

ANALISIS DAMPAK KONTEN EDUKASI *INFLUENCER* INSTAGRAM TERHADAP PENGETAHUAN, SIKAP DAN PERILAKU GIZI SEIMBANG *FOLLOWERS*-NYA

Aulia Rizki Rinalda¹, Khoirul Anwar S.Gz, M.Si
¹Program Studi Gizi, Fakultas Teknologi Pangan dan Kesehatan, Universitas Sahid

ABSTRAK : Konten instagram merupakan salah satu sumber informasi yang dapat disajikan oleh konten *creator* ataupun *influencer* dapat memiliki kekuatan untuk memengaruhi dan menggiring opini *followers*-nya secara *online* melalui media sosial. Perubahan pengetahuan, sikap dan perilaku pada kebiasaan makan dan frekuensi aktivitas fisik ini tentunya dapat memengaruhi status gizi seseorang dan akan berkaitan dengan kesehatan seseorang. Desain penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional*, populasi penelitian ini yaitu *followers @dietsantuy.id* yang memenuhi kriteria inklusi. Sampel pada penelitian ini sebanyak 110 responden dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner mengenai pengetahuan, sikap dan perilaku gizi seimbang, kuesioner kebiasaan makan, *Food Frequency Questionnaire (FFQ)*, *global physical activity questionnaire (GPAQ)*, dan kuesioner mengenai konten *Influencer* melalui *Google form*. Hasil menunjukkan bahwa perilaku memiliki hubungan yang signifikan dengan konten *@dietsantuy.id* dengan nilai p sebesar 0,001 ($p < 0,005$), sedangkan variabel pengetahuan dan sikap tidak ada hubungan yang signifikan dengan konten *@dietsantuy.id*. Adanya hubungan yang signifikan antara konten dan perilaku menunjukkan bahwa konten instagram yang *influencer* buat dapat memengaruhi perilaku seseorang, tingkat hubungan yang lemah menunjukkan bahwa ada faktor lain yang dapat memengaruhi perilaku gizi seimbang. Tidak adanya hubungan yang signifikan antara konten dengan sikap gizi seimbang menunjukkan bahwa faktor lain juga dapat memengaruhi pengetahuan dan sikap seseorang baik faktor usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, tingkat pendapatan, dan faktor eksternal lainnya.

Kata Kunci : Gizi Seimbang, *Influencer*, Konten Instagram, Pengetahuan, Sikap, Perilaku

ABSTRACT : *Instagram content is one source of information that can be presented by content creators or influencers who can have the power to influence and lead their followers' opinions online through media sosial. Changes in knowledge, attitudes and behavior in eating habits and the frequency of physical activity can certainly affect a person's nutritional status and will be related to one's health. The design of this study used a cross-sectional design, the population of this study were followers of @dietsantuy.id who met the inclusion criteria. The sample in this study was 110 respondents using purposive sampling technique. The instruments used are questionnaires regarding knowledge, attitudes and behaviors of balanced nutrition, eating habits questionnaire, Food Frequency Questionnaire (FFQ), global physical activity questionnaire (GPAQ), and questionnaires regarding Influencer content through Google form. The results show that behavior has a significant relationship with content. @dietsantuy.id with a p value of 0.001 ($p < 0.005$), while the knowledge and attitude variables have no significant relationship with the content of 26*

@dietsantuy.id. There is a significant relationship between content and Behavior shows that the Instagram content that influencers create can influence a person's behavior, the level of a weak relationship indicates that there are other factors that can influence balanced nutrition behavior. The absence of a significant relationship between the content and the attitude of balanced nutrition shows that other factors can also affect a person's knowledge and attitudes, both age, gender, education level, income level, and other external factors.

Keywords : Attitudes, Behavior, Balanced Nutrition, Influencers, Instagram Content, Knowledge