

BAB V

PEMBAHASAN DAN KETERBATASAN PENELITIAN

5.1. Pembahasan

Peneliti pada bab V menyajikan pembahasan dari hasil penelitian yang membahas pengaruh edukasi berbasis Instagram terhadap pengetahuan dan kebiasaan jajan sehat pada remaja *overweight*.

5.1.1. Pengaruh Edukasi Berbasis Instagram Terhadap Pengetahuan Gizi Remaja *Overweight*

Hasil penelitian menunjukkan peningkatan yang signifikan terhadap pengetahuan gizi remaja setelah diberikan edukasi berbasis *Instagram*. Sebelum edukasi berbasis *Instagram* dilakukan, remaja yang berada dalam kategori pengetahuan baik lebih dominan, sedangkan sebagian lainnya memiliki pengetahuan pada kategori cukup, serta tidak ada remaja yang berada dalam kategori kurang. Setelah diberikan edukasi berbasis *Instagram*, terjadi perubahan signifikan pada tingkat pengetahuan gizi. Jumlah remaja yang berada pada kategori baik meningkat secara signifikan, sedangkan hanya sebagian kecil yang masih berada pada kategori cukup. Selain itu, tidak ada lagi pengetahuan dalam kategori kurang pada remaja kelas X di SMA Kristen Citra Bangsa.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan edukasi berbasis *Instagram*, sebagian kecil remaja masih memiliki pengetahuan yang cukup. Setelah edukasi berbasis Instagram dilakukan, terjadi peningkatan. Peningkatan ini menunjukkan bahwa edukasi berbasis *Instagram* berpengaruh terhadap pengetahuan remaja. Sebelum edukasi berbasis *Instagram* dilakukan, sebagian besar remaja masih memiliki pemahaman yang kurang optimal. Namun, setelah edukasi berbasis *Instagram* diberikan, terjadi peningkatan signifikan, di mana hampir seluruh remaja telah mampu menjawab dengan benar pertanyaan yang ada.

Peningkatan pengetahuan juga ditunjukkan melalui kenaikan rata-rata skor pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi berbasis *Instagram*. Rata-rata skor pengetahuan sebelum edukasi lebih rendah, kemudian mengalami peningkatan setelah edukasi berbasis *Instagram* dengan variasi nilai yang lebih

tinggi. Terdapat selisih rata-rata skor yang menunjukkan peningkatan pengetahuan setelah edukasi dilakukan. Hal ini didukung oleh hasil pengerjaan kuis yang dibagikan dengan rata-rata jawaban benar yang tinggi pada kedua kuis yang diberikan. Dengan demikian, edukasi berbasis *Instagram* memberikan pengaruh nyata dalam meningkatkan pengetahuan remaja. Peningkatan skor yang konsisten, berdasarkan kategori maupun nilai rata-rata, serta hasil pengerjaan kuis menunjukkan bahwa media *Instagram*, dapat menjadi sarana edukasi yang baik dalam menyampaikan informasi terkait jajanan sehat kepada remaja *overweight* kelas X di SMA Kristen Citra Bangsa.

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Rinarto dkk pada tahun 2022 terhadap 52 remaja *overweight*, yang menunjukkan nilai rata-rata pengetahuan sebelum diberikan edukasi melalui *Instagram* berada pada kategori lebih rendah dan mengalami peningkatan setelah intervensi, dengan selisih kenaikan yang cukup berarti. Hasil uji statistik juga menunjukkan perbedaan signifikan sebelum dan sesudah edukasi (Rinarto, Ilmi and Fatmawati, 2022). Temuan ini sejalan dengan penelitian Vemilda pada tahun 2023 terhadap 40 remaja *overweight* yang menunjukan bahwa terdapat peningkatan tingkan pengetahuan remaja *overweight* setelah dilakukan intervensi edukasi melalui *instagram*, dimana sebelum dilakukan intervensi didapatkan tingkat pengetahuan remaja *overweight* lebih didominasi dengan kategori kurang, sedangkan setelah dilakukan intervensi didapatkan bahwa tingkat pengetahuan remaja *overweight* meningkat, dimana terjadi kenaikan yang signifikan dan tidak ada remaja *overweight* dengan pangetahuan kurang. Penelitian Vemilda menunjukkan bahwa edukasi gizi berbasis media sosial Instagram berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan siswa mengenai makanan cepat saji. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan adanya perbedaan pengetahuan yang signifikan antara sebelum dan sesudah pemberian intervensi edukasi melalui *Instagram*. Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa edukasi yang diberikan melalui *Instagram* berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan gizi pada remaja *overweight* (Vemilda, 2023). Pengaruh ini didukung oleh karakteristik *Instagram* sebagai *platform* yang populer dan mudah diakses oleh kalangan

remaja. Berdasarkan data Indonesia tahun 2021 oleh *Hootsuite* dan *We Are Social*, Pengguna Instagram di Indonesia terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Platform ini menjadi salah satu media sosial yang paling banyak digunakan oleh remaja, dengan intensitas penggunaan yang relatif tinggi setiap bulannya. Peningkatan jumlah pengguna yang konsisten menunjukkan bahwa Instagram semakin berperan sebagai bagian dari kehidupan digital remaja dan memiliki potensi yang besar sebagai media penyebaran informasi, termasuk dalam bidang pendidikan dan promosi kesehatan (Herlina and Abidin, 2023). *Instagram* memiliki berbagai keunggulan yang mendukung perannya sebagai media edukasi. Perpaduan antara unsur visual dan fitur interaktif pada *platform* ini mampu menarik perhatian remaja serta mempermudah mereka dalam memahami informasi yang disampaikan (Irsandi and Sulthon, 2024).

