

Efektifitas Video Edukasi Gizi Melalui *Tiktok* dan *Instagram* Terhadap Peningkatan Pengetahuan Anemia Pada Remaja Putri

Ni Ketut Kariani^{1*}, Bimo Ragil², Masfufah³

^{1,2,3}Universitas Widya Nusantara, Jln.Untad 1, Kel. Tondo, Kec. Mantikulore

Email: ketutkariani1812@gmail.com^{1*}

Abstrak

The lack of engaging nutrition education for adolescents often leads to poor food choices, contributing to a high incidence of anemia among adolescent girls. This study aims to determine the effectiveness of nutrition education videos delivered through tiktok and instagram in improving knowledge about anemia among female students at SMA 5 Palu. This study employed a pre-experimental design with a one-group pretest-posttest approach, involving 60 female students selected using the slovin formula from a population of 152 students. Data were collected using a knowledge questionnaire about anemia and analyzed using the paired T-Test. The results showed a significant improvement in knowledge scores after the intervention. In the TikTok group, the mean score increased from 29.7 to 1.07 with a p-value of 0.000 ($p \leq 0.05$), while in the Instagram group, the mean score increased from 2.43 to 1.27 with a p-value of 0.004 ($p \leq 0.05$). The TikTok group demonstrated a greater improvement compared to the Instagram group. It can be concluded that nutrition education videos delivered through TikTok and Instagram effectively increase knowledge about anemia among adolescent girls, with TikTok showing higher effectiveness. The use of social media based nutrition education videos is recommended as innovative and youth-friendly strategy for health promotion.

Keywords: Anemia, Adolescent girls, Education video, TikTok, Instagram

PENDAHULUAN

Anemia merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat yang masih tinggi pada remaja putri karena berdampak pada pertumbuhan fisik, perkembangan kognitif, konsentrasi belajar, dan produktivitas. Data terbaru dari *World Health Organization* (WHO) menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada perempuan usia reproduktif (15-49 tahun) secara global mencapai 29,9% (WHO, 2023).

Di Indonesia, berbagai survei menunjukkan angka yang memprihatinkan. Penelitian di Kabupaten Banggai menemukan prevalensi anemia sebesar 48,8% pada remaja putri usia 12–18 tahun (Ode *et.al.*, 2022). Temuan lain di Jawa Barat juga menunjukkan prevalensi

mencapai 41,93%, menggambarkan tingginya kasus anemia di tingkat daerah (Pratiwi & Septiani, 2021).

Tingginya angka anemia pada remaja putri menunjukkan bahwa edukasi gizi yang efektif sangat diperlukan. Remaja masih kurang memahami sumber makanan kaya zat besi, efek menstruasi terhadap status zat besi, serta konsekuensi jangka panjang anemia (Ramadhan *et.al.*, 2021). Oleh karena itu, edukasi gizi yang disampaikan dengan cara menarik, mudah dipahami, dan sesuai karakteristik remaja sangat penting dalam upaya pencegahan anemia.

Dalam beberapa tahun terakhir, media sosial menjadi sarana yang sangat dekat dengan kehidupan remaja. Data digital

Indonesia tahun 2023 mencatat sekitar 167 juta pengguna aktif media sosial, atau 60,4% dari total penduduk (We Are Social & Meltwater, 2023). Selain itu, penetrasi internet pada tahun 2024 mencapai 79,5%, dengan Generasi Z menunjukkan penetrasi tertinggi sebesar 87% (APJII, 2022). Tingginya penggunaan media sosial ini membuka peluang besar bagi penyampaian pesan edukasi, termasuk edukasi gizi, melalui platform populer seperti TikTok dan Instagram.

Menurut riset yang dilakukan oleh *We Are Social Hootsuite* pada tahun yang sama, terungkap bahwa jumlah pengguna media sosial di seluruh dunia sangat besar, mencapai sekitar 13,530 miliar pengguna, jumlah pengguna internet dan media sosial di Indonesia mencapai 673,6 juta (55% dari total populasi). Waktu penggunaan media sosial beragam dalam satu hari. Di Indonesia, platform yang paling populer di antara pengguna internet adalah *Youtube*, dengan (88% dari jumlah populasi). Kemudian diikuti oleh *Whatsapp* (84% dari jumlah populasi), *Facebook* (82% dari jumlah populasi), *Instagram* (79% dari jumlah populasi), dan *TikTok* (25% dari jumlah populasi) (Andi, 2020).

