

## INTERVENSI VIDEO TIKTOK MEMPENGARUHI PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG PADA ANAK SEKOLAH DASAR

*Tiktok Video Intervention Affects Knowledge of Balanced Nutrition Among Elementary-School Children*

**Putri Novitasari<sup>1</sup>, Denna Kurniawan<sup>1</sup>, Irianton Aritonang<sup>1</sup>, Almira Sitasari<sup>1,2</sup>**

<sup>1</sup>Poltekkes Kemenkes Yogyakarta

<sup>2</sup>Pusat Unggulan Inovasi NOVAKESMAS, Yogyakarta

e-mail: almira.sita@poltekkesjogja.ac.id

### **ABSTRACT**

Inappropriate eating habits among children will lead to some serious nutrition problems such as being underweight, overweight, and obese. One way to increase the nutritional knowledge of school children is by providing early nutrition education. This research used TikTok videos and leaflets as education media. The purpose of this research was to investigate the effect of giving TikTok videos to improve knowledge about balanced nutrition among elementary students. This is a quasi-experimental research with a pretest and post-test with a control group design. The research sample was 32 students in grades 4<sup>th</sup> and 5<sup>th</sup> at Kaliduren and Moyudan elementary school. The result showed that there was a significant difference before and after the counseling process using Tiktok videos ( $p=0,001$ ) and leaflets ( $p=0,001$ ). There were significant differences (posttest-pretest) in knowledge about balanced nutrition in both TikTok videos and leaflets ( $p=0,034$ ). TikTok videos can be used as an educational tool. TikTok videos bring benefits to improving healthy eating habit as it is widely used among elementary school children and adolescents.

**Keywords:** TikTok, leaflet, education

### **ABSTRAK**

Kebiasaan makan yang salah pada anak sekolah dapat mengakibatkan masalah gizi yang serius, seperti pemasalahan status gizi kurus, berat badan berlebih (overweight), dan obesitas. Salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan gizi anak sekolah yaitu dengan cara memberikan edukasi gizi sedini mungkin. Media edukasi gizi yang digunakan dalam penelitian ini adalah video TikTok dan leaflet. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian video TikTok terhadap peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang pada siswa SD. Penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu dengan desain pretest and post-test with control Grup design. Sampel penelitian adalah siswa kelas IV dan V sebanyak 32 orang di SDN Kaliduren dan SDN Moyudan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan menggunakan media video TikTok terhadap pengetahuan tentang gizi seimbang ( $p=0,001$ ), leaflet terhadap pengetahuan gizi seimbang ( $p=0,001$ ). Terdapat perbedaan yang signifikan pada selisih skor (posttest-pretest) pengetahuan tentang gizi seimbang pada kelompok video TikTok dan leaflet ( $p=0,034$ ). Hasil penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media video TikTok dapat dimanfaatkan secara luas untuk memberikan edukasi gizi seimbang pada anak tingkat sekolah dasar.

**Kata kunci:** TikTok, leaflet, edukasi

### **PENDAHULUAN**

**A**nak usia sekolah baik pada tingkat dasar maupun menengah merupakan usia yang rentan terkena masalah kesehatan yang akan berpengaruh pada kualitasnya di kemudian hari. Masalah kesehatan salah satu penyebabnya, adalah asupan makanan yang tidak memenuhi kebutuhan baik segi kuantitas maupun kualitas untuk menunjang tumbuh kembang yang optimal.<sup>1</sup> Pemberian gizi pada usia ini biasanya tidak berjalan secara maksimal, karena banyak faktor yang mempengaruhi, terutama perilaku makan.<sup>2</sup> Anak usia sekolah umumnya menyukai jajanan, fastfood, dan makanan maupun minuman yang manis. Kebiasaan makan yang salah pada anak sekolah dapat mengakibatkan masalah gizi yang serius, seperti pemasalahan status gizi kurus, berat badan berlebih (overweight), dan obesitas.

