

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Remaja Siswa SMP

1. Definisi remaja

Remaja mulai memasuki fase ini pada usia sekitar 13- 15 tahun, yang mencakup siswa sekolah menengah pertama (SMP) dan termasuk dalam bagian remaja awal. Pada periode ini, mereka mengalami tahap awal pubertas dan pertumbuhan yang lebih pesat. Baik anak laki-laki maupun perempuan menunjukkan perkembangan fisik yang signifikan serta mulai menunjukkan minat yang meningkat terhadap aspek seksual.(KIANA ANJANI, 2024).

Kesehatan gizi remaja penting untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan. kebutuhan nutrisi yang meningkat selama masa ini harus dipenuhi agar dapat menjalani fase kehidupannya dengan baik. Pola makan yang tidak seimbang atau diet ekstrem untuk mencapai tujuan fisik tertentu sering kali menyebabkan masalah seperti kekurangan gizi. Oleh karena itu, sangat penting untuk meningkatkan pengetahuan mengenai pentingnya gizi seimbang serta pola makan sehat sejak usia dini untuk memastikan generasi muda dapat tumbuh dengan optimal dan siap menghadapi tantangan dimasa depan.(Namira and Shyifa, 2022)

2. Ciri-ciri remaja

Masa remaja adalah masa transisi yang memiliki ciri unik, membedakannya dari fase kanak-kanak menuju dewasa. Pada tahap ini, remaja awal mengalami perubahan yang cepat baik pada fisik ataupun mental, yang memicu kebutuhan untuk menyesuaikan diri serta membentuk nilai dan minat baru. Mereka sering kali merasa bingung tentang identitas diri, dan perubahan sikap serta perilaku mereka sering kali dipengaruhi oleh harapan yang tidak realistis dari lingkungan sekitar. Selain itu, status remaja yang ambigu memberikan kesempatan untuk mengeksplorasi berbagai gaya hidup, tetapi juga dapat meningkatkan risiko perilaku berbahaya seperti merokok atau mengonsumsi alkohol demi terlihat lebih dewasa.(Jihad *et al.*, 2023)

Di sisi lain, remaja sangat rentan terhadap masalah gizi karena pertumbuhan fisik yang pesat membutuhkan asupan zat gizi yang lebih banyak. Remaja harus menjaga pola makan yang seimbang dan bergizi karena Perubahan gaya hidup dan

kebiasaan makan mendukung pertumbuhan serta perkembangan secara optimal.(Sutrio and Yunianto, 2021)

3. Masalah gizi pada remaja

Masalah gizi remaja merupakan isu yang kompleks dan multifaktorial, yang mencakup berbagai kondisi seperti gizi kurang, kelebihan berat badan, obesitas dan banyak lagi. Kondisi ini berdampak signifikan pada kesehatan fisik dan mental remaja, serta dapat memengaruhi perkembangan mereka secara keseluruhan. Berikut dibahas masalah gizi pada remaja:

a. Gizi Kurang

Gizi kurang pada remaja sering kali ditandai dengan kondisi kurus atau sangat kurus. Ada berbagai faktor penyebab kekurangan gizi, yaitu pola makan yang tidak seimbang, kurangnya pengetahuan tentang nutrisi, serta tekanan sosial dan psikologis yang mendorong remaja untuk memilih makanan tidak sehat. Remaja yang mengalami gizi kurang berisiko mengalami keterlambatan pertumbuhan fisik dan gangguan perkembangan kognitif, yang dapat berdampak pada kemampuan belajar dan kualitas hidup mereka(Desfita *et al.*, 2021)

b. Kelebihan Berat Badan atau Obesitas

Penyebab obesitas biasanya karena pola makan yang tidak sehat. Remaja yang obesitas lebih rentan mengalami berbagai masalah kesehatan di masa depan, seperti penyakit jantung, diabetes tipe 2, serta masalah psikologis seperti kecemasan dan depresi akibat stigma sosial.(Watung, Malonda and Musa, 2022)

4. Asupan makan remaja

Remaja memerlukan asupan zat gizi sesuai dengan anjuran untuk mendukung pertumbuhan serta perkembangan mereka. kelebihan atau kekurangan gizi dapat menyebabkan masalah kesehatan, seperti obesitas atau malnutrisi. Protein sangat penting untuk pertumbuhan otot, sementara pola makan seimbang berperan dalam mencegahmunculnya penyakit di kemudian hari. Oleh karena itu, remaja harus memperhatikan kebutuhan gizi harian mereka(Syarfaini *et al.*, 2024).

