

Pengaruh edukasi gizi berbasis tiktok terhadap pengetahuan gizi dan status gizi pada remaja di SMP Batik Surakarta

The effect of tiktok-based nutrition education on nutritional knowledge and nutritional status among adolescents at SMP Batik Surakarta

SAGO: Gizi dan Kesehatan
2026, Vol. 7(1) 291-300
© The Author(s) 2026



DOI: <http://dx.doi.org/10.30867/gikes.v7i1.3162>
<https://ejournal.poltekkesaceh.ac.id/index.php/gikes>



Poltekkes Kemenkes Aceh

Raisya Putri Citranova Nurfadilla^{1*}, Muwakhidah², Luluk Ria Rakhma³

Abstract

Background: Interactive nutrition education using social media platforms, such as TikTok, has the potential to improve adolescents' nutritional knowledge. However, evidence regarding its effectiveness on both knowledge and nutritional status is limited to date.

Objectives: This study aimed to analyze the effect of TikTok-based nutrition education on nutritional knowledge and nutritional status among adolescents at SMP Batik Surakarta in Indonesia.

Methods: This study employed a quasi-experimental design with a two-group pretest–posttest control group. The sample consisted of students aged 12–15 years, divided into a treatment group (n = 48) and a control group (n = 48). The treatment group received balanced nutrition education through three TikTok-based educational videos, whereas the control group received education through a Focus Group Discussion (FGD). Nutritional status was assessed using BMI-for-age (BAZ) and analyzed using the WHO AnthroPlus software. Data normality was tested using the Shapiro–Wilk test, which indicated non-normal distribution; therefore, the Wilcoxon and Mann–Whitney tests were applied with a significance level of $p < 0.05$.

Results: Nutritional knowledge significantly increased in the treatment group compared to that in the control group ($p < 0.05$). The mean increase in knowledge score was higher in the TikTok group (mean=16.06) than in the FGD group (mean=3.73). However, no significant difference was found in nutritional status before and after the intervention between the groups ($p > 0.05$).

Conclusion: TikTok-based nutrition education effectively improves adolescents nutritional knowledge but does not significantly affect their nutritional status.

Keywords:

Nutrition education, TikTok, Nutritional knowledge, Nutritional status, Quasi-experimental study

Abstrak

Latar Belakang: Edukasi gizi interaktif melalui media sosial seperti TikTok berpotensi meningkatkan pengetahuan gizi pada remaja. Namun, bukti mengenai efektivitasnya terhadap pengetahuan dan status gizi masih terbatas.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh edukasi gizi berbasis TikTok terhadap pengetahuan gizi dan status gizi remaja di SMP Batik Surakarta.

Metode: Penelitian ini menggunakan desain quasi-experimental dengan two-group pretest–posttest control group design. Sampel penelitian terdiri dari siswa usia 12–15 tahun yang dibagi menjadi kelompok perlakuan (n = 48) dan kelompok kontrol (n = 48). Kelompok perlakuan menerima edukasi gizi seimbang melalui tiga video edukasi TikTok, sedangkan kelompok kontrol menerima edukasi melalui Focus Group Discussion (FGD). Penelitian dilaksanakan pada Oktober–November 2025. Status gizi diukur menggunakan indeks IMT/U dan dianalisis dengan software WHO AnthroPlus. Uji normalitas dilakukan dengan Shapiro-wilk yang menunjukkan data tidak berdistribusi normal, sehingga analisis data menggunakan uji Wilcoxon dan Mann-whitney dengan Tingkat signifikansi ($p < 0,05$).

¹ Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia. E-mail: j310220193@student.ums.ac.id

² Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia. E-mail: muw151@gmail.com

³ Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia. E-mail: lrr151@gmail.com

Penulis Koresponding:

Raisya Putri Citranova Nurfadilla: Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Surakarta, Indonesia.

E-mail: j310220193@student.ums.ac.id

Diterima: 05/0/2026

Revisi: 21/02/2026

Disetujui: 08/03/2026

Diterbitkan: 18/04/2026

Hasil: Terdapat peningkatan pengetahuan gizi yang signifikan pada kelompok perlakuan dibandingkan kelompok kontrol ($p < 0,05$). Rata-rata peningkatan skor pengetahuan pada kelompok TikTok (16,06) lebih tinggi dibandingkan kelompok FGD (3,73). Namun, tidak terdapat perbedaan signifikan pada status gizi sebelum dan sesudah intervensi antar kelompok ($p > 0,05$).

Kesimpulan: Edukasi gizi berbasis TikTok efektif meningkatkan pengetahuan gizi remaja, tetapi belum memberikan pengaruh signifikan terhadap status gizi.

Kata Kunci:

Edukasi gizi, TikTok, Pengetahuan gizi, Status gizi, Quasi-eksperimental

Pendahuluan

Remaja termasuk kelompok yang rentan terhadap masalah gizi dapat dilihat dari perubahan kejiwaan, fisiologis, dan sosial (Anderton et al., 2015). Pada masa remaja, individu cenderung memiliki rasa ingin tahu yang tinggi terhadap berbagai jenis makanan serta rentan terhadap pengaruh lingkungan, termasuk teman sebaya dan media (Rahmayanti et al., 2021). Keterbatasan pengetahuan gizi dapat menyebabkan pola makan yang tidak sesuai dengan pedoman gizi seimbang (Sari & Rafiony, 2020). Remaja dengan pengetahuan yang kurang mengenai perilaku makan sehat juga cenderung memiliki perilaku makan yang buruk (Arista et al., 2021).

Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi status gizi remaja usia 13–15 tahun berdasarkan indikator IMT/U secara nasional menunjukkan bahwa prevalensi kurus mencapai 7,6%. Sementara itu, prevalensi overweight sebesar 12,1% dan obesitas sebesar 4,1%. Di Provinsi Jawa Tengah, prevalensi kurus sebesar 7,2%, sedangkan prevalensi overweight sebesar 11,5% dan obesitas sebesar 3,7%. Data tersebut menunjukkan bahwa remaja di Indonesia masih menghadapi *double burden of malnutrition*, sehingga diperlukan intervensi yang efektif dan inovatif (Kemenkes BKPK, 2023).

Adanya ketidakseimbangan antara asupan makan dan kebutuhan tubuh disertai adanya penyakit infeksi merupakan faktor penyebab masalah gizi remaja, baik itu gizi kurang maupun lebih (Fatmawaty et al., 2025). Hal ini semakin diperparah oleh pola makan tidak sehat seperti konsumsi makanan tinggi kalori namun rendah zat gizi, rendahnya pengetahuan dan kesadaran gizi di kalangan remaja, serta pengaruh lingkungan seperti pola asuh keluarga, teman sebaya, dan media yang tidak mendukung penerapan gaya hidup sehat (Pratami et al., 2016).

Pengetahuan gizi merupakan salah satu determinan penting dalam pembentukan perilaku makan. Berdasarkan konsep *Knowledge–Attitude–*

Practice (KAP), peningkatan pengetahuan dapat memengaruhi sikap yang selanjutnya berpotensi mendorong perubahan perilaku (Jaya et al., 2025). Oleh karena itu, intervensi edukasi yang tepat dapat menjadi strategi untuk meningkatkan pemahaman remaja mengenai gizi seimbang (Devi, 2024; Al Rahmad & Annisa, 2025).

Pemanfaatan media digital, khususnya video edukasi, dinilai efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja karena penyajiannya yang menarik dan mudah dipahami (Febriana et al., 2020). TikTok sebagai platform berbasis video pendek memiliki potensi besar sebagai media edukasi karena mampu menyajikan konten kreatif dan interaktif yang sesuai dengan karakteristik remaja (Amelia & Utama, 2024). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa edukasi gizi melalui TikTok efektif meningkatkan pengetahuan dan asupan zat gizi remaja (Ayuningtyas et al., 2022).

Beberapa penelitian terdahulu masih menggunakan desain *one-group pretest–posttest* tanpa kelompok pembandingan dan belum secara langsung membandingkan efektivitas media sosial dengan metode edukasi konvensional seperti *Focus Group Discussion* (FGD). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Kariani et al., 2025), yang menggunakan desain pre-eksperimental satu kelompok dalam mengevaluasi efektivitas edukasi melalui TikTok dan Instagram. Oleh karena itu, diperlukan penelitian komparatif dengan desain yang lebih kuat untuk mengevaluasi efektivitas relatif kedua metode tersebut.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh edukasi gizi melalui media sosial TikTok terhadap pengetahuan dan status gizi remaja di SMP Batik Surakarta. Penelitian ini menguji hipotesis bahwa edukasi gizi melalui TikTok berpengaruh lebih tinggi dibandingkan dengan metode *Focus Group Discussion* (FGD) dalam meningkatkan pengetahuan dan memperbaiki status gizi remaja ($p < 0,05$).

Metode

Penelitian menggunakan rancangan quasi-eksperimental dengan desain two-group pretest-posttest control group design. Kelompok eksperimen adalah remaja SMP usia 12 – 15 tahun yang diberikan edukasi gizi seimbang melalui media TikTok, sedangkan kelompok kontrol adalah kelompok yang mendapatkan edukasi gizi seimbang melalui Focus Group Discussion (FGD). Penelitian ini dilaksanakan di SMP Batik Surakarta pada bulan Oktober-November 2025.

Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas VIII SMP Batik Surakarta usia 12–15 tahun. Besar sampel dihitung menggunakan rumus beda rerata dua populasi dan diperoleh kebutuhan sampel sebanyak 48 orang pada masing-masing kelompok. Kelompok perlakuan diberikan edukasi gizi seimbang melalui media TikTok, sedangkan kelompok kontrol diberikan edukasi gizi seimbang melalui Focus Group Discussion (FGD). Penelitian ini dilaksanakan di SMP Batik Surakarta pada bulan Oktober–November 2025.

Teknik pengambilan sampel menggunakan purposive sampling dengan kriteria inklusi: (1) bersedia berpartisipasi, (2) siswa kelas VIII, (3) berusia 12–15 tahun, (4) mampu berkomunikasi dengan baik, dan (5) menggunakan aplikasi TikTok. Kriteria eksklusi adalah responden yang mengundurkan diri atau pindah sekolah selama penelitian berlangsung.