Prevalensi sangat kurus dan kurus pada anak umur 5-12 tahun berdasarkan IMT/U secara nasional tahun 2017 masing-masing 3,4 persen sangat kurus dan 7,5 persen kurus. Provinsi D.I. Yogyakarta memiliki prevalensi anak sangat kurus sebesar 1,8 persen dan kurus sebesar 7 persen.<sup>3</sup> Hasil penjaringan status gizi anak sekolah tahun 2018 pada Kabupaten Sleman, prevalensi tingkat SD status gizi sangat kurus 0,77 persen, kurus 4,25

persen, gemuk 7,38 persen dan obesitas 0,95 persen.<sup>4</sup> Berdasarkan hasil studi lapangan di Puskesmas Moyudan diperoleh prevalensi status gizi anak SD 3,19 persen sangat kurus, 6,62 persen kurus, 85,05 persen normal, 1,96 persen gemuk, dan 3,19 persen obesitas. SDN Kaliduren dan SDN Moyudan merupakan SD yang berada di wilayah kerja Puskesmas Moyudan. SDN Kaliduren memiliki prevalensi status gizi sangat kurus 3,57 persen, kurus 10,71 persen, gemuk 3,57 persen, dan obesitas 10,71 persen, sedangkan SDN Moyudan memiliki prevalensi sangat kurus, kurus, gemuk, dan obesitas sebesar 4,16 persen.

Upaya penanggulangan masalah gizi telah dilakukan oleh pemerintah melalui Kementerian Kesehatan telah menerbitkan PMK No. 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang (PGS) yang bertujuan untuk memberikan panduan dalam konsumsi makanan sehari-hari, berperilaku sehat sesuai dengan prinsip konsumsi beraneka ragam pangan, perilaku hidup bersih, aktivitas fisik secara rutin serta memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal<sup>5</sup>. Kurangnya pengetahuan mengenai gizi seimbang akan berpengaruh terhadap kemampuan untuk menerapkan informasi gizi dalam kehidupan sehari-hari, sehingga menimbulkan masalah gizi.<sup>6</sup>

Pengetahuan merupakan proses awal terjadinya perubahan sikap dan perilaku. Untuk mencapai perubahan sikap dan perilaku yang baik, maka pengetahuan perlu ditingkatkan.<sup>7</sup> Pengetahuan gizi merupakan pengetahuan seseorang yang berhubungan dengan makanan dan kesehatan yang berperan penting dalam menentukan derajat kesehatan. Salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan gizi anak sekolah yaitu dengan cara memberikan edukasi gizi sedini mungkin.

Penyuluhan merupakan salah satu metode edukasi untuk menyampaikan pesan atau informasi, sehingga masyarakat lebih mudah dalam menerima pesan-pesan kesehatan dengan baik. Dalam penyampaian pesan, diperlukan alat peraga atau media berupa benda, pamflet, atau gambar yang diproyeksikan (slide film, film strip, movie film).<sup>8</sup> Di era teknologi yang semakin canggih, berbagai media telah mengalami kemajuan pesat. Media yang sudah tidak asing lagi digunakan, yaitu media audiovisual yang diarahkan pada indera pendengaran dan indera penglihatan, salah satunya video dan memiliki hasil efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap gizi seimbang.<sup>9,10</sup>

Media lain yang pernah digunakan untuk penyuluhan yaitu media leaflet. Leaflet merupakan salah satu media promosi kesehatan yang fungsinya untuk mempermudah penerimaan pesan-pesan kesehatan bagi masyarakat. Media leaflet memiliki keunggulan yang berisi kalimat singkat, padat dan mudah dimengerti serta gambar-gambar yang dapat menarik minat untuk membacanya. Aplikasi video saat ini sudah beragam jenisnya, salah satunya aplikasi TikTok. Aplikasi TikTok adalah aplikasi membuat video berdurasi pendek bagi pengguna dengan memberikan special effects yang unik dan menarik serta memiliki dukungan musik yang banyak, sehingga pengguna dapat melakukan penampilan dengan beragam gaya dan mendorong untuk berkreativitas menjadi content creator<sup>11</sup>. Video TikTok dengan menampilkan animasi atau efek yang menarik, siswa dapat menerima penyuluhan yang menyenangkan dan mudah dipahami. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh pemberian video TikTok terhadap peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang pada siswa SD di Kecamatan Moyudan.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian adalah eksperimental semu dan desain penelitian pretest and post-test with control group. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret 2021 di SDN Kaliduren dan SDN Moyudan dengan populasi semua siswa SDN Kaliduren dan SDN Moyudan. Sampel penelitian adalah siswa kelas 4 dan 5. Penentuan besar sampel menggunakan rumus Lemeshow diperoleh 32 siswa. Teknik pengambilan sampel secara *purposive sampling* dengan kriteria inklusi, yaitu : (1) Kelas 4 dan kelas 5; (2) Bersedia menjadi subjek penelitian; (3) Dapat berkomunikasi dengan baik; (4) Dapat membaca dan menulis, sedangkan kriteria eksklusinya, yaitu tidak hadir saat penelitian.

