

**GAMBARAN PENGGUNAAN SOSIAL MEDIA
TERKAIT INFORMASI GIZI TERUTAMA ANEMIA
PADA REMAJA PUTRI**

CIKA RINDIANI AZZAHRA

P032213411091



**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN RIAU
JURUSAN GIZI
PEKANBARU
2026**

**GAMBARAN PENGGUNAAN SOSIAL MEDIA
TERKAIT INFORMASI GIZI TERUTAMA ANEMIA
PADA REMAJA PUTRI**

CIKA RINDIANI AZZAHRA
P032213411091

Tugas Akhir
Sebagai salah satu syarat untuk
memperoleh gelar Ahli Madya pada
Program Studi Gizi

**POLITEKNIK KESEHATAN KEMENTERIAN KESEHATAN RIAU
JURUSAN GIZI
PEKANBARU
2026**

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan dengan sebenarnya bahwa proposal yang berjudul “Gambaran Penggunaan Sosial Media Terkait Informasi Gizi Terutama Anemia Pada Remaja Putri” adalah berdasarkan hasil pemikiran, penelitian dan pemaparan asli dari penulis sendiri dengan arahan dari pembimbing yang merupakan bagian atau keseluruhan dari kegiatan yang tercantum pada proposal ini. Semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Pekanbaru, Juli 2026



ABSTRAK

CIKA RINDIANI AZZAHRA. Gambaran Penggunaan Sosial Media Terkait Informasi Gizi Terutama Anemia Pada Remaja Putri Perumahan Mutiara Kualu V. Dibimbing oleh Prof, Dr. Aslis Wirda Hayati, SP, M.Si

Anemia merupakan salah satu masalah gizi yang masih banyak dialami oleh remaja putri dan dapat berdampak terhadap kesehatan, pertumbuhan, serta kesehatan reproduksi. Media sosial menjadi salah satu sarana yang banyak digunakan remaja untuk memperoleh berbagai informasi, termasuk informasi mengenai gizi dan anemia. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran penggunaan sosial media terkait informasi gizi terutama anemia pada remaja putri Perumahan Mutiara Kualu V, Desa Tambang, Kecamatan Tarai Bangun. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Sampel penelitian berjumlah 30 responden yang diperoleh menggunakan teknik total sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden menggunakan media sosial lebih dari 4 jam per hari sebanyak 12 responden (40,0%), platform media sosial yang paling sering digunakan adalah TikTok sebanyak 11 responden (36,7%), dan sebagian besar responden tidak pernah mencari informasi mengenai anemia melalui media sosial sebanyak 26 responden (86,7%). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan media sosial di kalangan remaja putri tergolong tinggi, namun pemanfaatannya untuk memperoleh informasi gizi terutama mengenai anemia masih rendah. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk meningkatkan penyebaran informasi gizi melalui media sosial dengan memanfaatkan platform yang paling banyak digunakan oleh remaja sehingga informasi mengenai anemia dapat diterima secara lebih luas.

Kata kunci: media sosial, informasi gizi, anemia, remaja putri.

ABSTRACT

CIKA RINDIANI AZZAHRA. Gambaran Penggunaan Sosial Media Terkait Informasi Gizi Terutama Anemia Pada Remaja Putri Perumahan Mutiara Kualu V. Dibimbing oleh Prof, Dr. Aslis Wirda Hayati, SP, M.Si

Anemia is one of the nutritional problems commonly experienced by adolescent girls and may have adverse effects on health, growth, and reproductive health. Social media has become one of the platforms most frequently used by adolescents to obtain various types of information, including nutrition and anemia-related information. This study aimed to describe the use of social media related to nutritional information, particularly anemia, among adolescent girls in Mutiara Kualu V Housing Area, Village Tambang, Subdistrict Tarai Bangun. This study employed a quantitative descriptive design with a cross-sectional approach. The sample consisted of 30 respondents selected using the total sampling technique. The results showed that most respondents used social media for more than four hours per day (12 respondents; 40.0%), while TikTok was the most frequently used platform (11 respondents; 36.7%). In addition, most respondents had never searched for information about anemia through social media (26 respondents; 86.7%). The findings indicate that although social media use among adolescent girls is relatively high, its utilization to obtain nutritional information, particularly about anemia, remains low. Therefore, greater efforts are needed to optimize the dissemination of nutrition information through social media by utilizing the platforms most frequently used by adolescents so that information related to anemia can be accessed more widely.

