

Perbedaan Edukasi Melalui Instagram Dan Blog Terhadap Pengetahuan, Sikap, Dan Praktik Gizi Seimbang Mahasiswa Non-Kesehatan

Ainun Diyah Permatasari¹, Teguh Jati Prasetyo^{1,2*}, Pramesthi Widya Hapsari^{1,2}

¹Jurusan Ilmu Gizi, Universitas Jenderal Soedirman, Purwokerto, Indonesia

²Research Centre for Rural Health Universitas Jenderal Soedirman, Indonesia

*E-mail: teguhjatiprasetyo@unsoed.ac.id

Received: 9 November 2025 | Revised: 2 Januari 2026 | Accepted: 7 Januari 2026

ABSTRACT

Background: Nutrition education is an intervention that could improve and increase nutrition knowledge. Nutrition knowledge will influence the attitude and practice in daily life. The example of social media based education are instagram and blogs. The study aims to examine the difference of nutrition knowledge, attitude and practice among Non-Health Science Students at Universitas Jenderal Soedirman about balanced nutrition education using instagram and blog.

Methods: The design was quasi-experimental with pre and post-test group design. Twenty six student were taken use purposive sampling which divided into 2 group: blog and instagram. The intervention was conducted in 18 days. Knowledge, attitudes and practices were measured using questionnaire. Data was analysis used Wilcoxon and Mann-Whitney test.

Results: The average increase in the instagram group's knowledge score was 11 to 17,46 ($p=0,001$), attitude was 48,92 to 53,62 ($p=0,001$), and practice was 71 to 74,46 ($p=0,036$). Meanwhile, the score for blog knowledge was 11,77 to 17,31 ($p=0,001$), attitude was 47 to 52,69 ($p=0,001$), and practice was 68,31 to 73,46 ($p=0,030$). There was no significant difference regarding knowledge ($p=0,841$), attitude ($p=0,424$) and practice ($p=0,258$) after nutrition education between giving by instagram and blogs.

Conclusion: There were differences in knowledge, attitudes and practice before and after education using instagram and blog. There were no differences in knowledge, attitudes and practices between education through instagram and blogs.

Keywords: Nutrition education, instagram, blog, knowledge, attitude, practice.

PENDAHULUAN

Pengetahuan gizi merupakan faktor penting yang mempengaruhi perilaku gizi remaja, dimana pengetahuan yang baik terkait gizi, dapat membantu ketepatan perilaku dalam pemilihan makan yang bergizi sesuai dengan pedoman gizi seimbang. Kurangnya pengetahuan gizi merupakan faktor penyebab dari munculnya masalah gizi (Almatsier, 2013). Data Survei Kesehatan Indonesia menunjukkan peningkatan prevalensi obesitas pada penduduk usia >18 tahun dari 21,8% pada tahun 2018 menjadi 23,4% pada tahun 2023 (Kementerian Kesehatan RI, 2023; Kemenkes RI, 2018). Pengetahuan gizi yang baik akan berkorelasi pada penerapan perilaku makan sesuai dengan pedoman gizi seimbang. Apabila kebutuhan gizi tidak terpenuhi akan timbul beberapa masalah gizi yang memiliki pengaruh jangka panjang (Masitah & Pamungkasari, 2018).

Pendidikan gizi merupakan upaya intervensi yang dapat dilakukan untuk memperbaiki dan meningkatkan pengetahuan gizi. Pendidikan gizi secara tidak langsung yang efektif sebagai media komunikasi dan promosi kesehatan salah satunya adalah media sosial (Masitah & Sulistyadewi, 2020). Pengguna media sosial di Indonesia pada tahun 2021 mencapai 170 juta atau sebesar 61,8% dari total populasi. Kelompok umur pengguna media sosial di urutan kedua yakni kelompok umur 18-24 tahun sebesar 30,7% dari total pengguna. Dimana, mahasiswa masuk ke dalam rentang umur dalam populasi tersebut. Salah satu media sosial yang banyak digunakan adalah instagram dengan jumlah pengguna sebesar 86,6% dari total populasi pengguna media sosial (Data reportal in press). Perkembangan instagram sebagai media edukasi gizi telah berkembang pesat, diantara akun instagram gizi yang telah banyak diketahui dan diikuti antara lain @ahligiziid, @gizipedia.id dan @ilmugiziku. Instagram secara signifikan meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang untuk pencegahan anemia pada remaja putri (Rusdi, Helmizar & Rahmy, 2021).

