

Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Media Sosial TikTok Terhadap Pengetahuan ASI Eksklusif Pada Ibu Hamil Di Wilayah Kerja Puskesmas Sudiang Kota Makassar

Desi Masuli

Program Studi Gizi dan Dietetika, Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Makassar

ABSTRACT

For six months, exclusive breastfeeding means not consuming any other liquids or foods other than breastmilk such as vitamins, medications and ORS. Breast milk increases immunity, creates a stronger bond of affection, and ensures good growth and development for babies. One of the efforts that must be made is nutrition education through TikTok social media. The purpose of this study was to determine the effect of the TikTok application for nutrition education on the knowledge of pregnant women about exclusive breastfeeding in the Sudiang Health Centre working area. This type of research is a pre-experimental study with a one-group pretest-posttest design. In this study, 60 pregnant women were taken as samples. For sampling, purposive sampling method was used, which uses inclusion and exclusion standards. A survey was used to collect information about exclusive breastfeeding. Data were analysed using the Wilcoxon Test in SPSS. The results showed the effect of nutrition education through TikTok social media on exclusive breastfeeding knowledge of pregnant women, with a significant value of $p < 0.05$ ($p = 0.001$). The average level of knowledge about exclusive breastfeeding was 78.58 before nutrition education and 91.50 after nutrition education. To increase the awareness of pregnant women about the importance of exclusive breastfeeding, suggestions are expected to access various sources of information from social media.

Keywords: Exclusive Breastfeeding, Nutrition Education, Knowledge, *TikTok*

ABSTRAK

Bayi diberikan ASI eksklusif selama enam bulan pertama. Ini berarti mereka hanya diberi air susu ibu tanpa cairan atau makanan lain, seperti vitamin, obat-obatan, atau larutan oralit. ASI memiliki kekebalan tubuh yang lebih baik, hubungan kasih sayang yang lebih kuat, dan pertumbuhan dan perkembangan yang baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh aplikasi TikTok untuk edukasi gizi terhadap pengetahuan ibu hamil tentang ASI eksklusif di wilayah kerja Puskesmas Sudiang. Penelitian pra-eksperimental ini menggunakan desain satu kelompok pretest-posttest. Sampel penelitian terdiri dari 60 ibu hamil. Metode pengambilan sampel purposive, yang menggunakan standar inklusi dan eksklusi, digunakan. Sebuah polling dilakukan untuk mengumpulkan data tentang pemberian ASI eksklusif. Uji Wilcoxon digunakan dalam SPSS untuk menganalisis data. Hasil penelitian menunjukkan bahwa edukasi gizi melalui media sosial TikTok memiliki pengaruh terhadap pengetahuan ibu hamil tentang pemberian ASI eksklusif; rata-rata, pengetahuan ibu hamil tentang ASI eksklusif adalah 78,58 sebelum edukasi gizi dan 91,50 setelah edukasi gizi, dengan nilai signifikan $p < 0,05$ ($p = 0,001$). Disarankan untuk mengakses berbagai sumber informasi dari media sosial untuk meningkatkan kesadaran ibu hamil akan pentingnya pemberian ASI eksklusif.

Kata kunci : ASI Eksklusif, Edukasi Gizi, Pengetahuan, *TikTok*

PENDAHULUAN

Bayi sebaiknya menerima ASI secara eksklusif selama enam bulan pertama kehidupan, tanpa tambahan makanan atau minuman lain, kecuali jika diperlukan oralit, vitamin, atau obat-obatan tertentu (1). Pemberian ASI eksklusif memiliki manfaat yang sangat besar untuk kesehatan bayi dan ibu. ASI eksklusif dapat meningkatkan kekebalan tubuh bayi, mengurangi risiko infeksi, dan mendukung pertumbuhan serta perkembangan optimal. Bagi ibu, ASI eksklusif membantu mempercepat pemulihan pasca-persalinan dan mengurangi risiko beberapa penyakit kronis (2). Memungkinkan ibu menyusui secara fleksibel, kapan pun dan di mana pun diperlukan, membuat menyusui ASI lebih mudah. Keluarga tidak perlu khawatir tentang menyediakan air masak, botol, dot, atau membersihkannya, atau meminta bantuan orang lain. (3). ASI memenuhi kebutuhan pertumbuhan dan perkembangan anak dengan menyediakan nutrisi yang ideal dan keseimbangan komposisi. Kandungan immunoglobulin dalam ASI meningkatkan ketahanan bayi terhadap penyakit (4).

