

PENGARUH EDUKASI GIZI TIKTOK TERHADAP PENGETAHUAN & SIKAP REMAJA MENGENAI MAKANAN CEPAT SAJI

Influence of TikTok Nutrition Education on Adolescents Knowledge & Attitudes Regarding Fast Food

Alda Kirani¹, Iriyani Harun^{1*}, Siti Nurul Haliza²

¹Program Studi Gizi, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Megarezky, Makassar, Indonesia

²Program Studi Farmasi, Fakultas Farmasi, Universitas Megarezky, Makassar, Indonesia

*Penulis Korespondensi: iriyaniharun@unimerz.ac.id / 08114609283

Artikel Info: Diterima: 02 September 2026 Revisi: 14 Oktober 2026 Disetujui: 17 Oktober 2026 Terbit: 21 Oktober 2026	ABSTRAK
Kata Kunci: Edukasi gizi; pengetahuan; remaja; sikap; tiktok; Keywords: <i>Nutritional education; knowledge; adolescents; attitude; tiktok;</i>	Latar Belakang: Sebagian besar remaja saat ini memilih mengonsumsi makanan cepat saji sehingga dapat mempengaruhi kesehatan. Salah satu faktor nya yaitu kurangnya pengetahuan dan sikap terkait makanan cepat saji. Sehingga, diperlukan adanya edukasi gizi yang efektif berbasis media sosial. Tiktok merupakan salah satu media sosial yang gemar digunakan remaja dan dapat dimanfaatkan sebagai media edukasi. Tujuan: Mengetahui pengaruh video edukasi gizi berbasis media sosial tiktok terhadap pengetahuan dan sikap remaja mengenai konsumsi makanan cepat saji di SMAN 4 Bulukumba antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Metode: Penelitian dengan desain <i>quasi experiment pretest-posttest with control group</i> sebanyak 42 responden terbagi dalam 21 orang kelompok intervensi dan 21 orang kelompok kontrol. Data diperoleh melalui kuesioner penelitian dan dilaksanakan di SMAN 4 Bulukumba serta SMAN 3 Bulukumba pada bulan Mei 2026. Analisis data menggunakan uji <i>Paired Sampel T-test</i> dan <i>Independent Sampel T-test</i>. Hasil: Terdapat peningkatan pengetahuan pada kelompok intervensi ($p=0,000$) dan kelompok kontrol ($p=0,001$), namun tidak terdapat perbedaan secara signifikan antara kedua kelompok ($p=0,092$). Terdapat peningkatan sikap secara signifikan pada kelompok intervensi ($p=0,001$) sedangkan kelompok kontrol tidak meningkat secara signifikan ($p=0,151$). Tidak terdapat perbedaan sikap antara kedua kelompok ($p=0,076$). Kesimpulan: Terdapat pengaruh peningkatan pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi melalui tiktok, akan tetapi tidak terdapat perbedaan signifikan antara kedua kelompok.

ABSTRACT

Background: Currently, many adolescents choose to consume fast food, which can affect their health. One contributing factor is the lack of knowledge and appropriate attitudes regarding fast food. Therefore, effective social media-based nutritional education is highly required. TikTok is a social media platform that is widely popular among adolescents and can be utilized as an educational tool. **Purpose:** To determine the effect of TikTok-based nutritional education videos on adolescents' knowledge and attitudes regarding fast food consumption at SMAN 4 Bulukumba between the intervention group and the control group. **Methods:** This quasi-experimental pretest-posttest study with a control group involved 42 respondents, divided into an intervention group of 21 students and a control group of 21 students. Data were collected via a research questionnaire and administered at SMAN 4 Bulukumba and SMAN 3 Bulukumba in May 2026. Data analysis used the Paired-Sample T-Test and Independent-Sample T-Test. **Results:** There was an increase in knowledge in the intervention group ($p=0,000$) and the control group ($p=0,001$); however, there was no significant difference between the two groups ($p=0,092$). There was a significant improvement in attitudes in the intervention group ($p=0,001$), whereas the control group did not show a significant improvement ($p=0,151$). There was no difference in attitudes between the two groups ($p=0,076$). **Conclusion:** There was an improvement in knowledge and attitudes before and after the provision of nutrition education via TikTok, however, there was no significant difference between the two groups.

©2026 by author.

Published by Faculty of Public Health, Hasanuddin University.

