

Analisis Efektivitas Edukasi Gizi Dengan Video Tiktok Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Konsumsi Gula Pada Siswa Man 1 Kota Palu

Nur Fadillah^{1✉}, Nikmah Utami Dewi²

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

¹ nurfadillalaujeng08@gmail.com, ² nikmah@untad.ac.id

✉ **Corresponding Author:** nurfadillalaujeng08@gmail.com

ABSTRACT

Diabetes mellitus (DM) is a non-communicable disease characterized by chronic increase in blood sugar levels due to impaired insulin secretion or function. One of the main risk factors for type 2 DM is excessive consumption of foods and drinks high in added sugar. High sugar consumption patterns among adolescents are of concern due to increasing diabetes prevalence at young age. This study aimed to analyze the effectiveness of nutrition education using TikTok video media on knowledge and attitudes based on Transtheoretical Model theory regarding consumption of sweet foods and drinks among students at MAN 1 Palu City. The research design was quasi-experimental with pre-test post-test control group. A sample of 40 students was selected through purposive sampling, consisting of 20 students in experimental group receiving education through TikTok and 20 students in control group with instructional videos. Data were analyzed using paired sample t-test for within-group differences and independent sample t-test for between-group differences. Results showed significant differences in students' knowledge scores in both groups ($p=0.000$), but attitude scores did not show significant differences ($p>0.05$). Based on Transtheoretical Model theory, students' attitudes changed from contemplation stage to preparation stage. Gain Score indicated instructional videos were slightly superior to TikTok. TikTok-based nutrition education and instructional videos were effective in improving adolescents' knowledge towards sugar consumption.

Keywords: Sugary Foods and Drinks; Diabetes Mellitus; Nutrition Education; Knowledge; Attitude

Artikel Info

Masuk

Desember 07, 2025

Revisi

Desember 31, 2025

Diterima

Januari 11, 2026

Terbit

Februari 17, 2026

PENDAHULUAN

Masa remaja adalah fase penting dalam perkembangan penyakit tidak menular yang dapat muncul di usia dewasa. Di tingkat global, prevalensi penyakit tidak menular pada remaja terus meningkat, dengan 4,5% remaja mengalami hipertensi, 25% dari mereka yang kelebihan berat badan menunjukkan gejala diabetes melitus, 70% remaja obesitas berpotensi terkena penyakit kardiovaskular, dan satu dari sepuluh remaja menderita asma (Qifti dkk., 2020).

Diabetes melitus (DM) dan penyakit tidak menular lainnya mulai menonjol sebagai salah satu penyebab morbiditas dan mortalitas di negara-negara berkembang, yang akan menjadi beban bagi pelayanan kesehatan dan perekonomian negara (Anwar dkk., 2022). Pada akhir tahun 2021, edisi ke-10 Atlas dari International Diabetes Federation (IDF) menyatakan bahwa diabetes merupakan salah satu krisis kesehatan global yang berkembang paling cepat, dengan lebih dari 537 juta orang di seluruh dunia hidup dengan diabetes, angka ini diproyeksikan meningkat menjadi 643 juta pada tahun 2030 dan 783 juta pada tahun 2045 (Kemenkes, 2022).

Diabetes tidak hanya berdampak pada orang dewasa atau lansia, tetapi juga anak-anak dan remaja berusia sampai 19 tahun, di mana jumlah penyandang diabetes pada kelompok ini meningkat setiap tahunnya. Diperkirakan lebih dari 1,2 juta anak dan remaja mengalami DM tipe 1 pada tahun 2021, sementara prevalensi DM tipe 2 pada anak-anak dan remaja juga mengalami peningkatan di beberapa negara (Lestari dkk., 2021). Di Indonesia, menurut diagnosis dokter penderita diabetes melitus di kelompok usia 15-24 tahun berjumlah 139.891 orang (SKI, 2023). Prevalensi diabetes melitus di Indonesia terus meningkat seiring dengan pergeseran pola penyakit dan perubahan gaya hidup, menempatkan Indonesia di peringkat kelima sebagai negara dengan jumlah penderita diabetes terbanyak di dunia dengan sekitar 19,47 juta orang pada tahun 2021 (International Diabetes Federation, 2021).

