

EFEKTIVITAS MEDIA SOSIAL TIKTOK SEBAGAI MEDIA EDUKASI PENCEGAHAN KEKURANGAN ENERGI KRONIS DI SMAN 6 CIMAHI

*The Effectiveness of Tiktok Social Media as an Educational Media to Prevent
Chronic Energy Deficiency at SMAN 6 Cimahi*

Selpia Berlian¹; Umi Mahmudah¹; Suparman¹; Mamat Rahmat¹

¹ Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bandung

Email : selpia.berlian11@gmail.com

ABSTRACT

Chronic Energy Deficiency (CED) is prevalent among Indonesian young women, increasing the risk of stunting. Early education, including the use of TikTok, is recommended to prevent CED due to its popularity and accessibility among teenagers. This research aims to determine the effect of nutritional education regarding the prevention of CED through the social media TikTok on knowledge, attitudes and protein energy intake in young women at SMAN 6 Cimahi. The design of this research is a quasi experiment with a pre test - post test with control group design. Simple random sampling was used with a sample size of 52 people, divided into treatment and control groups for education via TikTok and Powerpoint. Data analysis employed various statistical tests like Shapiro Wilk, Wilcoxon, and T-Tests. The research results show that there is an influence of TikTok social media on knowledge, attitudes, energy and protein intake in young women at SMAN 6 Cimahi. In terms of increasing knowledge and attitudes, TikTok social media is more effective as an educational medium than Powerpoint media ($p=0.000$), but is not effective for energy intake ($p=0.103$), and is not effective for protein intake ($p=0.169$). Further research to determine the effectiveness of TikTok social media on energy and protein intake will need to be accompanied by mentoring methods.

Keywords: *TikTok, chronic energy deficiency, knowledge, attitude, energy intake, protein intake*

ABSTRAK

Kekurangan Energi Kronis (KEK) yang banyak terjadi di kalangan perempuan muda Indonesia, meningkatkan risiko stunting. Pendidikan dini, termasuk penggunaan TikTok, dianjurkan untuk mencegah KEK karena popularitas dan aksesibilitasnya di kalangan remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pendidikan gizi tentang pencegahan KEK melalui media sosial TikTok terhadap pengetahuan, sikap dan asupan energi protein pada remaja putri di SMAN 6 Cimahi. Desain penelitian ini adalah *quasi eksperimen* dengan *pre test – post test with control group design*. Pengambilan sampel dilakukan secara *simple random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 52 orang yang dibagi menjadi kelompok perlakuan dan kontrol untuk edukasi melalui TikTok dan *Powerpoint*. Analisis data menggunakan berbagai uji statistik seperti *Shapiro Wilk*, *Wilcoxon*, dan *T-Tests*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh media sosial TikTok terhadap pengetahuan, sikap, asupan energi dan protein pada remaja putri di SMAN 6 Cimahi. Dari segi peningkatan pengetahuan dan sikap, media sosial TikTok lebih efektif sebagai media edukasi dibandingkan media *Powerpoint* ($p=0.000$), namun tidak efektif untuk asupan energi ($p=0.103$), dan tidak efektif untuk asupan protein ($p=0,169$). Penelitian lebih lanjut untuk mengetahui efektivitas media sosial TikTok terhadap asupan energi dan protein dengan durasi waktu intervensi yang lebih lama.

Kata kunci: media sosial tiktok, kekurangan energi kronis, pengetahuan, sikap, asupan energi, asupan protein.

PENDAHULUAN

Di Indonesia permasalahan kurang energi kronis (KEK) pada remaja putri masih menjadi persoalan yang harus diatasi. Kekurangan Energi Kronik (KEK) terjadi disebabkan kurangnya asupan energi dan protein dalam kurun waktu yang lama¹. Seorang perempuan mengalami KEK ditandai dengan ukuran Lingkar Lengan Atas (LILA) $\leq 23,5$ cm². Dilihat dari Laporan Riskesdas tahun 2018 proporsi kurang energi kronis (KEK) di Indonesia pada wanita subur usia 15 – 19 tahun dengan kondisi tidak hamil adalah 36,3%³. Di Jawa Barat prevalensi kurang energi kronis pada wanita tidak hamil adalah 12,49%, dan untuk Kota Cimahi memiliki prevalensi KEK 15,15% dimana 30,90% nya merupakan kelompok umur 15 – 19 tahun⁴. Apabila dibandingkan dengan Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Tahun 2020-2024, angka tersebut masih tergolong tinggi. Pasalnya target persentase ibu hamil Kurang Energi Kronis (KEK) pada tahun 2023 adalah 11.3% dan pada tahun 2024 mencapai 10%.

Kekurangan energi kronis dapat mempengaruhi proses metabolisme dalam tubuh, diantaranya dalam proses pertumbuhan, proses produksi tenaga, fungsi imunitas, serta terjadinya perubahan fungsi dan struktur otak⁵. Pada masa kehamilan KEK dapat memberikan pengaruh terhadap proses pertumbuhan janin dan dapat menyebabkan terjadinya keguguran, abortus, anemia pada bayi, asfiksia intrapartum (mati dalam kandungan), bayi lahir mati, kematian neonatal, cacat bawaan lahir dengan berat badan lahir rendah (BBLR)⁶. Kondisi KEK pada ibu

yang menyebabkan BBLR dapat menjadi salah satu faktor risiko stunting apabila tidak ditangani dengan baik⁷.

Pemberian edukasi mengenai upaya pencegahan KEK perlu dimulai sedini mungkin, yakni pada usia remaja. Terlebih sebanyak 66,7% ibu hamil berusia di bawah 20 tahun mengalami KEK⁸, sehingga dikhawatirkan apabila tidak segera diatasi, kondisi KEK pada remaja ini dapat berlanjut hingga masa kehamilan. Sebab, pada masa ini remaja cenderung tidak memerhatikan asupan makan karena intensitas aktivitas fisik yang tinggi, sehingga sebagian besar dari mereka memiliki asupan makan yang kurang, dan dapat berisiko mengalami KEK apabila berlangsung dalam kurun waktu yang lama⁹. Pengetahuan gizi mengenai pentingnya asupan makan menjadi salah satu faktor risiko penyebab masalah gizi, pasalnya pemilihan makanan yang sehat berdasarkan pedoman gizi seimbang dipengaruhi oleh pengetahuan gizi remaja¹⁰. Selain itu, tingkat pengetahuan gizi juga dapat memberikan pengaruh terhadap sikap dan perilaku remaja dalam menentukan makanan yang sesuai dengan kebutuhan gizinya¹¹. Sikap remaja sangat menjadi penentu dalam perilaku serta kebiasaan makanan remaja¹². Sehingga pada masa ini, pembekalan terkait upaya pencegahan KEK sangat penting dilakukan untuk mempersiapkan remaja untuk memasuki masa pra-konsepsi¹³