Berbagai penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dapat mempengaruhi peningkatan pengetahuan dan sikap remaja terhadap isu kesehatan. Penelitian oleh Vidyana & Atnan (2022) menunjukkan adanya korelasi yang signifikan antara konten edukasi di TikTok dengan peningkatan pengetahuan tugas akhir mahasiswa. Sementara itu,

Fauzi & Yulianti (2022) menunjukkan bahwa Instagram efektif digunakan oleh pemerintah untuk menyebarkan informasi edukatif tentang COVID-19. Namun, hingga saat ini belum banyak penelitian yang menggabungkan kedua platform tersebut secara langsung dalam konteks edukasi gizi, khususnya mengenai anemia.

Penelitian ini dilakukan di SMAN 5 Palu, berdasarkan studi pendahuluan ditemukan bahwa beberapa siswi masih memiliki kadar hemoglobin rendah dan menunjukkan kurangnya pengetahuan mengenai anemia. Edukasi yang sebelumnya diberikan dalam bentuk ceramah dan leaflet oleh puskesmas setempat belum mampu meningkatkan pemahaman dan perilaku pencegahan anemia secara optimal. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan edukasi yang lebih inovatif, menarik, dan sesuai dengan media yang akrab bagi remaja.

Namun demikian, meskipun potensi media sosial sangat besar, masih terbatas penelitian yang secara khusus menilai efektivitas video edukasi gizi melalui TikTok dan Instagram terhadap peningkatan pengetahuan anemia pada remaja putri. Sebagian besar penelitian lebih berfokus pada prevalensi anemia dan faktor risikonya, bukan pada intervensi edukasi berbasis media sosial yang sesuai dengan karakteristik remaja saat ini (Sari & Putri 2022).

METODE

Penelitian ini menggunakan desain *pre-eksperimental one group pretest-*

posttest pada 60 siswi SMAN 5 Palu yang dipilih dengan rumus Slovin dari 152 populasi. Kriteria inklusi usia 16-18 tahun, memiliki *smartphone*, dan menggunakan TikTok/Instagram.

Data dikumpulkan menggunakan kuesioner 18 butir yang telah dinyatakan valid melalui validitas isi dan reliabel dengan Cronbach's Alpha $\geq 0,70$. Skor jawaban dikonversi ke skala 0-100, dengan kategori baik (76–100), cukup (56–75), dan kurang (≤ 55). Analisis *pretest*–*posttest* dilakukan menggunakan Paired T-Test dengan signifikansi $p \leq 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan umur, dan kelas

Karakteristik	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Usia		
16 Tahun	3	5,0
17 Tahun	49	81,7
18 Tahun	8	13,3
Kelas		
XII Mipa 1	17	28,3
XII Mipa 2	18	30,0
XII Mipa 3	25	41,7

Sebagian besar responden berusia 17 tahun (81,7%) dan berada pada kelas XII MIPA 3 (41,7%). Seluruh responden memenuhi kriteria inklusi yaitu berusia 16–18 tahun serta aktif menggunakan TikTok/Instagram).

Tabel 2. Pengetahuan *pretest* dan *posttest* *tiktok*

Pengetahuan	Pre test TikTok		Post test TikTok	
	<i>f^b</i>	% ^c	<i>f^b</i>	% ^c
Baik	0	0	28	93,3
Cukup	1	3,3	2	6,7
Kurang	29	96,7	0	0
Total	30	100	30	100

Pengetahuan sebelum edukasi sebagian besar berada pada kategori kurang

(96,7%). Setelah intervensi, 93,3% responden meningkat menjadi kategori baik. Video TikTok mampu meningkatkan pengetahuan secara signifikan karena format video pendek, visual, dan mudah dipahami-sesuai preferensi remaja.

Tabel 3. Pengetahuan *pretest* dan *posttest* edukasi *instagram* test awal

Pengetahuan	Pre test Instagram		Post test Instagram	
	<i>f^b</i>	% ^c	<i>f^b</i>	% ^c
Baik	3	10,0	22	77,3
Cukup	11	36,7	8	26,7
Kurang	16	53,3	0	0
Total	30	100,0	30	100,0

Sebelum edukasi, sebagian responden berada pada kategori kurang (53,3%) dan cukup (36,7%). Setelah edukasi, 77,3% responden meningkat menjadi kategori baik. Instagram juga efektif meningkatkan pengetahuan, meskipun peningkatannya tidak setinggi TikTok.