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer dan sekunder. Data primer meliputi informed consent, karakteristik responden, skor pengetahuan gizi seimbang, serta status gizi. Pengetahuan gizi diukur menggunakan kuesioner yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya, dan diberikan sebelum dan sesudah intervensi. Status gizi diukur berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) dengan pengukuran berat badan dan tinggi badan yang dilakukan dua kali oleh tenaga terlatih. Klasifikasi status gizi berdasarkan Z-score IMT/U sesuai standar WHO, yaitu sangat kurus (< -3 SD), kurus (≥ -3 SD sampai < -2 SD), normal (≥ -2 SD sampai $+1$ SD), overweight ($> +1$ SD sampai $+2$ SD), dan obesitas ($> +2$ SD). Adapun data sekunder meliputi profil sekolah dan jumlah keseluruhan siswa kelas VIII di SMP Batik Surakarta.

Intervensi pada kelompok perlakuan berupa tiga video edukasi gizi berbasis TikTok yang dikembangkan berdasarkan Pedoman Gizi Seimbang dan konsep Isi Piringku. Materi telah

melalui uji validitas oleh ahli materi dan ahli media. Video ditayangkan secara langsung serta dibagikan melalui WhatsApp Group untuk memperkuat paparan materi. Kelompok kontrol menerima edukasi gizi seimbang melalui metode Focus Group Discussion (FGD). Materi yang diberikan meliputi konsep Pedoman Gizi Seimbang dan Isi Piringku, dengan durasi dan jumlah pertemuan disesuaikan dengan kelompok perlakuan. Pelaksanaan FGD dilakukan secara interaktif dan dua arah, di mana fasilitator memandu diskusi, memberikan pemaparan singkat materi, serta membuka sesi tanya jawab. Peserta diberikan kesempatan untuk menyampaikan pendapat, berbagi pengalaman, dan mempresentasikan hasil diskusi di depan kelompok. Metode ini tidak menggunakan media video TikTok, sehingga intervensi berfokus pada komunikasi langsung dan partisipasi aktif peserta.

Pada awal penelitian, seluruh responden diberikan penjelasan mengenai tujuan, prosedur, manfaat, dan potensi risiko penelitian sebelum pelaksanaan studi. Informed consent diperoleh secara daring melalui Google Form. Partisipasi dalam penelitian bersifat sukarela, dan responden berhak menolak atau mengundurkan diri kapan saja tanpa konsekuensi. Selama penelitian berlangsung, tidak terdapat responden yang menolak atau mengundurkan diri. Kerahasiaan data responden dijaga dengan menggunakan kode identitas dan data hanya digunakan untuk kepentingan penelitian. Selanjutnya, dilakukan pretest pengetahuan dan pengukuran antropometri. Kelompok perlakuan menerima intervensi video TikTok secara bertahap disertai diskusi, sedangkan kelompok kontrol mengikuti FGD. Pada pertemuan terakhir dilakukan posttest pengetahuan dan pengukuran antropometri ulang pada kedua kelompok.

Analisis data diawali dengan uji normalitas menggunakan Shapiro–Wilk test yang menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal ($p < 0,05$). Oleh karena itu, perbedaan skor pretest dan posttest dalam masing-masing kelompok dianalisis menggunakan uji Wilcoxon signed-rank. Perbedaan perubahan skor (Δ post-pre) antar kelompok dianalisis menggunakan uji Mann–Whitney U. Tingkat signifikansi ditetapkan pada $p < 0,05$. Besaran efek untuk uji nonparametrik dihitung menggunakan nilai r ($r = Z/\sqrt{N}$). Perhitungan Z-score IMT/U dilakukan menggunakan WHO AnthroPlus versi 1.0.4, dan seluruh analisis statistik dilakukan menggunakan SPSS versi 20.

Penelitian ini telah memperoleh surat layak etik dengan nomor 5903/B.1/KEPK-FKUMS/X/2025 dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Hasil

Tabel 1. Karakteristik responden

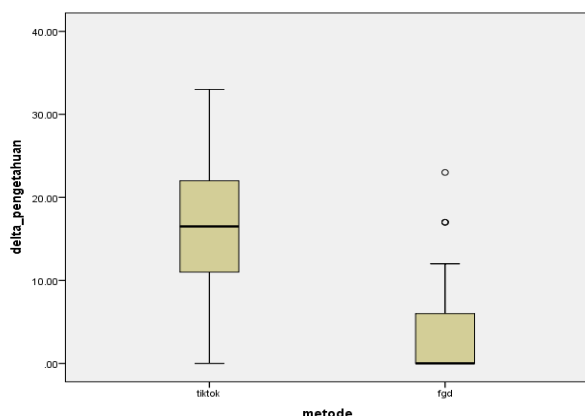
Karakteristik	Perlakuan		Kontrol	
	f	%	f	%
Jenis Kelamin				
Laki-laki	25	52,1	19	39,6
Perempuan	23	47,9	29	60,4
Usia				

Tabel 2. Perbandingan nilai awal antar kelompok

Variabel	Perlakuan		Kontrol		p-value
	Mean	SD	Mean	SD	
Pengetahuan (pretest)	77,29	8,686	64,27	10,669	0,000*
IMT/U (pretest)	1,076	0,656	0,936	0,614	0,457*

*Uji Mann-Whitney

Berdasarkan Tabel 2. Hasil uji Mann-Whitney menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan pada skor pengetahuan awal antara kelompok intervensi dan kontrol ($p < 0,05$). Namun, tidak terdapat perbedaan signifikan pada nilai IMT/U awal antar kelompok ($p > 0,05$), sehingga kedua kelompok dapat dianggap homogen pada variabel status gizi sebelum intervensi. Untuk meminimalkan pengaruh perbedaan awal pada variabel pengetahuan, analisis selanjutnya menggunakan selisih perubahan skor (Δ post-pre) antar kelompok.



