
Instagram Sebagai Media Edukasi Kesehatan Reproduksi Pada Remaja Putri

Instagram as a Media for Reproductive Health Education In Young Women

Yuanita Ani Susilowati¹, Yohana Putri Utami², Friska Sinaga³, Elizabeth Ari Setyarini⁴

Fakultas Kesehatan-Universitas Santo Borromeus

E-mail: yuanitaani@yahoo.co.id

Abstrak

Survei Demografi Kesehatan Indonesia tahun 2017 menunjukkan terdapat berbagai masalah kesehatan reproduksi pada remaja, termasuk tingkat pengetahuan yang rendah terkait kehamilan tidak diinginkan, aborsi dan infeksi menular seksual. Pengetahuan tentang kesehatan reproduksi penting bagi remaja untuk menghadapi berbagai perubahan fisik dan psikis yang dialami serta mencegah permasalahan akibat kelalaian menjaga kesehatan reproduksi. Tujuan penelitian, untuk mengetahui efektifitas edukasi kesehatan melalui Instagram dalam meningkatkan pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi. Disain penelitian *pre eskperimen* dengan rancangan *one group pretest posttest*. Sample sebanyak 50 responden remaja putri pengguna Instagram. Pengambilan sample menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengambilan data menggunakan kuesioner secara online dan dianalisis menggunakan uji *wilcoxon signed rank*. Hasil uji statistic diperoleh nilai *p-value* 0,000 ($p < 0,05$) yang menunjukkan adanya pengaruh edukasi kesehatan melalui Instagram dalam meningkatkan pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi. Simpulan, edukasi kesehatan reproduksi melalui Instagram memberikan pengaruh dan efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi.

Kata kunci: : Instagram, Kesehatan Reproduksi, Remaja

Abstract

The Indonesian Demographic Health Survey for Adolescent Reproductive Health in 2017 shows that there are still various health problems including low levels of knowledge related to unwanted pregnancies, abortions and sexually transmitted infections. Knowledge of reproductive health is important for adolescents to deal with various physical and psychological changes they experience and prevent problems due to negligence in reproductive health. The research objective was to determine the effectiveness of health education through Instagram in increasing adolescent knowledge about reproductive health. This study is a pre-experimental research with one group pretest posttest design. The number of samples used were 50 female adolescence using Instagram. Sample is selected using purposive sampling technique. Data were collected using a questionnaire with a guttman scale and analyzed using the Wilcoxon signed rank test. The statistical test results obtained a p-value of 0.000 ($p < 0.05$) which indicates the effect of health education through Instagram in increasing adolescent knowledge about reproductive health. Conclusion, reproductive health education through Instagram has an impact and is effective in increasing adolescent knowledge about reproductive health

Key words: *Adolescence, Instagram, Reproduction Health*

Pendahuluan

Masa remaja adalah masa peralihan atau masa transisi dari anak-anak menuju dewasa. Rentang usia remaja menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) yaitu usia 10-19 tahun dan menurut Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 25 Tahun 2014 yaitu usia 10-18 tahun. Masa remaja merupakan waktu untuk mengembangkan pengetahuan dan keterampilan, belajar mengelola emosi dan hubungan serta memperoleh atribut dan kemampuan penting untuk

menikmati masa remaja dan mengambil peran sebagai orang dewasa (WHO, 2020). Masa remaja ditandai dengan perkembangan kesehatan yang baik dan diperolehnya kematangan seksual secara fisik. Namun, perkembangan ini diiringi oleh peningkatan otonomi, ketidakdewasaan sosial dan spontanitas yang menyebabkan remaja lebih rentan terhadap risiko kesehatan reproduksi dan seksual (Leung *et al*, 2019).

Beberapa tantangan yang dihadapi oleh remaja seluruh dunia berkaitan dengan kesehatan seksual dan reproduksi diantaranya kehamilan dini dan menjadi orang tua, kesulitan mengakses kontrasepsi dan aborsi yang aman, serta tingginya angka HIV dan infeksi menular seksual. Remaja khususnya perempuan menghadapi peningkatan risiko terpajan HIV dan infeksi menular seksual (IMS), pemaksaan seksual, eksploitasi, dan kekerasan (Moris, 2015). Data WHO tahun 2020 menunjukkan 12 juta anak perempuan berusia 15-19 tahun melahirkan setiap tahunnya. Penelitian Darroch, *et al* (2016) menemukan dari 10,2 juta kasus kehamilan tidak diinginkan pada remaja usia 15-19 tahun, terjadi 5,6 juta aborsi dimana 3,9 juta diantaranya tidak aman. Komplikasi selama kehamilan dan persalinan adalah penyebab utama kematian anak perempuan usia 15-19 tahun di seluruh dunia (WHO, 2016).