Di Indonesia, hanya 48,6% bayi mendapat ASI eksklusif, meskipun mayoritas perempuan (96%) sudah menyusui bayinya.(5). Cakupan pemberian ASI pada bayi usia 0-6 bulan di Indonesia hanya sebesar 56,9% pada tahun 2021(6), mengalami penurunan dari tahun 2020 sebesar 69,62%. Peraturan Presiden No.72 tahun 2021 menetapkan standar nasional cakupan ASI eksklusif sebesar 80%.(6). Namun, masih rendah dari target yang ditetapkan. Meskipun manfaat ASI eksklusif sudah banyak dipahami, tingkat pemberiannya di Indonesia masih belum mencapai angka yang optimal. Berbagai faktor, seperti kurangnya pengetahuan dan kesadaran mengenai pentingnya ASI eksklusif, mempengaruhi praktik tersebut. Oleh karena itu, dibutuhkan edukasi gizi yang efektif dan menarik untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran ibu hamil tentang pentingnya ASI eksklusif (7).

Media sosial berpotensi dalam mendukung dan mempromosikan perilaku kesehatan yang positif. Tinjauan sistematis ini mengkaji dampak media sosial terhadap pengambilan keputusan, promosi, serta dukungan dalam pemberian ASI (8). Diera digital saat ini, media sosial telah menjadi platform penting untuk penyebaran informasi dan

edukasi kesehatan. Salah satu platform yang sangat populer, terutama di kalangan generasi muda, adalah *TikTok* (9). *TikTok* menyediakan video pendek yang menarik dan mudah diakses, memungkinkan pengguna untuk berbagi dan mengonsumsi konten dengan cepat dan efektif (10). Popularitas *TikTok* yang terus meningkat membuka peluang besar untuk menyebarkan informasi edukatif, termasuk mengenai ASI eksklusif kepada ibu hamil (11).

Pengetahuan adalah proses mengingat dan mengenal kembali sesuatu yang telah dipelajari dengan panca indera dengan baik. (12). Pengetahuan seseorang akan meningkat dan berkembang seiring bertambahnya usia karena cara mereka berpikir dan memahami akan berkembang. (13). *TikTok* merupakan platform media sosial berbasis video musik yang berasal dari Tiongkok dan diluncurkan pada bulan September 2016, dengan ciri khas kontennya berupa video pendek berdurasi sekitar 15 detik. Dengan aplikasi ini, pengguna dapat membuat video musik singkat. *TikTok* terus menjadi aplikasi paling banyak diunduh dengan 45,8 juta unduhan dan sekitar 10 juta pengguna aktif (14).

Penelitian yang dilakukan oleh Lujeng Sri Rahayu (2023), menunjukkan bahwa platform *TikTok* dapat berpengaruh terkait Pengetahuan Ibu Hamil mengenai ASI Eksklusif. *TikTok*, sebagai platform yang banyak digunakan oleh generasi muda, memiliki potensi besar untuk mempengaruhi pengetahuan dan sikap ibu hamil terhadap ASI eksklusif. Konten yang tepat dan penyampaian yang efektif, edukasi gizi melalui *TikTok* dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang ASI eksklusif, yang pada akhirnya dapat meningkatkan tingkat pemberian ASI eksklusif di Indonesia(15). Diharapkan bahwa penelitian ini akan memberikan gambaran tentang seberapa efektif penggunaan media sosial, terutama *TikTok*, dalam kampanye kesehatan dan edukasi gizi. Hasilnya juga dapat digunakan sebagai dasar untuk membuat program edukasi kesehatan yang lebih sesuai dengan tren media sosial saat ini (16). Lingkup Pemberian ASI Eksklusif di wilayah layanan Puskesmas Sudiang sebesar 62,7% (Profil Puskesmas Sudiang, 2023). Oleh karena itu, peneliti bermaksud menggunakan platform media sosial *TikTok* untuk menyampaikan informasi tentang ASI eksklusif melalui edukasi gizi guna meningkatkan wawasan ibu hamil terkait pemberian ASI eksklusif di kawasan layanan Puskesmas Sudiang.

