

**PENGARUH EDUKASI MELALUI *TWITTER THREAD* TERHADAP  
PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG REMAJA DI  
SMP HARJAMUKTI DEPOK**

***THE EFFECT OF EDUCATION TROUGH *TWITTER THREAD* ON  
ADOLESCENT NUTRITION KNOWLEDGE AT  
HARJAMUKTI JUNIOR HIGH SCHOOL IN DEPOK***

**Ade Fatma Krisdiani<sup>1\*</sup>, Dian Luthfiana Sufyan<sup>1</sup>, Ibnu Malkan Bakhrul Ilmi<sup>1</sup>,  
Muh. Nur Hasan Syah<sup>1</sup>**

<sup>1</sup>Jurusan Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta,  
Jl. Raya Limo 16515 Depok, Jawa Barat, Indonesia

Email: [adefatmak@gmail.com](mailto:adefatmak@gmail.com)

***Abstract***

*This study was conducted to determine the differences of adolescent nutrition knowledge before and after education based on Twitter thread. This study used a quasi-experimental one group pretest and posttest design. Respondents in this study were 52 adolescents who fit the inclusion criteria, which were students in grades 7 and 8 at Harjamukti Junior High School, could read and write, had access to a laptop, computer, or smartphone, had a Twitter account and were willing to involved in this research. Respondents were given education about balanced nutrition through a thread in Twitter three times a week and repeated for six weeks. The data about individual characteristics and nutritional knowledge were obtained through a questionnaire. Questionnaires were collected before and after nutrition education was given to respondents. The results showed a difference in knowledge of nutrition among adolescents before and after the intervention ( $p = 0,000$ ). There is no correlation between the changes of nutritional knowledge with nutritional status ( $p = 0,547$ ;  $r = 0,085$ ). For further research, it is recommended to take further variables on knowledge in the form of attitudes and behaviors about balanced nutrition with a longer research period.*

**Keywords:** *nutrition, adolescent, knowledge, thread, Twitter*

**Abstrak**

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui perbedaan pengetahuan gizi seimbang remaja sebelum dan sesudah pemberian edukasi *Twitter thread*. Desain penelitian ini menggunakan kuasi eksperimental dengan tipe *one group pretest-posttest design*. Responden dalam penelitian ini berjumlah 52 orang yang sesuai dengan kriteria inklusi, yaitu siswa-siswi aktif kelas 7 dan 8 di SMP Harjamukti, bisa membaca dan menulis, memiliki akses pada laptop, komputer atau ponsel (*smartphone*), memiliki akun Twitter dan bersedia menjadi responden penelitian. Responden diberikan edukasi tentang gizi seimbang melalui *thread* Twitter sebanyak tiga kali dalam satu minggu dan diulang selama enam minggu. Data mengenai karakteristik individu dan pengetahuan gizi didapatkan melalui kuesioner. Pengumpulan kuesioner dilakukan pada sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi seimbang. Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan pengetahuan gizi seimbang remaja sebelum dan sesudah intervensi ( $p = 0,000$ ). Tidak terdapat hubungan antara perubahan pengetahuan gizi seimbang dengan perubahan status gizi responden ( $p = 0,547$ ;  $r = 0,085$ ). Pada penelitian lebih lanjut disarankan untuk mengambil variabel lanjutan dari pengetahuan berupa sikap dan perilaku tentang gizi seimbang dengan jangka waktu penelitian yang lebih lama.

**Kata kunci:** *gizi, remaja, pengetahuan, thread, Twitter*

**PENDAHULUAN**

Masa remaja adalah masa transisi yang ditandai oleh perubahan drastis dalam kognitif dan perilaku (Das et al., 2017). Terdapat 16%

remaja di seluruh dunia (UN, 2019). Di Indonesia, jumlah remaja adalah 25% total populasi (BPS, 2019c). Di Kota Depok, sebanyak 15% total populasi adalah remaja

(BPS, 2019b). Pada masa remaja, seseorang menjadi lebih terbuka untuk mengadopsi berbagai perilaku gaya hidup (Nushrat et al., 2017).