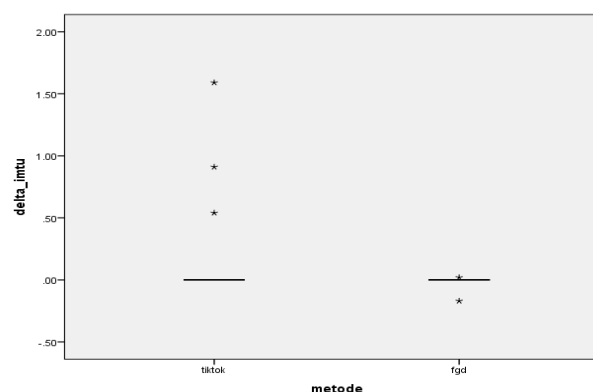
Gambar 1. Boxplot peningkatan skor pretest posttest antar kelompok

Gambar 1 menunjukkan bahwa median peningkatan skor pengetahuan pada kelompok intervensi (TikTok) lebih tinggi dibandingkan

12 Tahun	20	41,7	26	54,2
13 Tahun	28	58,3	22	45,8

Berdasarkan Tabel 1. Karakteristik responden diketahui bahwa jenis kelamin subjek penelitian pada kelompok perlakuan sebagian besar berjenis kelamin laki-laki sebanyak 52,1% dan perempuan sebanyak 47,9%. Sedangkan, pada kelompok kontrol responden sebagian besar berjenis kelamin perempuan sebanyak 60,4% dan laki-laki sebanyak 39,6%. Usia subjek penelitian pada kelompok perlakuan sebagian besar berusia 13 tahun sebanyak 58,3%, sedangkan pada kelompok kontrol sebagian besar berusia 12 tahun sebanyak 54,2%.

kelompok kontrol (FGD). Sebaran data pada kelompok intervensi juga tampak lebih luas, yang mengindikasikan variasi respons terhadap intervensi video berbasis TikTok. Sebaliknya, kelompok kontrol menunjukkan peningkatan yang relatif kecil dengan distribusi yang lebih terkonsentrasi pada nilai rendah. Temuan visual ini berdasarkan hasil uji statistik yang menunjukkan perbedaan signifikan antar kelompok ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa intervensi berbasis TikTok lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi dibandingkan metode FGD.



Gambar 2. Boxplot distribusi IMT/U antar kelompok

Gambar 2 menunjukkan bahwa perubahan nilai IMT/U pada kedua kelompok relatif kecil dengan median yang mendekati nol. Sebaran data

menunjukkan bahwa tidak terjadi perubahan status gizi yang bermakna selama periode intervensi. Hal ini berdasarkan hasil uji statistik yang menunjukkan tidak terdapat perbedaan signifikan perubahan IMT/U antar kelompok

($p > 0,05$). Temuan ini mengindikasikan bahwa intervensi edukasi gizi dalam jangka waktu penelitian lebih berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan dibandingkan perubahan status gizi.

Tabel 3. Peningkatan pengetahuan gizi sebelum dan sesudah pada masing-masing kelompok

Kelompok	Pengetahuan					p-value
	n	Min	Max	Mean	SD	
Perlakuan						
Sebelum	48	61	94	77,29	8,686	0,000 *
Sesudah	48	72	100	93,35	6,048	
Kontrol						
Sebelum	48	33	89	64,27	10,669	0,000 *
Sesudah	48	33	94	68,00	9,852	

*Uji Wilcoxon

Berdasarkan Tabel 3. Hasil uji normalitas Shapiro-wilk, data skor pengetahuan tidak berdistribusi normal ($p < 0,05$), sehingga analisis perbedaan skor pretest-posttest masing-masing kelompok

dilakukan menggunakan uji Wilcoxon. Hasil analisis menunjukkan terdapat peningkatan skor pengetahuan yang signifikan pada kelompok perlakuan maupun kelompok kontrol setelah diberikan edukasi ($p < 0,05$).

Tabel 4. Perbandingan selisih peningkatan pengetahuan gizi pada masing-masing kelompok

Pengetahuan Gizi	n	Mean	SD	Z	r	p-value
Perlakuan	48	16,06	6,997	-6,770	0,69	0,000*
Kontrol	48	3,73	5,988			

*Uji Man Whitney

Berdasarkan Tabel 4. Terdapat perbedaan yang signifikan antara pengetahuan gizi pada kedua kelompok ($p < 0,05$). Hal ini terlihat dari nilai rata-rata selisih skor pengetahuan pada kelompok perlakuan yang jauh lebih tinggi (mean = 16,06) dibandingkan pada kelompok kontrol (mean = 3,73). Dalam kelompok perlakuan, uji

Wilcoxon menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan ($Z = -6,770$; $p < 0,001$) dengan effect size sangat besar ($r = 0,69$). Hal ini menunjukkan bahwa intervensi edukasi gizi berbasis TikTok lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta dibandingkan edukasi melalui metode FGD.