Pengetahuan remaja terkait upaya pencegahan KEK dapat ditingkatkan melalui berbagai media, salah satunya

melalui media sosial TikTok. Dilihat dari survei yang dilakukan oleh Statista, Indonesia memiliki pengguna TikTok bulanan teraktif kedua di dunia pada tahun 2020 dan berada pada posisi ke-2 yaitu sebanyak 22,2 juta pengguna. Posisi pertama sebagai negara yang jumlah pengguna aktif bulanan TikTiknya terbanyak adalah Amerika Serikat yaitu sebesar 65,9 juta pengguna¹⁴. Dalam menyampaikan edukasi, media sosial TikTok memiliki berbagai kelebihan, diantaranya mampu membuat pembelajaran menjadi lebih menarik karena diiringi oleh musik latar, dapat diakses dimanapun dan kapanpun serta mudah digunakan¹⁵. Penelitian sebelumnya oleh Juwita, dkk menunjukkan bahwa pemberian edukasi melalui media sosial TikTok memberikan pengaruh terhadap peningkatan pengetahuan terkait bahaya Napza pada remaja di SMK Negeri 1 Samarinda¹⁶, selain itu penggunaan video pada media sosial TikTok diharapkan dapat mencapai tahap perubahan perilaku, yakni peningkatan asupan energi dan protein. Berdasarkan penelitian sebelumnya oleh Dewi menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan video edukasi dalam meningkatkan pengetahuan tentang anemia dan konsumsi zat besi pada siswa SMA di Kota Denpasar¹⁷, untuk itu media sosial TikTok dinilai sebagai salah satu platform yang cocok sebagai media edukasi kepada remaja dalam meningkatkan pengetahuan, sikap dan asupan energi dan protein. Maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai Pengaruh Edukasi Gizi Mengenai Pencegahan KEK Melalui Media Sosial TikTok terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Asupan Energi Protein Remaja Putri di SMAN 6 Cimahi.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain *quasy experiment* dengan rancangan *pre test - post test with control group design*. Penelitian ini membandingkan variabel pengetahuan, sikap, serta asupan energi dan protein sebelum dan setelah diberikan edukasi gizi menggunakan media sosial TikTok untuk kelompok perlakuan dan menggunakan media *powerpoint* pada kelompok kontrol, sehingga dapat diketahui media mana yang paling efektif untuk penyuluhan gizi. Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 6 Cimahi pada 19 Desember 2023 s.d 10 Februari 2024.

Intervensi yang dilakukan berupa pemberian edukasi gizi mengenai pencegahan KEK menggunakan media sosial TikTok (@edukasicegah.kek) untuk kelompok perlakuan dan media *powerpoint* untuk kelompok kontrol. Pelaksanaan Edukasi gizi dilaksanakan secara daring selama dua minggu dengan pemberian 3 materi di minggu pertama dengan pengulangan materi di minggu kedua. Video yang dijadikan media edukasi terdiri dari 3 buah video yang berdurasi sekitar 3 s.d 5 menit. Setiap video diunggah secara bertahap melalui media sosial TikTok @edukasicegah.kek setiap pukul 17.00 WIB untuk kelompok perlakuan. Adapun pada kelompok kontrol, edukasi gizi dilakukan secara daring melalui grup *whatsapp* menggunakan media edukasi berupa *powerpoint* dengan pemberian 3 materi di minggu pertama, dan pengulangan materi di minggu kedua.

Materi edukasi gizi terdiri dari pengertian KEK, penyebab KEK pada remaja putri, ciri-ciri KEK, dampak KEK, pesan gizi seimbang, isi piringku dan tips makanan untuk mencegah KEK.

Sampel berjumlah 52 remaja putri, yakni 26 remaja putri untuk masing-masing kelompok. Sampel dipilih secara *simple random sampling*. Pengumpulan data pengetahuan dan sikap diperoleh melalui kuesioner pengetahuan dan sikap yang dilakukan sebanyak 2 kali yakni sebelum dan setelah intervensi. Adapun data asupan energi protein diperoleh dari form *recall* 1x24 jam yang dilakukan sebanyak 3 kali yakni sebelum intervensi, ketika intervensi berlangsung, dan setelah intervensi. Data yang telah terkumpul dianalisis menggunakan program spss. Analisis data bivariat pada penelitian ini menggunakan uji *t-dependent* dan uji *t-independent* karena hasil data terdistribusi normal, uji *Wilcoxon* dan uji *Mann Withney* untuk hasil data yang tidak terdistribusi normal. Penelitian ini sudah mendapatkan surat layak etik oleh Komisi Penelitian Kesehatan Poltekkes Kemenkes Bandung dengan nomor No.15/KEPK/EC/XII/2023.

HASIL

Hasil Analisis Univariat

Analisis univariat meliputi data pengetahuan, sikap, dan asupan energi protein remaja putri SMAN 6 Cimahi.

Karakteristik Sampel

Data karakteristik sampel pada penelitian ini terdiri dari usia sampel yang terdiri dari 2 kelompok usia, yakni usia 16 tahun dan 17 tahun yang diuraikan secara deskriptif sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Sampel Berdasarkan Usia Remaja Putri di SMAN 6 Cimahi Tahun 2024

Usia	Kelompok			
	Perlakuan		Kontrol	
	n	%	n	%
16 tahun	14	53,8	18	69,2
17 tahun	12	46,2	8	30,8
Total	26	100,0	26	100,0

Berdasarkan data pada tabel distribusi frekuensi sampel berdasarkan usia remaja putri di SMAN 6 Cimahi dapat diketahui bahwa pada kelompok perlakuan sebagian besar berusia 16 tahun yakni sebanyak 14 orang (53,8%). Adapun pada kelompok kontrol sebagian besar sampel berusia 16 tahun, yakni sebanyak 18 orang (69,2%).

Pengetahuan Pencegahan KEK

Perubahan tingkat pengetahuan pada kelompok perlakuan dengan menggunakan media sosial TikTok serta pada kelompok kontrol menggunakan media *powerpoint* pada saat sebelum dan setelah diberikan edukasi gizi disajikan pada table berikut:

Tabel 2. Skor Pengetahuan Gizi Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol Sebelum dan Setelah Edukasi Gizi

Intervensi	Min	Max	Mean	Δ Mean
Perlakuan				
Sebelum	26,7	86,67	57,06	19,35
Sesudah	40,0	93,33	76,41	
Kontrol				
Sebelum	13,3	80,00	69,23	2,31
Sesudah	13,3	93,33	71,54	

Pada kelompok perlakuan terdapat adanya peningkatan nilai rata-rata dari 57,06 menjadi 76,41 dengan perubahan sebesar 19,35. Sedangkan pada kelompok kontrol terdapat adanya peningkatan nilai rata-rata dari 69,23 menjadi 71,54 dengan perubahan sebesar 2,31.

Sikap Pencegahan KEK

Sikap sampel dalam upaya pencegahan KEK diukur melalui kuesioner yang terdiri dari 10 pertanyaan sikap pencegahan KEK. Sikap diukur menggunakan skala likert dengan 5 skala. Perubahan sikap pada kelompok perlakuan dengan menggunakan media sosial TikTok serta pada kelompok kontrol menggunakan

media *powerpoint* pada saat sebelum dan setelah diberikan edukasi gizi dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. Skor Sikap Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol Sebelum dan Setelah Edukasi Gizi

Intervensi	Min	Max	Mean	Δ Mean
Perlakuan				
Sebelum	56	88	69,85	12
Sesudah	72	92	81,85	
Kontrol				
Sebelum	62	86	73,00	1,38
Sesudah	56	90	74,38	

Pemberian edukasi gizi rata-rata skor sikap pada kelompok perlakuan sebelum dan setelah diberikan edukasi gizi mengalami peningkatan dari 69,85 menjadi 81,85 dengan perubahan sebesar 12. Adapun pada kelompok kontrol, terjadi peningkatan skor sikap sebesar 1,38 setelah dilakukan edukasi gizi.