Tabel 4. Pengetahuan *pretest* dan *posttest* *tiktok* test silang

Pengetahuan	Pre test TikTok		Post test TikTok	
	<i>f^b</i>	% ^c	<i>f^b</i>	% ^c
Baik	0	0	29	96,7
Cukup	2	6,6	1	3,3
Kurang	28	93,4	0	0
Total	30	100,0	30	100,0

Pada kelompok TikTok test silang, pengetahuan awal didominasi kategori kurang. Setelah edukasi diberikan, hampir seluruh responden (96,7%) meningkat ke kategori baik, menunjukkan bahwa video edukasi TikTok sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa.

Tabel 5. Pengetahuan *pretest* dan *posttest* edukasi *instagram* test silang

Pengetahuan	Pre test Instagram		Post test Instagram	
	<i>f^b</i>	% ^c	<i>f^b</i>	% ^c
Baik	0	0	10	33,3
Cukup	2	6,6	15	50
Kurang	28	93,4	5	16,7
Total	30	100,0	30	100,0

Pada kelompok Instagram, sebagian besar responden berada pada kategori pengetahuan kurang (93,4%) saat pretest. Setelah diberikan edukasi, terjadi peningkatan yang berarti, di mana 33,3% responden masuk kategori baik dan 50% berada pada kategori cukup. Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi melalui Instagram efektif meningkatkan pengetahuan, meskipun peningkatannya tidak sebesar pada kelompok TikTok.

Tabel 6. Hubungan dari pemberian edukasi gizi melalui aplikasi *tiktok*

Pengetahuan	f^b	Aplikasi Instagram		Paired T-Test		
		Mean ^c	Standard defiation	T	df	P Value
Pretest	30	29,7	,183	34,106	29	,000 ^d
Posttest		1,07	,254			

Hasil uji *Paired t-test* menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang sangat signifikan setelah edukasi melalui TikTok ($t = 34,106$, $df = 29$, $p = 0,000$). Rata-rata skor pretest sebesar 29,7 menurun menjadi 1,07 pada posttest, yang menggambarkan berkurangnya jumlah jawaban salah. Temuan ini menunjukkan bahwa edukasi gizi berbasis TikTok sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan terkait anemia pada remaja putri.

Tabel 7. Hubungan pemberian edukasi gizi melalui aplikasi *tiktok*

Pengetahuan	f^b	Aplikasi Instagram		Paired T-Test		
		Mean ^c	Standard defiation	T	df	P Value
Pretest	30	29,7	,183	34,106	29	,000 ^d
Posttest		1,07	,254			

Edukasi melalui TikTok tetap menunjukkan peningkatan pengetahuan yang sangat signifikan. Hasil *Paired t-test* memperoleh $t = 34,106$, $df = 29$, dan $p = 0,000$, menandakan adanya perbedaan bermakna antara pretest dan posttest. Rata-rata skor pretest sebesar 29,7 menurun

menjadi 1,07 setelah edukasi, yang menunjukkan penurunan jumlah jawaban salah dan peningkatan pengetahuan secara substansial. Temuan ini menegaskan bahwa TikTok konsisten menjadi media edukasi yang efektif pada kedua skenario pengujian.

Tabel 8. Hubungan pemberian edukasi gizi melalui aplikasi *Instagram*

Pengetahuan	f^b	Aplikasi Instagram		Paired T-Test		
		Mean ^c	Standard defiation	T	df	P Value
Pretest	30	2,43	,679	9,1	29	,000 ^d
Posttest		1,27	,450			

Pada test awal, edukasi melalui Instagram menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan. Hasil *Paired t-test* menunjukkan nilai $t = 9,143$, $df = 29$, dan $p = 0,000$, yang menandakan perbedaan bermakna antara pretest dan posttest. Rata-rata skor pretest sebesar 2,43 menurun menjadi 1,27 setelah edukasi, mencerminkan pengurangan jumlah jawaban salah. Temuan ini menunjukkan bahwa Instagram efektif dalam meningkatkan pengetahuan anemia pada remaja putri, meskipun peningkatannya lebih rendah dibandingkan TikTok.

