



Pengaruh Konseling Gizi Menggunakan Media Video Tiktok Terhadap Pengetahuan Ibu Balita

Erlin Zenandia Putri^{1*}, Rina Sri Widayati²

^{1,2}Jurusan Kebidanan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Abstract. *Nutritional problems among children under five remain a significant public health concern in Indonesia. Data from Wonosamodro Public Health Center in 2026 recorded 218 children with stunting, 148 with wasting, and 213 with underweight status. Maternal nutritional knowledge is an important factor that may influence the nutritional status of children. The use of digital media, such as TikTok videos, can serve as an attractive, informative, and accessible educational tool. This study aimed to determine the effect of nutritional counseling using TikTok video media on the knowledge of mothers of children under five in Benge Village, Wonosamodro District, Boyolali Regency. This study employed a quasi-experimental design with a one-group pretest-posttest approach. The sample consisted of 31 mothers of children under five selected using quota sampling. The intervention was delivered through nutritional counseling using TikTok videos, while respondents' knowledge was measured using a questionnaire before and after the intervention. Data were analyzed using the Wilcoxon Signed-Rank Test. The results showed an increase in respondents' knowledge, with the proportion of mothers in the moderate knowledge category decreasing from 48.4% before the intervention to a high knowledge category of 83.9% after the intervention. The statistical test showed $p = 0.001$ ($p < 0.05$), indicating a significant effect of nutritional counseling using TikTok videos on mothers' knowledge. TikTok videos can therefore be used as an effective and engaging alternative medium for nutritional education to improve mothers' knowledge regarding child nutrition.*

Keywords : *Knowledge, Mothers Of Toddlers, Nutrition Counseling, Tiktok Video, Toddler Nutrition*

Abstrak. Masalah gizi pada balita masih menjadi salah satu permasalahan kesehatan masyarakat di Indonesia. Data Puskesmas Wonosamodro tahun 2026 mencatat sebanyak 218 balita mengalami stunting, 148 balita mengalami wasting, dan 213 balita mengalami underweight. Pengetahuan ibu mengenai gizi merupakan salah satu faktor penting yang dapat memengaruhi status gizi balita. Pemanfaatan media digital, seperti video TikTok, dapat menjadi alternatif media edukasi yang menarik, informatif, dan mudah dipahami. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh konseling gizi menggunakan media video TikTok terhadap pengetahuan ibu balita di Desa Benge, Kecamatan Wonosamodro, Kabupaten Boyolali. Penelitian ini menggunakan desain quasi experiment dengan pendekatan one group pretest-posttest. Sampel terdiri atas 31 ibu balita yang dipilih menggunakan teknik quota sampling. Intervensi diberikan dalam bentuk konseling gizi menggunakan media video TikTok, sedangkan pengetahuan responden diukur menggunakan kuesioner sebelum dan sesudah intervensi. Analisis data dilakukan menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan tingkat pengetahuan responden, dari mayoritas 48,4% berada pada kategori cukup sebelum intervensi menjadi 83,9% berada pada kategori tinggi setelah intervensi. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$), yang berarti terdapat pengaruh signifikan konseling gizi menggunakan media video TikTok terhadap pengetahuan ibu balita. Media video TikTok dapat digunakan sebagai alternatif media edukasi gizi yang efektif dan menarik dalam meningkatkan pengetahuan ibu balita.

Kata Kunci: Ibu Balita, Konseling Gizi, Gizi Balita, Pengetahuan, Video Tiktok

Received Agustus 10, 2026; Revised Agustus 16, 2026; Accepted Agustus 25, 2026

* Erlin Zenandia Putri, 202216011@students.unisa-surakarta.ac.id

LATAR BELAKANG

Masalah gizi balita masih menjadi permasalahan kesehatan masyarakat yang serius dan berskala nasional di Indonesia (Susilowati et al., 2023). Ginting & Hutabarat (2025), menjelaskan bahwa gizi tidak seimbang pada balita, seperti gizi kurang dan stunting, masih banyak ditemukan meskipun terdapat penurunan tren nasional, dan kondisi ini berdampak pada terhambatnya pertumbuhan fisik serta perkembangan kognitif anak. Dampak jangka pendek balita yang kekurangan gizi yakni gangguan perkembangan anak secara motorik, kognitif dan bicara, sedangkan dampak jangka panjang antara lain menurunnya kesehatan reproduksi, mengakibatkan kehilangan perhatian atau fokus, dan mengurangi produktivitas kerja penatalaksanaan (Samaloisa, 2024)

Kejadian masalah gizi pada balita di Indonesia masih menunjukkan angka yang cukup tinggi dan memerlukan perhatian serius. Status gizi pada balita yang masih menjadi masalah utama ditandai dengan kejadian malnutrisi yang terus meningkat. Berdasarkan World Health Organization (WHO) (2021) dalam (Siregar et al, 2023). Prevalensi gizi kurang diseluruh dunia mencapai 28,5%, di negara berkembang 32,2%, benua Asia 30,6%, Asia Tenggara 29,4%. Berdasarkan data SSGI tahun 2021, prevalensi balita stunting di Indonesia sebesar 24,4% sementara itu prevalensi underweight (gizi kurang) sebesar 17,0% dan prevalensi overweight (gizi lebih) sebesar 3,8% sedangkan prevalensi wasted (kurus) sebesar 7,1% (Kemenkes, 2021). Dari data Dinkes Boyolali angka Wasting (Gizi Buruk) di daerah Kecamatan Wonosamodro pada tahun 2024 mencapai 168 anak.

