

## ORIGINAL ARTICLE

### Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Instagram Dengan Power Point Tentang Sayur Dan Buah Pada Siswa

#### *The Effect of Nutrition Education Through Instagram with Power Points about Vegetables and Fruit for Students*

Luthfiana Nurkusuma Ningtyas\*, Mia Nurdiani, Izna Nurdianty Muhdar

Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka, Jakarta Selatan, Indonesia

\*Penulis Korespondensi

#### Abstrak

**Pendahuluan;** Remaja Indonesia menempati peringkat teratas terhadap kurangnya mengonsumsi buah dan sayur. Dampak yang ditimbulkan akibat kurang mengonsumsi sayur dan buah adalah penyakit degeneratif. Rendahnya pengetahuan gizi salah satu penyebab dari kurangnya konsumsi buah dan sayur. Akibatnya masyarakat tidak dapat menerapkan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu cara meningkatkan pengetahuan gizi yaitu edukasi gizi dengan media *instagram*. **Tujuan;** untuk mengetahui perbedaan skor rata-rata sebelum dan sesudah diberikannya intervensi pengetahuan gizi tentang sayur dan buah pada siswa-siswi SMA Malnu Pusat Menes Banten melalui *instagram*. **Metode;** Penelitian ini merupakan penelitian *Quasi-Experimental Design*. Sampel penelitian adalah siswa sebanyak 66 dengan menggunakan teknik *purposive sampling* dan di bagi menjadi kelompok intervensi *instagram* dan kelompok intervensi *power point*. Jumlah sampel masing-masing kelompok 33 siswa. Analisis data diperoleh dari hasil kuesioner *pre dan post-test* yang diolah menggunakan uji *Wilcoxon* dan uji *Mann-Whitney*. **Hasil;** uji *Wilcoxon* menunjukkan perbedaan pengetahuan yang signifikan antara sebelum dan setelah diberikan edukasi tentang sayur dan buah pada kedua kelompok dengan nilai  $p=0.00$  ( $< 0.05$ ). Hasil uji *Mann-Whitney* menunjukkan adanya perbedaan skor rata-rata antar dua kelompok nilai  $p = 0,00$  ( $p<0,05$ ). **Kesimpulan;** Edukasi gizi terkait sayur dan buah menggunakan media *instagram* lebih berpengaruh meningkatkan pengetahuan. Media *instagram* dapat dijadikan sebagai media promosi kesehatan yang menyeluruh untuk meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan terutama terkait gizi.

**Kata Kunci:** Sayur dan Buah, Pengetahuan Gizi, Instagram.

#### Abstract

**Introduction;** Indonesian youth ranks at the top for the lack of fruit and vegetable consumption. The impact caused by less consumption of vegetables and fruit is a degenerative disease. Low knowledge of nutrition is one of the causes of the lack of fruit and vegetable consumption. As a result, people cannot apply balanced nutrition in their daily life. One way to improve nutrition knowledge is nutrition education with Instagram media. **Objectives;** to determine the difference in the average score before and after the intervention of nutrition knowledge about vegetables and fruit was given to the students of Senior High School Malnu Central Menes Banten via Instagram. **Methods;** This research is a *Quasi-Experimental Design* research. The research sample was 66 students using *purposive sampling* technique and divided into Instagram intervention group and Power point intervention group. The number of samples for each group is 33 students. Data analysis was obtained from the results of the *pre-post-test* questionnaire which was processed using the *Wilcoxon* test and the *Mann-Whitney* test. **Results;** *Wilcoxon* test showed a significant difference in knowledge between before and after being given education about vegetables and fruits in both groups with  $p = 0.00$  ( $< 0.05$ ). The results of the *Mann-Whitney* test showed that there was a difference in the average score between the two groups, the value of  $p = 0.00$  ( $p < 0.05$ ). **Conclusion;** Nutrition education related to vegetables and fruit using Instagram media is more influential in increasing knowledge. Instagram media can be used as a comprehensive health promotion media to increase knowledge about health, especially related to nutrition.

