

EDUKASI GIZI MELALUI TIKTOK DAN PENYULUHAN TERHADAP CITRA TUBUH DAN ASUPAN ZAT GIZI MAKRO REMAJA GIZI LEBIH

Nutrition Education Through Tiktok and Counseling on Body Image and Macronutrient Intake Among Overnourished Adolescents

Fatmawaty Suaib, Suriani Rauf, Hikmawati Mas'ud, Nurshafira Ramadhani
Jurusan Gizi, Poltekkes Kemenkes Makassar

*)Korespondensi:knurshafiraramadhani@poltekkes-mks.ac.id/081342478272

Article History

Submitted: 25-05-2025

Resived: 25-05-2025

Accepted: 03-06-2025

ABSTRACT

Overnutrition in adolescents has an impact on physical and psychological health, including body image and eating patterns. Social media such as TikTok is currently widely used as a means of nutrition education, in addition to conventional counseling methods. This study aims to determine the effect of nutrition education through TikTok and counseling on body image and macronutrient intake in overweight adolescents. This study used a before-after with control group design with 50 overweight students as samples, divided into an education group through TikTok and an education group through counseling. Body image data were collected through questionnaires, while macronutrient intake was measured by 2x24-hour food recall before and after the intervention. The results showed that education through TikTok and counseling both significantly increased positive body image $p < 0.001 < 0.05$. In the nutrition education group using TikTok, there was an increase in energy intake $p < 0.001$, protein $p < 0.001$, fat $p = 0.003$ and carbohydrate $p = 0.007$ significantly $p < 0.05$. In the counseling group, there was an increase in energy intake $p = 0.002$, protein $p = 0.002$ and carbohydrate $p = 0.003$ significantly $p < 0.05$ but there was no significant difference before and after the intervention in fat intake $p = 0.146 > 0.05$. The conclusion of this study is that there is an effect of nutrition education through TikTok and counseling on body image and macronutrient intake of overweight adolescents. The use of social media can be a more attractive and effective alternative in nutrition education for adolescents.

Keywords: *Body Image, Overnutrition, TikTok*

ABSTRAK

Gizi lebih pada remaja berdampak pada kesehatan fisik dan psikologis, termasuk citra tubuh dan pola makan. Media sosial seperti tiktok saat ini banyak digunakan sebagai sarana edukasi gizi, selain metode penyuluhan konvensional. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi melalui tiktok dan penyuluhan terhadap citra tubuh dan asupan zat gizi makro pada remaja gizi lebih. Penelitian ini menggunakan desain *before-after with control group* dengan 50 siswa gizi lebih sebagai sampel, dibagi menjadi kelompok edukasi melalui tiktok dan kelompok edukasi melalui penyuluhan. Data citra tubuh dikumpulkan melalui kuesioner, sedangkan asupan zat gizi makro diukur dengan *food recall* 2x24 jam sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa edukasi melalui tiktok dan penyuluhan sama-sama meningkatkan citra tubuh positif secara signifikan $p < 0,001 < 0,05$. Pada kelompok edukasi gizi menggunakan tiktok terjadi peningkatan asupan energi $p < 0,001$, protein $p < 0,001$, lemak $p = 0,003$ dan karbohidrat $p = 0,007$ secara signifikan $p < 0,05$. Pada

kelompok penyuluhan terjadi peningkatan asupan energi $p < 0,002$, protein $p < 0,002$ dan karbohidrat $p < 0,003$ secara signifikan $p < 0,05$ tetapi tidak terdapat perbedaan signifikan sebelum dan setelah intervensi dalam asupan lemak $p = 0,146 > 0,05$. Kesimpulan penelitian ini adalah bahwa terdapat pengaruh edukasi gizi melalui tiktok dan penyuluhan terhadap citra tubuh dan asupan zat gizi makro remaja gizi lebih. Pemanfaatan media sosial dapat menjadi alternatif yang lebih menarik dan efektif dalam edukasi gizi bagi remaja.

Kata kunci: Citra Tubuh, Gizi Lebih, Tiktok

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase peralihan dari masa kanak-kanak menuju dewasa yang ditandai oleh pertumbuhan fisik, perubahan hormonal, serta perkembangan psikososial yang pesat. Pada umumnya dimulai sekitar usia 12 tahun untuk perempuan dan 14 tahun untuk laki-laki. Perubahan yang terjadi selama pubertas kerap memengaruhi cara remaja memandang tubuh mereka, khususnya terkait bentuk dan ukuran tubuh (Ariesta dkk. 2023).

Ketidakpuasan terhadap citra tubuh sering muncul akibat perubahan fisik yang drastis, dan dapat memicu perilaku makan yang tidak sehat. Citra tubuh merupakan persepsi seseorang terhadap bentuk dan ukuran tubuhnya, baik secara visual maupun emosional (Rosyidah dkk. 2023).