Variabel dalam penelitian ini adalah penyuluhan tentang gizi seimbang menggunakan media video TikTok dan leaflet sebagai variabel bebas serta pengetahuan tentang gizi seimbang sebagai variabel terikat. Definisi operasional variabel penelitian: (1) Media adalah alat bantu yang digunakan dalam penyampaian penyuluhan tentang gizi seimbang. Parameter yang digunakan adalah media video TikTok dan leaflet dengan skala nominal; (2) Pengetahuan siswa tentang gizi seimbang adalah pemahaman siswa tentang gizi seimbang yang dinilai dengan skor pretest dan post-test dalam bentuk *multiple choice*. Parameter yang digunakan adalah skor *pre-test* dan *post-test* dengan skala interval. Data pengetahuan siswa SD tentang gizi seimbang diperoleh dengan kuisiner *pre-test* dan *post-test* berupa 15 soal pilihan ganda dengan 4 pilihan jawaban menggunakan *google form*.

Prosedur penelitian dilakukan dengan persiapan, pelaksanaan dan pelaporan. Pada tahap pelaksanaan dilakukan secara daring menggunakan *WhatsApp Group* kemudian pengisian *informed consent*, pengisian identitas, mengerjakan pretest kemudian diberikan media penyuluhan dan dilanjut dengan mengerjakan *post-test*. Penelitian dilakukan dalam waktu satu hari. Sebelum dilakukan penelitian, peneliti telah mendapat persetujuan layak etik dengan No. e-KEPK/POLKESYO/0020/I/2021.

Uji validitas kuesioner menggunakan uji validasi Pearson Product Moment, item yang memiliki nilai koefisien di bawah 0,361 dikatakan tidak valid. Uji reliabilitas terhadap kuesioner pengetahuan tentang gizi seimbang didapatkan  $r$  alpha sebesar 0,796. Nilai Cronbach's Alpha lebih besar dari konstanta (0,6), sehingga pertanyaan dalam kuesioner tersebut dinyatakan reliabel sebagai instrumen penelitian. Uji normalitas data *pre-test* dan *post-test* pada kedua kelompok menggunakan uji *Shapiro-Wilk*. Jika nilai  $p$  di atas 0,05 maka sebaran data berdistribusi normal. Analisis bivariat menggunakan uji *Independent Sample T-Test* dan uji *Paired Sample T-Test* dengan program SPSS.

## HASIL

### Karakteristik Subjek Penelitian

Subjek pada penelitian ini berjumlah 64 siswa yang terbagi dalam dua kelompok penyuluhan, yaitu 32 siswa pada kelompok penyuluhan dengan media video TikTok dan 32 siswa pada kelompok penyuluhan dengan media *leaflet*. Distribusi subjek penelitian berdasarkan umur dan jenis kelamin disajikan dalam Tabel 1.

Berdasarkan hasil Uji *Chi-Square* dari karakteristik responden menurut umur didapatkan nilai  $p$  0,481 ( $>0,05$ ), menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan umur antara kelompok media video TikTok dengan kelompok media *leaflet*. Umur subjek penelitian kisaran 9-12 tahun, pada kelompok media video TikTok maupun kelompok *leaflet* didominasi dengan siswa berumur 11 tahun. Subjek penelitian yang terlibat pada penelitian ini yaitu siswa kelas 4 dan 5 sekolah dasar. Sesuai dengan kriteria usia sekolah dasar yaitu rentang usia 6-12 tahun. Usia sekolah dasar disebut juga periode intelektualitas, dimana anak mulai belajar. Pada usia ini sangat perlu dididik dan dipupuk untuk masa-masa selanjutnya.<sup>12</sup> Anak usia sekolah mulai serius untuk mengeskpresikan ide menjadi lebih objektif dan mulai belajar menerima hal-hal baru yang dilihat dan didengar.