**Keywords:** Vegetables and Fruit, Nutrition Knowledge, Instagram.

## **PENDAHULUAN**

Asupan sayur dan buah merupakan suatu penerapan pola makan yang baik yang memberikan kontribusi sebagai sumber vitamin serta mineral (1). Selain mudah didapatkan juga sebagai sumber manfaat untuk kesehatan tubuh sehingga menjadi hal penting untuk dikonsumsi (2,3). Negara Spanyol konsumsi sayur dan buah pada usia 18 tahun keatas sebesar 35,8% dan 52,4% (4). Indonesia untuk kelompok remaja menempati peringkat paling atas terhadap kurangnya mengonsumsi sayur dan buah yaitu sebesar 98,4% (5). Data Survei Kesehatan Dasar (Riskesmas) menunjukkan bahwa 95% penduduk Indonesia kurang dari 5 porsi dalam mengonsumsi sayur dan buah. Provinsi Banten tahun 2018 proporsi kurangnya konsumsi sayur dan buah diatas prevalensi proporsi nasional yaitu sebesar 98%. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan pada rendahnya konsumsi sayur dan buah dari setiap tahunnya, yaitu pada pada 2013 sebesar 93,6% sedangkan pada tahun 2018 sebesar 95,5% (6). Konsumsi sayur dan buah merupakan sumber vitamin, serat dan mineral yang sangat diperlukan tubuh (5).

World Health Organization menyarankan konsumsi sayuran dan buah-buahan untuk hidup sehat sebanyak 400 gram perhari (7). Pada Peraturan Menteri Kesehatan No. 41 Tahun 2014 di Indonesia anjuran untuk mengonsumsi sayur sebanyak 3-4 porsi dan sebanyak 2-3 untuk porsi buah setiap hari (8). Dampak yang akan ditimbulkan akibat kurangnya mengonsumsi sayur dan buah yaitu kurangnya penyerapan zat gizi mikro dalam tubuh seperti vitamin, mineral dan serat dimana berkelanjutan akan menimbulkan beberapa jenis penyakit degeneratif yaitu kanker gastrointestinal, jantung iskemik, stroke, bahkan masuk pada kategori peringkat 10 besar penyebab kematian di dunia (8). Penyebab dasar kekurangan konsumsi sayur dan buah yaitu kurangnya pengetahuan gizi (9,10). Dampak kurangnya pengetahuan tidak dapat menerapkan gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari (3). Pengetahuan tentang sayur dan buah sangat dibutuhkan sebagai dasar untuk memenuhi asupan zat gizi mikro.

Pengetahuan dapat diperoleh dengan menggunakan indra penglihatan dan pendengaran (2). Salah satu cara meningkatkan pengetahuan gizi yaitu melalui penyuluhan gizi. Kegiatan penyuluhan atau edukasi dipengaruhi media yang digunakan dalam penyuluhan (1). Penggunaan media sosial sangatlah bermanfaat dalam proses penyuluhan gizi. Media sosial yang semakin berkembang dan sangat lazim pada kalangan remaja untuk saat ini (9). Media sosial paling diminati dan sangat dekat dengan kaum remaja adalah media instagram (10). Menurut laporan survei Asosiasi Penyelenggaraan Jasa Internet Indonesia tahun 2018 diperoleh sebanyak 90,91% masyarakat menggunakan instagram dengan peringkat ke 2 penggunaan terbanyak di Indonesia (11). Media instagram menyediakan berupa foto dan video sehingga dipandang tepat dalam melakukan penyuluhan (12).