This is an open access article under CC-BY-SA license

(<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>)**PENDAHULUAN**

Seiring dengan perkembangan zaman, makanan cepat saji semakin banyak dikonsumsi oleh remaja pada kehidupan sehari-hari. Peningkatan konsumsi makanan cepat saji diketahui akan menimbulkan berbagai dampak negatif terhadap kesehatan.¹ Studi yang melibatkan 54 negara berkembang memperoleh data bahwa sebanyak (55%) remaja mengkonsumsi cepat saji.² Hal ini sejalan dengan kejadian di beberapa wilayah di Indonesia. Berdasarkan penelitian Farhani *et al.* (2024) mengungkapkan bahwa mayoritas remaja (50,5%) di Kota Surakarta sering mengonsumsi makanan cepat saji.³ Penelitian lain juga menunjukkan bahwa (64,3%) responden remaja di Kota Makassar memiliki pola konsumsi makanan cepat saji yang buruk.⁴ Selain itu, hasil penelitian Anggriani (2025) menunjukkan bahwa sebanyak (70,0%) responden remaja di Bulukumba masih sering mengonsumsi *fast food*.⁵

Makanan cepat saji atau yang dikenal juga dengan nama *fast food* merupakan makanan yang siap di konsumsi serta mudah dalam proses pengolahan. Secara umum, makanan cepat saji dicirikan dengan tingginya kandungan lemak, gula dan garam serta rendah dalam kandungan serat. Hal ini menjadikan makanan cepat saji kurang sehat untuk dikonsumsi oleh remaja karena dapat menimbulkan berbagai gangguan dalam tubuh salah satunya obesitas.⁶ Penelitian oleh Farhani *et al.* (2024) menunjukkan data bahwa contoh makanan cepat saji yang biasa dikonsumsi oleh remaja yaitu nasi goreng, donat, pempek, es krim, batagor, cilok, sosis, ayam *crispy*, gorengan dan *sandwich*.³

Pengetahuan dan sikap berhubungan secara signifikan dengan perilaku remaja dalam memilih dan mengkonsumsi makanan cepat saji.⁷ Pengetahuan yang tidak disertai dengan sikap positif untuk merubah pola hidup dalam konsumsi makanan yang sehat akan menyebabkan perilaku makan yang kurang baik serta paparan konsumsi makanan cepat saji akan berlebihan. Tidak seimbangnya asupan makanan bergizi dan kebiasaan kurang bergerak dapat berdampak negatif bagi kesehatan, baik secara degeneratif maupun metabolik.⁸ Pengetahuan remaja terkait makanan cepat saji masih relatif rendah. Terlihat dari penelitian Syakira *et al.* (2025) yang menunjukkan sebanyak 52,9% responden remaja masih mempunyai tingkat pengetahuan yang kurang baik terkait konsumsi makanan cepat saji.⁹

Sikap remaja mengenai konsumsi makanan cepat saji juga masih kurang dimana berdasarkan studi yang dilakukan oleh Susanti & Indrawati (2023) diketahui bahwa sebanyak 56% responden remaja menunjukkan sikap yang kurang baik dalam konsumsi makanan cepat saji.¹⁰ Sehingga, upaya meningkatkan pengetahuan dan mendorong terbentuknya kebiasaan makan yang sehat pada remaja dapat dilakukan melalui pemberian edukasi gizi yang tepat dan efektif.¹¹ Penggunaan media edukasi gizi yang kreatif diperlukan dalam menyampaikan informasi di kalangan remaja. Media edukasi gizi yang telah terbukti bermanfaat dalam peningkatan pemahaman individu yaitu poster, permainan ular tangga, cakram gizi, buku saku, leaflet hingga audio visual.¹²

Video pendek atau konten visual merupakan salah satu media edukasi yang menarik karena sejalan dengan kebiasaan digital remaja saat ini.¹³ Pemberian edukasi melalui media video efektif dalam menambah dan meningkatkan pengetahuan remaja dan sikap remaja secara signifikan terkait bahaya makanan cepat saji.¹⁴ Tiktok menjadi salah satu platform media sosial yang saat ini banyak digunakan sebab menyediakan konten dalam bentuk video pendek dan sebagian besar pengguna tiktok adalah remaja.^{15,16} Pengguna aplikasi tiktok dalam promosi kesehatan telah terbukti dapat meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat.¹⁷

