



PENGARUH EDUKASI MAKANAN BERGIZI MELALUI MEDIA SOSIAL TIKTOK TERHADAP PENGETAHUAN IBU HAMIL YANG KERANGAN ENERGI KRONIS (KEK)

Sri Hardiani¹, Wahyu Cahyono², Mawar Andriani³ Haryani⁴

^{1,2,3}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mataram

⁴ INKES YARSI Mataram

Email: ¹ srihardiani5121@gmail.com

ABSTRAK

Pendahuluan: Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada ibu hamil masih menjadi masalah kesehatan di Indonesia, termasuk di wilayah kerja Puskesmas Donggo Kabupaten Bima. Edukasi gizi melalui media sosial, khususnya TikTok, dipandang efektif karena penyajian informasi lebih menarik, mudah diakses, dan sesuai dengan kebiasaan ibu hamil dalam menggunakan media digital.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi makanan bergizi melalui media sosial TikTok terhadap pengetahuan ibu hamil yang mengalami KEK di wilayah kerja Puskesmas Donggo Kabupaten Bima.

Metode: Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan rancangan one group pretest-posttest design. Populasi penelitian adalah seluruh ibu hamil dengan KEK di wilayah kerja Puskesmas Donggo sebanyak 52 orang. Sampel penelitian berjumlah 34 responden dengan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner pengetahuan. Analisis data dilakukan dengan uji Wilcoxon. **Hasil:** Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ibu hamil setelah diberikan edukasi melalui media sosial TikTok dengan nilai $p = 0,000 (< 0,05)$. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi gizi melalui TikTok memberikan pengaruh yang signifikan terhadap tingkat pengetahuan ibu hamil dengan Kekurangan Energi Kronis (KEK).

Kesimpulan: Edukasi makanan bergizi melalui media sosial TikTok berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil yang mengalami Kekurangan Energi Kronis (KEK) di wilayah kerja Puskesmas Donggo, Kabupaten Bima.

Kata Kunci: *Edukasi Gizi, TikTok, Pengetahuan, Ibu Hamil KEK*

ABSTRACT

Background: Chronic Energy Deficiency (CED) among pregnant women remains a health issue in Indonesia, including at Donggo Health Center, Bima Regency. Nutrition education via TikTok is considered effective as it delivers engaging, easily accessible information aligned with pregnant women's digital media habits. **Purpose:** This study aims to examine the effect of nutrition education through TikTok on the knowledge of pregnant women with CED at Donggo Health Center, Bima Regency. **Method:** This study employed a quantitative approach with a one-group pretest-posttest design. The study population consisted of 52 pregnant women with CED at Donggo Health Center. The sample included 34 respondents selected using purposive sampling. The research instruments were knowledge questionnaires. Data were analyzed using the Wilcoxon test. **Result:** The study results indicate an increase in pregnant women's knowledge after receiving

education through the social media platform TikTok, with a p-value of 0.000 (< 0.05). This shows that nutritional education via TikTok has a significant impact on the knowledge level of pregnant women with Chronic Energy Deficiency (CED). Conclusion: Nutritional education through the social media platform TikTok influences the increase in knowledge of pregnant women experiencing Chronic Energy Deficiency (CED) in the working area of Donggo Health Centre, Bima Regency.

Kata Kunci : *Nutrition Education, TikTok, Knowledge, Pregnant Women with CED*

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa prevalensi Kurang Energi Kronis (KEK) pada kehamilan secara global adalah 35-75%. Prevalensi ini secara signifikan lebih tinggi pada trimester ketiga dibandingkan pada trimester pertama dan kedua kehamilan. Organisasi Kesehatan Dunia juga mencatat bahwa 40% kematian ibu di Negara berkembang terkait dengan KEK. Negara Belgia memiliki prevalensi tertinggi dari kasus tersebut, sedangkan Negara Indonesia menempati urutan keempat dengan prevalensi sebesar 35,4% (WHO, 2022).

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2020 menunjukkan bahwa prevalensi risiko Kurang Energi Kronis (KEK) pada ibu hamil (15-49 tahun) masih cukup tinggi, yaitu sebesar 17,3%. Angka ini menunjukkan sedikit perbaikan dari persentase ibu hamil dengan KEK, namun masih perlu turun sebanyak 1,5% setiap tahunnya agar mencapai target 10% pada tahun 2024 (Kemenkes RI, 2022).