Terdapat perubahan gaya hidup karena globalisasi, seperti gemar konsumsi makanan berkalori tinggi dan kurang aktivitas fisik (Colozza & Avendano, 2019). Menurut Riskesdas tahun 2018, remaja memiliki kebiasaan konsumsi makanan manis 50,4%, minuman manis 61,86%, makanan asin 31,4%, berlemak 44,2%, penyedap 78,5%, kurang konsumsi buah dan sayur 96,4%, dan kurang aktivitas fisik 64,4% (Kemenkes, 2019c).

Perilaku tidak sehat dapat meningkatkan risiko terjadinya malnutrisi (Colozza & Avendano, 2019). Menurut Riskesdas tahun 2018, prevalensi remaja dengan status gizi sangat kurus sebesar 1,9%, kurus 6,8%, gemuk 11,2% dan obesitas 4,8% (Kemenkes, 2019c). Penyebab tidak langsung malnutrisi salah satunya yaitu kurangnya pengetahuan gizi (UNICEF, 2015). Sebanyak 40% remaja Indonesia memiliki pengetahuan gizi rendah (Fatikhani & Setiawan, 2019). Remaja dari keluarga berpenghasilan rendah memiliki pengetahuan gizi rendah (Sharma et al., 2019). Menanamkan pengetahuan gizi penting agar status gizi remaja optimal (Winpenney et al., 2017).

Status gizi remaja berdampak penting pada kesehatan mereka saat ini dan masa depan (Corkins et al., 2016). Pemerintah Indonesia telah membuat pedoman untuk mempermudah menjalankan hidup sehat, yaitu Pedoman Gizi Seimbang (Kemenkes, 2014). Saat ini, banyak remaja belum mengetahui pedoman gizi seimbang sehingga perlu dilakukan edukasi. Salah satu pendekatan masa kini untuk melakukan edukasi gizi adalah dengan keterlibatan media sosial, salah satunya Twitter. Terdapat perbedaan pengetahuan gizi, asupan energi dan protein sesudah edukasi gizi berbasis media sosial (twitter) di perdesaan dan perkotaan (Zaki & Sari 2019)

Twitter adalah salah satu media sosial yang telah diakui untuk pelayanan dan penelitian kesehatan (Pemmaraju et al., 2016). Saat ini, pengguna Twitter di Indonesia sebesar 52% dan bertambah 4,2% setiap bulan (Hootsuite, 2019). Fitur pada Twitter dapat digunakan untuk melakukan intervensi (Sinnenberg et al., 2016). Salah satu fitur Twitter adalah *thread*. *Thread* adalah rangkaian *tweet* yang saling berhubungan (Twitter, 2020). *Thread* dapat dimanfaatkan

sebagai media edukasi untuk meningkatkan pengetahuan gizi remaja. Pengetahuan gizi yang baik dapat membimbing remaja berperilaku diet yang benar (Zhang et al., 2018).

Beberapa penelitian di Indonesia telah memanfaatkan media sosial untuk melakukan edukasi gizi. Terdapat peningkatan pengetahuan tentang energi dan protein pada remaja putri KEK sesudah diberikan edukasi melalui WhatsApp dan Instagram (Zaki & Sari, 2019). Hal ini menunjukkan bahwa intervensi melalui media sosial dapat diterima dengan baik oleh remaja di Indonesia. Tetapi, belum ada penelitian dengan topik pedoman gizi seimbang pada remaja melalui media sosial. Selanjutnya, belum ada penelitian yang melakukan edukasi gizi dengan memanfaatkan Twitter. Lalu, belum ada penelitian edukasi gizi berbasis media sosial dengan target remaja yang berasal dari keluarga berpenghasilan rendah.

SMP Harjamukti terletak di Kota Depok. Berdasarkan data dari pihak sekolah, mayoritas siswa SMP Harjamukti berasal dari keluarga berpenghasilan rendah. Sebelumnya sudah pernah dilakukan studi pendahuluan di SMP yang sama dengan menggunakan media twitter dengan hasil positif yang cukup signifikan (Puspita, 2017). Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh pemberian edukasi Twitter *thread* terhadap pengetahuan gizi seimbang remaja di SMP Harjamukti Depok.

## METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah kuasi eksperimental *one group pretest-posttest design*. Penelitian dilaksanakan di SMP Harjamukti. Populasi dalam penelitian adalah siswa kelas 7 dan 8 SMP Harjamukti sejumlah 300. Teknik pengambilan sampel dengan *stratified random sampling*. Perhitungan sampel menggunakan rumus uji beda dua mean.

Berdasarkan hasil perhitungan, terpilih 52 responden yang memenuhi kriteria inklusi, yaitu: siswa kelas 7 dan 8, bisa membaca dan menulis, memiliki akses pada laptop, komputer, atau ponsel, memiliki akun Twitter, dan bersedia menjadi responden. Bahan yang digunakan adalah laptop, komputer, atau ponsel. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner dan media edukasi gizi.

Media edukasi yang digunakan adalah *thread* berisikan 10-20 *tweet*. *Thread* diunggah ke Twitter selama 3 kali dalam satu minggu dan

dilakukan selama 6 minggu dengan berbagai topik berbeda tentang pedoman gizi seimbang.

Kuesioner yang digunakan diadaptasi dari penelitian sebelumnya (Puspita, 2017). Kuesioner yang diberikan kepada responden terdiri dari lima belas pertanyaan yang berkaitan tentang pedoman gizi seimbang. Responden dipastikan untuk menjawab seluruh pertanyaan tanpa ada pertanyaan yang terlewat. Setiap jawaban yang benar akan diberi skor 1 dan yang salah diberi skor 0. Analisis jawaban responden pada setiap pertanyaan dapat dilihat pada Tabel 3

Prosedur pengumpulan data diawali dengan pemilihan sampel yang memenuhi kriteria. Selanjutnya, responden diberikan kuesioner pertama (*pretest*). Setelah itu, diberikan intervensi selama 6 minggu. Setelah intervensi selesai, responden diberikan kuesioner kedua (*post-test*). Pemberian skor pada kuesioner dengan skor 1 untuk jawaban benar dan 0 untuk jawaban salah. Skor dikelompokkan menjadi 3 kategori, yaitu: kurang (<6,0); cukup (6,0-8,0); dan baik (>8,0) (Watania et al., 2016). Pengolahan data penelitian menggunakan SPSS Version 20.0 dilakukan dengan uji statistic beda pre test dan post test.

Pelaksanaan penelitian ini telah mendapat persetujuan dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta berupa Persetujuan Etik dengan Nomor B/2561/V/2020/KEPK.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Harjamukti yang beralamat di Kota Depok, Provinsi Jawa Barat. Pemilihan responden dalam penelitian ini adalah siswa kelas 7 dan 8. Terdapat 52 orang siswa yang berpartisipasi menjadi responden dalam penelitian ini. Responden berasal dari 2 kelas yang berbeda dan memiliki karakteristiknya masing-masing.

Distribusi frekuensi responden dapat dilihat pada tabel 1. Hampir seluruh responden adalah perempuan dan berumur 14 tahun. Rentang umur siswa SMP adalah 13-15 tahun (Zeng et al., 2016). Penilaian status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh/Umur (IMT/U). Sebagian besar responden memiliki status gizi normal, sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan siswa SMP sebagian besar berstatus gizi normal (Dong et al., 2020).

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Responden

Karakteristik	n	%
---------------	---	---

<b>Jenis kelamin</b>		
Laki-laki	4	7,7
Perempuan	48	92,3
<b>Umur</b>		
≤ 13 tahun	21	40,4
14 tahun	23	44,2
≥ 15 tahun	8	15,4
<b>Status gizi</b>		
Kurus	1	1,9
Normal	42	80,8
Gemuk	8	15,4
Obesitas	1	1,9
<b>Pendidikan ayah</b>		
Tidak tamat SD	0	0
SD	4	7,7
SMP	1	1,9
SMA	41	78,8
Perguruan tinggi	6	11,5
<b>Pendidikan ibu</b>		
Tidak tamat SD	1	1,9
SD	4	7,7
SMP	3	5,8
SMA	43	82,7
Perguruan tinggi	1	1,9
<b>Pekerjaan ayah</b>		
PNS/Polri/TNI	6	11,5
Wirausaha/pedagang	15	28,8
Guru/dosen	2	3,8
Pegawai/karyawan swasta/honorer	19	36,5
Sopir	1	1,9
Buruh tani/petani	4	7,7
Tidak bekerja	2	3,8
Lainnya	3	5,8
<b>Pekerjaan ibu</b>		
PNS/Polri/TNI	0	0
Wirausaha/pedagang	4	7,7
Guru/dosen	0	0
Pegawai/karyawan swasta/honorer	11	21,2
Sopir	0	0
Buruh tani/petani	2	3,8
Tidak bekerja	35	67,3
Lainnya	0	0
<b>Penghasilan orang tua</b>		
≤ Rp 1.800.000,-	24	46,2
> Rp 1.800.000,-	28	53,8