Aplikasi Instagram sangat mudah digunakan sehingga menjadikan alternatif media sumber informasi dan edukasi (9). Penelitian Sari tahun 2020 menunjukkan hasil bahwa setelah intervensi edukasi gizi melalui media instagram dan facebook memiliki perbedaan pengetahuan (13). Berdasarkan hal tersebut dan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada siswa-siswi SMA Malnu Pusat Menes yang terletak di Kabupaten Pandeglang Provinsi Banten pada, menunjukkan 70% siswa menggunakan Instagram, dan belum pernah mendapatkan penyuluhan gizi terutama tentang sayur dan buah. Tujuan adalah untuk mengetahui pengaruh sebelum dan sesudah diberikannya intervensi pengetahuan gizi tentang sayur dan buah pada siswa melalui Instagram dan Power Point.

## **METODE**

Jenis penelitian *Quasi-Experimental* dengan desain *Non Equivalen* perlakuan 2 kelompok menggunakan pre-test dan post-test. Kelompok pertama yang mendapatkan edukasi gizi terkait sayur dan buah menggunakan media Instagram dan kelompok kedua yang mendapatkan edukasi gizi sayur dan buah menggunakan media Power Point. Setiap kelompok diberikan pre-test, 2 kali intervensi edukasi dalam jangka waktu 15 hari dan post-test dilakukan 5 hari setelah intervensi ke-2. Penelitian dilakukan pada bulan Oktober 2021 di SMA Malnu Pusat Menes, Kabupaten Pandeglang, Provinsi

Banten dengan jumlah sampel 66 siswa yang setiap kelompok terdiri dari 33 siswa.

Pengambilan sampel menggunakan teknik *Purposive Sampling*. Kriteria inklusi yaitu siswa yang belum pernah mendapat penyuluhan sayur dan buah, memiliki akun instagram dan aktif menggunakan Instagram, mengisi informed consent dan bersedia mengikuti rangkaian penelitian. Kriteria Eksklusi yaitu siswa yang sakit, memiliki akun instagram namun tidak aktif dalam menggunakannya dan yang tidak memiliki akun instagram. Penelitian ini dilakukan dengan memberikan materi edukasi sayur dan buah di Instagram SADABU untuk kelompok perlakuan. Setiap postingan foto di Instagram terdapat dua slide foto yang terdiri dari foto sub judul pada slide pertama dan slide kedua berisi keterangan yang sama pada caption yang tertera pada postingan. Pada kelompok control, intervensi diberikan dengan memberikan penjelasan menggunakan media Power Point yang disediakan oleh peneliti saat intervensi berlangsung. Instrumen yang digunakan kuesioner dengan pertanyaan tertutup. Analisis data menggunakan uji Wilcoxon dan uji Mann-Whitney dengan tingkat signifikansi 0,05.

## HASIL

Deskripsi jenis kelamin dan usia pada kelompok Instagram lebih dominan berjenis kelamin perempuan sebanyak 79,0%, dan berusia 17 tahun sebanyak 63,0%. Sedangkan untuk responden Power point lebih banyak berjenis kelamin laki-laki sebanyak 61,0% dan lebih banyak yang berusia 16 tahun sebanyak 37,0% pada tabel 1. Tabel 2 diperoleh persentase pengetahuan pada kategori kurang masih sangat tinggi lebih dari 85,0% pada kedua kelompok sebelum dilakukan intervensi, setelah dilakukan intervensi mengalami peningkatan sehingga pada kategori kurang mencapai 0,0%.

**Tabel 1. Karakteristik Siswa**

Karakteristik	Kelompok Instagram		Kelompok Power Point	
	n (33)	Presentase	n (33)	Presentase
<b>Jenis Kelamin</b>				
Laki-laki	7	21	20	61
Perempuan	26	79	13	39
<b>Umur</b>				
15 Tahun	2	7	10	30
16 Tahun	8	23	12	37
17 Tahun	21	63	9	27
18 Tahun	2	7	2	6

\*n; Jumlah Sampel

**Tabel 2. Gambaran Pengetahuan Siswa**

Pengetahuan Sayur dan Buah	Kelompok Instagram		Kelompok Power Point	
	n (33)	Presentase	n (33)	Presentase
<b>Pre test</b>				
Baik	1	30	0	0
Cukup	0	0	4	12,1
Kurang	32	97	29	87,9
<b>Post Test</b>				
Baik	20	60,6	3	9,1
Cukup	13	49,4	30	90,9
Kurang	0	0	0	0