Berdasarkan data Puskesmas Kecamatan Wonosamodro pada tahun 2026 terdapat 218 balita yang mengalami stunting, 148 balita mengalami wasting (gizi buruk), dan 213 balita mengalami underweight (gizi kurang). Kemudian di Desa Bengele, Kecamatan Wonosamodro pada tahun 2026, ada 32 balita yang mengalami stunting, 18 balita mengalami wasting (gizi buruk), serta 32 balita underweight (gizi kurang). Jumlah tersebut berasal dari total populasi balita di wilayah kerja Puskesmas Wonosamodro sebanyak 1.647 balita, sehingga menunjukkan bahwa permasalahan gizi pada balita masih menjadi isu kesehatan yang perlu mendapatkan perhatian serius. Upaya penanggulangan masalah gizi pada balita telah dilakukan melalui beberapa intervensi, antara lain pemberian makanan tambahan (PMT) dan susu PKMK, rujukan ke dokter spesialis anak bagi balita dengan kondisi tertentu, serta penyuluhan dalam kelas balita kepada ibu. Namun,

permasalahan gizi pada balita masih ditemukan sehingga diperlukan inovasi intervensi lain yang lebih efektif, salah satunya melalui pemanfaatan media digital seperti video TikTok dalam meningkatkan pengetahuan ibu balita.

Status gizi balita dipengaruhi oleh berbagai faktor, yakni pengetahuan, perilaku ibu dalam pemberian makan, yang disebabkan oleh faktor ekonomi, pendidikan, lingkungan, pola asuh, kecukupan energi dan protein dari orang tua (Susilowati et al., 2023). Ginting & Hutabarat (2025), menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan serta perilaku gizi ibu dengan status gizi balita. Temuan ini sejalan dengan Arief & Prasetyaningtyas et al. (2025), dan Zuidah & Pase et al. (2025), yang menyebutkan bahwa ibu dengan pengetahuan gizi yang baik cenderung mampu menerapkan praktik pemberian makanan yang sesuai dengan kebutuhan anak. Oleh karena itu, edukasi dan konseling gizi sangat efektif dalam memperbaiki asupan nutrisi anak (Supriatiningrum et al, 2025).

Berbagai upaya peningkatan pemahaman ibu balita telah diimplementasikan melalui beragam media edukasi. Sejalan dengan penjelasan tersebut (Sardanah et al, 2024), juga menunjukkan bahwa edukasi gizi berbasis media sosial Tiktok berpengaruh signifikan terhadap kemampuan ibu dalam menerapkan pola pemberian makan balita. Oleh karena itu, kebaruan penelitian ini terletak pada pemanfaatan media video Tiktok sebagai media konseling gizi yang inovatif, interaktif, dan sesuai dengan gaya hidup ibu di era digital.

Berbagai program edukasi telah berjalan, rendahnya pemahaman dan praktik pemberian makan yang tidak optimal pada ibu balita masih menjadi tantangan. Nisa (2025), mencatat mayoritas ibu memiliki pengetahuan gizi dan stunting yang minim sebelum intervensi. Temuan serupa oleh Rahmadani & Dari, S.W et al. (2025), dan Rahmawati, Supriatiningrum et al. (2025), menunjukkan perilaku pemberian makan yang belum memenuhi prinsip gizi seimbang. Maka dari itu, video TikTok dianggap sebagai media edukasi yang relevan dan efektif untuk meningkatkan literasi gizi pada balita.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan melalui wawancara kepada 10 ibu balita di Desa Bengele, diperoleh hasil bahwa 5 ibu balita memiliki pengetahuan yang kurang mengenai gizi seimbang pada balita, 3 ibu memiliki pengetahuan cukup, dan 2 ibu memiliki pengetahuan yang baik. Di sisi lain, hampir seluruh ibu balita memiliki telepon genggam dan aktif menggunakan aplikasi TikTok sebagai media hiburan dan sumber

informasi. Kondisi ini menunjukkan adanya potensi pemanfaatan video TikTok sebagai media konseling gizi yang menarik, mudah diakses, dan kontekstual bagi ibu balita di Desa Bengle untuk meningkatkan pengetahuan mengenai gizi balita. Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Pengaruh Konseling Gizi Menggunakan Media Video TikTok terhadap Pengetahuan Ibu Balita”.

Kebaruan penelitian ini terletak pada penerapan konseling gizi menggunakan media video TikTok sebagai media edukasi yang disesuaikan dengan karakteristik dan kebiasaan digital ibu balita di Desa Bengle, Kecamatan Wonosamodro. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang umumnya menggunakan media penyuluhan konvensional atau media sosial secara umum, penelitian ini secara khusus memanfaatkan video TikTok sebagai sarana penyampaian materi gizi balita dalam desain one group pretest-posttest. Selain mengukur perubahan pengetahuan ibu sebelum dan sesudah diberikan intervensi, penelitian ini dilakukan pada konteks wilayah dengan permasalahan stunting, wasting, dan underweight yang masih ditemukan, sehingga hasil penelitian diharapkan memberikan bukti empiris mengenai efektivitas media video TikTok sebagai alternatif konseling gizi yang mudah diakses, menarik, dan relevan dengan perkembangan teknologi digital dalam upaya meningkatkan literasi gizi ibu balita.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain quasi experiment one group pretest-posttest, yaitu satu kelompok yang diberikan pre-test sebelum intervensi dan post-test setelah intervensi untuk mengetahui perubahan pengetahuan ibu balita setelah diberikan konseling gizi melalui video TikTok. Penelitian dilaksanakan di Posyandu Desa Bengle, Kecamatan Wonosamodro, Kabupaten Boyolali, Jawa Tengah, pada April–Mei 2026.

Populasi penelitian ini adalah seluruh ibu yang memiliki balita dan terdaftar di Posyandu Desa Bengle, Kecamatan Wonosamodro, Kabupaten Boyolali. Sampel penelitian berjumlah 31 responden, yang ditentukan dari 20 responden awal dengan penambahan antisipasi drop out sebesar 35%. Teknik pengambilan sampel menggunakan non-probability sampling dengan metode quota sampling.

