

# Pengaruh Paparan Konten Edukasi Gizi Menggunakan Media Sosial TikTok Terhadap Perilaku Makan Remaja SMA Negeri 1 Tangerang Tahun 2023 = The Effect of Exposure to Nutrition Education Content Using TikTok on the Eating Behaviour of Adolescents of SMA Negeri 1 Tangerang in 2023

Yovita Agrippina Haryanto, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920530032&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Perilaku makan kurang sehat banyak dijumpai pada remaja secara global maupun nasional. Perilaku makan yang kurang sehat dapat mempengaruhi asupan zat gizi dan kesehatan remaja dalam jangka panjang. Kurang konsumsi kelompok makan tertentu dapat menimbulkan defisiensi zat gizi. Sedangkan, konsumsi gula, garam, dan lemak berlebih dapat menimbulkan masalah kesehatan seperti obesitas, penyakit kardiovaskular, diabetes, dan penyakit kronis lainnya. Di satu sisi, perkembangan penggunaan media sosial sangat pesat, khususnya TikTok yang merupakan media sosial berbasis short video. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh short video pada TikTok terhadap perilaku makan remaja. Penelitian dilakukan menggunakan desain kuasi eksperimen dengan satu kelompok perlakuan dan satu kelompok kontrol yang tidak dipilih secara acak. Sampel yang digunakan dalam penelitian adalah 75 siswa/i SMAN 1 Tangerang. Hasil uji menggunakan Paired T Test menunjukkan perubahan signifikan pada perilaku makan, pengetahuan gizi, dan sikap pada kelompok perlakuan antara sebelum dan sesudah intervensi. Lebih lanjut, berdasarkan Independent T Test terdapat perbedaan signifikan nilai perilaku makan dan pengetahuan gizi antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Namun, tidak terdapat perbedaan signifikan pada nilai sikap antara kelompok perlakuan dan kelompok kontrol. Dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh paparan short video TikTok terhadap perubahan perilaku makan, pengetahuan gizi, dan sikap remaja pada kelompok perlakuan.

.....Unhealthy eating behaviours are common among adolescents globally and nationally. Unhealthy eating behaviours can affect nutrient intake and long-term health of adolescents. Under-consumption of certain food groups can lead to nutrient deficiencies. Meanwhile, excessive consumption of sugar, salt and fat can lead to health problems such as obesity, cardiovascular disease, diabetes and other chronic diseases. On the one hand, the development of social media use is very rapid, especially TikTok which is a short video-based social media. This study aims to determine the effect of short videos on TikTok on adolescent eating behaviour. The research was conducted using a quasi-experimental design with one treatment group and one control group that was not randomly selected. The samples used in the study were 75 students of SMAN 1 Tangerang. Paired T Test results showed significant changes in eating behaviour, nutritional knowledge, and attitudes in the treatment group between before and after the intervention. Furthermore, based on the Independent T Test, there was a significant difference in the value of eating behaviour and nutritional knowledge between the treatment group and the control group. However, there was no significant difference in attitude scores between the treatment and control groups. It can be concluded that there is an effect of short videos on TikTok on changes in eating behaviour, nutritional knowledge, and attitudes of adolescents in treatment group.