Untuk memastikan kebutuhan gizi remaja terpenuhi dengan baik, diperlukan panduan yang jelas dalam menentukan jumlah energi dan nutrisi yang diperlukan setiap hari. Penetapan kebutuhan gizi harian ini didasarkan pada berat badan rata- rata remaja sesuai dengan kelompok usia dan jenis kelamin, hal ini

menjadi pedoman dalam menentukan jumlah energi dan nutrisi yang dibutuhkan setiap harinya. Berikut adalah tabel Berat badan dan Angka Kecukupan Gizi yang direkomendasikan bagi remaja berdasarkan AKG 2019.

Tabel 1. Berat badan dan Angka Kecukupan Gizi Remaja

Kelompok Umur	Berat badan (kg)	Energi (kkal)	Protein (Gram)	Lemak (gram)	Karbohidrat (gram)
Laki-laki					
13-15 Tahun	50	2400	70	80	350
Perempuan					
13-15 Tahun	48	2050	65	70	300

Sumber: Angka Kecukupan Gizi (AKG) 2019

B. Isi Piringku

1. Definisi Isi Piringku

Isi piringku adalah panduan yang menampilkan jumlah makanan dan minuman pada setiap kali makan (seperti sarapan, makan siang dan makan malam). visual ini menggambarkan komposisi makan sehat dalam satu kali makan, yaitu 50% dari isi piringku terdiri atas sayur dan buah, sedangkan 50% sisanya terdiri atas makanan pokok dan lauk-pauk. Dalam penerapannya sayuran harus lebih banyak daripada buah, serta makanan pokok lebih banyak daripada lauk-pauk. (Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang, 2014)

Isi Piringku perlu terutama pada remaja dalam masa pertumbuhan, karena membantu mereka memenuhi kebutuhan gizi harian secara seimbang. Dengan menerapkan Isi Piringku, diharapkan remaja dapat mendukung perkembangan fisik dan mental, serta menjaga energi dan konsentrasi dalam aktivitas sehari-hari. (KIANA ANJANI, 2024)



Gambar 1. Isi Piringku

2. Panduan isi piringku

Panduan Isi Piringku dari Kementerian Kesehatan (Kemenkes), yaitu sebagai berikut:

1. Makanan Pokok

Karbohidrat merupakan sumber energi utama pada remaja, penting untuk aktivitas fisik serta proses perkembangan otak. Sebaiknya, karbohidrat mengisi sekitar 1/3 bagian dari isi piringku setiap kali makan setara dengan 150 gr nasi yaitu 3 centong nasi. mengonsumsi karbohidrat kompleks seperti biji-bijian utuh, sayuran, dan kacang-kacangan dapat menjaga energi dan kesehatan pencernaan. Contoh sumber karbohidrat yang baik meliputi beras, jagung, singkong, kentang, serta produk olahan seperti roti dan pasta.(Tumanggor *et al.*, 2023)

2. Lauk pauk

Protein terdiri dari atas dua jenis yaitu protein hewani dan protein nabati, keduanya berperan penting dalam mendukung pertumbuhan remaja, perkembangan otot, serta memperbaiki jaringan tubuh. Protein nabati diperoleh dari tumbuhan, seperti tahu dan kacang-kacangan, sedangkan protein hewani berasal dari daging, ikan, dan telur. Dalam konsep Isi Piringku, 1/6 bagian dari isi piringku sebaiknya diisi dengan kombinasi kedua jenis protein ini atau setara dengan 75 gram lauk hewani dan 100 gram lauk nabati. Lauk pauk membantu remaja memenuhi kebutuhan nutrisi seimbang, memperkuat sistem imun, dan memberikan energi untuk aktivitas sehari-hari.(Tumanggor *et al.*, 2023)