Menurut data yang diperoleh dari Dinas Kesehatan Provinsi NTB, prevalensi ibu hamil yang menderita Kurang Energi Kronis (KEK) tahun 2021 sampai dengan tahun 2022 mengalami peningkatan yaitu sebesar 11,47% menjadi sebesar 13,10% (Dinas Kesehatan NTB, 2023). Pada tahun 2023 mengalami peningkatan yaitu sebesar 15,7% (Survei Kesehatan Indonesia, 2023).

Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Bima jumlah KEK di tahun 2021 sebanyak 2.010 (18,92%), tahun 2022

sebanyak 1.920 (17,78%) dan pada tahun 2023 mengalami peningkatan menjadi sebanyak 2.090 (19,00%) dari 21 kecamatan yang ada di Kabupaten Bima, Kecamatan Donggo urutan ke 5 yang memiliki kasus KEK terbanyak.

Menurut data yang diperoleh di Puskesmas Donggo didapatkan angka kejadian KEK ibu hamil pada tahun 2023 terdapat 43 (8,87%) dari total keseluruhan ibu hamil yang ada 485 orang, dan pada bulan Januari-Desember 2024 sebanyak 52 (9,79%) dari total keseluruhan ibu hamil yang ada 531 orang.

Berbagai upaya telah dilakukan untuk menurunkan prevalensi KEK di Indonesia. Mulai dari upaya skrining sedini mungkin dengan melakukan pengukuran lingkar lengan atas (LILA) pada ibu hamil pada kunjungan pertama, memberikan pendidikan tentang nutrisi saat dilaksanakan kelas ibu hamil atau temuwicara, dan pemberian makanan tambahan dalam bentuk biskuit. Upaya tersebut dilaksanakan terintegrasi melibatkan berbagai profesi diantaranya bidan, dokter dan ahli gizi (Kemenkes RI, 2015).

Dalam era digital, media sosial

menjadi alat yang efektif untuk menyebarkan informasi dan edukasi. TikTok, sebagai platform media sosial yang sedang populer, menawarkan potensi besar untuk menjangkau audiens yang lebih luas, termasuk ibu hamil. Dengan format video pendek yang menarik, TikTok dapat digunakan untuk menyampaikan pesan-pesan penting mengenai gizi dan kesehatan dengan cara yang lebih interaktif (Aini, M., & Nuraini, A. 2021).

Edukasi makanan bergizi melalui TikTok dapat meningkatkan pengetahuan ibu hamil tentang pentingnya asupan gizi yang seimbang. Penelitian oleh Sari dan Pratiwi (2023) menunjukkan bahwa konten edukatif di media sosial dapat meningkatkan pemahaman masyarakat tentang isu-isu gizi. Penggunaan elemen visual dan audio dalam video TikTok dapat membuat informasi lebih mudah dipahami dan diingat oleh ibu hamil.

Selain peningkatan pengetahuan, perubahan sikap terhadap pola makan yang lebih sehat juga diharapkan dapat terjadi. Penelitian oleh Susanti et al. (2020) menunjukkan bahwa paparan informasi yang relevan dapat memengaruhi sikap individu terhadap kesehatan dan gizi. Dengan edukasi yang tepat melalui *TikTok*, diharapkan ibu hamil dapat lebih menyadari pentingnya gizi dan berupaya mengubah pola makan mereka ke arah yang lebih positif.

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut penulis tertarik untuk meneliti mengenai Pengaruh Edukasi Makanan Bergizi Melalui Media Sosial *TikTok* Terhadap Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil yang Kekurangan Energi Kronis (KEK) di Puskesmas Donggo Kabupaten Bima.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Populasi adalah seluruh ibu hamil KEK di wilayah kerja Puskesmas Donggo (52 orang). Sampel penelitian sebanyak 34 responden dengan teknik *purposive sampling*. Instrumen berupa kuesioner pengetahuan dan sikap. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Wilcoxon*.

HASIL

a. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Pendidikan Dan Pekerjaan

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Usia, Pendidikan, Dan Pekerjaan Ibu Hamil KEK di Puskesmas Donggo.

