

SKRIPSI
PENGARUH EDUKASI BERBASIS *INSTAGRAM* TERHADAP
PENGETAHUAN DAN KEBIASAAN JAJAN SEHAT REMAJA
***OVERWEIGHT* DENGAN PENDEKATAN TEORI LAWRENCE GREEN**
DI SMA KRISTEN CITRA BANGSA KECAMATAN OEBOBO KOTA
KUPANG



DISUSUN OLEH
DONY ISAMUEL HENDRAWAN SARAGIH
PO5303209221013

KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDRAL SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTRIAN KESEHATAN KUPANG
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN
TAHUN 2026

SKRIPSI
PENGARUH EDUKASI BERBASIS *INSTAGRAM* TERHADAP
PENGETAHUAN DAN KEBIASAAN JAJAN SEHAT REMAJA
***OVERWEIGHT* DENGAN PENDEKATAN TEORI LAWRENCE GREEN**
DI SMA KRISTEN CITRA BANGSA KECAMATAN OEBOBO KOTA
KUPANG

Skripsi ini Disusun Sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana
Terapan Keperawatan pada Jurusan Keperawatan Program Studi Sarjana Terapan
Keperawatan Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Kupang



DISUSUN OLEH
DONY ISAMUEL HENDRAWAN SARAGIH
PO5303209221013

KEMENTRIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
DIREKTORAT JENDRAL SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTRIAN KESEHATAN KUPANG
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN
TAHUN 2026

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Dony Isamuel Hendrawan Saragih

Nim : PO53003209221013

Program Studi : Sarjana Terapan Keperawatan

Perguruan tinggi : Politeknik Kesehatan Kementrian Kesehatan Kupang

Dengan ini menyayakan bahwa skripsi saya yang berjudul : “Pengaruh edukasi berbasis *Instagram* terhadap pengetahuan dan kebiasaan jajan sehat pada remaja *overweight* dengan pendekatan teori Lawrence Green di SMA Kristen Citra Bangsa Kecamatan Oebobo Kota Kupang” adalah benar merupakan karya ilmiah saya sendiri dan bukan hasil plagiarisme, baik sebagian maupun seluruhnya. Segala sumber dan rujukan yang digunakan dalam penyusunan skripsi ini telah dicantumkan sesuai dengan kaidah dan etika penulisan ilmiah. Apabila di kemudian hari terbukti bahwa skripsi ini merupakan hasil penjiplakan atau melanggar etika akademik, maka saya bersedia menerima sanksi akademik sesuai dengan peraturan yang berlaku di perguruan tinggi. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan penuh tanggung jawab.

Kupang, 03 Juni 2026

Yang membuat pernyataan



Dony Isamuel Hendrawan Saragih

NIM: PO5303209221013

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Dony Isamuel Hendrawan Saragih
NIM : PO5303209221013
Progam Studi : Sarjana Terapan Keperawatan
Perguruan Tinggi : Kementerian Kesehatan Politeknik Kesehatan Kupang
Judul : Pengaruh edukasi berbasis *Instagram* terhadap pengetahuan dan kebiasaan jajan sehat pada remaja *overweight* dengan pendekatan teori Lawrence Green di SMA Kristen Citra Bangsa Kecamatan Oebobo Kota Kupang

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa Karya Ilmiah (Skripsi) yang saya tulis ini adalah benar-benar merupakan hasil karya sendiri dan bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai hasil tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila di kemudian hari terbukti atau dapat dibuktikan Karya Ilmiah (Skripsi) ini hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Kupang, 03 Juni 2026

Pembuat Pernyataan



Dony Isamuel Hendrawan Saragih

NIM.PO5303209221013

Mengetahui:

Pembimbing I



Maria Sambriong, SST., MPH
NIP. 196808311989032001

Pembimbing II



Jane Leo Mangi, S.Kep./Ns., M.Kep
NIP. 196901111994032002

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING

“Pengaruh Edukasi Berbasis *Instagram* Terhadap Pengetahuan Dan Kebiasaan Jajan Sehat Remaja *Overweight* Dengan Pendekatan Teori Lawrence Green Di SMA Kristen Citra Bangsa Kecamatan Oebobo Kota Kupang”

Disusun Oleh

Dony Isamuel Hendrawan Saragih

NIM PO5303209221013

Telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan pada tanggal:

Kupang, 06 Juni 2026

Menyetujui,

Pembimbing Utama



Maria Sambriong, SST., MPH
NIP. 196808311989032001

Pembimbing Pendamping



Jane Leo Mangi, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 196901111994032002

Mengesahkan,

Ketua Jurusan Keperawatan Kupang



Pius Selasa, S.Kep., Ns., MSc
NIP.197404301997031001

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Terapan
Keperawatan



Dr. Ns. Emilia Erningwati Akoit, S.Kep., M.Kep
NIP. 198106302005012001

LEMBAR PENGESAHAN

LEMBAR PENGESAHAN

Pengaruh Edukasi Berbasis *Instagram* Terhadap Pengetahuan Dan
Kebiasaan Jajan Sehat Remaja *Overweight* Dengan Pendekatan Teori
Lawrence Green Di SMA Kristen Citra Bangsa Kecamatan Oebobo Kota
Kupang

Disusun Oleh:

Dony Isamuel Hendrawan Saragih

PO5303209221013

Telah dipertahankan dalam seminar skripsi di depan Dewan penguji
pada tanggal: 10 Juni 2026

SUSUNAN DEWAN PENGUJI

Penguji Ketua

Oklan B. T. Liunokas, SKM., M.Sc
NIP. 197210131998031002

(.....)

Anggota Penguji 1

Jane Leo Mangi, S.Kep., Ns., M.Kep
NIP. 196901111994032002

(.....)

Anggota Penguji 2

Maria Sambriang, SST., MPH
NIP. 196808311989032001

(.....)

Mengesahkan,
Ketua Jurusan Keperawatan Kupang

Pius Selasa, S.Kep., Ns., MSc
NIP. 197404301997031001

Mengetahui,
Ketua Program Studi Sarjana Terapan
Keperawatan

Dr. Ns. Emilia Erningwati Akoit, S.Kep., M.Kep
NIP. 198106302005012001

BIODATA DIRI

I. IDENTITAS

Nama : Dony Isamuel Hendrawan Saragih
Jenis kelamin : Laki-Laki
Tempat tanggal lahir : Kupang, 13 Mei 2004
Alamat : Jl. Yos Sudarso, Alak
Agama : Kristen Protestan
Kewarganegaraan : Indonesia
Nomor HP : 085337227638
Email : donyto13@gmail.com

II. RIWAYAT PENDIDIKAN

1. TK Hang Tua : 2009 - 2010
2. SD Impres Oeleta : 2010 - 2016
3. SMP Negeri 2 Kupang : 2016 - 2019
4. SMA Negeri 8 Kupang : 2019 - 2022
5. Poltekkes Kemenkes Kupang : 2022 - Sekarang

MOTTO

“Vox Nulla, Sensus Plenus”
“Tanpa Suara, Penuh Makna”

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis naikan ke hadapan Tuhan Yang Maha Esa atas berkat rahmat serta karunia-Nya yang dilimpahkan kepada penulis sehingga boleh menyelesaikan penulisan laporan skripsi berjudul “Pengaruh edukasi berbasis *Instagram* terhadap pengetahuan dan kebiasaan jajan sehat pada remaja *overweight* dengan pendekatan teori Lawrence Green di SMA Kristen Citra Bangsa Kecamatan Oebobo Kota Kupang”. Dengan ini penulis menyampaikan terima kasih kepada Ibu Maria Sambriang, SST., MPH selaku Pembimbing I dan Ibu Jane Leo Mangi, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Pembimbing II yang telah meluangkan waktu, pikiran, dan tenaga untuk membimbing dan memberikan masukan serta arahan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan baik. Dalam proses penulisan laporan skripsi ini, penulis memperoleh bimbingan, arahan, serta bantuan yang bermanfaat dari berbagai pihak. Karena itu, pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak-pihak sebagai berikut:

1. Bapak Irfan, SKM.,M.Kes, Selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Kupang periode 2023 - 2026.
2. Ibu Maria Hilaria, S.Si., S.Farm., Apt., M.Si, Selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Kupang periode 2026 – 2030.
3. Bapak Dr. Florentianus Tat, SKp., M.Kes, selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Kupang periode 2023 - 2026.
4. Bapak Pius Selasa, S.Kep., Ns., MSc, selaku Ketua Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Kupang periode 2026 – 2030.
5. Ibu Yoani Maria Vianney Bitu Aty, S.Kep., Ns., M.Kep, selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Poltekkes Kemenkes Kupang periode 2023 - 2026.
6. Ibu Dr. Ns. Emilia Erningwati Akoit, S.Kep., M.Kep, selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Poltekkes Kemenkes Kupang periode 2026 - 2030.
7. Bapak Sabinus B. Kedang, S Kep., Ns., M.Kep, selaku koordinator mata kuliah skripsi
8. Bapak Oklan B.T. Liunokas, SKM., M.Kes selaku penguji skripsi

9. Bapak/Ibu dosen dan tenaga kependidikan Jurusan Keperawatan yang telah memberi bekal ilmu pengetahuan serta dukungan demi kelancaran studi penulis.
10. Keluarga Bapa Jamerdi G. Saragih dan Mama Christiana Haning tersayang, Kakak Ryan, Kakak Vita dan Adik Gedalio yang selalu mendoakan, membantu dan memberi motivasi serta dukungan berupa moril dan material kepada penulis.
11. Sarjana Terapan Keperawatan Reguler 4C yang mendukung, membantu, memotivasi, menemani dan memberi semangat kepada penulis dalam masa perkuliahan dan penyelesaian proposal.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan laporan skripsi terdapat kekurangan yang harus disempurnakan. Untuk itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi penyempurnaan laporan ini.

Kupang, 03 Juni 2026

Penulis

**PENGARUH EDUKASI BERBASIS INSTAGRAM TERHADAP
PENGETAHUAN DAN KEBIASAAN JAJAN SEHAT REMAJA
OVERWEIGHT DENGAN PENDEKATAN TEORI LAWRENCE GREEN
DI SMA KRISTEN CITRA BANGSA KECAMATAN OBOBO KOTA
KUPANG**

Dony Isamuel Hendrawan Saragih ¹

Maria Sambriang ², Jane Leo Mangi ³, Oklan B. T. Liunokas ⁴

Sarjana Terapan Keperawatan, Jurusan Keperawatan, Poltekkes Kemenkes

Kupang, Kota Kupang, Indonesia

donyto13@gmail.com

ABSTRAK

Kebiasaan konsumsi jajanan tidak sehat pada remaja merupakan masalah yang dapat menyebabkan *overweight* dan meningkatkan risiko penyakit degeneratif. Salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan membentuk kebiasaan jajan sehat adalah melalui edukasi berbasis media sosial, seperti *Instagram*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi berbasis *Instagram* terhadap pengetahuan dan kebiasaan jajan sehat pada remaja *overweight* di SMA Kristen Citra Bangsa, Kecamatan Oebobo, Kota Kupang. Penelitian ini menggunakan desain *pre-experimental* dengan pendekatan *one-group pretest-posttest*. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 145 orang yang kemudian diskriminasi berdasarkan indeks massa tubuh dan diambil remaja dengan berat badan *overweight* serta obesitas sebanyak 33 orang, sehingga jumlah sampel penelitian adalah seluruh remaja *overweight* kelas X yang memenuhi kriteria penelitian dengan teknik total sampling sebanyak 33 orang. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang dibagikan melalui *Google Form* untuk mengukur tingkat pengetahuan dan kebiasaan jajan sehat sebelum dan sesudah edukasi. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan tingkat pengetahuan dan kebiasaan jajan sehat setelah diberikan edukasi berbasis *Instagram*. Analisis statistik menunjukkan perbedaan yang bermakna antara sebelum dan sesudah intervensi ($p < 0,05$). Dengan demikian, edukasi berbasis *Instagram* terbukti efektif dalam meningkatkan tingkat pengetahuan serta memperbaiki kebiasaan jajan sehat pada remaja *overweight*, yang ditunjukkan dengan adanya perbedaan yang bermakna sebelum dan sesudah edukasi.

Kata kunci: edukasi berbasis *Instagram*, pengetahuan, kebiasaan jajan sehat, dan remaja *overweight*.