Selain instagram terdapat juga media sosial lain yang menjadi media edukasi gizi yang banyak diakses mahasiswa. Situs portal kesehatan online dalam bentuk Weblog atau blog juga menjadi salah satu pilihan dalam mencari sumber informasi kesehatan. Blog memiliki karakteristik yang berbeda dari instagram dalam penyampaian informasinya. Penyajian informasinya berbentuk tulisan-tulisan yang diunggah pada halaman blog dengan muatan informasi yang lebih padat disertai judul tertentu (Leonita & Jalinus, 2018). Penelitian tentang penggunaan literasi kesehatan digital menyebutkan blog kesehatan banyak diakses oleh mahasiswa dalam mencari informasi kesehatan setelah situs WHO (Adam, 2022).

Mahasiswa non-kesehatan dianggap memiliki perbedaan pengetahuan gizi dibanding mahasiswa kesehatan. Perbedaan tersebut disebabkan dalam perkuliahannya mahasiswa non-kesehatan tidak mendapatkan materi khusus mengenai gizi dan kesehatan, sehingga peluang memiliki pengetahuan gizi yang kurang menjadi lebih tinggi (Majid, 2018). Pengetahuan tersebut diantaranya mengenai pemilihan jenis makanan, pola makan, aktivitas fisik, perilaku makan dan pemenuhan asupan gizi sesuai dengan kebutuhan. Sesuai dengan penelitian tentang pemberian edukasi gizi secara daring menunjukkan 96,7% responden yakni mahasiswa non-kesehatan memiliki pengetahuan gizi seimbang yang kurang (Dwanggari et al. 2022). Sementara itu, penelitian tentang perilaku konsumsi sayur dan buah pada mahasiswa non kesehatan menunjukkan tingkat pengetahuan dan sikap tentang gizi yang lebih rendah daripada mahasiswa kesehatan (Haitamy, 2014). Pengetahuan gizi yang dimiliki mahasiswa akan berpengaruh pada sikap dan praktik gizi seimbang pada kehidupan sehari-hari. Mahasiswa dengan pengetahuan gizi yang kurang akan berpeluang besar untuk memiliki praktik yang kurang baik dalam pemilihan konsumsi makan (Kanah, 2020). Namun, penelitian sebelumnya menunjukkan praktik gizi seimbang dalam perilaku makan berupa kecukupan dan keragaman konsumsi bahan makanan mengandung lemak dan serat mahasiswa non-kesehatan masih belum sesuai (Tsani et al. 2018).

Pengetahuan mengenai gizi menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi sikap dan praktik gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini disebabkan karena hubungan pengetahuan mengenai gizi dengan pengambilan keputusan dalam tindakan yang sesuai dengan gizi seimbang. Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa edukasi secara online pada remaja dapat meningkatkan kualitas asupan pangan (Prasetyo, Amalia, Khoiriani, Hapsari & Subardjo, 2023). Penggunaan media berupa instagram dan blog dipilih sebab banyak digunakan sebagai media pendidikan gizi yang memiliki pengaruh signifikan meningkatkan pengetahuan gizi pada mahasiswa. Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, penelitian ini bertujuan membandingkan hasil intervensi pendidikan gizi melalui media instagram dan blog pada mahasiswa non-kesehatan. Hasil intervensi akan dilihat dalam variabel pengetahuan, sikap dan praktik gizi seimbang.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain quasi eksperimental dengan *pre* dan *post-test group design*. Penelitian ini dilakukan dengan membandingkan hasil intervensi pendidikan gizi yang diberikan kepada 2 kelompok media edukasi. Penelitian akan dilakukan di lingkungan kampus Universitas Jenderal Soedirman pada bulan September sampai Oktober 2022. Populasi yang digunakan pada penelitian ini adalah seluruh Mahasiswa Fakultas Non-Kesehatan, antara lain Fakultas MIPA, Ekonomi dan Bisnis, Pertanian, Biologi, Ilmu Budaya, Hukum, Ilmu Politik, Peternakan, Teknik, Perikanan dan Kelautan. Sampel sebanyak 26 responden dipilih secara purposive dan mempertimbangkan proporsi setiap fakultas responden sesuai kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditentukan. Sampel dibagi menjadi 2 kelompok secara random yaitu kelompok instagram dan blog dengan jumlah masing-masing kelompok sebesar 13 responden.