Usia	Frekuensi (n)	Persentase (%)
<20	1	3
20-35	30	88,2
>35	3	8,8
Total	34	100
Pendidikan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
S1	11	32,4
SMA	17	50
SMP	6	17,6
Total	34	100
Pekerjaan	Frekuensi (n)	Persentase (%)
S1	11	32,4
SMA	17	50
SMP	6	17,6
Total	34	100

Sumber : Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa mayoritas ibu hamil KEK dari 34 sampel sebagian besar sampel berdasarkan usia adalah ibu hamil KEK yang berusia 20-35 tahun berjumlah 30 (88,2%), mayoritas ibu hamil KEK berdasarkan pendidikan yaitu lulusan SMA responden berjumlah 17 (50%), dan mayoritas ibu hamil KEK berdasarkan pekerjaan yaitu yang bekerja sebagai Ibu

Rumah Tangga berjumlah 21 (61,8%).

b. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil KEK sebelum dan sesudah Edukasi

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan Ibu Hamil KEK Sebelum Dan Sesudah Edukasi

Pengetahuan	Tingkat Pengetahuan	Frekuensi (n)	Persentase (%)	p-value
Sebelum Edukasi	Kurang	18	52,9	0,000
Edukasi	Sedang	11	32,4	
	Baik	5	14,7	
Sesudah Edukasi	Kurang	4	11,8	
Edukasi	Sedang	12	35,3	
	Baik	18	52,9	
Total		34	100	

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa dari 34 sampel ibu hamil KEK di Puskesmas Donggo memperoleh hasil sebelum edukasi mayoritas ibu hamil KEK memiliki tingkat pengetahuan kurang yaitu sejumlah 18 responden (52,9%), diikuti dengan tingkat pengetahuan sedang yaitu sejumlah 11 responden (32,4%), dan tingkat pengetahuan baik sejumlah 5 responden (14,7%). Kemudian, setelah diberikan edukasi memperoleh hasil mayoritas ibu hamil KEK termasuk dalam tngkat pengetahuan baik yaitu sejumlah 18 responden (52,9%), diikuti dengan tingkat pengetahuan sedang sejumlah 12 responden (35,3%), dan tingkat pengetahuan kurang sejumlah 4 responden (11,8%). Hasil uji satatistik *wilcoxon* menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,000, yang berarti mengalami perbedaan signifikan antara tingkat pengetahuan ibu hamil KEK sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Edukasi yang diberikan efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil KEK.

PEMBAHASAN

1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia, Pendidikan Dan Pekerjaan

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa mayoritas ibu hamil KEK dari 34 sampel sebagian besar sampel berdasarkan usia adalah ibu hamil KEK yang berusia 20-35 tahun berjumlah 30 (88,2%), mayoritas ibu hamil KEK berdasarkan pendidikan yaitu lulusan SMA responden berjumlah 17 (50%), dan mayoritas ibu hamil KEK berdasarkan pekerjaan yaitu yang bekerja sebagai Ibu Rumah Tangga berjumlah 21 (61,8%). Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar ibu hamil KEK di wilayah penelitian berada pada usia produktif (20-35 tahun). Hal ini perlu menjadi perhatian khusus dalam upaya pencegahan dan penanganan KEK pada ibu hamil. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa usia remaja (<20 tahun) meningkatkan risiko KEK karena kebutuhan gizi masih bersaing dengan proses pertumbuhan, sedangkan usia >35 tahun berhubungan dengan menurunnya fungsi fisiologis dan meningkatnya komplikasi kehamilan (Sari et al., 2021). Hasil penelitian ini sejalan dengan studi di Jawa Tengah yang menemukan bahwa ibu hamil usia <20 tahun memiliki peluang 2,5 kali lebih tinggi mengalami KEK dibanding usia produktif (Rahayu & Widyaningsih, 2022).

Tingkat pendidikan mempengaruhi pengetahuan dan pemahaman ibu hamil mengenai gizi seimbang. Meskipun sebagian besar responden berpendidikan SMA, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat pendidikan yang bervariasi pada ibu hamil KEK mengindikasikan bahwa faktor lain seperti akses informasi dan dukungan

keluarga juga berperan penting dalam status gizi mereka.

