

EFEKTIVITAS EDUKASI GIZI BERBASIS VIDEO TIKTOK TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP KONSUMSI GULA PADA REMAJA

Nur Fadilla*¹, Nikmah Utami Dewi²

^{1,2}Program Studi Gizi, Kesehatan Masyarakat, Universitas Tadulako, Indonesia

* Corresponding Author: nurfadillalaujeng08@gmail.com

Abstrak

Diabetes melitus (DM) merupakan penyakit tidak menular yang ditandai dengan peningkatan kadar gula darah kronis. Konsumsi berlebihan makanan dan minuman tinggi gula tambahan menjadi faktor risiko utama DM tipe 2, terutama pada remaja. Edukasi gizi melalui media inovatif seperti TikTok dapat menjadi alternatif efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan mengubah sikap remaja. Menganalisis efektivitas edukasi gizi dengan video TikTok terhadap pengetahuan dan sikap konsumsi gula berdasarkan Teori Transtheoretical Model (TTM) pada siswa. Penelitian quasi-experimental dengan desain pre-test post-test control group. Sampel sebanyak 40 siswa MAN 1 Kota Palu dipilih secara purposive sampling, terdiri dari 20 siswa kelompok eksperimen (edukasi TikTok) dan 20 siswa kelompok kontrol (video instruksional). Data dianalisis menggunakan Paired sample t-test dan Independent sample t-test. Terdapat perbedaan signifikan skor pengetahuan pada kedua kelompok (p -value = 0,000). Skor pengetahuan kelompok eksperimen meningkat dari 52,80 menjadi 73,60, sedangkan kelompok kontrol dari 50,80 menjadi 74,60. Skor sikap tidak menunjukkan perbedaan signifikan (p -value > 0,05), namun terjadi perubahan tahapan dari contemplation ke preparation berdasarkan TTM. Gain Score menunjukkan efektivitas sedang pada kedua media (TikTok = 0,44; video instruksional = 0,48). Edukasi gizi berbasis TikTok dan video instruksional efektif meningkatkan pengetahuan dan mengubah sikap remaja terhadap konsumsi gula dari tahap contemplation ke preparation.

Kata Kunci: diabetes melitus, edukasi gizi, TikTok, Transtheoretical Model, pengetahuan, sikap

Abstract

Diabetes mellitus (DM) is a non-communicable disease characterized by chronic blood sugar elevation. Excessive consumption of foods and beverages high in added sugar is a major risk factor for type 2 DM, especially in adolescents. Nutrition education through innovative media such as TikTok can be an effective alternative to increase knowledge and change adolescent attitudes. To analyze the effectiveness of nutrition education using TikTok videos on knowledge and attitudes toward sugar consumption based on the Transtheoretical Model (TTM) theory in students. Quasi-experimental research with pre-test post-test control group design. A sample of 40 students from MAN 1 Palu City was selected by purposive sampling, consisting of 20 students in the experimental group (TikTok education) and 20 students in the control group (instructional video). Data were analyzed using Paired sample t-test and Independent sample t-test. There was a significant difference in knowledge scores in both groups (p -value = 0.000). Knowledge scores in the experimental group increased from 52.80 to 73.60, while the control group increased from 50.80 to 74.60. Attitude scores showed no significant difference (p -value > 0.05), but there was a change in stages from contemplation to preparation based on TTM. Gain Score showed moderate effectiveness in both media (TikTok = 0.44; instructional video = 0.48). TikTok-based nutrition education and instructional videos are effective in increasing knowledge and changing adolescent attitudes toward sugar consumption from contemplation to preparation stages.

Keywords : diabetes mellitus, nutrition education, TikTok, Transtheoretical Model, knowledge, attitude.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase kritis dalam perkembangan penyakit tidak menular yang dapat muncul di usia dewasa. Secara global, prevalensi penyakit tidak menular pada remaja terus meningkat. Sebanyak 4,5% remaja mengalami hipertensi, 25% dari mereka yang kelebihan berat badan menunjukkan gejala diabetes melitus, 70% remaja obesitas berpotensi terkena penyakit kardiovaskular, dan satu dari sepuluh remaja menderita asma (Qifti et al., 2020). Diabetes melitus (DM) dan penyakit tidak menular lainnya mulai menonjol sebagai salah satu penyebab morbiditas dan mortalitas di negara-negara berkembang, yang akan menjadi beban bagi pelayanan kesehatan dan perekonomian negara (Anwar et al., 2022).

Pada akhir tahun 2021, International Diabetes Federation (IDF) menyatakan bahwa diabetes merupakan salah satu krisis kesehatan global yang berkembang paling cepat, dengan lebih dari 537 juta orang di seluruh dunia hidup dengan diabetes. Angka ini diproyeksikan meningkat menjadi 643 juta pada tahun 2030 dan 783 juta pada tahun 2045 (Kemenkes, 2022). Di Indonesia, prevalensi diabetes melitus terus meningkat seiring dengan pergeseran pola penyakit dari penyakit menular menjadi penyakit tidak menular. Indonesia kini berada di peringkat kelima sebagai negara dengan jumlah penderita diabetes terbanyak di dunia, dengan jumlah penderita mencapai sekitar 19,47 juta orang pada tahun 2021 (International Diabetes Federation, 2021).

