



Pengaruh Edukasi Gizi Media Tik Tok Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Remaja Putri

Trisa Pamilasari¹, Desi²✉, Jonni Syah R Purba³

^{1,2&3}Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Pontianak, Indonesia

Info Artikel	Abstrak
<p>Sejarah Artikel: Diterima: 23 Januari 2022 Disetujui: 27 Maret 2022 Di Publikasi: 31 Maret 2022</p>	<p>Remaja putri rela melakukan diet ketat tanpa disertai pengetahuan gizi yang cukup, sehingga muncullah perilaku makan yang tidak sesuai dengan prinsip gizi seimbang. Salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan gizi seimbang remaja putri dalam penelitian ini adalah menggunakan media aplikasi Tik Tok. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi melalui media aplikasi Tik Tok terhadap pengetahuan gizi seimbang pada remaja putri SMAN 1 Dedai. Penelitian ini adalah penelitian <i>Pre-Experiment</i> dengan desain <i>one group pre-test and post-test</i>. Sampel penelitian adalah remaja putri kelas X sampai XII sebanyak 35 orang di SMAN 1 Dedai. Data di analisis menggunakan <i>uji Paired Sample T-Test</i>. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan menggunakan media aplikasi Tik Tok terhadap pengetahuan tentang gizi seimbang ($p=0,001$). Selain itu, ada pengaruh edukasi gizi menggunakan Media Aplikasi Tik Tok terhadap pengetahuan gizi seimbang pada remaja putri. Edukasi Gizi dengan menggunakan vidio tiktok dapat memberikan pengaruh dalam meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang pada remaja putri.</p>
<p>Kata Kunci: Aplikasi Tik Tok; Pengetahuan; Gizi Seimbang; Remaja Putri</p>	

Article Info	Abstract
<p><i>Keywords:</i> Tik Tok Application Media; Knowledge; Balanced Nutrition; Adolescent girls</p>	<p>Teenage girls are willing to go on a strict diet without adequate nutritional knowledge, so that eating behavior appears that is not in accordance with the principles of balanced nutrition. One way to increase the knowledge of balanced nutrition for young women in this study is to use the Tik Tok application as a media. The purpose of this study was to determine the effect of nutrition education through the Tik Tok application on the knowledge of balanced nutrition in adolescent girls at SMAN 1 Dedai. This research is a pre-experimental research with one group pre-test and post-test design. The research sample was 35 young women in grades X to XII at SMAN 1 Dedai. The data were analyzed using the Paired Sample T-Test. The results showed that there was a significant difference before and after being given counseling using the Tik Tok application on knowledge about balanced nutrition ($p = 0.001$). In addition, there is an effect of nutrition education using the Tik Tok Application Media on the knowledge of balanced nutrition in adolescent girls. Nutrition education using tiktok videos can have an influence in increasing knowledge about balanced nutrition in adolescent girls.</p>

© 2022 Poltekkes Kemenkes Pontianak

✉ Alamat korespondensi:
Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Pontianak, Indonesia
Email: dedetkolam@yahoo.com

Pendahuluan

Remaja putri mengalami percepatan pertumbuhan lebih cepat dibandingkan remaja pria, karena tubuhnya memerlukan persiapan menjelang usia reproduksi, seperti menstruasi dan kehamilan. Mereka memiliki rasa keingintahuan yang tinggi dan lebih mudah terpengaruh oleh hal-hal baru (Setyawati & Setyowati, 2015).

Saat masa remaja, rasa keingintahuan yang dimiliki akan semakin tinggi, dan remaja juga sangat mudah terpengaruh oleh lingkungan sekitarnya. Karena kurangnya pengetahuan terkait gizi, sehingga munculah perilaku makan yang tidak sesuai dengan anjuran makan gizi seimbang. Kondisi penting yang sangat berpengaruh pada kelompok remaja ini adalah pertumbuhan yang cepat, kebiasaan jajan, menstruasi, serta perhatian terhadap penampilan fisik tubuh (Setiawati, 2015).

Menurut (Setyawati & Setyowati, 2015) Remaja putri rela melakukan diet ketat tanpa disertai pengetahuan gizi yang cukup, sehingga muncullah perilaku makan yang tidak sesuai dengan prinsip gizi seimbang. Jika hal ini diteruskan, akan berpengaruh pada kualitas kesehatan dan gizi remaja yang seharusnya disiapkan dengan matang sebagai seorang calon ibu.

