

**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

Adolescent obesity is largely caused by unhealthy eating patterns and lifestyles. One of the main contributing factors is the lack of knowledge about nutritious food. Teenagers often make poor food choices due to limited information about nutrition. Therefore, social media platforms such as TikTok, which are closely integrated into teenagers' daily lives, can be utilized as an educational tool to prevent obesity. This study aims to determine the effect of nutrition education through TikTok on knowledge and attitudes as an effort to prevent obesity among female adolescents at SMAN 23 Makassar.

Similar results were also found in a study conducted at MTs Al-Khairiyah, where nutrition education through social media was proven to significantly improve adolescents' knowledge and attitudes. Based on the Wilcoxon statistical test on knowledge before and after the education, a p-value of 0.002 was obtained. This indicates that nutrition education videos are effective in increasing adolescents' knowledge and attitudes toward obesity prevention (Fadila, A. R., 2022).

This study employed a pre-test and post-test experimental design without a control group. A total of 55 respondents were randomly selected using random sampling. Data on knowledge and attitudes were collected through questionnaires administered before and after the educational intervention, then analyzed using the Wilcoxon test.

The statistical analysis showed that nutrition education through TikTok had a significant effect on knowledge as a preventive measure against obesity among female adolescents at SMAN 23 Makassar, with a p-value of 0.00 ($p < 0.05$). Furthermore, it also significantly influenced attitudes, with a p-value of 0.00 ($p < 0.05$).

This study recommends including behavioral variables in future research and promoting collaboration between schools and healthcare professionals in delivering nutrition education. It is expected that the findings of this study can serve as a reference to improve public knowledge and attitudes in preventing obesity among female adolescents.

Keywords: Nutrition Education, Knowledge, Attitude, Obesitas

RINGKASAN

Obesitas pada remaja banyak disebabkan oleh pola makan dan gaya hidup yang kurang sehat. Salah satu penyebab utamanya adalah kurangnya pengetahuan tentang makanan bergizi. Remaja sering kali salah memilih makanan karena minim informasi tentang gizi. Oleh karena itu, media sosial seperti TikTok yang dekat dengan kehidupan remaja dapat dimanfaatkan sebagai sarana edukasi untuk mencegah obesitas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi melalui TikTok terhadap pengetahuan dan sikap sebagai upaya pencegahan obesitas pada remaja putri di SMA Negeri 23 Makassar.

Hasil serupa juga ditemukan dalam penelitian di MTs Al-Khairiyah, di mana edukasi gizi melalui media sosial terbukti berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap remaja. Berdasarkan uji statistik Wilcoxon pada pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi, diperoleh nilai $p = 0,002$. Hal ini menunjukkan bahwa video edukasi gizi mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja terhadap pencegahan obesitas (Fadila, A. R., 2022).

Penelitian ini menggunakan desain eksperimen pre-test dan post-test tanpa kelompok pembandingan. Sebanyak 55 responden dipilih secara acak (random sampling). Data mengenai pengetahuan dan sikap dikumpulkan melalui kuesioner sebelum dan sesudah edukasi, kemudian dianalisis menggunakan uji Wilcoxon.

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa ada pengaruh edukasi gizi melalui tiktok terhadap pengetahuan sebagai upaya pencegahan obesitas pada remaja putri di SMAN 23 Makassar $p=0,00$ ($p<0,05$). dan ada pengaruh edukasi gizi melalui tiktok terhadap sikap sebagai upaya pencegahan obesitas pada remaja putri di SMAN 23 Makassar dengan $p=0,00$ ($p<0,05$).

Penelitian ini menyarankan agar ke depan ditambahkan variabel perilaku serta melibatkan kerja sama antara sekolah dan tenaga kesehatan dalam edukasi gizi. Diharapkan hasil penelitian ini dapat menjadi acuan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap masyarakat dalam mencegah obesitas pada remaja putri.

