



ANALISIS EFEKTIVITAS MEDIA INFORMASI VOTE INSTAGRAM INTERAKTIF DALAM PENINGKATAN PENGETAHUAN GIZI ATLET PANAHAN KABUPATEN TEGAL

ANNISA FAIZAH



**MANAJEMEN INDUSTRI JASA MAKANAN DAN GIZI
SEKOLAH VOKASI
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2026**

PERNYATAAN MENGENAI LAPORAN AKHIR DAN SUMBER INFORMASI SERTA PELIMPAHAN HAK CIPTA

Dengan ini saya menyatakan bahwa laporan akhir dengan judul “Analisis Efektivitas Media Informasi *Vote* Instagram Interaktif dalam Peningkatan Pengetahuan Gizi Atlet Panahan Kabupaten Tegal” adalah karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apa pun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir laporan akhir ini.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta dari karya tulis saya kepada Institut Pertanian Bogor.

Bogor, Juni 2026

Annisa Faizah
J0406221043

@Hak cipta milik IPB University

IPB University



- Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
 2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

ABSTRAK

ANNISA FAIZAH. Analisis Efektivitas Media Informasi *Vote* Instagram Interaktif dalam Peningkatan Pengetahuan Gizi Atlet Panahan Kabupaten Tegal. Dibimbing oleh KSATRIADI WIDYA DWINUGRAHA.

Rendahnya pengetahuan gizi pada atlet remaja dapat berdampak pada pemilihan asupan yang kurang sesuai dengan kebutuhan latihan dan performa olahraga. Pemanfaatan media sosial yang interaktif, seperti Instagram, berpotensi menjadi sarana edukasi gizi yang sesuai dengan karakteristik remaja sebagai pengguna aktif *platform* digital. Penelitian ini bertujuan menganalisis efektivitas media informasi *vote* Instagram interaktif dalam meningkatkan pengetahuan gizi atlet panahan Kabupaten Tegal. Desain penelitian menggunakan *pre*-eksperimental *one group pretest-posttest* dengan 30 atlet remaja sebagai subjek. Intervensi dilakukan selama tujuh hari melalui *Instagram Story* berbasis fitur *vote* dengan materi makronutrien. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya, kemudian dianalisis secara deskriptif dan inferensial menggunakan uji *Wilcoxon Signed-Rank Test*. Hasil menunjukkan peningkatan nilai rata-rata pengetahuan dari 52,17 menjadi 74,33 serta pergeseran kategori baik menjadi 37%. Uji *Wilcoxon* menunjukkan perbedaan signifikan ($p < 0,001$) dengan *effect size* sangat besar ($r = 0,85$). Penelitian ini menyimpulkan bahwa media *vote* Instagram interaktif efektif sebagai metode edukasi gizi pada atlet remaja.

Kata kunci: atlet remaja, edukasi gizi, Instagram, interaktif, pengetahuan gizi

ABSTRACT

ANNISA FAIZAH. The Effectiveness Analysis of Interactive Instagram Vote Information Media in Improving Nutritional Knowledge of Archery Athletes in Tegal Regency. Supervised by KSATRIADI WIDYA DWINUGRAHA.

Low nutritional knowledge among adolescent athletes may lead to inappropriate dietary choices that do not adequately support training demands and sports performance. The use of interactive social media platforms, such as Instagram, has the potential to serve as a nutrition education medium that aligns with adolescents' characteristics as active digital media users. This study aimed to analyze the effectiveness of interactive Instagram *vote*-based information media in improving nutritional knowledge among archery athletes in Tegal Regency. A *pre*-experimental *one group pretest-posttest* design was applied involving 30 adolescent athletes. The intervention was conducted over seven days using *Instagram Story* with *vote*-based interactive features containing macronutrient content. Data were collected using validated and reliable questionnaires, then analyzed descriptively and inferentially using the *Wilcoxon Signed-Rank Test*. The results showed an increase in mean nutritional knowledge scores from 52.17 to 74.33, along with an increase in the "good" knowledge category to 37%. The *Wilcoxon* test indicated a significant difference ($p < 0.001$) with a very large *effect size* ($r = 0.85$). The study concludes that interactive Instagram *vote*-based media is effective as a nutrition education method for adolescent athletes.