Adapun kriteria inklusi penelitian, yaitu (1) Mahasiswa Strata-1 (S1) Universitas Jenderal Soedirman angkatan 2021, 2020, dan 2019, (2) berusia 18-22 tahun, (3) memiliki smartphone pribadi, (4) memiliki akun media sosial instagram, (5) memiliki aplikasi peramban web (Mozilla Firefox, Opera, dan Google Chrome), dan (6) tidak sedang mengikuti akun instagram gizi, situs portal kesehatan, akun produk kesehatan, influencer gizi serta kesehatan. Kriteria eksklusi yaitu : 1) bukan mahasiswa S1 Universitas Jenderal Soedirman, 2) Sedang mengikuti blog/IG influencer kesehatan. Instrumen pada penelitian ini menggunakan media intervensi berupa instagram (@gizimuda) berisi infografis gizi seimbang dan blog (gizimuda.wordpress.com) berisi artikel gizi seimbang. Kedua kelompok mendapatkan kuesioner pre dan post-test tentang pengetahuan, sikap dan praktik gizi seimbang. Pemberian edukasi dilakukan sebanyak 6 kali dalam satu bulan baik melalui blog maupun instagram. Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat dan analisis bivariat. Dilakukan uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov untuk data pengetahuan, sikap dan praktik. Analisis bivariat untuk mengukur perbedaan rata-rata skor pengetahuan, sikap dan praktik gizi seimbang sesudah dan sebelum intervensi menggunakan Uji Wilcoxon. Sedangkan untuk mengetahui perbedaan skor pengetahuan, sikap dan praktik gizi

seimbang antara media instagram dan blog menggunakan Uji Mann Whitney, dengan interval kepercayaan 95%.

HASIL

Penelitian dilakukan kepada 26 responden yang terbagi menjadi dua kelompok yaitu instagram dan blog dengan karakteristik responden yang tersaji pada Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	Kelompok Instagram		Kelompok Blog	
	n	%	n	%
Usia				
18	0	0,0	1	7,7
19	1	7,7	2	15,3
20	1	7,7	2	15,3
21	5	38,4	2	15,3
22	6	46,2	6	46,2
Jenis Kelamin				
Laki-laki	3	23,1	3	23,1
Perempuan	10	76,9	10	76,9
Fakultas				
Ilmu Sosial dan Politik	1	7,7	2	15,3
Hukum	1	7,7	0	0,0
Ilmu Budaya	2	15,3	2	15,3
Ekonomi dan Bisnis	2	15,3	0	0,0
Pertanian	3	23,1	2	15,3
Biologi	0	0,0	1	7,7
MIPA	3	23,1	2	15,3
Teknik	0	0,0	2	15,3
Ilmu Perikanan dan Kelautan	1	7,7	1	7,7
Peternakan	0	0,0	1	7,7
Jumlah Uang Saku				
<Rp 1.000.000	8	61,5	9	69,2
Rp 1.000.000 – Rp 2.000.000	5	38,4	4	30,8
Status Gizi				
Kurus	2	15,3	2	15,3
Normal	8	61,5	9	69,2
Gemuk	3	23,1	2	15,3

Responden pada kedua kelompok, sebagian besar berusia 22 tahun (46,2%) dan berjenis kelamin perempuan (76,9%) untuk masing-masing kelompok. Pada kelompok instagram sebagian besar merupakan Mahasiswa Fakultas Pertanian dan MIPA, (23,1%). Sedangkan pada kelompok blog sebagian besar mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Politik, Ilmu Budaya, Pertanian, MIPA, dan Teknik (15,3%). Sebagian besar responden pada kelompok instagram (61,5%) dan blog (69,2%) memiliki uang saku sebesar <Rp 1.000.000 perminggu. Sebagian besar responden pada kelompok instagram (61,5%) dan blog (69,2%) memiliki status gizi normal.

Tabel 2. Perbedaan Skor Pengetahuan Gizi Seimbang Sebelum dan Setelah Edukasi

Kelompok	Mean±SD		Peningkatan (%)	Nilai <i>p</i>
	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>		
Instagram	11±2,041	17,4±0,660	58,7	0,001
Blog	11,7±1,878	17,3±0,947	47,1	0,001

Tabel 2 menunjukkan peningkatan rata-rata pengetahuan responden kelompok instagram sebesar 58,7% dan kelompok blog sebesar 47,1%. Sehingga, kelompok instagram memiliki peningkatan yang lebih tinggi dari kelompok blog. Analisis uji statistik menunjukkan terdapat perbedaan pengetahuan responden sebelum dan setelah edukasi pada kelompok instagram dan blog.