Hasil RISKESDAS tahun 2018 untuk Provinsi Kalimantan Barat prevalensi remaja berstatus gizi sangat kurus dan kurus sebesar 7,16% prevalensi gemuk dan obesitas sebesar 11,04% prevalensi pendek dan sangat pendek sebesar 31,48% sedangkan untuk Kabupaten Sintang prevalensi remaja berstatus gizi sangat kurus dan kurus sebesar 5,15% prevalensi gemuk dan obesitas sebesar 3,12% prevalensi pendek dan sangat pendek sebesar 28,87% (Kemenkes RI, 2018).

Status gizi remaja putri berdampak penting pada kesehatan mereka saat ini dan masa depan. Pemerintah Indonesia telah membuat pedoman untuk mempermudah menjalankan hidup sehat, yaitu Pedoman Gizi Seimbang. Permasalahan yang berkaitan dengan konsumsi pangan adalah kebiasaan remaja yang sangat beragam terhadap makanan yang dikonsumsi, seperti ketidakpedulian, hingga pilihan makanan yang dikonsumsi meskipun tidak sesuai dengan kebutuhan gizi, makan berlebihan, mengikuti trend dengan fast food tanpa memperhatikan kecukupan gizi yang mereka butuhkan, lupa waktu makan karena padatnya aktivitas dan sebagainya (Lisnawaty, Rizki Eka Sakti Octaviani, & Yusuf Sabilu, 2021).

Hasil penelitian Pujiati (2015), menyatakan bahwa sebesar 60,9% remaja yang menjadi

responden memiliki pola makan yang tergolong tidak baik, hal ini dikarenakan perilaku makan yang salah. Salah satu faktor yang mempengaruhinya yaitu pengetahuan, pengetahuan tersebut juga akan mempengaruhi pemahaman gizi seseorang. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Purbokojati, Simanjuntak dan Haetami pada tahun 2016 menyatakan sebesar 46% siswa SMPN 20 Pontianak yang menjadi responden memiliki pemahaman gizi yang kurang, oleh karena itu asupan yang dikonsumsi oleh remaja tersebut tidak dapat terpenuhi sesuai dengan kebutuhannya (Purbokojati, Simanjuntak, & Haetami, 2016). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Marlenywati, Saleh & Lestari (2017), sebesar 59% remaja yang menjadi responden memiliki asupan energi kurang, 48% asupan protein kurang, 46% asupan lemaknya lebih serta 77% remaja asupan karbohidratnya kurang (Marlenywati, Saleh, & Lestari, 2017).

Tingkat pengetahuan gizi seseorang berpengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam memilih makanan, yang menentukan mudah tidaknya seseorang memahami manfaat kandungan gizi dari makanan yang dikonsumsi. Dengan sikap dan perilaku makan yang kurang baik akan mengakibatkan status gizi yang kurang bagi remaja putri sehingga perlu dilakukan edukasi. Salah satu pendekatan masa kini untuk melakukan edukasi gizi adalah dengan keterlibatan media sosial, salah satunya Aplikasi Tik Tok.

Perkembangan pada era globalisasi ini sangatlah meroket tinggi dengan banyaknya inovasi teknologi terbaru. Dengan begitu banyak juga media sosial yang bermunculan dengan versi-versi dan juga fungsi yang berbeda-beda. Sehingga membuat masyarakat sekarang penasaran dan ingin mencoba menggunakan berbagai macam media social (internet) tersebut. Internet tidak hanya digunakan sebagai media berinteraksi dan komunikasi namun juga sebagai media promosi untuk menawarkan sebuah produk dan menampilkan tren masa kini yang sedang berkembang. Internet tidak hanya digunakan sebagai media berinteraksi dan komunikasi namun juga sebagai media promosi untuk menampilkan tren masa kini yang sedang berkembang (Andreas et al, 2010). Salah satu media sosial yang banyak digunakan remaja saat ini adalah media sosial Tik Tok. Media sosial Tik Tok adalah media yang berupa audio visual, media ini sebuah media sosial yang dapat dilihat juga dapat didengar. Banyak sekali pengguna dari media sosial ini yakni kalangan remaja.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh pemberian edukasi gizi seimbang melalui media sosial Tik Tok terhadap pengetahuan remaja putri yang

akhirnya dapat mempengaruhi kemampuannya untuk mengubah kebiasaan atau perilaku makan yang salah dan pada akhirnya dapat mengubah status gizi ke arah yang lebih baik pada remaja khususnya Remaja Putri.