3. Sayur-sayuran

Sayuran merupakan sumber vitamin, mineral, serta serat yang berperan sebagai antioksidan yang melindungi tubuh dari paparan senyawa berbahaya. Berbagai jenis sayuran seperti bayam, kangkung, wortel, sawi, tomat, tauge, dan ketimun menyediakan nutrisi penting seperti karoten, vitamin A, vitamin C, zat besi dan fosfor. Sayuran dapat dikonsumsi dalam kondisi mentah maupun setelah dimasak dengan cara direbus, dikukus, atau ditumis. Dalam pedoman "Isi Piringku," dianjurkan agar sayuran mengisi sekitar 1/3 bagian dari isi piringku, setara dengan sekitar 150 gram atau satu mangkuk sedang, untuk memastikan asupan gizi yang seimbang.(Giovani, 2021).

4. Buah-buahan

Buah merupakan sumber vitamin dan mineral yang penting pada remaja untuk membantu pertumbuhan. Dalam panduan Isi Piringku, porsi buah disarankan mengisi sekitar 1/6 bagian dari isi piringku setiap kali makan atau setara dengan 100- 150 gram. Meskipun rendah protein dan lemak, buah kaya akan serat dan air, membantu pencernaan, meningkatkan energi, dan mencegah penyakit. Konsumsi buah secara rutin penting untuk menjaga keseimbangan nutrisi dan mendukung fungsi tubuh secara optimal, dengan contoh seperti pisang, pepaya, mangga, dan apel (Tumanggor *et al.*, 2023)

5. Panduan penting lainnya

Pedoman makan Isi Piringku dari Kementerian Kesehatan juga menekankan pentingnya minum 8 gelas air putih setiap hari. Bagi remaja, konsumsi air yang cukup sangat penting supaya tidak mengalami dehidrasi, yang berperan dalam konsentrasi, energi, serta fungsi otot dan sendi selama aktivitas di sekolah. Air juga membantu melancarkan pencernaan dan menjaga kesehatan kulit. Selain itu, cuci tangan menggunakan sabun sebelum dan sesudah makan dianjurkan untuk mencegah penyebaran kuman dan penyakit, seperti diare dan infeksi cacing, yang dapat mengganggu kesehatan dan aktivitas remaja yang aktif berinteraksi di lingkungan sosial dan sekolah (Giovani, 2021)

Selain itu melakukan aktivitas fisik selama 30 menit tiap hari sangat penting bagi remaja. Aktivitas fisik tidak hanya membakar kalori dan mempertahankan berat badan ideal, tetapi juga mendukung pertumbuhan serta memperkuat otot dan tulang. Selain itu, aktivitas fisik berperan dalam menjaga kesehatan mental, mengurangi stress dan meningkatkan konsentrasi selama proses belajar. Dengan menerapkan pola makan seimbang, menjaga kebersihan, rutin berolahraga, dan cukup minum air, remaja dapat mendukung pertumbuhan optimal serta mempersiapkan diri menjadi generasi yang sehat dan produktif (Safii, Sahriani and Siregar, 2024)

C. Pengetahuan

1. Pengertian pengetahuan

Pengetahuan merupakan hasil dari proses mengetahui yang mengikuti persepsi individu terhadap suatu objek melalui pancaindra, seperti penglihatan,

pendengaran, penciuman, pengecapan, dan sentuhan. Sebagian besar pengetahuan dipelajari melalui penglihatan dan pendengaran. Pengetahuan berperan penting dalam membentuk tindakan karena berkaitan dengan kemampuan kognitif, yaitu proses menerima, mengolah dan memahami informasi yang diterima. Selain itu rasa ingin tahu menjadi faktor utama yang mendorong berkembangnya ilmu pengetahuan dan teknologi. (KIANA ANJANI, 2024)

2. Tingkat pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2012), pengetahuan memiliki tingkatan dalam domain kognitif, yaitu:

1. Tahu (know)

Tahu merupakan kemampuan untuk mengingat kembali informasi atau materi yang telah dipelajari sebelumnya. Pada tahap ini, individu mampu mengenali dan mengingat fakta, konsep, atau informasi yang diterima. Sehingga, tahap ini disebut sebagai tingkat paling dasar dalam hierarki pengetahuan.