Penelitian yang dilakukan oleh Faradina (2024) diperoleh bahwa terjadi peningkatan pengetahuan sebesar 42% dan sikap remaja sebesar 34,5% tentang diet sehat setelah diberikan edukasi melalui tiktok.¹⁸ Penelitian lain ditemukan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan dan sikap responden dengan *p-value* 0.000 setelah diberikan edukasi gizi seimbang melalui tiktok.¹⁹ Selain itu, 96% responden dalam penelitian Nasution *et al.* (2025) menyatakan lebih menyukai edukasi gizi melalui video pendek seperti *Reels* dan TikTok dibandingkan metode lain seperti infografis, *e-book* ataupun *podcast*. Hasil penelitian yang sama juga menunjukkan bahwa TikTok menjadi media sosial yang paling

efektif dan diminati oleh remaja sebagai media edukasi dengan persentase 78% lebih tinggi dibandingkan Instagram (10%) dan Youtube (4%).¹³ Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh video edukasi gizi berbasis media sosial tiktok terhadap pengetahuan dan sikap remaja mengenai konsumsi makanan cepat saji di SMAN 4 Bulukumba.

METODE

Penelitian ini termasuk penelitian kuantitatif dengan desain *quasi experiment pretest-posttest with control group*. Penentuan kelompok intervensi dan kelompok kontrol dilakukan berdasarkan sekolah (*non-randomized*) yaitu kelompok intervensi berasal dari SMAN 4 Bulukumba yang memperoleh edukasi mengenai makanan cepat saji melalui media sosial tiktok, dan kelompok kontrol berasal dari SMAN 3 Bulukumba yang memperoleh edukasi menggunakan media poster. Besar sampel dalam penelitian ini ditentukan berdasarkan rumus Lemeshow dengan tingkat kepercayaan 95% dan power 95% sehingga diperoleh 19 responden tiap kelompok dan setelah penambahan 10% drop out menjadi 21 responden tiap kelompok sehingga total responden sebanyak 42. Pemilihan sampel menggunakan purposive sampling yaitu sampel diambil berdasarkan kriteria inklusi. Penentuan sekolah sebagai kelompok intervensi dan kontrol dilakukan berdasarkan pertimbangan penelitian dan kondisi lapangan. Untuk mengurangi potensi perancu, tingkat kelas pada tiap kelompok disamakan. Karena penelitian dilakukan pada sekolah yang berbeda kemungkinan adanya perbedaan karakteristik ini dapat mempengaruhi hasil penelitian.

Penelitian dilaksanakan setelah memperoleh izin dari berbagai pihak, mulai dari izin kampus, DPM PTSP, dinas pendidikan serta izin dari sekolah tempat penelitian dilaksanakan. Sebelum pengumpulan data, responden diberikan penjelasan mengenai tujuan, prosedur, manfaat, jaminan kerahasiaan data serta hak keikutsertaan dalam penelitian. Responden yang memenuhi kriteria dan bersedia berpartisipasi dalam penelitian akan menandatangani *informed consent*. Selanjutnya dilakukan *pretest*, pemberian perlakuan dan *posttest*. Data kemudian dianalisis menggunakan uji parametrik di aplikasi pengolah data yaitu IBM SPSS. Analisis univariat dilakukan untuk memberikan gambaran distribusi data penelitian sedangkan analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi yang diberikan pada kedua kelompok menggunakan uji *Paired Sample T-Test* dan uji *Independent Sampel T-Test*. Pemilihan jenis uji berdasarkan pada data yang terdistribusi normal dengan uji *Shapiro-Wilk* ($p > 0,05$). Pada variabel pengetahuan dilakukan uji *N-Gain Score* karena kedua kelompok mengalami peningkatan yang sama-sama signifikan.

HASIL

Karakteristik responden dalam penelitian ini dapat dilihat berdasarkan jenis kelamin dan usia. Jumlah responden sebanyak 42 orang yang sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan yaitu 27 orang (64,3%) dan berada di usia 16 tahun sebanyak 36 orang (85,7%) (Tabel 1).

Tabel 1
Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	15	35,7
Perempuan	27	64,3
Usia		
15 Tahun	2	4,8
16 Tahun	36	85,7
17 Tahun	4	9,5
Total	42	100

Sumber: Data Primer, 2026

Tingkat pengetahuan responden terbagi dalam 3 kategori yaitu baik, cukup dan kurang. Sebanyak 2 (9,5%) responden dengan tingkat pengetahuan baik pada kelompok intervensi saat dilakukan *pretest* dan meningkat menjadi 13 (61,9%) responden pada saat *posttest*. Kelompok kontrol dengan pengetahuan baik meningkat dari 10 (47,6%) responden menjadi 13 (61,9%) (Tabel 2).

