

SKRIPSI

by cek plagiasi

Submission date: 21-Aug-2025 08:59PM (UTC+0100)

Submission ID: 2732984229

File name: MANUSKRIP_SULHIJRA_hm.pdf (313.62K)

Word count: 2070

Character count: 12809

6

**EDUKSASI GIZI MELALUI TIKTOK TERHADAP PENGETAHUAN
DAN SIKAP SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN OBESITAS PADA REMAJA PUTRI**
*nutrition education through tiktok towards knowledge and attitudes as an obesity
prevention efforts in adolescent girls*

Sitti Sahariah Rowa¹ · Fatmawaty Suaib¹, Chaerunnimah¹
Sulhijra¹

¹Jurusan gizi, poltekkes Kemenkes Makassar
sulhijra@poltekkes-mks.ac.id
Hp : 085825003576

ABSTRACT

Obesity during adolescence is often the result of poor dietary patterns and an unhealthy lifestyle. A major underlying issue is the insufficient understanding of the importance of consuming balanced and nutritious foods. A lack of nutritional literacy frequently contributes to adolescents making inappropriate food choices. With TikTok being highly integrated into the daily lives of teenagers, it presents a valuable opportunity as an innovative platform for delivering nutrition education to support obesity prevention. This study investigates how nutrition-related content on TikTok can influence the knowledge and attitudes of female students at SMA Negeri 23 Makassar in preventing obesity.

A comparable study conducted at MTs Al-Khairiyah demonstrated that utilizing social media for nutritional awareness programs significantly improved adolescent knowledge and attitude levels. Analysis using the Wilcoxon test revealed a statistically significant difference before and after the intervention, with a p-value of 0.002, suggesting that educational videos can effectively enhance young people's understanding and perspectives on healthy eating (Fadila, A. R., 2022).

This study adopted a pre-experimental method using a one-group pre-test and post-test design. Fifty-five participants were randomly selected, and their knowledge and attitudes were assessed through questionnaires administered before and after the intervention. The data were analyzed using the Wilcoxon signed-rank test.

The results indicated a meaningful impact of TikTok-based nutrition education on both knowledge and attitude improvement related to obesity prevention, as shown by p-values of 0.00 ($p < 0.05$) for both variables.

Future studies are encouraged to incorporate behavioral variables and promote partnerships between educational institutions and healthcare professionals to enhance the effectiveness of nutrition education. The outcomes of this study are expected to contribute to broader efforts aimed at increasing awareness and promoting healthy attitudes among adolescent girls in tackling obesity.

Keywords: Nutrition Education, Knowledge, Attitude, Obesity

RINGKASAN

Obesitas pada remaja berkaitan erat dengan kebiasaan makan tidak sehat dan kurangnya pemahaman tentang gizi. Remaja sering salah memilih makanan akibat rendahnya literasi gizi. TikTok, sebagai media sosial yang populer di kalangan remaja, dinilai potensial untuk digunakan sebagai media edukasi gizi. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh edukasi gizi melalui TikTok terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap siswa di SMAN 23 Makassar dalam mencegah obesitas.

Studi sebelumnya di MTs Al-Khairiyah juga menunjukkan bahwa media sosial efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap gizi remaja. Penelitian ini menggunakan desain pre-eksperimental (pre-test dan post-test tanpa kelompok kontrol) dengan 55 responden yang dipilih secara acak. Data dianalisis menggunakan uji Wilcoxon.

Hasil menunjukkan adanya pengaruh signifikan edukasi melalui TikTok terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap ($p=0,00$). Penelitian merekomendasikan agar studi berikutnya menambahkan variabel perilaku serta melibatkan kolaborasi antara sekolah dan tenaga kesehatan dalam edukasi gizi.