2. Memahami (comprehension)

Memahami adalah kemampuan menjelaskan dan menginterpretasikan suatu materi secara tepat dan rinci. Individu yang memahami materi dapat memberikan contoh, menarik kesimpulan, meramalkan kemungkinan, serta melakukan berbagai aktivitas terkait, sehingga menunjukkan penguasaan yang lebih mendalam daripada sekadar mengingat informasi.

3. Aplikasi (application)

Aplikasi adalah kemampuan untuk menerapkan pengetahuan pada situasi praktis, seperti menerapkan hukum, rumus, atau prinsip untuk memecahkan masalah. Hal ini menunjukkan kemampuan seseorang dalam mengimplementasikan teori secara efektif.

4. Analisis (analysis)

Analisis adalah kemampuan memecah suatu materi atau objek menjadi bagian yang lebih kecil dan lebih mudah dikelola, namun tetap terhubung secara jelas dan ringkas.

5. Sintetis (synthesis)

Sintesis adalah kemampuan untuk menciptakan konsep baru dari pengetahuan yang sudah ada atau mengintegrasikan elemen yang berbeda jadi satu

kesatuan yang baru. seperti perencanaan, pengorganisasian, peringkasan, dan penyesuaian.

6. Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi adalah kemampuan untuk memberikan penilaian atau penjelasan terhadap suatu materi atau objek. Evaluasi ini didasarkan pada kriteria yang sudah ada sebelumnya atau kriteria yang ditentukan sendiri.

3. Faktor yang mempengaruhi tingkat pengetahuan

Menurut Notoatmodjo(2018), terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan, yaitu:

1. Usia

Usia mempengaruhi tingkat pengetahuan seseorang, di mana kemampuan daya tangkap dan pola pikirnya cenderung meningkat seiring bertambahnya usia. Individu yang lebih muda biasanya memiliki keterbatasan dalam berpikir dan memahami informasi. Seiring waktu, pengalaman dari pendidikan dan kehidupan sehari-hari memperkaya pengetahuan, sehingga individu dewasa lebih mampu mengolah informasi.

2. Pendidikan

Pendidikan merupakan proses untuk memberikan pengetahuan dan keterampilan untuk mendorong perubahan perilaku positif serta meningkatkan kualitas hidup. Tingkat pendidikan yang lebih tinggi membantu individu memahami, mengakses, dan menyerap informasi dengan lebih baik, sekaligus membentuk pola pikir dan sikap terhadap lingkungan.

3. Informasi

Informasi adalah komponen penting dalam memperluas pengetahuan. Sumber informasi dapat berasal dari berbagai pihak, antara lain orang tua, teman, media massa, literatur dan tenaga kesehatan. Keberagaman sumber informasi memungkinkan individu untuk memperluas wawasan dan pemahaman mengenai berbagai hal. Oleh sebab itu, akses terhadap informasi yang memadai dan berkualitas sangat diperlukan untuk mendukung pengembangan pengetahuan secara optimal.

4. Pengalaman

Pengalaman mencakup kejadian yang dialami langsung maupun yang diperoleh melalui pengamatan dan mendengar. Baik pengalaman langsung maupun tidak langsung, keduanya dapat memperluas pengetahuan secara informal. Setiap interaksi dan observasi menjadi sumber pembelajaran yang membantu individu memahami lingkungan sekitar dengan lebih baik.

5. Sosial Ekonomi

Sosial ekonomi memengaruhi pengetahuan seseorang karena individu dengan kondisi ekonomi yang lebih baik cenderung mampu memenuhi kebutuhan hidup dan memiliki akses lebih luas terhadap informasi berkualitas. Dengan demikian, mereka memiliki peluang lebih besar untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan melalui berbagai sumber informasi yang tersedia.

6. Sosial Budaya

Sistem sosial budaya memiliki peran penting dalam membentuk sikap individu terhadap penerimaan informasi. Nilai, norma, serta kepercayaan yang berlaku di masyarakat memengaruhi cara seseorang menanggapi dan memahami informasi yang diterima. Dengan demikian, respons individu terhadap informasi tidak dipengaruhi oleh faktor pribadi saja, bisa melalui lingkungan sosial budaya yang membentuk pola pikir dan perilaku sehari-hari.