Faktor utama yang memicu peningkatan prevalensi DM pada remaja adalah gaya hidup mereka yang cenderung berisiko terhadap penyakit tidak menular, termasuk kebiasaan mengikuti tren konsumsi makanan cepat saji dan kurangnya perhatian terhadap pola hidup sehat serta seimbang (Qifti dkk., 2020). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 mengungkapkan bahwa prevalensi kasus DM pada penduduk usia ≥ 15 tahun meningkat sebesar 11,7%. Di Provinsi Sulawesi Tengah tercatat 9.721 kasus DM pada semua kelompok usia, dengan Kota Palu memiliki 2.805 kasus (Kemenkes RI, 2019). Diabetes dikaitkan dengan perilaku makan, di mana konsumsi buah segar dan sayuran dianggap sebagai faktor protektif sedangkan menghindari makanan atau minuman manis, makanan berlemak, dan mi instan adalah cara mencegah diabetes (Nurjana & Veridiana, 2019).

Salah satu pendekatan intervensi yang relevan untuk promosi perilaku makan dan gaya hidup sehat adalah penggunaan Teori Transtheoretical Model (TTM), yang menyatakan bahwa masyarakat berada pada tahap kesiapan yang berbeda dalam mengubah perilaku mereka menuju pencegahan penyakit, dan intervensi yang mendorong perilaku positif akan lebih efektif jika disesuaikan dengan tingkat kesiapan individu (Marni, 2022; Okube & Kimani, 2024). Edukasi gizi merupakan kegiatan yang bertujuan untuk memberikan informasi tentang gizi kepada masyarakat dengan harapan dapat meningkatkan pemahaman dan memengaruhi sikap serta perilaku mereka terkait gizi (K. D. Putri & Semiarty, 2020). Media pembelajaran perlu terus berkembang seiring dengan kemajuan teknologi, dan salah satu media yang berkembang adalah video pembelajaran yang merupakan media audio-visual yang menyajikan gambar dan suara (Khairani dkk., 2019).

Penggunaan media sosial sebagai sarana pembelajaran menjadi alternatif yang efektif karena dapat diakses kapan saja dan di mana saja, dengan penyajian konten yang menarik, ringkas, dan tidak membosankan (Adiasti, 2021). Platform aplikasi TikTok sangat populer di kalangan remaja berusia 16-24 tahun (Hutamy dkk., 2021), dengan Indonesia mencatatkan 106.518.000 pengguna TikTok pada Oktober 2023, menjadikannya negara dengan jumlah pengguna TikTok terbesar kedua di dunia (DataReportal, 2023). Sebagian besar Gen Z menjadikan TikTok sebagai sumber informasi utama mereka, dengan 47% menghabiskan lebih dari satu jam setiap kali mengakses TikTok (Jakpat, 2023; GoodStats, 2024). Penelitian oleh Hutamy dkk. (2021) menunjukkan bahwa 55,36% responden memberikan tanggapan positif

mengenai penggunaan TikTok sebagai media pembelajaran yang sesuai dengan relevansi materi pembelajaran.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian Quasi Experimental Design dan menggunakan rancangan penelitian pre-test post-test control group design. Rancangan pada penelitian ini mengelompokkan kelompok eksperimen yang diberikan edukasi menggunakan media pembelajaran video pada Aplikasi TikTok dan kelompok kontrol yang diberikan edukasi menggunakan media pembelajaran video instruksional secara offline. Penelitian ini dilaksanakan di sekolah MAN 1 Kota Palu pada bulan Oktober 2024. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja MAN 1 Kota Palu kelas 12 berjumlah 250 orang.

Besar sampel pada penelitian ini dihitung menggunakan rumus uji hipotesis beda rata-rata berpasangan, yang menghasilkan sampel minimal 17 orang. Untuk mengantisipasi adanya drop out dilakukan penambahan sampel sebanyak 10% sehingga sampel menjadi 20 orang per kelompok, dengan total sampel 40 orang (20 orang kelompok eksperimen dan 20 orang kelompok kontrol). Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan purposive sampling. Kriteria inklusi meliputi siswa yang telah bersedia dijadikan subjek penelitian dengan menandatangani lembar persetujuan, siswa kelas 12 berusia 16-18 tahun, dan siswa yang memiliki izin dari orang tua atau wali untuk berpartisipasi. Kriteria eksklusi meliputi siswa yang tidak mengikuti pre-test dan post-test, siswa yang tidak memiliki akses elektronik serta tidak memiliki akun TikTok, dan siswa yang sedang berpartisipasi dalam penelitian lain.

