

PERBANDINGAN EFEKTIFITAS MEDIA SOSIAL TIK TOK DAN SLIDE TERHADAP PENGETAHUAN DAN ASUPAN GULA GARAM LEMAK PADA REMAJA YANG DIBERIKAN EDUKASI GIZI

Erina Masri¹⁾, Sisru Syahputri²⁾

Universitas Perintis Indonesia
Alamat Email: erina.masrid9@gmail.com

Tanggal diterima: 10 Juli 2022 Tanggal direvisi: 16 Agustus 2022, Tanggal disetujui: 23 Agustus 2022

ABSTRACT

Teenagers' unhealthy eating patterns, especially in terms of sugar, salt, and fat consumption are caused by the lack of knowledge and insight of adolescents about healthy eating patterns. Efforts to handle it can be done through nutrition education. The purpose of the study was to compare the effect of nutrition education using media tik tok and media slides on knowledge and intake of sugar, salt, fat in adolescents. This type of research is a Quasi Experiment with two groups Pretest – Posttest design. The number of samples is 40 teenagers with purposive sampling technique. Knowledge and intake of sugar, salt, fat were measured through interviews using a questionnaire and the SQ-FFQ form. Data were analyzed by paired sample t test and wilcoxon, and independent sample t test and mann whitney. It was found that there was an effect of nutrition education with tik tok media on knowledge ($p = 0.004$) and sugar intake ($p = 0.001$), salt intake ($p = 0.0001$), fat intake ($p = 0.001$), while slide media had an effect on knowledge ($p=0.0001$) and salt intake ($p=0.028$). There was no effect of nutrition education with slide media on sugar intake ($p=0.184$) and fat intake ($p=0.053$). There was a difference in knowledge ($p=0.013$) between nutrition education using tik tok and slide media, and there was no difference in sugar intake ($p=0.085$), salt intake ($p=0.239$) and fat intake ($p=0.126$) between nutrition education and tik tok media and slide media. Nutrition education with slide media has more effect on increasing knowledge and education with tik tok media has more effect on reducing sugar, salt and fat intake. It is recommended that staff involved in youth posyandu activities can develop educational programs with interesting methods and media by displaying videos and highlighting the content of the information conveyed.

Keywords : nutrition education, social media tik tok, slide, knowledge, sugar intake, salt, fat

© 2020 MetaCommunication; Journal Of Communication Studies

How to cite: Masri, E., Syahputri. S. (2022). Perbandingan Efektifitas Media Sosial Tik Tok Dan Slide Terhadap Pengetahuan Dan Asupan Gula Garam Lemak Pada Remaja Yang Diberikan Edukasi Gizi. MetaCommunication; Journal Of Communication Studies, 7(2), 187-203.

ABSTRAK

Pola makan remaja yang tidak sehat terutama dalam hal konsumsi gula, garam, dan lemak disebabkan kurangnya pengetahuan dan wawasan remaja terhadap pola makan yang sehat. Upaya penanganannya dapat dilakukan melalui edukasi gizi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbandingan pengaruh edukasi gizi menggunakan media tik tok dan media slide terhadap pengetahuan dan asupan gula, garam, lemak pada remaja. Jenis penelitian adalah Quasi Eksperiment dengan two group Pretest – Posttest design. Sampel 40 orang remaja yang ditentukan dengan teknik purposive sampling. Pengetahuan dan asupan gula, garam, lemak diukur melalui wawancara menggunakan kuesioner dan form SQ-FFQ. Data dianalisis dengan uji paired t test dan wilcoxon serta uji independent t test dan mann whitney. Ditemukan adanya pengaruh edukasi gizi dengan media tik tok terhadap pengetahuan ($p=0,004$) dan asupan gula ($p=0,001$), asupan garam ($p=0,0001$), asupan lemak ($p=0,001$), sedangkan media slide berpengaruh terhadap pengetahuan ($p=0,0001$) dan asupan garam ($p=0,028$) saja. Tidak ada pengaruh edukasi gizi dengan media slide terhadap asupan gula ($p=0,184$) dan asupan lemak ($p=0,053$). Terdapat perbedaan rata-rata pengetahuan ($p=0,013$) antara edukasi gizi dengan media tik tok dengan media slide, serta tidak ada perbedaan rata-rata asupan gula ($p=0,085$), asupan garam ($p=0,239$) dan asupan lemak ($p=0,126$) antara edukasi gizi dengan media tik tok dan media slide. Edukasi gizi dengan media slide lebih efektif terhadap peningkatan pengetahuan saja, sementara edukasi dengan media tik tok lebih efektif terhadap penurunan asupan gula, garam dan lemak. Disarankan bagi tenaga yang terlibat pada kegiatan posyandu remaja bisa mengembangkan program edukasi dengan metode dan media yang menarik dengan menampilkan video dan lebih menonjolkan isi dari informasi yang disampaikan.

Kata Kunci : edukasi gizi, media sosial tik tok, slide, pengetahuan, gula, garam, lemak

PENDAHULUAN

Data *World Health Organization* (WHO) menunjukkan obesitas di seluruh dunia bertambah cukup pesat menjadi lebih dari dua kali lipat sejak tahun 1980. Prevalensi remaja dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) > 2 SD pada tahun 1990 meningkat dari 4,2% menjadi 6,7% pada tahun 2010 dan kembali meningkat 9,1% pada tahun 2020 (Kemenkes RI, 2020).

Berat badan berlebih sangat erat kaitannya dengan asupan makanan sehari-hari, terutama sumber kalori seperti gula dan lemak. Konsumsi garam juga cenderung membuat orang untuk mengonsumsi makanan lebih banyak (Atmarita et al., 2016).

Kebiasaan konsumsi makanan dan minuman manis di Indonesia proporsi 1 sampai 6 kali perminggu adalah 47,8% dan 30,22%, sedangkan proporsi konsumsi makanan asin dan berlemak 1 sampai 6 kali perminggu adalah 43% dan 45%. Hal ini menunjukkan bahwa konsumsi gula, garam dan lemak di Indonesia termasuk angka yang tinggi (Kemenkes, 2018).

Hasil analisis Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) 2014 menunjukkan rata-rata konsumsi gula adalah 25,61 g/orang/hari. Penduduk usia diatas 19 tahun cenderung mengonsumsi gula >50 g/orang/hari ($>13\%$) dibandingkan kelompok umur muda. Konsumsi garam cenderung lebih tinggi pada kelompok umur 13-18 tahun dari kelompok umur lainnya (7,03 g/hari), sedangkan untuk konsumsi lemak, kelompok umur 5-12 mengonsumsi lemak 69,3% dan kelompok umur 13-18 tahun mengonsumsi lemak 69,1%, hal ini menunjukkan bahwa kelompok umur ini sudah mengonsumsi lemak melebihi rekomendasi per hari. (Atmarita, et al., 2016).