Citra tubuh terdiri dari citra tubuh positif dan citra tubuh negatif. Faktor utama yang menyebabkan remaja gizi lebih memiliki citra tubuh negatif adalah tekanan sosial terhadap standar tubuh ideal, rendahnya kepercayaan diri, serta paparan media sosial yang menampilkan tubuh kurus sebagai bentuk ideal. Citra tubuh yang negatif berdampak pada pola makan mereka, seperti membatasi makan secara ekstrem, memilih diet tidak seimbang, hingga melewatkan waktu makan.

Dalam upaya memperoleh bentuk tubuh ideal, sebagian remaja cenderung membatasi asupan makanan tanpa mempertimbangkan kebutuhan gizi yang pada akhirnya berpotensi menyebabkan ketidakseimbangan nutrisi serta gangguan kesehatan fisik dan mental (Fikamawati et al., 2020).

Zat gizi makro seperti karbohidrat, protein, dan lemak memiliki peran penting

dalam menunjang kebutuhan energi harian remaja, terlebih bagi mereka yang mengalami kondisi gizi lebih.

Berdasarkan data RISKESDAS 2018, di Indonesia prevalensi remaja gemuk berusia 13-15 tahun yakni 11,2% dan remaja gemuk berusia 16-18 tahun prevalensinya yakni sebesar 9,5%. Status gizi remaja gemuk yang berada di Sulawesi Selatan berusia 13-15 tahun prevalensinya sebesar 10,5% dan remaja gemuk berusia 16-18 tahun prevalensinya sebesar 7,8%. Di Kota Makassar remaja gemuk berusia 13-15 tahun prevalensinya sebesar 17,6% dan remaja gemuk berusia 16-18 tahun prevalensinya sebesar 11,7%. Untuk mengatasi persoalan tersebut, intervensi berupa edukasi gizi dinilai efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi dan membentuk persepsi tubuh yang lebih sehat. Arifin dkk. (2023) menemukan bahwa pemberian video edukasi selama tiga hari berturut turut meningkatkan pengetahuan citra tubuh sebesar 16,5% dan pemilihan makan yang benar dan bergizi sebesar 23,62% (Arifin dkk. 2023)

Saat ini, media sosial menjadi sarana yang banyak digunakan remaja dalam mencari informasi, termasuk konten edukatif. Aplikasi TikTok, sebagai salah satu platform yang paling populer di kalangan remaja, telah berkembang dari media hiburan menjadi sumber informasi yang bervariasi. TikTok dapat dimanfaatkan sebagai media intervensi edukatif yang inovatif, karena menyajikan informasi dalam bentuk visual dan audio yang mudah dicerna. Penelitian oleh Trida dkk. (2022) menunjukkan bahwa edukasi gizi melalui video TikTok dapat meningkatkan pemahaman remaja putri terhadap prinsip gizi seimbang. Pengamatan

awal di SMAN 19 Makassar menunjukkan adanya sejumlah siswa dengan kondisi gizi lebih yang aktif menggunakan TikTok, baik untuk hiburan maupun pembelajaran. Lingkungan sosial sekolah yang beragam juga turut memengaruhi cara siswa dalam merespons konten edukasi di platform tersebut. Oleh karena itu, pendekatan edukatif berbasis media sosial menjadi alternatif strategis dalam intervensi gizi di kalangan remaja (Trida dkk. 2022)

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi melalui TikTok dan penyuluhan terhadap citra tubuh serta asupan zat gizi makro pada remaja dengan gizi lebih di SMAN 19 Makassar.

METODE

Desain, Tempat dan Waktu

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *before-after with control group design*, yaitu rancangan eksperimen semu yang digunakan untuk mengevaluasi efektivitas suatu intervensi dengan membandingkan hasil pengukuran sebelum dan sesudah perlakuan pada dua kelompok berbeda. Desain ini melibatkan kelompok intervensi dan kelompok kontrol yang masing-masing diukur pada dua waktu, yaitu sebelum (*pre-test*) dan sesudah (*post-test*) intervensi dalam jangka waktu tertentu.

Kelompok intervensi mendapatkan edukasi gizi melalui media sosial TikTok dalam bentuk video edukatif yang diunggah secara terjadwal sebanyak tiga kali seminggu. Kelompok kontrol menerima edukasi gizi melalui penyuluhan tatap muka menggunakan media presentasi. Variabel yang diamati dalam penelitian ini meliputi citra tubuh dan asupan zat gizi makro. Desain ini memungkinkan peneliti untuk menilai perubahan yang terjadi dalam setiap kelompok serta membandingkan efektivitas dua metode edukasi yang digunakan. Penelitian ini dilaksanakan di SMAN 19 Makassar Kecamatan Manggala Kota Makassar, Mulai Bulan Januari - Maret 2025.

Jumlah dan Cara Pengambilan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah remaja yang mengalami gizi lebih di SMAN

19 Makassar sebanyak 61 orang. Penentuan jumlah sampel menggunakan rumus faderer dengan total sampel sebanyak 50 orang, 25 orang untuk kelompok intervensi dan 25 orang untuk kelompok kontrol yang dipilih secara random sampling dengan cara loot.