Metode

Jenis penelitian ini adalah *Pre-Experiment* dengan desain *one group pre-test and post-test*. Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 1 Nanga Dedai Kecamatan Dedai Kabupaten Sintang. Penelitian dilaksanakan selama 2 minggu terhitung mulai pada tanggal 7 Juli – 21 Juli 2021. Populasi dari penelitian ini adalah siswi SMAN 1 Dedai Kabupaten Sintang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *Total Sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 35 orang siswi.

Hasil

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur

Hasil karakteristik responden berdasarkan umur dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Siswi SMAN 1 Dedai Berdasarkan Umur

Umur	(n)	(%)
15 Tahun	7	20
16 Tahun	13	37,1
17 Tahun	14	40
19 Tahun	1	2,9
Total	35	100,0

Sumber : Data Primer, 2021

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan persentase terbanyak adalah kelompok umur 17 tahun yaitu sebesar 40% (14 orang) dan persentase yang paling sedikit adalah kelompok umur 19 tahun yaitu sebesar 2,9% (1 orang).

Tabel 4. Hasil Uji Paired Sample T-Test

	Paired Differences				T	Df	Sig. (2-tailed)	
	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
Pretest	4,286	5,306	0,897	-6,108	-2463	-4,779	34	0,000
Posttest								

Sumber : Data Primer, 2021

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa nilai rata-rata pretest dan post test pada remaja putri yaitu 4,286 dengan Sig. (2- tailed) sebesar $0,000 < 0,05$ dan ,maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang artinya ada perbedaan rata-rata antara hasil pengetahuan gizi pre-test dan post-test sehingga dapat disimpulkan bahwa “ada pengaruh edukasi gizi menggunakan Media Aplikasi Tik

2. Perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi gizi

Hasil penelitian untuk pengetahuan gizi seimbang sebelum dan sesudah edukasi gizi secara deskriptif dapat dilihat pada tabel 2 sebagai berikut.

Tabel 2. Statistik Deskriptif Pengetahuan sebelum dan sesudah pada siswi SMAN 1 Dedai

	N	Mean	Std. Deviation	Min	Max
Pre-test	35	14,26	3,156	7	21
Post-test	35	18,54	3,980	9	25

Sumber : Data Primer, 2021

Berdasarkan hasil tabel 2 didapat bahwa nilai pre-test minimum adalah 7 dan nilai pre-test maksimum adalah 21 sedangkan nilai post-test minimum dan maksimum siswi adalah 9 dan 25. Untuk mengetahui apakah data pre-test dan post-test saling berdistribusi normal perlu dilakukan uji normalitas, dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3. Uji normalitas Data Hasil Pengetahuan Sebelum dan Sesudah edukasi gizi siswi SMAN 1 Dedai

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df.	Sig.
Pre Test	0,977	35	0,672
Post Test	0,967	35	0,362

Sumber : Data Primer, 2021

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa data pengetahuan pre-test dan posttest terdistribusi normal karena hasil sig $> 0,05$. Maka analisis parametrik yang akan dilakukan adalah Uji Paired Sample T-Test dapat dilihat pada tabel 4.

Tok terhadap pengetahuan gizi seimbang pada remaja putri”.

Pembahasan

Aplikasi TikTok adalah aplikasi membuat video berdurasi pendek bagi penggunanya dengan memberikan special effects yang unik dan menarik serta memiliki dukungan musik yang banyak, sehingga pengguna dapat melakukan penampilan

dengan beragam gaya dan mendorong untuk berkeaktivitas menjadi content creator (Susilowati, 2020).

Pengetahuan ialah merupakan hasil “tahu” dan ini terjadi setelah orang melakukan penginderaan terhadap suatu obyek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia yaitu indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga (Krisdiani, Sufyan, Ilmi, & Syah, 2020).

