diambil dari hasil pemeriksaan 25 mahasiswa. Rata-rata kadar hemoglobin sebelum dan sesudah pendidikan gizi meningkat, menunjukkan rata-rata kadar hemoglobin sebelum diberikan edukasi gizi 13,30 dan rata-rata kadar hemoglobin sampel setelah edukasi 13,50.

PEMBAHASAN

Pengaruh Edukasi Gizi menggunakan Media Sosial *Instagram* terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi

Hasil distribusi frekuensi pengetahuan dari 25 subyek menunjukkan bahwa pengetahuan sebelum intervensi meningkat sebesar 12,56 dan setelah intervensi sebesar 15,16. Pada penelitian ini terdapat 18 pertanyaan tentang pengetahuan gizi. Tabel 12 menunjukkan bahwapendidikan gizi melalui jejaring sosial *instagram* berdasarkan hasil uji statistik dengan uji Wilcoxon diperoleh $p = 0,000$ yang berarti $< 0,05$ maka H_a diterima dan H_0 ditolak dengan demikian ada pengaruh pendidikan gizi *instagram* terhadap skor pengetahuan gizi sebelum dan sesudah intervensi. Karena desain konten edukasi gizi di *Instagram* dilengkapi dengan gambar dan warna yang dapat menarik perhatian remaja putri. *Instagram* adalah media sosial audiovisual. Edukasi gizi melalui *instagram* tidak terikat tempat atau waktu sehingga pendidikan gizi bisa dilakukan di mana saja, kapan saja.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Nomiaji, 2020) hasil uji Wilcoxon memberikan nilai $p < 0,05$ artinya penggunaan media sosial Instagram sebagai sarana edukasi berpengaruh terhadap pengetahuan remaja putri SMA Negeri 4 Kota Bengkulu. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan pengetahuan pada remaja yang dilihat dari hasil nilai post test responden yang meningkat (Nomiaji, dkk, 2020).

Penelitian yang dilakukan (Rusdi, 2021) juga menunjukkan adanya perubahan pengetahuan sebelum dan sesudah pendidikan gizi seimbang. Hasil uji statistik menunjukkan adanya perbedaan bermakna pengetahuan gizi seimbang kelompok *instagram* sebelum dan sesudah diberikan pelatihan gizi yang ditunjukkan dengan nilai $p\text{-value} = 0,004$ (Rusdi, dkk, 2021).

Pengaruh Edukasi Gizi menggunakan Media Sosial *Instagram* terhadap Peningkatan Asupan Zat Besi.

Hasil distribusi frekuensi zat besi dari 25 responden menunjukkan bahwa zat besi meningkat sebesar 38,63 sebelum intervensi dan sebesar 72,58 setelah intervensi. Tabel 13 menunjukkan bahwa penyuluhan gizi melalui media sosial Instagram berdasarkan hasil uji statistik yang diperoleh uji Wilcoxon diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,003$ yang berarti $< 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima sehingga ada pengaruh edukasi gizi menggunakan media sosial *instagram* terhadap status asupan zat besi sebelum dan sesudah intervensi. Edukasi remaja putri tentang makanan kaya zat besi merupakan sumber informasi untuk meningkatkan pengetahuan remaja putri, yang menjadi salah satu faktor pendorong mahasiswi untuk mengkonsumsi makanan kaya zat besi. Berdasarkan hal tersebut, peningkatan pengetahuan melalui pendidikan gizi dapat meningkatkan perilaku remaja untuk mengkonsumsi sumber makanan kaya zat besi sesuai dengan kebutuhan gizinya. Penelitian ini konsisten dengan

penelitian yang dilakukan (Marfuah, 2020). Hasil uji t berpasangan menunjukkan asupan zat besi pada kelompok perlakuan sebelum dan sesudah intervensi ($p < 0,05$), yang berarti ada perbedaan yang signifikan asupan zat besi antara kelompok perlakuan

sebelum dan sesudah intervensi (Marfuah dan Kusudaryati, 2020).

Pengaruh Edukasi Gizi menggunakan Media Sosial *Instagram* terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin.