Asupan Energi

Asupan energi sampel diukur melalui menggunakan metode *Food Recall 24 Jam* yang dilaksanakan sebelum dan setelah diberikan edukasi gizi melalui media sosial TikTok pada kelompok perlakuan dan media *powerpoint* pada kelompok kontrol. Perubahan asupan energi sebelum dan setelah diberikan edukasi pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. Asupan Energi Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol Sebelum dan Setelah Edukasi Gizi

Intervensi	Min (kkal)	Max (kkal)	Mean (kkal)	Δ Mean (kkal)
Perlakuan				
Sebelum	292,88	1842,20	1120,03	280,34
Sesudah	487,90	2097,35	1400,37	
Kontrol				
Sebelum	416,20	1897,76	1095,12	144,62
Sesudah	808,40	1769,90	1239,74	

Pada kelompok perlakuan sebelum diberikan edukasi adalah 1120,03 kkal

memiliki asupan minimal 292,88 kkal dan asupan maksimal sebelum diberikan edukasi sebesar 1842,20 kkal. Setelah diberikan edukasi rata-rata asupan energi pada kelompok perlakuan sebesar 1400,37 kkal memiliki nilai minimal 487,90 kkal dan asupan maksimal setelah diberikan edukasi adalah 2097,35 kkal.

Pada kelompok kontrol rata-rata asupan energi sebelum diberikan edukasi adalah 1095,12 kkal dengan asupan minimal sebesar 416,20 kkal dan asupan maksimal sebelum diberikan edukasi sebesar 1897,76 kkal. Setelah diberikan edukasi, rata-rata asupan energi pada kelompok kontrol adalah 1239,74 kkal dengan asupan minimal 808,40 kkal dan asupan maksimal setelah diberikan edukasi adalah 1769,90 kkal.

Asupan Protein

Asupan protein sampel diukur melalui menggunakan metode *Food Recall 24 Jam* yang dilaksanakan sebelum dan setelah diberikan edukasi gizi melalui media sosial TikTok pada kelompok perlakuan dan media *powerpoint* pada kelompok kontrol. Perubahan asupan protein sebelum dan setelah diberikan edukasi pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 5. Asupan Energi Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol Sebelum dan Setelah Edukasi Gizi

Intervensi	Min (g)	Max (g)	Mean (g)	Δ Mean (g)
Perlakuan				
Sebelum	5,05	57,7	33,89	14,35
Sesudah	24,4	93,4	48,24	
Kontrol				
Sebelum	16,0	67,5	35,20	4,76
Sesudah	15,4	66,3	39,96	

Berdasarkan hasil analisis *recall* yang telah dilakukan diketahui bahwa

rata-rata asupan protein sebelum diberikan edukasi pada kelompok perlakuan adalah 33,89 gram memiliki asupan protein minimal sebesar 5,05 gram dan asupan maksimal sebesar 57,73 gram. Setelah diberikan edukasi, asupan rata-rata protein pada kelompok perlakuan adalah 48,24 gram dengan asupan protein minimal sebesar 24,41 gram dan asupan maksimal sebesar 93,45 gram.

Pada kelompok kontrol rata-rata asupan protein sebelum diberikan edukasi adalah 35,20 gram dengan asupan protein minimal sebesar 16,02 gram dan asupan maksimal protein sebesar 67,49 gram. Setelah diberikan edukasi, asupan rata-rata protein pada kelompok kontrol adalah 39,96 gram dengan asupan protein minimal sebesar 15,45 gram dan asupan maksimal protein sebesar 66,28 gram.

Analisis Bivariat

Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol

Analisa ini dilakukan untuk mengetahui perbedaan rata-rata perubahan tingkat pengetahuan mengenai pencegahan KEK sebelum dan setelah penyuluhan gizi pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol dengan Uji *Wilcoxon* sebagaimana yang terdapat pada tabel berikut:

Tabel 6. Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol

Intervensi	Mean	Std. Deviasi	p-value
Perlakuan			
Sebelum	57,06	15,148	0,000*
Sesudah	76,41	16,246	
Kontrol			
Sebelum	69,23	16,447	0,130
Sesudah	76,15	13,877	

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan *Wilcoxon* pada tingkat pengetahuan sebelum dan setelah diberikan edukasi gizi kepada kelompok perlakuan diperoleh nilai *p-value* sebesar 0,000 ($p\text{-value} < 0,05$) sehingga ada pengaruh edukasi gizi melalui media sosial TikTok terhadap pengetahuan remaja putri SMAN 6 Cimahi.

Adapun pada kelompok kontrol dilakukan uji statistik menggunakan *Wilcoxon* dan diperoleh nilai *p-value* 0.130 ($p\text{-value} > 0,05$) sehingga tidak ada pengaruh edukasi gizi melalui media *powerpoint* terhadap pengetahuan remaja putri SMAN 6 Cimahi

Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Sikap pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol

Analisa ini dilakukan untuk mengetahui perbedaan rata-rata perubahan sikap mengenai pencegahan KEK sebelum dan setelah penyuluhan gizi pada kelompok perlakuan dengan Uji *Wilcoxon* dan kelompok kontrol menggunakan Uji *Paired Samples T-test*, sebagaimana yang tercantum pada tabel berikut:

Tabel 7. Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol

Intervensi	Mean	Std. Deviasi	p-value
Perlakuan			
Sebelum	69,85	7,567	0,000*
Sesudah	81,85	5,931	
Kontrol			
Sebelum	73,00	5,192	0,214
Sesudah	74,38	7,020	

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan *Paired Samples T-test* pada kategori sikap sebelum dan setelah diberikan edukasi gizi kepada kelompok perlakuan diperoleh nilai p

value sebesar 0,000 ($p\ value < 0,05$) sehingga disimpulkan bahwa ada pengaruh edukasi gizi melalui media sosial TikTok terhadap sikap remaja putri mengenai pencegahan KEK di SMAN 6 Cimahi.

Adapun pada kelompok kontrol dilakukan uji statistik menggunakan *Paired Samples T-test* dan diperoleh nilai $p\ value\ 0.214$ ($p\ value > 0,05$) sehingga disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh edukasi gizi menggunakan media *powerpoint* terhadap sikap remaja putri mengenai pencegahan KEK di SMAN 6 Cimahi.

Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Asupan Energi pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol

Analisa ini dilakukan untuk mengetahui perbedaan rata-rata asupan energi sebelum dan setelah penyuluhan gizi pada kelompok perlakuan dengan Uji *Paired Samples T-test*, dan kelompok kontrol menggunakan Uji *Wilcoxon*, sebagaimana yang terdapat pada tabel berikut:

Tabel 8. Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Asupan Energi pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol

Intervensi	Mean (kkal)	Std. Deviasi (kkal)	p-value
Perlakuan			
Sebelum	1120,03	404,71	0,000*
Sesudah	1400,37	331,18	
Kontrol			
Sebelum	1095,12	351,16	0,055
Sesudah	1239,74	245,62	

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan *Paired Samples T-test* pada asupan energi sebelum diberikan edukasi gizi kepada kelompok perlakuan diperoleh nilai $p\ value$ sebesar 0,000 ($p\ value < 0,05$), sehingga disimpulkan bahwa ada pengaruh edukasi gizi melalui media

sosial TikTok terhadap asupan energi remaja putri di SMAN 6 Cimahi.

Adapun pada kelompok kontrol dilakukan uji statistik menggunakan *Wilcoxon* dan diperoleh nilai $p\ value\ 0.055$ ($p\ value > 0,05$), sehingga disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh edukasi gizi menggunakan media *powerpoint* terhadap asupan energi remaja putri di SMAN 6 Cimahi.

Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Asupan Protein pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol

Analisa ini dilakukan untuk mengetahui perbedaan rata-rata asupan protein sebelum dan setelah penyuluhan gizi pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol menggunakan Uji *Paired Samples T-test*, sebagaimana yang disajikan pada tabel berikut:

Tabel 9. Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Asupan Protein pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol

Intervensi	Mean (gram)	Std. Deviasi (gram)	p-value
Perlakuan			
Sebelum	33,89	13,47	0,000*
Sesudah	48,24	16,74	
Kontrol			
Sebelum	35,20	15,22	0,055
Sesudah	39,96	12,07	

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan *Paired Samples T-test* pada variable asupan protein sebelum dan setelah diberikan edukasi gizi kepada kelompok perlakuan diperoleh nilai $p\ value$ sebesar 0,000 ($p\ value < 0,05$) sehingga disimpulkan bahwa terdapat pengaruh edukasi gizi melalui media sosial TikTok terhadap asupan protein remaja putri SMAN 6 Cimahi.