Diabetes tidak hanya berdampak pada orang dewasa atau lansia, tetapi juga anak-anak dan remaja. Data menunjukkan bahwa prevalensi DM tipe 2 pada anak-anak dan remaja mengalami peningkatan di beberapa negara (Lestari et al., 2021). Di Indonesia, berdasarkan diagnosis dokter, penderita diabetes melitus di kelompok usia 15-24 tahun berjumlah 139.891 orang (SKI, 2023). Faktor utama yang memicu peningkatan prevalensi DM pada remaja adalah gaya hidup mereka yang cenderung berisiko, termasuk kebiasaan mengikuti tren konsumsi makanan cepat saji dan kurangnya perhatian terhadap pola hidup sehat (Qifti et al., 2020).

Diabetes dikaitkan dengan kondisi yang erat kaitannya dengan perilaku makan. Menghindari makanan dan minuman manis, makanan berlemak seperti gorengan, dan mi instan adalah cara mencegah diabetes (Nurjana & Veridiana, 2019). Salah satu pendekatan intervensi yang relevan untuk promosi perilaku makan sehat adalah penggunaan Teori Transtheoretical Model (TTM) (Nurmala, 2020). Menurut teori ini, masyarakat berada pada tahap kesiapan yang berbeda dalam mengubah perilaku mereka, dan intervensi yang mendorong perilaku positif akan lebih efektif jika disesuaikan dengan tingkat kesiapan individu (Marni, 2022).

Edukasi gizi merupakan kegiatan penting yang bertujuan untuk memberikan informasi tentang gizi kepada masyarakat dengan harapan dapat meningkatkan pemahaman mereka terhadap pesan-pesan gizi serta memengaruhi sikap dan perilaku terkait gizi. Efektivitas edukasi gizi dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain metode penyampaian, isi pesan, pendidik, serta media atau alat pembelajaran yang digunakan (Putri & Semiarty, 2020). Media pembelajaran perlu terus berkembang seiring dengan kemajuan teknologi. Video pembelajaran sebagai media audio-visual yang menyajikan gambar dan suara terbukti lebih efektif dalam meningkatkan hasil belajar siswa dibandingkan media gambar (Khairani et al., 2019).

Penggunaan media sosial sebagai sarana pembelajaran menjadi alternatif yang sangat efektif karena dapat diakses kapan saja dan di mana saja. Siswa lebih sering mengakses media sosial dibandingkan mengikuti pembelajaran konvensional karena penyajian konten yang menarik, ringkas, dan tidak membosankan (Adiasti, 2021). TikTok merupakan salah satu platform aplikasi yang sangat populer di kalangan remaja berusia 16-24 tahun (Hutamy et al., 2021). Menyampaikan materi secara sederhana dan menarik dengan elemen background, gambar, filter, teks, serta video berdurasi singkat membuat konten edukasi lebih menarik bagi generasi muda (Warini et al., 2020).

Indonesia mencatatkan 106.518.000 pengguna TikTok pada Oktober 2023,

menjadikannya negara dengan jumlah pengguna TikTok terbesar kedua di dunia (DataReportal, 2023). Sebagian besar Generasi Z menjadikan TikTok sebagai sumber informasi utama mereka, dengan 47% dari responden menghabiskan lebih dari satu jam setiap kali mengakses TikTok (GoodStats, 2024). Oleh karena itu, aplikasi ini memiliki potensi besar untuk digunakan sebagai platform pembelajaran.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas edukasi gizi dengan media pembelajaran video TikTok terhadap pengetahuan dan sikap berdasarkan Teori Transtheoretical Model tentang konsumsi makanan dan minuman manis sebagai upaya pencegahan diabetes melitus pada siswa MAN 1 Kota Palu. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan landasan bagi pengembangan TTM dan konsep terkait efektivitas edukasi gizi di kalangan remaja, serta menyediakan data untuk pengembangan program dan kebijakan kesehatan di sekolah dengan mengintegrasikan metode pembelajaran inovatif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain quasi-experimental dengan pendekatan pre-test post-test control group design. Penelitian dilaksanakan di MAN 1 Kota Palu pada bulan November hingga Desember 2024. Populasi penelitian adalah siswa kelas 12 MAN 1 Kota Palu. Sampel dipilih menggunakan teknik purposive sampling dengan kriteria inklusi: siswa kelas 12, berusia 16-18 tahun, bersedia menjadi responden, memiliki smartphone dengan aplikasi TikTok, dan aktif menggunakan TikTok. Total sampel sebanyak 40 siswa, yang dibagi menjadi 20 siswa kelompok eksperimen (mendapat edukasi melalui TikTok) dan 20 siswa kelompok kontrol (mendapat edukasi melalui video instruksional secara offline).

Instrumen penelitian menggunakan kuesioner yang telah divalidasi untuk mengukur pengetahuan dan sikap siswa tentang konsumsi makanan dan minuman manis serta diabetes melitus. Kuesioner pengetahuan terdiri dari 20 soal pilihan ganda dengan skor 0-100. Kuesioner sikap berdasarkan Teori Transtheoretical Model terdiri dari 15 pernyataan yang mengukur lima tahapan perubahan perilaku: *pre-contemplation*, *contemplation*, *preparation*, *action*, dan *maintenance*.