Jenis dan Cara Pengumpulan Data

Jenis Data dalam penelitian ini berupa data skunder dan data primer. Data skunder meliputi data umum lokasi penelitian dan jumlah siswa. Data primer terdiri dari data identitas sampel, data status gizi, data citra tubuh dan data asupan zat gizi makro. Data status gizi dikumpulkan melalui pengukuran tinggi badan dan berat badan yang kemudian dikategorikan kedalam indeks massa tubuh (imt), data citra tubuh dikumpulkan melalui kuisisioner dan data asupan zat gizi makro dikumpulkan melalui formulir food recall 2 x 24 jam sebelum dan setelah intervensi.

Pengolahan dan Analisis Data

Data identitas sampel diolah menggunakan Microsoft Excel. Data status gizi lebih ditentukan melalui pengukuran berat badan dan tinggi badan yang kemudian dihitung menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT). Data citra tubuh diperoleh melalui kuesioner, dengan skor total yang dijumlahkan dan dirata-ratakan. Skor diklasifikasikan sebagai citra tubuh negatif (15–44) dan positif (45–75). Data asupan zat gizi makro dikumpulkan menggunakan metode *food recall* 2x24 jam sebelum dan sesudah intervensi. Data makanan yang dikonsumsi dikonversi dari berat matang ke berat mentah (gram), kemudian dikaji kandungan zat gizinya, menggunakan Tabel Komposisi Pangan Indonesia (TKPI). Nilai asupan dirata-ratakan dan dibandingkan dengan Angka Kecukupan Gizi (AKG) 2019. Hasil dikategorikan menjadi: kurang (<90% kebutuhan), cukup (90–110%), dan lebih (>110%).

Analisis data dilakukan secara statistik menggunakan uji Paired Sample T-test atau Wilcoxon untuk menilai perbedaan nilai citra tubuh dan asupan zat gizi sebelum dan sesudah intervensi. Perbandingan antar kelompok intervensi (edukasi melalui

TikTok) dan kelompok kontrol (penyuluhan) dianalisis menggunakan uji Independent Sample T-test atau Mann-Whitney, sesuai dengan distribusi data.

HASIL

Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Tiktok Terhadap Citra tubuh. Penelitian ini dilakukan terhadap sampel dengan status gizi lebih yang mendapatkan edukasi gizi melalui tiktok dan penyuluhan. Untuk kelompok pemberian edukasi melalui tiktok menunjukkan sebelum pemberian edukasi sampel dengan citra tubuh positif sebanyak 8 orang (32,0%), setelah pemberian edukasi meningkat sebanyak 14 orang (56,0%). Berdasarkan hasil uji statistik paired sample t-test diketahui terdapat pengaruh edukasi gizi melalui tiktok terhadap citra tubuh sebelum dan sesudah pemberian edukasi gizi melalui tiktok dengan nilai $p < 0,001 < 0,05$.

Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Tiktok Terhadap Asupan Zat Gizi Makro. Asupan zat gizi makro untuk kelompok edukasi gizi melalui tiktok menunjukkan sebelum pemberian edukasi sampel dengan asupan energi cukup sebanyak 3 orang (12,0%), setelah pemberian edukasi meningkat sebanyak 12 orang (48,0%). Sebelum pemberian edukasi tidak terdapat sampel dengan asupan protein cukup (0%), setelah pemberian edukasi meningkat sebanyak 13 orang (52,0%). Sebelum pemberian edukasi sampel dengan asupan lemak cukup sebanyak 3 orang (12,0%), setelah pemberian edukasi meningkat sebanyak 13 orang (52,0%). Sebelum pemberian edukasi sampel dengan asupan karbohidrat cukup sebanyak 7 orang (28,0%), setelah pemberian edukasi meningkat sebanyak 12 orang (48,0%). Hasil uji statistik paired sampel t-test menunjukkan bahwa terdapat pengaruh edukasi gizi melalui tiktok terhadap asupan energi sebelum dan sesudah dengan nilai $p < 0,01 < 0,05$. Terdapat pengaruh edukasi gizi melalui tiktok terhadap asupan protein sebelum dan sesudah dengan nilai $p < 0,01 < 0,05$. Terdapat pengaruh edukasi gizi melalui tiktok terhadap asupan lemak sebelum dan sesudah dengan nilai $p < 0,003 < 0,05$.

$< 0,05$. Terdapat pengaruh edukasi gizi melalui tiktok terhadap asupan karbohidrat sebelum dan sesudah dengan nilai $p < 0,007 < 0,05$.

Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Penyuluhan Terhadap Citra tubuh. Kelompok pemberian edukasi melalui penyuluhan menunjukkan sebelum pemberian edukasi sampel dengan citra tubuh positif sebanyak 6 orang (24,0%), setelah pemberian edukasi meningkat sebanyak 14 orang (72,0%). Berdasarkan hasil uji statistik paired sample t-test diketahui terdapat pengaruh edukasi gizi melalui penyuluhan terhadap citra tubuh sebelum dan sesudah pemberian intervensi dengan nilai $p < 0,001 < 0,05$.

Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Penyuluhan Terhadap Asupan Zat Gizi Makro. Asupan zat gizi makro untuk kelompok edukasi gizi melalui penyuluhan menunjukkan sebelum pemberian edukasi sampel dengan asupan energi cukup sebanyak 2 orang (8,0%), setelah pemberian edukasi meningkat sebanyak 16 orang (64,0%). Sebelum pemberian edukasi sampel dengan asupan protein cukup sebanyak 8 orang (32,0%), setelah pemberian edukasi meningkat sebanyak 20 orang (80,0%). Sebelum pemberian edukasi sampel dengan asupan lemak cukup sebanyak 4 orang (16,0%), setelah pemberian edukasi meningkat sebanyak 19 orang (76,0%). Sebelum pemberian edukasi sampel dengan asupan karbohidrat cukup sebanyak 1 orang (4,0%), setelah pemberian edukasi meningkat sebanyak 20 orang (80,0%). Hasil uji statistik paired sampel t-test menunjukkan terdapat pengaruh edukasi gizi melalui penyuluhan terhadap asupan energi sebelum dan sesudah dengan nilai $p < 0,002 < 0,05$. Terdapat pengaruh edukasi gizi melalui penyuluhan terhadap asupan protein sebelum dan sesudah dengan nilai $p < 0,002 < 0,05$. Tidak terdapat pengaruh edukasi gizi melalui penyuluhan terhadap asupan lemak sebelum dan sesudah dengan nilai $p < 0,146 > 0,05$. Terdapat pengaruh edukasi gizi melalui penyuluhan terhadap asupan karbohidrat sebelum dan sesudah dengan nilai $p < 0,003 < 0,05$.

Perbedaan Pemberian Edukasi Gizi Melalui Tiktok dan Penyuluhan Terhadap

Citra Tubuh dan Asupan Zat Gizi Makro Remaja Gizi Lebih Hasil analisis dengan menggunakan *uji independent t-test* menunjukkan nilai $\rho_{00,011} < 0,05$ yang artinya ada perbedaan yang signifikan pada citra tubuh terhadap pemberian edukasi melalui tiktok dan penyuluhan terhadap remaja gizi lebih. Hasil analisis dengan menggunakan *uji independent t-test* menunjukkan nilai :

$\rho_{00,156} > 0,05$ pada asupan energi, nilai $\rho_{00,176} > 0,05$ pada asupan protein, nilai $\rho_{00,234} > 0,05$ pada asupan lemak dan nilai $\rho_{00,282} > 0,05$ pada asupan karbohidrat yang artinya tidak ada perbedaan yang signifikan pada asupan zat gizi makro terhadap pemberian edukasi melalui tiktok dan penyuluhan terhadap remaja gizi lebih.

PEMBAHASAN

Pengaruh Edukasi Gizi melalui TikTok terhadap Citra Tubuh. Penelitian yang dilakukan terhadap remaja gizi lebih menunjukkan bahwa pemberian edukasi gizi melalui media TikTok berpengaruh signifikan terhadap perubahan citra tubuh. Hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi $\rho < 0,001$, yang mengindikasikan bahwa terjadi perubahan yang signifikan. Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi gizi melalui TikTok memiliki pengaruh positif terhadap perubahan citra tubuh, khususnya dalam meningkatkan kesadaran remaja terhadap pentingnya pola makan sehat sebagai bagian dari perawatan tubuh, bukan sekadar penampilan fisik.

Dalam konteks penelitian ini, citra tubuh positif tidak diartikan sebagai penerimaan tanpa syarat terhadap bentuk tubuh saat ini, tetapi lebih kepada kesadaran diri untuk menjaga kesehatan dan mengupayakan tubuh ideal dengan cara yang sehat dan realistis, yaitu melalui pemilihan makanan yang tepat, bukan melalui diet ekstrem atau pembatasan makan berlebihan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Putri dan Aminah (2022), yang melaporkan bahwa penyuluhan melalui animasi TikTok dapat meningkatkan persepsi citra tubuh remaja secara signifikan ($\rho_{00,00}$). Media sosial sebagai alat edukasi terbukti

mampu meningkatkan pemahaman terhadap gizi serta membangun kepercayaan diri melalui persepsi tubuh yang lebih baik.

Pengaruh Edukasi Gizi melalui TikTok terhadap Asupan Zat Gizi Makro. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemberian edukasi gizi melalui TikTok berpengaruh signifikan terhadap peningkatan asupan zat gizi makro, meliputi energi, protein, lemak, dan karbohidrat pada remaja gizi lebih. Hasil uji statistik *paired sample t-test* menunjukkan bahwa terdapat pengaruh edukasi gizi melalui tiktok terhadap asupan energi sebelum dan sesudah dengan nilai $\rho < 0,01 < 0,05$. Terdapat pengaruh edukasi gizi melalui tiktok terhadap asupan protein sebelum dan sesudah dengan nilai $\rho < 0,01 < 0,05$. Terdapat pengaruh edukasi gizi melalui tiktok terhadap asupan lemak sebelum dan sesudah dengan nilai $\rho_{00,003} < 0,05$. Terdapat pengaruh edukasi gizi melalui tiktok terhadap asupan karbohidrat sebelum dan sesudah dengan nilai $\rho_{0 0,007} < 0,05$.