Pendidikan orang tua responden rata-rata adalah SMA. Pengetahuan ibu yang dilihat dari pendidikan terakhirnya lebih berpengaruh terhadap pengetahuan anak (Alderman & Headey, 2017). Ayah responden sebagian besar bekerja sebagai pegawai/karyawan swasta/honorer dan wirausaha/pedagang. Sebagian besar ibu responden tidak bekerja. Jumlah penghasilan orang tua ≤UMP Jawa Barat hampir sama dengan yang berpenghasilan >UMP Jawa Barat. Terdapat hubungan antara pekerjaan dan penghasilan orang tua dengan kemampuan untuk

membeli pangan berkualitas. Sehingga, dapat mencegah kemungkinan anak menderita masalah gizi (Paracha et al., 2016).

Pengetahuan gizi seimbang responden dilakukan dengan cara mengisi kuesioner. Kuesioner diberikan sebanyak dua kali kepada responden. Pertama, sebelum diberikan intervensi berupa edukasi gizi seimbang melalui *thread* pada media sosial. Kedua, sesudah dilakukan intervensi kepada responden. Mengacu pada tabel 2, skor terendah dari *pretest* adalah 3,33 dan tertinggi 9,33. Terdapat kenaikan pada hasil *posttest* yang memiliki skor terendah sebesar 5,33 dan skor tertinggi 10. Hal ini berbanding lurus dengan adanya kenaikan nilai rata-rata. Rata-rata skor *pretest* adalah sebesar 7,09 dan meningkat pada rata-rata skor *posttest*, yaitu sebesar 7,97.

Secara umum seluruh topik yang diajukan mengalami peningkatan jawaban benar. Pada

nomor 2 dan 14 tidak terjadi penambahan secara berarti. Pada nomor 15, yang menjawab dengan benar sama sebelum dan sesudah intervensi. Hal ini terjadi karena, pertanyaan nomor 2, 14, dan 15 memiliki opsi jawaban distraktor. Distraktor adalah pilihan jawaban yang salah, namun dibuat berhubungan dengan jawaban benar sehingga seolah-olah adalah jawaban yang sesungguhnya (Gao et al., 2018). Responden tidak membaca dengan teliti sehingga terkecoh memilih jawaban yang salah (Yu et al., 2018) dengan menjawab benar pada nomor 8 dan 10. Hal ini dikarenakan, responden merasa tidak familiar dengan anjuran porsi dalam pedoman gizi seimbang. Pemilihan porsi oleh seseorang lebih bergantung kepada kebiasaan sehari-hari. Sehingga, responden sulit memahami informasi baru tentang anjuran konsumsi kelompok makanan yang diberikan secara berurutan dalam jangka waktu dekat (Benson et al., 2018).

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Pengetahuan Gizi Seimbang Responden

Variabel	Minimum	Maksimum	Mean	SD
<i>Pretest</i>	3,33	9,33	7,09	1,18
<i>Posttest</i>	5,33	10	7,97	1,06