Penelitian dilakukan dalam beberapa tahap. Pertama, dilakukan pre-test pada kedua kelompok untuk mengukur pengetahuan dan sikap awal siswa. Kelompok eksperimen kemudian diberikan edukasi gizi melalui video di aplikasi TikTok yang dapat diakses kapan saja selama periode intervensi, sedangkan kelompok kontrol diberikan edukasi dengan video instruksional yang ditayangkan langsung di kelas. Konten edukasi meliputi pengertian diabetes melitus, jenis-jenis diabetes, gejala dan pencegahan, dampak konsumsi gula berlebih, dan batasan konsumsi gula harian. Setelah satu minggu, dilakukan post-test untuk mengukur perubahan pengetahuan dan sikap pada kedua kelompok.

Data dianalisis menggunakan uji statistik dengan bantuan software SPSS. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan distribusi frekuensi karakteristik responden, pengetahuan, dan sikap. Analisis bivariat menggunakan Paired sample t-test untuk menguji perbedaan pengetahuan dan sikap dalam kelompok (pre-test dan post-test), serta Independent sample t-test untuk menguji perbedaan antar kelompok. Efektivitas media diukur menggunakan Gain Score dengan rumus: $g = (S_{post} - S_{pre}) / (S_{max} - S_{pre})$. Kategori efektivitas: tinggi ($g > 0,7$), sedang ($0,3 \leq g \leq 0,7$), dan rendah ($g < 0,3$).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Seluruh responden dalam penelitian ini adalah siswa kelas 12 MAN 1 Kota Palu dengan rentang usia 16-18 tahun. Karakteristik responden homogen pada kedua kelompok, dengan mayoritas berusia 17 tahun. Pemilihan siswa kelas 12 dilakukan karena mereka

berada pada tahap akhir pendidikan menengah dan dianggap memiliki tingkat pemahaman yang lebih matang dibandingkan siswa kelas sebelumnya.

Analisis Univariat

Pengetahuan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata pengetahuan siswa tentang makanan dan minuman manis serta diabetes melitus pada kelompok eksperimen saat pre-test adalah 52,80 dan meningkat menjadi 73,60 pada post-test. Distribusi frekuensi pengetahuan menunjukkan bahwa pada saat pre-test, siswa yang masuk kategori baik 10%, kategori cukup 40%, dan kategori kurang 50%. Setelah intervensi, siswa dalam kategori baik meningkat menjadi 55%, kategori cukup menurun menjadi 25%, dan kategori kurang menurun menjadi 20%.

Pada kelompok kontrol, rata-rata pengetahuan siswa saat pre-test adalah 50,80 dan meningkat menjadi 74,60 pada post-test. Distribusi frekuensi menunjukkan bahwa pada saat pre-test, siswa yang masuk kategori baik 10%, kategori cukup 30%, dan kategori kurang 60%. Setelah intervensi, siswa dalam kategori baik meningkat menjadi 70%, kategori cukup menurun menjadi 25%, dan kategori kurang menurun menjadi 5%.

Sikap

Berdasarkan Teori Transtheoretical Model, sikap siswa pada kelompok eksperimen saat pre-test menunjukkan rata-rata tertinggi berada pada tahapan contemplation dengan nilai 10,70, dan pada post-test meningkat pada tahapan preparation dengan nilai 10,90. Hasil serupa terjadi pada kelompok kontrol, dengan nilai rata-rata tertinggi saat pre-test berada pada tahapan contemplation (11,20) dan pada post-test meningkat pada tahapan preparation (10,05). Hal ini menunjukkan bahwa terjadi perubahan sikap siswa dari tahap contemplation (mulai merenung tentang bahaya makanan dan minuman manis) menjadi tahap preparation (memiliki niat dan rencana untuk mengubah kebiasaan konsumsi).

Analisis Bivariat

Perbedaan Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Intervensi

Tabel 1. Perbedaan Skor Pengetahuan Siswa Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi

Kelompok	Mean $\pm$ SD Pre-test	Mean $\pm$ SD Post-test	Mean Differences	p-value*
Eksperimen (TikTok)	52,80 $\pm$ SD	73,60 $\pm$ SD	-20,800	0,000
Kontrol (Video Instruksional)	50,80 $\pm$ SD	74,60 $\pm$ SD	-23,800	0,000

*Paired sample t-test

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan pada skor pengetahuan siswa antara pre-test dan post-test pada kedua kelompok (p-value = 0,000). Hal ini menunjukkan bahwa baik edukasi gizi melalui TikTok maupun video instruksional efektif meningkatkan pengetahuan siswa tentang konsumsi makanan dan minuman manis.

Tabel 2. Perbedaan Skor Pengetahuan Antara Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Pengetahuan	Kelompok Eksperimen	Kelompok Kontrol	Δ	p-value*
Pre-test	52,80	50,80	2,0	0,728
Post-test	73,60	74,60	1,0	0,867

*Independent sample t-test

Hasil uji Independent sample t-test menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan pengetahuan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol baik saat pre-test (p-value = 0,728) maupun post-test (p-value = 0,867).