Kata Kunci : Edukasi Gizi, Pengetahuan, Sikap, Obesitas

PENDAHULUAN

Remaja dapat diartikan sebagai masa dimana seseorang tumbuh dari masa anak-anak menuju masa kematangan. Ada yang mengartikan pula bahwa masa remaja merupakan masa pergantian atau masa transisi dari masa anak-anak menuju masa dewasa. Pada masa peralihan atau transisi ini, remaja mengalami berbagai perubahan, baik secara psikis maupun fisik. Mau tidak mau, suka tidak suka semuanya pasti akan mengalami masa ini, yaitu masa dengan penuh tantangan yang munculnya dari diri sendiri dan juga dari lingkungan sekitar. Secara fisik perubahan ini akan terlihat nyata sekali, perubahannya yaitu bentuk fisik yang terus tumbuh dan berkembang seperti orang dewasa. Ini merupakan tantangan bagi diri sendiri agar siap menerima perubahan ini (Sulistyo, E. P 2019).

Obesitas merupakan salah satu masalah gizi pada remaja saat ini, kemajuan yang terjadi pada era globalisasi telah mengubah cara pandang penduduk dunia dan melahirkan kebiasaan-kebiasaan baru yang tidak sesuai dengan gaya hidup sehat, maka dari itu perlu adanya penanganan yang serius (Arundhana dan Masnar, 2021).

Prevalensi obesitas menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2007 yaitu 10,5% kemudian tahun 2013 yaitu 14,8% dan tahun 2018 mencapai 21,8% , tahun 2022 28,4%, di kota Makassar, prevalensi obesitas mencapai 24,05% (Riskesdas, 2022). Untuk mengatasi persoalan tersebut, intervensi berupa edukasi gizi dinilai efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap terhadap pencegahan obesitas. selain itu,

Mayyadah (2023) menunjukkan bahwa intervensi serupa mampu meningkatkan proporsi dalam pencegahan obesitas dari 40,16% menjadi 76,16%.

Saat ini, media sosial menjadi sarana yang banyak digunakan remaja dalam mencari informasi, termasuk konten edukatif. Aplikasi TikTok, sebagai salah satu platform yang paling populer di kalangan remaja, telah berkembang dari media hiburan menjadi sumber informasi yang bervariasi (Hota et al., 2024). TikTok dapat dimanfaatkan sebagai media intervensi edukatif yang inovatif, karena menyajikan informasi dalam bentuk visual dan audio yang mudah dicerna. Studi oleh Trida et al. (2022) menunjukkan bahwa edukasi gizi melalui video TikTok dapat meningkatkan pemahaman remaja putri terhadap prinsip gizi seimbang. Pengamatan awal di SMAN 23 Makassar menunjukkan adanya sejumlah siswa yang aktif menggunakan TikTok, baik untuk hiburan maupun pembelajaran. Lingkungan sosial sekolah yang beragam juga turut memengaruhi cara siswa dalam merespons konten edukasi di platform tersebut. Oleh karena itu, pendekatan edukatif berbasis media sosial menjadi alternatif strategis dalam intervensi gizi di kalangan remaja.

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

Data Identitas Sampel di olah Menggunakan Microsfot Exel. pengukuran pengetahuan sampel yang telah dikumpulkan selanjutnya

diolah dengan cara menghitung presentase dari masing-masing hasil jawaban sampel menggunakan uji proporsi, Hasil tersebut nantinya akan dikelompokkan menjadi dua kategori yaitu baik dan kurang. Kategori baik bagi yang dapat menjawab >75% pertanyaan dengan benar, dan kategori kurang bagi yang dapat menjawab <75% pertanyaan dengan benar dari keseluruhan pertanyaan. Data pengukuran sikap sampel yang telah dikumpulkan selanjutnya diolah dengan cara menjumlahkan masing-masing bobot skor pernyataan kemudian dikategorikan menjadi sikap positif jika skor >50%, dan sikap negatif jika skor <50%.

Analisis data dilakukan secara statistik menggunakan uji Paired Sample T-test atau Wilcoxon untuk melihat pengaruh edukasi gizi melalui tiktok terhadap pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah intervensi. dianalisis menggunakan uji Independent Sample T-test atau Mann-Whitney, sesuai dengan distribusi data.