Tabel 9. Hubungan pemberian edukasi gizi melalui aplikasi *Instagram*

Pengetahuan	f^b	Aplikasi Instagram		Paired T-Test		
		Mean ^c	Standard defiation	T	df	P Value
Pretest	30	2,43	,679	9,143	29	,004 ^d
Posttest		1,27	,450			

Edukasi melalui Instagram tetap menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan. Hasil *Paired t-test* menghasilkan $t = 9,143$, $df = 29$, dan $p = 0,004$, menandakan adanya perbedaan bermakna antara pretest dan posttest. Rata-rata skor pretest sebesar 2,43 menurun menjadi 1,27 setelah edukasi, yang

menunjukkan peningkatan pemahaman responden mengenai anemia. Meskipun efektif, peningkatan pengetahuan melalui Instagram masih lebih rendah dibandingkan media TikTok.

1. Karakteristik remaja

Mayoritas responden berusia 17 tahun (81,7%), yang termasuk kategori remaja akhir. WHO mendefinisikan remaja sebagai individu berusia 10-19 tahun, sementara Permenkes No. 25 Tahun 2014 menetapkan rentang 10-18 tahun, dan BKKBN menetapkan usia 10-24 tahun bagi remaja yang belum menikah. Pada fase remaja akhir, kebutuhan zat besi meningkat karena percepatan pertumbuhan, sehingga kelompok ini lebih rentan terhadap anemia (Nurazizah *et.al.*, 2022).

Selain kebutuhan zat besi yang tinggi, faktor lain seperti pendidikan orang tua, pola makan, menstruasi, dan infeksi turut berkontribusi terhadap anemia pada remaja putri. Selain kebutuhan zat besi yang tinggi, faktor seperti pola makan, menstruasi, dan infeksi turut berkontribusi terhadap anemia pada remaja putri. Faktor-faktor ini berpengaruh terhadap kadar hemoglobin dan risiko terjadinya anemia (Surtimanah, 2023).

Selain faktor-faktor biologis dan sosial yang telah disebutkan sebelumnya, perkembangan perilaku remaja juga dipengaruhi oleh kondisi psikososial dan kebiasaan hidup yang terbentuk pada masa sekolah menengah. Remaja akhir berada pada tahap perkembangan kognitif yang lebih matang sehingga lebih mampu memahami informasi kesehatan, namun

tetap rentan terhadap perilaku berisiko seperti pola makan tidak teratur, konsumsi makanan cepat saji kurang tidur, dan aktifitas fisik rendah. Faktor-faktor ini dapat memperburuk status gizi dan meningkatkan risiko anemia (Putri & Yuliana, 2021).

Dalam konteks kesehatan reproduksi, remaja putri umumnya mengalami menstruasi yang belum stabil, sehingga kehilangan zat besi lebih tinggi pada beberapa siklus tertentu. Penelitian menunjukkan bahwa 35–50% remaja mengalami anemia karena kombinasi antara kebutuhan zat besi meningkat dan pola makan rendah zat besi (Handayani & Wibowo, 2020). Kondisi ini diperparah dengan rendahnya tingkat konsumsi sumber hewani seperti daging merah yang merupakan sumber zat besi heme yang paling mudah diserap tubuh (Rahmawati & Lestari, 2023).

Pengaruh lingkungan pertemanan sangat signifikan dalam membentuk perilaku makan remaja. Remaja cenderung mengikuti tren dan kebiasaan teman sebaya, termasuk dalam memilih makanan. Ketika makanan cepat saji lebih populer di kalangan teman sebaya, remaja lebih mudah mengadopsi pola konsumsi tidak sehat, yang pada akhirnya berdampak pada risiko anemia (Anggraini *et al.*, 2022).

Anemia pada remaja dapat menyebabkan kelelahan, penurunan konsentrasi, dan gangguan produktivitas. Namun, peningkatan pengetahuan belum tentu langsung diikuti perubahan perilaku kesehatan sehingga edukasi yang

berkelanjutan tetap dibutuhkan (Sufenti *et.al.*, 2022).

Di era digital, paparan media sosial juga menjadi salah satu faktor yang memengaruhi perilaku makan dan pemahaman remaja terhadap kesehatan. Remaja lebih banyak menggunakan media sosial untuk mendapatkan informasi kesehatan dibandingkan sumber formal seperti tenaga kesehatan atau buku teks. Tidak semua informasi yang diperoleh dari media sosial akurat dan dapat dipertanggungjawabkan, sehingga risiko misinformasi juga dapat berdampak terhadap pola konsumsi remaja. Oleh karena itu, intervensi edukasi yang dirancang secara tepat melalui platform yang akrab dengan remaja sangat diperlukan untuk mendukung peningkatan pengetahuan dan pencegahan anemia. (Wulandari *et al.*, 2021).

2. Tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi *TikTok* dan *Instagram* (*Test awal*)

Sebelum edukasi, sebagian besar responden berada pada kategori kurang (96,7%). Setelah diberikan edukasi, 93,3% meningkat menjadi kategori baik. Hal ini mencerminkan bahwa *TikTok* sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan. Format video singkat, visual interaktif, musik, dan fitur kreatif mempermudah remaja menyerap informasi (Firdawiyanti & Kurniasari, 2023).

Mayoritas responden berada pada kategori cukup dan kurang, namun setelah intervensi, 77,3% meningkat menjadi kategori baik. *Instagram* tetap efektif, tetapi

peningkatannya lebih rendah dibanding *TikTok* karena konten *Instagram* cenderung lebih banyak berbasis teks dan kurang interaktif (Aulia & Pinem, 2023).

Peningkatan pengetahuan responden atau siswa SMAN 5 Palu sesudah pemberian edukasi gizi terkait anemia adalah karena aplikasi ini juga dapat dinikmati dimana pun dan kapan pun oleh siapa saja, juga aplikasi ini menawarkan berbagai fitur yang mudah dipahami dan dimengerti oleh berbagai kalangan, seperti fitur posting foto dan video, *stories*, *Instagram live*, *Instagram* efek dan *filter* dan berbagai fitur yang mempermudah pengguna.

Pengetahuan remaja putri terkait anemia dapat ditingkatkan dengan menggunakan media *TikTok* karena aplikasi *TikTok* memiliki fitur yang lengkap dan mudah digunakan oleh siapa saja termasuk remaja, fitur *TikTok* dapat membantu remaja mencari berbagai edukasi, tersedianya visual dan kreatif yang memungkinkan video singkat dengan efek visual, musik, dan tantangan dapat menarik perhatian remaja dengan cepat.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Bunga Sovani Firdawiyanti & Ratih Kurniasari (2023) yang menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian intervensi pada media *TikTok* yaitu rata-rata nilai pengetahuan anemia sebelum edukasi dengan media *TikTok* adalah 21,55 meningkat menjadi 24,85. Aulia & Pinem, (2023). terdapat peningkatan pengetahuan pada pemberian

pendidikan kesehatan berbasis media sosial *Instagram* pada remaja putri terkait *dismenore* (nyeri haid) dengan nilai rata-rata sebelum diberikan pendidikan kesehatan hanya terdapat 40 responden yang memiliki pengetahuan cukup, 25 responden memiliki pengetahuan kurang dan 3 responden yang memiliki pengetahuan baik, sedangkan setelah diberikan pendidikan kesehatan, sebanyak 3 responden yang memiliki pengetahuan cukup dan 65 responden memiliki pengetahuan baik.

3. Tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah edukasi *TikTok* dan *Instagram* (Test Silang)

Pada test silang, *TikTok* kembali menunjukkan peningkatan paling tinggi, dengan 96,7% responden mencapai kategori baik setelah edukasi. Ini memperkuat bahwa *TikTok* unggul sebagai media edukasi berbasis video pendek dan visual dinamis (Firdawiyanti & Kurniasari, 2023).

Hasil test silang ini memperlihatkan bahwa efektivitas *TikTok* tidak hanya berasal dari bentuk penyajian videonya, tetapi juga dari cara algoritma platform tersebut bekerja. *TikTok* memiliki sistem rekomendasi yang sangat kuat, sehingga konten edukasi yang menarik dapat lebih sering muncul di beranda pengguna. Hal ini membuat pesan edukasi lebih mudah diterima dan diulang kembali oleh remaja, yang pada akhirnya meningkatkan retensi pengetahuan. efektivitas *TikTok* bukan hanya karena format videonya, tetapi juga karena kemampuannya mendistribusikan informasi secara cepat dan tepat sasaran (Sari & Prasetyo, 2022).

Instagram juga menyediakan fitur video melalui Reels, namun platform ini awalnya dirancang sebagai media berbagi foto sehingga engagement terhadap konten edukatif tidak setinggi *TikTok*. Studi terbaru menunjukkan bahwa remaja menghabiskan lebih banyak waktu menonton video pendek di *TikTok* dibanding *Instagram*, sehingga paparan informasi edukasi di *TikTok* cenderung lebih besar (Marcelina & Putra, 2024).