Kata Kunci: Pendidikan Gizi, Pengetahuan, Sikap, Obesitas

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode transisi dari masa kanak-kanak menuju kedewasaan, yang ditandai oleh perubahan signifikan baik secara fisik maupun psikologis. Setiap individu pasti mengalami fase ini, yang sering kali penuh dengan tantangan dari dalam diri maupun dari lingkungan sekitarnya. Secara fisik, perubahan tubuh yang mulai menyerupai orang dewasa menjadi ciri khas yang paling terlihat. Proses ini menuntut remaja untuk mampu beradaptasi dan menerima kondisi dirinya yang baru (Sulistyo, E. P., 2019)

Salah satu permasalahan yang cukup sering ditemukan pada masa remaja adalah obesitas. Perubahan gaya hidup yang dipengaruhi oleh kemajuan zaman di era globalisasi telah menyebabkan pergeseran pola pikir dan kebiasaan, di mana banyak di antaranya tidak lagi sejalan dengan prinsip hidup sehat. Situasi ini menuntut adanya penanganan serius agar masalah gizi tersebut tidak terus berkembang (Arundhana & Masnar, 2021).

Berdasarkan laporan dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), tren obesitas di Indo selalu mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. Pada 2007 prevalensinya mencapai 10,5%, meningkat menjadi 14,8% pada 2013, lalu naik lagi menjadi 21,8% pada 2018, dan melonjak hingga 28,4% pada 2022. Di Kota Makassar sendiri, prevalensi obesitas tercatat sebesar 24,05% (Riskesdas, 2022). Salah satu upaya yang dinilai efektif dalam

menekan angka tersebut adalah dengan mengedukasi masyarakat, khususnya remaja, mengenai pentingnya gizi seimbang. Penelitian oleh Mayyadah (2023) juga menunjukkan bahwa intervensi edukasi dapat meningkatkan praktik pencegahan obesitas dari 40,16% menjadi 76,16%.

Saat ini, media sosial telah menjadi salah satu sumber informasi utama bagi kalangan remaja. TikTok, sebagai salah satu platform yang paling digemari, tidak hanya digunakan sebagai sarana hiburan tetapi juga mulai berperan dalam penyebaran informasi edukatif (Hota et al., 2024). Karena sifatnya yang menyampaikan informasi melalui audio visual yang menarik dan mudah diakses, TikTok memiliki potensi besar sebagai media intervensi edukatif yang inovatif. Trida et al. (2022) menyatakan bahwa penyuluhan gizi yang dilakukan melalui video TikTok terbukti mampu meningkatkan pemahaman remaja putri terhadap prinsip-prinsip gizi seimbang Di SMAN 23 Makassar, pengamatan awal menunjukkan bahwa banyak siswa memanfaatkan TikTok tidak hanya untuk hiburan, tetapi juga untuk memperoleh informasi pembelajaran. Faktor keberagaman sosial dalam lingkungan sekolah turut memengaruhi bagaimana siswa merespons konten edukatif di media tersebut. Oleh karena itu, pendekatan edukasi melalui media sosial dapat menjadi strategi efektif untuk menjangkau remaja secara luas.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi melalui Tiktok terhadap pengetahuan dan sikap sebagai upaya pencegahan obesitas pada remaja putri di SMAN 23 Makassar.

METODE

Desain, Tempat dan Waktu.

Penelitian ini merupakan jenis penelitian eksperimen untuk mengetahui pengaruh pemberian edukasi gizi melalui tiktok terhadap pengetahuan dan sikap sebagai upaya pencegahan Obesitas pada Remaja putri di SMA Negeri 23 Makassar yang dilakukan dengan desain pre test-post test tanpa kelompok pembanding. Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 23 Kota Makassar, mulai Maret 2025 – April 2025.

Jumlah dan Cara Pengambilan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja putri kelas X dan XI di SMAN 23 Makassar sebanyak 100 orang. Penentuan jumlah sampel menggunakan rumus slovin dengan total sampel sebanyak 55 orang, yang dipilih secara random sampling dengan cara loot.

Jenis dan Cara Pengumpulan Data

Jenis Data dalam penelitian ini berupa data skunder dan data primer. Data skunder meliputi data umum lokasi penelitian dan jumlah siswa. Data primer terdiri dari data identitas sampel, data pengukuran pengetahuan dilakukan dengan cara membagikan kusioner yang terdiri dari 30 pertanyaan, dan data pengukuran sikap dilakukan dengan cara membagikan kusioner yang terdiri dari 10 pertanyaan.