HASIL

Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Tiktok Terhadap Pengetahuan Siswi

Penelitian ini dilakukan terhadap sampel yang sudah mendapatkan 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 terhadap sampel yang sudah mendapatkan edukasi gizi melalui tiktok. nilai rata-rata sikap sebelum diberikan edukasi gizi seimbang adalah 58,29 pada pengukuran sesudah diberikan edukasi gizi seimbang didapatkan nilai rata-rata sikap 88,18. Hasil uji statistik Wilcoxon mengalami perbedaan dengan nilai p-value 0,000 ($<0,05$) yang menunjukkan adanya pengaruh edukasi gizi menggunakan video tiktok terhadap sikap siswi.

PEMBAHASAN

Pengetahuan Gizi Seimbang Sebelum dan Sesudah diberikan Edukasi

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan diketahui bahwa sebelum pemberian edukasi tidak terdapat sampel dengan pengetahuan baik, setelah pemberian edukasi meningkat menjadi 53 orang (96,0%). Hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat pengaruh edukasi gizi melalui media video tiktok terhadap peningkatan pengetahuan pada siswi SMAN 23 Makassar dengan hasil analisis uji wilxocon dengan p-value 0,000 $<0,05$.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mayyadah (2023), dengan judul Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Melalui Video Tiktok Terhadap Pengetahuan dan Sikap yang menunjukkan bahwa rata-rata pengetahuan responden pada tes awal (*pre-test*) tergolong kurang, yaitu sebesar 40,16%. Setelah diberikan edukasi, rata-rata nilai

post-test meningkat menjadi 76,16%. Berdasarkan hasil tersebut, dapat terlihat bahwa terjadi peningkatan pengetahuan setelah diberikan edukasi, dengan selisih rata-rata sebesar 36,00%.

Sikap Gizi Seimbang Sebelum dan Sesudah diberikan Edukasi

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan diketahui bahwa sebelum pemberian edukasi responden dengan kategori sikap positif sebanyak 33 orang (60,0%) setelah pemberian edukasi meningkat sebanyak 55 orang (100%). Hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat pengaruh edukasi gizi melalui video tiktok terhadap peningkatan sikap pada siswi SMAN 23 Makassar dengan hasil uji *wilxocon* dengan *p-value* $0,000 < 0,05$.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri, dkk (2017) dengan judul pengaruh penggunaan media sosial tiktok sebagai media edukasi terhadap pengetahuan dan sikap gizi seimbang pada remaja menunjukkan bahwa rata-rata sikap sebelum edukasi (*pre-test*) sebesar 28,9% sedangkan untuk post test sebesar 32,2%. Berdasarkan hasil tersebut dapat terlihat nilai mean sikap sesudah penyuluhan (*post-test*) lebih besar dibandingkan *pre-test* dengan selisih rata-rata sebesar -3,3, hasil uji statistik menunjukkan nilai t sebesar -7,4 dengan *p-value* 0,00 atau *p-value*.

KESIMPULAN

Sebelum dilakukan pemberian edukasi gizi melalui TikTok, tidak terdapat siswi yang memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori baik. Sementara itu, sikap siswi yang tergolong dalam kategori positif sebelum intervensi edukasi tercatat sebanyak 33 orang (60,0%). Setelah diberikan edukasi melalui media TikTok, terjadi peningkatan yang signifikan, di mana seluruh siswi (100%) menunjukkan sikap yang termasuk dalam kategori positif, yakni sebanyak 55 orang. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari edukasi gizi melalui TikTok terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap dalam upaya pencegahan obesitas pada remaja putri di SMAN 23 Makassar, dengan nilai $p = 0,00$ ($p < 0,05$).

SARAN

Untuk penelitian berikutnya agar menambahkan variabel perilaku, dan peneliti menyarankan dalam melakukan sosialisasi dan edukasi atau penyuluhan tentang gizi kepada seluruh siswi SMAN 23 Makassar dan pihak sekolah senantiasa bekerja sama dengan tenaga kesehatan sehingga bisa meningkatkan pengetahuan dan sikap sebagai upaya pencegahan obesitas pada remaja putri di SMAN 23 Makassar.

Pengetahuan Siswi SMAN 23 Makassar

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	<i>Mean</i> (Minimun-Maksimum)	<i>p-value</i>
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.