Tabel 3 Perbedaan Skor Sikap Gizi Seimbang Sebelum dan Setelah Edukasi

Kelompok	Mean±SD		Peningkatan (%)	Nilai <i>p</i>
	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>		
Instagram	48,9±3,730	53,6±2,959	9,6	0,001
Blog	47±3,416	52,7±2,643	12,1	0,001

Tabel 3 menunjukkan peningkatan rata-rata pada kelompok instagram sebesar 9,61% dan kelompok blog sebesar 12,11%. Sehingga, kelompok blog memiliki peningkatan yang lebih tinggi dari kelompok instagram. Analisis uji statistik menunjukkan terdapat perbedaan sikap responden sebelum dan setelah edukasi pada kelompok instagram dan blog.

Tabel 4. Perbedaan Skor Praktik Gizi Seimbang Sebelum dan Setelah Edukasi

Kelompok	Mean±SD		Peningkatan (%)	Nilai <i>p</i>
	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>		
Instagram	71±6,429	74,4±7,367	4,9	0,036
Blog	68,3±4,697	73,4±6,887	16	0,030

Tabel 4 menunjukkan peningkatan nilai rata-rata pengetahuan responden kelompok instagram sebesar 4,87% dan kelompok blog sebesar 16,03%. Sehingga, kelompok blog memiliki peningkatan yang lebih tinggi dari kelompok instagram. Analisis uji statistik menunjukkan terdapat perbedaan praktik responden sebelum dan setelah edukasi pada kelompok instagram dan blog.

Tabel 5 Perbedaan Pengetahuan, Sikap, dan Praktik Gizi Seimbang Antara Kelompok Instagram dan Blog

Variabel		Mean±SD		Nilai <i>p</i>
		Instagram	Blog	
Pengetahuan	<i>Pre-test</i>	11	11,7	0,362
	<i>Post-test</i>	17,4	17,3	0,841
Sikap	<i>Pre-test</i>	48,92	47	0,140
	<i>Post-test</i>	53,62	52,69	0,424
Praktik	<i>Pre-test</i>	71	68,31	0,237
	<i>Post-test</i>	74,46	73,46	0,258

Berdasarkan Tabel 5 menunjukkan tidak terdapat perbedaan pengetahuan, sikap, dan praktik responden antara pemberian melalui media instagram ($p>0,05$) dan blog ($p>0,05$) sebelum dan setelah intervensi. Pada kedua media dapat meningkatkan skor rata-rata pengetahuan, sikap, dan praktik.

PEMBAHASAN

Berdasarkan informasi pada table 2, terdapat peningkatan nilai rata-rata pengetahuan gizi berkaitan dengan pemberian edukasi pada kedua media. Pengetahuan mengenai gizi dapat mempengaruhi penilaian atau pemikiran tentang pemilihan makanan yang memberikan manfaat bagi kesehatan diri (Mariam, 2016). Pengetahuan gizi yang kurang dapat berkaitan dengan Pedoman Gizi Seimbang (PGS) yang belum tersebar secara luas kepada masyarakat. Pedoman gizi seimbang dibuat untuk menggantikan slogan “4 Sehat 5 Sempurna” yang dinilai sudah tidak relevan dengan permasalahan gizi masyarakat sekarang. Namun, pedoman gizi seimbang dirasa belum cukup familiar untuk masyarakat dikarenakan uraian ilmiahnya cukup tinggi dibandingkan dengan slogan “4 Sehat 5 Sempurna” (Nusu, 2019).

Terdapat perbedaan sikap responden sebelum dan setelah edukasi pada masing-masing kelompok instagram dan blog. Sikap terbentuk setelah adanya paparan informasi yang mempengaruhi seseorang dalam memilih dan menentukan makanan yang bergizi seimbang (Aulia, 2021). Peningkatan nilai rata-rata setelah edukasi sejalan dengan penelitian Lathifa dan Mahmudiono (2020) yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan pada skor sikap gizi setelah diberikan edukasi gizi melalui web. Pemberian edukasi melalui instagram juga meningkatkan sikap gizi seimbang secara signifikan (Pratama, Antari, Handayani, Permatasari & Yuliastuti, 2022). Pembentukan sikap tidak hanya dipengaruhi oleh paparan edukasi, namun juga dapat dipengaruhi oleh jenis media yang dipakai. Media sosial menjadi sarana yang kini banyak digunakan sebagai sarana edukasi, contohnya seperti blog dan instagram. Media sosial tersebut cukup mudah digunakan, diakses kapan saja dan menarik dari segi aspek gambar dan warna (Perdana, Madanijah & Ekayanti, 2017).