Tabel 2
Distribusi Skor Pengetahuan *Pretest* dan *Posttest* Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Kategori Pengetahuan	Kelompok Intervensi				Kelompok Kontrol			
	<i>Pre Test</i>		<i>Post Test</i>		<i>Pre Test</i>		<i>Post Test</i>	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Baik	2	9,5	13	61,9	10	47,6	13	61,9
Cukup	14	66,7	6	28,6	8	38,1	6	28,6
Kurang	5	23,8	2	9,5	3	14,3	2	9,5
Total	21	100	21	100	21	100	21	100

Sumber : Data Primer, 2026

Kategori sikap pada penelitian ini terbagi menjadi 3 yaitu positif, netral dan negatif. Data menunjukkan 9 (42,9%) responden dalam kelompok intervensi berada pada kategori sikap positif pada saat *pretest* dan meningkat menjadi 16 (76,2%) responden pada saat dilakukan *posttest*. Kelompok kontrol dengan sikap positif meningkat dari 14 (66,7%) menjadi 17 (81,0%) responden (Tabel 3).

Tabel 3
Distribusi Skor Sikap *Pretest* dan *Posttest* Pada Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Kategori Sikap	Kelompok Intervensi				Kelompok Kontrol			
	<i>Pre Test</i>		<i>Post Test</i>		<i>Pre Test</i>		<i>Post Test</i>	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Positif	9	42,9	16	76,2	14	66,7	17	81,0
Netral	9	42,9	5	23,8	7	33,3	4	19,0
Negatif	3	14,3	0	0	0	0	0	0
Total	21	100	21	100	21	100	21	100

Sumber : Data Primer, 2026

Tabel 4 menunjukkan bahwa selisih perubahan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan perlakuan pada kelompok intervensi sebesar $15,07 \pm 8,06$ dengan nilai signifikansi $p=0,000$. Sedangkan kelompok kontrol dengan selisih perubahan yang terjadi di angka $9,72 \pm 11,73$ dan nilai signifikansi sebesar $p = 0,001$. Hasil uji statistik yang membandingkan kedua kelompok menunjukkan tidak terdapat perbedaan pengetahuan yang signifikan dengan nilai $p = 0,092$.

Selisih perubahan sikap kelompok intervensi yaitu $8,55 \pm 10,19$ dengan hasil uji statistik $p = 0,001$. Kemudian, kelompok kontrol mengalami peningkatan sikap dengan selisih sebesar $3,05 \pm 9,35$

dan nilai $p = 0,151$. Perbandingan kedua kelompok setelah dilakukan uji statistik menunjukkan angka $p = 0,076$ yang berarti tidak terdapat perbedaan peningkatan sikap yang signifikan antara kedua kelompok (Tabel 4).

Tabel 4
Perubahan Pengetahuan dan Sikap Antara Kelompok Intervensi dan Kelompok Kontrol

Variabel		Kelompok Intervensi (n=21)	Kelompok Kontrol (n=21)	P-Value
		Rata-rata $\pm$ SD	Rata-rata $\pm$ SD	
Pengetahuan	Sebelum	64,28 $\pm$ 14,76	73,60 $\pm$ 17,09	0,092 ^a
	Sesudah	79,36 $\pm$ 14,40	83,33 $\pm$ 14,67	
	Δ	15,07 $\pm$ 8,06	9,72 $\pm$ 11,73	
	p^b	0,000	0,001	
Sikap	Sebelum	77,37 $\pm$ 13,92	84,07 $\pm$ 11,30	0,076 ^a
	Sesudah	85,93 $\pm$ 10,85	87,12 $\pm$ 10,67	
	Δ	8,55 $\pm$ 10,19	3,05 $\pm$ 9,35	
	p^b	0,001	0,151	

Ket: Δ : selisih sesudah-sebelum, ^a*Independent sampel t-test*, ^b*paired sampel t-test*

Sumber : Data Primer, 2026

Pengujian efektivitas hasil pengetahuan kelompok intervensi dan kontrol sebelum dan sesudah diberikan perlakuan dapat diukur menggunakan N-Gain Score seperti pada tabel dibawah ini. Kelompok intervensi memiliki nilai N-Gain sebesar 43,61% (kurang efektif) dan kelompok kontrol sebesar 34,26% (tidak efektif). Kemudian, kelompok kontrol menunjukkan variasi nilai N-Gain yang lebih besar dengan SD 49,34 dibandingkan dengan kelompok intervensi sebesar 27,33. Hal ini menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan pada kelompok kontrol lebih bervariasi antar responden dibandingkan dengan kelompok intervensi. (Tabel 5).