\*n; Jumlah Sampel

Nilai rata-rata pengetahuan tertinggi pada kelompok pre-test terdapat pada kelompok control sebesar 34,83. Post-test diperoleh rata-rata tertinggi terdapat pada kelompok perlakuan sebesar 44,59. Hasil uji Wilcoxon ditemukan baik pada kelompok instagram maupun power point terdapat pengaruh bermakna antara pre-test dan post-test ( $p=0,000$ ). Uji Mann Whitney diperoleh tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada pre-test ( $p=0,558$ ) dan ada perbedaan signifikan antar kelompok pada saat post-test ( $p=0,000$ ) lihat tabel 3.

**Tabel 3. Pengetahuan Sebelum Dan Sesudah Intervensi**

Kelompok	Pre-Test	Post-Test	p-value*
	Mean ± SD	Mean ± SD	
Instagram	32.17 ± 9.932	44.59 ± 13.300	0,000
Power Point	34.83 ± 11.489	22.41 ± 7.400	0,000
p-value**	0.558	0.000	

\*Uji Wilcoxon; \*\*Uji Mann Whitney

### PEMBAHASAN

Sayur dan buah ada beragam warnanya, beragam rasanya, beragam jenisnya, dan yang terpenting dalam sayuran dan buah mengandung mineral dan vitamin yang bermanfaat untuk tubuh. Buah dan sayur yang memiliki warna merah tua mengandung antioksidan yang dapat mencegah resiko penyakit stroke dan jantung. Buah dan sayur yang berwarna merah mengandung antosianin dan likopin yang berfungsi sebagai pencegah infeksi dan kanker. Buah yang berwarna kuning mengandung kalium yang mencegah stroke dan jantung koroner. Zat gizi mikro yang terdapat dalam sayur dan buah sebagian besar adalah antioksidan (14,15). Antioksidan dapat menurunkan kejadian sakit kronis, seperti jantung, kanker, diabetes dan Alzheimer. Sayuran dan buah yang berwarna hijau merupakan sumber energi, sumber serat, vitamin, Kalsium, Pospor, magnesium, mangan, seng, Selenium dan Besi (16,17).

Dampak asupan sayur dan buah yang kurang menyebabkan asupan zat gizi mikro rendah seperti mineral, vitamin dan serat, yang dapat memicu berbagai macam penyakit degeneratif. Minimnya asupan sayur dan buah menurut The World Health Report dapat mengakibatkan munculnya penyakit jantung iskemik, kanker gastrointestinal, dan stroke (18). Menurut Menteri Kesehatan Republik Indonesia faktor penyebab kurangnya konsumsi sayur dan buah yaitu pandangan masyarakat yang menganggap sayur dan buah hanya makanan pelengkap bukan suatu kewajiban dalam mengkonsumsinya, kebiasaan pola makan sehat tidak dimulai sejak kecil, pemahaman yang kurang mengenai kualitas serta manfaat berbagai variasi konsumsi sayur maupun buah, dan pemikiran tentang sayur dan buah itu mahal (14). Tingkat pengetahuan tentang sayur dan buah pada penelitian ini masih kurang yaitu 97% pengetahuan kurang pada kelompok Instagram dan 87,9% pengetahuan kurang pada kelompok Power Point. Pengetahuan gizi yang rendah adalah salah satu penyebab kurangnya konsumsi sayur dan buah pada remaja (19,20).