Perbedaan Sikap Sebelum dan Sesudah Intervensi

Tabel 3. Perbedaan Skor Sikap Siswa Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi

Kelompok	Mean $\pm$ SD Pre-test	Mean $\pm$ SD Post-test	Mean Differences	p-value*
Eksperimen (TikTok)	45,00 $\pm$ 6,696	47,10 $\pm$ 5,330	-2,100	0,079
Kontrol (Video)	48,85 $\pm$ 4,404	46,00 $\pm$ 6,529	2,850	0,083

Instruksional)				
----------------	--	--	--	--

*Paired sample t-test

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan pada skor sikap siswa antara pre-test dan post-test pada kedua kelompok ($p\text{-value} > 0,05$). Namun, secara bertahap berdasarkan TTM, terjadi perubahan sikap dari tahapan contemplation ke tahapan preparation pada kedua kelompok.

Tabel 4. Perbedaan Skor Sikap Antara Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Sikap	Kelompok Eksperimen	Kelompok Kontrol	Δ	p-value*
Pre-test	45,00	48,85	-3,85	0,038
Post-test	47,10	46,00	1,1	0,563

*Independent sample t-test

Hasil uji statistik menunjukkan terdapat perbedaan signifikan sikap antara kelompok eksperimen dan kontrol saat pre-test ($p\text{-value} = 0,038$), namun tidak terdapat perbedaan signifikan saat post-test ($p\text{-value} = 0,563$).

Efektivitas Media Edukasi Gizi

Tabel 5. Efektivitas Media Edukasi Gizi Berdasarkan Gain Score

Kelompok	Variabel	Nilai Gain	Kategori Efektivitas
Eksperimen (TikTok)	Pengetahuan	0,44	Sedang
Kontrol (Video Instruksional)	Pengetahuan	0,48	Sedang

Hasil Gain Score menunjukkan bahwa kedua media edukasi memiliki efektivitas dalam kategori sedang untuk meningkatkan pengetahuan siswa. Video instruksional sedikit lebih unggul (0,48) dibandingkan TikTok (0,44), namun keduanya berada dalam kategori yang sama.

PEMBAHASAN

Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan pada skor pengetahuan siswa sebelum dan sesudah edukasi gizi baik pada kelompok eksperimen yang menggunakan TikTok maupun kelompok kontrol yang menggunakan video instruksional ($p\text{-value} = 0,000$). Peningkatan pengetahuan pada kelompok eksperimen dari 52,80 menjadi 73,60 sejalan dengan penelitian Rahmadani (2022) yang menunjukkan peningkatan rata-rata pengetahuan responden setelah intervensi edukasi pada aplikasi TikTok. Demikian pula pada kelompok kontrol yang mengalami peningkatan dari 50,80 menjadi 74,60, sejalan dengan penelitian Herlinadiyaningsih (2021) yang menunjukkan peningkatan pengetahuan setelah intervensi menggunakan media video instruksional.

Peningkatan pengetahuan ini dapat dijelaskan melalui beberapa mekanisme. Pertama, media video memiliki keunggulan dalam melibatkan indera penglihatan dan pendengaran secara bersamaan, sehingga informasi lebih mudah diserap dan diingat (Jatmika et al., 2019). Kedua, konten edukasi yang disajikan secara visual dengan durasi singkat dan menarik cenderung lebih sering diputar ulang, sehingga informasi yang disampaikan menjadi lebih matang dan dipahami (Triyanto, 2023). Ketiga, penggunaan platform yang familiar bagi remaja seperti TikTok membuat proses pembelajaran menjadi lebih menyenangkan dan tidak membosankan (Adiasti, 2021).

Menurut Soekidjo (2012), pengetahuan merupakan hasil dari penginderaan terhadap suatu objek, dan beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan meliputi pendidikan, informasi atau media massa, serta usia. Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, maka semakin mudah mereka menerima dan memahami informasi. Dalam penelitian ini, siswa kelas 12 dipilih karena dianggap memiliki tingkat pemahaman yang lebih matang, sehingga dapat menyerap informasi dengan lebih baik.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan pengetahuan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ($p\text{-value} > 0,05$). Hal ini sejalan dengan penelitian Al Fasyi (2015) dan Rochmawati et al. (2021) yang menunjukkan tidak adanya perbedaan pengetahuan antara kelompok yang menggunakan media berbeda.

Kedua media, baik TikTok maupun video instruksional, sama-sama efektif dalam menyampaikan informasi, meskipun dengan pendekatan yang berbeda. TikTok menarik perhatian siswa melalui konten yang singkat dan interaktif, sementara video instruksional memberikan penjelasan yang lebih terstruktur dan mendalam (Mulyadi et al., 2018).

Pengetahuan tentang gizi memiliki peran penting dalam membentuk kebiasaan makan seseorang karena dapat memengaruhi pemilihan jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi. Individu dengan pemahaman gizi yang baik cenderung lebih memperhatikan kandungan gizi dalam setiap makanan yang dikonsumsi (Jauziyah et al., 2021). Dengan meningkatnya pengetahuan siswa tentang dampak konsumsi gula berlebih dan diabetes melitus, diharapkan mereka dapat membuat keputusan yang lebih baik dalam memilih makanan dan minuman sehari-hari.

Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Sikap

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan pada skor sikap siswa secara keseluruhan antara pre-test dan post-test pada kedua kelompok (p -value $> 0,05$). Namun, ketika dianalisis berdasarkan Teori Transtheoretical Model secara bertahap, terjadi perubahan sikap yang bermakna dari tahapan contemplation (mulai merenung) menjadi tahapan preparation (persiapan) pada kedua kelompok.

Pada kelompok eksperimen, nilai rata-rata tertinggi sebelum edukasi berada pada tahapan contemplation (10,70) dan setelah edukasi meningkat pada tahapan preparation (10,90). Demikian pula pada kelompok kontrol, nilai rata-rata tertinggi sebelum edukasi berada pada tahapan contemplation (11,20) dan setelah edukasi meningkat pada tahapan preparation (10,05). Perubahan ini menunjukkan bahwa edukasi gizi berhasil menggerakkan siswa dari tahap di mana mereka mulai menyadari bahaya konsumsi gula berlebih tetapi masih ragu untuk berubah (contemplation), menuju tahap di mana mereka mulai memiliki niat dan rencana konkret untuk mengubah kebiasaan konsumsi (preparation).

Hasil ini sejalan dengan penelitian Mustofa dan Sani (2024) yang mengatakan bahwa intervensi edukasi melalui media sosial dapat meningkatkan kesadaran dan motivasi siswa untuk mengadopsi kebiasaan konsumsi yang lebih sehat, meskipun masih memerlukan dorongan lanjutan untuk mencapai tahap tindakan nyata. Penelitian Azizah et al. (2021) juga menunjukkan bahwa media video memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan sikap remaja, dengan hasil yang lebih tinggi setelah diberikan intervensi.

Menurut Padilah et al. (2023), konten edukasi yang dirancang secara menarik dan relevan di TikTok mampu meningkatkan kesadaran remaja untuk mengurangi konsumsi gula berlebih dan beralih ke pola makan yang lebih sehat. Keberhasilan edukasi berbasis TikTok tidak hanya bergantung pada konten informatif, tetapi juga bagaimana konten tersebut disajikan secara visual menarik, relatable, dan sesuai dengan tren yang diminati oleh remaja (Haryanto, 2023).

Teori Transtheoretical Model menjelaskan bahwa perubahan perilaku adalah proses yang bertahap dan tidak terjadi secara instan. Menurut Saputra dan Sary (2013), jika seseorang sudah berada di tahap tertentu, proses ini dapat berlangsung berulang-ulang jika individu tersebut mengalami relapse, sehingga mereka dapat mempertahankan perilaku baru. Dalam konteks penelitian ini, meskipun siswa belum mencapai tahap action (tindakan nyata), pergerakan dari contemplation ke preparation merupakan langkah positif yang menunjukkan bahwa mereka mulai mempersiapkan diri untuk mengubah perilaku konsumsi gula mereka.

Domain pengetahuan mendasari sikap seseorang, dan keduanya merupakan aspek penting dalam pembentukan perilaku atau tindakan, khususnya pada remaja dalam mengatur pola konsumsi makanan dan minuman manis. Remaja yang memiliki pengetahuan baik tentang dampak negatif konsumsi gula berlebih cenderung mengembangkan sikap yang lebih positif dalam memilih asupan makanan dan minuman yang lebih sehat (Yunianto, 2024). Pengetahuan yang baik akan mendorong perubahan sikap yang menetap, sehingga mereka lebih termotivasi untuk mengurangi konsumsi gula

tambahan.

Efektivitas Media Edukasi Gizi

Hasil analisis Gain Score menunjukkan bahwa kedua media edukasi, baik TikTok maupun video instruksional, memiliki efektivitas dalam kategori sedang untuk meningkatkan pengetahuan siswa (TikTok = 0,44; video instruksional = 0,48). Video instruksional sedikit lebih unggul dibandingkan TikTok, namun perbedaan ini tidak signifikan secara statistik karena keduanya berada dalam kategori yang sama.

Efektivitas media video dalam meningkatkan pengetahuan dapat dijelaskan melalui beberapa aspek. Menurut Jatmika et al. (2019), media pembelajaran video terbukti efektif karena mampu melibatkan 94% indera manusia melalui penglihatan dan pendengaran, serta memungkinkan seseorang untuk mengingat hingga 50% dari apa yang dilihat dan didengar. Pesan yang disampaikan melalui video dapat memberikan pengaruh emosional yang kuat sekaligus meningkatkan pengetahuan melalui rangsangan dan motivasi.

TikTok sebagai platform media sosial memiliki keunggulan dalam menarik perhatian remaja melalui fitur-fitur menarik seperti efek visual, musik latar, dan format video pendek yang dapat ditonton berulang kali. Karakteristik TikTok dengan video pendek berdurasi 15-60 detik mampu membuat pengguna memutar video secara berulang karena merasa terhipnotis dengan iringan musik (Firamadhina & Krisnani, 2020). Kemudahan akses TikTok yang dapat digunakan kapan saja dan di mana saja juga menjadi nilai tambah dalam proses pembelajaran (Dewanta, 2020).