Tabel 5
N-Gain Score Variabel Pengetahuan

Kelompok	Mean	SD
Intervensi	43,6113	27,33275
Kontrol	34,2696	49,34442

Sumber : Data Primer 2026

PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian oleh Jannah & Jamni (2022) menyatakan edukasi gizi dapat meningkatkan pemahaman remaja mengenai keterkaitan konsumsi makanan cepat saji terhadap kesehatan.²⁰ Hasil penelitian yang dilakukan ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan secara signifikan pengetahuan responden antara kedua kelompok dengan $p\text{-value}$ 0,092 ($p > 0,05$). Namun, analisis sebelum dan sesudah diberikan perlakuan menunjukkan peningkatan yang signifikan di kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Perubahan peningkatan rata-rata pada kelompok intervensi lebih besar dengan skor 15,07 dibandingkan dengan kelompok kontrol yang sebesar 9,72.

Uji N-Gain score dilakukan untuk menilai efektivitas intervensi atau perlakuan yang telah dilaksanakan.²¹ Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua kelompok mengalami peningkatan pengetahuan signifikan. Berdasarkan N-gain score kelompok intervensi diperoleh hasil 43,61% sedangkan kelompok kontrol sebesar 34,26%. Meskipun N-Gain score peningkatan pengetahuan pada

kelompok intervensi lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok kontrol, hasil uji statistik menunjukkan perbedaan peningkatan antara kedua kelompok tidak signifikan.

Penelitian Astuti & Kurniasari (2022) menemukan bahwa penggunaan video maupun poster sebagai media edukasi dapat meningkatkan pengetahuan responden.²² Penelitian lain juga menyatakan peningkatan pengetahuan yang signifikan pada responden yang diberikan edukasi melalui video tiktok dengan *p-value* 0,000.²³ Berbeda dengan studi Palupi *et al.* (2023) yang menunjukkan bahwa video edukasi gizi tidak meningkatkan pengetahuan responden secara signifikan dengan *p-value* 0,082.²⁴ Tiktok merupakan *platform* media sosial yang menarik pengguna dalam menyampaikan materi edukasi yang singkat serta terbukti efektif dalam menyederhanakan informasi menjadi narasi singkat dan mudah di pahami.²⁵

Perubahan hasil yang tidak signifikan antara kedua kelompok yaitu *p-value* 0,092 dalam penelitian ini menunjukkan bahwa kedua media edukasi yang digunakan sama-sama efektif dalam meningkatkan pengetahuan responden. Meskipun demikian, peningkatan pengetahuan pada kelompok intervensi cenderung lebih besar dibandingkan dengan kelompok kontrol.

Sikap adalah bentuk kecenderungan individu dalam merespon berbagai hal seperti suatu objek, individu, kelompok, peristiwa maupun ide tertentu.²⁶ Edukasi gizi berperan secara signifikan dalam membentuk sikap positif pada masyarakat.²⁷ Analisis variabel sikap sebelum dan sesudah kelompok intervensi menunjukkan hasil yang signifikan *p-value* 0,001 ($p < 0,05$) dengan selisih peningkatan sebesar 8,55 sedangkan analisis sebelum dan sesudah kelompok kontrol menunjukkan hasil yang tidak signifikan dengan nilai *p-value* 0,151 ($p > 0,05$). Meski demikian, sikap responden kelompok kontrol cenderung meningkat dengan peningkatan rata-rata sikap sebesar 3,05.

Hasil yang diperoleh ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Haninuna *et al.* (2023) yang menunjukkan bahwa media tiktok mampu meningkatkan sikap responden dengan *p-value* 0,0001.²⁸ Sedangkan Fadilla & Dewi (2026) menunjukkan bahwa tidak terdapat perubahan sikap responden setelah diberikan edukasi gizi melalui tiktok dengan *p-value* 0,079.²³ Pada penelitian ini, materi edukasi disampaikan secara bertahap selama dua minggu sehingga responden memperoleh paparan informasi secara berulang. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa paparan edukasi secara berulang terhadap materi yang sama menghasilkan peningkatan pengetahuan yang lebih besar.²⁹ Adanya peningkatan pengetahuan berhubungan dengan terbentuknya sikap yang positif.³⁰