Tingkat pendidikan berpengaruh terhadap pemahaman ibu mengenai Makanan Bergizi. Penelitian menunjukkan bahwa ibu hamil dengan pendidikan rendah memiliki risiko 3 kali lebih tinggi mengalami KEK dibandingkan dengan pendidikan tinggi (Nuraini & Andini, 2020). Namun, kasus KEK tetap ditemukan pada ibu dengan pendidikan tinggi, yang mengindikasikan bahwa faktor lain seperti dukungan keluarga, kondisi ekonomi, dan pola konsumsi tetap berperan penting. Studi terbaru di Sulawesi Selatan juga menegaskan bahwa meskipun pengetahuan gizi tinggi, keterbatasan ekonomi dapat memperburuk risiko KEK (Hasanah et al., 2023).

Pekerjaan mempengaruhi pendapatan keluarga dan akses terhadap makanan bergizi. Ibu hamil yang bekerja sebagai IRT mungkin memiliki keterbatasan dalam mengakses informasi dan sumber daya untuk meningkatkan status gizi mereka. Jenis pekerjaan berhubungan dengan pendapatan dan akses ibu hamil terhadap makanan bergizi.

Penelitian Sari et al. (2020) menyatakan bahwa ibu rumah tangga lebih berisiko

mengalami KEK karena bergantung pada pendapatan suami.

Yuliani et al. (2021) menambahkan bahwa pekerjaan informal seperti petani dan buruh cenderung berhubungan dengan pola makan rendah protein hewani, sehingga meningkatkan risiko KEK. Di sisi lain, ibu yang bekerja formal juga tidak terbebas dari risiko KEK. Fitriana et al. (2022) menemukan bahwa ibu bekerja dengan jam kerja panjang kadang mengabaikan pola makan teratur, yang

dapat memicu KEK.

2. Distribusi Pengetahuan Makanan Bergizi Sebelum dan Sesudah diberikan Edukasi

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa dari 34 sampel ibu hamil KEK di Puskesmas Donggo memperoleh hasil sebelum edukasi mayoritas ibu hamil KEK memiliki tingkat pengetahuan kurang yaitu sejumlah 18 responden (52,9%), diikuti dengan tingkat pengetahuan sedang yaitu sejumlah 11 responden (32,4%), dan tingkat pengatahan baik sejumlah 5 responden (14,7%). Kemudian, setelah diberikan edukasi memperoleh hasil mayoritas ibu hamil KEK termasuk dalam tngkat pengetahuan baik yaitu sejumlah 18 responden (52,9%), diikuti dengan tingkat pengetahuan sedang sejumlah 12 responden (35,3%), dan tingkat pengetahuan kurang sejumlah 4 responden (11,8%).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh edukasi makanan bergizi melalui media sosial *TikTok* terhadap peningkatan pengetahuan pada ibu hamil KEK di Puskesmas Donggo dengan hasil analisis uji *wilxocon* dengan *p-value* $0,000 < 0,05$. Penelitian ini dilakukan selama 7 hari menggunakan media sosial melalui *TikTok*, hari pertama pemberian pre test pengetahuan makanan bergizi, dilanjut dengan hari kedua dengan menonton video *TikTok* begitu seterusnya hingga hari keenam yang berisi video edukasi makanan bergizi, dan hari ke 7 diisi dengan pengisian post test makanan bergizi sejumlah 26 soal. Kuesioner yang diberikan kepada responden disesuaikan dengan video *TikTok* yang menjadi media edukasi makanan bergizi, sehingga semua pertanyaan dapat dijawab dengan benar berdasarkan video yang diberikan pada responden.

Peningkatan pengetahuan, sikap,



dan tindakan harus saling berhubungan membentuk kebiasaan makan yang baik dan benar, apabila tidak memadai dan pemahaman yang tepat mengenai peran gizi dari beberapa jenis makanan bisa jadi menyebabkan gangguan dalam kesehatan tubuh seseorang (Sa'adah Ulfatus *et al.*, 2023). Peningkatan pengetahuan responden dengan metode media video karena penyuluhan memberikan proses belajar mengajar pada responden dengan memanfaatkan semua alat inderanya (Lingga, 2015).