Pengolahan dan Analisis Data

Pengolahan data identitas responden dilakukan dengan bantuan perangkat lunak Microsoft Excel. Sementara itu, data hasil pengukuran

tingkat pengetahuan dianalisis dengan menghitung persentase jawaban benar dari setiap responden menggunakan uji proporsi. Hasil perhitungan tersebut kemudian diklasifikasikan ke dalam dua kategori, yaitu "baik" jika responden mampu menjawab lebih dari 75% pertanyaan dengan benar, dan "kurang" apabila persentase jawaban benar kurang dari 75% dari total soal yang diberikan. Untuk data sikap, analisis dilakukan dengan menjumlahkan skor dari setiap pernyataan yang diberikan. Nilai total skor ini selanjutnya dikategorikan sebagai sikap positif apabila memperoleh lebih dari 50% skor maksimal, dan sebagai sikap negatif jika kurang dari 50%. Analisis inferensial dilakukan untuk mengetahui adanya perbedaan sebelum dan sesudah intervensi edukasi gizi melalui TikTok. Metode statistik yang digunakan adalah uji Paired Sample T-test atau uji Wilcoxon, bergantung pada distribusi data. Untuk membandingkan antara dua kelompok yang tidak berpasangan, digunakan uji Independent Sample T-test atau Mann-Whitney, sesuai dengan karakteristik data yang dianalisis.

HASIL

Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Tiktok Terhadap Pengetahuan Siswi

Penelitian ini dilakukan terhadap sampel yang sudah mendapat edukasi gizi melalui tiktok. nilai rata-rata pengetahuan sebelum diberikan edukasi gizi adalah 43,53 dan sesudah diberikan edukasi gizi didapatkan nilai rata-rata pengetahuan 90,00. Hasil uji statistik Wilcoxon mengalami perbedaan dengan nilai p-value 0,000 ($<0,05$) yang menunjukkan adanya

pengaruh edukasi gizi menggunakan video tiktok terhadap pengetahuan siswi.

Pengaruh Edukasi Gizi melalui Tiktok Terhadap Sikap Siswi

Penelitian ini dilakukan pada responden yang telah menerima edukasi gizi melalui platform TikTok. Rata-rata skor sikap sebelum diberikan edukasi gizi seimbang tercatat sebesar 58,29, sedangkan setelah pelaksanaan edukasi, nilai rata-rata meningkat menjadi 88,18. Berdasarkan hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon, diperoleh nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang mengindikasikan bahwa terdapat pengaruh signifikan dari pemberian edukasi gizi melalui video TikTok terhadap perubahan sikap pada siswi.

PEMBAHASAN

Pengetahuan Gizi Seimbang Sebelum dan Sesudah diberikan Edukasi

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa sebelum diberikan intervensi edukasi, tidak terdapat responden yang memiliki pengetahuan dalam kategori baik. Setelah pelaksanaan edukasi, terjadi peningkatan yang cukup signifikan, di mana sebanyak 53 orang (96,0%) tercatat memiliki pengetahuan dalam kategori baik. Analisis statistik menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan adanya pengaruh yang bermakna, dengan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang mengindikasikan bahwa penyuluhan gizi melalui media video TikTok berperan penting dalam meningkatkan pemahaman siswi di SMAN 23 Makassar. Temuan ini sejalan dengan hasil

penelitian oleh Mayyadah (2023) dalam kajian berjudul Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Melalui Video TikTok Terhadap Pengetahuan dan Sikap, yang mengungkap bahwa rata-rata nilai pengetahuan pada tahap pre-test berada di angka 40,16%, menunjukkan tingkat pemahaman yang masih rendah. Setelah dilakukan edukasi, nilai rata-rata meningkat menjadi 76,16%, menunjukkan adanya lonjakan pengetahuan yang signifikan dengan selisih sekitar 36 poin.

Sikap Gizi Seimbang Sebelum dan Sesudah diberikan Edukasi

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum pelaksanaan edukasi gizi, sebanyak 33 orang responden (60,0%) telah memiliki sikap yang tergolong positif. Namun, setelah diberikan intervensi berupa edukasi melalui video TikTok, terjadi peningkatan signifikan, di mana seluruh responden (100%) menunjukkan sikap yang termasuk dalam kategori positif, yakni sebanyak 55 orang. Analisis data dengan uji Wilcoxon menghasilkan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang menandakan adanya pengaruh yang bermakna dari penyampaian edukasi gizi berbasis video terhadap peningkatan sikap siswa dalam konteks pencegahan obesitas. Hasil ini diperkuat oleh temuan dari Putri dan kolega (2017), dalam penelitiannya yang berjudul Pengaruh Penggunaan Media Sosial TikTok sebagai Media Edukasi terhadap Pengetahuan dan Sikap Gizi Seimbang pada Remaja. Dalam studi tersebut, tercatat bahwa nilai rata-rata sikap responden sebelum edukasi berada pada angka 28,9%, dan meningkat menjadi 32,2% setelah pemberian edukasi. Selisih rata-rata menunjukkan