Cara untuk meningkatkan pengetahuan gizi terkait sayur dan buah adalah dengan memberikan edukasi gizi. Edukasi Gizi dapat dilakukan dengan beberapa media, salah satunya adalah media instagram dan power point. Salah satu media sosial yang paling banyak diminati remaja adalah media Instagram. Media Instagram merupakan salah satu media sosial yang tercipta dari adanya kemajuan teknologi digunakan untuk mempublikasikan foto atau video dengan memberikan caption pada suatu postingan (21). Kelebihan instagram adalah mudah digunakan pada berbagai kalangan dalam memposting foto maupun video, mengikuti akun instagram yang lain, mengomentari, memberi like, maupun mencari hastag dapat dilakukan dengan mudah, dan terhubung dengan beberapa media sosial, sehingga lebih memudahkan mengirimkan informasi kemedial sosial lainnya (22). Pendidikan gizi dalam meningkatkan pengetahuan dapat dilakukan menggunakan media Instagram (23).

Temuan penelitian pada kelompok eksperimen yang diberikan edukasi gizi terkait sayur dan buah dengan media instagram menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan (bermakna) antara pengetahuan. Siswa pada kelompok eksperimen sangat antusias karena media yang diberikan lebih menarik, sehingga materi dapat mudah dipahami dan dapat diakses di mana saja dan kapan saja, hal ini dibuktikan dengan banyaknya like foto yang mereka berikan pada postingan instagram dan dibuktikan dengan pengetahuan gizi meningkat menjadi kategori pengetahuan baik dan cukup lebih dari 50,0%. Sejalan dengan penelitian Dyah dan Elina menyatakan bahwa faktanya saat ini kalangan remaja lebih memilih media sosial karena fasilitas internet pada handphone dalam mengakses informasi (24). Begitupula pada hasil penelitian yang dilakukan Imtaza bahwa kelompok instagram mengalami peningkatan skor rata-rata pengetahuan yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok lainnya (25). Edukasi gizi dengan media sosial instagram memiliki keunggulan yaitu dapat diakses dengan mudah sehingga jauh lebih cepat dalam mendapatkan informasi. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Zaky dan Sari pada siswa SMA meningkatnya nilai rata-rata pada kelompok instagram lebih tinggi dibanding dengan kelompok media konvensional (26). Penelitian lain yang dilakukan oleh Rinarto juga menunjukkan hasil yang sama yaitu adanya peningkatan pengetahuan gizi melalui media instagram pada siswa SMA (27). Hal ini menunjukkan media instagram dapat digunakan sebagai media edukasi yang baik, terutama edukasi gizi untuk remaja. Dibalik kelebihan instagram ada juga keterbatasan yang dirasakan peneliti dalam penelitian ini yaitu kendala sinyal/koneksi internet beberapa siswa pada saat penelitian yang kurang stabil. Penelitian yang akan datang jika ingin menggunakan media instagram, sebaiknya memperhatikan kondisi sinyal responden agar penelitian bisa berjalan dengan baik.

Kelompok intervensi dengan power point mengalami peningkatan pengetahuan namun tidak sebesar kelompok eksperimen. Didukung oleh penelitian yang dilakukan Hadzrina pada kelompok dengan menggunakan power point mengalami peningkatan pengetahuan namun tidak sebesar pada kelompok lainnya (booklet) (28). Penelitian yang dilakukan Purwanti menunjukkan bahwa media pembelajaran dengan media power point efektif digunakan dalam pembelajaran materi kelas VIII di SMP dengan bantuan whatsapp group kelas, dimana media ini dapat meningkatkan minat belajar yang memungkinkan untuk menunjang terlaksananya tujuan pembelajaran (29). Power poin adalah media yang baik untuk memberikan edukasi gizi, terutama edukasi gizi di daerah yang sulit mendapatkan koneksi internet.

Edukasi gizi pada kedua kelompok mengalami meningkatkan pengetahuan terkait sayur dan buah. Adanya peningkatan pengetahuan sayur dan buah, diharapkan persentase asupan sayur dan buah remaja juga meningkat. Kebutuhan gizi remaja terpenuhi dan resiko terkena penyakit degeneratif menurun. Untuk penelitian selanjutnya, pemilihan media dalam memberikan edukasi harus diperhatikan baik dari segi responden, waktu, tempat dan dana, agar edukasi gizi dapat berjalan dengan baik dan tujuan dari edukasi tersampaikan kepada responden.