Adapun pada kelompok kontrol dilakukan uji statistik menggunakan

Paired Samples T-test dan diperoleh nilai *p value* 0.166 (*p value* > 0,05) sehingga disimpulkan bahwa tidak ada pengaruh edukasi gizi menggunakan media *power point* terhadap asupan protein remaja putri SMAN 6 Cimahi.

Perbedaan Rata-Rata Skor Pengetahuan, Sikap, Asupan Energi dan Protein Setelah Edukasi Gizi antara Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol

Analisa pengaruh rata-rata skor pengetahuan, sikap, asupan energi dan protein setelah penyuluhan gizi pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol tercantum pada tabel berikut:

Tabel 10. Perbedaan Rata-Rata Skor Pengetahuan, Sikap, Asupan Energi dan Protein Setelah Edukasi Gizi antara Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol

Variabel	Kelompok	Δ Mean (kkal)	Nilai p-value
Pengetahuan	Perlakuan	19,35	0,000*
	Kontrol	6,92	
Sikap	Perlakuan	12	0,000*
	Kontrol	1,38	
Asupan Energi	Perlakuan	280,34	0,103
	Kontrol	144,62	
Asupan Protein	Perlakuan	14,35	0,169
	Kontrol	6,76	

Berdasarkan hasil analisis menggunakan Uji *Mann Whitney* diperoleh *p value* sebesar 0,000 (*p value* < 0,05) dengan demikian dapat dikatakan bahwa terdapat perbedaan rata-rata yang signifikan pada pengetahuan mengenai pencegahan KEK antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol pada sampel, sehingga disimpulkan bahwa media sosial TikTok lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan mengenai pencegahan KEK dibandingkan dengan media *powerpoint*.

Pada kategori sikap diperoleh hasil analisis menggunakan Uji *Mann Whitney* diperoleh *p value* sebesar 0,000 (*p value* < 0,05) sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat perbedaan rata-rata yang signifikan pada sikap sampel mengenai pencegahan KEK antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol, sehingga disimpulkan bahwa media sosial TikTok lebih efektif dalam meningkatkan sikap mengenai pencegahan KEK dibandingkan dengan media *powerpoint*.

Pada asupan energi berdasarkan hasil analisis menggunakan Uji *Independent Samples T-test* diperoleh *p value* sebesar 0,103 (*p value* > 0,05) sehingga dikatakan bahwa tidak ada perbedaan rata-rata yang signifikan antara penggunaan media sosial TikTok pada kelompok perlakuan dan penggunaan media *powerpoint* pada kelompok kontrol dalam pemberian edukasi gizi terhadap asupan energi sampel, sehingga disimpulkan bahwa media sosial TikTok tidak efektif dalam meningkatkan asupan energi dibandingkan dengan media *powerpoint*.

Pada asupan protein berdasarkan hasil analisis menggunakan Uji *Independent Samples T-test* diperoleh *p value* sebesar 0,169 (*p value* > 0,05) sehingga disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan rata-rata yang signifikan antara penggunaan media sosial TikTok pada kelompok perlakuan dan penggunaan media *powerpoint* pada kelompok kontrol dalam pemberian edukasi gizi terhadap asupan protein sampel, sehingga disimpulkan bahwa media sosial TikTok tidak efektif dalam meningkatkan asupan protein dibandingkan dengan media *powerpoint*.

PEMBAHASAN

Karakteristik Sampel

Sampel pada penelitian ini adalah remaja putri berusia 16 s.d 17 tahun di SMAN 6 Cimahi, pada kelompok perlakuan sebagian besar berusia 16 tahun yakni sebanyak 14 orang (53,8%). Adapun pada kelompok kontrol sebagian besar sampel berusia 16 tahun, yakni sebanyak 18 orang (69,2%). Pengambilan sampel yang berusia 16 s.d 17 tahun berdasarkan pada Riset Kesehatan Dasar 2018 yang menyatakan bahwa kondisi kekurangan energi kronis (KEK) lebih sering terjadi pada wanita usia subur yang berusia 15 s.d 19 tahun (3). Menurut WHO usia 16 s.d 17 tahun termasuk kategori remaja, sehingga penting untuk diberikan edukasi pada usia ini, sebab fase remaja merupakan fase yang paling banyak mengalami perubahan terhadap gaya hidup serta kebiasaan makan yang nantinya akan berdampak pada masa dewasa hingga lanjut usia¹⁸. Sehingga pemberian edukasi gizi mengenai pencegahan KEK merupakan sarana yang paling cepat untuk memberikan pengaruh terhadap perubahan pengetahuan, sikap, dan perilaku makan sebagai upaya perbaikan status gizi di masa mendatang.

Data Univariat

Pengetahuan

Berdasarkan hasil analisis dapat diketahui setelah diberikan edukasi kepada kelompok perlakuan terdapat adanya peningkatan nilai rata-rata dari 57,06 menjadi 76,41 dengan perubahan sebesar 19,35. Sedangkan pada kelompok kontrol, setelah diberikan edukasi terdapat adanya peningkatan nilai rata-rata dari 69,23 menjadi 71,54 dengan perubahan sebesar 2,31. Sehingga dapat disimpulkan bahwa

kelompok perlakuan memiliki kenaikan skor pengetahuan lebih tinggi daripada kelompok kontrol

Dengan demikian pada kelompok perlakuan ataupun kelompok kontrol mengalami peningkatan skor pengetahuan. Pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh pendidikan seseorang¹⁹. Pendidikan gizi menjadi salah satu proses menambah pengetahuan tentang gizi termasuk dalam hal membentuk sikap dan perilaku hidup²⁰. Informasi dapat diperoleh dari pendidikan formal maupun informal. Pendidikan formal dapat diperoleh dari pembelajaran di sekolah, sedangkan pembelajaran informal dapat diperoleh dari pelatihan maupun pendidikan kesehatan, salah satunya melalui edukasi gizi²¹.

Sikap

Berdasarkan tabel diketahui bahwa rata-rata skor sikap total pada kelompok perlakuan sebelum diberikan edukasi adalah 69,85 dan setelah diberikan edukasi rata-rata skor sikap meningkat menjadi 81,85. Sehingga disimpulkan bahwa setelah pemberian edukasi gizi rata-rata skor sikap mengalami peningkatan dari 69,85 menjadi 81,85 dengan perubahan sebesar 12. Pada kelompok kontrol, rata-rata skor sikap sebelum diberikan edukasi adalah 73 dan setelah diberikan edukasi melalui media *powerpoint* memiliki rata-rata skor sikap sebesar 74,38. Sehingga disimpulkan bahwa rata-rata skor sikap pada kelompok kontrol mengalami peningkatan sebesar 1,38 setelah dilakukan edukasi gizi. Berdasarkan hasil analisis, kelompok perlakuan memiliki kenaikan skor sikap yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Asupan Energi

Berdasarkan hasil analisa *recall*, setelah diberikan edukasi rata-rata asupan energi pada sampel mengalami peningkatan. Hal ini dikarenakan dalam

media penyuluhan dijelaskan mengenai pedoman gizi seimbang serta pembagian porsi makan dalam sehari sesuai dengan konsep Isi Piringku, sehingga sampel sudah mengetahui bagaimana anjuran konsumsi makanan yang baik sesuai dengan usianya, akan tetapi peningkatan asupan tersebut belum dapat mencukupi kebutuhan energi pada remaja putri.