**Tabel 3.** Distribusi Variabel Pengetahuan Gizi Seimbang Responden

Variabel Pengetahuan	Jawaban Benar (%)	
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
1. Pengertian gizi seimbang	96,2	98,1
2. Pengertian tumpeng gizi seimbang	50	71,2
3. Manfaat mengonsumsi makanan	98,1	100
4. Bahan makanan sumber zat tenaga	94,2	100
5. Bahan makanan sumber zat pengatur	73,1	84,6
6. Bahan makanan sumber zat pembangun	73,1	86,5
7. Anjuran konsumsi sumber karbohidrat dalam sehari	30,8	65,4
8. Anjuran konsumsi lauk-pauk dalam sehari	94,2	88,5
9. Anjuran konsumsi sayur dalam sehari	69,2	75
10. Anjuran konsumsi buah-buahan dalam sehari	55,8	53,8
11. Manfaat mengonsumsi sayuran dan buah-buahan	96,2	100
12. Manfaat mengonsumsi sarapan	40,4	59,6
13. Manfaat olahraga	90,4	96,2
14. Anjuran konsumsi air putih dalam sehari	25	40,4
15. Cara mencuci tangan yang baik dan benar	76,9	76,9

Pada Tabel 4, dapat dilihat rata-rata pengetahuan tentang gizi seimbang responden berada pada kategori cukup dan masih sedikit remaja yang memiliki pengetahuan gizi dengan kategori baik. Di seluruh dunia, sangat sedikit remaja yang memiliki pengetahuan gizi yang baik. Di Eropa dan Amerika Serikat, hanya sekitar 30% remaja memiliki pengetahuan gizi yang memadai (Milosavljević et al., 2015). Di Indonesia, remaja yang duduk di bangku sekolah memiliki pengetahuan gizi rendah sebesar 40%, sedang sebesar 43,8%, dan tinggi sebesar 16,2% (Fatikhani & Setiawan, 2019). Remaja yang

berasal dari keluarga berpenghasilan rendah memiliki pengetahuan gizi yang kurang dibandingkan dengan keluarga berpenghasilan cukup (Sharma et al., 2019).

Pada Tabel 5, dapat dilihat hasil setelah dianalisis yaitu didapatkan *p value* 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hal ini menunjukkan bahwa hasil pada *pre-test* dan *post-test* responden mengalami perubahan yang signifikan. Adanya perbedaan pengetahuan gizi responden terjadi karena remaja memiliki minat yang besar terhadap hal-hal yang berkaitan dengan gizi, seperti perilaku makan dan bentuk tubuh (OAH, 2018). Minat ini

didukung dengan fasilitas untuk mengakses informasi melalui media yang mereka senang dan menjadi tren, yaitu media sosial (Twitter). Sehingga, responden cepat memahami informasi baru dan menambah pengetahuan gizi mereka (Stang & Stotmeister, 2017).

**Tabel 4.** Distribusi Tingkat Pengetahuan Gizi Seimbang Sebelum dan Sesudah Intervensi

Kategori	Sebelum Intervensi		Sesudah Intervensi	
	F	%	F	%
Kurang	5	9,6	1	1,9
Cukup	39	75	32	61,5
Baik	8	15,4	19	36,5
Jumlah (n)	52	100	52	100

**Tabel 5.** Hasil Paired T-test

Variabel	Mean	T	df	P value
Pretest-Posttest	-0,885	-4,453	51	0,000

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian-penelitian sebelumnya. Sebuah penelitian melakukan edukasi gizi di Amerika Serikat pada siswa atlet melalui Twitter. Hasilnya, terdapat perubahan pengetahuan gizi sebelum dan sesudah edukasi menggunakan Twitter (Coccia et al., 2018). Penelitian lain dengan sasaran remaja putri KEK di pedesaan dan perkotaan di Indonesia juga memiliki hasil yang sama. Terdapat peningkatan pengetahuan gizi remaja putri di pedesaan sebesar 85,7% dan perkotaan 74,1% setelah edukasi gizi melalui WhatsApp dan Instagram (Zaki & Sari, 2019).

Edukasi tentang anemia kepada remaja putri melalui Facebook dapat meningkatkan pengetahuan sebesar 19,04% (Khotimah et al., 2019). Edukasi gizi melalui Instagram dan Facebook juga menunjukkan perbedaan pengetahuan gizi pada remaja sebelum dan sesudah intervensi (Masitah et al., 2018). Penelitian edukasi gizi melalui aplikasi android dan website pada anak sekolah terbukti dapat meningkatkan pengetahuan gizi sebesar 11,8% (Perdana et al., 2017).