Kebiasaan mengonsumsi makanan manis, minuman manis, makanan asin, dan makanan berlemak pada masyarakat Kota Pariaman juga tergolong tinggi. Proporsi konsumsi makanan manis 1 sampai 6 kali perminggu sebanyak 36,81%. Proporsi konsumsi minuman manis 1 sampai 6 kali perminggu 23,37% dan proporsi konsumsi makanan asin 1 sampai 6 kali perminggu 25,53%. dan proporsi kebiasaan konsumsi makanan berlemak 1 sampai 6 kali perminggu adalah 43,01% (Kemenkes, 2018).

Penyebab tidak sehatnya pola makan remaja terutama dalam hal konsumsi gula, garam, dan lemak disebabkan karena kurangnya pengetahuan dan wawasan remaja terhadap pola makan yang sehat (Ary, 2020). Peningkatan pemahaman remaja terhadap kebutuhan akan konsumsi gula, garam dan lemak yang seimbang perlu dilakukan untuk mengantisipasi terjadinya permasalahan yang berkelanjutan di masa yang akan datang (Martony, 2020).

Salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan seseorang yaitu melalui edukasi gizi. Hasil penelitian Pakhri, dkk (2018) menunjukkan bahwa ada perbedaan rata-rata persentase pengetahuan remaja antara sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi, yaitu dari 42% meningkat menjadi 79%.

Edukasi gizi dapat diberikan melalui penyuluhan dengan metode ceramah menggunakan media video, poster, *flyer* (selebaran) dan slide *power point* pada remaja. Slide *power point* adalah program aplikasi dari microsoft office program komputer dan tampilan ke layar menggunakan bantuan LCD proyektor yang digunakan untuk presentasi. Media slide power point sering digunakan sebagai media

edukasi Kesehatan dan gizi. Hasil penelitian Rahmawati (2022) menunjukkan edukasi gizi menggunakan media *power point* berpengaruh terhadap pengetahuan Pedoman Gizi Seimbang (PGS) pada siswa MTs Hayatul Ilmi Kota Depok. Akan tetapi saat seiring perkembangan teknologi, banyak bermunculan aplikasi media-media sosial yang banyak digunakan oleh masyarakat. Media sosial ini merupakan suatu inovasi dalam media edukasi Kesehatan. Media sosial dapat menjadi alat bantu dalam metode edukasi kesehatan. Media social memenuhi prinsip penggunaan media yang efektif yaitu pengetahuan yang ada pada setiap manusia diterima atau ditangkap melalui panca indera. Semakin banyak indera yang digunakan untuk menerima sesuatu maka semakin banyak informasi yang diperoleh (Dwi Jatmika, et al., 2019).

Media sosial dapat menjadi media untuk edukasi bidang kesehatan seperti edukasi gizi, apalagi peminat media sosial umumnya rentang usia remaja, salah satu media sosial yang sering digunakan adalah media sosial tik tok (Marini, 2019). Aplikasi tik tok banyak digunakan untuk berkreaitivitas dan memberikan informasi melalui video dan lagu yang ditampilkan pada aplikasi ini memudahkan dalam penyampaian informasi dan dapat memberikan stimulasi bagi yang melihatnya sehingga bisa meniru atau menyebarkannya (Dewa, 2021).

Survey awal penelitian yang dilakukan pada 20 orang remaja, didapatkan informasi bahwa 70% remaja sering mengonsumsi makanan dan minuman cepat saji, makanan cepat saji yang sering dikonsumsi yaitu sosis, nugget, bakso, mie instant dan olahannya (2 sampai 4 kali dalam seminggu). Minuman cepat saji yang sering dikonsumsi yaitu boba, pop ice dan minuman bersoda (2 sampai 4 kali dalam seminggu) sebanyak 20% remaja.

Survey awal penelitian dilakukan di posyandu remaja Kelurahan Kampung Jawa 1 Kota Pariaman. Posyandu remaja di kelurahan Kampung Jawa 1 merupakan posyandu remaja pertama di Kota Pariaman, yang baru melaksanakan kegiatan bulan Januari tahun 2021. Berdasarkan keterangan dari Bidan Penanggung jawab wilayah Kelurahan Kampung Jawa 1, belum adanya dilakukan program kegiatan edukasi kepada remaja terutama edukasi gizi tentang makanan yang mengandung gula, garam dan lemak serta bahaya yang diakibatkan karena kelebihan mengonsumsi makanan tersebut, namun ada kelemahan kegiatan Posyandu remaja saat ini antara lain, tidak menariknya kegiatan posyandu bagi remaja karena hanya fokus pada pengukuran berat badan dan tinggi badan, jadi diperlukan inovasi untuk menarik minat remaja untuk datang ke posyandu.

METODOLOGI PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan yaitu *Quasi Eksperiment* dengan rancangan *two group pretest – posttest design*. Pada penelitian ini terdapat dua kelompok, yaitu kelompok intervensi edukasi gizi menggunakan media sosial tik tok dan kelompok intervensi edukasi gizi dengan menggunakan media slide power point. Untuk mengukur perbedaan pengetahuan dan asupan gula, garam, lemak sebelum dan sesudah pemberian edukasi gizi pada remaja melalui *pretest* dan *posttest*. Konten edukasi pada media Tiktok dan Slide Power Point yang digunakan bersumber dari kumpulan flyer edukasi gizi dari Kementerian Kesehatan RI dan video akun Youtube Epidemiolog Muda. Akun Tiktok yang digunakan dalam penelitian ini adalah @sisrusyahputri.

Konten media Slide Power Point dan Tiktok adalah sebagai berikut:





Populasi penelitian ini adalah seluruh sasaran remaja di Posyandu Remaja Kelurahan Kampung Jawa I Kota Pariaman yang berusia 10-18 tahun, yaitu sebanyak 70 orang. Besar sampel pada penelitian ini dihitung dengan menggunakan rumus Lemeshow. Dari perhitungan tersebut, didapatkan sampel sebanyak 18 orang, besar sampel akan ditambah sebanyak 10% dari total sampel untuk menghindari terjadinya *drop out* sampel, sehingga sampel menjadi 20 orang. Terdapat dua kelompok perlakuan, yaitu kelompok dengan intervensi edukasi gizi menggunakan media sosial tik tok dan kelompok edukasi gizi dengan ceramah menggunakan media slide, maka jumlah sampel keseluruhan adalah 40 orang remaja dengan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*.