Menurut Angka Kecukupan Gizi (AKG) tahun 2019 kecukupan asupan energi pada remaja usia 16 s.d 17 tahun adalah 2100 kkal. Apabila dilihat dari hasil analisis *recall* rata-rata asupan energi sampel pada kelompok perlakuan sebelum dan setelah diberikan edukasi mengalami peningkatan sebesar 398,9 kkal, namun rata-rata asupan energi yang diperoleh setelah edukasi belum mencukupi kebutuhan gizi karena hanya memenuhi asupan sebesar 66,68% dari kebutuhan sehingga masih dikategorikan kurang menurut WNPG (2004).

Pada kelompok kontrol, setelah diberikan edukasi rata-rata asupan energi mengalami peningkatan sebesar 236,72 kkal, yakni dari 1095,12 kkal menjadi 1236,9 kkal, namun apabila dibandingkan AKG (2019) masih belum mencukupi kebutuhan gizi karena hanya memenuhi 58,9% dari kebutuhan sehingga masih dikategorikan kurang menurut WNPG (2004).

Kekurangan asupan energi ini apabila berlangsung dalam jangka waktu yang cukup lama, akan mengakibatkan menurunnya berat badan dan keadaan kekurangan gizi yang lain. Penurunan berat badan yang berlanjut akan menyebabkan gizi kurang yang akan berakibat terhambatnya proses tumbuh kembang²². Salah satu masalah gizi yang terjadi sebagai akibat dari kurangnya asupan energi yang berkelanjutan adalah Kekurangan Energi Kronik (KEK). Pada remaja putri kondisi KEK berkontribusi negatif terhadap pertumbuhan yang berdampak pada penurunan konsentrasi dan

produktivitas. Selain itu, apabila kondisi KEK berlanjut hingga masa kehamilan dapat menyebabkan Bayi Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) dapat menjadi salah satu faktor risiko stunting apabila tidak ditangani dengan baik⁸. Oleh karena itu asupan energi menjadi salah satu hal yang diperlukan masa pertumbuhan, terutama untuk remaja putri.

Asupan Protein

Apabila dilihat dari hasil analisa *recall*, setelah diberikan edukasi rata-rata asupan protein baik pada kelompok perlakuan maupun kelompok kontrol mengalami peningkatan, akan tetapi peningkatan asupan tersebut belum dapat mencukupi kebutuhan protein pada remaja putri. Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) tahun 2019 kecukupan asupan energi pada remaja usia 16 s.d 17 tahun adalah 65 gram.

Pada kelompok perlakuan, setelah diberikan edukasi rata-rata asupan protein mengalami peningkatan sebanyak 1 gram, yakni dari 33,89 gram menjadi 48,24 gram, akan tetapi angka tersebut masih kurang dan belum dapat memenuhi kecukupan protein pada remaja putri karena hanya memenuhi 74,21% sehingga masih termasuk kategori kurang menurut WNPG (2004).

Sedangkan pada kelompok kontrol diperoleh hasil bahwa rata-rata asupan protein mengalami peningkatan sebesar 6,76 gram, yaitu dari 35,20 gram menjadi 41,96 gram, namun apabila dibandingkan dengan AKG masih termasuk kategori kurang karena hanya memenuhi 64,55% dari kebutuhan.

Asupan yang sangat kurang disebabkan oleh konsumsi protein yang rendah dan jumlah yang sedikit. Konsumsi protein yang baik adalah yang dapat memenuhi kebutuhan asam amino esensial yaitu asam amino yang tidak dapat disintesa di dalam tubuh dan harus diperoleh dari makanan. Protein hewani dinilai memiliki kualitas yang

lebih unggul apabila dibandingkan dengan protein nabati karena komposisi asam amino lebih lengkap dengan kandungan asam amino esensial yang lebih banyak²². Sehingga untuk memenuhi kecukupan asupan protein terutama pada remaja putri maka diperlukan protein yang berkualitas tinggi seperti protein hewani yang dapat berasal dari susu sapi yang merupakan salah satu sumber protein yang baik ataupun dari daging, ikan dan telur yang merupakan protein dengan nilai biologis tinggi.

Data Bivariat

Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Pengetahuan Pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol

Hasil uji statistik menggunakan *Wilcoxon* menunjukkan pengaruh positif edukasi gizi melalui TikTok terhadap pengetahuan. Peningkatan skor pengetahuan pada sampel terjadi karena pengulangan materi dan media sosial TikTok digunakan untuk edukasi. Proses pemberian edukasi ini memanfaatkan media video TikTok, sehingga remaja menggunakan alat inderanya dalam menerima informasi kesehatan dengan baik dan jelas²³.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Trisa Pamilasari (2022) yang menunjukkan adanya terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan menggunakan media video TikTok terhadap pengetahuan tentang gizi seimbang ($p=0,000$)²⁴. Media sosial TikTok dapat meningkatkan pengetahuan karena video yang menambahkan pesan verbal dapat meningkatkan motivasi untuk menerima pesan dan mengingatkannya dengan lebih baik karena media video menawarkan proses pembelajaran yang lebih menarik dan tidak monoton dengan menampilkan gerak, gambar, dan suara²⁴. Sehingga meningkatkan rasa

keingintahuan remaja terhadap edukasi yang disampaikan

Hasil uji statistik *Wilcoxon* menunjukkan *p value* 0.130, sehingga disimpulkan tidak adanya perbedaan signifikan antara pengetahuan anemia sebelum dan sesudah edukasi gizi melalui media *powerpoint* pada kelompok kontrol. Keterbatasan edukasi secara daring menggunakan media *powerpoint* menyebabkan sulitnya pemantauan dan kurangnya interaktifitas dalam penyampaian materi.

Skor pengetahuan sampel pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol sebelum diberikan edukasi termasuk rendah, sebab sebelumnya belum pernah mendapatkan edukasi gizi mengenai pencegahan KEK sehingga informasi terkait materi masih sangat kurang. Setelah diberikan edukasi gizi skor pengetahuan siswa mengalami peningkatan. Hal ini sejalan dengan penelitian Resmiyati yang menyatakan bahwa edukasi gizi efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku gizi pada remaja²⁶.

Edukasi gizi dapat meningkatkan pengetahuan gizi dan perilaku makan sehingga diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan remaja dan dapat mengubah kebiasaan makan menjadi pola makan yang seimbang²⁷. Tingkat pengetahuan seseorang mengenai gizi memiliki pengaruh terhadap sikap dan perilaku dalam mengonsumsi makanan yang pada akhirnya berdampak pada keadaan status gizi seseorang. Tujuan akhir dari pendidikan gizi yang diberikan kepada remaja yakni dapat mengubah sikap dan tindakan kearah kesadaran untuk melakukan pemenuhan kebutuhan gizi agar hidupnya sehat²⁸. Sehingga diharapkan semakin tinggi tingkat pengetahuan gizi seseorang diharapkan semakin baik keadaan status gizinya.

Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Sikap Pada Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan *Paired Samples T-test* pada kategori sikap sebelum dan setelah diberikan edukasi gizi kepada kelompok perlakuan diperoleh nilai *p value* sebesar 0,000 (*p value* < 0,05) sehingga disimpulkan bahwa terdapat pengaruh edukasi gizi mengenai pencegahan KEK terhadap skor sikap sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi melalui media sosial TikTok. Hal ini dapat disebabkan karena penggunaan media sosial TikTok berupa video audio-visual yang dapat merangsang indra penglihatan dan pendengaran sehingga tidak monoton dan sampel mendapatkan penjelasan tambahan mengenai upaya pencegahan KEK yang disampaikan oleh narator melalui *voice over*. Selain itu, meningkatnya skor sikap pada kelompok perlakuan dapat disebabkan oleh peningkatan skor pengetahuan.