Pada variabel jenis kelamin didapatkan hasil  $p$  0,802 ( $> 0,05$ ), menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan jenis kelamin antara kelompok media video TikTok dengan kelompok media *leaflet*. Pada kelompok media video TikTok didominasi oleh perempuan sebanyak 53,1 persen, sedangkan kelompok media *leaflet* menunjukkan jumlah laki-laki dan perempuan seimbang, yaitu masing-masing 50 persen.

Pengetahuan kurang akan berperilaku negatif, sedangkan mempunyai pengetahuan yang baik akan berperilaku positif dalam hal ini menerapkan perilaku gizi seimbang. Salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan pada anak sekolah bisa dilakukan melalui program Komunikasi, Informasi dan Edukasi (KIE). Program KIE dapat dilakukan dengan beberapa metode dan media dalam penyampaian materi. Media sangat bervariasi, mulai dari yang tradisional hingga modern. Media tradisional seperti, mulut (lisan), bunyi-bunyian (kentongan), tulisan (cetak), sedangkan media modern seperti, televisi dan internet.<sup>13</sup>

### Nilai Pengetahuan Kelompok Media Video TikTok dan Media Leaflet

Uji perbedaan pengetahuan siswa tentang gizi seimbang pada penyuluhan menggunakan media video TikTok dan menggunakan media *leaflet* dengan menguji hasil *pretest* dan *post-test* pada masing-masing kelompok menggunakan uji *paired sample t-test*. Dasar pengambilan keputusan pada uji *paired sample t-test*, yaitu apabila nilai  $p < 0,05$  maka dapat dikatakan ada perbedaan, sedangkan apabila nilai  $p > 0,05$  tidak terdapat perbedaan. Hasil uji *paired sample t-test* nilai pengetahuan kelompok media video TikTok dan media *leaflet* dapat dilihat pada Tabel 2.

Berdasarkan tabel 2, diketahui bahwa pengetahuan siswa tentang gizi seimbang pada *pretest* kelompok video memiliki rata-rata (mean) 9,03, sedangkan pada *post-test* kelompok video memiliki nilai rata-rata 11,78. Pada *pretest* *leaflet* memiliki nilai rata-rata 9,50, sedangkan pada *post-test* *leaflet* memiliki nilai rata-rata 11,68.

Hasil uji *paired sample t-test* nilai  $p$  pada kelompok video TikTok, yaitu 0,001 ( $< 0,05$ ), sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan dari sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dengan media video TikTok. Nilai  $p$  pada kelompok *leaflet*, yaitu 0,001 ( $< 0,05$ ), sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan dari sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dengan media *leaflet*.

Tabel 1.  
Distribusi Frekuensi Subjek Berdasarkan Karakteristik Umur dan Jenis Kelamin

Variabel	Kelompok Intervensi				<i>p-value</i> *
	Video (n=32)		Leaflet (n=32)		
	n	persen	n	persen	
Umur (tahun)					
9	8	25	8	25	
10	12	37,5	9	28,1	0,481*
11	12	37,5	13	40,6	
12	0	0	2	6,3	
Jenis kelamin					
Laki-laki	15	46,9	16	50	0,802*
Perempuan	17	53,1	16	50	

\*) Independent *t-test*

Tabel 2  
Nilai Pengetahuan Kelompok Video TikTok dan Leaflet

Kelompok	Mean±SD	Nilai		<i>t</i>	<i>p-value</i>
		Minimal	Maksimal		
Video					
Post-test	11,78±2,19	8	15	11,182	0,001**
Pretest	9,03±2,13	3	13		
Leaflet					
Post-test	11,68±2,34	7	15	10,285	0,001**
Pretest	9,50±2,15	5	14		

\*\*) Paired *t-test*

Tabel 3.  
Uji Perbedaan Efektivitas Peningkatan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang

Kelompok	Mean±SD	<i>t</i>	<i>P</i>
Posttest-Pretest	Video Leaflet	2,93±1,54 2,18±1,20	2,168 0,034**

\*\*Paired *t-test*

### Perbedaan Efektivitas Peningkatan Pengetahuan pada Kelompok Video TikTok dan Leaflet

Efektivitas peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang pada sampel penelitian dapat dilihat dengan menghitung selisih skor pengetahuan antara sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan tentang gizi seimbang dengan menggunakan media video TikTok dan media leaflet. Uji perbedaan efektivitas peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang dapat dilihat pada Tabel 3.