Secara global, setiap tahun terjadi 1 juta kasus infeksi menular seksual (IMS) pada usia 15-19 tahun (WHO, 2019). Dibandingkan orang dewasa, remaja usia 15-19 tahun dan dewasa muda usia 20-24 tahun berisiko lebih tinggi tertular IMS karena perilaku, biologis dan budaya. Infeksi menular seksual yang tidak diobati meningkatkan risiko tertular HIV, konsekuensi gangguan kesehatan jangka panjang, dan kemandulan pada wanita (*Centers for Disease Control and Prevention*, 2018).

Survei Demografi Kesehatan Indonesia (SDKI, 2017), melaporkan presentase umur pertama berhubungan seksual pada wanita dan pria paling banyak terjadi pada usia 15-19 tahun, dengan angka kehamilan tidak diinginkan pada kelompok umur 15-19 tahun dua kali lebih besar (16%) dibandingkan kelompok umur 20-24 tahun (8%). Presentase wanita yang mengetahui masa suburnya sebanyak 33% sedangkan pria mengetahui masa subur wanita sebanyak 37% (BKKBN, 2017).

Angka kejadian aborsi di Indonesia tidak ketahu secara pasti. Namun, 23% wanita dan 19% pria mengetahui seseorang teman yang mereka kenal melakukan aborsi, 1% di antara mereka menemani atau memengaruhi teman untuk menggugurkan kandungannya (BKKBN, 2017). Survei Demografi Kesehatan Indonesia (2017) melaporkan 65% wanita dan 61% pria tidak mengetahui gejala IMS. Pengetahuan mengenai IMS termasuk gejalanya sangat penting

dalam membentuk perilaku kesehatan yang selanjutnya akan meningkatkan indikator kesehatan masyarakat (SDKI, 2017).

Pengetahuan tentang kesehatan reproduksi penting bagi remaja untuk menghadapi berbagai perubahan fisik dan psikis yang dialami serta mencegah permasalahan akibat kelalaian menjaga kesehatan reproduksi. Oleh karena itu, edukasi kesehatan reproduksi perlu diberikan kepada remaja sehingga risiko terjadi persoalan kesehatan reproduksi pada remaja dapat dihindari (Rajasa, *et al*, 2020).

Media sosial memungkinkan pengguna saling bertukar informasi, berbagi pengalaman, pengetahuan dan keterampilan yang dimiliki kepada publik tanpa adanya batasan ruang dan waktu, media sosial memfasilitasi seseorang untuk belajar secara informal (Rahmania & Tahwin, 2020). Salah satu media sosial yang banyak digunakan remaja saat ini yaitu Instagram dengan pengguna aktif sebanyak 87.800.000 pengguna pada April, 2021. Studi tentang penggunaan media sosial pada remaja, didapatkan Instagram merupakan media sosial yang paling sering digunakan untuk mengakses informasi kesehatan reproduksi (Nissa & Arifah, 2019., Dida, dkk, 2019). Hasil penelitian pada salah satu akun Instagram kesehatan reproduksi @tabu.id oleh Susanto (2019) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara sajian informasi kesehatan reproduksi pada akun @tabu.id dengan sikap pengikutnya terhadap gaya hidup sehat. Berdasarkan latar belakang diatas, maka tujuan penelitian ini untuk mengetahui efektifitas edukasi kesehatan melalui Instagram dalam meningkatkan pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi.

Metode Penelitian

Desain penelitian menggunakan *pre eksperimen* dengan rancangan *one-group pretest-posttes without controle*. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja pengguna media sosial Instagram. Sampel sebanyak 50 orang responden diambil dengan teknik *purposive sampling* Kriteria inklusi, remaja putri dalam rentang usia 15-19 tahun, merupakan pengguna Instagram aktif, mengikuti akun Instagram @remajasehat.id dan bersedia menjadi responden penelitian. Kriteria eksklusi dalam penelitian ini yaitu remaja yang tidak memiliki akun Instagram.