Penelitian menggunakan metode wawancara, dengan instrumen penelitian berupa kuesioner untuk mengetahui perbedaan pengetahuan remaja sebelum dan sesudah mendapatkan edukasi menggunakan media sosial tik tok dan media slide *power point*. Formulir Semi *Quantitative Food Frequency Quesioner* (SQ-FFQ) untuk mengetahui asupan gula, garam dan lemak pada makanan jajanan remaja sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi.

Data dianalisis secara univariat dan bivariat. Sebelum melakukan analisa bivariat, maka terlebih dahulu dilakukan uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk*, jika data terdistribusi normal maka dilanjutkan dengan menggunakan uji *paired t test* untuk melihat perbedaan rata-rata pengetahuan dan asupan gula, garam dan lemak pada remaja sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi. Uji *wilcoxon* dengan tingkat kepercayaan 95% digunakan jika data tidak terdistribusi normal.

Untuk melihat perbedaan rata-rata pengetahuan dan asupan gula, garam, dan lemak pada kelompok yang diberi edukasi gizi menggunakan media sosial tik tok dan edukasi gizi menggunakan media slide, jika data berdistribusi normal maka analisa data yang digunakan adalah Independent t-test. Namun, jika data tidak berdistribusi normal maka analisa data yang digunakan adalah uji *Mann Whitney*. Selanjutnya dapat ditarik kesimpulan, jika $p < 0,05$ maka adanya perbedaan edukasi gizi menggunakan media tik tok dan media slide terhadap pengetahuan dan konsumsi gula, garam, lemak pada remaja.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Hasil penelitian mengenai rata-rata pengetahuan responden yang diintervensi dengan edukasi gizi menggunakan media Slide Power point dan media Tiktok dapat dilihat pada table berikut ini:

Tabel 1. Rata - Rata Pengetahuan Responden yang Diintervensi Edukasi Gizi dengan Media Sosial Tik Tok dan Media Slide

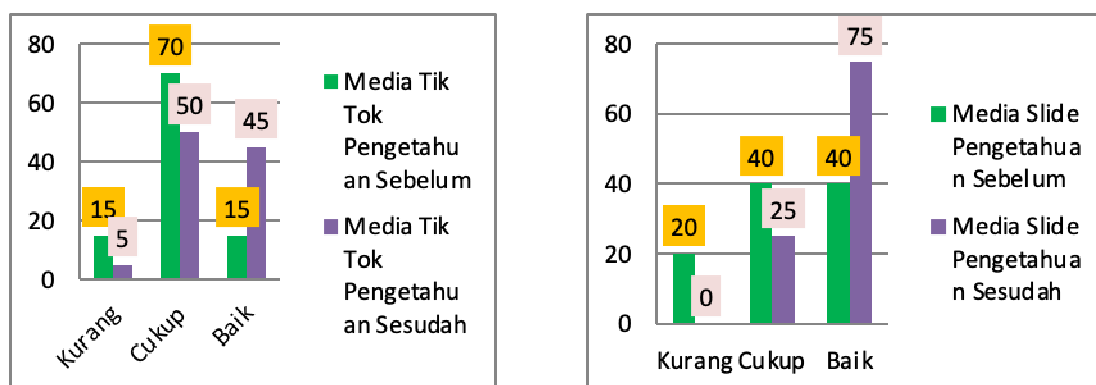
Variabel	Mean $\pm$ SD	n
Media Tik tok		
a. Pengetahuan sebelum intervensi	13,4 $\pm$ 2,9	20
b. Pengetahuan sesudah intervensi	15,75 $\pm$ 2,5	
Media Slide		
a. Pengetahuan sebelum intervensi	13,95 $\pm$ 3,17	20
b. Pengetahuan sesudah intervensi	17,70 $\pm$ 2,29	
Media Tik tok		
a. Asupan gula sebelum intervensi	114,13 $\pm$ 19,34	20
b. Asupan lemak sebelum intervensi	75,91 $\pm$ 14,9	
c. Asupan garam sebelum intervensi	2341 $\pm$ 391,1	
d. Asupan gula sesudah intervensi	94,04 $\pm$ 30,64	
e. Asupan lemak sesudah intervensi	64,49 $\pm$ 16,89	
f. Asupan garam sesudah intervensi	2123,85 $\pm$ 428,51	
Media Slide		
a. Asupan gula sebelum intervensi	81,8 $\pm$ 29,39	20
b. Asupan lemak sebelum intervensi	60,85 $\pm$ 13,79	
c. Asupan garam sebelum intervensi	2136,9 $\pm$ 755,34	
d. Asupan gula sesudah intervensi	77,6 $\pm$ 28,06	
e. Asupan lemak sesudah intervensi	57,1 $\pm$ 12,64	
f. Asupan garam sesudah intervensi	2056,75 $\pm$ 730,33	

Tabel di atas menunjukkan rata - rata pengetahuan responden sebelum diberikan edukasi gizi menggunakan media sosial tik tok adalah 13,4 dengan standar deviasi 2,9, dan rata – rata pengetahuan sesudah diberikan edukasi gizi menggunakan media sosial tik tok adalah 15,75 dengan standar deviasi 2,5. Rata – rata pengetahuan responden sebelum diberikan edukasi gizi menggunakan media slide 13,95 dan rata – rata pengetahuan sesudah diberikan edukasi gizi menggunakan media slide meningkat menjadi 17,70.

Rata-rata asupan gula, lemak, dan garam responden sebelum diberikan edukasi gizi menggunakan media sosial tik tok adalah asupan gula 114,13 gr , asupan lemak 75,91 gr, asupan garam 2341mg dengan dan sesudah diberikan edukasi gizi menggunakan media sosial tik tok adalah asupan gula 94,04 gr dengan, asupan lemak 64,49gr , asupan garam 2123,85 mg. Sementara itu rata-rata asupan gula, lemak dan garam responden sebelum diberikan edukasi gizi menggunakan media slide adalah asupan gula 81,8 gr, asupan lemak 60,85gr , asupan garam 2136,9 mg dan sesudah edukasi gizi adalah asupan gula 77,6 gr, asupan lemak 57,1 gr, dan asupan garam 2056,75 mg.

Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Responden yang Diintervensi Edukasi Gizi dengan Media Sosial Tik Tok dan Media Slide

Distribusi frekuensi tingkat pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi dengan media sosial tik tok dan media slide dapat dilihat pada grafik 1. berikut ini:

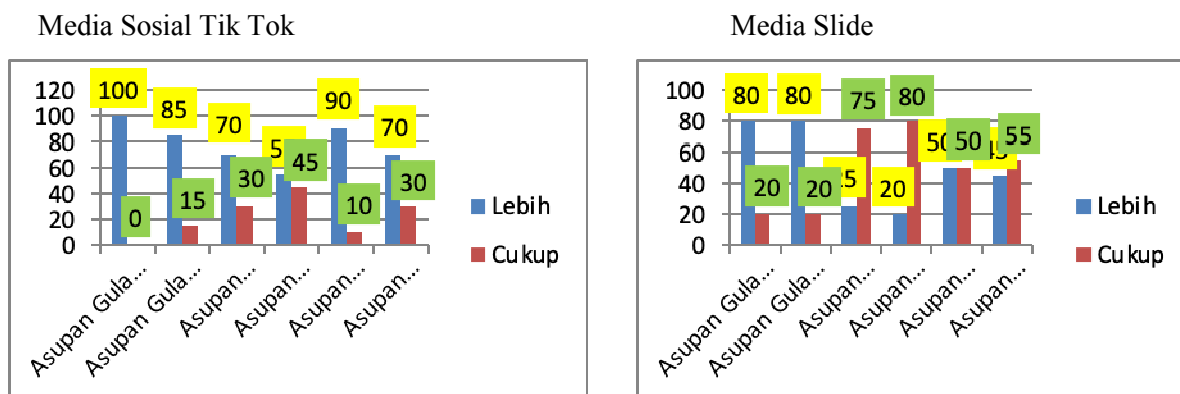


Grafik 1. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Responden Sebelum dan Sesudah Diberikan Edukasi Gizi dengan Media Sosial Tik Tok dan Menggunakan Media Slide

Berdasarkan grafik di atas dapat diketahui bahwa kurang dari separuh responden (15%) memiliki pengetahuan baik sebelum diberikan edukasi gizi menggunakan media sosial tik tok dan hampir dari separuh responden (45%) memiliki pengetahuan baik sesudah diberikan edukasi gizi menggunakan media sosial tik tok. Sementara itu hampir dari separuh responden (40%) memiliki pengetahuan baik sebelum diberikan edukasi gizi menggunakan media slide dan lebih dari separuh responden (75%) memiliki pengetahuan baik sesudah diberikan edukasi gizi menggunakan media slide.

Distribusi Frekuensi Asupan Gula, Garam, Lemak Responden yang Diintervensi Edukasi Gizi dengan Media Sosial Tik Tok dan Media Slide

Distribusi Frekuensi asupan gula, garam, lemak responden sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi menggunakan media sosial tik tok dan media slide dapat dilihat pada grafik 2. berikut ini:



Grafik 2. Distribusi Frekuensi Asupan Gula, Garam dan Lemak Responden Sebelum dan Sesudah Diberikan Edukasi Gizi Menggunakan Media Sosial Tik Tok dan Menggunakan Media Slide

Berdasarkan grafik dapat dilihat bahwa tidak ada responden (0%) yang asupan gulanya cukup sebelum diberikan edukasi gizi dengan media sosial tik tok dan kurang dari separuh responden (15%) yang asupan gulanya cukup sesudah diberikan edukasi gizi menggunakan media sosial tik tok. Kurang dari separuh responden (30%) yang asupan lemaknya cukup sebelum diberikan edukasi gizi dengan media sosial tik tok dan hampir separuh responden (45%) yang asupan lemaknya cukup sesudah diberikan edukasi gizi dengan media sosial tik tok. Hanya 10% responden yang asupan garamnya cukup sebelum diberikan edukasi gizi menggunakan media sosial tik tok dan kurang dari separuh responden (30%) yang asupan garamnya cukup sesudah diberikan edukasi gizi menggunakan media sosial tik tok.

Sementara itu kurang dari separuh responden (20%) yang asupan gulanya cukup sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi dengan media slide. Lebih dari separuh responden (75%) yang asupan lemaknya cukup sebelum diberikan edukasi gizi menggunakan media slide dan hampir seluruh responden (80%) yang asupan lemaknya cukup sesudah diberikan edukasi gizi menggunakan media slide. Separuh responden (50%) yang asupan garamnya cukup sebelum diberikan edukasi gizi menggunakan media slide dan lebih dari separuh responden (55%) yang asupan garamnya cukup sesudah diberikan edukasi gizi menggunakan media slide.

Tabel 2. Pengaruh Edukasi Gizi dengan Media Sosial Tik Tok Dan Media Slide Terhadap Pengetahuan dan Asupan Gula, Garam Dan Lemak

Variabel	Median	Min-Max	n	<i>p value</i>
Media Sosial Tik tok				
a. Pengetahuan sebelum intervensi	13,5	4 – 18	20	0,004
b. Pengetahuan sesudah intervensi	15,0	11-19		
Media slide				
a. Pengetahuan sebelum intervensi	14,5	7 – 18	20	0,0001
b. Pengetahuan sesudah intervensi	18.5	14 – 20		

Dari hasil uji statistik didapatkan nilai $p=0,004$ ($p<0,05$) artinya ada perbedaan yang signifikan pengetahuan responden sebelum dengan sesudah diberikan edukasi gizi menggunakan media sosial tik tok. Hasil uji secara statistik pengaruh edukasi gizi menggunakan media slide terhadap pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan intervensi didapatkan nilai $p=0,0001$ ($p<0,05$) artinya terdapat

perbedaan yang signifikan pengetahuan responden sebelum dengan sesudah diberikan edukasi gizi menggunakan media slide.

Tabel 3. Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Sosial Tik Tok dan Media Slide Pada Remaja Terhadap Asupan Gula, Garam dan Lemak

Variabel	Mean	Selisih rata-rata	N	<i>p value</i>
Media Tik tok				
a. Asupan gula sebelum intervensi	114,13	20,1	20	0,001
b. Asupan gula sesudah intervensi	94,04			
c. Asupan lemak sebelum intervensi	75,91	11,42		0,0001
d.Asupan lemak sesudah intervensi	64,49			
e.Asupan garam sebelum intervensi	2341	217,15		0,0001
f.Asupan garam sesudah intervensi	2123,85			
Media slide				
a. Asupan gula sebelum intervensi	81,8	4,2	20	0,184
b. Asupan gula sesudah intervensi	77,6			
c. Asupan lemak sebelum intervensi	60,85	3,75		0,053
d. Asupan lemak sesudah intervensi	57,1			
e. Asupan garam sebelum intervensi	2136,9	80,15	20	0,28
f. Asupan garam sesudah intervensi	2056,75			

Pada tabel di atas dapat dilihat hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat perbedaan rata-rata asupan gula garam dan lemak antara sebelum dan setelah diintervensi dengan edukasi gizi menggunakan media social Tik Tok dengan nilai $p < 0,05$. Sementara pada kelompok yang diintervensi dengan edukasi gizi menggunakan media slide tidak menunjukkan perbedaan asupan gula garam dan lemak dengan nilai $p > 0,05$.

