



STUDI LITERATUR TENTANG PENGARUH EDUKASI GIZI BERBASIS TEKNOLOGI DIGITAL TERHADAP PENGETAHUAN GIZI PADA REMAJA

Cecep Abdul Cholik , Prodi Informatika Universitas Islam Al Ihya Kuningan
Muhamad Ikhsan Prawira Negara, Prodi Gizi Universitas Islam Al Ihya Kuningan
Dwi Mitha Oktaviani , Prodi Gizi Universitas Islam Al Ihya Kuningan
chevholic@gmail.com

Abstract

This study outlines how nutrition education based on digital technology serves as a strategy to enhance nutritional understanding among adolescents. The approach employed is literature review. The conclusion drawn from this studies is that offering vitamins education thru virtual generation efficiently improves nutritional information among young adults. but, there may be no truth regarding the presence of a great courting amongst interventions in companies, particularly the intervention organization and the manipulate agency. This conclusion is supported by findings from previous research conducted by other researchers.

Keywords: *Nutrition education, digital technology, knowledge.*

Abstrak

Penelitian ini menguraikan bagaimana edukasi gizi berbasis teknologi digital menjadi strategi untuk meningkatkan pemahaman gizi pada remaja. Pendekatan yang diterapkan adalah studi literatur. Kesimpulan yang diambil dari penelitian ini adalah bahwa anugerah edukasi gizi melalui teknologi digital berhasil menaikkan pemahaman gizi pada remaja. Meskipun demikian, tidak terdapat kepastian akan adanya korelasi yang signifikan antara intervensi pada dua grup , yaitu kelompok intervensi dan grup kontrol. kesimpulan ini didukung oleh yang akan terjadi-yg akan terjadi penelitian sebelumnya yg sudah dilakukan sang peneliti lain.

Kata kunci: *edukasi gizi, teknologi digital, pengetahuan.*

Pendahuluan

Penyakit tidak Menular (PTM) ialah dilema kesehatan masyarakat yg signifikan secara dunia, regional, nasional, serta lokal, terutama dalam konteks peningkatan mutu kesehatan. di Indonesia, duduk perkara ini telah menaikkan frekuensi PTM, yang dominan terjadi di negara dengan pendapatan rendah serta menengah. PTM menyebabkan beban

besar baik bagi masyarakat maupun pemerintah karena memerlukan penanganan yang kompleks dan biaya yang besar. Sebagian besar kematian di dunia disebabkan oleh PTM, termasuk penyakit jantung, kanker, penyakit pernapasan kronis, dan diabetes, menggunakan dampak yg lebih akbar terasa pada negara-negara berpendapatan rendah serta menengah. namun, kesadaran

akan faktor risiko PTM masih rendah di masyarakat, yang cenderung mengabaikan perubahan gaya hidup yang dapat mencegah PTM karena sering kali tidak merasakan gejala hingga kondisi sudah parah (Marbun et al., 2021).

Remaja mengalami fase pertumbuhan dan perkembangan yang signifikan dalam aspek fisik, psikis, dan intelektual (Yunieswati et al., 2022). Masalah gizi di remaja mempunyai akibat yg luas, menghipnotis kemampuan kognitif, produktivitas, serta kinerja mereka. Risiko dan akibat duduk perkara gizi tidak sama tergantung pada status gizi individu, pada mana status gizi buruk menaikkan risiko terhadap penyakit infeksi, ad interim status gizi lebih dan obesitas mampu menaikkan risiko penyakit degeneratif. Pentingnya asupan zat gizi yang memadai pada remaja sangatlah krusial untuk menghindari masalah gizi selama periode pertumbuhan mereka yang kritis (Mughtar et al., 2022).