Keywords: social media, nutritional information, anemia, adolescent girls.

HALAMAN HAK CIPTA

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam proposal ini yang judul “Gambaran Penggunaan Sosial Media Terkait Informasi Gizi Terutama Anemia Pada Remaja Putri” adalah karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan tidak mengandung plagiat sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan daftar pustaka di bagian akhir karya tulis. Dengan ini saya melimpahkan hak cipta dari karya tulis saya kepada Politeknik Kesehatan Kemenkes Riau.

Pekanbaru, Juli 2026



Cika Rindiani Azzahra

P032213411091

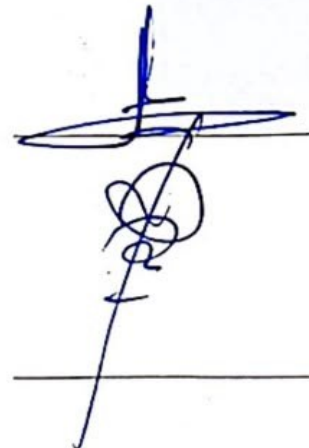
HALAMAN PENGESAHAN

Judul Tugas Akhir : Gambaran Penggunaan Sosial Media Terkait
Informasi Gizi Terutama Anemia Pada Remaja Putri
Perumahan Mutiara Kualu V
Nama : Cika Rindiani Azzahra
NIM : P032213411091

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai
bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Ahli Madya Gizi
pada Program Studi D3 Poltekkes Kemenkes Riau

Pembimbing :

Prof, Dr. Aslis Wirda Hayati, SP, M.Si



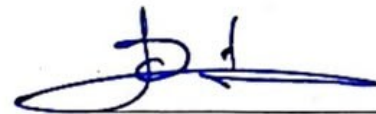
Penguji 1 :

Alkausyari Aziz, SKM, M.Kes



Penguji 2 :

Roziana, SST. M.Gizi



Diketahui oleh :
Ketua Jurusan Gizi
Sri Mulyani, STP. M.Si
NIP.19780123009122002



Tanggal Ujian : 2026

Tanggal Lulus :

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, yang senantiasa melimpahkan segala rahmat dan karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan proposal ini yang diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Ahli Madya Gizi pada Program Diploma III Gizi Poltekkes Kemenkes Riau. Adapun judul dari proposal ini “Gambaran Penggunaan Sosial Media Terkait Informasi Gizi Terutama Anemia Pada Remaja Putri Perumahan Mutiara Kualu V”.

Penyusunan proposal ini diajukan sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Ahli Madya pada program Studi Gizi. Selama proses penyusunan proposal ini banyak mendapat bimbingan, arahan dan dukungan dari berbagai pihak terkait, dengan itu penulis mengucapkan terima kasih setulus-tulusnya kepada :

1. Rully Hevrialni, SST, Bdn, M. Keb selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Riau .
2. Sri Mulyani, STP. M.Si selaku Ketua Jurusan D III Gizi Poltekkes Kemenkes Riau.
3. Prof, Dr. Aslis Wirda Hayati, SP, M.Si selaku dosen Pembimbing yang telah meluangkan waktu, tenaga maupun pemikirannya untuk penulis dalam memberikan bimbingan untuk menyempurnakan dan menyelesaikan tugas akhir ini.
4. Alkausyari Aziz, SKM, M.Kes selaku dosen Penguji I yang telah memberikan masukan demi kesempurnaan tugas akhir ini.
5. Roziana, SST. M.Gizi selaku dosen Penguji II yang telah memberikan masukan demi kesempurnaan tugas akhir ini.
6. Teristimewa kepada kedua orang tua dan saudara/i penulis yang telah memberi Do’a, kasih sayang serta dukungan kepada penulis.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam tugas akhir ini masih banyak terdapat kekurangan, untuk itu berbagai saran dan kritik dari semua pihak untukku berbagai saran dan kritik dari semua pihak merupakan masukan yang sangat berguna bagi penulis.