Hasil Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Simaibang dkk (2021) juga melakukan pengukuran pengaruh video animasi terhadap pengetahuan dan sikap mengenai reproduksi seksualitas pada siswa SDN di Jakarta Timur, dengan hasil pengetahuan anak sebelum diberikan intervensi masih rendah (32,96) sesudah diberikan intervensi pengetahuan anak meningkat menjadi (35,34).

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Sutrio & Yunianto (2021) menunjukkan ada perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian video piring makanku. Hal ini dikarenakan faktor dari penggunaan media pendidikan kesehatan yaitu melalui media video animasi dimana saat proses pendidikan berlangsung menggunakan indra penglihatan dan pendengaran. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Elga (2022) yang menunjukkan ada pengaruh edukasi gizi menggunakan *instagram* yang bertema empat pilar gizi seimbang didapatkan hasil *p-value* sebesar 0,001 dengan uji statistik *wilxocon*.

KESIMPULAN

Terdapat pengaruh edukasi makanan bergizi melalui media sosial

TikTok terhadap peningkatan pengetahuan ibu hamil KEK di wilayah kerja Puskesmas Donggo Kabupaten Bima. Disarankan kepada ibu hamil KEK untuk aktif mencari informasi tentang makanan bergizi melalui media sosial *TikTok* dan menerapkan pola makan yang sehat selama kehamilan, serta berkonsultasi secara rutin dengan bidan atau tenaga kesehatan lainnya.

RUJUKAN

- Aini, M., & Nuraini, A. (2021). *Pengaruh video edukasi TikTok terhadap pengetahuan dan sikap ibu hamil tentang gizi di Puskesmas Simpang Parit*. Jurnal Online Bina Husada, 12(2), 145–152. <https://stikes-nhm.e-journal.id/JOB/article/view/691>
- Dinas Kesehatan Provinsi Nusa Tenggara Barat. (2022). *Pelayanan kesehatan pada ibu hamil, ibu bersalin, dan ibu nifas di Provinsi NTB*. <https://data.ntbprov.go.id/dataset/pelayanan-kesehatan-pada-ibu-hamil-ibu-bersalin-dan-ibu-nifas-di-provinsi-ntb>
- Elga, M. J. (2022). Pengaruh edukasi gizi melalui Instagram bertema empat pilar gizi seimbang terhadap pengetahuan gizi remaja putra. *Pontianak Nutrition Journal*, 5(2), 211–215. <http://ejournal.poltekkes-pontianak.ac.id/index.php/PNJ>
- Hasanah, A., et al. (2023). *Keterbatasan ekonomi dan risiko kurang energi kronis*. Sulawesi Selatan: Universitas Hasanuddin Press.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2015). *Rencana strategis Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.



<http://p2p.kemkes.go.id>

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). *Data dan profil kesehatan Indonesia tahun 2016*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Media sosial meningkatkan pemahaman isu gizi. (2020). Yogyakarta: Deepublish.

Nuraini, & Andini. (2020). *Pendidikan ibu dan risiko kekurangan energi kronis pada kehamilan*. Jakarta: Rajawali Press.

Rahayu, D., & Widyaningsih, S. (2022). Faktor risiko terjadinya kekurangan energi kronis (KEK) pada ibu hamil di Jawa Tengah. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 13(2). <https://doi.org/10.22435/kespro.v13i2>

Lingga, N. L. (2015). Pengaruh pemberian media animasi terhadap perubahan pengetahuan dan sikap gizi seimbang pada siswa kelas VI Sekolah Dasar Negeri Tanjung Duren Utara 01 Pagi Jakarta Barat (Skripsi). Universitas Esa Unggul.

Simaibang, F. H., Azzahroh, P., & Silawati, V. (2021). Pengaruh media lembar balik dan video animasi terpadu terhadap pengetahuan dan sikap mengenai reproduksi seksualitas pada siswa sekolah dasar di Jakarta Timur. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 13(1), 104–112.

Sutrio, S., & Yunianto, A. E. (2021). Pengaruh edukasi gizi melalui media video Piring Makanku terhadap pengetahuan dan sikap siswa. *Jurnal Gizi Prima (Prime Nutrition Journal)*, 6(1), 1–8. <https://doi.org/10.32807/jgp.v6i1.240>