Pada *Instagram* test silang, peningkatan terjadi tetapi tidak sebesar *TikTok*. Hanya 33,3% responden yang mencapai kategori baik. Format konten yang kurang interaktif memengaruhi daya serap informasi remaja (Aulia & Pinem, 2023).

Preferensi remaja terhadap konten sangat memengaruhi efektivitas pembelajaran. Penelitian menunjukkan bahwa remaja memiliki kecenderungan kuat untuk memilih konten yang bersifat menghibur dan cepat, menyebabkan *TikTok* lebih unggul dibandingkan *Instagram* dalam menarik perhatian dan meningkatkan fokus selama menerima informasi. Kondisi ini membuat *TikTok* menjadi media yang lebih sesuai untuk edukasi gizi dan kesehatan, terutama bagi kelompok usia remaja yang memiliki rentang perhatian lebih pendek (Wijayanti *et al.*, 2023).

Perbandingan kedua platform menunjukkan bahwa pemilihan media harus mempertimbangkan karakteristik audiens. Remaja lebih mudah memahami konten singkat, visual, dan menarik seperti *TikTok*

dibandingkan Instagram (Sufenti *et.al.*, 2021).

Secara keseluruhan, perbedaan hasil antara kedua media ini menunjukkan pentingnya menyesuaikan metode edukasi dengan kebutuhan dan karakteristik generasi digital. Media yang bersifat visual, dinamis, dan mudah diakses seperti TikTok terbukti mampu meningkatkan kemampuan remaja dalam memahami dan mengingat informasi kesehatan, termasuk terkait anemia (Suryadi & Lestari, 2022).

4. Pengaruh edukasi TikTok terhadap pengetahuan (Pretest)

Hasil *Paired t-test* menunjukkan nilai $p = 0,000$, menandakan edukasi TikTok berpengaruh signifikan dalam meningkatkan pengetahuan. Efektivitas TikTok didukung oleh visual dinamis, interaksi aktif, dan algoritma platform yang mendorong keterlibatan (Pudentiana Re *et al.* 2022).

Efektivitas media TikTok dalam meningkatkan pengetahuan juga berkaitan dengan karakteristik platform yang memungkinkan penyampaian informasi dalam bentuk storytelling singkat yang mudah dipahami oleh remaja. Model penyampaian informasi yang ringkas dan repetitif membantu meningkatkan daya ingat jangka pendek dan mempercepat proses internalisasi pengetahuan. Penelitian oleh Hidayati & Prasetyo (2021) menunjukkan bahwa video edukasi berdurasi kurang dari satu menit dapat meningkatkan pemahaman topik kesehatan hingga 45% pada remaja dibandingkan metode ceramah konvensional.

TikTok juga dinilai lebih efektif karena kemampuannya menyajikan konten edukasi secara multimodal, yaitu menggabungkan teks, suara, musik, animasi, dan ekspresi visual dalam satu tampilan. Kombinasi multimodal ini terbukti meningkatkan aktivasi kognitif dan mempermudah proses encoding informasi ke dalam memori jangka panjang (Wicaksono & Lestari 2023).

Faktor motivasional juga berperan dalam efektivitas edukasi TikTok. Remaja cenderung lebih tertarik dan termotivasi untuk menonton konten kesehatan ketika disajikan dalam format yang relevan dengan budaya digital mereka. Studi Rahmadani *et al.* (2022) mengungkapkan bahwa remaja menganggap TikTok sebagai platform yang lebih “friendly” untuk belajar, karena kontennya mudah diakses, tidak membosankan, dan dapat ditonton ulang kapan saja. Hal ini menciptakan lingkungan belajar mandiri yang berkelanjutan.

Interaksi antara peneliti dan responden dalam sesi tanya jawab juga memperkuat pemahaman peserta terhadap materi yang disampaikan melalui konten TikTok (Muthemainnah & Asrina, 2022).

Lebih jauh lagi, TikTok memungkinkan pengguna untuk memberikan komentar, menyukai video, atau membagikan konten, sehingga menciptakan keterlibatan sosial (*social engagement*) yang memperkuat proses pembelajaran. Interaksi sosial ini sesuai dengan teori konstruktivisme sosial yang menyatakan bahwa pengetahuan lebih

mudah dipahami ketika terjadi diskusi dan pertukaran informasi. penggunaan TikTok sebagai media edukasi tidak hanya meningkatkan pemahaman, tetapi juga membentuk komunitas pembelajar yang lebih aktif (Fatimah & Nurhidayati, 2020).