adanya peningkatan meskipun tergolong kecil, yaitu sekitar -3,3. Uji statistik menghasilkan nilai t sebesar -7,4 dengan p-value 0,00, yang secara statistik juga menunjukkan signifikansi. Hal ini membuktikan bahwa penggunaan media sosial seperti TikTok berpotensi sebagai sarana edukatif yang mampu membentuk sikap positif di kalangan remaja terhadap konsumsi gizi seimbang.

KESIMPULAN

Sebelum diberikan edukasi mengenai gizi melalui media TikTok, tidak ditemukan siswi yang memiliki pengetahuan dalam kategori baik. Sementara itu, data awal menunjukkan bahwa 33 siswi (60,0%) telah memiliki sikap positif terhadap pencegahan obesitas. Setelah dilaksanakan intervensi edukatif menggunakan platform TikTok, terjadi peningkatan signifikan, di mana seluruh responden (100%) menunjukkan perubahan sikap ke arah yang lebih positif, dengan total 55 siswi. Hasil analisis statistik melalui uji Wilcoxon menghasilkan nilai signifikansi $p = 0,00$ ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa pemberian edukasi gizi melalui video TikTok berkontribusi secara signifikan terhadap peningkatan baik dalam aspek pengetahuan maupun sikap remaja putri di SMAN 23 Makassar terkait upaya pencegahan obesitas.

SARAN

¹⁷ Penelitian selanjutnya disarankan untuk memasukkan variabel perilaku ¹⁷ guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif. Selain itu, peneliti merekomendasikan agar kegiatan sosialisasi dan edukasi gizi dilaksanakan secara menyeluruh kepada seluruh siswi SMAN 23 Makassar. Diharapkan pula adanya kolaborasi berkelanjutan antara pihak sekolah dan tenaga ²⁵ kesehatan dalam upaya meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja putri sebagai langkah preventif terhadap obesitas.

DAFTAR PUSTAKA

Pengetahuan Siswi SMAN 23 Makassar

28
Tabel 5.
Distribusi Responden Berdasarkan Pengetahuan

Pengetahuan	Sebelum Edukasi		Sesudah Edukasi	
	n	%	n	%
Kurang	46	83,5	0	0
Sedang	9	16,5	2	4,0
Baik	0	0	53	96,0
Total	55	100	55	100

Sumber: Data Primer, 2025

Tabel 6.
Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Tiktok terhadap Pengetahuan
Siswi SMAN 23 Makassar

Pengetahuan	Mean (Minimum-Maksimum)	p-value
Pengetahuan sebelum edukasi (n=55)	43,53 (21 – 75)	0,000
Pengetahuan sesudah edukasi (n=55)	90,00 (74 – 97)	

Sumber : Data primer, 2025

Sikap Siswi SMAN 23 Makassar

Tabel 7.
Distribusi Responden Berdasarkan Sikap

Pengetahuan	Sebelum Edukasi		Sesudah Edukasi	
	n	%	n	%
Negatif	22	40,0	0	0
Positif	33	60,0	55	100
Total	55	100	55	100

Sumber: Data Primer, 2025

Tabel 8.
Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Tiktok terhadap Sikap
Siswi SMAN 23 Makassar

Sikap	<i>Mean</i> (Minimun-Maksimum)	<i>p-value</i>
Sikap sebelum edukasi (n=55)	58,29 (40 – 80)	0,000
Sikap sesudah edukasi (n=55)	88,18 (80 - 100)	

Sumber Data Primer, 2025.