Meningkatnya skor pengetahuan akan membantu sikap dan memberikan pengaruh terhadap kebiasaan seseorang²⁹. Hal ini menunjukkan bahwa sikap terbentuk dari komponen pengetahuan dan hal ini akan berpengaruh terhadap perilaku seseorang dalam memilih makanan seimbang¹². Peningkatan skor sikap pada penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Rizqi Widyantoro (2019) yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat sikap sebelum dan setelah diberikan edukasi gizi pada kelompok perlakuan dengan nilai $p=0,000$ ($p < 0,05$)²⁹. Demikian dengan penelitian lain oleh Ninda Risti (2019) yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan sikap sebelum dan setelah diberikan edukasi gizi dengan nilai $p=0,001$ ($p < 0,05$)³⁰.

Adapun pada kelompok kontrol dilakukan uji statistik menggunakan *Paired Samples T-test* dan diperoleh nilai *p value* 0.214 (*p value* > 0,05)

sehingga disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara sikap mengenai pencegahan KEK sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi melalui media *powerpoint*. Hal ini dapat disebabkan karena media *powerpoint* yang diberikan bersifat satu arah dan tidak interaktif. Selain itu pada kelompok kontrol penyampaian edukasi tidak dapat dilaksanakan secara langsung karena terkendala perizinan, sehingga dilakukan secara daring melalui grup *whatsapp*, dan menyebabkan kurangnya interaksi antara peneliti dengan sampel sehingga peneliti kurang dapat memonitoring jalannya penelitian dengan baik.

Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Asupan Energi dan Protein

Pertumbuhan fisik pada remaja menjadi salah satu faktor yang menyebabkan remaja memerlukan asupan gizi yang lebih besar jika dibandingkan dengan anak-anak. Terlebih sebagian besar remaja memiliki aktivitas fisik yang lebih padat baik kegiatan di sekolah maupun luar sekolah. Pada remaja putri, asupan gizi juga diperlukan untuk mempersiapkan masa reproduksi³¹. Sehingga pentingnya memberikan edukasi kepada remaja putri untuk menambah pemahaman dalam memenuhi asupan gizi sesuai dengan kebutuhannya.

Berdasarkan hasil uji statistik menggunakan *Paired Samples T-test* pada asupan energi sebelum diberikan edukasi gizi kepada kelompok perlakuan diperoleh nilai *p value* sebesar 0,000 (*p value* < 0,05), sehingga disimpulkan bahwa ada pengaruh edukasi gizi melalui media sosial TikTok terhadap asupan energi pada kelompok perlakuan. Sedangkan pada hasil uji statistik menggunakan *Paired Samples T-test* untuk variable asupan protein sebelum dan setelah diberikan edukasi gizi kepada kelompok perlakuan diperoleh nilai *p value* sebesar 0,000 (*p value* < 0,05) sehingga disimpulkan bahwa ada pengaruh

edukasi gizi melalui media sosial TikTok terhadap asupan protein pada kelompok perlakuan.

Peningkatan asupan energi dan protein juga dapat disebabkan oleh waktu penelitian yang bertepatan dengan waktu libur akhir tahun, sehingga berdasarkan hasil wawancara sebagian besar asupan sampel mengalami peningkatan karena sedang berlibur. Selain itu media sosial TikTok juga berpengaruh terhadap peningkatan asupan energi dan protein pada sampel dikarenakan pada materi edukasi terdapat contoh-contoh bahan makanan yang dikemas lengkap dan singkat membuat sampel lebih memahami bahan makanan apa saja yang dapat dikonsumsi agar dapat memenuhi kebutuhan gizi dalam tubuh dan sesuai dengan pedoman gizi seimbang.

Hal ini sejalan dengan penelitian dilakukan oleh Khairizka (2022) mengenai pengaruh edukasi terhadap asupan zat gizi makro yang menunjukkan hasil terdapat perbedaan rata-rata yang bermakna pada asupan energi sebelum dan sesudah intervensi dengan nilai $p=0,000$ ($p < 0,05$), dan terdapat perbedaan rata-rata yang bermakna pada asupan protein sebelum dan sesudah intervensi dengan nilai $p=0,037$ ($p < 0,05$)³².

Peningkatan asupan energi dan protein yang dialami oleh sampel pada kelompok perlakuan sesuai dengan tujuan dari pendidikan gizi. Pendidikan gizi merupakan suatu upaya mendidik remaja untuk merubah perilaku konsumsi sesuai kaidah-kaidah gizi yang pelaksanaannya sudah direncanakan dengan tujuan untuk mempengaruhi perilaku sehingga remaja melakukan pesan/informasi yang diberikan dalam proses pendidikan²⁸.

Selain itu meningkatnya asupan energi dan protein pada sampel juga dipengaruhi oleh meningkatnya skor pengetahuan dan sikap, sebab

pengetahuan gizi akan mempengaruhi sikap remaja dalam memilih atau mengonsumsi makanan untuk pemenuhan kebutuhan tubuh¹². Sehingga dengan adanya peningkatan asupan energi dan protein dapat diketahui bahwa sampel mampu mengimplementasikan edukasi gizi yang telah diperolehnya ke dalam praktik makan dalam kehidupan sehari-hari.

Pada kelompok kontrol dilakukan uji statistik menggunakan *Wilcoxon* dan diperoleh nilai p value 0,055 (p value $> 0,05$), sehingga disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara asupan energi sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi melalui media *powerpoint*. Adapun pada kelompok kontrol dilakukan uji statistik menggunakan *Paired Samples T-test* dan diperoleh nilai p value 0,166 (p value $> 0,05$) sehingga disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara asupan protein sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi melalui media *powerpoint*. Hal ini dapat disebabkan karena media *powerpoint* yang diberikan bersifat satu arah dan tidak interaktif.

Perbedaan Rata-Rata Skor Pengetahuan, Sikap, Asupan Energi dan Protein Setelah Edukasi Gizi antara Kelompok Perlakuan dan Kelompok Kontrol

Pada variabel pengetahuan, apabila dilihat berdasarkan hasil analisis menggunakan Uji *Mann Whitney* diperoleh p value sebesar 0,000 (p value $< 0,05$) dengan demikian dapat dikatakan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada pengetahuan mengenai pencegahan KEK antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol pada sampel sehingga disimpulkan bahwa ada media sosial TikTok lebih efektif digunakan sebagai media edukasi gizi mengenai pencegahan KEK dibandingkan dengan media *powerpoint*.

Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Trisa Pamilasari (2022) yang menunjukkan hasil bahwa media sosial TikTok mampu memberikan pengaruh dalam meningkatkan pengetahuan mengenai gizi seimbang pada remaja putri dengan nilai $p=0,001^{24}$. Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Hanifah (2021) juga menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan menggunakan media video TikTok terhadap pengetahuan tentang gizi seimbang ($p=0,001$)³³.

Pada kategori sikap dilihat dari hasil analisis menggunakan Uji *Mann Whitney* diperoleh p value sebesar 0,000 (p value < 0,05) sehingga dapat dikatakan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada sikap sampel mengenai pencegahan KEK antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol sehingga disimpulkan bahwa media sosial TikTok lebih efektif digunakan sebagai media edukasi gizi mengenai pencegahan KEK dibandingkan dengan media *powerpoint*.

Efektivitas penggunaan media sosial TikTok terhadap perubahan sikap mengenai pencegahan KEK pada remaja putri disebabkan karena penyampaian video edukasi yang disertai dengan karakter dan animasi yang menarik serta penjelasan materi melalui narasi membuat sampel dapat lebih memahami dan mengerti mengenai sikap yang tepat dalam mencegah KEK. Selain itu pengulangan materi edukasi pada minggu kedua membantu sampel dalam mengingat materi yang disampaikan sehingga materi menjadi lebih dipahami dan membantu sampel dalam menentukan sikap yang tepat untuk mencegah KEK.