MATERI DAN METODE

Studi pre-experimental ini menggunakan desain pre test dan post test dalam satu kelompok. Penelitian ini dilakukan di wilayah Puskesmas Sudiang dan berlangsung dari Juli hingga Agustus 2024. Pendekatan ini juga berguna agar dapat memahami dampak penggunaan media sosial sebagai sarana edukasi gizi, *TikTok* dalam hal ini ditinjau sebagai media yang memengaruhi pengetahuan ibu hamil tentang ASI eksklusif di Puskesmas Sudiang. Seluruh ibu hamil yang tinggal di Kelurahan Sudiang, yang berjumlah 60 orang, merupakan populasi dalam penelitian ini. Kriteria inklusi yang digunakan dalam pemilihan responden adalah bersedia menjadi responden, berada di lokasi saat pelaksanaan penelitian, memiliki telepon genggam berbasis Android, serta telah menginstal aplikasi *TikTok*

Penelitian ini menggunakan 60 ibu hamil sebagai responden, menggunakan metode pengambilan sampel purposive yang didasarkan pada kriteria tertentu sesuai dengan tujuan penelitian. Dengan menggunakan aplikasi *TikTok*, instruksi tentang ASI Eksklusif diberikan secara bertahap melalui video. Pengukuran pengetahuan responden sebelumnya, atau pretest, dilakukan melalui video di *TikTok* dengan membagikan kuesioner pengetahuan dan memberi responden waktu untuk menjawabnya. Jika responden hanya memberikan jawaban di bawah 56%, pengetahuan dianggap kurang. Jika mereka dapat memberikan jawaban antara 56 dan 75 persen, pengetahuan dianggap cukup, dan jika mereka dapat memberikan jawaban antara 76 dan 100 persen (17).

Untuk mengumpulkan data, kuesioner digunakan untuk mengukur tingkat pengetahuan. responsif. Dengan menjawab kuesioner yang terdiri dari dua puluh pernyataan tentang ASI Eksklusif, pertanyaan tersebut mencakup pengetahuan tentang ASI Eksklusif. Uji t dua sampel berpasangan, uji statistik, digunakan untuk mengolah data yang diperoleh kemudian. Uji statistik Wilcoxon digunakan untuk menguji hipotesis jika data pengetahuan ibu hamil tidak memiliki distribusi normal.

HASIL

Gambaran Umum Responden

Tabel 1
Umur Ibu hamil

Umur	n	%
<20 Tahun	9	15.0
21 – 30 Tahun	25	41.7
31 – 40 Tahun	25	41.7
41 – 50 Tahun	1	1.6
Total	60	100.0

Tabel 2
Pendidikan ibu hamil

Pendidikan	n	%
Tidak Tamat SD	2	3.3
SD	3	5.0
SMP	11	18.3
SMA/SMK	28	46.7
PT	16	26.7
Total	60	100.0

Tabel 3
Pekerjaan Ibu Hamil

Pekerjaan	n	%
IRT	48	80.
ASN	1	1.7
Wiraswasta	11	18.3
Total	60	100.0

Tabel 4
Usia Kehamilan Ibu hamil

Usia Kehamilan	n	%
Trimester 1	12	20.0
Trimester 2	25	41.7
Trimester 3	23	38.3
Total	60	100.0

Tabel 5
Tingkat Pengetahuan ASI Eksklusif

Kategori	Sebelum		Sesudah	
	n	%	N	%
Baik	37	61.7	59	98.3
Cukup	19	31.7	1	1.7
Kurang	4	6.7	0	0
Total	60	100.0	60	100.0