Hasil penelitian ini sesuai dengan teori bahwa penggunaan platform berbasis teknologi sebagai media edukasi gizi efektif dalam memberikan informasi kepada remaja dari status ekonomi rendah, mengingat meluasnya penggunaan *smartphone* (Oddo et al., 2018). Hal ini berlawanan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan edukasi melalui aplikasi *smartphone* tidak berpengaruh pada pengetahuan gizi (Heikkilä et al., 2019). Perbedaan ini kemungkinan karena responden

kurang paham terhadap aplikasi *smartphone* pada penelitian. Responden merasa asing dengan cara pemakaiannya, sehingga menimbulkan kesulitan dalam pemakai aplikasi.

Hasil yang berbeda juga ditunjukkan oleh penelitian yang melakukan edukasi gizi menggunakan pesan berantai secara *online*. Pada evaluasi di tengah masa penelitian, terdapat kenaikan pengetahuan gizi. Tetapi, pada evaluasi akhir pengetahuan gizi mengalami penurunan (Rohlman et al., 2018). Penurunan terjadi kemungkinan karena pemberian informasi yang semakin lama semakin sulit. Responden sendiri belum memahami informasi yang baru didapatkan, tapi diharuskan untuk meneruskannya kepada temannya sehingga terjadi kesalahan informasi. Kesulitan yang dialami responden menghambat edukasi sehingga terjadi penurunan pengetahuan gizi.

Kesulitan ini menurunkan minat responden pada informasi gizi yang diberikan selanjutnya dan berdampak pada pengetahuan gizi tidak berbeda sebelum dan sesudah intervensi. Minat mendorong seseorang untuk mengisi kekosongan (*gap*) antara apa yang ia ketahui dan tidak sehingga terjadi penambahan pengetahuan (Lamnina & Chase, 2019). Pemberian edukasi gizi melalui hal yang remaja minati seperti media sosial dapat menjadi pilihan (Pemmaraju et al., 2016). Saat melakukan hal yang diminati, remaja akan mudah untuk menerima informasi baru dengan cepat sehingga pengetahuan gizi akan meningkat.

Pada Tabel 6, rata-rata status gizi yang dimiliki responden sebelum dan sesudah intervensi adalah normal. Gizi yang cukup pada masa remaja sangat penting untuk mendukung pertumbuhan remaja. Ketika pemenuhan gizi tidak terpenuhi, maka akan berdampak pada timbulnya masalah gizi (Mathew & Pakala, 2016). Sehingga, untuk mencegah terjadinya masalah gizi adalah dengan memberikan edukasi agar pengetahuan gizi bertambah. Hal ini secara tidak langsung akan mempengaruhi status gizi remaja.

**Tabel 6.** Perbedaan Status Gizi Remaja Sebelum dan Sesudah Intervensi

Status Gizi	Sebelum		Sesudah	
	F	%	f	%
Kurus	1	1,9	1	1,9
Normal	42	80,8	43	82,7
Gemuk	8	15,4	7	13,5
Obesitas	1	1,9	1	1,9

Pada Tabel 7, setelah dianalisis didapatkan  $p\text{-value} = 0,547$  ( $p > 0,05$ ) dan nilai  $r = 0,085$ . Hal ini menunjukkan bahwa perubahan pengetahuan gizi tidak berhubungan dengan perubahan status gizi responden. Terdapat beberapa hal yang mempengaruhi status gizi, yaitu intake makanan, status kesehatan, dan aktivitas fisik. Hal-hal tersebut dipengaruhi oleh faktor predisposisi, berupa pengetahuan, sikap, dan perilaku (COOPI, 2017; Maehara et al., 2019).

**Tabel 7.** Pengaruh Perubahan Pengetahuan Gizi Seimbang Terhadap Perubahan Status Gizi Remaja

Variabel	P value	Nilai r
Pengetahuan gizi seimbang	0,547	0,085

Pengetahuan tentang gizi adalah awal dari perubahan sikap yang dimiliki oleh remaja. Selanjutnya, sikap akan mempengaruhi perilaku yang berkaitan dengan gizi dalam kehidupannya. Perilaku gizi yang baik akan berdampak pada status gizi remaja (Bano et al., 2013). Lama waktu edukasi untuk mempengaruhi status gizi adalah  $\pm 12$  minggu (Rossi et al., 2017). Pada penelitian ini, edukasi dilakukan selama 6 minggu. Sehingga, perubahan pengetahuan tentang gizi seimbang tidak berhubungan dengan perubahan status gizi responden.