Berdasarkan tabel 14 diketahui *mean* kadar sampel sebelum dilakukan edukasi adalah 13,30. Adapun setelah dilakukan edukasi *mean* kadar Hb sampel adalah 13,50 menunjukkan bahwa edukasi gizi melalui media sosial *Instagram* berdasarkan hasil pengujian statistik dengan menggunakan uji Wilcoxon diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,157$ yang berarti $> 0,05$ maka H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga penyuluhan gizi menggunakan media sosial *instagram* tidak mempengaruhi status kadar hemoglobin sebelum dan sesudah intervensi. Hal ini disebabkan karena kadar hemoglobin remaja putri mayoritas normal. Namun ada perubahan tidak bermakna kadar hemoglobin sebelum dan sesudah edukasi gizi pada mahasiswa jurusan Fisioterapi Poltekkes Makassar. Hal ini berbanding terbalik dengan penelitian yang dilakukan oleh (Yakub dan Herman, 2019), Berdasarkan hasil uji statistik ada pengaruh edukasi gizi terhadap perbaikan kadar hemoglobin pada remaja. Peningkatan kadar Hb dapat terjadi 7-14 hari sesudah diberikan edukasi gizi, selanjutnya setelah 14 hari maka kadar hemoglobin akan terus meningkat.

Hasil penelitian ini juga tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Rahmy, 2022) diketahui *mean* kadar sampel sebelum dilakukan edukasi adalah 13,2 dengan standar deviasi 1,67. Adapun setelah dilakukan edukasi *mean* kadar Hb sampel adalah 13,92 dengan standar deviasi 1,49 dan $p\text{-value} = 0,038$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa edukasi gizi yang telah diberikan efektif dalam meningkatkan kadar Hb siswi (Rahmy, dkk, 2022).

KESIMPULAN

1. Tingkat Pengetahuan mahasiswi tentang anemia pada remaja putri sebelum edukasi gizi berada pada kategori baik dan cukup memiliki nilai yang sama sebesar 36,0% atau masing-masing 9 mahasiswa dan dengan kategori kurang sebesar 28,0% atau sebanyak 7 mahasiswi. Tingkat pengetahuan mahasiswi tentang anemia pada remaja putri setelah edukasi gizi

- dengan kategori baik sebesar 84,0% atau sebanyak 21 mahasiswa, kategori kurang dan cukup memiliki nilai yang sama sebesar 8,0% atau masing-masing sebanyak 2 mahasiswa.
2. Terjadi peningkatan pengetahuan tentang anemia pada remaja putri setelah edukasi gizi menggunakan media sosial *instagram* pada mahasiswa Jurusan Fisioterapi Poltekkes Kemenkes Makassar.
 3. Terjadi peningkatan asupan zat besi tentang anemia pada remaja putri setelah edukasi gizi menggunakan media sosial *instagram* pada mahasiswa Jurusan Fisioterapi Poltekkes Kemenkes Makassar.
 4. Terjadi perubahan tidak bermakna kadar hemoglobin tentang anemia pada remaja putri setelah edukasi gizi menggunakan media sosial *instagram* pada mahasiswa Jurusan Fisioterapi Poltekkes Kemenkes Makassar.

SARAN

1. Bagi remaja putri diharapkan agar pengetahuan gizi tentang anemia agar dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari untuk mencegah anemia pada remaja putri.
2. Bagi peneliti lain diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan media lain dan menambah waktu intervensi yang lebih lama untuk mendorong perubahan baik pengetahuan maupun sikap.

DAFTAR PUSTAKA

- Ari Istianty, R. (2013). *Gizi Terapan*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Almatsier, S. (2009). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Briawan, D. (2018). *Anemia Masalah Gizi Pada Remaja*. Jakarta EGC.
- Citrakesumasari. (2017). *Anemia Gizi Masalah dan Pencegahannya*. Yogyakarta : Kalika.
- Dartiwen, M. A. (2022). *Buku Ajar Asuha Kebidanan pada Remaja dan Perimenopause*. Yogyakarta: CV Budi Utama.
- Estiana R, Karomah NG, S. T. (2022).

Efektifitas Media Sosial Sebagai Media Promosi pada UMKM. Yogyakarta : CV Budi Utama.

Estiani, Nurul Gisti Karomah, T. S. (2022). *Efektifitas Media Sosial sebagai Media Promosi pada UMKM*. Yogyakarta : CV Budi Utama.

Fabiana Meijon Fadul. (2019). *Perbedaan Edukasi Gizi Seimbang melalui Media Sosial Instagram dan Whatsapp terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang pada Remaja di SMA Negeri 3 Denpasar*.

Fadila, I., & Kurniawati, H. (2018). Upaya Pencegahan Anemia Pada Remaja Puteri Sebagai Pilar Menuju Peningkatan Kesehatan Ibu. *Prosiding Seminar Nasional Matematika Sains Dan Teknologi*, 78–89.

Jepershon Hutahaean, Harmayani, Dicky Apdillah, Sry Rahayu, E. S. S. (2022). *Literasi Digital: Bijak Dalam Bereksprei Dan Bermedia Sosial*. Yayasan Kita Menulis.