4. Alat ukur pengetahuan

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan melalui penggunaan kuesioner yang dirancang untuk bertanya mengenai materi yang diukur dari subjek penelitian. Tingkat pengetahuan yang dievaluasi dapat disesuaikan dengan berbagai tingkatan, sehingga memungkinkan peneliti mendapatkan gambaran yang jelas mengenai pemahaman dan pengetahuan subjek. Dengan pendekatan ini, pengukuran pengetahuan menjadi lebih sistematis dan terarah, sehingga hasil yang didapat memberikan informasi yang akurat mengenai tingkat pemahaman individu terhadap materi yang diteliti. (Agnesia, 2019)

D. Pola Makan

1. Pengertian pola makan

Pola makan adalah jenis, jumlah, dan frekuensi makanan yang dikonsumsi oleh individu, yang mencerminkan karakteristik kelompok tersebut dan berkaitan

langsung dengan status gizi. Konsumsi makanan berkualitas dan mencukupi jumlahnya penting untuk mencegah kurang gizi dan mendukung kesehatan. Pola makan terbentuk dari kebiasaan makan seseorang. Pola makan sehat mencakup asupan dari lima kelompok utama, yaitu karbohidrat, protein, sayur, buah, dan cukup air putih.(Agnesia, 2019)

Pola makan baik penting untuk memenuhi kebutuhan gizi, menjaga berat badan ideal, dan mencegah penyakit kronis. Hal ini juga mendukung aktivitas sehari-hari, termasuk belajar dan berolahraga. Oleh karena itu, peran orang tua dan lingkungan sekolah sangat penting dalam mendukung pembentukan kebiasaan makan sehat.(Pinem, 2020)

2. Faktor yang mempengaruhi pola makan

Faktor yang mempengaruhi pola makan menurut Sulistyoningsih(Siagian and Sibagariang, 2018), antara lain:

1. Faktor Ekonomi

Kondisi ekonomi keluarga sangat menentukan kemampuan dalam memilih dan membeli makanan. Keluarga dengan pendapatan yang cukup cenderung mampu menyediakan makanan bergizi dan beragam, sedangkan keterbatasan ekonomi dapat membatasi pilihan makanan sehingga berisiko menyebabkan pola makan tidak seimbang dan kekurangan gizi.

2. Faktor Sosial Budaya

Adat istiadat, kebiasaan, dan norma sosial dalam suatu masyarakat memengaruhi jenis makanan yang dikonsumsi. Misalnya, tradisi makan bersama, jenis makanan khas daerah, dan pantangan tertentu yang berlaku dalam budaya tersebut.

3. Faktor Agama

Ajaran agama sering kali mengatur jenis makanan yang boleh atau tidak boleh dikonsumsi, sehingga memengaruhi pola makan seseorang. Contohnya, larangan mengonsumsi daging babi dalam agama tertentu atau puasa pada waktu-waktu tertentu.

4. Faktor Pendidikan

Tingkat pendidikan berperan penting dalam pengetahuan seseorang mengenai pentingnya gizi dan pola makan sehat. Individu yang memiliki

pengetahuan gizi baik cenderung memilih makanan sehat dan seimbang.

5. Faktor Lingkungan

Lingkungan keluarga, sekolah, dan lingkungan sosial lainnya memengaruhi kebiasaan makan. Ketersediaan makanan sehat di rumah dan sekolah, serta pengaruh teman sebaya dan media, dapat membentuk pola makan seseorang.

6. Kebiasaan Makan

Pola makan terbentuk dari rutinitas dan kebiasaan sehari-hari, seperti frekuensi, waktu dan preferensi makanan yang dikonsumsi sejak kecil.

7. Preferensi Pribadi

Selera dan kesukaan individu terhadap jenis makanan tertentu juga memengaruhi pola makan. Faktor ini bisa dipengaruhi oleh pengalaman, rasa, dan kenyamanan dalam mengonsumsi makanan tertentu.

8. Faktor Genetik

Beberapa aspek pola makan dan status gizi juga dipengaruhi oleh faktor keturunan, yang dapat memengaruhi metabolisme dan kebutuhan nutrisi individu.