Data dikumpulkan melalui kuesioner yang terdiri dari 25 pertanyaan untuk mengukur pengetahuan (15 soal pilihan ganda dan 10 soal benar/salah) dan kuesioner sikap berdasarkan Teori Transtheoretical Model. Analisis data menggunakan uji normalitas Shapiro-Wilk untuk menentukan distribusi data, uji Paired sample t-test untuk perbedaan dalam kelompok, dan uji Independent sample t-test untuk perbedaan antar kelompok. Efektivitas media edukasi diukur menggunakan Gain Score. Data disajikan dalam bentuk tabel dan dianalisis menggunakan *software statistic*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Responden dalam penelitian ini adalah siswa MAN 1 Kota Palu sebanyak 40 siswa kelas 12 yang dalam rentang usia 16-18 tahun. Distribusi karakteristik responden dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Variabel	Frekuensi (n = 40)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	8	20
Perempuan	32	80
Usia		
16 tahun	6	15
17 tahun	24	60

18 tahun 10 25

Sumber: Data Primer (2024)

Berdasarkan Tabel 1, jenis kelamin responden didominasi oleh perempuan sebanyak 32 orang (80%), sedangkan laki-laki sebanyak 8 orang (20%). Usia sebagian besar responden yaitu 17 tahun sebanyak 24 orang (60%), usia 16 tahun sebanyak 6 orang (15%) dan usia 18 tahun sebanyak 10 orang (25%). Dominasi responden perempuan dalam penelitian ini sejalan dengan karakteristik siswa jurusan agama di MAN 1 Kota Palu yang memang mayoritas perempuan. Rentang usia 16-18 tahun merupakan fase remaja akhir di mana individu berada dalam masa transisi menuju dewasa awal, dengan pola konsumsi makanan yang sangat dipengaruhi oleh lingkungan sosial dan media (Diananda, 2019).

Uji Normalitas

Hasil uji normalitas menggunakan uji Shapiro-Wilk untuk variabel pengetahuan dan sikap dapat dilihat pada Tabel 2 dan Tabel 3.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Pengetahuan Shapiro-Wilk

	Statistic	df	Sig.
Pre-test Eksperimen	0,921	20	0,103
Post-test Eksperimen	0,907	20	0,057
Pre-test Kontrol	0,952	20	0,404
Post-test Kontrol	0,922	20	0,108

Sumber: Data Primer (2024)

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Sikap Shapiro-Wilk

	Statistic	df	Sig.
Pre-test Eksperimen	0,978	20	0,912
Post-test Eksperimen	0,943	20	0,268
Pre-test Kontrol	0,931	20	0,158
Post-test Kontrol	0,964	20	0,618

Sumber: Data Primer (2024)

Hasil uji normalitas pada Tabel 2 dan Tabel 3 menunjukkan bahwa semua data memiliki nilai p-value lebih dari 0,05, yang berarti data terdistribusi normal. Oleh karena itu, untuk menguji perbedaan dalam setiap kelompok dilakukan uji Paired sample t-test dan menguji perbedaan antar kelompok menggunakan uji Independent sample t-test.