Kriteria inklusi meliputi ibu yang bersedia menjadi responden, mampu membaca dan menulis, memiliki balita usia 6–60 bulan, hadir di Posyandu bersama balita, serta memiliki smartphone yang mendukung penggunaan TikTok. Kriteria eksklusi meliputi

ibu yang memiliki gangguan penglihatan atau pendengaran berat dan mengalami kendala teknis smartphone atau akses internet yang menghambat pelaksanaan intervensi.

Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

Variabel independen adalah variabel yang memengaruhi perubahan pada variabel dependen (Sugiyono, 2019). Variabel independen dalam penelitian ini adalah konseling gizi menggunakan media video TikTok. Sedangkan, Variabel dependen adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel independen (Sugiyono, 2019). Variabel dependen dalam penelitian ini adalah pengetahuan ibu balita mengenai gizi seimbang.

Definisi operasional merupakan penjelasan mengenai variabel yang digunakan dalam penelitian agar dapat dipahami dan diukur secara jelas (Anggreini, 2022). Dalam penelitian ini, konseling gizi menggunakan video TikTok merupakan intervensi yang diberikan kepada ibu balita, sedangkan pengetahuan ibu diukur sebelum dan sesudah intervensi menggunakan kuesioner.

Definisi Operasional

Tabel 1. Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur/Cara ukur	Indikator	Skala Data
Variabel Independen Konseling gizi menggunakan video TikTok	Pemberian edukasi kepada ibu balita mengenai gizi seimbang melalui media video singkat berdurasi $\pm$ 2 menit yang diberikan sebanyak 7 kali.	Media berupa video tiktok konseling gizi terhadap pengetahuan ibu balita yang ditayangkan kepada responden sesuai SOP intervensi	Pemberian intervensi: 1 = Diberikan	Nominal
Variabel Dependen Pengetahuan ibu balita mengenai gizi	Tingkat pemahaman ibu tentang kebutuhan gizi anak balita dan bagaimana memberikan makanan sehat sesuai porsi yang tepat.	Lembar kuesioner (20 soal) dengan metode pre-test dan post-test	Skor jawaban: Benar = 1 Salah = 0 Kategori pengetahuan: 1. Rendah (≤ 10) 2. Cukup (11–15) 3. Tinggi (≥ 16)	Ordinal

Sumber: (Salsabilla, 2022), (WHO, 2025)

Instrumen penelitian terdiri atas video TikTok, kuesioner, dan Satuan Acara Penyuluhan (SAP). Video TikTok berdurasi ± 2 menit berisi materi tentang gizi balita dan digunakan sebagai media intervensi sebelum *post-test*. Kuesioner digunakan untuk mengukur pengetahuan ibu sebelum dan sesudah intervensi, dengan jawaban benar diberi skor 1 dan salah 0. SAP digunakan sebagai pedoman pelaksanaan konseling gizi, meliputi materi, metode, waktu, dan evaluasi.

Uji Validitas dan Reliabilitas

Instrumen penelitian menggunakan kuesioner yang telah digunakan oleh Harni (2024), sehingga peneliti tidak melakukan uji validitas dan reliabilitas ulang. Berdasarkan penelitian sebelumnya, instrumen telah dinyatakan valid dan reliabel sehingga dapat digunakan untuk mengukur pengetahuan ibu mengenai gizi balita.

Penelitian dilakukan melalui tiga tahap, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan terminasi. Tahap persiapan meliputi identifikasi masalah, penyusunan proposal, pengurusan izin penelitian, serta persiapan materi dan video TikTok. Tahap pelaksanaan meliputi pemilihan responden sesuai kriteria, pemberian *informed consent*, *pre-test*, konseling gizi menggunakan video TikTok, dan *post-test*. Tahap terminasi meliputi pengolahan, analisis, interpretasi data, serta penyusunan laporan penelitian.

Teknik dan Pengumpulan Data

Data penelitian terdiri atas data primer dan sekunder. Data primer diperoleh langsung dari responden melalui kuesioner, wawancara, dan observasi, sedangkan data sekunder diperoleh dari Puskesmas, Posyandu, buku, jurnal, dan literatur terkait. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara untuk memperoleh data pendukung, kuesioner untuk mengukur pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi, serta observasi untuk mengamati pelaksanaan konseling gizi menggunakan video TikTok.

Analisis data terdiri atas analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan tingkat pengetahuan ibu sebelum dan sesudah intervensi dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase. Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah konseling gizi menggunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test, dengan tingkat kemaknaan $p < 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Posyandu Bugenvile yang berada di Desa Bengle, Kecamatan Wonosamodro, Kabupaten Boyolali, Provinsi Jawa Tengah. Posyandu Bugenvile merupakan salah satu Upaya Kesehatan Bersumberdaya Masyarakat (UKBM) yang berperan dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat, khususnya ibu dan balita, melalui pelayanan kesehatan dasar yang dilaksanakan secara terpadu dan berkesinambungan.

Secara geografis, Posyandu Bugenvile terletak di lingkungan permukiman warga yang mudah dijangkau oleh masyarakat. Sebelah utara Posyandu berbatasan dengan permukiman penduduk, sebelah selatan berbatasan dengan jalan desa sebagai akses utama masyarakat menuju Posyandu, sebelah timur berbatasan dengan lahan pertanian milik warga, dan sebelah barat berbatasan dengan permukiman penduduk serta fasilitas umum yang digunakan untuk kegiatan masyarakat. Lokasi Posyandu yang strategis memudahkan masyarakat, khususnya ibu balita, dalam mengakses pelayanan kesehatan yang tersedia.