Terdapat perbedaan praktik responden sebelum dan setelah edukasi pada masing-masing kelompok instagram dan blog. Hal tersebut sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyebutkan adanya perubahan signifikan pada praktik gizi seimbang setelah pemberian edukasi gizi melalui web (Lathifa dan Mahmudiono, 2020). Pada penelitian lainnya, pemberian edukasi gizi melalui instagram juga berpengaruh pada perubahan kualitas praktik diet berdasarkan gizi seimbang pada mahasiswa obesitas (Mulyani et al. 2020). Faktor yang dapat menyebabkan perubahan praktik gizi adalah pola penggunaan media sosial pada individu untuk mencari informasi dan mengaplikasikan pengetahuan untuk diterapkan melalui sikap serta tindakan gizi (Chau, Burgermaster & Mamykina, 2018).

Berdasarkan Tabel 5 menunjukkan tidak terdapat perbedaan pengetahuan, sikap, dan praktik responden antara pemberian melalui media instagram dan blog pada saat pre dan post antar kelompok. Jika dibandingkan antar kelompok, maka tidak ada perbedaan pengetahuan, sikap dan praktik saat pre maupun post. Namun, jika dilihat dalam satu kelompok maka terdapat perbedaan. Pada kedua media dapat meningkatkan skor rata-rata pengetahuan, sikap, dan praktik. Peningkatan nilai pengetahuan gizi pada kelompok instagram dapat disebabkan, media instagram disajikan melalui

konten desain infografis berbasis visual yang dapat menarik minat baca responden (Rusdi, Helmizar & Rahmy, 2021). Instagram memiliki pengaruh peningkatan nilai praktik gizi seimbang pada responden, hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan adanya peningkatan pola konsumsi makan yakni peningkatan rata-rata asupan energi mendekati kebutuhan, peningkatan frekuensi makan menjadi 3 hari sekali, dan peningkatan frekuensi makan selingan setelah diberikan edukasi melalui instagram (Zaki & Sari, 2019). Peningkatan pengetahuan melalui media blog juga berkaitan tentang karakteristik blog yang lebih padat informasi tentang penjelasan mengenai materi yang disajikan (Leonita & Jalinus, 2018). Peningkatan praktik gizi seimbang sejalan dengan penelitian sebelumnya menunjukkan adanya peningkatan konsumsi buah, sayur dan protein pada mahasiswa setelah pemberian edukasi melalui blog. Praktik gizi seimbang berupa perilaku dalam memilih makanan berkaitan erat dengan pengetahuan dan sikap gizi yang dimiliki seseorang (Yen, 2017). Kedua media sosial ini juga mudah diakses dari mana saja dan kapan saja tanpa terhalang ruang dan waktu. Media sosial dapat menjadi wadah memiliki potensi sebagai pemberian intervensi gizi terutama bagi remaja dan dewasa muda (Kucharczuk, Oliver & Dowdell, 2022). Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan diantaranya adalah tidak adanya kelompok kontrol dan jumlah responden penelitian yang masih relatif sedikit.

KESIMPULAN

Terdapat perubahan pengetahuan, sikap dan praktik gizi seimbang sebelum dan setelah pemberian edukasi melalui media instagram dan blog. Namun, tidak terdapat perbedaan pengetahuan, sikap dan praktik gizi seimbang antara kelompok instagram dan blog. Kedua media sama-sama efektif untuk meningkatkan pengetahuan, sikap dan praktik. Saran untuk penelitian selanjutnya adalah dapat menambah jumlah responden dan memilih waktu intervensi sehingga responden dapat segera membaca materi. Harapannya dengan jumlah responden yang lebih banyak, hasilnya dapat digeneralisasi pada populasi yang lebih besar.

ACKNOWLEDGMENT

Ucapan terima kasih disampaikan kepada semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan penelitian ini.