Pengetahuan Siswa tentang Makanan dan Minuman Manis

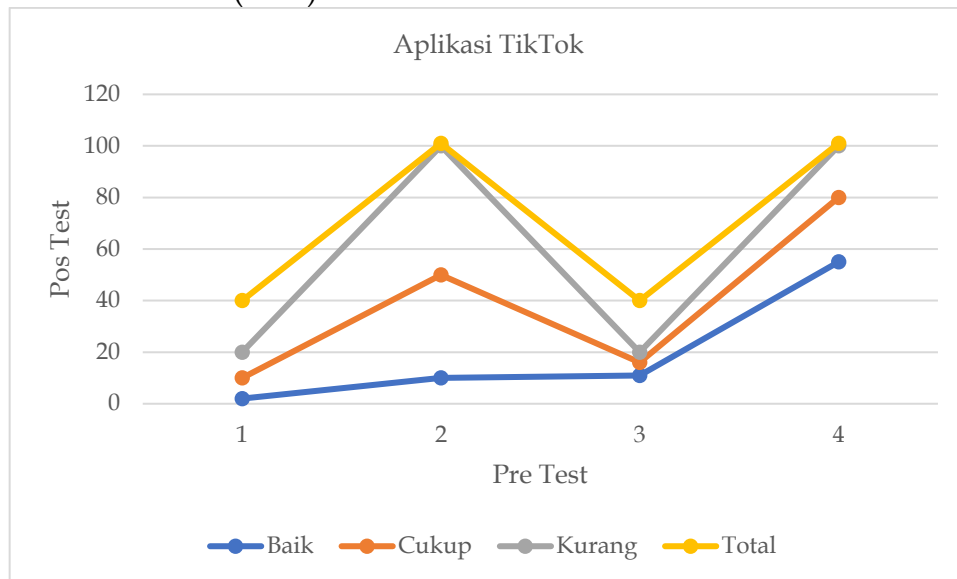
Distribusi frekuensi pengetahuan pada siswa kelompok eksperimen dan kontrol sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi dapat dilihat pada Tabel 4 dan Tabel 5.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Pengetahuan pada Siswa Kelompok Eksperimen Sebelum dan Sesudah Diberikan Edukasi Gizi dengan Media Video pada Aplikasi TikTok

Kategori	Pre-test		Post-test	
	Jumlah	%	Jumlah	%
Baik	2	10	11	55
Cukup	8	40	5	25

Kurang	10	50	4	20
Total	20	100%	20	100%

Sumber: Data Primer (2024)

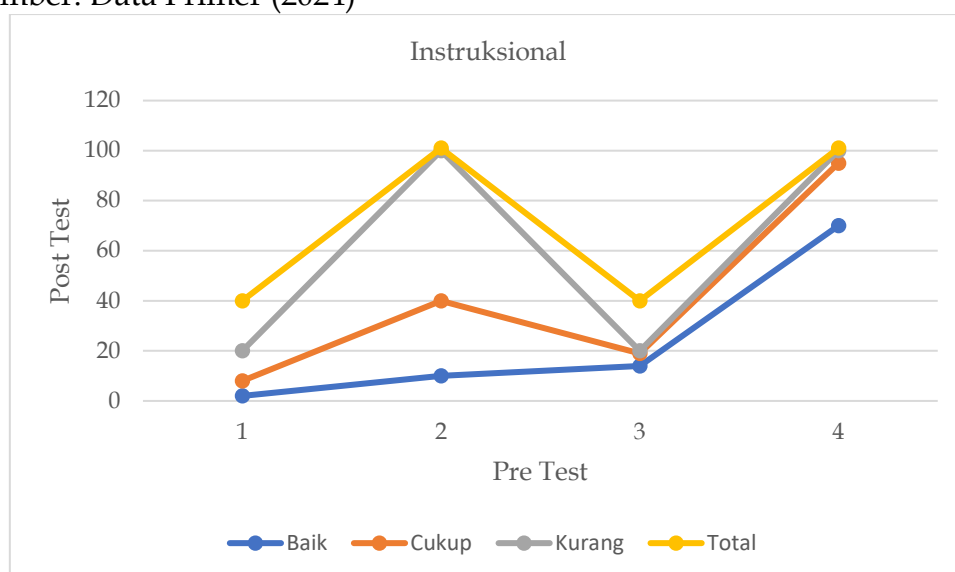


Grafik 1. Aplikasi Tik Tok

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Pengetahuan pada Siswa Kelompok Kontrol Sebelum dan Sesudah Diberikan Edukasi Gizi dengan Media Video Instruksional

Kategori	Pre-test		Post-test	
	Jumlah	%	Jumlah	%
Baik	2	10	14	70
Cukup	6	30	5	25
Kurang	12	60	1	5
Total	20	100%	20	100%

Sumber: Data Primer (2024)



Grafik 2. Instruksional

Berdasarkan Tabel 4 dan Tabel 5, terlihat bahwa terjadi peningkatan pengetahuan yang cukup signifikan pada kedua kelompok. Pada kelompok eksperimen, siswa dengan kategori pengetahuan baik meningkat dari 10% menjadi 55%, sedangkan pada kelompok kontrol meningkat dari 10% menjadi 70%. Hal ini menunjukkan bahwa kedua media edukasi efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa tentang makanan dan minuman manis.