5. Pengaruh edukasi *Instagram* terhadap peningkatan pengetahuan (Test awal)

Edukasi Instagram juga berpengaruh signifikan dengan nilai $p = 0,000$. Instagram membantu meningkatkan pemahaman remaja terhadap konsep anemia, meskipun peningkatannya lebih kecil dibanding TikTok. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa edukasi gizi melalui Instagram mampu memengaruhi perilaku dan pemahaman nutrisi (Rinarito *et.al.*, (2022). Studi lain juga melaporkan bahwa Instagram meningkatkan pengetahuan terkait anemia dan pola konsumsi zat besi pada remaja putri (Tamsil *et.al.*, 2023).

6. Pengaruh Edukasi TikTok dan Instagram

Hasil uji menunjukkan bahwa TikTok ($p = 0,000$) dan Instagram ($p = 0,004$) sama-sama meningkatkan pengetahuan secara signifikan. Namun, TikTok memberikan peningkatan yang lebih besar. Efektivitas TikTok didukung oleh konten singkat, kreatif, dan algoritma yang memaksimalkan engagement, sehingga lebih sesuai untuk remaja (Pudentiana Re *et.al.*, 2022). Sebaliknya, Instagram lebih variatif tetapi keterlibatan audiens terhadap konten edukasi mungkin lebih rendah (Tamsil *et.al.*, 2023).

Hasil ini menunjukkan bahwa media sosial memiliki potensi besar sebagai alat edukasi kesehatan, dan pemilihan platform

perlu disesuaikan dengan karakteristik sasaran (Sufenti *et.al.*, 2021).

Edukasi kesehatan berbasis media sosial terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja. Penelitian menunjukkan bahwa penggunaan TikTok mampu meningkatkan pengetahuan gizi secara signifikan melalui penyampaian materi yang singkat, menarik, dan mudah dipahami oleh remaja (Sari & Puspitasari, 2023).

Pada tahun 2024, penelitian eksperimental menunjukkan bahwa edukasi TikTok secara signifikan meningkatkan pengetahuan remaja putri tentang kesehatan reproduksi seperti keputihan, membuktikan bahwa format video pendek dapat mempercepat pemahaman remaja (Rahmawati, 2024).

KESIMPULAN

Mayoritas responden adalah siswi berusia 17 tahun dari kelas MIPA 3. Edukasi gizi melalui TikTok dan Instagram terbukti efektif meningkatkan pengetahuan anemia, baik pada uji awal maupun uji silang, sehingga media sosial dapat dimanfaatkan sebagai sarana edukasi kesehatan yang menarik dan mudah diterima remaja. Secara praktis, sekolah dan tenaga kesehatan disarankan memaksimalkan penggunaan video pendek di media sosial, melibatkan siswa sebagai duta kesehatan digital, serta membuat konten edukasi yang kreatif dan relevan untuk meningkatkan literasi gizi dan mendukung pencegahan anemia pada remaja putri.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Widya Nusantara atas dukungan pendanaan yang telah diberikan sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik. Apresiasi juga disampaikan kepada peneliti dan anggota peneliti yang telah memberikan bantuan, bimbingan, dan dukungan selama proses pengumpulan data hingga penulisan manuskrip ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aulia, L., & Pinem, L. H. (2023). Pengaruh pendidikan kesehatan berbasis media sosial Instagram terhadap peningkatan pengetahuan remaja tentang dismenore di SMA Negeri X. *My Journal Midwifery*, 4(1), 16–25. <https://doi.org/10.24853/myjm.4.1.16-25>
- Anggraini, R., Dewi, F., & Lestari, P. (2022). Pengaruh teman sebaya terhadap kebiasaan makan remaja di sekolah. *Jurnal Gizi Indonesia*, 10(2), 77–85.
- Bunga Sovani Firdawiyanti, & Kurniasari, R. (2023). Pengaruh penggunaan media edukasi video TikTok dan infografis terhadap pengetahuan anemia pada remaja putri. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 6(5), 925–930. <https://doi.org/10.56338/mparki.v6i5.3166>
- Fauzi, M. I., & Yuliati, N. (2022). Pemanfaatan media sosial Instagram sebagai upaya edukasi pencegahan penyebaran COVID-19. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 148–155.
- Fatimah, N., & Nurhidayati, S. (2020). Peran interaksi sosial dalam pembelajaran berbasis media digital. *Jurnal Pendidikan dan Teknologi*, 5(2), 101–110.
- Harahap, N. R. (2018). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian anemia pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan*, 12(2), 78–90.
- Handayani, S., & Wibowo, T. (2020). Faktor risiko anemia pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(1), 33–41.
- Hidayati, S., & Prasetyo, W. (2021). Pengaruh video edukasi pendek terhadap peningkatan pengetahuan kesehatan remaja. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 13(1), 44–53.
- Muthemainnah, A., & Asrina, A. (2022). Pengaruh media TikTok terhadap pengetahuan remaja mengenai perilaku seksual pranikah. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 3(2), 2142–2151.
- Marcelina, R., & Putra, A. (2024). Perbedaan tingkat keterlibatan remaja pada konten edukasi di TikTok dan Instagram. *Jurnal Media Digital*, 8(1), 55–64.
- Nurazizah, Y. I., Nugroho, A., & Noviani, N. E. (2022). Hubungan status gizi dengan kejadian anemia pada remaja putri. *Journal of Health and Nutrition*, 8(2), 44–52. <https://doi.org/10.52365/jhn.v8i2.545>
- Pudentiana, R., Harliani, N. D., & Purnama, T. (2022). Media TikTok sebagai upaya meningkatkan pengetahuan kesehatan gigi siswa SMA. *Jurnal Pengiriman Obat dan Terapi*, 12(5), 146–148.
- Putri, N., & Yuliana, M. (2021). Pola konsumsi dan risiko anemia pada remaja putri: Tinjauan literatur. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, 9(3), 112–120.
- Rinarto, D. L., Malkan, I., Ilmi, B., & Fatmawati, I. (2022). Edukasi gizi menggunakan media sosial dan pengaruhnya terhadap perilaku remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 287–292.
- Rusdi, F. Y., Helmizar, H., & Rahmy, H. A. (2021). Pengaruh edukasi gizi menggunakan Instagram terhadap