**THE EFFECT OF INSTAGRAM-BASED EDUCATION ON THE
KNOWLEDGE AND HABITS OF HEALTHY SNACKING OF
OVERWEIGHT ADOLESCENTS WITH THE LAWRENCE GREEN
THEORY APPROACH AT CITRA BANGSA CHRISTIAN SENIOR HIGH
SCHOOL, OEBOBO DISTRICT, KUPANG CITY**

Dony Isamuel Hendrawan Saragih ¹

Maria Sambriong ², Jane Leo Mangi ³, Oklan B. T. Liunokas ⁴

Bachelor of Applied Nursing, Department of Nursing, Poltekkes Kemenkes

Kupang, Kupang City, Indonesia

donyto13@gmail.com

ABSTRACT

Unhealthy snacking habits among adolescents are a problem that can lead to being overweight and increase the risk of degenerative diseases. One effort to improve knowledge and develop healthy snacking habits is through social media-based education, such as Instagram. This study aimed to determine the effect of Instagram-based education on knowledge and healthy snacking habits among overweight adolescents at SMA Kristen Citra Bangsa, Oebobo District, Kupang City. This study used a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The study population comprised 145 students screened by body mass index; 33 overweight and obese adolescents were selected. Thus, the sample included all overweight adolescents in grade X who met the inclusion criteria, using a total sampling technique, for a total of 33 respondents. Data were collected using questionnaires distributed via Google Forms to assess knowledge levels and healthy snacking habits before and after the intervention. Data analysis was conducted using the Wilcoxon test. The results showed an increase in the level of knowledge and healthy snacking habits after the Instagram-based education intervention. Statistical analysis indicated a significant difference between pre- and post-intervention ($p < 0.05$). Therefore, Instagram-based nutrition education is proven to be effective in improving knowledge and promoting healthier snacking habits among overweight adolescents, as indicated by a significant difference before and after the intervention.

Keywords: *Instagram-based education, knowledge, healthy snacking habits, and overweight adolescents.*

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	ii
PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI	iii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN	iv
LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
BIODATA DIRI	vi
KATA PENGANTAR	viii
ABSTRAK	x
ABSTRACT	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Perumusan Masalah.....	5
1.3. Tujuan Penelitian.....	5
1.3.1. Tujuan Umum	5
1.3.2. Tujuan Khusus	6
1.4. Manfaat Penelitian.....	6
1.5. Keaslian Penelitian	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1. Konsep Jajanan Tidak Sehat	9
2.1.1. Definisi.....	9
2.1.2. Faktor Faktor Yang Mempengaruhi Pemilihan Jajan Tidak Sehat....	9
2.1.3. Jenis Jenis Jajanan Tidak Sehat	11
2.1.4. Pengaruh Negatif Jajanan Tidak Sehat	12
2.1.5. Dampak Jajanan Tidak Sehat.....	12
2.2. Konsep Edukasi Berbasis <i>Instagram</i>	14
2.2.1. Definisi.....	14
2.2.2. Tujuan	14

2.2.3. Strategi Edukasi	16
2.2.4. Jenis Edukasi.....	17
2.2.5. Sasaran Edukasi	18
2.2.6. Media Edukasi	19
2.2.7. Kelebihan dan Kekurangan Media Edukasi <i>Instagram</i>	20
2.2.8. Perbandingan <i>Instagram</i> Dengan Media Solsial Lain	22
2.3. Konsep Remaja <i>Overweight</i>	23
2.3.1. Definisi.....	23
2.3.2. Karakteristik Remaja <i>Overweight</i>	24
2.3.3. Kebiasaan Jajan Tidak Sehat Pada Remaja <i>Overweight</i>	25
2.4. Teori Lawrence Green.....	28
2.5. Kerangka Teori.....	30
2.6. Kerangka Konsep	31
2.7. Hipotesis.....	31
BAB III METODE PENELITIAN.....	32
3.1. Jenis, Desain dan Rancangan Penelitian	32
3.2. Populasi dan Sampel Penelitian	33
3.2.1. Populasi.....	33
3.2.2. Sampel, Jumlah Sampel, dan Cara Pengambilan Sampel.....	33
3.3. Variabel Penelitian.....	34
3.4. Definisi Operasional	34
3.5. Jenis, Teknik, dan Instrumen Pengumpulan Data	35
3.5.1. Jenis Data.....	35
3.5.2. Teknik Pengumpulan Data.....	35
3.5.3. Instrumen dan Alat Penelitian.....	36
3.6. Uji Validitas dan Reliabilitas	37
3.7. Teknik Pengolahan, Analisis, dan Penyajian data.....	38
3.7.1. Teknik Pengolahan Data	38
3.7.2. Analisis Data.....	39
3.8. Langkah-Langkah Pelaksanaan Penelitian	39
3.9. Lokasi Dan Waktu Penelitian.....	40
3.10. Etika Penelitian	40