Berdasarkan tabel 3, dapat diketahui bahwa hasil uji *independent t-test* untuk mengetahui perbedaan efektivitas penyuluhan dengan menggunakan media video dibandingkan dengan media *leaflet*, yaitu nilai *p* 0,034 (< 0,05), sehingga dapat dikatakan bahwa ada perbedaan yang signifikan pada efektivitas penyuluhan dari kedua kelompok.

## BAHASAN

Media audiovisual diketahui cocok digunakan pada usia remaja dan meningkatkan pengetahuan mengenai gizi seimbang.<sup>14</sup> Video merupakan alat bantu pendidikan atau alat peraga yang termasuk ke dalam alat bantu lihat dengar (audio visual). Media audio visual menampilkan gambar dan suara bersamaan pada saat menerima pesan atau informasi. Video TikTok pada penelitian ini menampilkan efek tulisan, efek suara serta gerakan/gambar secara nyata dengan durasi singkat, diharapkan mampu membuat anak tidak bosan sekaligus merangsang minat untuk belajar dan antusias terhadap pesan yang disampaikan.

Kelebihan penyuluhan menggunakan audio visual adalah memberikan gambaran yang lebih nyata, mengandalkan pendengaran dan penglihatan dari sasaran, sehingga meningkatkan retensi memori karena lebih menarik, pesan yang disampaikan cepat, menghemat biaya dan waktu dapat diputar berulang-ulang, mudah diingat serta dapat mengembangkan pikiran dan mengembangkan imajinasi.<sup>15,16</sup>

Hasil analisis dari uji paired sample t-test menunjukkan nilai  $p < 0,001$  ( $< 0,05$ ) dengan demikian dapat dikatakan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan tentang gizi seimbang antara sebelum dan sesudah dilakukan penyuluhan dengan media *leaflet*. Pengetahuan siswa tentang gizi seimbang lebih tinggi setelah dilakukan penyuluhan dengan media *leaflet* dibandingkan sebelum dilakukan penyuluhan.

Media *leaflet* diketahui juga merupakan media yang mampu meningkatkan pengetahuan mengenai gizi seimbang.<sup>17</sup> *Leaflet* merupakan alat bantu pendidikan atau alat bantu peraga yang termasuk ke dalam alat bantu lihat (visual aids). *Leaflet* merupakan selembar kertas yang dilipat, berisi tulisan cetak dan beberapa gambar. Media *leaflet* dapat diperoleh dengan mudah serta efektif digunakan sebagai media informasi. Adanya tulisan disertai gambar atau foto yang disesuaikan dengan topik dapat membangkitkan motivasi dan minat untuk membantu menafsirkan serta mengingat pesan yang berkaitan dengan gambar atau foto tersebut.<sup>18</sup>

Pengetahuan tentang gizi merupakan hal yang sangat penting bagi anak, dikarenakan jika anak tidak memiliki pengetahuan dapat menyebabkan anak tidak memiliki kemampuan untuk menerapkan informasi.<sup>19</sup> Pendidikan menjadi salah satu faktor yang menentukan pengetahuan seseorang. Keberhasilan pendidikan kesehatan didukung oleh beberapa faktor diantaranya metode dan media yang digunakan, dalam hal ini pemberian pendidikan kesehatan melalui metode penyuluhan dengan media video TikTok dan *leaflet* terbukti dapat meningkatkan pengetahuan tentang gizi seimbang.

Perbedaan hasil *mean* peningkatan pengetahuan pada kelompok video TikTok lebih besar dibandingkan dengan hasil *mean* peningkatan pengetahuan pada kelompok *leaflet*, sehingga dapat dikatakan bahwa penyuluhan dengan menggunakan media video TikTok lebih efektif dibandingkan dengan media *leaflet*. Hal ini menunjukkan bahwa bukti empiris mengatakan bahwa media *leaflet* memiliki efektifitas lebih rendah dalam meningkatkan pengetahuan gizi dibandingkan media audiovisual seperti video.<sup>20</sup>