3. Alat ukur pola makan

Salah satu alat ukur pola makan yang dapat digunakan adalah metode semi *Food Frequency Questionnaire* (semi FFQ). Instrumen ini mengevaluasi frekuensi konsumsi makanan pada peserta data kuantitatif tentang jumlah makanan yang dikonsumsi pada setiap kali makan. Pendekatan ini menghasilkan informasi tentang jenis, jumlah dan frekuensi makanan yang dikonsumsi selama periode waktu tertentu, sehingga dapat digunakan untuk memperkirakan asupan zat gizi baik makro maupun mikronutrien.

Penilaian pola makan dengan metode semi FFQ mencakup beberapa komponen, yaitu:

1. Jenis makanan

Merujuk pada macam makanan yang tercantum dalam daftar semi FFQ yang disesuaikan dengan kebiasaan makan responden. Daftar ini mencakup kelompok pangan seperti karbohidrat, protein, sayur, dan buah. Pemilihan jenis makanan yang relevan dengan pola makan populasi sangat penting agar hasil estimasi asupan gizi menjadi akurat. (Nursabrina, 2025).

2. Frekuensi makan

Mengukur seberapa sering suatu jenis makanan dikonsumsi dalam periode tertentu, misalnya harian, mingguan atau bulanan. Responden menjawab dengan pilihan frekuensi seperti 3 kali/hari, 1 kali/hari, 3-6 kali/minggu, dan seterusnya. Frekuensi ini kemudian dikonversi menjadi skor untuk memudahkan analisis pola makan. (Agnia Nurul Hikmah, Seila Novita, 2024)

3. Jumlah makan (porsi)

Mengacu pada takaran atau porsi makanan yang dikonsumsi setiap kali makan, yang biasanya diukur menggunakan satuan gram atau Ukuran Rumah Tangga (URT). Data jumlah ini dikalikan dengan frekuensi konsumsi untuk mendapatkan estimasi total asupan makanan dan zat gizi per hari. (Nursabrina, 2025)

Metode semi FFQ sering digunakan dalam kajian epidemiologis untuk menilai pola konsumsi dan estimasi asupan zat gizi, karena memiliki keunggulan dalam memberikan gambaran kebiasaan makan serta estimasi kuantitatif asupan makanan pada populasi atau individu. Instrumen ini biasanya terdiri dari daftar makanan yang relevan dengan kebiasaan makan responden, dan pertanyaan yang bersifat tertutup agar fokus pada makanan yang memang dikonsumsi secara umum di populasi tersebut.

E. Video TikTok

1. Pengertian video TikTok

TikTok merupakan aplikasi media sosial berbasis video pendek yang dibuat untuk memfasilitasi pembuatan berbagai konten kreatif secara cepat dan menarik secara visual. Aplikasi ini menyediakan berbagai efek khusus serta dukungan musik yang memungkinkan pengguna mengekspresikan diri melalui pertunjukan tari, gaya bebas, atau penampilan musik, sehingga mendorong kreativitas dan imajinasi para kreator, terutama kalangan remaja. (Veronika, 2022)

Sebagai platform audio-visual, TikTok memungkinkan konten tidak hanya dilihat tetapi juga didengar, menjadikannya media sosial yang sangat interaktif dan banyak diminati anak muda. Mudah digunakan dan fokus pada kebebasan berekspresi, TikTok telah menjadi tolak ukur budaya baru bagi generasi kreator muda dalam menciptakan video pendek yang unik dan menarik untuk dibagikan

kepada teman maupun audiens global.(Asra, 2023)

Di era digital saat ini, pemanfaatan media sosial seperti TikTok, yang mayoritas penggunanya adalah remaja, menjadi pendekatan efektif dalam edukasi gizi. Melalui konten yang menarik dan interaktif, TikTok dapat meningkatkan perhatian, pemahaman, serta daya ingat remaja terhadap materi gizi, sehingga berkontribusi pada peningkatan pengetahuan dan pembentukan perilaku makan sehat. Pendekatan ini sejalan dengan strategi edukasi gizi yang mengutamakan metode interaktif dan promosi kesehatan yang tepat sasaran.(Trisa Pamilasari, Desi, 2022)

2. Kelebihan video TikTok

Menurut (Oktaheriyani, 2020) kelebihan dari aplikasi TikTok adalah:(Oktaheriyani, Wafa and Shadiqien, no date)