Di sisi lain, video instruksional memiliki keunggulan dalam menyajikan informasi secara lebih terstruktur dan mendalam. Video instruksional memungkinkan pengulangan yang membantu pengguna memahami pesan pembelajaran dengan lebih baik (Setyoningtyas & Ghofur, 2021). Dalam penelitian ini, video instruksional ditayangkan langsung di kelas, sehingga peneliti dapat memastikan bahwa semua siswa menonton video dengan fokus dan dapat memberikan penjelasan tambahan jika diperlukan.

Kedua media sama-sama efektif karena masing-masing memiliki kelebihan tersendiri. Keberhasilan edukasi kesehatan sangat bergantung pada penggunaan media yang dapat membantu menyampaikan pesan kesehatan dengan cara yang menarik dan mudah dipahami (Putri & Futriani, 2022). Pemilihan media harus disesuaikan dengan karakteristik target audiens, dalam hal ini remaja yang aktif menggunakan media sosial dan akrab dengan teknologi digital.

Implikasi Teori Transtheoretical Model

Teori Transtheoretical Model (TTM) memberikan kerangka kerja yang berguna untuk memahami dan mengintervensi perubahan perilaku kesehatan. TTM menekankan bahwa perubahan perilaku adalah proses yang bertahap, bukan kejadian tunggal (Nurmala, 2020). Dalam penelitian ini, penggunaan TTM membantu mengidentifikasi tahapan kesiapan siswa untuk mengubah perilaku konsumsi gula mereka.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum intervensi, sebagian besar siswa berada pada tahap contemplation, di mana mereka sudah menyadari bahaya konsumsi gula berlebih tetapi masih ragu untuk mengubah kebiasaan mereka. Setelah mendapat edukasi gizi, siswa bergerak ke tahap preparation, di mana mereka mulai memiliki niat dan rencana konkret untuk mengubah kebiasaan konsumsi. Pergerakan ini menunjukkan bahwa edukasi gizi efektif dalam meningkatkan kesiapan siswa untuk berubah.

Menurut Marni (2022), intervensi yang mendorong perilaku positif akan lebih efektif jika disesuaikan dengan tingkat kesiapan individu. Dalam konteks ini, edukasi gizi yang diberikan melalui video TikTok dan video instruksional berhasil menyesuaikan dengan tahap kesiapan siswa, sehingga dapat menggerakkan mereka ke tahap berikutnya. Untuk membantu siswa mencapai tahap action (tindakan nyata) dan maintenance (mempertahankan perubahan), diperlukan intervensi lanjutan yang lebih intensif, seperti program pendampingan atau konseling gizi.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa edukasi gizi berbasis video, baik melalui TikTok maupun video instruksional, sama-sama efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa mengenai konsumsi gula dan diabetes melitus. Kedua media terbukti mampu memberikan peningkatan skor pengetahuan yang signifikan, meskipun tidak ditemukan perbedaan yang berarti antara keduanya, sehingga dapat disimpulkan bahwa keduanya memiliki efektivitas yang seimbang. Selain itu, terjadi perubahan sikap siswa sesuai dengan Teori Transtheoretical Model, di mana mereka bergerak dari tahap contemplation menuju tahap preparation setelah menerima edukasi gizi. Berdasarkan analisis Gain Score, efektivitas kedua media berada pada kategori sedang, yang menegaskan bahwa baik TikTok maupun video instruksional dapat menjadi alternatif yang relevan dan bermanfaat dalam mendukung upaya peningkatan literasi gizi di kalangan siswa.