Data primer diperoleh secara online dengan membagikan kuesioner *pretest* dan *posttest* menggunakan kuesioner yang berisi 28 pernyataan tentang kebersihan organ genitalia eksterna, kehamilan tidak diinginkan dan aborsi, serta infeksi menular seksual dan HIV/AIDS. Kuesioner telah diuji validitas dan reliabilitas kepada 30 orang siswa SMA yang memiliki

karakteristik mirip dengan responden dalam penelitian ini didapatkan hasil validitas dengan nilai $\geq 0,361$ dan reliabilitas 0,931. Edukasi kesehatan diberikan dalam bentuk gambar infomatif yang dibagikan melalui akun Instagram @remajasehat_id selama 3 hari, dan tanya jawab melalui fitur *ask me a question* pada hari ke 4. *Pretest* dilakukan satu hari sebelum pemberian edukasi dan *posttest* diberikan setelah melakukan pengendapan pengetahuan selama 3 hari.

Metode pengolahan yang dilakukan dalam penelitian ini terdiri dari *editing*, *coding*, *processing* dan *cleaning* menggunakan perangkat lunak computer *Microsoft Excel* dan *SPSS.23*. Analisis data diawali dengan uji normalitas data. Hasil uji normalitas data *pretest* dan *posttest* tidak berdistribusi normal ($p \leq 0,05$) sehingga digunakan uji *Wilcoxon Signed Rank* untuk menganalisis skor pengetahuan sebelum dan setelah diberikan intervensi edukasi kesehatan melalui Instagram. Protokol penelitian ini telah mendapat persetujuan etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan STIKes Santo Borromeus dengan dengan nomor : 019/STIKes-SB/Etik/Has./VI/2021. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Juni 2021.

Hasil Penelitian

Tabel 1 Distribusi Frekuensi, Presentasi, *Mean* dan Standar Deviasi dar Data Demografi

Responden

	Frekuensi	Persentase (%)
DATA DEMOGRAFI		
Usia (M, SD)		17.40 (1.178)
Tingkat Pendidikan		
SMP/Sederajat	1	2
SMA/Sederajat	37	74
Perguruan Tinggi	12	24
Menerima Edukasi Kesehatan		
Reproduksi	5	10
Tidak Pernah	45	90
Pernah		
Sumber Edukasi Kesehatan Reproduksi		
Orang Lain	45	59
Media Cetak	6	7.9
Media Elektronik	25	32.9

M=*Mean*, SD = Standar Deviasi

Pada tabel 1, dapat dilihat bahwa data demografi responden menunjukkan rata-rata usia responden 17,4 tahun dengan usia terendah 15 tahun dan usia tertinggi 19 tahun. Sebagian besar responden sebanyak 37 orang (74%) menduduki bangku Sekolah Menengah Atas. Sebagian besar responden sebanyak 45 orang (90%) pernah menerima edukasi kesehatan reproduksi.

responden sebanyak 45 orang pernah menerima edukasi dari orang lain baik dari orang tua maupun dari guru sekolah.

Tabel 2 Pengetahuan Sebelum Diberikan Intervensi Edukasi Kesehatan Reproduksi Melalui Instagram

Kategori	N	%
Cukup	5	10
Baik	45	90
Total	50	100,0

Tabel 3 Pengetahuan Sesudah Diberikan Intervensi Edukasi Kesehatan Reproduksi Melalui Instagram

Kategori	N	%
Baik	50	100
Total	50	100,0

Pada tabel 2, dapat dilihat data pengetahuan responden sebelum diberikan edukasi kesehatan melalui Instagram, didapatkan data sebagian besar responden sebanyak 45 orang (90%) memperoleh nilai *pretest* dengan kategori pengetahuan baik dimana responden mampu menjawab 76-100% pernyataan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi. Tabel 3 menunjukkan data pengetahuan responden setelah diberikan edukasi kesehatan melalui Instagram, didapatkan data semua responden sebanyak 50 orang (100%) memperoleh nilai *posttest* dengan kategori pengetahuan baik dimana responden mampu menjawab 76-100% pernyataan pengetahuan tentang kesehatan reproduksi dengan benar.