Penelitian ini menunjukkan bahwa pendekatan digital interaktif mampu menjangkau remaja secara lebih personal dan sesuai dengan gaya hidup mereka. TikTok, sebagai platform yang umum digunakan dalam keseharian remaja, menciptakan kedekatan emosional antara konten edukatif dan penerima pesan. Konten visual yang kreatif, disertai audio dan narasi yang relevan, membuat pesan gizi lebih mudah diingat dan diinternalisasi. Peran TikTok tidak hanya sebagai media hiburan, tetapi juga sebagai alat perubahan perilaku, karena mampu memengaruhi cara berpikir, merasa, dan bertindak, termasuk dalam hal pola makan. Edukasi yang dikemas dalam bentuk video singkat, menarik, dan relevan mampu meningkatkan pemahaman serta mendorong perubahan perilaku konsumsi zat gizi makro ke arah yang lebih seimbang. Penelitian Haryanto (2023) dan Masri & Syahputri (2022) mendukung hasil ini, di mana penggunaan TikTok terbukti efektif dalam mengubah perilaku makan, termasuk menurunkan konsumsi gula, garam, dan lemak, serta meningkatkan asupan gizi seimbang.

Pengaruh Edukasi Gizi melalui Penyuluhan terhadap Citra Tubuh. Edukasi gizi yang diberikan melalui metode penyuluhan juga terbukti memberikan pengaruh positif terhadap citra tubuh remaja dengan gizi lebih. Berdasarkan hasil uji *paired sample t-test*, diperoleh nilai signifikansi $p < 0,001$, yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara sebelum dan sesudah intervensi. Penyuluhan gizi memungkinkan interaksi langsung antara edukator dan peserta, sehingga proses pemahaman materi lebih optimal dan dapat memengaruhi persepsi tubuh secara positif.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Pujianti (2021), yang menunjukkan bahwa penyuluhan gizi seimbang menggunakan media PowerPoint secara signifikan meningkatkan citra tubuh remaja ($p < 0,001$). Edukasi gizi yang dilakukan secara langsung memberikan kesempatan bagi remaja untuk bertanya dan memahami konsep tubuh ideal secara realistis, sehingga mencegah gangguan citra tubuh negatif yang kerap terjadi pada usia remaja.

Pengaruh Edukasi Gizi melalui Penyuluhan terhadap Asupan Zat Gizi Makro. Intervensi edukasi gizi melalui penyuluhan memberikan dampak positif terhadap perubahan asupan energi, protein, dan karbohidrat, namun tidak berpengaruh secara signifikan terhadap asupan lemak. Hasil uji statistik *paired sampel t-test* menunjukkan terdapat pengaruh edukasi gizi melalui penyuluhan terhadap asupan energi sebelum dan sesudah dengan nilai $p = 0,002 < 0,05$. Terdapat pengaruh edukasi gizi melalui penyuluhan terhadap asupan protein sebelum dan sesudah dengan nilai $p = 0,002 < 0,05$. Tidak terdapat pengaruh edukasi gizi melalui penyuluhan terhadap asupan lemak sebelum dan sesudah dengan nilai $p = 0,146 > 0,05$. Terdapat pengaruh edukasi gizi melalui penyuluhan terhadap asupan karbohidrat sebelum dan sesudah dengan nilai $p = 0,003 < 0,05$.

Penyuluhan tatap muka memiliki keunggulan dalam memberikan penjelasan mendalam dan memberi ruang diskusi, namun perubahan perilaku makan seperti pengurangan konsumsi lemak membutuhkan

waktu dan pendekatan berkelanjutan. Penelitian Wahyuni (2023) menunjukkan pola serupa, di mana edukasi gizi berhasil meningkatkan asupan energi dan karbohidrat namun tidak memengaruhi konsumsi lemak secara signifikan.

KESIMPULAN

Distribusi citra tubuh remaja gizi lebih yang diberikan melalui tiktok menunjukkan adanya peningkatan jumlah remaja dengan citra tubuh positif sebelum intervensi (32,0%) dan setelah intervensi (56,0%). Distribusi citra tubuh remaja gizi lebih yang diberikan melalui penyuluhan menunjukkan adanya peningkatan jumlah remaja dengan citra tubuh positif sebelum intervensi (24,0%) dan setelah intervensi (72,0%). Distribusi asupan zat gizi makro remaja gizi lebih yang diberikan melalui tiktok menunjukkan adanya peningkatan jumlah remaja dengan asupan energi cukup sebelum intervensi (12,0%) dan setelah intervensi (48,0%), asupan protein cukup sebelum intervensi (0%) dan setelah intervensi (52,0%), asupan lemak cukup sebelum intervensi (12,0%) dan setelah intervensi (52,0%) serta asupan karbohidrat cukup sebelum intervensi (28,0%) dan setelah intervensi (48,0%).