Pengetahuan tentang gizi seimbang didapatkan dari skor kuisioner, diperoleh data nilai pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan penelitian sehingga dapat terlihat perbedaan setelah dilakukannya intervensi. Dari skor pengetahuan sampel diperoleh dari kemampuan dalam menjawab soal sebanyak 25 soal tentang pengertian gizi seimbang, prinsip gizi seimbang, dan tujuh pesan gizi seimbang khusus remaja putri. Pertanyaan yang tidak dapat dijawab oleh sampel sebagian besar mengenai jumlah pesan gizi seimbang khusus untuk remaja putri, dan prinsip gizi seimbang yang beranekaragam. Hal tersebut karena sebelumnya sampel belum pernah mendapatkan penyuluhan kesehatan tentang pengetahuan gizi seimbang di sekolah sehingga informasi tentang gizi seimbang masih sangat kurang. Pemberian edukasi diunggah 6 video di akun Tik Tok penulis “@ticaa.icaa” dengan total durasi 2 menit 25 detik. Rata-rata tingkat pengetahuan pada kelompok intervensi mengalami peningkatan sesudah pemberian edukasi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada perbedaan rata-rata pengetahuan gizi pre-test dan post test. Hasil uji T test menunjukkan ada pengaruh yang bermakna dimana nilai $p = 0,000$ ($\alpha < 0,05$) dengan nilai rata-rata 4,286. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Hanifah, D. L. 2021) yang menunjukkan adanya terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan menggunakan media video TikTok terhadap pengetahuan tentang gizi seimbang ($p=0,001$). Hal tersebut disebabkan karena perlakuan yang diberikan berupa edukasi gizi dengan materi gizi seimbang berhasil dipahami mereka. Menurut Proverawati dan Kusuma (2011), tujuan akhir dari pendidikan gizi yang diberikan kepada remaja yakni dapat mengubah sikap dan tindakan kearah kesadaran untuk melakukan pemenuhan kebutuhan gizi agar hidupnya sehat.

Penggunaan media video dalam penyuluhan sekarang ini mulai sering digunakan seiring dengan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi karena sangat membantu keefektifan dalam proses pembelajaran dan penyampaian pesan hal ini sesuai dengan penelitian tentang penyuluhan kesehatan yang dilakukan oleh

(Leilani, Nurmalia, & Patekkai, 2015), media pembelajaran yang bersifat audio visual untuk dapat menunjang pembelajaran sesuai dengan karakter dan fitur yang ditawarkan, aplikasi Tik Tok dapat mengakomodasi kebutuhan audio visual tersebut. Bahkan dengan adanya fitur duet, dapat menghadirkan pembelajaran menyimak yang bersifat kooperatif (Aji, 2018).

Menurut (Hanifa, 2015) menyatakan bahwa video yang ditambahkan dalam pesan verbal dapat meningkatkan motivasi untuk menerima pesan dan mengingatnya dengan lebih baik karena media video menawarkan penyuluhan yang lebih menarik dan tidak monoton dengan menampilkan gerak, gambar dan suara sehingga remaja mempunyai keingintahuan terhadap isi video yang diharapkan dapat menyerap informasi dan mengimplementasikannya dalam perilaku dan gaya hidup sehari-hari yang sesuai dengan pesan gizi seimbang untuk meningkatkan status gizi dan pola hidup sehat di masa mendatang.

Penutup

Dari penelitian yang telah dilakukan, peneliti menyimpulkan bahwa ada perbedaan pengetahuan gizi seimbang sebelum diberikan edukasi gizi media aplikasi tiktok pada remaja putri SMAN 1 Dedai., ada pengaruh media aplikasi tiktok terhadap peningkatan pengetahuan gizi seimbang sesudah diberikan edukasi gizi pada remaja putri SMAN 1 Dedai, dan ada pengaruh media aplikasi tiktok terhadap pengetahuan gizi seimbang sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi pada remaja putri SMAN 1 Dedai.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih saya ucapkan kepada Bapak Didik Hariyadi, S.Gz, M.Si selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Pontianak. Terima kasih kepada Bapak Desi, SKM, M. Gizi, dan Bapak Ir. Jonni Syah R Purba, M.Kes selaku pembimbing skripsi saya hingga saya dapat menyelesaikan tugas ini dengan baik.