1. TikTok menyediakan berbagai fitur hiburan yang dapat membantu pengguna mengurangi stres serta mengisi waktu luang dengan aktivitas yang menyenangkan.
2. Platform ini memudahkan pengguna untuk mengekspresikan diri serta membagikan aktivitas, kreativitas, dan kebahagiaan melalui video pendek, foto, musik, dan fitur interaktif lainnya.
3. TikTok efektif sebagai sarana penyaluran bakat dan pembuatan konten viral, sekaligus menjadi sumber informasi dan edukasi yang menarik, terutama bagi remaja dan mahasiswa.
4. Media ini mendukung perluasan jaringan sosial, mempererat komunikasi, serta meningkatkan wawasan dan keterampilan pengguna.
5. Fitur yang mudah digunakan memungkinkan siapa saja membuat dan membagikan konten kreatif dengan cepat ke audiens luas, serta mendokumentasikan kehidupan sehari-hari melalui berbagai media interaktif seperti status, komentar, dan emotikon.

3. Kekurangan video TikTok

Menurut (Oktaheriyani, 2020) kekurangan dari aplikasi TikTok adalah:(Oktaheriyani, Wafa and Shadiqien, no date)

1. Penggunaan yang berlebihan berpotensi menimbulkan kecanduan, sehingga dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dan produktivitas pengguna.

2. Tekanan sosial untuk mengikuti tren viral dan menampilkan konten yang sempurna dapat menimbulkan beban psikologis bagi pengguna.
3. Sebagian besar konten lebih menonjolkan hiburan dibandingkan edukasi, sehingga ada risiko penyalahgunaan media untuk hal-hal yang kurang bermanfaat.
4. Kebiasaan membuat konten di tempat sepi demi hasil video yang optimal dapat mengurangi interaksi sosial langsung dalam kehidupan nyata.