Saran

Bagian saran dari penelitian ini menekankan pentingnya pemanfaatan media sosial sebagai sarana edukasi gizi yang relevan dengan karakteristik remaja. Institusi pendidikan dapat menjadikan temuan ini sebagai dasar untuk mengintegrasikan platform seperti TikTok ke dalam program kesehatan sekolah, mengingat efektivitasnya yang sebanding dengan media konvensional namun lebih mampu menarik perhatian siswa. Tenaga kesehatan dan pendidik gizi diharapkan mengembangkan konten yang kreatif, menarik, serta sesuai dengan kebutuhan remaja agar pesan kesehatan dapat tersampaikan dengan lebih optimal. Siswa sendiri perlu diarahkan untuk menggunakan media sosial secara bijak, tidak hanya sebagai hiburan tetapi juga sebagai sumber informasi yang bermanfaat bagi kesehatan dan gizi mereka. Untuk penelitian selanjutnya, disarankan adanya intervensi dengan durasi lebih panjang guna mengamati perubahan perilaku konsumsi gula secara nyata, serta kajian mengenai dampak jangka panjang edukasi berbasis media sosial terhadap pola makan remaja. Selain itu, penelitian lanjutan yang menggabungkan edukasi gizi dengan program pendampingan atau konseling juga penting dilakukan agar siswa dapat mencapai tahapan action dan maintenance sesuai dengan kerangka Teori Transtheoretical Model.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiasti, N. (2021). Penggunaan media sosial sebagai alternatif media pembelajaran online. *Jurnal Pendidikan Dasar Borneo*, 2(2), 101–110.
- Anwar, Y., An-Naf, M. D., Lathiifah, M. P., Tiana, L., Hardianti, R., Puspitasari, D., Maharani, E. D., Fadillah, N. K., Tibbiya, F., Najmah, L., Kartika, K., Apriadi, J., Astuti, S., Alicia, A., Mahmudah, N., & Editia, I. M. D. (2022). Penyuluhan penyakit diabetes mellitus kepada remaja sekolah menengah atas di Jakarta Utara. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Farmasi: Pharmacare Society*, 1(2). <https://doi.org/10.37905/phar.soc.v1i2.15569>
- Azhari, M. A., & Fayasari, A. (2020). Pengaruh edukasi gizi dengan media ceramah dan video animasi terhadap pengetahuan sikap dan perilaku sarapan serta konsumsi sayur buah. *Action: Aceh Nutrition Journal*, 5(1), 55–61.
- Azizah, L. S., Permadi, M. R., Susindra, Y., & Purnasari, G. (2021). Pengaruh pemberian media video animasi terhadap tingkat pengetahuan dan sikap pada remaja status gizi lebih di SMAN 1 Pasirian Lumajang. *Harena: Jurnal Gizi*, 2(1). <https://doi.org/10.25047/harena.v2i1.2851>
- DataReportal. (2023, Oktober 19). *Digital 2023 October Global Statshot Report*. DataReportal – Global Digital Insights. <https://datareportal.com/reports/digital-2023-october-global-statshot>
- Dewanta, A. A. N. B. J. (2020). Pemanfaatan aplikasi Tik Tok sebagai media pembelajaran bahasa Indonesia. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Bahasa Indonesia*, 9(2).

- Diananda, A. (2019). Psikologi remaja dan permasalahannya. *Istighna: Jurnal Pendidikan dan Pemikiran Islam*, 1(1). <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20.g21>
- Febrianti, F., & Wahyuni, R. S. (2019). Hubungan pengetahuan dan sikap santri terhadap kejadian skabies di Pondok Pesantren Darel Hikmah Kota Pekanbaru tahun 2014. *Jurnal Delima Harapan*, 6(2). <https://doi.org/10.31935/delima.v6i2.75>
- Firamadhina, F. I. R., & Krisnani, H. (2020). Perilaku generasi Z terhadap penggunaan media sosial TikTok: TikTok sebagai media edukasi dan aktivisme. *Share: Social Work Journal*, 10(2), 199–208. <https://doi.org/10.24198/share.v10i2.31443>
- GoodStats. (2024). *Sekali akses TikTok, mayoritas Gen Z habiskan lebih dari 1 jam*. GoodStats Data. <https://data.goodstats.id/statistic/sekali-akses-tiktok-mayoritas-gen-z-habiskan-lebih-dari-1-jam-ka1ec>
- Hardianto, D. (2020). Telaah komprehensif DM: Klasifikasi, gejala, diagnosis, pencegahan, dan pengobatan. *Jurnal Bioteknologi dan Biosains Indonesia*, 7(2). <https://doi.org/10.29122/jbbi.v7i2.4209>
- Harreiter, J., & Roden, M. (2023). Diabetes mellitus – definition, klassifikation, diagnose, screening und prävention (Update 2023). *Wiener Klinische Wochenschrift*, 135(S1), 7–17. <https://doi.org/10.1007/s00508-022-02122-y>
- Haryanto, Y. A. (2023). *Pengaruh paparan konten edukasi gizi menggunakan media sosial TikTok terhadap perilaku makan remaja SMA Negeri 1 Tangerang tahun 2023*. Universitas Indonesia Library; Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia. <https://lib.ui.ac.id>
- Herlinadiyaningsih, H. (2021). Perbedaan media leaflet dan video terhadap pengetahuan ibu menyusui. *Jurnal Kebidanan Indonesia*, 12(2). <https://doi.org/10.36419/jki.v12i2.496>
- Hutamy, E. T., Swartika, F., & Hasan, M. (2021). Persepsi peserta didik terhadap pemanfaatan Tik Tok sebagai media pembelajaran.
- International Diabetes Federation. (2021). *IDF Diabetes Atlas 10th Edition*. Brussels: IDF.
- Jatmika, S. E., Maulana, Z., Martini, M., & Hapsari, W. (2019). *Buku ajar pengembangan media promosi kesehatan* (E. Khuzaimah, Ed.). K-Media. <https://eprints.uad.ac.id/15793/>
- Jauziyah, S., Nuryanto, N., Tsani, A. F. A., & Purwanti, R. (2021). Pengetahuan gizi dan cara mendapatkan makanan berhubungan dengan kebiasaan makan mahasiswa Universitas Diponegoro. *Journal of Nutrition College*, 10(1). <https://doi.org/10.14710/jnc.v10i1.30428>
- Kementerian Kesehatan RI. (2022). *Tetap produktif, cegah, dan atasi diabetes mellitus*. Pusat Informasi Kementerian Kesehatan RI. <https://www.kemkes.go.id/downloads/resources/download/pusdatin/infodatin/Infodatin%202020%20diabetes%20melitus.pdf>
- Khairani, M., Sutisna, S., & Suyanto, S. (2019). Studi meta-analisis pengaruh video pembelajaran terhadap hasil belajar peserta didik. *Jurnal Biolokus: Jurnal Penelitian Pendidikan Biologi dan Biologi*, 2(1). <https://doi.org/10.30821/biolokus.v2i1.442>
- Lestari, L., Zulkarnain, Z., & Sijid, S. A. (2021). DM: Review etiologi, patofisiologi, gejala, penyebab, cara pemeriksaan, cara pengobatan dan cara pencegahan. *Prosiding Seminar Nasional Biologi*, 7(1). <https://doi.org/10.24252/psb.v7i1.24229>
- Marni, M. (2022). *Strategi komunikasi kultural dalam upaya pencegahan stunting di daerah lahan kering Kabupaten Kupang, Provinsi Nusa Tenggara Timur* [Doctoral dissertation, Universitas Hasanuddin]. <https://repository.unhas.ac.id/id/eprint/24930/>
- Mulyadi, M. I., Warjiman, W., & Chrisnawati, C. (2018). Efektivitas pendidikan kesehatan dengan media video terhadap tingkat pengetahuan perilaku hidup bersih dan sehat. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (JKSI)*, 3(2), 1–9. <https://doi.org/10.51143/jksi.v3i2.111>
- Mustofa, R. A. B., & Sani, M. (2024). Efektivitas promosi kesehatan melalui media sosial dalam mendorong perilaku hidup sehat pada remaja.
- Nurmala, I. N. (2020). *Promosi kesehatan*. Airlangga University Press.