Pelayanan yang diberikan di Posyandu Desa Bengle meliputi penimbangan berat badan, pengukuran tinggi badan, pemantauan pertumbuhan dan perkembangan balita, pelayanan kesehatan ibu dan anak, serta penyuluhan dan konseling mengenai kesehatan dan gizi. Kegiatan Posyandu dilaksanakan secara rutin setiap bulan dengan melibatkan kader kesehatan yang aktif dalam memberikan pelayanan kepada masyarakat. Melalui kegiatan tersebut, Posyandu berperan penting dalam mendukung pemantauan status kesehatan dan pertumbuhan balita secara berkala.

Sebagian besar masyarakat Desa Bengle bekerja sebagai petani, buruh, pedagang, dan wiraswasta. Tingkat partisipasi masyarakat dalam kegiatan Posyandu cukup baik, yang ditunjukkan dengan kehadiran ibu balita dalam kegiatan pelayanan kesehatan dan pemantauan tumbuh kembang anak. Selain itu, perkembangan teknologi informasi yang semakin pesat menyebabkan sebagian besar ibu balita telah memanfaatkan media sosial sebagai sumber informasi kesehatan. Salah satu media sosial yang banyak digunakan adalah TikTok, yang menyajikan informasi secara menarik melalui kombinasi video, gambar, suara, dan teks sehingga lebih mudah dipahami oleh pengguna.

Pemilihan Posyandu Bugenvile sebagai lokasi penelitian didasarkan pada keberadaan sasaran penelitian, yaitu ibu yang memiliki balita, serta perlunya upaya peningkatan pengetahuan mengenai pemenuhan gizi balita. Kondisi di Posyandu Bugenvile sebelum intervensi menunjukkan bahwa penyampaian informasi gizi masih mengandalkan metode konvensional seperti ceramah lisan secara klasikal dan pembagian lembar balik atau brosur fisik yang monoton. Metode lama ini dinilai kurang efektif karena keterbatasan waktu kader serta rendahnya minat baca ibu balita, sehingga penyampaian informasi menjadi tidak merata dan tingkat pemahaman ibu mengenai gizi balita masih tergolong rendah.

Melalui pemanfaatan media video TikTok sebagai sarana konseling gizi, ibu balita dapat memperoleh akses informasi yang jauh lebih dinamis, mudah dipahami, serta interaktif. Pendekatan digital ini memicu peningkatan pengetahuan serta kesadaran orang tua dalam memenuhi kebutuhan gizi balita secara optimal. Penelitian ini melibatkan 31 ibu balita yang memenuhi kriteria inklusi dan bersedia menjadi responden penelitian.

1. Analisis Univariat

Tabel 2. Distribusi frekuensi tingkat pengetahuan ibu balita sebelum di berikan konseling (N= 31)

No	Tingkat Pengetahuan	Frekuensi (n)	Presentase %
1.	Rendah	11	35,5
2.	Cukup	15	48,4
3.	Tinggi	5	16,1
	Total	31	100

Berdasarkan tabel 2. distribusi frekuensi tingkat pengetahuan ibu balita sebelum diberikan konseling gizi menggunakan media video TikTok, sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan rendah sebanyak 11 (35,5%) responden, sisanya memiliki pengetahuan cukup sebanyak 15 (48,4%) responden dan tingkat pengetahuan tinggi sebanyak 5 (16,1%) responden.

Tabel 3. Distribusi frekuensi tingkat pengetahuan ibu balita sesudah di berikan konseling (N= 31)

No	Tingkat Pengetahuan	Frekuensi (n)	Presentase %
1.	Cukup	5	16,1
2.	Tinggi	26	83,9

Total 31 100

Sumber: Data primer diolah tahun 2026

Berdasarkan table 3 distribusi frekuensi tingkat pengetahuan sesudah diberikan konseling gizi menggunakan media video TikTok, sebanyak 26 (83,9%) responden memiliki tingkat pengetahuan tinggi dan sisanya sebanyak 5 (16,1%) responden memiliki tingkat pengetahuan cukup.

Tabel 4. Distribusi Statistik Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Setelah Diberikan Konseling

Tingkat Pengetahuan	Median	Minimum	Maksimum
Sebelum (<i>Pretest</i>)	2	1	3
Setelah (<i>Posttest</i>)	3	2	3

Sumber: Data primer diolah tahun 2026

Tabel 4 menunjukkan nilai median tingkat pengetahuan sebelum diberikan konseling sebesar 2 yang berarti berada pada tingkat pengetahuan cukup, dengan rentang skor antara 1 sampai 3 (tingkat pengetahuan rendah hingga tinggi). Setelah diberikan konseling, nilai median mengalami peningkatan menjadi sebesar 3 yang berarti berada pada tingkat pengetahuan tinggi, dengan rentang skor antara 2 sampai 3 (tingkat pengetahuan cukup hingga tinggi).

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui pengaruh konseling gizi menggunakan media video TikTok terhadap pengetahuan ibu balita. Pada analisis ini digunakan uji Wilcoxon Signed Rank Test karena data tidak berdistribusi normal. Hasil analisis bivariat disajikan pada tabel berikut:

Tabel 5. Pengaruh Konseling Gizi Menggunakan Media Video TikTok terhadap Pengetahuan Ibu Balita (N = 31)

Relaksasi Benson berbasis zikir	n	z	P-Value
posttest - pretest			
Negative Ranks	0 ^a	-4,590 ^b	0,001
Positive Ranks	25 ^b		
Ties	6 ^c		

Tabel 5. memperlihatkan hasil uji statistik Wilcoxon dengan nilai $Z = -4,590$ dan signifikansi $p = 0,001$ ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa H_a diterima, yang berarti terdapat pengaruh signifikan konseling gizi menggunakan media video TikTok terhadap peningkatan tingkat pengetahuan ibu balita. Nilai Z yang bertanda negatif (-) serta dominasi 25 responden pada *positive ranks* mengonfirmasi adanya arah perubahan yang meningkat, yaitu tingkat pengetahuan setelah intervensi (*posttest*) menjadi lebih tinggi dibandingkan sebelum intervensi (*pretest*). Sementara itu, angka mutlak 4,590 yang jauh melampaui Z tabel (1,96) menunjukkan adanya perbedaan peringkat skor pengetahuan yang besar (berada 4,590 standar deviasi di luar rata-rata). Besarnya nilai absolut Z yang menjauhi angka nol mencerminkan kuatnya efektivitas intervensi dalam memberikan dampak edukasi yang konsisten bagi sebagian besar responden.