Perbedaan Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi

Perbedaan skor pengetahuan siswa sebelum dan sesudah edukasi gizi pada kedua kelompok dapat dilihat pada Tabel 6.

Tabel 6. Perbedaan Skor Pengetahuan Siswa tentang Makanan dan Minuman Manis Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi

Pengetahuan	Mean \pm SD	Mean \pm SD	Mean Differences	p-value
	Pre-test	Post-test		
Eksperimen	52,80 \pm 18,518	73,60 \pm 23,446	-20,800	0,000
Kontrol	50,80 \pm 17,513	74,60 \pm 12,399	-23,800	0,000

Sumber: Data Primer (2024)

Berdasarkan Tabel 6, dapat diketahui bahwa nilai rata-rata pengetahuan siswa pada kelompok eksperimen saat pre-test adalah 52,80 dengan kategori cukup, meningkat menjadi 73,60 dengan kategori baik pada post-test. Pada kelompok kontrol, rata-rata pengetahuan saat pre-test adalah 50,80 dengan kategori cukup, meningkat menjadi 74,60 dengan kategori baik pada post-test. Hasil uji statistik menunjukkan perbedaan signifikan pada skor pengetahuan siswa di kedua kelompok dengan p-value 0,000 ($p < 0,05$). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Indahsari dkk. (2023) yang menunjukkan bahwa hasil pre-test dan post-test pada kelompok intervensi dengan media TikTok memiliki perbedaan yang signifikan. Edukasi melalui aplikasi TikTok merupakan metode yang efektif untuk menyampaikan informasi dan membangun kesadaran di kalangan remaja (Haryanto, 2023).

Perbedaan Sikap Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi

Perbedaan skor sikap siswa berdasarkan Teori Transtheoretical Model sebelum dan sesudah edukasi gizi dapat dilihat pada Tabel 10.

Tabel 7 Perbedaan Skor Sikap Siswa berdasarkan Teori Transtheoretical Model tentang Makanan dan Minuman Manis Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi

Sikap	Mean \pm SD	Mean \pm SD	Mean Differences	p-value
	Pre-test	Post-test		
Eksperimen				
Precontemplation	8,15 \pm 2,925	6,65 \pm 2,059	1,500	0,011
Contemplation	10,70 \pm 2,886	10,60 \pm 1,569	0,100	0,890
Preparation	8,80 \pm 2,093	10,90 \pm 2,900	-2,100	0,004
Action	9,00 \pm 2,534	10,80 \pm 2,067	-1,800	0,001
Maintenance	8,35 \pm 1,496	8,15 \pm 1,872	0,200	0,464
Kontrol				
Precontemplation	8,65 \pm 1,631	8,25 \pm 1,916	0,400	0,553
Contemplation	11,20 \pm 1,824	9,95 \pm 2,460	1,250	0,082

Preparation	9,60 ± 1,698	10,05 ± 2,460	-0,450	0,567
Action	11,05 ± 1,820	9,10 ± 2,174	1,950	0,004
Maintenance	8,35 ± 1,496	8,65 ± 1,872	-0,300	0,453

Sumber: Data Primer (2024)

Berdasarkan Tabel 7, hasil uji statistik terhadap rata-rata sikap siswa kelompok eksperimen menunjukkan perbedaan yang signifikan pada tahap preparation ($p=0,004$) dan action ($p=0,001$). Pada kelompok kontrol, terdapat perbedaan yang signifikan pada tahap action ($p=0,004$). Menurut Padilah dkk. (2023), konten edukasi yang dirancang secara menarik dan relevan di TikTok mampu menarik perhatian pengguna, terutama remaja, sehingga efektif dalam meningkatkan kesadaran kesehatan. Dalam konteks Teori Transtheoretical Model, perbedaan sikap yang signifikan pada tahap preparation dan action menunjukkan bahwa video edukasi berhasil menggerakkan siswa dari tahap pemikiran menuju tahap kesiapan dan tindakan untuk mengubah perilaku konsumsi gula mereka (Hasriani, 2021).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Heristama dan Sholeh (2022) yang menunjukkan bahwa media TikTok efektif dalam pembelajaran. Video merupakan media edukasi yang efektif karena menggabungkan elemen teks, gambar, dan suara, yang memudahkan penyampaian informasi dan meningkatkan pemahaman audiens (Azhari & Fayasari, 2020). Semakin tinggi pengetahuan seseorang maka sikapnya pun menjadi lebih baik (Azizah dkk., 2021), seperti yang ditunjukkan dalam penelitian ini di mana mayoritas responden memiliki pengetahuan yang baik tentang konsumsi makanan dan minuman manis setelah diberikan intervensi.