Data menunjukkan bahwa sejumlah remaja menghadapi masalah gizi, mirip stunting (25,7% remaja berusia 13-15 tahun dan 26,9% berusia 16-18 tahun), underweight (8,7% remaja berusia 13-15 tahun serta 8,1% berusia 16-18 tahun), overweight serta obesitas (16,0% di remaja berusia 13-15 tahun serta 13,5% pada remaja berusia 16-18 tahun). persoalan gizi ini tidak hanya berdampak di status gizi mereka saat ini, tetapi jua berpotensi mengakibatkan dilema kesehatan yg berfokus di masa depan, termasuk gangguan reproduksi dan peningkatan risiko penyakit degeneratif seperti hipertensi, diabetes mellitus, dan penyakit jantung. Selain itu, remaja dengan masalah

gizi juga berisiko lebih tinggi terkena penyakit menular (Riskha et al., 2022).

Masalah gizi pada remaja dan penerapan langkah-langkah pencegahan yang efektif menjadi krusial dalam upaya meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan mereka di masa depan. Edukasi tentang pentingnya pola makan seimbang dan gaya hidup aktif, serta akses yang lebih baik terhadap sumber nutrisi yang berkualitas, menjadi langkah penting dalam mengatasi masalah gizi pada populasi remaja (Mughtar et al., 2022).

Masalah gizi seimbang pada mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh pola makan, tetapi juga oleh kurangnya pengetahuan dan pemahaman tentang gizi yang benar. Pengetahuan yang cukup merupakan dasar untuk meningkatkan kesadaran akan gizi seimbang melalui pendidikan dan informasi yang tepat. Dengan adanya berbagai jenis media yang dapat digunakan untuk menyebarkan informasi, seperti internet, televisi, dan telepon seluler, kesempatan untuk meningkatkan kesadaran tentang gizi seimbang semakin terbuka (Farikhah, 2021).

Edukasi gizi menjadi kunci dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku gizi seimbang, dan salah satu metode yang efektif adalah menggunakan media berbasis digital seperti infografis, *website*, dan *WhatsApp* (Farikhah, 2021). Infografis merupakan cara yang efektif untuk menyampaikan informasi kompleks secara visual dan mudah dipahami (Pratiwi & Darmawan, 2019), *website* dapat menjadi sarana yang efisien untuk memperbarui informasi dan memastikan akses yang mudah bagi remaja dari berbagai daerah (Farikhah, 2021), dan *WhatsApp*

merupakan salah satu platform yang digemari di masyarakat serta mampu membantu sosialisasi secara daring (Khairunnisa & Kurniasari, 2023). Diharapkan bahwa penggunaan media edukasi ini akan mempermudah remaja dalam memahami konsep gizi seimbang dan mendorong mereka untuk mengadopsi pola makan yang lebih sehat.

Peningkatan pengetahuan dan praktik gizi seimbang di kalangan remaja tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan mereka sendiri, tetapi juga dapat berdampak positif dalam membentuk kesadaran masyarakat secara lebih luas tentang pentingnya pola makan yang sehat. Sebagai agen perubahan di masyarakat, remaja memiliki peran penting dalam menyebarkan informasi tentang gizi seimbang dan membantu masyarakat untuk mengadopsi pola makan yang lebih baik untuk kesehatan jangka panjang (Farikhah, 2021).

Dengan adanya latar belakang yang tersebut serta melihat banyaknya riset yang telah dilakukan mengenai pendidikan gizi menggunakan teknologi digital, penulis merasa tertarik untuk melakukan sebuah tinjauan literatur Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menggali apakah terdapat dampak dari edukasi gizi berbasis digital terhadap pengetahuan gizi pada remaja melalui hasil-hasil penelitian sebelumnya.

Metode Penelitian

Metode yang dipergunakan pada penelitian ini adalah studi literatur, yg melibatkan pengumpulan data asal banyak sekali sumber seperti buku, jurnal, dan artikel yg relevan menggunakan impak edukasi gizi berbasis teknologi digital terhadap pengetahuan gizi pada remaja.

Proses studi literatur ini dilakukan secara sistematis dan analitis, menggunakan mengumpulkan, membaca, mencatat, serta mengelola data secara obyektif. Teknik analisis data yang dipergunakan artinya analisis isi, yang dimulai dengan menyelidiki yang akan terjadi penelitian yg paling relevan serta berangsur-angsur mundur ke penelitian yang lebih lama .