Tabel 4. Perbedaan Pengetahuan Responden Yang Diberikan Edukasi Gizi Menggunakan Media Sosial Tik Tok Dengan Media Slide

Variabel	Median	Min-Max	n	<i>p value</i>
a. Pengetahuan responden yang diintervensi edukasi gizi dengan media sosial tik tok	15,0	11-19	20	0,013
b. Pengetahuan responden yang diintervensi edukasi gizi dengan media slide	18,5	14-20	20	

Hasil uji secara statistik perbandingan pengetahuan responden antara kelompok yang diberikan edukasi gizi menggunakan media sosial tik tok dengan media slide didapatkan nilai $p = 0,013$ ($p < 0,05$) yang menunjukkan perbedaan yang signifikan antara pengetahuan responden yang diberikan edukasi gizi dengan media sosial tik tok dengan pengetahuan responden yang diberikan edukasi gizi dengan media slide.

Tabel 5. Perbedaan asupan gula dan lemak responden antara kelompok yang diberikan edukasi gizi menggunakan media sosial tik tok dengan media slide

Variabel	Mean	Selisih rata-rata	n	<i>p value</i>
a. Asupan gula yang diberikan edukasi gizi menggunakan media sosial tik tok	94,04	16,44	20	0,085
b. Asupan gula yang diberikan edukasi gizi menggunakan media slide	77,6			
c. Asupan lemak yang diberikan edukasi gizi menggunakan media sosial tik tok	64,49	7,39	20	0,126
d. Asupan lemak yang diberikan edukasi gizi menggunakan media slide	57,1			

Sumber: Olahan Peneliti, 2022

Hasil uji secara statistik perbedaan rata-rata asupan gula responden antara kelompok yang diberikan edukasi gizi menggunakan media sosial tik tok dengan media slide didapatkan nilai $p=0,085$ ($p>0,05$) yang berarti tidak ada perbedaan yang signifikan asupan gula responden antara kelompok yang diberikan edukasi gizi menggunakan media sosial tik tok dengan media slide.

Tabel 6. Perbedaan Asupan Garam Antara Kelompok Yang Diberikan Edukasi Gizi Menggunakan Media Sosial Tik Tok Dengan Media Slide

Variabel	Median	Min-Max	n	<i>p value</i>
a. Asupan garam yang diberikan edukasi gizi menggunakan media sosial tik tok	2133,5	989-2686	20	0,239
b. Asupan garam yang diberikan edukasi gizi menggunakan media slide	1971,5	922-4404	20	

Sumber: Olahan Peneliti, 2022

Hasil uji secara statistik perbedaan rata-rata asupan garam responden antara kelompok yang diberikan edukasi gizi menggunakan media sosial tik tok dengan media slide didapatkan nilai $p=0,239$ ($p>0,05$) yang berarti tidak ada perbedaan yang signifikan asupan garam responden antara kelompok yang diberikan edukasi gizi menggunakan media sosial tik tok dengan media slide.

Pembahasan Penelitian

Rata-Rata Pengetahuan Remaja yang Diintervensi dengan Edukasi Gizi menggunakan media Sosial Tiktok dan Slide Power Point

Pada penelitian ini diketahui bahwa pengetahuan responden sebelum diberikan edukasi gizi menggunakan media sosial tik tok adalah 13,4 dan sesudah diberikan edukasi gizi menggunakan media sosial tik tok adalah 15,75 dengan standar deviasi 2,5. Pengetahuan responden sebelum diberikan edukasi gizi menggunakan media slide adalah 13,95 dan sesudah edukasi gizi menggunakan media slide adalah 17,70. Rata-rata pengetahuan responden setelah diberikan edukasi gizi lebih tinggi dari pada sebelum diberikan edukasi gizi, baik pada media sosial tik tok maupun pada media slide. Hal ini terjadi karena edukasi gizi berperan dalam merubah pengetahuan responden. Walaupun ada perbedaan hasil yang mungkin disebabkan karena media yang berbeda dimana media sosial tik tok lebih didominasi oleh video dan musik serta responden juga melihatnya dari aplikasi *handphone* masing-masing sehingga responden

tidak terlalu memahami informasi atau edukasi pada aplikasi tik tok tersebut, sementara itu media slide lebih didominasi oleh tulisan dan informasi sehingga responden dapat mengingatnya dengan cepat.

Penelitian ini sama halnya dengan penelitian Pakhri, dkk (2018), bahwa ada perbedaan rata-rata persentase pengetahuan remaja antara sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi, dimana rata-rata pengetahuan responden sebelum diberi edukasi gizi sebesar 42% meningkat menjadi 79%. Edukasi gizi adalah pendekatan edukatif untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap terhadap gizi. Edukasi dapat dilakukan dengan berbagai media dan metode. Edukasi yang menggunakan media akan mempermudah dan memperjelas audien dalam menerima dan memahami materi yang disampaikan. Selain itu, media juga dapat membantu edukator dalam menyampaikan materi (Nurul, 2016).

Sama halnya dengan penelitian ini yang menggunakan 2 metode dalam memberikan edukasi gizi yaitu media tik tok dan media slide, dimana responden lebih antusias mendengarkan edukasi dengan tik tok, karena hanya melihat dan mendengarkan video singkat dan diiringi dengan musik. Sedangkan dengan media slide responden kurang bersemangat dan merasa bosan namun informasi yang diterima dapat diserap dan dipahami oleh responden.

Rata-Rata Asupan Gula, Garam, Lemak Pada Remaja Sebelum dan Sesudah Diberikan Edukasi Gizi Menggunakan Media Sosial Tik Tok dan Media Slide

Pada penelitian ini ditemukan rata-rata asupan gula, lemak dan garam responden sebelum diberikan edukasi gizi menggunakan media sosial tik tok adalah berturut-turut 114,13 dengan standar deviasi 19,34, 75,91 dengan standar deviasi 14,9, 2341 dengan standar deviasi 391,1 dan sesudah diberikan edukasi gizi menggunakan media sosial tik tok adalah berturut-turut 94,04 dengan standar deviasi 30,64, 64,49 dengan standar deviasi 16,89, dan 2123,85 dengan standar deviasi 428,5. Rata-rata asupan gula, lemak dan garam responden sebelum diberikan edukasi gizi menggunakan media slide berturut-turut adalah 81,8 dengan standar deviasi 29,39, 60,95 dengan standar deviasi 13,79, 2136,9 dengan standar deviasi 755,34, dan sesudah diberikan edukasi gizi menggunakan media slide berturut-turut yaitu 77,6 dengan standar deviasi 28,06, 57,1 dengan standar deviasi 12,6, dan 2056 dengan standar deviasi 730,3.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Idealistina, dkk (2021) menunjukkan adanya hasil yang signifikan terhadap upaya peningkatan pengetahuan masyarakat terkait pembatasan konsumsi gula, garam, dan lemak melalui kegiatan konseling gizi, sementara itu penelitian yang dilakukan oleh Sabarudin (2020) menjelaskan bahwa edukasi secara online melalui media video mampu memberi pengaruh signifikan terhadap tingkat pengetahuan masyarakat.