- Nurjana, M. A., & Veridiana, N. N. (2019). Hubungan perilaku konsumsi dan aktivitas fisik dengan diabetes mellitus di Indonesia. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 47(2), 97-106. <https://doi.org/10.22435/bpk.v47i2.667>
- Nurrita, T. (2018). Pengembangan media pembelajaran untuk meningkatkan hasil belajar siswa. *Misykat: Jurnal Ilmu-ilmu Al-Quran, Hadist, Syari'ah dan Tarbiyah*, 3(1), 171. <https://doi.org/10.33511/misykat.v3n1.171>
- Okube, O. T., & Kimani, S. T. (2024). Effectiveness of trans-theoretical model-based health education intervention in the promotion of lifestyle changes among adults with metabolic syndrome: A randomized controlled trial. *SAGE Open Nursing*, 10, 23779608241251658. <https://doi.org/10.1177/23779608241251658>
- Padilah, P. N., Abidin, Z., & Rifai, M. (2023). Pengaruh penggunaan sosial media TikTok terhadap perilaku remaja berusia 12-15 tahun. 7.
- Purnama, N. L. A. (2019). Perilaku makan dan status gizi remaja. *JPK: Jurnal Penelitian Kesehatan*, 9(2). <https://doi.org/10.54040/jpk.v9i2.172>
- Putri, H. J., & Futriani, E. S. (2022). Efektivitas edukasi nutrisi pada ibu hamil trimester 1 dengan hipertensi melalui media video animasi di Puskesmas Bahagia tahun 2022. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(3), 2090-2098. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v4i3.5028>
- Putri, K. D., & Semiarty, R. (2020). Pengaruh efektivitas media promosi kesehatan leaflet dengan video TOSS TB terhadap tingkat pengetahuan dan sikap masyarakat di wilayah kerja Puskesmas Andalas. 1(3).
- Qifti, F., Malini, H., & Yetti, H. (2020). Karakteristik remaja SMA dengan faktor risiko DM di Kota Padang. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2). <https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i2.950>
- Rahmadani, E. (2022). Peningkatan pengetahuan tentang tokoh sejarah melalui aplikasi TikTok pada peserta didik. *Jurnal Nalar Pendidikan*, 10(1), 50-55. <https://doi.org/10.26858/jnp.v10i1.32781>
- Saputra, A. M., & Sary, N. M. (2013). Konseling model transteoritik dalam perubahan perilaku merokok pada remaja. *Kesmas: National Public Health Journal*, 152. <https://doi.org/10.21109/kesmas.v0i0.392>
- Setyoningtyas, K. Y., & Ghofur, M. A. (2021). Pengembangan media pembelajaran video instruksional interaktif pada mata pelajaran ekonomi. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(4).
- SKI. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/hasil-ski-2023/>
- Soekidjo, N. (2012). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Triyanto, E. (2023). Pengaruh edukasi menggunakan media TikTok terhadap pengetahuan dan sikap pencegahan anemia pada remaja putri. *Jurnal Sains Kebidanan*, 5(2). <https://doi.org/10.31983/jsk.v5i2.9723>
- Warini, N. L., Dewi, N. P. E. S., Susanto, P. C., & Dewi, P. C. (2020). Daya tarik TikTok sebagai media pembelajaran bahasa Inggris online. *Seminar Ilmiah Nasional Teknologi, Sains, dan Sosial Humaniora (SINTESA)*.
- Yunianto, A. E. (2024). Pengaruh edukasi gizi melalui media video piring makanku terhadap pengetahuan dan sikap siswa. ResearchGate. <https://www.researchgate.net/publication/352879006>