Temuan dalam penelitian ini menunjukkan hasil bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan perbandingan sikap responden di kedua kelompok dengan nilai *p-value* 0,076. Hal ini dapat disebabkan oleh selisih peningkatan sikap yang belum cukup besar. Selain itu, sikap awal kelompok kontrol yang cenderung lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok intervensi ini dapat menjadi salah satu keterbatasan penelitian. Perbedaan ini dapat disebabkan oleh faktor dimana responden yang kemungkinan menerima informasi dari teman, keluarga, memperoleh informasi dari internet dan lain sebagainya yang tidak dapat di kendalikan sepenuhnya oleh peneliti. Namun peneliti berupaya mengurangi faktor-faktor tersebut dengan melakukan penayangan langsung materi dengan media sosial

tiktok di depan kelas untuk kelompok intervensi serta kelompok kontrol yang menerima poster langsung dari peneliti kemudian membagikannya di grup *whatsapp*. Perubahan sikap memerlukan proses yang lebih kompleks dibandingkan dengan perubahan pengetahuan. Sikap seseorang tidak hanya terbentuk dari informasi yang diperoleh tetapi juga dipengaruhi oleh pengalaman dan interaksi sosial yang dimiliki oleh individu.²⁶ Kondisi ini menunjukkan bahwa pembentukan sikap memerlukan waktu yang lebih lama. Durasi intervensi dalam penelitian ini kemungkinan belum cukup untuk menghasilkan perbedaan sikap yang signifikan antara kedua kelompok.

Selama melakukan penelitian ini, terdapat keterbatasan-keterbatasan yang dialami peneliti seperti penelitian yang hanya dilakukan dalam waktu 2 minggu sehingga belum memberikan gambaran keberlanjutan perubahan pengetahuan dan sikap responden dalam jangka panjang. Penelitian hanya menilai pengetahuan dan sikap tanpa mengukur perubahan perilaku konsumsi makanan cepat saji secara langsung. Materi edukasi dalam penelitian belum mencakup seluruh informasi gizi sehingga terdapat beberapa topik materi yang perlu dikembangkan. Terakhir yaitu faktor eksternal seperti lingkungan keluarga, teman maupun informasi dari media sosial dan lainnya yang tidak dapat dikendalikan sepenuhnya selama masa penelitian. Kekuatan dalam penelitian ini terletak pada penggunaan kelompok kontrol sehingga dapat membandingkan perubahan pengetahuan dan sikap selama kegiatan penelitian. Selain itu, penggunaan media sosial tiktok sebagai media edukasi merupakan suatu inovasi yang sesuai dengan karakteristik remaja saat ini.

KESIMPULAN & SARAN

Terdapat pengaruh peningkatan pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi melalui tiktok, akan tetapi tidak terdapat perbedaan signifikan antara kedua kelompok. Saran bagi peneliti selanjutnya yaitu menambah durasi intervensi agar dapat dilakukan pemantauan lebih lanjut terkait perlakuan yang di berikan. Selain itu, bagi responden disarankan untuk menjadikan video edukasi gizi melalui media sosial tiktok sebagai salah satu sumber informasi kesehatan khususnya mengenai konsumsi makanan cepat saji.

KONTRIBUSI PENULIS

AK melaksanakan penelitian. IH dan SNH memberikan arahan dan melakukan perbaikan manuskrip. Seluruh penulis telah membaca dan menyetujui versi akhir manuskrip. AK = Alda Kirani; IH = Iriyani Harun; SNH = Siti Nurul Haliza.

KONFLIK KEPENTINGAN

Penulis menyatakan bahwa tidak terdapat konflik kepentingan.

PERNYATAAN PENGGUNAAN AI

Selama proses penyusunan karya ini, penulis menggunakan ChatGPT versi GPT-6 yang dikembangkan OpenAI untuk membantu dalam penyuntingan dan penyempurnaan penulisan. Consensus yang dikembangkan Consensus AI untuk membantu dalam penelusuran literatur ilmiah. DeepL yang dikembangkan DeepL SE untuk membantu dalam penerjemahan teks. Setelah menggunakan alat tersebut, penulis meninjau dan menyunting konten sesuai kebutuhan serta bertanggung jawab penuh atas isi publikasi.

PERNYATAAN PENDANAAN

Penelitian ini dilakukan tanpa dukungan pendanaan khusus dari lembaga pemerintah, swasta, maupun organisasi lainnya.

KETERSEDIAAN DATA

Data yang mendukung temuan penelitian ini tersedia berdasarkan permintaan kepada penulis korespondensi.