Pembahasan

Tingkat Pengetahuan Ibu Balita Sebelum Diberikan Konseling Gizi Menggunakan Media Video TikTok

Berdasarkan hasil penelitian tabel 2 menunjukkan bahwa sebelum diberikan konseling gizi menggunakan media video TikTok, sebagian besar ibu balita memiliki tingkat pengetahuan rendah sebanyak 11 responden (35,5%), cukup sebanyak 15 responden (48,4%), dan rendah sebanyak 5 responden (16,1%). Sesudah diberikan konseling gizi menggunakan media video TikTok, sebagian besar ibu balita memiliki tingkat pengetahuan tinggi sebanyak 26 (83,9%) dan sisanya sebanyak 5 (16,1%) responden memiliki tingkat pengetahuan cukup.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Jauhari et al., (2024) yang menunjukkan bahwa sebagian besar ibu memiliki tingkat pengetahuan cukup mengenai pemenuhan gizi anak sebelum diberikan pendidikan kesehatan. Penelitian lain yang dilakukan oleh Saringah et al., (2023) juga menunjukkan bahwa mayoritas ibu balita telah memiliki pengetahuan yang tinggi tentang gizi seimbang karena memperoleh informasi dari tenaga kesehatan, media sosial, maupun pengalaman dalam merawat anak. Temuan tersebut menunjukkan bahwa pengetahuan ibu mengenai gizi balita cenderung meningkat seiring dengan semakin mudahnya akses terhadap informasi kesehatan.

Pengetahuan merupakan hasil dari proses seseorang mengetahui suatu objek melalui pancaindra yang kemudian menghasilkan pemahaman terhadap objek tersebut. Pengetahuan dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain pendidikan, usia, pengalaman, lingkungan, pekerjaan, dan akses informasi. Semakin tinggi tingkat pendidikan dan semakin banyak informasi yang diterima seseorang, maka semakin baik pula tingkat pengetahuan yang dimiliki. Pengetahuan menjadi dasar penting dalam pembentukan perilaku kesehatan karena seseorang akan lebih mudah mengambil keputusan yang tepat apabila memiliki pemahaman yang baik mengenai suatu masalah kesehatan (Mubarak *et al.*, 2023).

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2024) menyatakan bahwa pemenuhan gizi seimbang pada balita sangat penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang optimal serta mencegah terjadinya masalah gizi seperti stunting, wasting, dan underweight. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan ibu mengenai gizi merupakan salah satu langkah penting dalam upaya pencegahan masalah gizi pada anak.

Tingginya tingkat pengetahuan responden sebelum diberikan konseling gizi dapat disebabkan oleh karakteristik ibu yang aktif mengikuti kegiatan posyandu dan sering memperoleh informasi kesehatan dari tenaga kesehatan maupun media digital. Saat ini informasi mengenai gizi balita, pemberian makan anak, pencegahan stunting, serta pemenuhan gizi seimbang dapat dengan mudah diakses melalui berbagai platform media sosial dan internet. Selain itu, pengalaman ibu dalam merawat dan membesarkan anak juga turut berperan dalam meningkatkan pemahaman mengenai kebutuhan gizi balita.

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa sebagian besar ibu balita telah memiliki tingkat pengetahuan yang baik mengenai gizi balita sebelum diberikan konseling gizi menggunakan media video TikTok. Tingginya tingkat pengetahuan tersebut didukung oleh kemudahan akses informasi kesehatan, pengalaman dalam merawat anak, serta peran tenaga kesehatan dalam memberikan edukasi kepada masyarakat. Namun demikian, upaya peningkatan pengetahuan tetap diperlukan agar seluruh ibu balita memiliki pemahaman yang optimal mengenai pentingnya pemenuhan gizi bagi pertumbuhan dan perkembangan anak.

Tingkat Pengetahuan Ibu Balita Sesudah Diberikan Konseling Gizi Menggunakan Media Video TikTok

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa sesudah diberikan konseling gizi menggunakan media video TikTok, sebanyak 26 (83,9%) responden memiliki tingkat pengetahuan tinggi dan sisanya sebanyak 5 (16,1%) responden memiliki tingkat pengetahuan cukup. Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan tingkat pengetahuan ibu balita setelah diberikan intervensi berupa konseling gizi menggunakan media video TikTok. Peningkatan ini mengindikasikan bahwa informasi yang diberikan melalui media video TikTok dapat diterima dan dipahami dengan baik oleh responden.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Adhistry et al., (2023) yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan menggunakan media audiovisual mampu meningkatkan pengetahuan ibu mengenai gizi anak secara signifikan. Penelitian lain yang dilakukan oleh Kinasih et al., (2023) juga menunjukkan bahwa edukasi gizi menggunakan media video efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu balita mengenai gizi seimbang. Temuan tersebut menunjukkan bahwa media audiovisual memiliki kemampuan yang baik dalam menyampaikan informasi kesehatan kepada masyarakat.