Efektivitas Media Edukasi Gizi

Efektivitas media edukasi gizi pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol diukur menggunakan Gain Score. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada variabel pengetahuan, kelompok eksperimen memiliki Gain Score sebesar 0,40 (kategori sedang) sedangkan kelompok kontrol memiliki Gain Score sebesar 0,46 (kategori sedang). Pada variabel sikap, kelompok eksperimen memiliki Gain Score sebesar 0,18 (kategori rendah) sedangkan kelompok kontrol memiliki Gain Score sebesar 0,30 (kategori sedang). Hasil ini mengindikasikan bahwa video instruksional sedikit lebih unggul dibandingkan TikTok dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa tentang konsumsi makanan dan minuman manis.

Perbedaan efektivitas ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor, antara lain durasi video di TikTok yang sangat singkat (maksimal 60 detik) sehingga informasi yang disampaikan terbatas, sedangkan video instruksional dapat menyampaikan informasi lebih lengkap dan terstruktur. Namun demikian, kedua media ini terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja terhadap konsumsi gula sebagai upaya pencegahan diabetes melitus. Hal ini sejalan dengan penelitian Sustiyono (2021) yang menunjukkan bahwa media video lebih efektif dibandingkan metode ceramah dalam meningkatkan pengetahuan tentang kesehatan.

Keterbatasan dan Kekuatan Penelitian

Keterbatasan dalam penelitian ini meliputi durasi intervensi yang singkat sehingga mungkin tidak cukup untuk mengubah sikap secara mendalam, penelitian hanya mengukur pengetahuan dan sikap tanpa mengukur perubahan perilaku aktual

siswa dalam konsumsi makanan dan minuman manis, serta faktor eksternal seperti pengaruh teman sebaya dan keluarga yang tidak dikontrol dalam penelitian ini. Kekuatan penelitian ini terletak pada penggunaan desain quasi-experimental dengan kelompok kontrol yang memungkinkan perbandingan efektivitas antara dua media edukasi, serta penggunaan Teori *Transtheoretical Model* yang memberikan pemahaman mendalam tentang tahapan perubahan perilaku siswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di MAN 1 Kota Palu dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada pengetahuan siswa tentang makanan dan minuman manis sebelum dan sesudah edukasi gizi baik pada kelompok eksperimen (TikTok) maupun kelompok kontrol (video instruksional) dengan p-value 0,000. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada sikap siswa kelompok eksperimen sebelum dan sesudah edukasi gizi dengan p-value 0,052, namun terdapat perbedaan yang signifikan pada kelompok kontrol dengan p-value 0,000. Sikap siswa berdasarkan Teori *Transtheoretical Model* mengalami perubahan dari tahap *contemplation* (pemikiran) ke tahap *preparation* (persiapan) pada kedua kelompok. Berdasarkan *Gain Score*, video instruksional sedikit lebih efektif dibandingkan TikTok dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa.

Saran bagi remaja adalah perlu membatasi konsumsi gula berlebih, memilih alternatif sehat, dan memanfaatkan media sosial secara bijak untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan tentang kesehatan. Bagi sekolah disarankan untuk mengintegrasikan edukasi gizi menggunakan media digital dalam program kesehatan sekolah. Bagi peneliti selanjutnya disarankan untuk melakukan penelitian dengan durasi intervensi yang lebih panjang dan mengukur perubahan perilaku aktual siswa dalam konsumsi makanan dan minuman manis, serta mengontrol faktor eksternal yang dapat memengaruhi hasil penelitian.