Tabel 5. Peningkatan status gizi sebelum dan sesudah pada masing-masing kelompok

Kelompok	Status Gizi					p-value
	n	Min	Max	Mean	SD	
Perlakuan						
Sebelum	48	0,23	2,08	1,076	0,656	0,109 *
Sesudah	48	0,23	2,08	1,139	0,661	
Kontrol						
Sebelum	48	0,24	1,90	0,936	0,614	0,655 *
Sesudah	48	0,24	1,90	0,933	0,609	

*Uji Wilcoxon

Berdasarkan Tabel 5. Hasil uji normalitas Shapiro-wilk, data skor status gizi tidak berdistribusi normal ($p < 0,05$), sehingga analisis perbedaan skor sebelum dan sesudah pada masing-masing kelompok dilakukan menggunakan

uji Wilcoxon. Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan dari intervensi edukasi gizi terhadap peningkatan status gizi pada kedua kelompok ($p > 0,05$).

Tabel 6. Perbandingan selisih peningkatan status gizi pada masing-masing kelompok

Status Gizi	N	Mean	SD	Z	r	p-value
Perlakuan	48	0,0633	0,271			
Kontrol	48	0	0	-1,370	0,14	0,171*

*Uji Man Whitney

Berdasarkan Tabel 6, perbandingan peningkatan status gizi (IMT/U) antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol menunjukkan nilai $p = 0,171$ ($>0,05$), dengan ukuran efek kecil ($r = 0,14$), sehingga tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok. Pada kelompok kontrol, tidak terdapat perubahan rerata IMT/U ($\Delta = 0$), yang menunjukkan bahwa dalam periode intervensi tidak terjadi perubahan status gizi yang bermakna secara statistik. Hal ini dipengaruhi oleh durasi intervensi yang relatif singkat, sehingga perubahan antropometri belum dapat terdeteksi dalam waktu pengamatan yang terbatas.

Pembahasan

Masa remaja merupakan suatu masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa yang secara fisik akan mengalami perubahan spesifik dan secara psikologis akan mulai mencari identitas diri (Sabiah et al., 2023). Masa remaja dibagi menjadi 3, yaitu remaja awal (*early adolescence*) berusia 10-13 tahun, masa remaja tengah (*middle adolescence*) berusia 14-16 tahun, dan masa remaja akhir (*late adolescence*) berusia 17-21 tahun (Danty et al., 2019).

Remaja termasuk ke dalam kelompok rentan mengalami berbagai masalah kesehatan gizi seperti gizi kurang maupun gizi lebih (Cunningham et al., 2015). Salah satu faktor yang memengaruhi kondisi tersebut adalah tingkat pengetahuan. Peningkatan pengetahuan dapat dipengaruhi oleh berbagai informasi yang diperoleh. Semakin banyak informasi yang diperoleh maka makin tinggi tingkat pengetahuannya (Anifah, 2020). Pengetahuan dapat ditingkatkan melalui edukasi dimulai dari mengetahui dan memahami informasi yang diperoleh kemudian menerapkan dan melakukan analisis dan evaluasi (Aryani et al., 2024).

Pengetahuan gizi merupakan salah satu aspek penting yang berhubungan dengan pola makan dan status gizi seseorang (Soraya et al., 2017). Pengetahuan gizi merupakan kemampuan mengingat kembali terkait gizi baik nutrisi maupun kegunaannya. Pengetahuan gizi akan mempengaruhi kebiasaan makan dan pola makan

seseorang (Tamsil et al., 2023). Tingkat pengetahuan gizi yang baik diharapkan dapat membentuk perilaku makan yang sehat sehingga mampu menjaga status gizi tetap seimbang (Panjaitan et al., 2022).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa edukasi gizi secara signifikan dapat mempengaruhi pengetahuan gizi. Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi gizi melalui media TikTok ini dapat meningkatkan pengetahuan gizi seimbang remaja SMP Batik Surakarta. Edukasi gizi berbasis media TikTok secara signifikan dapat meningkatkan pengetahuan gizi seimbang dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$) (Pamilasari et al., 2022).

Peningkatan Pengetahuan Gizi Sebelum dan Sesudah pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol

Hasil analisis data dilakukan dengan membandingkan pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi pada kelompok perlakuan (media TikTok) serta kelompok kontrol (FGD). Hasil penelitian menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara pengetahuan gizi pada kelompok perlakuan (media TikTok) serta kelompok kontrol (FGD).

Perbedaan tersebut dapat dilihat dari nilai rata-rata pengetahuan pada kelompok perlakuan yang jauh lebih tinggi (Mean = 16,06; SD = 6,997) dibandingkan pengetahuan pada kelompok kontrol (Mean = 3,73; SD = 5,988). Hal ini menunjukkan bahwa edukasi gizi seimbang melalui media TikTok lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan responden dibandingkan edukasi melalui metode *Forum Group Discussion* (FGD). Hal ini sejalan dengan penelitian (Rizal & Dwiyantri, 2024) menyatakan bahwa penyampaian informasi melalui media audiovisual seperti TikTok lebih mudah diserap dan lebih efektif dalam meningkatkan pemahaman dibandingkan metode lainnya.