Distribusi asupan zat gizi makro remaja gizi lebih yang diberikan melalui tiktok menunjukkan adanya peningkatan jumlah remaja dengan asupan energi cukup sebelum intervensi (8,0%) dan setelah intervensi (64,0%), asupan protein cukup sebelum intervensi (32,0%) dan setelah intervensi (80,0%), asupan lemak cukup sebelum intervensi (16,0%) dan setelah intervensi (76,0%) serta asupan karbohidrat cukup sebelum intervensi (4,0%) dan setelah intervensi (80,0%). Terdapat pengaruh edukasi gizi melalui tiktok terhadap citra tubuh ($p < 0,001 < 0,05$), asupan energi ($p < 0,001 < 0,05$), protein ($p < 0,001 < 0,05$), lemak ($p = 0,003 < 0,05$) serta karbohidrat ($p = 0,007 < 0,05$) remaja gizi lebih SMAN 19 Makassar setelah dilakukan intervensi. Terdapat pengaruh edukasi gizi melalui tiktok terhadap citra tubuh ($p < 0,001 < 0,05$), asupan energi ($p = 0,002 < 0,05$), protein (p

00,002 <0,05) serta karbohidrat (ρ 00,003 <0,05) dan tidak terdapat pengaruh edukasi terhadap asupan lemak (ρ 00,146 >0,05) remaja gizi lebih SMAN 19 Makassar setelah di lakukan intervensi.

Kedua metode edukasi gizi menunjukkan pengaruh yang signifikan terhadap citra tubuh dan asupan zat gizi makro, terdapat perbedaan efektivitas di antara keduanya. Edukasi melalui TikTok terbukti memberikan pengaruh signifikan terhadap seluruh komponen energi dan zat gizi makro (protein, lemak, dan karbohidrat) serta citra tubuh positif. Sementara itu, edukasi melalui penyuluhan hanya berpengaruh signifikan terhadap energi, protein, dan karbohidrat, namun tidak terhadap asupan lemak. Hal ini mengindikasikan bahwa pendekatan digital melalui media sosial lebih efektif dalam menjangkau berbagai aspek perilaku konsumsi, dibandingkan penyuluhan konvensional yang cenderung kuat dalam membentuk persepsi citra tubuh namun belum optimal dalam memengaruhi seluruh aspek pola makan.

SARAN

Sekolah disarankan untuk mengombinasikan pendekatan penyuluhan langsung dengan penggunaan media sosial seperti Tiktok, agar informasi gizi dapat diterima secara menyeluruh baik secara pemahaman maupun perilaku. Bagi peneliti selanjutnya, perlu dilakukan pengembangan intervensi berbasis media sosial dengan memperhatikan keberagaman konten dan strategi penyampaian yang sesuai dengan karakteristik remaja, serta mengevaluasi efektivitas jangka panjang terhadap perubahan pola makan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada para pihak yang telah berkontribusi dan bekerjasama dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Angrippiani, Yovita, dan Haryanto. 2023. "Pengaruh Paparan Konten Edukasi Gizi Menggunakan Media Sosial

Tiktok Terhadap Perilaku Makan Remaja SMA Negeri 1 Tangerang."

Ariesta, dan Lestari. 2023. "Gambaran Perkembangan Remaja di Masa Pubertas."

Jurnal Ilmiah Pendidikan dan Pembelajaran. Fikamawati, Sandra, Ahmad Syafiq, dan Arinda Veratamala. 2020. *Gizi Anak dan Remaja*. Edisi Kedu. Depok: PT RajaGrafindo.

Masri, Erina, dan Sisru Syahputri. 2022. "Perbandingan Efektivitas Media Sosial Tiktok dan Slide Terhadap Pengetahuan dan Asupan Gula Garam Lemak Pada Remaja Yang Diberikan Edukasi Gizi."

Pujiartha, dan Sophia. 2021. "Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang Melalui Animasi Tiktok Terhadap Pengetahuan Gizi dan Persepsi Body Image Pada Remaja Putri di SMPN 1 Baleendah."

Putri, Nurul Azzahra, dan Siti Aminah. 2022. "Pengaruh Pendidikan Gizi dengan Video Animasi Tiktok Terhadap Persepsi Body Image Remaja di SMK Al- Muhadjirin 2 Kesehatan Bekasi Timur." *Jurnal Pendidikan dan Konseling* 4.

Riskesdas. 2018. "Laporan Riskesdas 2018 Nasional."

Rosyidah, dan Apriani. 2023. "Hubungan Antara Citra Tubuh Dengan Gangguan Dimosfrik Tubuh Pada Remaja Perempuan." *Psikologi Kreatif dan Inovatif*.

Trida, dan Joni Syah. 2022. "Pengaruh Edukasi Gizi Media Tiktok Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Remaja Putri." *Pontianak nutrition Journal*.