Media video merupakan salah satu media pembelajaran audiovisual yang melibatkan indera penglihatan dan pendengaran secara bersamaan sehingga informasi yang diberikan lebih mudah diterima. Penggunaan media audiovisual dalam pendidikan kesehatan dapat meningkatkan perhatian, pemahaman, dan daya ingat sasaran dibandingkan penyampaian informasi secara lisan tanpa bantuan media. Semakin banyak indera yang terlibat dalam proses penerimaan informasi, maka semakin besar pula kemungkinan informasi tersebut dipahami dan diingat oleh seseorang (Sanjaya, 2022).

Peningkatan pengetahuan yang terjadi pada seluruh responden dipengaruhi oleh karakteristik media TikTok yang mampu menyajikan informasi secara singkat, menarik, dan mudah dipahami. Penyampaian materi melalui kombinasi gambar, suara, teks, dan animasi membuat responden lebih fokus dalam menerima informasi dibandingkan apabila hanya mendengarkan penjelasan secara verbal. Selain itu, penggunaan bahasa yang sederhana dan sesuai dengan kehidupan sehari-hari membantu responden memahami materi gizi yang diberikan dengan lebih mudah (Sari *et al.*, 2023).

Tingginya peningkatan pengetahuan pada responden dipengaruhi oleh kesesuaian media edukasi dengan perkembangan teknologi saat ini. Sebagian besar ibu telah terbiasa

menggunakan telepon pintar dan media sosial dalam kehidupan sehari-hari sehingga informasi yang disampaikan melalui video TikTok menjadi lebih menarik dan tidak membosankan. Kondisi tersebut menyebabkan responden lebih antusias mengikuti proses konseling dan lebih mudah mengingat materi yang telah diberikan (Lestari and Wijaya, 2024).

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa konseling gizi menggunakan media video TikTok mampu meningkatkan tingkat pengetahuan ibu balita. Seluruh responden mencapai kategori pengetahuan tinggi setelah diberikan intervensi. Hal ini menunjukkan bahwa media video TikTok dapat digunakan sebagai salah satu alternatif media edukasi kesehatan yang efektif, menarik, dan sesuai dengan perkembangan teknologi dalam meningkatkan pengetahuan ibu mengenai gizi balita.

Pengaruh Konseling Gizi Menggunakan Media Video TikTok terhadap Pengetahuan Ibu Balita

Berdasarkan hasil penelitian menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* diperoleh nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar 0,001 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh konseling gizi menggunakan media video TikTok terhadap pengetahuan ibu balita. Hasil tabel Ranks menunjukkan bahwa sebanyak 25 responden menunjukkan peningkatan nilai (*positive ranks*) dan 6 responden menunjukkan nilai yang tetap (*ties*). Hasil tersebut menunjukkan bahwa konseling gizi menggunakan media video TikTok efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu balita.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pamilasari T *et.al*, (2022) yang menunjukkan bahwa edukasi gizi menggunakan media TikTok berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan gizi seimbang pada remaja putri. Penelitian tersebut menggunakan desain *pre-experiment* dengan pendekatan *one group pre-test and post-test* dan membuktikan bahwa media TikTok efektif sebagai sarana edukasi kesehatan. Selain itu, penelitian Delfina R *et al.*, (2024) juga menunjukkan bahwa edukasi gizi berbasis TikTok dapat meningkatkan kemampuan pola pemberian makanan pada anak balita dalam upaya pencegahan stunting. Hasil penelitian tersebut memperlihatkan bahwa media TikTok mampu menjadi media edukasi yang efektif dalam meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai gizi. Penelitian lain yang dilakukan oleh Ginting & Hutabarat (2025) menunjukkan bahwa penyuluhan gizi melalui media video edukasi dan leaflet mampu meningkatkan pengetahuan serta perilaku ibu dalam

mendukung tumbuh kembang balita. Temuan tersebut semakin memperkuat bahwa penggunaan media audiovisual dapat meningkatkan efektivitas penyampaian informasi kesehatan.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kertamana et al., (2025) yang menunjukkan bahwa penggunaan media audiovisual dalam pendidikan kesehatan memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan ibu mengenai pemberian makan dan gizi balita. Penelitian lain yang dilakukan oleh Hastuti Winda, (2025) juga menunjukkan bahwa edukasi kesehatan menggunakan media audiovisual mampu meningkatkan pengetahuan ibu balita mengenai pemantauan pertumbuhan dan pemenuhan gizi anak. Temuan tersebut menunjukkan bahwa penggunaan media berbasis video dapat menjadi sarana yang efektif dalam menyampaikan informasi kesehatan kepada masyarakat, khususnya ibu yang memiliki balita.

Hal ini sesuai dengan teori modifikasi perilaku kesehatan dari Budiman dan Riyanto (2022) yang menyatakan bahwa media audiovisual mampu merangsang lebih dari satu indera, yaitu indera penglihatan dan pendengaran, sehingga informasi yang diterima menjadi lebih mudah dipahami, diingat, dan diterapkan oleh individu. Penggunaan video TikTok yang menyajikan informasi secara menarik, singkat, dan mudah diakses juga dapat meningkatkan perhatian serta minat ibu balita dalam menerima informasi kesehatan. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa konseling gizi menggunakan media video TikTok efektif dalam meningkatkan tingkat pengetahuan ibu balita tentang gizi, yang ditunjukkan oleh adanya peningkatan skor pengetahuan setelah diberikan intervensi dan hasil uji statistik yang menunjukkan perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah konseling.

Pendidikan kesehatan merupakan salah satu upaya yang dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku seseorang dalam bidang kesehatan. Notoatmodjo (2020) menyatakan bahwa pendidikan kesehatan bertujuan untuk memberikan informasi dan pengalaman belajar sehingga individu mampu memahami serta menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Keberhasilan pendidikan kesehatan dipengaruhi oleh metode dan media yang digunakan dalam penyampaian informasi. Penggunaan media yang menarik dan mudah dipahami dapat

meningkatkan efektivitas proses pembelajaran sehingga pesan kesehatan lebih mudah diterima oleh sasaran.