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Pengetahuan responden tentang gizi seimbang sebelum diberikan edukasi melalui *thread* pada media sosial Twitter memiliki nilai rata-rata sebesar 7,09. Setelah diberikan intervensi nilai rata-rata naik menjadi sebesar 7,97. Terdapat perbedaan pengetahuan gizi seimbang yang signifikan sebelum dan sesudah intervensi ( $p = 0,000$ ). Tidak terdapat hubungan antara perubahan pengetahuan gizi seimbang dengan perubahan status gizi responden ( $p = 0,547$ ;  $r = 0,085$ ).

### Saran

Peneliti lain yang ingin melanjutkan penelitian lebih lanjut disarankan untuk mengambil variabel lanjutan dari pengetahuan, yaitu sikap dan/ perilaku tentang gizi seimbang. Jangka waktu yang diperlukan untuk penelitian sebaiknya bisa lebih panjang agar perubahan sikap dan/ perilaku dari remaja tentang gizi seimbang bisa terlihat. Hasil penelitian mungkin

akan lebih terlihat berpengaruh lagi jika ada kelompok pembanding berupa kelompok kontrol. Media penelitian pada media sosial Twitter mungkin bisa dikembangkan lagi dengan penambahan fitur Twitter lainnya selain *thread*, salah satunya yang tak kalah menarik adalah fitur *moment*.

## DAFTAR RUJUKAN

- 1] Alderman, H., & Headey, D. D. 2017. How Important is Parental Education for Child Nutrition? *World Development*, 94, 448–464. <https://doi.org/10.1016/j.worlddev.2017.02.007>
- 2] Bano, R., AlShammari, E., Fatima, S. B., & Al-Shammari, N. A. 2013. A Comparative Study of Knowledge, Attitude, Practice of Nutrition and Non-nutrition Student Towards A Balanced Diet in Hail University. *IOSR Journal of Nursing and Health Science (IOSR-JNHS)*, 2(3), 29–36.
- 3] Benson, T., Lavelle, F., Bucher, T., McCloat, A., Mooney, E., Egan, B., Collins, C. E., & Dean, M. 2018. The Impact of Nutrition and Health Claims on Consumer Perceptions and Portion Size Selection: Results from a Nationally Representative Survey. *Nutrients*, 10(5), 1–15. <https://doi.org/10.3390/nu10050656>
- 4] Coccia, C., Fernandes, S., & Altit, J. 2018. Tweeting for Nutrition: Feasibility and Efficacy Outcomes of a 6-Week Social Media-Based Nutrition Education Intervention for Student-Athletes. *J Strength Cond Res*, 57. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002500>
- 5] COOPI. 2017. Nutrition Security Policy. *Milan: Brain Print & Solutions Srl*.
- 6] Fatikhani, D. A., & Setiawan, A. 2019. The relationship between the level of knowledge regarding fast food and the dietary habits among adolescents in Jakarta, Indonesia. *Enferm Clin*, 29(S2), 172–175. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.04.025>
- 7] Gao, Y., Bing, L., Li, P., King, I., & Lyu, M. R. 2018. Generating Distractors for Reading Comprehension Questions from Real Examinations. *The Thirty-Third AAAI*