BAB IV HASIL PENELITIAN	42
4.1. Hasil Penelitian	42
4.1.1. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	42
4.1.2. Karakteristik Responden	43
4.1.3. Data Pengetahuan dan Kebiasaan Jajan Responden Sebelum Intervensi Edukasi Berbasis <i>Instagram</i>	44
4.1.4. Data Pengetahuan dan Kebiasaan Jajan Responden Sesudah Intervensi Edukasi Berbasis <i>Instagram</i>	45
4.1.5. Pengaruh Edukasi Berbasis <i>Instagram</i> Terhadap Pengetahuan dan Kebiasaan Jajan Responden Sebelum dan Sesudah	46
BAB V PEMBAHASAN DAN KETERBATASAN PENELITIAN	48
5.1. Pembahasan	48
5.1.1. Pengetahuan Remaja Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Intervensi Berbasis <i>Instagram</i>	48
5.1.2. Kebiasaan Jajan Remaja Sebelum Dan Sesudah Dilakukan Intervensi Berbasis <i>Instagram</i>	51
5.2. Keterbatasan Dalam Penelitian	53
BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN	55
6.1 Kesimpulan	55
6.2 Saran	56
DAFTAR PUSTAKA	57
DAFTAR LAMPIRAN	64

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1	Keaslian penelitian	7
Tabel 2.1	Perbandingan <i>Instagram</i> dengan media sosial lainnya	22
Tabel 3.1	Definisi Operasional.....	34
Tabel 4.1	Distribusi Berdasarkan Karakteristik Remaja <i>Overweight</i> Kelas X di SMA Kristen Citra Bangsa Kecamatan Oebobo Kota Kupang (n=33)	43
Tabel 4.2	Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan dan Kebiasaan Jajan pada Remaja <i>Overweight</i> Sebelum Dilakukan Intervensi Edukasi Berbasis <i>Instagram</i> (n=33)	44
Tabel 4.3	Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan dan Kebiasaan Jajan pada Remaja <i>Overweight</i> Sesudah Dilakukan Intervensi Edukasi Berbasis <i>Instagram</i> (n=33)	45
Tabel 4.4	Distribusi Hasil Pengetahuan dan Kebiasaan Jajan pada Remaja <i>Overweight</i> Sebelum dan Sesudah Intervensi Edukasi Berbasis (n=33)	46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1: Kerangka Teori menurut Lawrence W. Green 1990 dalam (Irwan, 2017).....	30
Gambar 2.2: Kerangka Konseptual	31

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Jadwal Kegiatan Penelitian	65
Lampiran 2: Surat Ijin Penelitian	66
Lampiran 3: Penjelasan Sebelum Persetujuan (PSP).....	67
Lampiran 4: Lembar Pernyataan Persetujuan (Informed Consent).....	68
Lampiran 5: Surat Pengambilan Data Awal.....	69
Lampiran 6: Instrumen Penelitian.....	70
Lampiran 7: Tabulasi Data Karakteristik.....	74
Lampiran 8: Tabulasi Data Pengetahuan pre test dan post test.....	76
Lampiran 9: Tabulasi Data Kebiasaan Jajan pre test dan post test	80
Lampiran 10: Hasil Analisis Statistik SPSS	85
Lampiran 11: Media Edukasi Berbasis Instagram	87
Lampiran 12: Bukti Proses Bimbingan.....	91
Lampiran 13: Surat Uji Etik.....	101
Lampiran 14: Surat Selesai Penelitian	102
Lampiran 15: Pengajuan Judul Proposal Skripsi	103
Lampiran 16: Surat Bebas Plagiarisme.....	104
Lampiran 17: Alat Ukur Skrining Indeks Massa Tubuh (IMT).....	105
Lampiran 18: Dokumentasi Pelaksanaan Penelitian	106
Lampiran 19: Hasil Skrining Indeks Masa Tubuh (IMT)	108