SKRIPSI

ORIGINALITY REPORT

28%

SIMILARITY INDEX

25%

INTERNET SOURCES

19%

PUBLICATIONS

12%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	Submitted to Badan PPSPDM Kesehatan Kementerian Kesehatan	4%
	Student Paper	
2	Submitted to State Islamic University of Alauddin Makassar	2%
	Student Paper	
3	positori.uin-alauddin.ac.id	2%
	Internet Source	
4	Submitted to Sriwijaya University	1%
	Student Paper	
5	stikesmitraadiguna.ac.id	1%
	Internet Source	
6	journal.institercom-edu.org	1%
	Internet Source	
7	www.neliti.com	1%
	Internet Source	
8	positori.usu.ac.id:8080	1%
	Internet Source	
9	core.ac.uk	1%
	Internet Source	
10	toffee.dev.com	1%
	Internet Source	

11 Sri Devy Maharani, Yudi Abdul Majid, Puji Setya Rini. "Pengaruh Edukasi Quartet Card Terhadap Pengetahuan Anak Sekolah Tentang Isi Piringku", Citra Delima Scientific journal of Citra Internasional Institute, 2022

Publication

12 repository.poltekkes-smg.ac.id 1 %

Internet Source

13 Agustin Yumita, Novia Delita. "PENYULUHAN PEMBUATAN BERAS KENCUR UNTUK DAYA TAHAN TUBUH KEPADA WARGA RT. 06 MALAKA SARI", Jurnal Mitra Masyarakat (JMM), 2025

Publication

14 Submitted to Canvas Plagiarism Framework Acct 1 %

Student Paper

15 Submitted to Universitas Hasanuddin 1 %

Student Paper

16 repository.ummat.ac.id 1 %

Internet Source

17 Agus Soetiyono, Alexander Alexander. "Pengaruh Kualitas Layanan, Kualitas Produk, dan Harga Terhadap Loyalitas Pelanggan Melalui Kepuasan Pelanggan pada Marketplace di Indonesia", eCo-Buss, 2025

Publication

18 Submitted to Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Timur 1 %

Student Paper

19	Noviana Zara, Kania Wiritanaya Munthe, Cut Sidrah Nadira. "Pengaruh Media Promosi Kesehatan Terhadap Pengetahuan Nutrisi Pada Penderita Hipertensi Peserta Prolanis di Puskesmas Banda Sakti Kota Lhokseumawe", <i>Journal of Pharmaceutical and Sciences</i> , 2025 Publication	1 %
20	journal.lppm-unasman.ac.id Internet Source	1 %
21	jurnal.stikesyatsi.ac.id Internet Source	1 %
22	karya-ilmiah.um.ac.id Internet Source	1 %
23	theses.fr Internet Source	<1 %
24	es.scribd.com Internet Source	<1 %
25	scholar.unand.ac.id Internet Source	<1 %
26	Sari Madinah, Yasir Farhat, Niken Widyastuti Hariati. "Pengaruh Permainan Edukatif Ular Tangga Terhadap Pengetahuan dan Sikap Tentang Gizi Seimbang", <i>Jurnal Riset Pangan dan Gizi</i> , 2024 Publication	<1 %
27	must-august.blogspot.com Internet Source	<1 %
28	ojs3.poltekkes-mks.ac.id Internet Source	<1 %
29	repository.upi.edu	

30 text-id.123dok.com
Internet Source

<1 %

31 www.researchgate.net
Internet Source

<1 %

32 www.scribd.com
Internet Source

<1 %

33 www.youtube.com
Internet Source

<1 %

34 Berliana Dewi, Zulfiana Dewi, Niken Widyastuti Hariati. "Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Animasi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu Tentang Stunting", Jurnal Riset Pangan dan Gizi, 2023
Publication

<1 %

35 Sofi Siti Selvyanti, Ichwanuddin Ichwanuddin, Judiono Judiono, Suparman Suparman, Dife Nur Tiara. "PENYULUHAN GIZI DENGAN MEDIA FLASHCARD TERHADAP PENGETAHUAN PESAN UMUM GIZI SEIMBANG PADA SISWA SEKOLAH", Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung, 2019
Publication

<1 %

36 Salma Tia Salsabila, Mamat Rahmat, Fred Agung Suprihartono, Mulus Gumilar, Ellya Safaatun Ni'mah, Eka Wardatul Jannah. Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung, 2019
Publication

<1 %

Exclude quotes	Off	Exclude matches	Off
Exclude bibliography	Off		