Wahyuni, Suci. 2023. "Pengaruh Penyuluhan Gizi Dengan Metode Ceramah dan Media Video Terhadap Asupan Energi, Zat Gizi Makro, Pengetahuan dan Sikap Pada Remaja Gizi Lebih Di Kelas VII SMPN 17 Padang."

LAMPIRAN

Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Tiktok Terhadap Citra Tubuh

Tabel 6.
Distribusi Kelompok Berdasarkan Citra Tubuh

| Citra Tubuh | Sebelum | | Sesudah | |
|-------------|---------|------|---------|------|
| | n | % | n | % |
| Negatif | 17 | 68,0 | 11 | 44,0 |
| Positif | 8 | 32,0 | 14 | 56,0 |
| Total | 25 | 100 | 25 | 100 |

Sumber : Data Pimer, 2025

Tabel 8.
Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Tiktok Terhadap Citra Tubuh Remaja Gizi Lebih SMAN 19 Makassar

| Variabel | n | skor | | | ρ | |
|-------------|---------|------|------|------|--------|----------|
| | | min | mean | max | | |
| Citra Tubuh | Sebelum | 25 | 35 | 41,3 | 47 | $<0,001$ |
| | Sesudah | 25 | 36 | 50,2 | 62 | |

Sumber : Data Pimer, 2025

Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Tiktok Terhadap Asupan Zat Gizi Makro

Tabel 9.
Distribusi Kelompok Berdasarkan Asupan Energi

| Asupan Energi | Sebelum | | Sesudah | |
|---------------|---------|------|---------|------|
| | n | % | n | % |
| Kurang | 7 | 28,0 | 10 | 40,0 |
| Cukup | 3 | 12,0 | 12 | 48,0 |
| Lebih | 15 | 60,0 | 3 | 12,0 |
| Total | 25 | 100 | 25 | 100 |

Sumber : Data Pimer, 2025

Tabel 10.
Distribusi Kelompok Berdasarkan Asupan Protein

| Asupan Protein | Sebelum | | Sesudah | |
|----------------|---------|------|---------|------|
| | n | % | n | % |
| Kurang | 3 | 12,0 | 2 | 8,0 |
| Cukup | 0 | 0 | 13 | 52,0 |
| Lebih | 22 | 88,0 | 10 | 40,0 |
| Total | 25 | 100 | 25 | 100 |

Sumber : Data Pimer, 2025

Tabel 11.
Distribusi Kelompok Berdasarkan Asupan Lemak

| Asupan Lemak | Sebelum | | Sesudah | |
|--------------|---------|------|---------|------|
| | n | % | n | % |
| Kurang | 7 | 28,0 | 9 | 36,0 |
| Cukup | 3 | 12,0 | 13 | 52,0 |
| Lebih | 15 | 60,0 | 3 | 12,0 |
| Total | 25 | 100 | 25 | 100 |

Sumber : Data Pimer, 2025

Tabel 12.
Distribusi Kelompok Berdasarkan Asupan Karbohidrat

| Asupan Karbohidrat | Sebelum | | Sesudah | |
|--------------------|---------|------|---------|------|
| | n | % | n | % |
| Kurang | 8 | 32,0 | 11 | 44,0 |
| Cukup | 7 | 28,0 | 12 | 48,0 |
| Lebih | 10 | 40,0 | 2 | 8,0 |
| Total | 25 | 100 | 25 | 100 |

Sumber : Data Pimer, 2025

Tabel 14.
Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Tiktok Terhadap Asupan Zat Gizi Makro Remaja Gizi Lebih SMAN 19 Makassar

| Variabel | n | Skor | |
|--------------------|---------|------|------|
| | | min | mean |
| Asupan Energi | Sebelum | 25 | 1332 |
| | Sesudah | 25 | 1185 |
| Asupan Protein | Sebelum | 25 | 49 |
| | Sesudah | 25 | 45 |
| Asupan Lemak | Sebelum | 25 | 38 |
| | Sesudah | 25 | 39 |
| Asupan Karbohidrat | Sebelum | 25 | 164 |
| | Sesudah | 25 | 170 |

Sumber : Data Pimer, 2025

Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Tiktok Terhadap Citra Tubuh

Tabel 15.
Distribusi Kelompok Berdasarkan Citra Tubuh Remaja Gizi Lebih SMAN 19 Makassar

| Citra Tubuh | Sebelum | | Sesudah | |
|-------------|---------|------|---------|------|
| | n | % | n | % |
| Negatif | 19 | 76,0 | 7 | 28,0 |
| Positif | 6 | 24,0 | 18 | 72,0 |
| Total | 25 | 100 | 25 | 100 |

Sumber : Data Pimer, 2025

Tabel 17.
Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Penyuluhan Terhadap Citra Tubuh Remaja Gizi Lebih SMAN 19 Makassar

| Variabel | t | n | ρ | skor | | | ρ |
|-------------|-------|----|--------|------|------|-----|--------|
| | | | | min | mea | max | |
| Citra Tubuh | -4,08 | 25 | <0,001 | 34 | 40,3 | 48 | <0,001 |
| | | | | 34 | 45,3 | 56 | |