Salah satu faktor yang mempengaruhi pengetahuan dan sikap seseorang yaitu media. Media berfungsi untuk memudahkan seseorang dalam memahami informasi yang dianggap rumit¹³. Penggunaan media sosial TikTok jelas memiliki banyak

keunggulan apabila dibandingkan dengan media *powerpoint*. Sebagai media edukasi, media sosial TikTok memiliki beberapa kelebihan diantaranya mampu menciptakan suasana belajar yang lebih menarik diiringi oleh musik latar, serta bersifat praktis karena dapat diakses dimanapun dan kapanpun serta mudah digunakan²⁰. Media sosial TikTok memiliki daya tarik yang tinggi dan dapat membuat siswa merasa dekat. Media sosial TikTok juga memiliki keterkaitan langsung dengan perkembangan kematangan, pengalaman, serta karakter dari peserta didik yang didominasi oleh generasi milenial yang memiliki kaitan erat dengan dunia digital serta penggunaan gawai¹⁹.

Di samping itu TikTok dapat dimanfaatkan sebagai media interaktif bagi masyarakat yang memerlukan suatu inovasi dalam memperoleh ilmu pengetahuan, TikTok menawarkan penyampaian materi edukasi yang praktis tanpa harus penggunanya membuka buku atau pergi ke perpustakaan untuk belajar³⁴. Selain itu, penggunaan media sosial TikTok yang berbasis pada video *audio-visual* lebih dapat memberikan rangsangan kepada indera sampel sehingga dapat lebih efektif dalam penyampaian materi. Media *audio-visual* sendiri dapat diartikan sebagai perantara atau penerapan materi dan pendaayagunaannya melalui penglihatan serta pendengaran sehingga mampu menciptakan situasi yang dapat membantu peserta didik mendapatkan pengetahuan, keterampilan, atau sikap³⁵.

Sebagai media edukasi, media sosial TikTok memang lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap, namun belum mampu secara efektif memberikan pengaruh terhadap perubahan asupan energi dan protein. Berdasarkan hasil analisis menggunakan Uji *Independent Samples T-test* diperoleh p value sebesar 0,103

(p value > 0,05) sehingga dikatakan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara penggunaan media sosial TikTok pada kelompok perlakuan dan penggunaan media *powerpoint* pada kelompok kontrol dalam pemberian edukasi gizi terhadap asupan energi sampel sehingga disimpulkan bahwa media sosial TikTok tidak efektif sebagai media edukasi gizi mengenai pencegahan KEK dibandingkan dengan media *powerpoint*.

Adapun pada asupan protein, berdasarkan hasil analisis menggunakan Uji *Independent Samples T-test* diperoleh p value sebesar 0,169 (p value > 0,05) sehingga disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan antara penggunaan media sosial TikTok pada kelompok perlakuan dan penggunaan media *powerpoint* pada kelompok kontrol dalam pemberian edukasi gizi terhadap asupan protein sampel, sehingga disimpulkan bahwa media sosial TikTok tidak efektif digunakan sebagai media edukasi gizi mengenai pencegahan KEK dibandingkan dengan media *powerpoint*.

Sebagai media edukasi, media sosial TikTok belum efektif dalam meningkatkan asupan makan pada sampel, terutama asupan energi dan protein. Hal ini disebabkan karena waktu pemberian edukasi yang tidak terlalu lama sehingga belum mampu mencapai perubahan perilaku konsumsi makanan pada sampel. Hasil penelitian dibandingkan dengan penelitian lain mengenai pengaruh edukasi gizi terhadap asupan energi dan protein oleh Azarine (2022) yang menunjukkan hasil yang lebih baik yaitu ada perubahan rata-rata asupan energi dan protein sebelum dan setelah edukasi gizi dengan nilai $p=0,000$ pada asupan energi dan nilai $p=0,000$ pada asupan protein. Hal ini dikarenakan intervensi yang dilakukan lebih sering dan lama yaitu 3 kali dalam 3 minggu dengan

metode pendampingan²⁴. Sehingga diperlukan waktu yang lebih lama disertai pendampingan untuk menghasilkan perubahan asupan yang lebih bermakna.

SIMPULAN

Ada pengaruh media sosial TikTok terhadap pengetahuan, sikap, dan asupan energi protein remaja putri di SMA Negeri 6 Cimahi dan tidak ada pengaruh media *powerpoint* terhadap pengetahuan sikap, dan asupan energi protein pada remaja putri di SMA Negeri 6 Cimahi.

Adapun perbedaan pada perubahan rata-rata pengetahuan dan sikap pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Sedangkan untuk variabel asupan, tidak ada perbedaan pada perubahan rata-rata asupan energi dan asupan protein pada kelompok perlakuan dan kelompok kontrol.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada Ketua Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Bandung, kepada Ketua Program Studi Gizi dan Dietetika, kepada dosen pembimbing, kepada staf akademik Jurusan Gizi, kepada kedua orangtua tersayang dan keluarga, kepada teman-teman, dan semua pihak yang terlibat dalam penelitian ini. Terimakasih disampaikan juga kepada kepala sekolah, guru, dan siswi SMAN 6 Cimahi yang telah ikut membantu penelitian ini.

DAFTAR RUJUKAN

1. Supariasa I, B B, I F. *Penilaian Status Gizi Edisi Revisi*. Penerbit Buku Kedokteran ECG; 2012.
2. Arisman. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. EGC; 2010.
3. Kemenkes RI. Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehatan RI*. 2018;53(9):1689-1699.