Hasil-hasil penelitian sebelumnya yang dipublikasikan dalam berbagai bentuk media. Peneliti mengevaluasi relevansi setiap penelitian yang dilakukan. dengan membaca abstrak dan mencatat bagian-bagian yang penting dan relevan. Selanjutnya, proses analisis data dilakukan dengan seksama untuk memperoleh hasil yang objektif tentang dampak penelitian.

Melalui pendekatan ini, penelitian bertujuan untuk menyajikan gambaran yang komprehensif dan mendalam tentang pengaruh efektivitas edukasi gizi digital dalam meningkatkan pengetahuan gizi remaja.

Hasil dan Pembahasan

Hasil dari studi yang dilakukan menyoroti dampak edukasi gizi yang menggunakan teknologi digital terhadap pemahaman gizi remaja. Proses pengumpulan data dimulai dengan pencarian teori dan literatur secara daring, dengan analisis yang berlangsung secara non-interaktif untuk mengeksplorasi temuan dari berbagai sumber. Metode analisis disesuaikan dengan langkah-langkah penelitian, memastikan data dianalisis sehubungan dengan literatur yang relevan tentang edukasi gizi berbasis teknologi digital pada remaja, kemudian disusun secara sistematis sesuai dengan kebutuhan informasi.

Tahap awal dari pendekatan edukasi gizi berbasis teknologi digital melibatkan penyusunan materi pembelajaran melalui infografis dan situs web, serta pembentukan grup *WhatsApp*. Data dikumpulkan melalui kuesioner daring untuk mengukur variabel pengetahuan dan informasi kesehatan. Setelah itu, responden mengikuti pre-test, menerima intervensi edukasi, dan kemudian mengikuti post-test.

Peningkatan pemahaman gizi pada remaja melalui edukasi berbasis teknologi digital dapat diuraikan sebagai berikut: 1. Sebagian besar peserta mengalami kenaikan skor pada uji pasca-intervensi, menandakan peningkatan pemahaman tentang gizi. 2. Dengan memberikan dorongan, peserta edukasi lebih aktif dalam proses pertukaran informasi dua arah antara pendidik dan peneliti dengan peserta. 3. Intervensi tersebut juga meningkatkan tingkat kepatuhan terhadap perilaku gizi sehat, didasarkan pada pengisian data kesehatan secara rutin oleh peserta setelah intervensi.

Dari penjelasan di atas, terlihat bahwa terdapat banyak dukungan dari berbagai sumber untuk menerapkan edukasi gizi berbasis digital guna meningkatkan pemahaman gizi pada remaja. Berdasarkan hasil studi yang dilakukan oleh Rima Andini & Agestika (2022), disebutkan kelompok sebaya, meskipun belum dapat dipastikan adanya hubungan yang signifikan antara intervensi pada dua kelompok tersebut. Kendala-kendala seperti ketergantungan pada sinyal digital yang stabil dan kurangnya pemantauan aktifitas anggota dalam grup *WhatsApp* menyebabkan potensi kurangnya efektivitas intervensi

dalam mengubah perilaku gizi sehat sebelum dan sesudah intervensi.

Hasil temuan tambahan berasal dari penelitian Yunieswati et al. (2022), di mana peneliti menggunakan sistem *WhatsApp Bot* sebagai alat untuk mempermudah akses materi edukasi gizi dan mengevaluasi tingkat kepatuhan responden. Kepatuhan responden diukur berdasarkan frekuensi penggunaan *WhatsApp Bot*, dengan yang dianggap patuh jika mengakses setiap hari, dan tidak patuh jika tidak. Hasil menunjukkan bahwa penggunaan *WhatsApp Bot* secara signifikan meningkatkan pemahaman gizi, terutama pada responden yang patuh dalam menggunakan *WhatsApp Bot* setiap hari, sementara responden yang tidak patuh cenderung mempertahankan atau bahkan mengalami penurunan pemahaman gizi.