Kemenkes RI. (2018). *Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018*, Kementerian Kesehatan RI, 53(9), pp. 1689–1699.

Kemenkes RI. (2020). *Gizi Saat Remaja Tentukan Kualitas Keturunan*.

Kementrian Kesehatan. (2018). *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS)*'.

Kuntoro. (2010). *Metode Sampling Dan Penentuan Besar Sampel Edisi Revisi*. Pustaka Melati.

Marfuah, D., & Kusudaryati, D. P. D. (2020). Pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan gizi dan asupan zat besi pada remaja putri. *PROFESI (Profesional Islam): Media Publikasi Penelitian*, 18(2), 116–123.

Masyur, M. A. (2021). *Penggunaan Video Game Edunemia Sebagai Media Edukasi Terhadap Efektivitas Peningkatan Pengetahuan Tentang Anemia Pada Siswi* <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/808>

- 6/%0Ahttp://eprints.poltekkesjogja.ac.id/8086/8/Mahdiyatul Asma Masyur_P07131320003.pdf
- Muchtadi, D. (2014). *Pengantar Ilmu Gizi*. Bandung : Alfabeta.
- Nabila D, Elvaretta O, Zahira G, D. (2020). *Peradaban Media Sosial di Era Industri 4.0*. Malang : PT. Cita Instrans Selaras.
- Nomiaji, D., Marsofely, R. L., Sumiati, S., Andeka, W., & ... (2020). Pengaruh Penggunaan Media Sosial Instagram sebagai Media Edukasi terhadap Pengetahuan dan Sikap tentang Anemia pada Remaja Putri di SMA Negeri 4 Kota Bengkulu. *Skripsi Promosi Kesehatan Poltekes Kemenkes Bengkulu*.
<http://repository.poltekkesbengkulu.ac.id/id/eprint/413>
- Notoatmodjo, S. (2005). *Pengertian Pengetahuan Menurut Notoatmodjo. Rineke Cipta*.
- Octavia, S. A. (2020). *Motivasi Belajar Dalam Perkembangan Remaja*. Grup Penerbitan CV Budi Utama.
- Pili, U. (2019). Gambaran Kadar Hemoglobin (Hb) Pada Mahasiswa Tingkat 1 Program Studi Farmasi Poltekkes Kupang Tahun 2018/2019. *Program Studi Analisis Kesehatan Politeknik Kesehatan Kemenkes KUpang*, 58.
- Podungge S, Nurlaily S, M. S. (2022). *Buku Referensi Remaja Sehat, Bebas Anemia*. Yogyakarta: CV Budi Utama.
- Rahayu, A., Yulidasari, F., Putri, A. O., & Anggraini, L. (2019). Metode Orkesku (raport kesehatanku) dalam mengidentifikasi potensi kejadian anemia gizi pada remaja putri. In *CV Mine, Yogyakarta*.
- Rahmadaniah, I., & Rahmadayanti, A. M. (2021). Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri tentang Anemia dan Screening Kadar Hemoglobin (Hb) Di Kelas X SMA N 11 Palembang. *Jurnal Kesehatan Abdurrahman*, 10(2), 1–8.
- <https://doi.org/10.55045/jkab.v10i2.123>
- Rahmy HA, Meidriarti A, P. N. (2022). Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan Gizi dan Kadar Hemoglobin pada Remaja Putri. *Jurnal Gizi, Pangan Dan Aplikasinya*, Vol 6 No 1.
- Riskesdas. (2018). Laporan Provinsi Sulawesi Selatan Riskesdas 2018. In *Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan* (Vol. 110, Issue 9).
<http://ejournal2.litbang.kemkes.go.id/index.php/lpb/article/view/3658>
- Rusdi, F. Y., Helmizar, H., & Rahmy, H. A. (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.
<https://doi.org/10.14710/jnc.v10i1.29271>
- Rusilanti, I. A. (2013). *Gizi Terapan*. Bandung: Remaja Rosdakarya (2013).
- Sunardi, Y. (2017). *Sehat dan Cerdas untuk Remaja - Panduan Nutrisi Otak dan Tubuh Ideal untuk Remaja*. Yogyakarta : Rapha Publishing.
- Suparyanto dan Rosad. (2020). Pengetahuan dan Ilmu. *Suparyanto Dan Rosad*, 5(3), 248–253.
- Supu L, Florensia W, dan P. I. (2022). *Edukasi Gizi Pada Remaja* (V. I. Abdullah (ed.)). Jawa Tengah : PT. Nasya Expandint Management.
- Suratnoaji, C., Nurhadi, & Candrasari, Y. (2019). *Buku metode analisis media sosial berbasis big data*. Purwokerto Selatan : Sasanti Institute.
- Tania ASR, Aulia Fitria, Damayanti L, D. (2020). *Media Sosial Identitas, Transformasi dan Tantangannya*. Intrans Publishing Group.
- Tosepu, Y. A. (2018). *Media Baru Dalam Komunikasi Politik*. CV Jakad Publishing Surabaya.