REFERENSI

1. Dutta K, Ghosal S, Das M. A Concise Review on Fast Food Consumption and Its Health Implications. *Journal of Current Research in Food Science*. 2025;6(1):17–21. <https://doi.org/10.22271/foodsci.2025.v6.i1a.178>
2. Li L, et al. Fast-Food Consumption Among Young Adolescents Aged 12 – 15 Years in 54 Low- and Middle-Income Countries. *Global Health Action*. 2020;13(1):1795438. <https://doi.org/10.1080/16549716.2020.1795438>
3. Farhani AT, Hidayati L, Puspitasari DI. Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Status Gizi pada Remaja Putri di Kota Surakarta. *Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas*. 2024;5(2):278–285. <https://dx.doi.org/10.62870/jgkp.v5i2.28986>
4. Patarru F, Situngkir R, Heumasse CF, Ahudara CGS. Kebiasaan Konsumsi Makanan Siap Saji (*Fast Food*) dan Status Gizi pada Remaja. *Jurnal Penelitian Kesehatan Suara Forikes*. 2022;13(3):234–237. <https://forikes-ejournal.com/index.php/SF/article/view/sf13nk143>
5. Anggriani. Hubungan Konsumsi *Fast Food* dengan Kejadian *Overweight* dan Obesitas Pada Remaja di SMP Negeri 1 Bulukumba. Skripsi. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Panrita Husada Bulukumba; 2025. <https://repository.stikespanritahusada.ac.id/id/eprint/211/>
6. Rahmalia V, Karjoso TK. Pengaruh Konsumsi *Fast Food* terhadap Kejadian Obesitas pada Remaja: Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*. 2023;6(9):1753–1759. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i9.3665>
7. Andalisa NT, Adyas A, Kustiani A. Hubungan Pengetahuan dan Sikap Terhadap Tindakan Konsumsi Makanan Cepat Saji (*Fast Food*) pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 10 Bandar Lampung. *JETISH Journal of Education Technology Infmation Social Sciences and Health*. 2025;4(1):381–385. <https://doi.org/10.57235/jetish.v4i1.4054>
8. Mahatir, Widodo D, Dyah M, Maria L. Hubungan Pola Makan Makanan Cepat Saji / Instan Pada Remaja. *Professional Health Journal*. 2023;4(2):59–70. <https://www.ojsstikesbanyuwangi.com/index.php/PHJ/index>
9. Syakira J, Rohmah M, Septimar ZM. Hubungan Pengetahuan dan Sikap Dengan Perilaku

- Konsumsi *Fast Food* Pada Siswa Kelas X di Pesantren Modern An Nuqthah Tangerang. *Jurnal Kesehatan*. 2025;14(2):113-120. <https://doi.org/10.37048/kesehatan.v14i2.649>
10. Susanti SE, Indrawati V. Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Perilaku Konsumsi *Fast Food* Siswa SMA Negeri 2 Tuban. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*. 2023;15(2):190-197. <https://jurnalgizi.unw.ac.id/index.php/JGK/article/view/412>
 11. Aisyah S, Batubara WRP, Manurung J, Ambarita AT, Nainggolan FA. Intervensi Edukasi Gizi Seimbang bagi Remaja dalam Upaya Pencegahan Obesitas dan Penyakit Degeneratif di SMP Swasta 102114244 Nusantara Lubuk Pakam. *Jurnal Pengmas Kestra*. 2025;5(1):148-154. <https://doi.org/10.35451/46cazv59>
 12. Femyliati R, Kurniasari R. Pemanfaatan Media Kreatif Untuk Edukasi Gizi Pada Remaja (Literatur Review). *Hearty: Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 2022;10(1):16–22. <https://doi.org/10.32832/hearty.v10i1.4732>
 13. Nasution IS, Ariani W, Putri IR, Hidayah N, Balqis N, Fareby TN. Analisis Perencanaan Program Penyuluhan Dampak Makanan Cepat Saji Terhadap Kesehatan Remaja Melalui Media Digital. *Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*. 2025;04(01):99–105. <https://doi.org/10.47233/jpmitte.v4i1.2882>
 14. Rahmad AHA, Annisa SF. Video Animasi Sebagai Media Penyuluhan Dapat Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap Remaja Tentang Bahaya *Fast Food*. *Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*. 2025;35(1):11-18. <https://doi.org/10.34011/jmp2k.v35i1.2054>
 15. Shao J, Zhao M, Lyu Y, Chen Y. Why Do Users Keep Coming Back to Tiktok? Understanding Users' Motivation Toward the Continuous Use Intention of Chinese Adolescent Social Media Users. *Business Perspectives*. 2023;19(3):134-144. [http://dx.doi.org/10.21511/im.19\(3\).2023.12](http://dx.doi.org/10.21511/im.19(3).2023.12)
 16. Hassan S Al, Ghannam AB, Saade JS. An Emerging Ophthalmology Challenge: A Narrative Review of TikTok Trends Impacting Eye Health Among Children and Adolescents. *Ophthalmology and Therapy*. 2024;13(4):895–902. <https://doi.org/10.1007/s40123-024-00885-3>
 17. Friska M, Harahap TAN, Purba SH. Utilization of the TikTok Health Application to Increase Public Awareness and Education: Literature Review. *Promotor: Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*. 2025;8(3):317-321. <https://doi.org/10.32832/pro.v8i3.1177>
 18. Faradina A. Efektivitas Konten Video Tiktok Dalam Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap Tentang Diet Sehat Pada Remaja Putri Di SMAN 1 Gowa. Skripsi: Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar; 2024. <https://repositori.uin-alauddin.ac.id/view/divisions/Kemas/2024.type.html>
 19. Asra SMA. Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang Melalui Tiktok Terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswi di SMK Ibu Kartini Kota Semarang. Skripsi: Universitas Islam Negeri Walisongo; 2023. https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/24539/1/1907026001_Siti%20Mayyadah%20A_Lengkap%20Tugas%20Akhir%20-%20Siti%20Mayyadah.pdf
 20. Jannah RM, Jamni T. The Effectiveness of Nutrition Counseling using Leaflets and Videos to Increase Adolescents' Knowledge About Fast Food at Dayah Jeumala Ama Lueng Putu Boarding School. *JAND: Journal of Applied Nutrition and Dietetic*. 2022;2(1):35–40. <https://journal.poltekkesaceh.ac.id/index.php/jand/article/view/172>
 21. Masnah C, Daryono D. Efektivitas Media Edukasi *Booklet* dalam Meningkatkan Dukungan Keluarga dan Kepatuhan Pengobatan Penderita Hipertensi Cek. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*. 2022;11(3):213–222. <https://journals.uima.ac.id/index.php/jikm/article/view/1237>
 22. Astuti NAM, Kurniasari R. The Effect of Nutritional Education Through Poster Media and Video on the Improvement of Knowledge about Anemia in Adolescent Princess. *Placenum: Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*. 2022;10(2):112–119. <https://doi.org/10.20961/placenum.v10i2.56226>
 23. Fadilla N, Dewi NU. Efektivitas Edukasi Gizi Berbasis Video Tiktok Terhadap Pengetahuan dan Sikap Konsumsi Gula Pada Remaja. *Jurnal Genta Mulia: Jurnal Pendidikan Multidisiplin*. 2026;17(1):153–162. <https://ejournal.uncm.ac.id/index.php/gm/article/view/1814>