Instagram tidak hanya berfungsi sebagai media hiburan, tetapi juga dapat dimanfaatkan secara efektif sebagai sarana edukasi yang sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan remaja. Hasil penelitian Rusdi dkk pada tahun 2021 yang membandingkan efektivitas edukasi melalui *Instagram* dan *WhatsApp*. Hasilnya menunjukkan, kelompok yang diberi edukasi melalui *Instagram* mengalami peningkatan skor rata-rata pengetahuan yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok *WhatsApp*. Hasil uji statistik menunjukkan perbedaan signifikan sebelum dan sesudah intervensi, dengan peningkatan lebih besar pada kelompok *Instagram* (Rusdi, Rahmy and Helmizar, 2021). Hal ini menunjukkan bahwa pemanfaatan media *Instagram* sebagai sarana edukasi terbukti memiliki pengaruh dalam meningkatkan pengetahuan gizi remaja *overweight*. Hal ini didukung oleh penyajian konten yang menarik, mudah dipahami, serta tingginya intensitas penggunaan *Instagram* di kalangan remaja, sehingga informasi dapat diterima dengan baik dan berkelanjutan. Meskipun demikian, penerapan penelitian ini secara umum telah berjalan baik, namun masih terdapat beberapa keterbatasan. Salah satu kelemahan utama adalah penggunaan desain penelitian yang hanya melibatkan satu kelompok intervensi tanpa kelompok kontrol, sehingga membatasi kemampuan dalam membandingkan secara lebih objektif efektivitas intervensi

yang diberikan. Dengan demikian, disarankan bagi peneliti selanjutnya menerapkan desain penelitian yang lebih kuat, seperti menambahkan kelompok kontrol atau menggunakan desain eksperimen yang lebih komprehensif, agar hasil yang diperoleh dapat memberikan bukti yang lebih valid dan reliabel. Selain itu, penelitian selanjutnya juga dapat mempertimbangkan durasi intervensi yang lebih panjang serta variasi media edukasi yang digunakan guna meningkatkan efektivitas dan generalisasi hasil penelitian.

5.1.2. Pengaruh Edukasi Berbasis Instagram Terhadap Kebiasaan Jajan Sehat Remaja *Overweight*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan edukasi berbasis *Instagram*, sebagian besar remaja memiliki kebiasaan jajan sehat pada kategori baik dan cukup, sedangkan sebagian kecil lainnya pada kategori kurang. Setelah dilakukan edukasi berbasis *Instagram*, terjadi peningkatan signifikan pada kategori baik, sementara jumlah remaja pada kategori cukup mengalami penurunan, dan tidak terdapat lagi remaja yang termasuk dalam kategori kurang pada remaja *overweight* kelas X di SMA Kristen Citra Bangsa.

Peningkatan ini menunjukkan bahwa edukasi berbasis *Instagram* memberikan pengaruh positif terhadap perubahan kebiasaan jajan sehat remaja *overweight*. Sebelum edukasi berbasis *Instagram* dilakukan, sebagian besar remaja masih menunjukkan kebiasaan jajan sehat yang kurang baik. Setelah diberikan edukasi berbasis *Instagram*, remaja menjadi lebih memahami pentingnya memilih jajanan yang sehat, membatasi konsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak, serta menyadari dampak negatif jajanan tidak sehat terhadap kesehatan. Perubahan ini mencerminkan adanya peningkatan perilaku ke arah positif dalam menerapkan kebiasaan jajan sehat pada remaja *overweight*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum dilakukan edukasi berbasis *Instagram*, remaja sudah memiliki pengetahuan yang cukup, tetapi tidak didukung dengan perilaku kebiasaan jajan sehat yang baik.

Perbedaan kebiasaan jajan sehat juga ditunjukkan melalui peningkatan rata-rata skor sebelum dan sesudah edukasi berbasis *Instagram*. Hal ini menunjukkan perubahan perilaku ke arah yang positif setelah edukasi berbasis *Instagram* diberikan. Data ini didukung oleh hasil pengerjaan kuis yang