Hasil wawancara menggunakan SQ-FFQ pada responden sebelum diberikannya edukasi gizi menggunakan media sosial tik tok dan media slide, peneliti mendapatkan informasi bahwa responden mempunyai kebiasaan mengkonsumsi makanan *fast food* seperti mi instant, sosis goreng, nugget, bakso, mi ayam dan gorengan. Responden juga mengkonsumsi snack seperti chitato, chocolatos, wafer nabati, biskuit roma, wafer tanggo, wafer superstar dan responden juga sering mengkonsumsi minuman yang mengandung kandungan gula tinggi seperti ale-ale, teh gelas, okky jelly drink, minuman power F, minuman panther dan minuman serbuk sachetan seperti tea jus dan pop ice. Hal ini disebabkan karena

pengaruh lingkungan teman sebaya karena rata-rata responden berusia antara 13 – 18 tahun, lebih banyak berpendidikan SMA dan berjenis kelamin perempuan yang merupakan golongan umur remaja dan level pendidikan yang masih memiliki pola pikir rendah dalam memutuskan hal penting dalam kesehariannya. Namun setelah responden mendapatkan edukasi gizi hasil wawancara didapatkan informasi bahwa konsumsi jenis makanan tersebut cenderung berkurang.

Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Sosial Tik Tok Dan Media Slide Pada Remaja Terhadap Pengetahuan Tentang Gula, Garam Dan Lemak

Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa ada pengaruh yang signifikan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi baik menggunakan media sosial tik tok maupun media slide. Hal ini menunjukkan dengan memberikan edukasi gizi menggunakan media sosial tik tok dan media slide dapat meningkatkan pengetahuan responden tentang gula, garam dan lemak.

Perbedaan hasil ini secara statistik disebabkan oleh edukasi gizi yang diberikan dengan media sosial tik tok ataupun media slide yang bersifat tatap muka, dimana 2 kelompok ini dikumpulkan di posyandu, sehingga proses penyampaian informasi lebih menarik, efektif dan aplikatif.

Hasil ini sesuai dengan penelitian Amiroh, et al. (2021) yang menunjukkan bahwa meningkatnya pengetahuan remaja tentang konsumsi gula, garam dan lemak dari rata-rata nilai pre-test sebesar 42,12% dan sesudah dilakukan penyuluhan terjadi peningkatan 68%. Penelitian Masri, et al (2021) menjelaskan bahwa edukasi gizi yang diberikan kepada keluarga dan mahasiswa berupa penyuluhan mengenai perilaku cerdas memilih makanan dan minuman jajanan dan pola makan dengan gizi seimbang dengan menggunakan media zoom berhasil dilakukan karena peserta mampu menjawab dengan benar semua pertanyaan mengenai konsep gizi seimbang dan dampak negatif konsumsi minuman manis yang berlebihan. Hal ini mengindikasikan adanya pengetahuan baru yang mereka adopsi setelah mendapatkan edukasi gizi.

Berdasarkan penelitian Nugroho Aji (2018) menjelaskan jika aplikasi tik tok digunakan dengan metode dan teknik yang tepat, dapat dimanfaatkan sebagai media pembelajaran yang interaktif untuk pembelajaran bahasa dan sastra Indonesia. Dengan fitur yang beragam dan kemudahan dalam pengoperasian, maka pemanfaatan aplikasi tik tok dapat diimplementasikan dalam pembelajaran bahasa dan sastra Indonesia.

Pada penelitian ini ada perbedaan rata - rata pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi dengan media sosial tik tok dikarenakan responden tertarik melihat video singkat terkait dengan materi yang disampaikan. Begitu juga dengan edukasi gizi menggunakan media slide, ada perbedaan rata - rata pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi. Edukasi gizi dengan media slide menggunakan *infocus* efektif dalam meningkatkan pengetahuan karena materi dapat dibahas lebih mendalam. Selain itu juga disebabkan karena faktor usia, karena responden rata-rata lebih banyak berpendidikan SMA sehingga sudah mulai memiliki kedewasaan dalam berfikir. Menurut Hayomi (2019), semakin bertambahnya usia maka akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya, sehingga pengetahuan yang diperoleh juga akan semakin membaik dan bertambah.

Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Media Sosial Tik Tok Dan Media Slide Pada Remaja Terhadap Asupan Gula, Garam dan Lemak

Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa ada pengaruh yang signifikan asupan gula, asupan garam dan asupan lemak responden sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi menggunakan media sosial tik tok. Sementara itu ada pengaruh yang signifikan asupan garam sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi menggunakan media slide dan tidak terdapat pengaruh yang signifikan asupan gula serta asupan lemak sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi menggunakan media slide. Hal ini menunjukkan bahwa dengan memberikan edukasi gizi menggunakan media sosial tik tok dan media slide dapat merubah perilaku responden terhadap konsumsi makan yang berpengaruh pada asupan gizi responden.

Notoatmodjo (2014) mengungkapkan bahwa perilaku yang didasari oleh pengetahuan biasanya akan lebih baik dari pada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan. Seseorang yang di landasi oleh pengetahuan yang tinggi maka gizi yang di konsumsi lebih baik pula di bandingkan dengan seseorang yang berpengetahuan rendah. Asupan gizi merupakan hasil dari konsumsi makanan yang merupakan salah satu perilaku yang didasari oleh pengetahuan.

Hasil penelitian ini didapatkan karena responden sudah mendapatkan edukasi gizi melalui video singkat ataupun penyampaian materi yang menarik pada aplikasi tik tok dan slide, sehingga responden lebih mudah memahami dan menerapkan dalam perilaku makan, ini terlihat dari hasil wawancara setelah pemberian edukasi beberapa responden sudah mengurangi mengkonsumsi *fast food* seperti mie instant, sosis goreng, nugget, bakso, mi ayam dan gorengan, walaupun ada beberapa asupan makanan yang tidak ada perbedaan sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi karena ada beberapa responden setelah edukasi berusaha menutupi makanan yang dikonsumsi, dan malu memberitahu apa yang dikonsumsi pada saat wawancara.