Tabel 4 Pengaruh Edukasi Kesehatan Melalui Instagram terhadap Pengetahuan Remaja Tentang Kesehatan Reproduksi

	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Mean</i>	Standar Deviasi	<i>P-value</i>
<i>Pretest</i>	17	27	23,76	1,912	0,000
<i>Posttest</i>	23	28	26,16	1,249	

Tabel 4 menunjukkan pengaruh edukasi kesehatan melalui Instagram terhadap pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi. Skor pengetahuan sebelum diberikan perlakuan diperoleh skor terendah 17 dan skor tertinggi 27 dan nilai *mean* sebesar 23,76. Setelah diberikan perlakuan, diperoleh skor terendah 23 dan skor tertinggi 28, serta nilai *mean* meningkat

menjadi 26,16 . Hasil uji statistic menggunakan *wilcoxon signed rank* diperoleh nilai *p-value* 0,000, jika dibandingkan dengan nilai koefisien alpha (α), maka *p-value* $< \alpha$. Hal ini dapat disimpulkan bahwa H_a diterima sehingga ada pengaruh edukasi kesehatan melalui Instagram terhadap pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi.

Pembahasan

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu. Penginderaan terjadi melalui pancaindra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba (Notoatmdjo, 2014). Teori Budiman & Riyanto (2013) mengatakan bahwa pengetahuan dipengaruhi oleh pendidikan, informasi/media massa, sosial ekonomi budaya, lingkungan, pengalaman dan usia. Responden dalam penelitian ini berusia dalam rentang 15-19 tahun, dimana rentang usia tersebut masuk dalam kelompok usia remaja pertengahan (*middle adolescence*) dan remaja akhir (*late adolescence*) dengan rata-rata usia responden 17,4 tahun dapat dilihat pada tabel 1. Notoatmodjo (2012) menjelaskan usia mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang. Semakin bertambah usia seseorang maka daya tangkap dan pola pikirnya akan semakin bertambah sehingga pengetahuan yang diperoleh semakin baik.

Media massa yang banyak digunakan oleh remaja saat ini yaitu Internet. Berdasarkan survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (2018) pengguna internet terbanyak yaitu penduduk usia 15-19 tahun (91%), dengan Instagram sebagai media sosial kedua yang paling banyak diakses (17,8%). Hal ini sejalan dengan penelitian Nissa & Arifah (2019) dan Dida, dkk (2019) yang dilakukan pada remaja menemukan bahwa Instagram merupakan media sosial yang paling sering digunakan untuk mengakses informasi kesehatan reproduksi.

Instagram adalah salah satu media sosial berbasis audiovisual (Huang & Su, 2018). Edukasi dalam penelitian ini diberikan sebanyak 12 kali melalui fitur *multiple post* dan cerita Instagram selama 3 hari serta sesi tanya jawab selama satu hari. Konten-konten tersebut dapat dilihat langsung oleh responden serta pengguna Instagram lain secara otomatis melalui *homepage* ketika membuka Instagram. Jenis akun Instagram yang digunakan peneliti yaitu 'Situs Web Remaja & Anak-Anak' sehingga peneliti dapat melihat secara pasti siapa saja yang sudah melihat dan merespon postingan tersebut melalui fitur *insight*. Instagram juga memiliki fitur *notifikasi* sehingga memungkinkan remaja selalu *update* terhadap informasi yang diberikan oleh peneliti. Melalui fitur tanya jawab beberapa responden aktif mengungkapkan

pertanyaan dan pendapat terkait masalah kesehatan reproduksi sehingga terjadi peningkatan nilai rata-rata (*mean*).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rusdi, dkk (2021) kepada remaja putri yang mendapatkan hasil penelitian terdapat peningkatan nilai *mean* pada kelompok intervensi sebelum diberikan edukasi tentang gizi seimbang melalui Instagram dengan skor rata-rata *pretest* 12,67 dan skor rata-rata *posttest* menjadi 15,37. Hasil uji statistic diperoleh nilai *p-value* 0,004 ($p < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan terdapat pengaruh edukasi kesehatan melalui Instagram terhadap pengetahuan responden.

Penelitian lain yang dilakukan Zaki & Sari (2019) dengan memberikan edukasi berbasis media sosial (Instagram dan whatsapp) kepada remaja pedesaan dan perkotaan menunjukkan hasil rata-rata skor *pretest* dan *posttest* pengetahuan di desa meningkat 2,71 dan di perkotaan 2,48. Hasil uji statistic diperoleh *p-value* 0,000 baik pada pengetahuan remaja di pedesaan maupun perkotaan. Hal ini menunjukkan bahwa media sosial memiliki keunggulan untuk dapat menjangkau pengguna baik di daerah perkotaan maupun pedesaan.