dibagikan melalui *Instastory* dengan rata-rata jawaban benar yang tergolong tinggi. Dengan demikian, *Instagram* dapat menjadi media yang efektif dan relevan dalam menyampaikan informasi gizi serta mendorong penerapan kebiasaan jajan sehat pada remaja *overweight* di SMA Kristen Citra Bangsa.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Masitah dan sulistiyadewi pada tahun 2019 yang menyatakan, adanya hubungan signifikan antara pemanfaatan isi pesan *Instagram* dengan sikap pemilihan makanan jajanan pada remaja. Sebagian besar remaja yang memiliki sikap baik dalam pemilihan makanan jajanan berasal dari kelompok yang memanfaatkan isi pesan *Instagram* secara positif, sedangkan pada kelompok yang memanfaatkan secara negatif, seluruh remaja *overweight* menunjukkan sikap yang tidak baik. Temuan ini menunjukkan bahwa konten yang dilihat remaja di media sosial berperan penting dalam membentuk sikap dan perilaku mereka dalam memilih serta mengonsumsi jajanan (Masitah and Sulistiyadewi, 2019).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Vemilda pada tahun 2023 terhadap 83 remaja *overweight*, yang menunjukkan perubahan sikap yang signifikan setelah diberikan edukasi melalui *Instagram*. Pada *pre-test*, sebagian besar remaja *overweight* berada pada kategori cukup dan masih terdapat remaja pada kategori kurang, sedangkan pada *post-test* hampir seluruh remaja *overweight* berada pada kategori baik dan tidak ada lagi remaja pada kategori kurang. Perubahan ini mengindikasikan bahwa edukasi melalui *Instagram* berpengaruh dalam meningkatkan sikap serta perilaku remaja *overweight*, baik dalam pemahaman maupun penerimaan terhadap materi yang disampaikan, sehingga dapat dikatakan bahwa intervensi memiliki pengaruh positif yang kuat terhadap perubahan sikap serta perilaku (Vemilda, 2023).

Efektivitas *Instagram* dalam menjangkau remaja didorong oleh konten visual yang menarik. *Platform* ini telah menyatu dengan gaya hidup digital dan dinilai sebagai kebutuhan dalam rutinitas harian remaja. Penyajian informasi melalui visual interaktif terbukti mampu menarik perhatian. Selain itu, kemudahan akses memungkinkan remaja memperoleh informasi secara mandiri sesuai kebutuhan mereka (Prawiro *et al.*, 2024). Dengan demikian, *Instagram* tidak sekedar berfungsi sebagai media sosial, tetapi juga sebagai

media edukasi yang memberi pengaruh positif dalam membentuk sikap, perilaku serta kebiasaan positif remaja, khususnya terkait kebiasaan jajan sehat. Meskipun implementasi penelitian ini secara umum telah berjalan dengan baik, naming masih ada beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Cakupan penelitian yang terbatas pada satu lokasi instansi menyebabkan data yang diperoleh belum dapat digeneralisasikan secara luas pada populasi remaja di sekolah lain yang memiliki karakteristik berbeda. Selain itu, pengumpulan data yang dilakukan secara daring menggunakan kuesioner berpotensi menimbulkan bias, seperti ketidakjujuran responden, kurangnya pemahaman terhadap pertanyaan, serta tidak adanya kontrol langsung dari peneliti saat pengisian kuesioner. Dengan demikian, bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas lokasi penelitian dengan melibatkan beberapa sekolah sehingga hasil penelitian lebih representatif. Selain itu, metode pengumpulan data dapat dikombinasikan dengan observasi langsung atau wawancara untuk meminimalkan bias dan meningkatkan keakuratan data yang diperoleh.

5.2. Keterbatasan Dalam Penelitian

Penelitian ini memiliki keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam menginterpretasikan hasil penelitian.

1. Penelitian ini dilaksanakan pada satu sekolah, sehingga temuan yang diperoleh belum dapat digeneralisasikan secara luas pada populasi remaja di sekolah lain yang memiliki karakteristik yang berbeda.
2. Pengumpulan data yang dilakukan secara daring menggunakan kuesioner, sehingga terdapat potensi bias, seperti ketidakjujuran responden, kurangnya pemahaman terhadap pertanyaan, serta tidak adanya pengawasan langsung dari peneliti selama proses pengisian kuesioner.
3. Penelitian ini hanya menggunakan satu kelompok (one-group), sehingga tidak terdapat kelompok kontrol sebagai pembanding. Hal ini menyebabkan hasil penelitian belum dapat menunjukkan secara optimal bahwa perubahan yang terjadi sepenuhnya disebabkan oleh intervensi yang diberikan.
4. Penelitian ini tidak membahas secara rinci terkait jenis jajanan apa saja yang dikonsumsi oleh remaja *overweight*. Keterbatasan ini menyebabkan penelitian belum dapat mengidentifikasi jenis jajanan yang paling sering

dikonsumsi serta kontribusinya terhadap kejadian overweight pada responden.

5. Penelitian ini tidak dilakukan observasi secara mendalam terhadap jenis dan pola konsumsi jajanan responden. Keterbatasan ini menyebabkan penelitian belum dapat memberikan gambaran yang akurat mengenai kebiasaan konsumsi jajanan serta kaitannya dengan kejadian overweight.
6. Penelitian ini tidak dilakukan pendokumentasian secara optimal terhadap semua pelaksanaan penelitian. Keterbatasan ini menyebabkan tidak seluruh rangkaian kegiatan penelitian memiliki bukti dokumentasi yang lengkap sebagai pendukung pelaksanaan penelitian.