Dalam rangka menurunkan tingkat asupan gula, garam, dan lemak perlu adanya peningkatan pengetahuan dan motivasi kepada masyarakat untuk menerapkan pola makan yang sehat. Peningkatan pengetahuan dan motivasi dalam perubahan pola makan dapat dilakukan dengan konseling gizi. Hal ini sesuai dengan penelitian Henry (2019) bahwa terdapat pengaruh asupan lemak sebelum konseling dan sesudah konseling ($p < 0,05$), dimana terdapat penurunan asupan lemak setelah diberikan konseling menurut hasil negatif ranks atau selisih negatif antara asupan lemak sebelum dan sesudah konseling.

Perbedaan Pengetahuan Tentang Gula, Garam dan Lemak Pada Remaja Antara Kelompok Yang Diberikan Edukasi Gizi Menggunakan Media Sosial Tik Tok Dengan Media Slide

Pada penelitian ini didapatkan hasil bahwa ada perbedaan yang signifikan pengetahuan responden yang diberikan edukasi gizi menggunakan media sosial tik tok dengan media slide. Hal ini menunjukkan bahwa dengan memberikan edukasi gizi menggunakan media slide dapat meningkatkan pengetahuan responden lebih tinggi dibandingkan dengan memberikan edukasi gizi menggunakan media tik tok.

Hasil penelitian ini diketahui bahwa terjadi peningkatan hasil *post test* dari pengetahuan responden lebih tinggi dengan menggunakan media slide dibandingkan dengan media sosial tik tok, dimana

pengetahuan responden memiliki frekuensi yang tinggi (100%) dalam menjawab pertanyaan dengan benar tentang jenis makanan dan minuman yang mengandung gula, variasi makanan yang mengandung gula, penyakit yang diakibatkan karena mengkonsumsi gula secara berlebihan, cara membatasi konsumsi garam yang berlebihan, jenis makanan yang mengandung lemak dan jenis penyakit yang dapat dihindari jika membatasi konsumsi gula, garam dan lemak.

Hal ini disebabkan karena edukasi gizi dengan menggunakan media slide dilakukan dengan metode pemaparan materi dengan komunikasi 2 arah menggunakan *infocus* atau layar dan disaksikan oleh seluruh responden, sementara itu pada media sosial tik tok setiap responden hanya menyaksikan video yang berisi informasi gizi melalui handphone mereka masing-masing, responden lebih fokus pada musik dan video, sehingga responden cenderung mengabaikan informasi yang ada.

Hasil penelitian ini sama halnya dengan penelitian Sabarudin (2020) menyatakan bahwa ada perbedaan pengaruh antara kelompok leaflet dan kelompok video pada edukasi dengan nilai $p=0,002$ ($p<0,05$). Berdasarkan penelitian tersebut dapat diketahui bahwa perbedaan pengetahuan yang paling efektif adalah dengan media edukasi leaflet sekaligus video. Penelitian yang dilakukan oleh Azhari dan Fayasari (2020) menyatakan bahwa hasil post-test didapatkan ada perbedaan skor pengetahuan antara kelompok ceramah dan video ($p<0.05$) dengan skor pengetahuan kelompok video lebih besar daripada kelompok ceramah. Namun tidak ada perbedaan selisih pengetahuan pre-post antara kedua kelompok.

Penelitian yang dilakukan oleh Azhari dan Fayasari (2020) menyatakan terdapat pengaruh edukasi dengan metode ceramah dan video terhadap pengetahuan ($p<0.05$) dengan skor pengetahuan kelompok video lebih besar daripada kelompok ceramah. Namun tidak ada perbedaan selisih pengetahuan pre-post antara kedua kelompok.

Pada penelitian ini, kekurangan dari media tik tok yaitu pada penyebaran yang dilakukan secara online, sehingga membutuhkan kapasitas memori yang besar untuk mengunduhnya dan membutuhkan paket data yang lebih banyak dibandingkan dengan media slide, sehingga menyebabkan informasi yang terdapat pada media sosial tik tok secara online tidak tersampaikan dengan baik kepada responden.

Perbedaan Asupan Gula, Garam dan Lemak Pada Remaja Antara Kelompok Yang Diberikan Edukasi Gizi Menggunakan Media Sosial Tik Tok Dengan Media Slide

Pada Penelitian ini diketahui bahwa tidak ada perbedaan rata-rata antara asupan gula, asupan garam dan asupan lemak responden yang diberikan edukasi gizi menggunakan media sosial tik tok dengan media slide. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi gizi yang diberikan baik melalui media sosial tik tok maupun media slide tidak terdapat perbedaan rata-rata asupan gula, garam dan lemak pada responden. Walaupun demikian, terdapat penurunan asupan gula, garam dan lemak responden setelah diberikan edukasi gizi, dimana penurunan asupan gula, garam dan lemak lebih tinggi pada responden yang diberikan edukasi gizi dengan menggunakan media tik tok.

Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku kesehatan yaitu : faktor pendorong (*predisposing factor*), faktor pemungkin (*enabling factor*) dan faktor penguat (*reinforcing factor*). Pengetahuan atau kognitif merupakan domain yang sangat penting untuk terbentuknya perilaku seseorang. Perilaku yang

didasari oleh pengetahuan biasanya akan lebih baik dari pada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan. Seseorang yang di landasi oleh pengetahuan yang tinggi maka gizi yang akan di konsumsi lebih baik pula di banding seseorang yang berpengetahuan rendah (Notoatmodjo, 2014). Hal ini juga disebabkan dengan semakin bertambahnya usia maka akan semakin berkembang pula daya tangkap dan pola pikirnya sehingga pengetahuan yang diperoleh juga akan semakin membaik dan bertambah (Hayomi, 2019).

Hasil penelitian ini sama dengan penelitian setyaningsih (2020) yang menyatakan bahwa setelah responden diberikan konseling gizi sebanyak 61% responden telah mengurangi asupan gula dalam sehari (<50 gr/hari) yang ditandai dengan mengurangi kebiasaan konsumsi manis seperti teh manis dan menggantinya dengan konsumsi air putih. Sebanyak 52% responden telah mengurangi konsumsi garam (<5 gr/hari) dan konsumsi minyak atau lemak sebesar 64% responden dengan mengurangi kebiasaan makan makanan yang digoreng dan menggantinya dengan makanan yang direbus.