REFERENSI

- Adiasti, N. (2021). Penggunaan Media Sosial Sebagai Alternatif Media Pembelajaran Online. *Jurnal Pendidikan Dasar Borneo*, 2(2), 101–110.
- Anwar, Y., An-Naf, M. D., Lathiifah, M. P., Tiana, L., Hardianti, R., Puspitasari, D., Maharani, E. D., Fadillah, N. K., Tibbiya, F., Najmah, L., Kartika, K., Apriadi, J., Astuti, S., Alicia, A., Mahmudah, N., & Editia, I. M. D. (2022). Penyuluhan Penyakit Diabetes Mellitus Kepada Remaja Sekolah Menengah Atas Di Jakarta Utara. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Farmasi: Pharmacare Society*, 1(2). <https://doi.org/10.37905/phar.soc.v1i2.15569>
- Azhari, M. A., & Fayasari, A. (2020). Pengaruh Edukasi Gizi Dengan Media Ceramah Dan Video Animasi Terhadap Pengetahuan Sikap Dan Perilaku Sarapan Serta Konsumsi Sayur Buah. *Action: Aceh Nutrition Journal*, 5(1), 55–61.
- Azizah, L. S., Permadi, M. R., Susindra, Y., & Purnasari, G. (2021). Pengaruh Pemberian Media Video Animasi Terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Pada Remaja Status Gizi Lebih Di SMAN 1 Pasirian Lumajang. *Harena: Jurnal Gizi*, 2(1). <https://doi.org/10.25047/harena.v2i1.2851>

- DataReportal. (2023, Oktober 19). Digital 2023 October Global Statshot Report. *Datareportal – Global Digital Insights*. <https://datareportal.com/reports/digital-2023-october-global-statshot>
- Dewanta, A. A. N. B. J. (2020). Pemanfaatan Aplikasi Tik Tok Sebagai Media Pembelajaran Bahasa Indonesia. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Bahasa Indonesia*, 9(2).
- Diananda, A. (2019). Psikologi Remaja Dan Permasalahannya. *Istighna: Jurnal Pendidikan Dan Pemikiran Islam*, 1(1). <https://doi.org/10.33853/istighna.v1i1.20.g21>
- Femyliati, R., & Kurniasari, R. (2022). Pemanfaatan Media Kreatif Untuk Edukasi Gizi Pada Remaja (Literature Review). *Hearty*, 10(1). <https://doi.org/10.32832/hearty.v10i1.4732>
- Firamadhina, F. I. R., & Krisnani, H. (2020). Perilaku Generasi Z Terhadap Penggunaan Media Sosial Tiktok: Tiktok Sebagai Media Edukasi Dan Aktivisme. *Share: Social Work Journal*, 10(2), 199–208. <https://doi.org/10.24198/share.v10i2.31443>
- GoodStats. (2024). Sekali Akses TikTok, Mayoritas Gen Z Habiskan Lebih Dari 1 Jam. *Goodstats Data*. <https://data.goodstats.id/statistic/sekali-akses-tiktok-mayoritas-gen-z-habiskan-lebih-dari-1-jam-ka1ec>
- Haryanto, Y. A. (2023). Pengaruh Paparan Konten Edukasi Gizi Menggunakan Media Sosial TikTok Terhadap Perilaku Makan Remaja SMA Negeri 1 Tangerang Tahun 2023. Universitas Indonesia Library; Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia. <https://lib.ui.ac.id>
- Hasriani, H. (2021). Efektivitas Edukasi Berbasis Transtheoretical Model (TTM) Terhadap Self Care Behavior Pasien Hipertensi: Systematic Review [Masters, Universitas Hasanuddin]. <https://repository.unhas.ac.id/id/eprint/12221/>
- Heristama, A. R., & Sholeh, M. (2022). Efektivitas Penggunaan Media Pembelajaran Video TikTok @Infobmkg Dalam Meningkatkan Hasil Belajar Siswa Pada Pembelajaran Geografi Materi Mitigasi Bencana Alam Di Kelas XI IPS SMAN 2 Bae Kudus. *Edu Geography*, 10(2). <https://doi.org/10.15294/edugeo.v10i2.59130>
- Hutamy, E. T., Swartika, F., & Hasan, M. (2021). Persepsi Peserta Didik Terhadap Pemanfaatan Tik Tok Sebagai Media Pembelajaran.
- Indahsari, T. N., Wicaksono, D., & Adriana, N. P. (2023). Keefektifan Media Tik-Tok Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Tentang Personal Hygiene (Menstruasi) Pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(3). <https://doi.org/10.31004/jkt.v4i3.17306>
- International Diabetes Federation (IDF). (2021). *International Diabetic Federation Diabetic Atlas 10th Edition*. IDF.
- Jakpat. (2023). Mobile Entertainment & Social Media Trend 2022 Jakpat Report. <https://blog.jakpat.net/2022-Indonesia-Mobile-Entertainment-Social-Media-Trends-Jakpat-Survey-Report-2023/>
- Kemenkes RI. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemenkes. (2022). *Laporan Tahunan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2021*. Kementerian Kesehatan RI.