Daftar Pustaka

- Aji, W. N. (2018). Aplikasi Tiktok sebagai Media Pembelajaran Bahasa dan Sastra Indonesia. *Prosiding Seminar Nasional Pertemuan Ilmiah Bahasa Dan Sastra Indonesia*, 431, 431–440.
- Deriyanto, D., & Qorib, F. (2018). Persepsi Mahasiswa Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang Terhadap Penggunaan Aplikasi Tik Tok. *JISIP: Jurnal Ilmu Sosial Dan Politik*, 7(2), 77–83. Retrieved from www.publikasi.unitri.ac.id.
- Felicia, F., Hutagaol, E., & Kundre, R. (2015). Hubungan Status Gizi Dengan Siklus

- Menstruasi Pada Remaja Putri Di Psik Fk Unsrat Manado. *Jurnal Keperawatan Unsrat*, 3(1), 110354.
- Fitri, S. (2017). Dampak Positif Dan Negatif Sosial Media Terhadap Perubahan Sosial Anak. *Naturalistic : Jurnal Kajian Penelitian Pendidikan Dan Pembelajaran*, 1(2), 118–123.
<https://doi.org/10.35568/naturalistic.v1i2.5>
- Hanifah, D. L. (2015). Perbedaan pengetahuan remaja sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan tentang gizi seimbang dengan menggunakan media video di SMP Negeri 2 Kartasura. *Naskah Publikasi*, 1–11. Retrieved from [http://eprints.ums.ac.id/39799/12/Naskah Publikasi.pdf](http://eprints.ums.ac.id/39799/12/Naskah_Publikasi.pdf).
- Kemenkes RI. (2018). *Hasil Utama Riskesdas 2018 Provinsi Kalimantan Barat*.
- Khairuni, N. (2016). Dampak Positif Dan Negatif Sosial Media Terhadap Pendidikan Akhlak Anak (Studi Kasus Di Smp Negeri 2 Kelas Viii Banda Aceh). *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(1), 91.
<https://doi.org/10.22373/je.v2i1.693>.
- Krisdiani, A. F., Sufyan, D. L., Ilmi, I. M. B., & Syah, M. N. H. (2020). Pengaruh Edukasi Melalui Twitter Thread Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Remaja di SMP Harjamukti Depok. *Ikesma*, 16(2), 95
<https://doi.org/10.19184/ikesma.v16i2.18804>
- Lisnawaty, Rizki Eka Sakti Octaviani, & Yusuf Sabilu. (2021). Education on the Fulfillment of Balanced Nutrition and My Plate Contents for Students of SMPN 7 Kendari. *Indonesian Journal of Innovation and Applied Sciences (IJIAS)*, 1(1), 40–43.
- Marlenywati, M., Saleh, I., & Lestari, P. (2017). Gambaran Asupan Zat Gizi Makro Dan Mikro, Sisa Makanan, Status Gizi Dan Tingkat Kepuasan Mutu Hidangan Santri Pada Sistem Penyelenggaraan Makanan (Studi Disekolah Menengah Atas Islam Terpadu Al-Fityan Kabupaten Kuburaya). *Jumantik*, 4(2), 1–10.
<https://doi.org/10.29406/jjum.v4i2.86>.
- Milosavljević, D., Mandić, M. L., & Banjari, I. (2015). Nutritional knowledge and dietary habits survey in high school population. *Collegium Antropologicum*, 39(1), 101–107.
- Pujiati. (2015). Hubungan Antara Perilaku Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja. *Jom*, 2(2).
- Purbokojati, B., Simanjuntak, V. G., & Haetami, M. (2016). Survei Tingkat Pemahaman Dan Status Gizi Peserta Didik Di Sekolah Menengah Pertama Negeri 20 Pontianak, 1–10.
- Setiawati, S. E. (2015). Pengaruh Stres Terhadap Siklus Menstruasi pada Remaja. *Journal Majority*, 4(1), 94–98.
- Setyawati, V. A. V., & Setyowati, M. (2015). Karakter Gizi Remaja Putri Urban Dan Rural Di Provinsi Jawa Tengah. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 11(1), 43.
<https://doi.org/10.15294/kemas.v11i1.3463>
- Susilowati. (2020). Pemanfaatan Aplikasi Tiktok Sebagai Personal Branding Di Instagram (Studi Deskriptif Kualitatif Pada Akun @bowo_allpennliebe). *Jurnal Komunikasi*, 9(2), 176–185.