Penelitian ini berbeda dengan penelitian oleh Azhari dan Fayasari (2020) yang menyatakan bahwa pada perilaku konsumsi sayur dan buah terdapat perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok edukasi dengan ceramah dan media video ($p < 0,05$), dimana lebih baik kelompok yang diberikan edukasi dengan media video.

KESIMPULAN

Rata-rata pengetahuan responden sebelum diberikan edukasi gizi menggunakan media sosial tik tok adalah 13,4, dan sesudah diberikan edukasi gizi menggunakan media sosial tik tok adalah 15,75. Sementara itu rata-rata pengetahuan sebelum diberikan edukasi gizi menggunakan media slide adalah 13,95 dan sesudah diberikan edukasi gizi menggunakan media slide adalah 17,70.

Rata-rata asupan gula, garam dan lemak responden sebelum diberikan edukasi gizi menggunakan media sosial tik tok adalah rata-rata asupan gula 114,13, rata-rata asupan garam 2341, rata-rata asupan lemak 75,91 dan sesudah diberikan edukasi gizi menggunakan media sosial tik tok adalah rata-rata asupan gula 94,04, rata-rata asupan garam 2123,85, dan rata-rata asupan lemak 64,49. Sementara itu rata-rata asupan gula, garam, lemak responden sebelum diberikan edukasi gizi menggunakan media slide adalah rata-rata asupan gula 81,8, rata-rata asupan garam 2136,9, rata-rata asupan lemak 60,85, dan sesudah diberikan edukasi gizi menggunakan media slide rata-rata asupan gula 77,6, rata-rata asupan garam 2056 dan rata-rata asupan lemak 57,1.

Ada pengaruh yang signifikan edukasi gizi baik menggunakan media sosial tik tok maupun media slide terhadap tingkat pengetahuan remaja tentang gula garam dan lemak. Ada pengaruh yang signifikan edukasi gizi menggunakan media sosial tik tok terhadap asupan gula, garam dan lemak responden sebelum dengan sesudah diberikan. Terdapat pengaruh yang signifikan edukasi gizi menggunakan media slide terhadap asupan garam dan tidak ada pengaruh edukasi gizi menggunakan media slide terhadap asupan gula serta asupan lemak.

Edukasi gizi dengan media social Tik Tok lebih efektif dibandingkan media slide dalam hal merubah pengetahuan remaja tentang gula garam dan lemak. Akan tetapi antara media social Tik Tok dan

media slide power point tidak menunjukkan perbedaan efektifitas dalam hal merubah asupan gula, asupan garam dan asupan lemak pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Amiroh, A., Dwiyan, P., & Mardiyah, S. (2021). *Edukasi Gizi Pola Konsumsi Rendah Gula, Garam, Lemak (GGL) pada Remaja*. Community Empowerment, 6(4), 595-601.
- Atmarita et al. (2016). *Asupan Gula, Garam, Dan Lemak Di Indonesia : Analisis Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI) 2014*. Jakarta. Institut Gizi Indonesia.
- Azhari, M.Arif, & Fayasari. (2020). *Pengaruh Edukasi Gizi dengan Media Ceramah dan Video Animasi Terhadap Pengetahuan Sikap dan Perilaku Sarapan serta Konsumsi Sayur dan Buah*. Jurnal Action. Aceh Nutritiont Jurnal (5)1: 33-61.
- Dewa, Chriswardana, & Bayu. (2021). *Pemanfaatan Media Sosial TikTok Sebagai Media Promosi Industri Kuliner Di Yogyakarta Pada Masa Pandemi Covid-19*. Universitas Bina Sarana Informatika. Yogyakarta.
- Dwi Jatmika, et al. (2019). *Buku Ajar Pengembangan Media Promosi Kesehatan*. K-Media. Yogyakarta.
- Hayomi, dkk. (2019). *Tinjauan pengetahuan dan Perilaku Penjamah Makanan tentang Keamanan Pangan di RSUD Prof. Dr. Margono Soekardjo Purwokerto*. Jogja. Poltekkes Jogja.
- Idealistina, L., Anggraeni, N., & Khairiyah, R. (2021). *Upaya peningkatan pengetahuan masyarakat terkait pembatasan konsumsi gula, garam, dan lemak melalui kegiatan konseling gizi di wilayah puskesmas marga jaya*. Jurnal antara abdimas kebidanan, 4(1), 1-8.
- Imbar, Henry S. (2019). *Pengaruh Konseling Gizi Pada Asupan Makan Remaja Obesitas di SMP Kristen Woloan Kota Tomohon*. Poltekkes Kemenkes Manado.
- Kemenkes. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Jakarta. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemenkes. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia 2020*. Jakarta. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Marini. (2019). *Pengaruh Media Sosial Tik Tok Terhadap Prestasi Belajar Peserta Didik Di Smpn 1 Gunung Sugih Kab. Lampung Tengah*. Lampung. UIN Raden Lampung.
- Martony, O. (2020). *Junk Food Makanan Favorit Dan Dampaknya Terhadap Tumbuh Kembang Anak Dan Remaja*.
- Masri, Erina. (2021). *Edukasi Gizi pada Anak dan Remaja Keluarga Mahasiswa Gizi di Berbagai Wilayah Sumatera*. Jurnal Abdimas Kesehatan Perintis 2 (2) 2021, 40-44.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta. PT Rineka Cipta.
- Nugroho Aji Wisnu. (2018). *Aplikasi Tik Tok Sebagai Media Pembelajaran Bahasa dan Sastra Indonesia*. (ISBN: 978-602-679-21-2).

- Nurul. (2016). *Pengaruh Komik Gizi Seimbang Terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang pada Siswa Kelas V SDN 01 Pondok Cina Kota Depok*. Universitas Indonesia. Jurnal Kesehatan Masyarakat.
- Pakhri, dkk. (2018). *Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan dan Kebiasaan Jajan Pada Siswa SMP Negeri 35 Makassar*. Makasar. Poltekkes Kemenkes Makassar.
- Sabarudin. (2020). *Efektifitas Pemberian Edukasi Secara Online Melalui Media Video dan Leaflet Terhadap Tingkat Pengetahuan Pencegahan Covid-19 di Kota Bau Bau*. Jurusan Farmasi. Fakultas Farmasi, Universitas Halu Oleo, Kendari.
- Setyaningsih, A., & Ismawanti, Z. (2020). *Upaya Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Terkait Pembatasan Konsumsi Gula, Garam, Dan Lemak Melalui Kegiatan Konseling Gizi Di Wilayah Puskesmas Gambisari*. Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM), 3(2), 437-445.