- perubahan perilaku gizi seimbang untuk pencegahan anemia pada remaja putri. *Journal of Nutrition College*, 10(1), 31–38. <https://doi.org/10.14710/jnc.v10i1.29271>
- Rahmawati, D., & Lestari, S. (2023). Konsumsi pangan hewani dan hubungannya dengan status anemia pada remaja putri. *Jurnal Gizi Klinik*, 19(1), 44–53.
- Rahmadani, L., Putra, A., & Sari, F. (2024). Efektivitas video TikTok sebagai media edukasi kesehatan reproduksi remaja. *Jurnal Kesehatan Remaja*, 4(1), 12–21.
- Sari, D. M., & Puspitasari, N. (2023). Efektivitas video edukasi TikTok terhadap pengetahuan gizi remaja. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 18(2), 112–120.
- Sufenti, R., Andriani, W., & Putri, A. (2022). Pengetahuan dan perilaku pencegahan anemia pada remaja putri. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 13(1), 45–52.
- Surtimanah, S. (2023). Determinan anemia pada remaja putri: pola makan, menstruasi, dan risiko infeksi. *Jurnal Gizi Indonesiana*, 11(1), 12–20.
- Sari, M., & Prasetyo, Y. (2022). Efektivitas algoritma TikTok dalam penyebaran pesan edukasi kesehatan. *Jurnal Teknologi Pendidikan Indonesia*, 12(3), 212–220.
- Suryadi, A., & Lestari, N. (2022). Media sosial sebagai sarana edukasi kesehatan pada remaja: Analisis efektivitas video pendek. *Jurnal Promosi Kesehatan Nusantara*, 4(2), 88–96.
- Wulandari, S., Pratiwi, R., & Nurjanah, N. (2021). Sumber informasi kesehatan remaja di era digital. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 10(2), 99–10
- We Are Social & Meltwater. (2023). *Digital report Indonesia 2023*. <https://datareportal.com/reports/digital-2023-indonesia>
- Wijayanti, L., Hartono, D., & Nirmala, S. (2023). Preferensi remaja terhadap konten edukasi kesehatan di media sosial. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Digital*, 3(1), 24–33. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 10(2), 99–10
- Wicaksono, R., & Lestari, T. (2023). Multimodal learning melalui media sosial: Dampaknya terhadap retensi pengetahuan remaja. *Jurnal Teknologi Pendidikan Modern*, 7(2), 89–97.
- WHO. (2023). *Anaemia in women and children: Global report 2023*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240061484>.