REFERENCES

1. Adam, H. 2022. Telaah Penggunaan Literasi Kesehatan Digital Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi. *KESMAS*. 11(2).
2. Aulia, NR. 2021. Peran Pengetahuan Gizi Terhadap Asupan Energi, Status Gizi Dan Sikap Tentang Gizi Remaja. *Jurnal Ilmiah Gizi Kesehatan (JIGK)*. 2(02):31–35.
3. Chau, MM, Burgermaster, M & Mamykina, L. 2018. The use of social media in nutrition interventions for adolescents and young adults—A systematic review. *International journal of*

- medical informatics*. 120:77–91.
4. Datareportal. (in press). Digital 2021:INDONESIA. Diakses pada 25 Mei 2021.
 5. Dwanggari, AL, Nursari, EN, Febriyanti, F, Sujono, MSR, Rahman, S, Putri, SA, Pambudi, S, Arethusa, ZC et al. 2022. Edukasi Gizi secara Daring terhadap Pengetahuan Gizi Mahasiswa Non-Kesehatan. *Proactive*. 1(1):41–45.
 6. Haitamy, MS. 2014. *Perilaku Konsumsi Sayur dan Buah Pada Mahasiswi Kesehatan dan Mahasiswi Non-kesehatan di Asrama Putri USU Tahun 2014*. [Skripsi] ed. Medan: Universitas Sumatera Utara.
 7. Kanah, P. 2020. Hubungan pengetahuan dan pola konsumsi dengan status gizi pada mahasiswa kesehatan. *Medical Technology and Public Health Journal*. 4(2):203–211.
 8. Kemenkes RI. 2018. *Hasil Utama Riskesdas 2018 Provinsi*.
 9. Kementerian Kesehatan RI. 2023. *Survei Kesehatan Indonesia*. Jakarta.
 10. Kucharczuk, AJ, Oliver, TL & Dowdell, EB. 2022. Social media's influence on adolescents' food choices: a mixed studies systematic literature review. *Appetite*. 168:105765.
 11. Lathifa, S & Mahmudiono, T. 2020. Pengaruh Media Edukasi Gizi Berbasis Web Terhadap Perilaku Makan Gizi Seimbang Remaja SMA Surabaya (the Effect of Web-Based Nutrition Education Media Toward Balanced Nutritional Eating Behavior on High School Student). *Media Gizi Kesmas*. 9(2):48–56.
 12. Leonita, E & Jalinus, N. 2018. Peran media sosial dalam upaya promosi kesehatan: Tinjauan literatur. *INVOTEK: Jurnal Inovasi Vokasional dan Teknologi*. 18(2):25–34.
 13. Majid, M. 2018. Perbedaan Tingkat Pengetahuan Gizi, Body Image, Asupan Energi Dan Status Gizi Pada Mahasiswa Gizi Dan Non Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Parepare. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*. 1(1):24–33.
 14. Mariam, S. 2016. *Gizi dalam Kesehatan Reproduksi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
 15. Masitah, R & Pamungkasari, EP. 2018. Instagram, Facebook Dan Pengetahuan Gizi Remaja. In: *Seminar Ilmiah Nasional Teknologi, Sains, dan Sosial Humaniora (SINTESA)*. Vol. 1.
 16. Masitah, R & Sulistyadewi, NPE. 2020. Pemanfaatan Isi Pesan Instagram Dan Perilaku Pemilihan Makanan Jajanan Pada Remaja. *GIZI INDONESIA*. 43(2):77–86.
 17. Mulyani, I, Dieny, FF, Rahadiyanti, A, Fitranti, DY, Tsani, AFA & Murbawani, EA. 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. doi.org/10.22146/ijcn.53042.
 18. NUSU, AC. 2019.
 19. Perdana, F, Madanijah, S & Ekayanti, I. 2017. Pengembangan media edukasi gizi berbasis android dan website serta pengaruhnya terhadap perilaku tentang gizi seimbang siswa sekolah dasar. *Jurnal Gizi dan Pangan*. 12(3):169–178.
 20. Prasetyo, TJ, Amalia, G, Khoiriani, IN, Hapsari, PW & Subardjo, YP. 2023. The Effect of Tele-

- Nutrition Education on Consumption Patterns in Adolescents. *Jurnal Gizi dan Pangan Soedirman*. 7(1):91–106.
21. Pratama, RMK, Antari, GY, Handayani, AM, Permatasari, G & Yuliasuti, LPS. 2022. Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja. *Jurnal Mutiara Kesehatan Masyarakat*. 7(2):144–150.
22. Rusdi, FY, Helmizar, H & 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.
23. Tsani, AFA, Astirani, AE, Hermanto, RA, Indraswari, L, Lupitasari, O & Ayuningtyas, CE. 2018. Persepsi tentang nutrition claims, perilaku makan, dan body image antara mahasiswa kesehatan dan non-kesehatan. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*. 15(1):10–15.
24. Yen, W-JJ. 2017. Blog-based Nutrition Education for College Students. *Food Science and Technology*. 5(1):37–46.
25. Zaki, I & Sari, HP. 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.