Tabel 6

Pengaruh Pemberian Edukasi Gizi Melalui Media Sosial TikTok Terhadap Pengetahuan Ibu Hamil Tentang Pentingnya ASI Eksklusif

Variabel	Waktu Pemberian	n	Skor	Std. dev	p
			Mean (min-max)		
Pengetahuan	Sebelum	60	78.58(45-95)	11.8	0,001
	Sesudah	60	91.50(75-100)	4.24	

PEMBAHASAN

Edukasi gizi bertujuan untuk mendorong perilaku yang diperlukan untuk meningkatkan atau mempertahankan gizi yang baik bagi orang dan masyarakat. (18). Pendidikan ini ditujukan untuk ibu hamil agar mereka memahami pentingnya pemberian ASI eksklusif selama kehamilan, dengan harapan dapat memberikan ASI eksklusif selama enam bulan setelah melahirkan.. Edukasi gizi yang efektif dan menarik sangat dibutuhkan untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan ibu hamil tentang pentingnya ASI eksklusif (7). Dari karakteristik umur responden yang terbanyak pada rentang umur 21-30 tahun dan umur 31-40 tahun sebanyak 25 orang (47.1%). Ibu yang lebih tua biasanya lebih mampu menghadapi berbagai tantangan dengan tenang, terutama selama kehamilan, persalinan, masa nifas, dan perawatan bayi. Seiring bertambahnya usia, pengetahuan seseorang juga berkembang, yang pada gilirannya meningkatkan kedewasaan dalam berpikir dan bertindak. Berdasarkan penelitian (Priantara, 2019), usia berpengaruh pada kemampuan dan motivasi seorang ibu dalam memahami masalah serta memberikan ASI eksklusif kepada bayinya.

Sebanyak 28 responden (46,7%) merupakan lulusan SMA/SMK. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi jenjang pendidikan seseorang, maka semakin besar pula pengetahuan yang dimilikinya. Oleh karena itu, ibu dengan pendidikan lebih tinggi cenderung lebih mudah memahami informasi tentang ASI eksklusif. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Maria Nafrida (2021), yang menunjukkan bahwa ibu dengan tingkat pendidikan menengah cenderung memiliki kemampuan yang baik dalam menerima dan memahami informasi (19).

Sebagian besar responden, yaitu sebanyak 48 orang (80%), berprofesi sebagai ibu rumah tangga. Ibu rumah tangga umumnya memiliki akses informasi yang lebih terbatas, sementara ibu yang tidak bekerja cenderung memiliki lebih banyak waktu untuk menyusui bayinya. Pekerjaan seseorang dapat memberikan pengalaman yang berdampak pada pengetahuan yang dimilikinya. Ibu yang bekerja dan sering berinteraksi dengan berbagai pihak umumnya memiliki pengetahuan yang lebih luas mengenai ASI eksklusif dibandingkan ibu rumah tangga, karena mereka memiliki lebih banyak kesempatan untuk memperoleh informasi (20). Rendahnya tingkat pemberian ASI eksklusif dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor internal maupun eksternal. Faktor internal mencakup kurangnya pengetahuan dan sikap ibu terhadap pentingnya ASI eksklusif, sementara faktor eksternal mencakup kurangnya dukungan dari keluarga, masyarakat, tenaga kesehatan, dan pemerintah, serta dampak dari promosi susu formula yang intens. Selain itu, faktor sosial budaya dan keterbatasan fasilitas pelayanan kesehatan ibu dan anak juga turut berperan (21).

Rata-rata usia kehamilan responden berada pada trimester kedua, dengan 25 orang (41,7%). Pada trimester kedua, keluhan awal seperti mual, muntah, dan kelelahan umumnya sudah berkurang, sehingga ibu hamil biasanya merasa lebih nyaman. Kondisi ini membuat mereka lebih cenderung untuk berpartisipasi dalam aktivitas seperti survei atau penelitian. Perubahan dalam proses pengaturan dan fungsi organ-organ tubuh, seperti peningkatan aktivitas fisiologi, termasuk perubahan fisik, perubahan metabolisme, dan perubahan anatomis, seperti peningkatan volume darah ibu, ukuran uterus ibu, dan pertumbuhan plasenta dan janin (22).