Media video TikTok termasuk media audiovisual yang mampu menyampaikan informasi melalui kombinasi gambar, suara, teks, dan animasi. Keterlibatan lebih dari satu indera dalam proses penerimaan informasi dapat meningkatkan pemahaman serta daya ingat seseorang terhadap materi yang diberikan. Selain itu, penyampaian informasi dalam bentuk video yang singkat dan menarik dapat meningkatkan perhatian responden sehingga proses edukasi menjadi lebih efektif dibandingkan penyampaian informasi secara konvensional (Sanjaya, 2022).

Keberhasilan konseling gizi menggunakan media video TikTok tidak hanya dipengaruhi oleh media yang digunakan, tetapi juga oleh karakteristik responden yang memiliki motivasi untuk memperoleh informasi mengenai kesehatan dan gizi anak. Ketertarikan responden terhadap media yang digunakan selama konseling dapat meningkatkan fokus dan perhatian sehingga informasi yang diberikan lebih mudah dipahami dan diingat. Hal ini terlihat dari hasil penelitian yang menunjukkan bahwa tidak terdapat responden yang mengalami penurunan tingkat pengetahuan setelah diberikan intervensi (Sari *et al.*, 2023)..

Peningkatan pengetahuan ibu balita setelah diberikan konseling gizi sangat penting karena pengetahuan merupakan dasar dalam pembentukan perilaku kesehatan. Ibu yang memiliki pengetahuan gizi yang baik akan lebih mampu memilih, mengolah, dan memberikan makanan yang sesuai dengan kebutuhan gizi balita. Dengan demikian, peningkatan pengetahuan ibu diharapkan dapat berkontribusi terhadap perbaikan pola pemberian makan anak serta pencegahan berbagai masalah gizi pada balita, seperti stunting, wasting, dan underweight (Lestari and Wijaya, 2024).

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa konseling gizi menggunakan media video TikTok berpengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan ibu balita. Penggunaan media video TikTok terbukti efektif dalam menyampaikan informasi gizi karena mampu menarik perhatian, meningkatkan pemahaman, dan memudahkan responden dalam mengingat materi yang diberikan. Oleh karena itu, media video TikTok dapat dimanfaatkan sebagai salah satu alternatif media promosi kesehatan yang inovatif dan sesuai dengan perkembangan teknologi untuk meningkatkan pengetahuan ibu mengenai gizi balita.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa sebelum diberikan konseling gizi menggunakan media video TikTok, mayoritas ibu balita memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori cukup, sedangkan setelah diberikan intervensi mayoritas berada dalam kategori pengetahuan tinggi. Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test menunjukkan nilai Asymp. Sig. (2-tailed) sebesar 0,001 ($p < 0,05$), sehingga terdapat pengaruh signifikan konseling gizi menggunakan media video TikTok terhadap pengetahuan ibu balita. Keterbatasan penelitian ini adalah penggunaan desain one group pretest-posttest tanpa kelompok kontrol serta ruang lingkup penelitian yang terbatas pada satu wilayah dan jumlah responden yang relatif kecil, sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas dan belum menggambarkan perubahan perilaku maupun status gizi balita secara langsung.

Berdasarkan hasil tersebut, ibu balita disarankan untuk terus meningkatkan pengetahuan dan menerapkan prinsip gizi seimbang dalam pemberian makanan sehari-hari. Tenaga kesehatan dan kader Posyandu dapat memanfaatkan video TikTok sebagai media edukasi gizi yang menarik, mudah dipahami, dan dapat diintegrasikan dalam kegiatan konseling rutin. Peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan jumlah sampel yang lebih besar, melibatkan kelompok kontrol, serta memperluas wilayah penelitian. Penelitian berikutnya juga dapat menambahkan variabel seperti perubahan perilaku pemberian makan dan status gizi balita agar dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai dampak konseling gizi berbasis media digital.

DAFTAR PUSTAKA

- Adhisty, W. A., Ayu, M., Muzdalia, I., & Latif, A. R. (2023). Pengaruh penyuluhan berbasis video terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap ibu tentang pemberian MP-ASI pada balita 6–24 bulan. *Journal of Health, Education, Economics, Science, and Technology (J-HEST)*, 5(2), 296–303. <https://doi.org/10.36339/j-hest.v5i2.116>
- Anggreni, D. (2022). *Buku ajar metodologi penelitian kesehatan*.
- Anjani, A. D., Aulia, D. L. N., Oktaviona, N., Duriyanti, D., Andara, I. F., Alini, A., & Al-Hikmah, N. (2025). Pengaruh paparan konten kesehatan di TikTok terhadap pengetahuan kehamilan sehat pada Gen Z. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(1), 3966–3974. <https://doi.org/10.31004/jkt.v6i1.42065>
- Arief, R. Q., L, S. H., & Prasetyaningtyas, L. W. (2025). Pengaruh pengetahuan ibu terhadap status gizi balita. *[Nama jurnal tidak tercantum]*, 5(1), 13–21.
- Budiman, L. A., Sari, A. S., Safitri, S. J., Prasetyo, R. D., Alyarizqina, H., Sri, I., Kasim,