Keywords: adolescent athletes, Instagram, interactivity, nutrition education, nutritional knowledge



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

© Hak Cipta milik IPB, tahun 2026
Hak Cipta dilindungi Undang-Undang

Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan atau menyebutkan sumbernya. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik, atau tinjauan suatu masalah, dan pengutipan tersebut tidak merugikan kepentingan IPB.

Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apa pun tanpa izin IPB.

ANALISIS EFEKTIVITAS *VOTE* INSTAGRAM INTERAKTIF DALAM PENINGKATAN PENGETAHUAN GIZI ATLET PANAHAN KABUPATEN TEGAL

ANNISA FAIZAH

Laporan Proyek Akhir
sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Terapan
Program Studi Manajemen Industri Jasa Makanan dan Gizi

**MANAJEMEN INDUSTRI JASA MAKANAN DAN GIZI
SEKOLAH VOKASI
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2026**

- Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
 2. Dilarang mempublikasikan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



@Hak cipta milik IPB University

IPB University

Penguji pada ujian Laporan Akhir: Rosyda Dianah, S.K.M., M.K.M.



IPB University
— Bogor Indonesia —

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



Judul Proyek Akhir : Analisis Efektivitas Media Informasi *Vote* Instagram Interaktif dalam Peningkatan Pengetahuan Gizi Atlet Panahan Kabupaten Tegal

Nama : Annisa Faizah
NIM : J0406221043

@Hak cipta milik IPB University

Disetujui oleh

Pembimbing:
Ksatriadi Widya Dwinugraha, S.Gz., M.Si.

Diketahui oleh

Ketua Program Studi:
Annisa Rizkiriani, S.Gz., M.Gz.
NPI. 201811198808132007

Dekan Sekolah Vokasi:
Dr. Ir. Aceng Hidayat, M.T.
NIP. 196607171992031003



Tanggal Ujian:
19 Mei 2026

Tanggal Lulus:

PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah subhanaahu wa ta'ala atas segala karunia-Nya sehingga proyek akhir ini berhasil diselesaikan. Topik yang dipilih dalam laporan proyek akhir yang dilaksanakan sejak bulan Oktober 2025 sampai bulan Juni 2026 ini ialah edukasi gizi, dengan judul “Analisis Efektivitas Media Informasi *Vote* Instagram Interaktif dalam Peningkatan Pengetahuan Gizi Atlet Panahan Kabupaten Tegal”.

Penulis menyadari banyak pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan selama menyelesaikan laporan proyek akhir ini. Oleh karena itu, sudah sepantasnya penulis dengan penuh hormat mengucapkan terima kasih dan senantiasa mendoakan semoga Allah subhanaahu wa ta'ala memberikan balasan terbaik kepada:

1. Bapak Ksatriadi Widya Dwinugraha, S.Gz., M.Si. selaku dosen pembimbing yang selalu memberikan ilmu, motivasi, arahan, saran, dan dukungan sejak kegiatan PUJB, Magang Mandiri, PKL, hingga penyusunan proyek akhir ini.
2. Ibu Rosyda Dianah, S.K.M., M.K.M., selaku dosen moderator dan dosen penguji yang telah memberikan saran yang membangun sejak penyusunan proposal sampai hasil dari proyek akhir ini.
3. Seluruh dosen dan civitas Program Studi Manajemen Industri Jasa Makanan dan Gizi yang selama empat tahun terakhir sudah menerima penulis di sini dan membimbing sejak awal perkuliahan sampai selesai proyek akhir.
4. Kedua orang tua, kakak, adik, nenek, serta seluruh keluarga besar penulis yang senantiasa hadir memberikan doa, dukungan, motivasi, dan kasih sayang, sehingga penulis dapat menyelesaikan proyek akhir ini dengan baik. Secara khusus, penulis juga menyampaikan terima kasih kepada adik kandung penulis, Azar, serta kedua adik sepupu, Gita dan Ifa, yang telah membantu dalam proses pengambilan data penelitian.
5. Teman-teman Program Studi Manajemen Industri Jasa Makanan dan Gizi Angkatan 59 yaitu ingpo dan grup entah-entah, rekan-rekan BPH Depor 2024, teman-teman garam dapur, serta sahabat terdekat penulis yang senantiasa memberikan dukungan, hiburan, dan kebersamaan selama proses penyusunan proyek akhir ini. Secara khusus, penulis juga menyampaikan terima kasih kepada Dian Ayu Safita Sasrawijaya yang telah menemani perjalanan penulis sejak masa SMP hingga proses pengambilan data penelitian ini, serta pihak-pihak lain yang tidak bisa disebutkan satu persatu.
6. Terakhir, penulis mengapresiasi diri sendiri atas keteguhan, komitmen, dan keberanian dalam menjalani seluruh proses perkuliahan sejak awal masa studi hingga penyusunan proyek akhir ini.