Media sosial telah menjadi alat penting untuk mengajarkan kesehatan dan menyebarkan informasi di era komputer dan internet saat ini. TikTok adalah salah satu situs yang sangat populer, terutama di kalangan remaja (9). Menurut hasil penelitian, tingkat pengetahuan ibu hamil tentang ASI Eksklusif sebelum pre-test meningkat dengan memberikan edukasi gizi melalui media sosial TikTok, dengan kategori baik 37 responden (61.7%) dan kategori cukup 19 responden (31.7%). Setelah diberikan edukasi melalui media sosial TikTok, tingkat pengetahuan menjadi lebih baik dengan 59 responden (98.3%). Ini juga sejalan dengan studi (Epiphani,MI, 2024) diketahui bahwa sebelum pelaksanaan intervensi berupa edukasi melalui media video (EDO), tingkat pengetahuan ibu menyusui mengenai ASI eksklusif berada pada kategori cukup, dengan nilai rata-rata sebesar 73,99 tergolong cukup; setelah EDO, pengetahuannya meningkat menjadi 86,37, yang tergolong baik. Peningkatan ini adalah 12,38 poin dibandingkan dengan rata-rata sebelum EDO. (23).

Berdasarkan hasil studi, terdapat hubungan antara tingkat pengetahuan ibu hamil mengenai ASI eksklusif dengan edukasi gizi yang disampaikan melalui media sosial *TikTok*. Uji statistik Wilcoxon menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi, ditunjukkan oleh nilai p sebesar 0,001 yang lebih kecil dari tingkat signifikansi α sebesar 0,05. Hal ini mengindikasikan bahwa penyuluhan menggunakan media audio-

visual, seperti video di platform *TikTok*, berkontribusi dalam meningkatkan pengetahuan individu (Idris, 2019). Penelitian yang dilakukan (Rahayu, 2023), ada perbedaan dalam pengetahuan responden tentang ASI Eksklusif di wilayah kerja UPTD sebelum dan setelah edukasi media sosial *TikTok* diberikan. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa p (0.000) kurang dari 0.05. (24). Peneliti menemukan bahwa banyak responden memperoleh informasi baru tentang ASI eksklusif melalui edukasi media sosial *TikTok* berupa video yang diberikan, yang menyebabkan peningkatan tingkat pengetahuan. Hal ini juga sejalan dengan penelitian Jane C. Wilson, 2022 bahwa terdapat peningkatan yang signifikan secara statistik dalam hal kepercayaan diri, pengetahuan dan sikap terkait pemberian ASI Eksklusif (25).

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa edukasi gizi melalui media sosial *TikTok* berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil mengenai ASI eksklusif. Hal ini dibuktikan dengan peningkatan rata-rata nilai dari 78,58 sebelum intervensi menjadi 91,50 setelah intervensi, serta nilai signifikansi $p = 0,001$ di wilayah kerja Puskesmas Sudiang.

Saran

Bagi Instansi Terkait

Dianjurkan agar instansi kesehatan mengembangkan program penyuluhan berbasis digital yang dikemas secara interaktif melalui *platform*, sebagai bentuk inovasi dalam promosi kesehatan masyarakat.