24. Palupi KC, Sari RP, Gifari N, Sitoayu L. Pengaruh Video Edukasi Sadar Gizi Terhadap Tingkat Pengetahuan dan Sikap Terkait Gizi Pada Wanita Gizi Lebih di Wilayah Perkotaan. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*. 2023;20(2):72-79. <https://doi.org/10.22146/ijcn.69116>
25. Syahrani H. Strategi Visual Tiktok Untuk Untuk Edukasi Generasi Z. *Journal of Innovative & Creativity*. 2025;5(2023):26354–26366. <https://joecy.org/index.php/joecy/article/view/3999>
26. Argasiam B. Buku Ajar Psikologi Sosial : Dari Konsep ke Kehidupan Sehari-hari. Unakipress Publisher; 2024. <https://press.unaki.ac.id/assets/files/books/buku-68963bac6253e.pdf>
27. Susilawaty S. Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Perubahan Perilaku Konsumsi Makanan Sehat di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Pinang, Kabupaten Mukomuko Tahun 2026. *Jurnal Multi Disiplin Dehasen (Mude)*. 2026;5(2):1013–1018. <https://jurnal.unived.ac.id/index.php/mude/article/view/10706>
28. Haninuna GY, Nayoan CR, Bunga EZH. Effect of Tik-Tok and Leaflet Media in Increasing Adolescents' Knowledge and Attitude About Reproductive Health. *Journal of Public Health for Tropical and Coastal Region*. 2023;6(1):30-37. <https://doi.org/10.14710/jphtcr.v6i1.17709>
29. Yawn C, Ravenswaay LV, Marcello K, Nisly S. Cumulative Cognition: Strengthening Learning with Progressive Content Delivery. *Journal of CME*. 2025;14(1):1–8. <https://doi.org/10.1080/28338073.2025.2532247>
30. Jiang K, et al. Understanding the Knowledge, Attitudes, and Practices of Healthy Eating among Adolescents in Chongqing, China: An Empirical Study Utilizing Structural Equation Modeling. *Nutrients*. 2024;16(167):1-15. <https://doi.org/10.3390/nu16010167>