Salah satu pendekatan edukatif untuk meningkatkan pengetahuan remaja tentang gizi seimbang sesuai dengan pedoman gizi seimbang dan isi piringku adalah edukasi gizi melalui media TikTok. Pemberian edukasi gizi ini merupakan suatu upaya peningkatan pengetahuan dan

pengecahan masalah gizi pada remaja. Dengan adanya edukasi ini dapat membantu remaja untuk memiliki pengetahuan yang baik terkait gizi seimbang (Simanjuntak et al., 2022).

Pada penelitian ini, baik kelompok perlakuan maupun kelompok kontrol menerima materi yang serupa terkait gizi seimbang dan konsep Isi Piringku. Peningkatan skor pengetahuan pada kedua kelompok menunjukkan bahwa materi edukasi dapat dipahami oleh responden dan memberikan dampak terhadap peningkatan pengetahuan.

Peningkatan pengetahuan ini dapat dikaitkan dengan metode edukasi interaktif dan penggunaan media yang relevan (Faturrokhman, 2025). Salah satu media pembelajaran yang efektif adalah media TikTok karena penyajian informasi dengan media TikTok disajikan dengan visual menarik mengikuti tren (FYP), baik berupa gambar, audio, maupun video berdurasi singkat 15 detik hingga 3 menit, sehingga meminimalisir rasa bosan dan membuat pesan cepat dipahami (Musdalifah & Salisah, 2022).

Peningkatan Status Gizi Sebelum dan Sesudah pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol

Hasil analisis data dilakukan dengan membandingkan status gizi sebelum dan sesudah edukasi pada kelompok perlakuan (media TikTok) serta kelompok kontrol (FGD). Hasil penelitian menunjukkan nilai $p = 0,080 (> 0,05)$, sehingga tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara status gizi pada kelompok perlakuan yang diberikan edukasi melalui media TikTok dan kelompok kontrol yang diberikan edukasi melalui metode FGD.

Tidak signifikannya perubahan status gizi dikarenakan dipengaruhi oleh durasi intervensi yang relatif singkat (± 2 bulan). Perubahan status gizi pada remaja memerlukan waktu yang relatif panjang dan dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti asupan zat gizi, aktivitas fisik, dan kondisi kesehatan, sehingga peningkatan pengetahuan dalam jangka pendek belum tentu langsung berdampak pada perubahan status gizi (Waluyani et al., 2022). Hal ini sejalan dengan temuan oleh (Spronk et al., 2014) yang menunjukkan bahwa hubungan antara pengetahuan gizi dan status gizi bersifat lemah hingga sedang ($r = 0,1 - 0,3$) dan tidak berhubungan secara langsung atau kuat, karena banyak faktor lain yang lebih dominan. Penelitian lainnya juga menyatakan bahwa tidak

terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan status gizi siswa kelas XI SMK Ketintang Surabaya ($p=0,188$). Pengetahuan gizi lebih berpengaruh pada kesadaran diri siswa yang kemudian memicu pada perubahan sikap dalam pemilihan makanan yang disimpulkan bahwa pengetahuan gizi bukan penyebab langsung dalam mempengaruhi status gizi (Wangi, 2024).

Berbagai penyebab secara langsung yang dapat memengaruhi perubahan status gizi meliputi faktor sosial, ekonomi, dan lingkungan, serta faktor langsung seperti kurangnya asupan energi dan zat gizi pola makan yang tidak seimbang, frekuensi dan jenis konsumsi makanan, kebiasaan jajan yang tidak sehat, tingkat aktivitas fisik yang rendah, serta adanya penyakit infeksi atau kondisi kesehatan tertentu yang dapat memengaruhi kebutuhan dan pemanfaatan zat gizi dalam tubuh (Lestari et al., 2022; Putra et al., 2025).

Penelitian ini memiliki keterbatasan pada aspek generalisasi karena dilakukan hanya pada satu sekolah, sehingga hasilnya belum dapat sepenuhnya merepresentasikan populasi remaja secara luas. Selain itu, kriteria inklusi yang mensyaratkan penggunaan aplikasi TikTok berpotensi menimbulkan bias seleksi. Responden yang telah familiar dan aktif menggunakan media sosial kemungkinan memiliki karakteristik tertentu, seperti tingkat literasi digital atau minat terhadap konten berbasis video, yang dapat memengaruhi respons terhadap intervensi. Oleh karena itu, temuan penelitian ini perlu diinterpretasikan dengan hati-hati pada remaja yang tidak menggunakan atau kurang familiar dengan media sosial.

Dengan demikian, meskipun intervensi berbasis TikTok efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi, diperlukan penelitian lanjutan dengan durasi intervensi yang lebih panjang serta pengendalian faktor asupan dan aktivitas fisik untuk mengevaluasi dampak terhadap perubahan status gizi secara lebih komprehensif.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, edukasi gizi berbasis media TikTok efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi remaja secara signifikan dibandingkan metode *Focus Group Discussion* (FGD). Namun, intervensi tersebut belum menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap perubahan status gizi (IMT/U) pada remaja.

Oleh karena itu, edukasi gizi melalui media digital seperti media TikTok dapat diterapkan secara berkelanjutan serta dikombinasikan dengan pemantauan status gizi untuk memperoleh hasil yang lebih optimal.