Bagi Ibu hamil

Untuk meningkatkan pemahaman tentang pentingnya ASI eksklusif, penelitian ini diharapkan dapat mengakses berbagai sumber informasi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Rivanica R, Handayani S, Hipson M, Riyanti N, Solama W, Devita R, et al. EDUKASI PENYULUHAN TENTANG PENTINGNYA AIR SUSU IBU (ASI) EKSKLUSIF UNTUK PEMENUHAN NUTRISI. ABDIKEMAS J Pengabdian Kpd Masy. 2023;5(1).
2. Kementrian Kesehatan RI. Manfaat ASI Eksklusif untuk Ibu dan Bayi. Kementrian Kesehatan Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan. 2018.
3. Putri, I.M. and Utami F. ASI dan Menyusui. Yogyakarta Univ Aisyah Yogyakarta. 2020;
4. Sirait LI. "Air Susu Ibu (ASI) sebagai Pertahanan Tubuh (Imunitas) Bayi. 2021; Available from: <https://doi.org/10.46984/978-623-94453-9-3-1456>.
5. RI K. Profil Kesehatan Indonesia 2016. Jakarta: Keputusan Menteri kesehatan Republik Indonesia; 2017.
6. Kemenkes RI. Profil Kemenkes Indonesia. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2020.
7. Devita R, Riyanti N. Pengetahuan Ibu Hamil Trimester III tentang Manfaat Pemberian ASI Eksklusif pada Bayi. J Genta Kebidanan. 2023;12(2).
8. Black R, McLaughlin M, Giles M. Women's experience of social media breastfeeding support and its impact on extended breastfeeding success: A social cognitive perspective. Br J Health Psychol. 2020;25(3):754–71.
9. Eryc. The Impact of Tik-Tok Use on Self-Expression by Generation-Z users. J Inf Syst Applied, Manag Account Res. 2022;6(4).
10. Rasdin R, Mulyati Y, Kurniawan K. Fenomena Tik Tok sebagai Media Komunikasi Edukasi. Semin Int Riksa Bhs. 2021;3.
11. Resmianti J, Sugiyanto S, Oktaviyani P. Pengaruh edukasi melalui media sosial tiktok terhadap pengetahuan dan sikap wanita usia subur (WUS) di SMA Negeri 1 Katingan Tengah. Poltekkes Kemenkes Palangka Raya; 2024.
12. Wawan, Dewi M. Teori dan Pengukuran Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Manusia. Yogyakarta: Nuhamedika; 2019.
13. Budiman, dan Prianto A. Kapita Selekta Kuesioner Pengetahuan dan Sikap Dalam Penelitian Kesehatan. Salemba Medika; 2013.
14. Aji WN. Aplikasi Tik Tok Sebagai Media Pembelajaran Bahasa dan Sastra Indonesia. Univ Widya Dharma Klaten. 2018;431:136.
15. Dewi AS, Isthinabila S. Pesan Cyberbullying Mom Shaming di Media Sosial *TikTok*. Dialektika. 2022;9(2):134–47.
16. Al-Jauhari A. Laporan KInerja Instansi Pemerintah. Dialog. 2021;44(1):i–Vi.
17. Arikunto S. Prosedur Penelitian. Jakarta: Rineka Cipta; 2013.
18. Notoatmojo S. Ilmu Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2014.
19. Ampu MN. Hubungan Tingkat Pendidikan Ibu Dengan Pemberian Asi Eksklusif Pada Bayi Di Puskesmas Neomuti Tahun 2018. J Ekon Sos Hum. 2021;2(12):9–19.
20. Safitri, A. and Puspitasari DA. Upaya Peningkatan Pemberian ASI Eksklusif dan Kebijakannya di Indonesia. Penelit Gizi dan Makanan (The J Nutr Food Res [Internet]. 2019;41(1). Available from: <https://doi.org/10.22435/pgm.v41i1.1856>
21. Friscila I, Hasanah SN, Hidayah N, Sari SP, Nabila S, Fitriani A, et al. Education preparation for exclusive breast

- milk at sungai andai integrated services post. In: Prosiding Seminar Nasional Masyarakat Tangguh. 2022. p. 119–27.
22. Supariasa H dan. Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi. Jakarta: ECG; 2016.
23. Epiphani MI. Pengaruh EDO (Edukasi Media Video) Terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Ibu Menyusui Tentang Asi Eksklusif Di Wilayah Puskesmas Gunung Pati Semarang. Protein J Ilmu Keperawatan dan Kebidanan. 2024;2(1):1–11.
24. Rahayu LS. Pengaruh edukasi gizi menggunakan media sosial tiktok terhadap pengetahuan dan sikap Ibu hamil tentang pemberian asi eksklusif di wilayah kerja Puskesmas Kereng Pangi tahun 2023. POLTEKKES KEMENKES PALANGKA RAYA; 2023.
25. Wilson JC. Using social media for breastfeeding support. Nurs Womens Health. 2020;24(5):332–43.