Pengetahuan awal terdapat skor yang sudah tinggi seperti skor *pretest* kelompok media video TikTok, yaitu 13 dan skor *pretest* kelompok media *leaflet* yaitu 14. Hal tersebut merupakan skor mendekati sempurna dari total skor 15 serta peningkatannya juga tipis. Terdapat beberapa responden dengan nilai yang sama antara skor *pretest* dan skor *post-test* dengan jawaban yang sama pada *pretest* maupun *post-test* serta peningkatan penyuluhan menggunakan media video TikTok dan media *leaflet* sama-sama meningkat secara signifikan. Terdapat beberapa faktor kemungkinan pada penelitian ini yang mempengaruhi rata-rata nilai, dikarenakan penelitian dilakukan secara *online* tidak dilakukannya pemantauan secara langsung atau tatap muka langsung terhadap sasaran akibat pandemik COVID-19 yang membatasi perkumpulan, sehingga kurang diketahui apakah sasaran mengerjakan dengan jujur tanpa adanya bantuan orang tua atau *searching*, sasaran hanya asal menjawab atau memang tidak memahami materi pada media yang diberikan, serta pemutaran video TikTok dan membaca *leaflet* secara berulang-ulang tanpa ada batas penentuan melihat media.

Terdapat tingkatan intensitas tiap alat peraga yang digambarkan dalam sebuah kerucut. Semakin mendasar kerucut, maka mempunyai intensitas semakin tinggi. Media video/film berada pada lapisan nomor empat, memiliki dua tingkatan lebih tinggi dari *leaflet* (tulisan). Teori tersebut juga menyatakan apabila diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media audio visual, maka akan tersimpan sebesar 50 persen dalam memori otak dan cenderung menerapkan hasil pengamatannya, sehingga media video lebih efektif dibandingkan dengan tulisan.<sup>13</sup> Penggunaan media audio visual (video) melibatkan indra penglihatan dan indra pendengaran, sehingga semakin banyak alat indra yang terlibat untuk menerima dan mengolah informasi, semakin besar kemungkinan isi informasi yang didapat dan dimengerti. Selain itu, media video memberikan gambaran yang lebih nyata serta meningkatkan retensi memori karena lebih menarik dan mudah diingat.<sup>15</sup> Media audio visual tidak hanya menghasilkan cara belajar yang efektif dalam waktu yang singkat, tetapi dengan melalui audio visual apa yang

diterima akan lebih lama dan lebih baik dalam ingatan. Media tersebut mempermudah seseorang menyampaikan dan menerima informasi serta dapat menghindarkan salah pengertian.<sup>21</sup>

Responden yang diberikan penyuluhan menggunakan media video memiliki pengetahuan yang lebih baik karena informasi yang diberikan lebih menarik, tidak monoton dan membuat responden lebih mudah menerima informasi yang diberikan serta dipahami. Penyuluhan menggunakan media video lebih efektif dan efisien untuk penyampaian pesan kepada anak sekolah dibandingkan dengan penyuluhan menggunakan media *leaflet* kemudian diberikan penjelasan seperti ceramah yang sifatnya masih konvesional dan membosankan.<sup>22</sup>

Biaya penggunaan media video lebih murah dibandingkan dengan penggunaan media *leaflet*, dikarenakan video bisa diputar berulang-ulang tanpa mengeluarkan biaya, sedangkan *leaflet* harus mengeluarkan biaya setiap diadakan penyuluhan serta bertambahnya peserta juga membuat pengeluaran biaya lagi untuk mencetak *leaflet*.

## SIMPULAN

Terdapat perbedaan penggunaan media video TikTok sebelum dan sesudah penyuluhan terhadap peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang pada siswa SD, ada perbedaan penggunaan media *leaflet* sebelum dan sesudah penyuluhan terhadap peningkatan pengetahuan tentang gizi seimbang pada siswa SD. Penyuluhan dengan menggunakan media video TikTok lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa SD tentang gizi seimbang dibandingkan menggunakan media *leaflet*.

## SARAN

Media video TikTok dapat dijadikan sebagai media edukasi ketika new normal atau adanya pandemik, sehingga bisa disebarluaskan dengan media elektronik ke seluruh masyarakat bahkan penjuru dunia bila ditambahkan dengan Bahasa Inggris.