Deklarasi Konflik Kepentingan

Penelitian ini tidak memiliki konflik kepentingan baik dari penulis maupun instansi sehubungan dengan penelitian, kepengarangan, dan/atau publikasi pada artikel ini.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih penulis sampaikan pada semua pihak yang telah memberikan dukungan kepada penulis dan kepada pihak SMP Batik Surakarta yang telah memberikan izin pelaksanaan penelitian ini.

Daftar Rujukan

- Amelia Farzana, C. U. (2024). TikTok media edukasi atau distraksi. studi literatur tentang pengaruhnya terhadap motivasi dan prestasi belajar. *Jurnal Inovasi Pendidikan Nusantara (IPNU)*, 1(1), 35–40. <https://ejournal.mediainsancreative.org/index/ph/ipnu>
- Al Rahmad, A. H., & Annisa, S. F. (2025). Video animasi sebagai media penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja tentang bahaya fast food. *Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*, 35(1), 11-18.
- Anifah, F. (2020). Pengaruh pendidikan kesehatan melalui media video terhadap pengetahuan tentang anemia pada remaja putri. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(1), 296–300. <http://journal.umsurabaya.ac.id/index.php/JKM/index>
- Aryani, D., Mulyani, S., & Ekawaty, F. (2024). Analisis perbandingan edukasi kesehatan media video dan media leaflet terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri tentang pemeriksaan payudara sendiri (sadari) pendahuluan penyakit tidak menular (ptm) yaitu jenis penyakit yang tidak dapat

ditularkan. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 5(1), 51–61. <https://doi.org/10.22437/jini.v5i1.33449>

- Arista, C. N., Gifari, N., Nuzrina, R., Sitoayu, L., & Purwara, L. (2021). Perilaku makan, kebiasaan sarapan, pengetahuan gizi dan status gizi pada remaja sma di jakarta: relationship of eating behavior, breakfast habits, nutrition knowledge with nutritional status of students sma in jakarta. *Jurnal Pangan Kesehatan Dan Gizi Universitas Binawan*, 2(1), 1-15. <http://journal.binawan.ac.id/JAKAGI>
- Ayuningtyas, F., Cahyani, I. P., & Purabaya, R. H. (2022). Edukasi penggunaan media sosial tiktok sebagai media pembelajaran di sdit attasyakur. *cendekia. Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 25. <https://doi.org/10.32503/cendekia.v4i1.2326>
- Cunningham, K., Ruel, M., Ferguson, E., & Uauy, R. (2015). Women’s empowerment and child nutritional status in south asia: a synthesis of the literature. *Maternal & Child Nutrition*, 11(1), 1–19. <https://doi.org/10.1111/mcn.12125>
- Danty, F. R., Syah, M. N. H., & Sari, A. E. (2019). Hubungan indeks gizi seimbang dengan status gizi pada remaja putri di smk kota bekasi. *Jurnal Kesehatan Indonesia (The Indonesian Journal of Health)*, X(1), 43–54. <https://www.journal.stikeshb.ac.id/index.php/jurkessia/article/view/198/153>
- Devi, E. K. (2024). Efektivitas edukasi kesehatan dalam meningkatkan kesadaran gizi seimbang. *VAKSIN: Jurnal Ilmu Kesehatan dan Kedokteran*, 1(01), 26-31. <https://ejournal.almusthofa.org/index.php/vaksin/article/view/102>
- Fatmawaty, Rauf, S., Mas’ud, H., & Nurshafira Ramadhani. (2025). Edukasi gizi melalui tiktok dan penyuluhan terhadap citra tubuh dan asupan zat gizi makro remaja gizi lebih. *Media Gizi Pangan*, 32(1), 107–117. <https://doi.org/10.32382/mgp.v32i1.1482>
- Faturrokhman, R. (2025). Media pembelajaran interaktif meningkatkan keterlibatan dan pemahaman siswa di sekolah smk pembangunan. *Jurnal Pendidikan Dan Keguruan*, 3(2), 396–404. <https://jutepejoln.net/index.php/JURPERU/article/view/846/833>