- Wirawan NN, Rahmawati N, Muslihah N, Habibie IY, D. (2018). *Buku Ajar Metode Perencanaan Intervensi Gizi di Masyarakat*. Malang : UB Press.
- Wirjatmadi, M. A. dan B. (2012). *Pengantar Gizi Masyarakat*. PT Fajar Interpratama Mandiri.
- Yakub dan Herman. (2019). Efektifitas Edukasi Gizi terhadap Perbaikan Asupan Protein dan Kadar Hemoglobin. *Convention Center Di Kota Tegal*, 4(80), 4.
- Yanti R, Y. (2022). *Faktor Yang Mempengaruhi Anemia pada Remaja Putri Di SMP2 Kabupaten Rokan Hulu*. 11, 89–94.
- Zulmiyetri, Nurhastuti, dan S. (2020). *Penulisan Karya Ilmiah*. Jakarta : Prenadamedia Group.

Tabel 3
Distribusi Sampel Berdasarkan Kelas

Kelas	n	%
DII	11	44,0
DIV	14	56,0
Total	25	100

Tabel 4
Distribusi Sampel Berdasarkan Usia

Kelas	n	%
18 Tahun	1	4,0
Tahun	21	84,0
Tahun	3	12,0
Total	25	100

Tabel 5
Distribusi Sampel Berdasarkan Pendidikan Ayah

Pendidikan Ayah	n	%
Tidak Pernah Sekolah	0	0,0
SD	4	16,0
SMP	1	4,0
SMA	8	32,0
Diploma/Sarjana	12	48,0
Total	25	100

Tabel 6
Distribusi Sampel Berdasarkan Pendidikan ibu

Pendidikan Ibu	n	%
Tidak Pernah Sekolah	0	0,0
SD	4	16,0
SMP	1	4,0
SMA	10	40,0
Diploma/Sarjana	10	40,0
Total	25	100

Tabel 7
Distribusi Sampel Berdasarkan Pekerjaan Ayah

Pendidikan Ibu	n	%
PNS/TNI/POLRI	12	48,0
Karyawan Swasta	3	12,0
Petani	7	28,0
Buruh	1	4,0
Nelayan	1	4,0
Tidak Bekerja	1	4,0
Total	25	100

Tabel 8
Distribusi Sampel Berdasarkan Pekerjaan ibu

Pendidikan Ibu	n	%
PNS/TNI/POLRI	6	24,0
Ibu Rumah Tangga	18	72,0
Tidak Bekerja	1	4,0
Total	25	100

Tabel 9
Distribusi *Pre-test* dan *Post-Test* Pengetahuan Gizi

Pengetahuan Gizi	Minimal	Maximal	Mean \pm SD
<i>Pretest</i>	5	18	12,56 \pm 2,800
<i>Posttest</i>	9	18	15,16 \pm 2,625

Tabel 10
Distribusi Asupan Zat Besi *pretest* dan *posttest* Sampel

Asupan Zat Besi	Minimal	Maximal	Mean \pm SD
<i>Pretest</i>	10	102	38,63 \pm 24,609
<i>Posttest</i>	31	104	72,58 \pm 23,870

Tabel 11
Distribusi Status Hemoglobin *pretest* dan *posttest* Sampel

Kadar Hemoglobin	Minimal	Maximal	Mean \pm SD
<i>Pretest</i>	11	17	13,30 \pm 1,515
<i>Posttest</i>	11	17	13,50 \pm 1,349

Tabel 12
Pengaruh Edukasi Gizi menggunakan Media Sosial *Instagram* terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi

Waktu Pengukuran	Skor Pengetahuan Mean	<i>p value</i>
<i>Prepost</i>	12,56	0.000
<i>Posttest</i>	15,16	

Tabel 13
Pengaruh Edukasi Gizi menggunakan Media Sosial *Instagram* terhadap Peningkatan Asupan Zat Besi

Waktu Pengukuran	Status Asupan Zat Besi Mean	<i>p value</i>
Pretest	38,63	0.003
posttest	72,58	

Tabel 14
Pengaruh Edukasi Gizi menggunakan Media Sosial *Instagram* terhadap Peningkatan Kadar Hemoglobin

Waktu Pengukuran	Status Kadar Hemoglobin Mean	<i>p value</i>
<i>Pretest</i>	13,30	0.157
<i>Posttest</i>	13,50	