Kelebihan edukasi melalui Instagram yaitu tidak terbatas dengan ruang dan waktu, sehingga edukasi dapat dilakukan kapan dan dimana saja. Informasi yang diberikan dalam penelitian ini berupa gambar berwarna dengan animasi dan tulisan, dimana media tersebut termasuk ke dalam bentuk visual. Hal ini memungkinkan informasi lebih mudah diterima dan diserap. Notoatmodjo (2011) menyimpulkan dari penelitian para ahli bahwa indera yang paling banyak menyalurkan pengetahuan ke otak adalah indera pengelihatan. Kurang lebih 75-87% pengetahuan disalurkan oleh mata, sedangkan 13-25% oleh indera lainnya. Informasi yang ditangkap akan diterima oleh *sensory memory* dan diproses oleh otak sehingga menjadi pemahaman baru, pemahaman baru akan meningkatkan pengetahuan remaja tersebut tentang kesehatan reproduksi. Hal ini sejalan dengan penelitian Supriatna, dkk (2020) dimana terdapat peningkatan pengetahuan remaja putri sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan melalui media visual *e-magazine* dengan nilai $p = 0,009$ ($p < 0,05$).

Pengetahuan dapat diperoleh dari pengalaman pribadi ataupun orang lain. Selain dari tingkat pendidikan formal, informasi non formal seperti media elektronik, media cetak dan informasi dari orang lain juga mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang. Edukasi kesehatan reproduksi yang diperoleh dari sekolah berupa mata pelajaran Ilmu Pengetahuan Alam (IPA) berfokus pada pengetahuan dasar seperti anatomi dan fisiologi organ reproduksi (Kementrian Pendidikan Dan Kebudayaan, 2013).

Sistem memori dibagi menjadi dua, yaitu sistem memori jangka pendek (*short term memory*) dan sistem memori jangka panjang (*long term memory*). Penyimpanan pengetahuan selama 3 hari termasuk kedalam sistem memori jangka panjang. Seseorang mampu mengingat 120 ribu kata dalam sistem memori, dalam jangka waktu 3 hari seseorang mampu menerima informasi lalu menyimpan informasi di otak sebagai pengetahuan (Mitchell, 2012).

Adanya peningkatan nilai *mean* pengetahuan responden setelah diberikan edukasi kesehatan melalui media sosial Instagram menunjukkan adanya ketertarikan responden untuk memanfaatkan media sosial Instagram dalam memperoleh informasi terkait kesehatan reproduksi. Media sosial dapat menjadi sarana untuk memperoleh pengetahuan secara informal melalui informasi yang dibagikan melalui postingan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Hamzah (2020) yang menunjukkan bahwa terdapat peningkatan nilai *mean* pengetahuan responden sebelum dilakukan penyuluhan kesehatan melalui media sosial sebesar 11,72 dan sesudah diberikan penyuluhan kesehatan melalui media sosial sebesar 20,22. Rahmatika (2019) dalam penelitiannya yang berjudul “Media Sosial Sebagai Strategi Promosi Kesehatan Reproduksi Pada Remaja” menyatakan bahwa media sosial memiliki keefektifan untuk digunakan tenaga kesehatan sebagai strategi promosi kesehatan reproduksi remaja.

Simpulan

Tingkat pengetahuan responden sebelum dan setelah diberikan edukasi kesehatan reproduksi melalui Instagram, seluruhnya berpengetahuan baik dan edukasi kesehatan reproduksi melalui Instagram terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi.