## **KESIMPULAN**

Edukasi gizi terkait sayur dan buah melalui Instagram dan power point dapat meningkatkan pengetahuan siswa dibuktikan dengan adanya peningkatan skor pengetahuan sebelum dan setelah intervensi. Rata-rata peningkatan pengetahuan setelah intervensi lebih tinggi pada kelompok instagram. Media instagram dapat dijadikan sebagai media promosi kesehatan yang menyeluruh untuk meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan terutama terkait gizi.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Penulis mengucapkan terima kasih kepada SMA MALNU Pusat Menes yang sudah mengijinkan penelitian ini dan siswa yang ikut berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian ini.

## **KONFLIK KEPENTINGAN**

Penulis mengemukakan bahwa tidak ada konflik kepentingan dalam publikasi artikel ini

## **DAFTAR PUSTAKA**

1. Sekti RM, Fayasari A. Edukasi Gizi dengan Media Audiovisual terhadap Pola Konsumsi Sayur Buah pada Remaja SMP di Jakarta Timur. *J Ilmu Kesehat*. 2019;1(2):77–88.
2. Rahmad AH Al, Almunadia A. Pemanfaatan Media Flipchart Dalam Meningkatkan Pengetahuan Ibu Tentang Konsumsi Sayur Dan Buah. *J Kedokt Syiah Kuala*. 2017;17(3):140–6.
3. Nirmala G. Pengaruh Pendidikan Gizi tentang Sayur Terhadap Pengetahuan, Sikap dan Porsi Konsumsi Sayur Anak di SD Negeri 105349 Paluh Kemiri. *Skripsi*. 2018;1–81.
4. Ronda-Pérez E, Campos-Mora J, de Juan A, Gea T, Reid A, Caballero P. Differences in the prevalence of fruit and vegetable consumption in spanish workers. *Nutrients*. 2020;12(12):1–14.
5. Hermina H, S P. Gambaran Konsumsi Sayur dan Buah Penduduk Indonesia dalam Konteks Gizi Seimbang: Analisis Lanjut Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) 2014. *Bul Penelit Kesehat*. 2016;44(3):4–10.
6. Riskesdas. Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar. Kementerian Kesehatan Republik Indones. 2018;1–100.
7. Farisa S. Hubungan Sikap, Pengetahuan, Ketersediaan Dan Keterpaparan Media Massa Dengan Konsumsi Buah Dan Sayur Pada Siswa SMPN 8 Depok Tahun 2012. *Universitas Indonesia*; 2012.
8. Kemenkes. Pedoman Gizi Olahraga Prestasi. Jakarta: Kementerian Kesehatan Indonesia; 2014. 82 p.
9. Pittman M, Reich B. Social media and loneliness: Why an Instagram picture may be worth more than a thousand Twitter words. *Comput Human Behav*. 2016;62:155–67.
10. Rusdiana. Penggunaan Media Slide Powerpoint dalam Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Pada Pembelajaran Tematik. Vol. 1, Institut Pertanian Bogor. 2019.
11. Saputra A. Survei Penggunaan Media Sosial Di Kalangan Mahasiswa Kota Padang Menggunakan Teori Uses and Gratifications. Vol. 40, Baca: Jurnal Dokumentasi Dan Informasi. 2019.
12. Asngari PS, Tjitropranoto P. Kementerian Pendidikan Nasional Dept. Sains Komunikasi dan Pengembangan Masyarakat FEMA IPB 1. 2010;6(1):1–10.
13. Sari DN, Basit A. Media Sosial Instagram Sebagai Media Informasi Edukasi. Vol. 3, Persepsi: Communication Journal. 2020.
14. Said I, Hadi AJ, Manggabarani S, Tampubolon IL, Maryanti E. Effect of Nutritional Education Program Using the Small Group Discussion Method on Weight Reduction among Junior High School Students with Obesity, Medan, North Sumatera. In: 6th International Conference on Public Health. Solo: Universitas Sebelas Maret; 2020. p. 126.
15. Dakhi T. Pengaruh Pemberian Pendidikan Gizi Melalui Media Leaflet Tentang Sayur dan Buah Terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Praktik Ibu Murid SDN 105349 Paluh Kemiri Dalam Menyediakan Sayur dan Buah Untuk Keluarga. *Kemamp Koneksi Mat (Tinjauan Terhadap Pendekatan Pembelajaran Savi)*. 2019;53(9):1689–99.
16. Awaliya HBP, Pradigdo SF, Nugraheni SA. Kurangnya Konsumsi Buah dan Sayur Sebagai Faktor Risiko Kejadian Overweight Pada Remaja Putri (Studi pada Mahasiswi di Salah Satu Universitas di Kota Semarang). *J Ilmu Mhs*. 2020;Vol. 10:34–8.
17. Sirega PA, Mawar L, Chairunnisa WR, Rezkiyah M, Dinda, Wisdayanti, et al. Evaluasi Sistem Informasi Kesehatan Puskesmas Kota Matsum si Medan Menggunakan Pendekatan Instrumen Helath Metrics Network. *Sci Period Public Heal Coast*. 2019;Vol, 1(1):42–53.
18. WHO. Healthy diet [Internet]. Jenewa; 2020 Apr. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