4. Kementerian Kesehatan RI. *Laporan Provinsi Jawa Barat, Riskesdas 2018*.; 2019.
5. Sediaoetama A. *Ilmu Gizi Untuk Mahasiswa Dan Profesi*. Dian Rakyat; 2010.
6. Rizkah Z, Mahmudiono T. Hubungan Antara Umur, Gravida, Dan Status Bekerja Terhadap Resiko Kurang Energi Kronis (KEK) Dan Anemia Pada Ibu Hamil. *Amerta Nutr*. 2017;1(2):72. doi:10.20473/amnt.v1i2.2017.72-79
7. Obai G, Odongo P, Wanyama R. Prevalence of anaemia and associated risk factors among pregnant women attending antenatal care in Gulu and Hoima Regional Hospitals in Uganda: A cross sectional study. *BMC Pregnancy Childbirth*. 2016;16(1):1-7. doi:10.1186/S12884-016-0865-4/TABLES/4
8. Alfarisi R, Nurmalasari Y, Nabilla S, et al. Status Gizi Ibu Hamil Dapat Menyebabkan. *J Kebidanan*. 2019;5(3):271-278.
9. Afrianti, Galaupa R. Analisis Pengaruh Usia Remaja Terhadap Kejadian Kekurangan Energi Kronik (KEK) Pada Ibu Hamil Di Posyandu Flamboyan. *J Keperawatan Muhammadiyah*. 2023;8(4).
10. Diananda A. Psikologi Remaja dan Permasalahannya. *Istighna J Pendidik dan Pemikir Islam*. 2019;1(1):116-133. doi:10.33853/ISTIGHNA.V1I1.20.G21
11. Hafiza D, Utmi A, Niriyah S. Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Smp Ylpi Pekanbaru. *Al-Asalmiya Nurs J Ilmu Keperawatan (Journal Nurs Sci)*. 2021;9(2):86-96. doi:10.35328/keperawatan.v9i2.671
12. Aulia NR. Peran Pengetahuan Gizi Terhadap Asupan Energi, Status Gizi Dan Sikap Tentang Gizi Remaja. *J Ilm Gizi dan Kesehat*. 2021;2(02):31-35. doi:10.46772/jigk.v2i02.454
13. Safitri NRD, Fitranti DY. Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Ceramah dan Booklet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Gizi Remaja Overweight. *J Nutr Coll*. 2016;5(Jilid 2):374-380.
14. Laenggeng AH, Lumalang Y. Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Sikap Memilih Makanan Jajanan Dengan Status Gizi Siswa Smp Negeri 1 Palu Pendahuluan Remaja golongan usia 13-18 tahun terjadi pertumbuhan yang sangat cepat sehingga kebutuhan gizi untuk pertumbuhan dan aktivitas meningkat , g. *J Kesehat Tadulako Voll No1*. 2015;1:49-57.
15. Ayu Lestari R, Dwi Jatmiko Latabulo D. Perilaku Konsumen Remaja Putri Dalam Pengambilan Keputusan Pembelian Secara Online Melalui Tiktok Di Masa Pandemi. *Kalbisocio J Bisnis dan Komun*. 2022;9(1):54-61. doi:10.53008/kalbisocio.v9i1.207
16. Chandra Kusuma DNS, Oktavianti R. Penggunaan Aplikasi Media Sosial Berbasis Audio Visual dalam Membentuk Konsep Diri (Studi Kasus Aplikasi Tiktok). *Koneksi*. 2020;4(2):372. doi:10.24912/kn.v4i2.8214
17. Khansa SD, Putri KYS. Pengaruh Sosial Media Tiktok Terhadap Gaya Hidup Remaja. *Ekspresi Dan Persepsi J Ilmu Komun*. 2022;5(1):133. doi:10.33822/jep.v5i1.3939
18. 109. Marbun R, Sugiyanto S, Dea V. Edukasi Kesehatan Pada Remaja Dalam Pentingnya Gizi Seimbang Dan Aktivitas Fisik Di Era Pandemi Covid-19. *SELAPARANG J Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*. 2021;4(3):508. doi:10.31764/jpmb.v4i3.4494
69. Notoatmodjo S. *Promosi Kesehatan : Teori Dan Aplikasi*. Rineka Cipta; 2012.
20. Putriadi DF. *Pengaruh Pendidikan Gizi Dengan Media Sosial Instagram Terhadap Pengetahuan, Sikap Mengenai Anemia, Dan Asupan Fe Remaja Putri Di SMAN 1 Cimahi*.; 2022.
21. Anggraeni J, Nurrachmawati A,

- Rohmah N. Pengaruh Media Tiktok Terhadap Tingkat Pengetahuan Tentang Bahaya Napza Pada Remaja di SMK Negeri 1 Samarinda Juwita Anggraeni. [https://doi.org/10.37362/jkph.v8i1954Jurnal Kesehatan Panrita Husada](https://doi.org/10.37362/jkph.v8i1954Jurnal%20Kesehat%20Panrita%20Husada). 2023;8(1):26-38.
22. Wahidah NH, Ruhmawati T, Kesehatan P, Kemenkes Bandung P. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media E-Booklet Terhadap Pengetahuan Pencegahan Obesitas Pada Remaja. *J Kesehatan Siliwangi*. 2022;3(1):1-5.
doi:10.34011/JKS.V3I1.1047
23. Mokoginta FS, Budiarmo F, Manampiring AE. Gambaran pola asupan makanan pada remaja di Kabupaten Bolaang Mongondow Utara. *J e-Biomedik*. 2016;4(2).
doi:10.35790/ebm.4.2.2016.14618
24. Pamilasari T, Desi, Purba JSR. Pengaruh Edukasi Gizi Media TikTok terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang pada Remaja Putri. *Pontianak Nutr J*. 2022;5(1):141-145.
25. Ramdani NS, Nugraha H, Hadiapurwa A. Potensi Pemanfaatan Media Sosial Tiktok Sebagai Media Pembelajaran Dalam Pembelajaran Daring. *Akademika*. 2021;10(02):425-436.
doi:10.34005/akademika.v10i02.1406
26. Putra ME, Femelia W, Gizi J, et al. Efektifitas Aplikasi Edukasi Gizi Remaja Berbasis Android Untuk Pencegahan Stunting. *J Endur*. 2022;6(2):443-451.
doi:10.22216/jen.v6i2.357
27. Perdana F, Madaniyah S, Ekayanti I. Pengembangan media edukasi gizi berbasis android dan website serta pengaruhnya terhadap perilaku tentang gizi seimbang siswa sekolah dasar. *J Gizi dan Pangan*. 2017;12(3):169-178.
doi:10.25182/jgp.2017.12.3.169-178
28. Agnesia D. Peran Pendidikan Gizi Dalam Meningkatkan Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Gizi Seimbang Pada Remaja Di Sma Yasmu Kecamatan Manyar Kabupaten Gresik. *Acad Action J Community Empower*. 2020;1(2):64-76. Accessed February 12, 2023. <http://e-journal.president.ac.id/presunivojs/index.php/AIA/article/view/847>
29. Ramadhanti FM, Sulistyowati E, Jaelani M, Semarang K. Pengaruh Edukasi Gizi dengan Media Video Motion Graphics Terhadap Pengetahuan dan Sikap Tentang Obesitas Remaja. *J Gizi*. 2022;11(1):2022.
30. Amanah NR, Suprihartono FA, Fauziyah RN, Par'i HM, Syahidatunnisa US. Edukasi Gizi Dengan Permainan Komunika Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Konsumsi Sayur Buah, Jajanan Dan Sarapan. *J Ris Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*. 2019;11(1):157-164.
doi:10.34011/juriskesbdg.v11i1.691
31. Jafar N, Indriasari R, Syam A, Kurniati Y. Pengaruh Pelatihan Edukator Sebaya terhadap Pengetahuan tentang Gizi Seimbang pada Siswa di SMUN 16 Makassar. *Media Gizi Pangan*. 2018;25(1):1.
doi:10.32382/mgp.v25i1.40
32. Citra Palupi K, Handi L, Gifari N, Dewanti LP. The effect of nutrition education "EMPIRE" against intake of macronutrients, fiber, and sugar in women with overnutrition. *Ilmu Gizi Indones*. 2022;06(01):9-22.
33. Hanifa DL. Perbedaan pengetahuan remaja sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan tentang gizi seimbang dengan menggunakan media video di SMP Negeri 2 Kartasura. *Naskah Publ*. Published online 2015:1-11.
http://eprints.ums.ac.id/39799/12/NASKAH_PUBLIKASI.pdf
34. Retnasary M, Fitriawati D. Analisis akun Tik Tok @Iramira Sebagai Media Pembelajaran Edukasi (Maya Retnasary, Diny Fitriawati) Analisis akun Tik Tok @Iramira Sebagai Media Pembelajaran Edukasi. *AGUNA J Ilmu Komun*. 2022;3(2):1.

- <http://ejournal.amikompuwoko.ac.id/index.php/AGUNA>
- 35 Saputro KA, Sari CK, Winarsi S. Peningkatan Keterampilan Membaca Dengan Menggunakan Media Audio Visual Di Sekolah Dasar. *Edukatif J Ilmu Pendidik*. 2021;3(5):1910-1917. <https://edukatif.org/index.php/edukatif/article/view/690>
36. Haya AA. Penyuluhan Gizi Menggunakan Media E-Booklet Dengan Metode Pendampingan Terhadap Asupan Energi Dan Protein Pada Remaja Putri Kurang Energi Kronis (KEK) Nutritional Education Using Media E-Booklets with Assistance Methods on Energy and Protein Intake in Ado. *Desember*. 2022;1(2):49. <https://doi.org/10.34011/jgd.v1i2.1245>