- Conference on Artificial Intelligence (AAAI-19).*
- 8] Heikkilä, M., Lehtovirta, M., Autio, O., Fogelholm, M., & Valve, R. 2019. The Impact of Nutrition Education Intervention with and Without a Mobile Phone Application on Nutrition Knowledge Among Young Endurance Athletes. *Nutrients*, 11(2249). <https://doi.org/10.3390/nu11092249>
  - 9] Khotimah, H., Ginting, M., Jaladri, I., Gizi, J., & Pontianak, P. K. 2019. Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Facebook Terhadap Pengetahuan Anemia dan Konsumsi Protein, Zat Besi, dan Vitamin C Pada Remaja Putri. *Jurnal Poltekkes Pontianak*, 2(1), 1–5.
  - 10] Lamnina, M., & Chase, C. C. 2019. Developing a thirst for knowledge: How uncertainty in the classroom influences curiosity, affect, learning, and transfer. *Contemporary Educational Psychology*, 59(June). <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2019.10.1785>
  - 11] Maehara, M., Rah, J. H., Roshita, A., Suryantan, J., Rachmadewi, A., & Izwardy, D. 2019. Patterns and risk factors of double burden of malnutrition among adolescent girls and boys in Indonesia. *PLoS ONE*, 14(8), 15–18. <https://doi.org/10.5061/dryad.4fg2q35>
  - 12] Masitah, R., Pamungkasari, E. P., & Suminah. 2018. Instagram, facebook dan pengetahuan gizi remaja. *Prosiding Sintesa*, November, 573–578.
  - 13] Mathew, S. T., & Pakala, A. V. 2016. The double burden of Regulating illegal drug markets: what legal advertisement in China : a tragedy. *The Lancet*, 387(10037), 2504–2505. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)30795-4](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)30795-4)
  - 14] Milosavljević, D., Mandić, M. L., & Banjari, I. 2015. Nutritional Knowledge and Dietary Habits Survey in High School Population. *Coll. Antropol*, 39(1), 101–107.
  - 15] OAH. 2018. *Adolescent Development Explained*. U.S. Department of Health and Human Services.
  - 16] Oddo, V. M., Roshita, A., & Rah, J. H. 2018. *Review Article Potential interventions targeting adolescent nutrition in Indonesia : a literature review*. 22(1), 15–27. <https://doi.org/10.1017/S1368980018002215>
  - 17] Paracha, P. I., Bakht, S., Paracha, S. I., Vriesekoop, F., Alam, I., Din, Z., & Ullah, N. 2016. Nutritional Status, Dietary Practices and Physical Activities of Adolescents in Public and Private Schools of Karachi , Pakistan. *Obesity Research-Open Journal*, 3(2), 30–39. <https://doi.org/10.17140/OROJ-3-125>
  - 18] Pemmaraju, N., Utengen, A., Gupta, V., Kiladjian, J., Mesa, R., & Thompson, M. A. 2016. Social Media and Myeloproliferative Neoplasms ( MPN ): Analysis of Advanced Metrics From the First Year of a New Twitter Community : # MPNSM. *Current Hematologic Malignancy Reports*, December. <https://doi.org/10.1007/s11899-016-0341-2>
  - 19] Perdana, F., Madanijah, S., & Ekayanti, I. 2017. Pengembangan Media Edukasi Gizi Berbasis Android dan Website serta Pengaruhnya terhadap Perilaku tentang Gizi. *J. Gizi Pangan*, 12(November), 169–178. <https://doi.org/10.25182/jgp.2017.12.3.169-178>
  - 20] Rohlman, D. S., Parish, M. A., Hanson, G. C., & Williams, L. S. 2018. Building a Healthier Workforce : An Evaluation of an Online Nutrition Training for Apprentices. *Journal of Nutrition Education and Behavior*. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2018.03.006>
  - 21] Rossi, F. E., Landreth, A., Beam, S., Jones, T., Norton, L., & Cholewa, J. M. 2017. The Effects of A Sports Nutrition Education Intervention on Nutritional Status, Sport Nutrition Knowledge, Body Composition , and Performance during Off Season Training in NCAA Division I Baseball Players. *Journal of Sports Science and Medicine*, 16, 60–68.
  - 22] Sharma, S., Akhtar, F., Singh, R. K., & Mehra, S. 2019. Relationships between

- nutrition-related knowledge , attitude , and self-efficacy among adolescents : A community-based survey. *J Family Med Prim Care*, 8(6), 2012–2016. <https://doi.org/10.4103/jfmpe.jfmpe>
- 23] Stang, J. S., & Stotmeister, B. 2017. *Nutrition in Adolescence*. <https://doi.org/10.1007/978-3-319-49929-1>
- 24] Yu, A. W., Dohan, D., Zhao, R., Chen, K., Norouzi, M., Le, Q. V., & Brain, G. 2018. QANET: Combining Local Convolution With Global Self-Attention For Reading Comprehension. *Conference Paper at ICLR 2018, 1*, 1–16.
- 25] 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), 111–122. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v42i2.469>