Daftar Pustaka

- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia. (2018). Laporan Survei Penetrasi & Profil Pengguna Internet Indonesia. <https://apjii.or.id/survei2018>
- BKKBN. (2017). Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia <https://promkes.net/2018/10/19/laporan-sdki-tahun-2017-kesehatan-reproduksi-remaja/>
- Budiman & Riyanto, A. (2013). *Kapitaselekta Kuesioner*. Jakarta : Salemba Medika.
- Centers for Disease Control and Prevention. (2018). STDs in Adolescents and Young Adults <https://www.cdc.gov/std/stats18/adolescents.htm>

- Darroch, J. E., Woog, V., Bankole, A., & Ashford, L. S. (2016). Adding it up: costs and benefits of meeting the contraceptive needs of adolescents. <https://www.guttmacher.org/report/adding-it-meeting-contraceptive-needs-of-adolescents>
- Dida, dkk. (2019). Pemetaan Prilaku Penggunaan Media Informasi Dalam Mengakses Informasi Kesehatan Reproduksi Di Kalangan Pelajar Di Jawa Baet. *Jurnal Keluarga Berencana*, 4(2), 32-46. <https://ejurnal.bkkbn.go.id/dua/index.php/kkb/article/view/25>
- Hamzah, B. (2021). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Dengan Media Sosial Terhadap Tingkat Pengetahuan Siswa Tentang Kesehatan Reproduksi. *Prosiding Seminar Nasional Stikes Syeda Sainatika* (Vol 1, No. 1) <http://jurnal.syedzasaintika.ac.id/index.php/PSNSYS/article/view/921>
- Huang, Y. T., & Su, S. F. (2018). Motives for Instagram use and topics of interest among young adults. *Future Internet*, 10(8), 77 <https://www.mdpi.com/1999-5903/10/8/77>
- Leung, H., Shek, D. T., Leung, E., & Shek, E. Y. (2019). Development of contextually-relevant sexuality education: Lessons from a comprehensive review of adolescent sexuality education across cultures. *International journal of environmental research and public health*, 16(4), 621. <https://www.mdpi.com/415182>
- Mitchell, George. (2012). *Materi Bimtek Guru BK atau Konselor di SMK: Modul Manajemen dan Organisasi Bimbingan dan Konseling*. Illinois : F. N. and Process of Counseling and Psychoterapy
- Morris, J. L., & Rushwan, H. (2015). Adolescent sexual and reproductive health: The global challenges. *International Journal of Gynecology & Obstetrics*, 131, S40-S42. <https://doi.org/10.1016/j.ijgo.2015.02.006>
- Nissa, F. A., & Arifah, I. (2019). Akses Informasi Kesehatan Reproduksi Dan Seksual Komprehensif Melalui Internet Pada Remaja SMA. In *Seminar Nasional Kesehatan Masyarakat UMS*. <https://www.researchgate.net>
- Notoatmodjo, S. (2011). *Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni*. Jakarta : Rineka Cipta
- Notoatmodjo, S. (2012). *Buku Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan Cetakan 1*. Yogyakarta: Penerbit Andi Offset
- Rahmania, S., & Takwin, B. (2020). Instagram: From Media Sharing Network to Learning Resource (Studi Terhadap Dua Akun Instagram). *Edcomtech Jurnal Kajian Teknologi Pendidikan*, 5(1), 97-108. <https://core.ac.uk/download/pdf/322580356.pdf>
- Rahmania, S., & Takwin, B. (2020). Instagram: From Media Sharing Network to Learning Resource (Studi Terhadap Dua Akun Instagram). *Edcomtech Jurnal Kajian Teknologi Pendidikan*, 5(1), 97-108. <https://core.ac.uk/download/pdf/322580356.pdf>
- Rusdi, dkk. (2012). Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Instagram Terhadap Perubahan Perilaku Gizi Seimbang Untuk Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di SMAN 2 Padang. *Journal of Nutrition College*. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/article/view/29271>
- Supriatna, dkk. (2020). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan E-Magazine Terhadap Pengetahuan Remaja Putri Tentang Pencegahan Kanker Payudara. *JKM (Jurnal Kebidanan Malahayati)*. <http://www.ejurnalmalahayati.ac.id/index.php/kebidanan/article/view/2669>
- World Health Organization. (2019). Adolescent Demographics. <https://data.unicef.org/topic/adolescents/demographics/>
- World Health Organization. (2020). Adolescent health and development. <https://www.who.int/westernpacific/news/q-a-detail/adolescent-health-and-development>

Zaki, I., & Sari, H. P. (2019). Edukasi Gizi Berbasis Media Sosial Meningkatkan Pengetahuan dan Asupan Energi-Protein Remaja Putri dengan Kurang Energi Kronik (KEK). *Gizi Indonesia*, 42(2), 111-122.
http://ejournal.persagi.org/index.php/Gizi_Indon/article/view/469