- Febriana, R., Devi Artanti, G., & Rusilanti, R. (2020). The effectiveness of learning videos for increasing knowledge about women's adolescent nutrition and reproductive health. *KnE Social Sciences*, 2020, 628–637. <https://doi.org/10.18502/kss.v4i14.7920>
- Jaya, J., Maryam, S., Asnia, A., Kasim, S., & Liliskarlina, L. (2025). Hubungan tingkat pengetahuan dengan sikap dan tindakan ibu dalam pencegahan stunting di kabupaten natuna. *Jurnal Sulolipu: Media Komunikasi Sivitas Akademika dan Masyarakat*, 25(2), 373-383. <https://ojs3.poltekkes.mks.ac.id/index.php/medkasi>
- Kariani, N. K., Ragil, B., & Masfufah, M. (2025). Efektifitas video edukasi gizi melalui tiktok dan instagram terhadap peningkatan pengetahuan anemia pada remaja putri. *JUKEJ: Jurnal Kesehatan Jompa*, 4(4), 1730-1740. <https://doi.org/10.57218/jkj.Vol4.Iss4.1821>
- Kemenkes BKKP. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 dalam Angka*. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/hasil-ski-2023/>
- Lestari, P. Y., Tambunan, L. N., & Lestari, R. M. (2022). Hubungan pengetahuan tentang gizi terhadap status gizi remaja. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 8(1), 65–69. <https://doi.org/10.33084/jsm.v8i1.3439>
- Musdalifah, I., & Salisah, N. H. (2022). Cyberdakwah : tiktok sebagai media baru. *Komunida : Media Komunikasi Dan Dakwah*, 12(2), 176–195. <https://doi.org/10.35905/komunida.v7i2.http>
- Pamilasari, T., Desi, & Purba, J. S. R. (2022). Pengaruh edukasi gizi media tiktok terhadap pengetahuan gizi seimbang pada remaja putri. *Pontianak Nutrition Journal (PNJ)*, 5(1), 141–145. <https://doi.org/10.30602/pnj.v5i1.909>
- Panjaitan, N. W., Hasibuan, S. S., Faradillah, F., Hasibuan, Y. N. P., WK, A. A., Anggraini, D. R., & Sibuea, A. A. zahra. (2022). Analisis tingkat pengetahuan tentang gizi seimbang bagi remaja di mts ex pga proyek univa medan. *PubHealth Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 57–62. <https://doi.org/10.56211/pubhealth.v1i1.37>
- Pratami, T. J., Widajanti, L., & Aruben, R. (2016). Hubungan penerapan prinsip pedoman gizi seimbang dengan status gizi mahasiswa s1 departemen ilmu gizi fakultas kesehatan masyarakat universitas diponegoro semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(4), 2356–3346. <http://ejournals1.undip.ac.id/index.php/jkm>
- Putra, E. S., Irfan, A., Nopindra, A., Al Rahmad, A. H., & Dahliansyah, D. (2025, May). Nutrition Education Based on The'My T Plate'Model Enhances Adolescents' Knowledge in Preventing Central Obesity. In *Proceeding International Conference Health Polytechnic of Jambi* (Vol. 5, pp. 213-217).
- Rahmayanti, M., Jihan, R., Khadijah, Q., Fitria, R., Babucarr, J., & Hoiron, N. (2021). Hubungan faktor individu dan lingkungan dengan kecenderungan perilaku makan menyimpang remaja. *Jurnal Nutrisia*, 23(2), 76-85. [10.29238/jnutri.v23i2.171](https://doi.org/10.29238/jnutri.v23i2.171)
- Rizal, A., & Dwiyaniti, A. (2024). Efektivitas Pemanfaatan video tiktok sebagai media pembelajaran pendidikan kewarganegaraan untuk meningkatkan minat belajar mahasiswa. *JIP : Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 7(9), 9545–9554. <https://doi.org/10.54371/jiip.v7i9.5959>
- Sabiah, S., Saputra Nasution, A., & Jayanti, R. (2023). Analisis status gizi remaja di smp miftahul huda ibs bogor tahun 2022. *PROMOTOR: Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 6(4), 425–430. <https://doi.org/10.32832/pro.v6i4.265>
- Sari, E. M., & Rafiony, A. (2020). Pengetahuan tentang pedoman gizi seimbang dan pola makan siswa sman 1 pontianak. *Pontianak Nutrition Journal (PNJ)*, 3(1), 1-5. <https://doi.org/10.30602/pnj.v3i1.623>
- Simanjuntak, M., Yuliaty, L. N., Rizkillah, R., & Maulidina, A. (2022). Pengaruh inovasi edukasi gizi masyarakat berbasis social media marketing terhadap pengetahuan, sikap, dan perilaku dalam upaya pencegahan stunting. *Journal of Family & Consumer Sciences*, 15(2). <https://doi.org/10.24156/jikk.2022.15.2.164>
- Soraya, D., Sukandar, D., & Sinaga, T. (2017). Hubungan pengetahuan gizi, tingkat kecukupan zat gizi, dan aktivitas fisik dengan status gizi pada guru SMP. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of*

- Nutrition*, 6(1), 29–36.
<https://doi.org/10.14710/jgi.6.1.29-36>
- Spronk, I., Kullen, C., Burdon, C., & Connor, H. O. (2014). Systematic review relationship between nutrition knowledge and dietary intake. *British Journal of Nutrition*, 111(10), 1713–1726.
<https://doi.org/10.1017/S0007114514000087>
- Tamsil, A., Hartono, R., & Chaerunimah. (2023). Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar ISSN : 1907-8153 (Print) e-ISSN : 2549-0567 (Online) Pengetahuan gizi dan kebiasaan makan pada mahasiswa. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, XVIII(1), 112–118.
<https://doi.org/10.31851/hon.v8i1.17781>
- Waluyani, I., Siregar, F. N., Anggreini, D., Aminuddin, A., & Yusuf, M. U. (2022). Pengaruh pengetahuan, pola makan, dan aktivitas fisik remaja terhadap status gizi di smpn 31 medan, kecamatan medan tuntungan. *PubHealth Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(1), 28-35.
<https://doi.org/10.56211/pubhealth.v1i1.31>
- Wangi, D. S. (2024). Hubungan pengetahuan gizi dan kebiasaan konsumsi junk food dengan status gizi pada siswa kelas xi smk ketintang surabaya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi (JIG)*, 2(2), 1–14.
<https://doi.org/10.55606/jikg.v2i2.2377>