Pekanbaru, Juli 2026

Cika Rindiani Azzahra

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
HALAMAN HAK CIPTA	iv
HALAMAN PERSETUJUAN	v
HALAMAN PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR TABEL.....	x
RIWAYAT HIDUP	xi
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	2
1.3 Tujuan Penelitian.....	2
1.3.1 Tujuan Umum	2
1.3.2 Tujuan Khusus.....	2
1.4 Manfaat Penelitian	3
1.4.1 Bagi Peneliti	3
1.4.2 Bagi Institusi	3
1.4.3 Bagi Kampus.....	3
1.4.4 Ruang Lingkup Penelitian.....	3
BAB TINJAUAN PUSTAKA.....	4
2.1 Remaja.....	4
2.1.1 Ciri – Ciri Remaja	4
2.1.2 Anemia pada Remaja Putri.....	5
2.2 Anemia	6
2.2.1 Definisi Anemia	6
2.2.2 Dampak Anemia.....	6
2.2.3 Kriteria Anemia menurut WHO	7
2.2.4 Penyebab Anemia.....	8
2.2.5 Pencegahan dan Penanggulangan Anemia	8
2.3 Sosial Media.....	9
2.3.1 Instagram.....	9
2.3.2 Facebook	10

2.3.3 Twitter	10
2.3.4 Tiktok	11
2.3.5 Youtube	12
2.3.6 Whatsapp.....	13
2.3.7 Penggunaan Media Sosial oleh Remaja	13
BAB III KERANGKA KONSEP DAN DEFINISI OPERASIONAL	14
3.1 Kerangka Konsep	14
3.2 Definisi Operasional.....	15
BAB IV METODE PENELITIAN	16
4.1 Jenis dan Desain Penelitian.....	16
4.2 Waktu dan Tempat Penelitian.....	16
4.3 Populasi dan Sampel	16
4.3.1 Populasi	16
4.3.2 Sampel.....	16
4.4 Pengumpulan Data	16
4.4.1 Data Primer	16
4.5 Cara Pengumpulan Data.....	17
4.6 Pengolahan Data dan Analisis Data	17
4.6.1 Pengolahan Data.....	17
4.6.2 Analisis Data	19
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN	20
5.1 Gambaran Umum Lokasi Penelitian	20
5.2 Karakteristik Responden	21
5.3 Gambaran Penggunaan Media Sosial pada Remaja Putri	21
5.4 Gambaran Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia	30
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	31
6.1 Kesimpulan	31
6.2 Saran.....	31
DAFTAR PUSTAKA	33
LAMPIRAN.....	36
Lampiran 1 Lembar Persetujuan Responden.....	36
Lampiran 2 Kusioner	37
Lampiran 3 Dokumentasi	41
Lampiran 4 Surat Izin Penelitian.....	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1 Kerangka Konsep Penelitian	14
---	----

DAFTAR TABEL

Tabel 1 Klasifikasi Anemia Menurut Kelompok Umur	7
Tabel 2 Definisi Operasional.....	15
Tabel 3 Coding SPSS	17
Tabel 4 Karakteristik Responden	21
Tabel 5 Frekuensi Penggunaan Media Sosial.....	21
Tabel 6 Durasi Penggunaan Media Sosial.....	22
Tabel 7 Platform Media Sosial yang Paling Sering Digunakan	24
Tabel 8 Frekuensi Membuka Informasi Anemia Melalui Media Sosial	26
Tabel 9 Jenis Platform yang Digunakan untuk Mencari Informasi Anemia	28
Tabel 10 Pengetahuan Remaja Putri Tentang Anemia	30

RIWAYAT HIDUP



Nama : Cika Rindiani Azzahra
Tempat/Tanggal Lahir : Padang, 25 Maret 2004
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : Jl. Mutiara kuala V
Ayah : Jafri
Ibu : Arfi Dian Niki

Riwayat Pendidikan:

No	Jenis Pendidikan	Tempat Pendidikan	Tahun
1	SDN 41 PEKANBARU	Pekanbaru	2010-2012
2	SDN 23 UJUNG GURUN	Padang	2013-2015
3	SMPN 25 PADANG	Padang	2016-2017
4	SMPN 3 TAMBANG	Pekanbaru	2017-2018
5	SMKS TIGAMA PEKANBARU	Pekanbaru	2019-2021
6	POLTEKKES KEMENKES RIAU	Pekanbaru	2022-Sekarang