Penelitian oleh Wardhani et al. (2021) dan Farikhah (2021) menunjukkan hasil yang menentang pandangan Tjandra (2013) tentang pola sikap yang sulit untuk diubah. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa intervensi berhasil meningkatkan perilaku gizi responden, bahkan dalam beberapa kasus, perubahan perilaku terjadi secara langsung setelah satu kali intervensi.

Kesimpulan

Kesimpulan dari studi ini adalah bahwa pemberian edukasi gizi yang menggunakan teknologi digital berhasil meningkatkan pemahaman gizi pada remaja. Meskipun demikian, tidak ada jaminan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara intervensi. Pemberian edukasi gizi berbasis teknologi digital bisa menjadi solusi inovatif dalam mencegah

masalah gizi pada remaja di lingkungan pendidikan, dengan peningkatan optimalisasi periode intervensi dan pengawasan yang lebih baik oleh pendidik dan peneliti.

Bibliografi

Abdul Cholik C (2021)

“Perkembangan Teknologi Informasi Komunikasi / ICT Dalam Berbagai Bidang,” *Jurnal Fakultas Teknik* vol. 4, no. 1, pp. 1–2, 2021

Farikhah, N. (2021). pengaruh Media Edukasi Gizi Berbasis Infografis serta Web terhadap Pengetahuan dan sikap Makan Gizi Seimbang Mahasiswa Iain kudus. *NCOINS : National Conference of Islamic Natural Science* , 1(1), 154–168. <http://proceeding.iainkudus.ac.id/index.php/NCOINS/index>

Khairunnisa, S., & Kurniasari, R. (2023). Edukasi Gizi Seimbang memakai Media Infografis dan Media Website Melalui aplikasi Whatsapp pada siswa SD. *SELAPARANG: Jurnal dedikasi masyarakat Berkemajuan*, 7(dua), 1326. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v7i2.15273>

Muchtar, F., Sabrin, S., Effendy, D. S., Lestari, H., & Bahar, H. (2022). Pengukuran status gizi remaja putri sebagai upaya pencegahan dilema gizi pada Desa mengembang Kecamatan Soropia Kabupaten Konawe. *Abdi masyarakat*, 4(1), 43–48. <https://doi.org/10.58258/abdi.v4i1.3782>

Pratiwi, R. H., & Darmawan, F. (2019). Infografis sebagai Pendukung gosip In-depth dalam Situs gosip Online. *perantara: Jurnal Komunikasi*, 12(1),

35–45.

<https://doi.org/10.29313/perantara.v12i1.4484>

Riskha, O., Dewi, D. C., Dyah Utami, C., Cahyaningrum, D. G., Kesehatan, M. I., Jember, N., Produksi, T., Pangan, T., Perkebunan, P. T., & Jember, P. N. (2022). Terkait kurang darah serta Diet Rendah Serat pada Desa Sembungan Kasihan Bantul Yogyakarta. *Jurnal pengabdian kepada masyarakat*, 2(1), 3763–3768. <http://bajangjournal.com/index.php/J-ABDI>

Tjandra, E. A. (2013). hubungan Antara Komponen Kognitif, Komponen Afektif dan Komponen sikap Terhadap sikap Konsumen Memanfaatkan Teknologi Internet. *Jurnal Manajemen Untar*, XVII, 42–52.

Wardhani, D. A., Nissa, C., & Setyaningrum, Y. I. (2021). Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Melalui Edukasi Gizi menggunakan Media Whatsapp class. *Jurnal Gizi*, 10(1), 31. <https://doi.org/10.26714/jg.10.1.2021.31-37>

Yunieswati, W., Kushargina, R., & Rizqiya, F. (2022). Edukasi Gizi Berbasis Teknologi buat Peningkatan Pengetahuan Gizi serta Antioksidan pada Remaja. *Jurnal Kedokteran serta Kesehatan*, 18(1), 69. <https://doi.org/10.24853/jkk.18.1.69-77>