## RUJUKAN

1. Lina, Dwi Setyarini. 2018. *Modifikasi Resep Lauk Nabati Tempe Ditinjau Dari Tingkat Kesukaan dan Daya Terima Anak Sekolah di SD Teladan Yogyakarta*. Skripsi. Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
2. N. Nuryanto, A. Pramono, N. Puruhita, and S. F. Muis. 2014. Pengaruh Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Tentang Gizi Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, vol. 3, no. 1, pp. 32-36, Dec. 2014.
3. Kementerian Kesehatan RI. 2018. *Buku Saku Pemantauan Status Gizi Tahun 2017*. Jakarta: Direktorat Gizi Masyarakat.
4. Dinas Kesehatan Kabupaten Sleman. 2019. *Profil Kesehatan Kabupaten Sleman*. Yogyakarta.
5. Menkes, RI. (2020). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 tentang Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta.
6. Terati, Nilawati., N.S., Fatonah, R.D. 2013. Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Balita Usia 06-60 Bulan di Kelurahan Kuto Batu Kecamatan Ilir Timur II Kota Palembang. *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 2(12), 1-21.
7. Ade, Yozha Ofalitna. 2018. *Efektifitas Pendidikan Gizi Menggunakan Media Video dan Slideshare Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Anak Usia Sekolah Dasar di SDN 03 Alai Padang Tahun 2018*. Diploma thesis, Universitas Andalas.
8. Waryana, W., Sitasari, A., & Febritasanti, D. W. 2019. Intervensi Media Video Berpengaruh Pada Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri Dalam Mencegah Kurang Energi Kronik. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 4(1), 58-62.
9. Mahmud, M. R., Ambarwati, R., Mintarsih, S. N., & Prihatin, S. 2017. Efektifitas Edukasi Dengan Media Audiovisual Terhadap Pengetahuan dan Sikap Tentang Gizi Seimbang. *Jurnal Riset Gizi*, 5(1), 21-24.

10. Ardie, H. F., & Sunarti, S. 2019. Pengaruh Media Video Terhadap Pengetahuan dan Sikap Tentang Gizi Seimbang Pada Siswa Kelas V di SDN 016 Samarinda Seberang. *Borneo Student Research (BSR)*, 1(1), 284-289.
11. Susilowati. 2018. Pemanfaatan Aplikasi Tiktok Sebagai Personal Branding Di Instagram (Studi Deskriptif Kualitatif Pada Akun @bowo\_allpennliebe). *Jurnal Komunikasi*, 9(2), 176–185.
12. Gunarsa, Singgih. 2015. *Dasar dan Teori Perkembangan Anak*. Jakarta: PT.BPK Gunung Mulia.
13. Notoatmodjo. 2007. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta : Rineka Cipta.
14. Meidiana, R., Simbolon, D., & Wahyudi, A. 2018. Pengaruh Edukasi Melalui Media Audio Visual Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Overweight. *Jurnal Kesehatan*, 9(3), 478-484.
15. Notoatmodjo. 2010. *Promosi Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
16. Indriani, Tiara. 2017. Efektivitas Penyuluhan Kesehatan “SADARI” Dengan Media Video Terhadap Pengetahuan Pada Remaja Putri di SMK YMJ Ciputat. *Skripsi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
17. Utaminingsyah, F., & Lestari, R. M. 2020. Pengaruh Penyuluhan Gizi Seimbang Balita Dengan Media Leaflet Terhadap Pengetahuan Ibu. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Ar-Rum Salatiga*, 5(1), 39-47.
18. Suarningsih, N.K., Suyasa., Rismawan, M. 2017. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media Leaflet Terhadap Pengetahuan Orang Tua. *Jurnal Pengaruh Pendidikan Kesehatan*. Vol .01 No.01 : 8-16.
19. Redyastuti, E., Wijaningsih, W., Yuniarti, Y., & Larasati, M. D. 2017. Efektivitas Edukasi Gizi Menggunakan Media Komik Terhadap Pengetahuan dan Sikap Tentang Gizi Seimbang Pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Riset Gizi*, 5(2), 27-31.
20. Yulyana, N. 2017. Pengaruh Video ASI Eksklusif Terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu Dalam Memberikan ASI Eksklusif. *Jurnal Kebidanan Besurek*, 2(1), 13-25.
21. Meidiana, R., Simbolon, D., & Wahyudi, A. 2018. Pengaruh Edukasi Melalui Media Audio Visual Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Overweight. *Jurnal Kesehatan*, 9(3), 478-484.
22. Putri, Anisha Tiara., Rezal, Farit., Akifah. 2017. Efektifitas Media Audio Visual dan Leaflet Terhadap Peningkatan Pengetahuan, Sikap dan Tindakan Tentang Pencegahan Penyakit Gastritis Pada Santriwati di Pondok Pesantren Hidayatullah Putri dan Ummussabri Kota Kendari Tahun 2017. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*. 2(6).