19. Salsabila ST. Edukasi dengan Media Video Animasi dan Powepoint Sayur dan Buah. *J Ris Kesehat.* 2019;11(1):183–90.
20. Savoie-Roskos MR, Wengreen H, Durward C. Increasing Fruit and Vegetable Intake among Children and Youth through Gardening-Based Interventions: A Systematic Review. *J Acad Nutr Diet.* 2017;117(2):240–50.
21. Rusdiana. Peningkatan Hasil Belajar Melalui Model Flipped Classroom Berbantuan Media Power Point Dan Audio Visual Di Sekolah Dasar. *Inst Pertan Bogor.* 2019;5(1):64–8.
22. Mahendra IT. Peran Media Sosial Instagram Dalam Pembentukan Kepribadian Remaja Usia 12-17 Tahun di Kelurahan Kebalen Kecamatan Babelan Kabupaten Bekasi. *UIN Syarif Hidayatullah;* 2017.
23. Rusdiana NC. Pengaruh Pendidikan Gizi Dengan Media Instagram Terhadap Pengetahuan Gizi Tentang Konsumsi Kalsium Pada Siswa Sma Angkasa 1 Jakarta. *Institut Pertanian Bogor.;* 2019.
24. Dyah RS, Elina L. Instagram Sebagai Media Edukasi Peningkatan Pengetahuan Kesehatan Gigi Dan Mulut. Vol. 8, *Jurnal Kesehatan Gigi (Dental Health Journal).* 2021.
25. Imtaza F. Perbedaan Media Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Terkait Anemia Remaja Putri Di SMK Dental Asisten Sekesal Jakarta. *Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.;* 2021.
26. Zaki I, Sari HP. Edukasi Gizi Berbasis Media Sosial Meningkatkan Pengetahuan Dan Asupan Energi- Protein Remaja Putri Dengan Kurang Energi Kronik (Kek). Vol. 42, *Gizi Indonesia.* 2019.
27. Rinarto DL. Pengaruh Edukasi Dengan Media Sosial Instagram dan Youtube Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Siswa SMA Negeri 1 Cikarang Utara. *Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakrata;* 2021.
28. Hadzrina. Pengaruh Pemberian Pendidikan Gizi Menggunakan Media Booklet Dan Media Power Point Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Mengenai Gizi Seimbang Pada Siswa SMA. *Poltekkes Kemenkes Bandung;* 2018.
29. Purwanti, L., Widyaningrum, R., & Melinda SA. Analisis Penggunaan Media Power Point dalam Pembelajaran Jarak Jauh pada Materi Animalia Kelas VIII. *J Biol Educ.* 2020;3(2):157–63.