- N. I., Mona, V., & Korwa, I. (2021). Analisis status gizi menggunakan pengukuran indeks massa tubuh dan beban kerja pada tenaga kesehatan. [*Nama jurnal tidak tercantum*], 1, 6–15.
- Delfina, R., Sardaniah, & Hermansyah. (2024). Pengaruh edukasi gizi berbasis TikTok terhadap kemampuan pola pemberian makanan pada anak balita dalam upaya pencegahan stunting. *Jurnal Ners Indonesia*, 14(2).
- Diba, N. F., Tamtomo, D. G., Sumardiyono, S., Gizi, P. I., Maret, U. S., Vokasi, S., & Maret, U. S. (2024). Pengaruh konseling gizi pada ibu terhadap asupan zat gizi dan status gizi baduta stunting. *Jurnal Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*, 34(1), 228–237.
- Friska, M., Harahap, T. A. N., & Purba, S. H. (2025). Utilization of the TikTok health application to increase public awareness and education: Literature review. *Promotor: Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 8(3), 317–321. <https://doi.org/10.32832/pro.v8i3.1177>
- Ginting, W. M., & Hutabarat, F. B. (2025). Penyuluhan gizi dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku ibu dalam mendukung tumbuh kembang balita di Puskesmas Perawatan Kota Blangkejeren. *Jurnal Pengmas Kestra (JPK)*, 270–275.
- Hastuti, W. A. (2025). Pengembangan dan penerapan media audiovisual dalam peningkatan pengetahuan ibu balita mengenai kenaikan berat badan pada balita. *Ghidza: Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 8(1), 369–376.
- Jauhari, M. T., Ardian, J., & Bumigora, U. (2024). Tingkat pengetahuan ibu tentang gizi serta status gizi. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi (JIG)*, 2(1).
- Kertamana, E., Mamlukah, M., & Iswarawanti, D. N. (2025). Pendidikan kesehatan melalui media video dan ceramah terhadap pengetahuan dan sikap ibu. *Journal of Nursing Practice and Education*, 5(2), 209–216.
- Kinasih, A. D., Anna, C., & Afifah, N. (2023). Eduting (edukasi stunting) dengan media video untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu balita di Desa Ngepung Kabupaten Nganjuk. *Nutrition Research and Development Journal*, 3, 66–75.
- Lactona, I. D., & Cahyono, E. A. (2025). Konsep pengetahuan: Revisi Taksonomi Bloom. *Jurnal Efermeria Ciencia*, 2(4), 241–257.
- Nisa, A. (2025). Edukasi konseling gizi terhadap pengetahuan ibu balita di wilayah kerja UPTD Puskesmas Anjir Pasar Barito Kuala. *Jurnal Abdimas*, 11.
- Nurfiriani, J., & Kurniasari, R. (2023). Edukasi gizi menggunakan media video animasi dan poster terhadap peningkatan pengetahuan gizi seimbang pada remaja. *MPPKI*, 6(3), 503–506.
- Pamilasari, T., Desi, & Purba, J. S. R. (2022). Pengaruh edukasi gizi media TikTok terhadap pengetahuan gizi seimbang pada remaja putri. *Pontianak Nutrition Journal*, 5(1), 141–145.
- Purba, A., Siregar, R. N., Simanjuntak, N., & Simbolon, H. (2023). Faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi baduta (6–24 bulan) di Puskesmas Buhit Samosir. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia*, 9(1), 266–273.
- Putri, E. B. A., Nurbaeti, T. S., & Dhewi, S. (2023). *Ilmu gizi dan pangan: Teori dan*

penerapan. Media Sains Indonesia.

- Rahmadani, G., & Dari, S. W. (2025). Pengaruh edukasi gizi terhadap *feeding practice* ibu balita stunting usia 6–59 bulan di wilayah kerja Puskesmas Biaro Kabupaten Agam tahun 2024.
- Rahmawati, L. Z., Supriatiningrum, D. N., & Mulyani, E. (2025). Pengaruh konseling gizi terhadap perilaku dan asupan gizi balita gizi kurang di wilayah Puskesmas Dermolemahbang. *Ghidza Media Jurnal*, 39–49.
- Santika Samaloisa, M. (2024). Keterlambatan perkembangan motorik anak akibat kurangnya asupan gizi. *Jurnal Lingkar Pembelajaran Inovatif*, 5(11), 1–10.
- Sari, C. F., Rohmantika, D., & Umarianti, T. (2022). Efektivitas edukasi kesehatan dengan media video terhadap tingkat pengetahuan tentang kekurangan energi kronik (KEK) pada ibu hamil di Puskesmas Mauk Kabupaten Tangerang.
- Sari, D. N. A., & Purwitaningtyas, R. Y. (2024). Pengaruh video TikTok pencegahan anemia terhadap tingkat pengetahuan dan sikap ibu hamil. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 17.
- Sari, I., & Khairah, R. (2022). Efektivitas penggunaan media dalam pemberian konseling gizi untuk peningkatan hemoglobin. 8, 248–255.
- Sari, R. K., Susilowati, E., & Agung, I. S. (2023). *Jurnal Gizi Ilmiah*, 10.
- Saringah, L., Busmat, S., & Putri, R. A. (2023). Efektivitas penggunaan booklet terhadap pengetahuan gizi seimbang pada ibu balita dengan masalah gizi di Desa Tanjung Buka tahun 2023. *Aspiration of Health Journal*, 1(3), 534–542.
- Sugiyono. (2016). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Supardi, N., Sinaga, T. R., Hasanah, F. L. N., Fajriana, H., Puspareni, P. L. D., Maghfiroh, N. M. A. K., & Humaira, W. (2023). *Gizi pada bayi dan balita*. Yayasan Kita Menulis.
- Wulan, M., & Yunia, A. R. (2024). Pengaruh konseling gizi terhadap pengetahuan ibu dalam pemberian nutrisi bagi balita gizi kurang di wilayah kerja Puskesmas Kartasura.
- Zuidah, & Pase, M. (2025). Hubungan pengetahuan ibu tentang makanan bergizi dengan pemberian makanan pendamping ASI pada bayi 6–12 bulan di Puskesmas Alasa Talumuzoi tahun 2023. *Jurnal Media Informatika (JUMIN)*, 6(2), 1148–1155.