Bogor, Juni 2026

Annisa Faizah

DAFTAR ISI

DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	3
1.3 Tujuan	4
1.4 Manfaat	4
II KERANGKA BERPIKIR	5
III METODE	7
3.1 Desain, Tempat, dan Waktu	7
3.2 Jumlah dan Cara Penarikan Subjek	7
3.3 Jenis dan Cara Pengambilan Data	8
3.4 Definisi Operasional	9
3.5 Tahapan Penelitian dan Intervensi	11
3.6 Instrumen Penelitian	12
3.7 Pengolahan dan Analisis Data	15
IV HASIL DAN PEMBAHASAN	17
4.1 Proses Pembuatan Media Edukasi	17
4.2 Uji Kelayakan Media Edukasi dan Validitas Isi Kuesioner	18
4.3 Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner	19
4.4 Karakteristik Subjek Penelitian	20
4.5 Analisis Keterjangkauan Konten Edukasi dengan Subjek Penelitian	21
4.6 Penerimaan Subjek terhadap Media Edukasi yang Digunakan	22
4.7 Pengetahuan Gizi Atlet Panahan Kabupaten Tegal	24
4.8 Hubungan Partisipasi <i>Vote</i> dengan Peningkatan Pengetahuan Subjek	25
4.9 Efektivitas Media Informasi <i>Vote</i> Instagram Interaktif terhadap Peningkatan Pengetahuan Atlet Panahan	26
V SIMPULAN DAN SARAN	28
5.1 Simpulan	28
5.2 Saran	28
DAFTAR PUSTAKA	30
LAMPIRAN	37
RIWAYAT HIDUP	61

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
 1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
 2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



DAFTAR TABEL

1	Jenis dan cara pengambilan data	8
2	Definisi operasional	9
3	Jadwal <i>upload</i> konten	12
4	Hasil uji kelayakan media	18
5	Karakteristik subjek (n=30)	20
6	Rataan keterjangkauan konten harian	22
7	Penerimaan subjek terhadap media edukasi	23
8	Hasil pengerjaan <i>pretest</i> dan <i>posttest</i>	24

DAFTAR GAMBAR

1	Kerangka berpikir	5
2	Tahapan penelitian dan intervensi	11
3	Contoh media edukasi	17

DAFTAR LAMPIRAN

1	Linimasa dan anggaran penelitian	39
2	Izin penelitian uji coba instrumen (atlet SMP/MTs)	40
3	Izin penelitian subjek utama atlet panahan	41
4	<i>Ethical clearance</i>	42
5	<i>Informed assent</i>	43
6	<i>Parental consent</i>	44
7	Kuesioner 1	45
8	Kuesioner 2	49
9	Media edukasi	53
10	Hasil uji validitas isi kuesioner	56
11	Hasil uji validitas dan reliabilitas Korelasi Momen Pearson	57
12	Detail akses konten subjek penelitian	58
13	Hasil uji statistik	59
14	Dokumentasi kegiatan	60