Sumber : Data Pimer, 2025

Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Tiktok Terhadap Asupan Zat Gizi Makro

Tabel 18.
Distribusi Kelompok Berdasarkan Asupan Energi Remaja Gizi Lebih SMAN 19 Makassar

| Asupan Energi | Sebelum | | Sesudah | |
|---------------|---------|------|---------|------|
| | n | % | n | % |
| Kurang | 19 | 76,0 | 7 | 28,0 |
| Cukup | 2 | 8,0 | 16 | 64,0 |
| Lebih | 4 | 16,0 | 2 | 8,0 |
| Total | 25 | 100 | 25 | 100 |

Sumber : Data Pimer, 2025

Tabel 19.
Distribusi Kelompok Berdasarkan Asupan Protein Remaja Gizi Lebih SMAN 19 Makassar

| Asupan Protein | Sebelum | | Sesudah | |
|----------------|---------|------|---------|------|
| | n | % | n | % |
| Kurang | 5 | 20,0 | 4 | 16,0 |
| Cukup | 8 | 32,0 | 20 | 80,0 |
| Lebih | 12 | 48,0 | 1 | 4,0 |
| Total | 25 | 100 | 25 | 100 |

Sumber : Data Pimer, 2025

Tabel 20.
Distribusi Kelompok Berdasarkan
Asupan Lemak Remaja Gizi Lebih
SMAN 19 Makassar

| Asupan Lemak | Sebelum | | Sesudah | |
|--------------|---------|------|---------|------|
| | n | % | n | % |
| Kurang | 13 | 52,0 | 6 | 24,0 |
| Cukup | 4 | 16,0 | 19 | 76,0 |
| Lebih | 8 | 32,0 | 0 | 0 |
| Total | 25 | 100 | 25 | 100 |

Sumber : Data Pimer, 2025

Tabel 21.
Distribusi Kelompok Berdasarkan
Asupan Karbohidrat Remaja Gizi Lebih
SMAN 19 Makassar

| Asupan Karbohidrat | Sebelum | | Sesudah | |
|--------------------|---------|------|---------|------|
| | n | % | n | % |
| Kurang | 21 | 84,0 | 5 | 20,0 |
| Cukup | 1 | 4,0 | 20 | 80,0 |
| Lebih | 3 | 12,0 | 0 | 0 |
| Total | 25 | 100 | 25 | 100 |

Sumber : Data Pimer, 2025

Tabel 23.
Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Penyuluhan Terhadap Asupan Zat Gizi Makro Remaja
Gizi Lebih SMAN 19 Makassar

| Variabel | | n | skor | | | t | ρ |
|--------------------|---------|----|------|--------|------|-------|--------|
| | | | min | mean | max | | |
| Asupan Energi | Sebelum | 25 | 638 | 1696,7 | 2797 | - | 0,002 |
| | Sesudah | 25 | 1102 | 2213,1 | 3037 | 3,526 | |
| Asupan Protein | Sebelum | 25 | 47 | 81,8 | 125 | 3,436 | 0,002 |
| | Sesudah | 25 | 40 | 67,5 | 81 | | |
| Asupan Lemak | Sebelum | 25 | 14 | 63,2 | 108 | - | 0,146 |
| | Sesudah | 25 | 47 | 71,0 | 93 | 1,503 | |
| Asupan Karbohidrat | Sebelum | 25 | 109 | 241,9 | 379 | - | 0,003 |
| | Sesudah | 25 | 106 | 308,3 | 429 | 3,253 | |

Sumber : Data Pimer, 2025

Perbedaan Pemberian Edukasi Gizi Melalui Tiktok dan Penyuluhan Terhadap Citra Tubuh dan Asupan Zat Gizi Makro Remaja Gizi Lebih

Tabel 24.
Perbedaan Pemberian Edukasi Gizi Melalui Tiktok dan Penyuluhan Terhadap Citra Tubuh
Remaja Gizi Lebih SMAN 19 Makassar

| Citra Tubuh | Mean Rank | t | ρ |
|-------------|-----------|-------|--------|
| Tiktok | 50,2 | 2,633 | 0,011 |
| Penyuluhan | 45,3 | | |

Sumber : Data Pimer, 2025

Tabel 25.
Perbedaan Pemberian Edukasi Gizi Melalui Tiktok dan Penyuluhan Terhadap Asupan Zat Gizi Makro Remaja Overweight SMAN 19 Makassar

| Asupan Zat Gizi Makro | | Mean Rank | t | ρ |
|-----------------------|------------|-----------|--------|--------|
| Energi | Tiktok | 2045,2 | -1,442 | 0,156 |
| | Penyuluhan | 2213,1 | | |
| Protein | Tiktok | 71,5 | 1,373 | 0,176 |
| | Penyuluhan | 67,5 | | |
| Lemak | Tiktok | 57,1 | -1,206 | 0,234 |
| | Penyuluhan | 71,0 | | |
| Karbohidrat | Tiktok | 287,4 | -1,08 | 0,282 |
| | Penyuluhan | 308,3 | | |

Sumber : Data Pimer, 2025