- Khairani, M., Sutisna, S., & Suyanto, S. (2019). Studi Meta-Analisis Pengaruh Video Pembelajaran Terhadap Hasil Belajar Peserta Didik. *Jurnal Biolokus: Jurnal Penelitian Pendidikan Biologi Dan Biologi*, 2(1). <https://doi.org/10.30821/biolokus.v2i1.442>
- Lestari, L., Zulkarnain, Z., & Sijid, S. A. (2021). DM: Review Etiologi, Patofisiologi, Gejala, Penyebab, Cara Pemeriksaan, Cara Pengobatan Dan Cara Pencegahan. *Prosiding Seminar Nasional Biologi*, 7(1). <https://doi.org/10.24252/psb.v7i1.24229>
- Marni, M. (2022). Strategi Komunikasi Kultural Dalam Upaya Pencegahan Stunting Di Daerah Lahan Kering Kabupaten Kupang, Provinsi Nusa Tenggara Timur [Doctoral, Universitas Hasanuddin]. <https://repository.unhas.ac.id/id/eprint/24930/>
- Nurjana, M. A., & Veridiana, N. N. (2019). Hubungan Perilaku Konsumsi Dan Aktivitas Fisik Dengan Diabetes Mellitus Di Indonesia. *Buletin Penelitian Kesehatan*, 47(2), 97–106. <https://doi.org/10.22435/bpk.v47i2.667>
- Nurrita, T. (2018). Pengembangan Media Pembelajaran Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Siswa. *Misykat: Jurnal Ilmu-Ilmu Al-Quran, Hadist, Syari'ah Dan Tarbiyah*, 3(1), 171. <https://doi.org/10.33511/misykat.v3n1.171>
- Okube, O. T., & Kimani, S. T. (2024). Effectiveness Of Trans-Theoretical Model Based Health Education Intervention In The Promotion Of Lifestyle Changes Among Adults With Metabolic Syndrome: A Randomized Controlled Trial. *SAGE Open Nursing*, 10, 23779608241251658. <https://doi.org/10.1177/23779608241251658>
- Padilah, P. N., Abidin, Z., & Rifai, M. (2023). Pengaruh Penggunaan Sosial Media Tiktok Terhadap Perilaku Remaja Berusia 12 – 15 Tahun. 7.
- Putri, K. D., & Semiarty, R. (2020). Pengaruh Efektivitas Media Promosi Kesehatan Leaflet Dengan Video TOSS TB Terhadap Tingkat Pengetahuan Dan Sikap Masyarakat Di Wilayah Kerja Puskesmas Andalas. 1(3).
- Qifti, F., Malini, H., & Yetti, H. (2020). Karakteristik Remaja SMA Dengan Faktor Risiko DM Di Kota Padang. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 20(2). <https://doi.org/10.33087/jiubj.v20i2.950>
- Setiani, D. Y., & Warsini, W. (2020). Efektifitas Promosi Kesehatan Media Video Dan Leaflet Terhadap Tingkat Pengetahuan Tentang Pencegahan Osteoporosis. *Jurnal Kesehatan Holistic*, 4(2), 55–67. <https://doi.org/10.33377/jkh.v4i2.83>
- SKI. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI.
- Sustiyono, A. (2021). Perbedaan Efektifitas Metode Ceramah Dan Media Video Dalam Meningkatkan Pengetahuan Pembelajaran Praktikum Keperawatan. *Faletehan Health Journal*, 8(02). <https://doi.org/10.33746/fhj.v8i02.241>