F. Penelitian Terdahulu

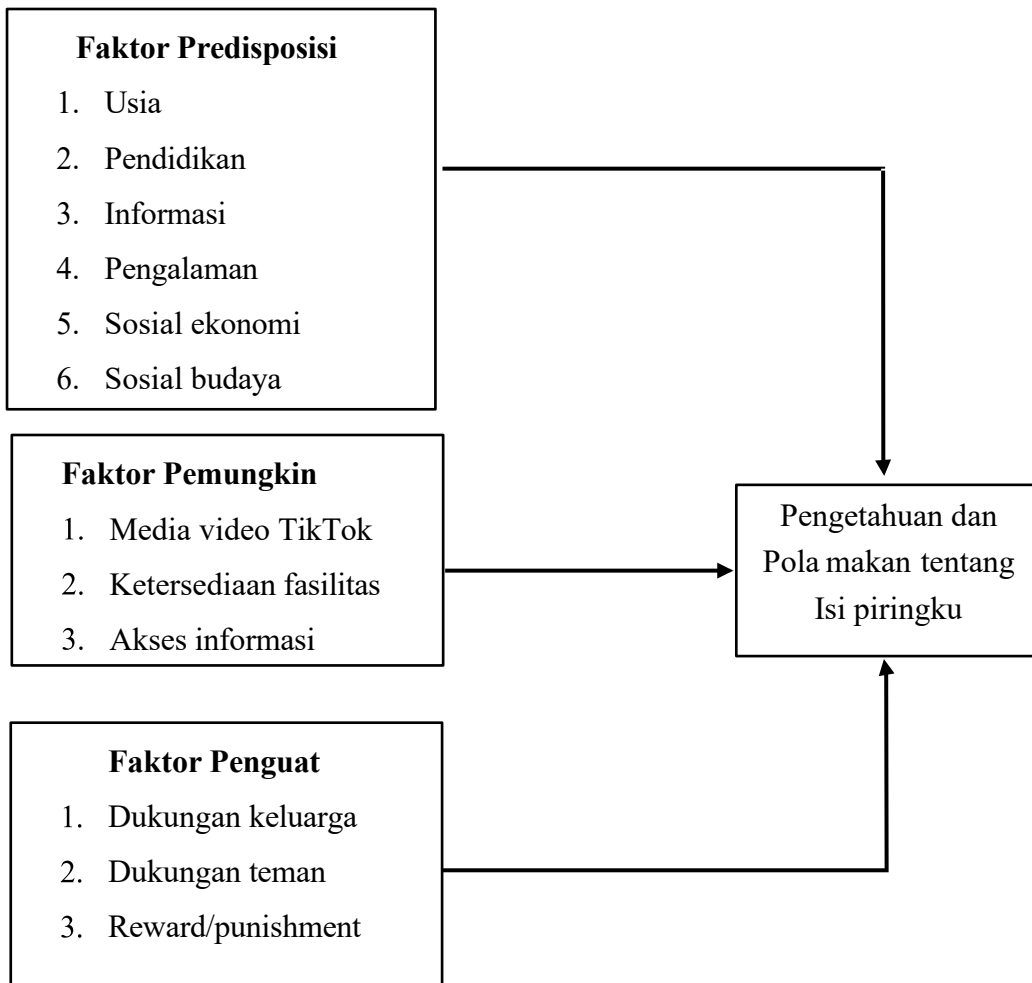
Penelitian terdahulu yang menyerupai penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Penelitian oleh (Yunieta et al., 2025) meneliti pengaruh edukasi gizi melalui media audio visual bertema "Isi Piringku" terhadap perubahan pengetahuan dan kesesuaian porsi makan pada remaja di SMAN 1 Segedong. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan gizi yang signifikan setelah diberikan edukasi. Namun, penelitian ini tidak menemukan perbedaan signifikan pada kesesuaian porsi karbohidrat, protein hewani, protein nabati, dan buah, kecuali pada porsi sayur yang menunjukkan perbedaan signifikan. (Yunieta, Desi and Gambir, 2025)
2. Jurnal berjudul "Pengaruh Edukasi Gizi Media Tik Tok Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Remaja Putri" dilakukan di SMAN 1 Dedai, Kalimantan Barat, dengan 35 siswi sebagai sampel menggunakan desain one group pre-test post-test. Edukasi melalui Tik Tok selama dua minggu terbukti meningkatkan pengetahuan gizi secara signifikan ($p=0,000$) dengan rata-rata skor naik dari 14,26 menjadi 18,54. Media Tik Tok efektif karena format video singkat yang menarik dan mudah dipahami, meningkatkan motivasi dan daya ingat remaja. Saran penelitian ini adalah pengembangan konten edukasi gizi kreatif di Tik Tok, pemanfaatan media sosial untuk kampanye gizi, dan perlunya studi lanjutan dengan sampel lebih besar dan desain kontrol. Kelebihannya meliputi pemilihan media yang tepat dan analisis statistik yang valid, sementara kekurangannya adalah tidak adanya kelompok kontrol, sampel kecil dari satu sekolah, dan durasi pengamatan singkat tanpa melihat dampak jangka panjang. (Trisa Pamilasari, Desi, 2022)
3. Penelitian Munir dkk. (2024) dengan metode quasi eksperimen dengan pretest

dan posttest pada 81 siswa SDN 1 Cilendek Kota Bogor Barat untuk melihat pengaruh video animasi terhadap pengetahuan dan sikap tentang isi piringku. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata pengetahuan siswa sedikit turun dari 1,12 menjadi 1,09 (turun sekitar 2,7%), sedangkan sikap naik tipis dari 1,25 menjadi 1,28 (naik sekitar 2,4%), namun perubahan ini tidak signifikan (nilai p pengetahuan = 0,442 dan sikap = 0,615, keduanya $> 0,05$). Kesimpulannya, video animasi tidak berpengaruh signifikan terhadap pengetahuan dan sikap siswa tentang isi piringku. Kelemahan penelitian ini adalah pelaksanaan hanya satu hari dan tidak mempertimbangkan faktor eksternal seperti lingkungan dan peran orang tua, sehingga edukasi gizi sebaiknya dilakukan secara rutin dan bervariasi agar hasilnya lebih optimal. (rindasari munir, imas nurjanah, fitria lestari, sunarti, no date)

G. Kerangka Teori

Dalam pembuatan Kerangka teori ini mengadopsi Modifikasi Teori Lawrance Green, membahas tentang faktor yang mempengaruhi perilaku kesehatan, yaitu faktor predisposisi, pemungkin dan penguat, semuanya berperan dalam membentuk dan mengubah perilaku individu atau kelompok.



Gambar 2. Bagan Kerangka Teori

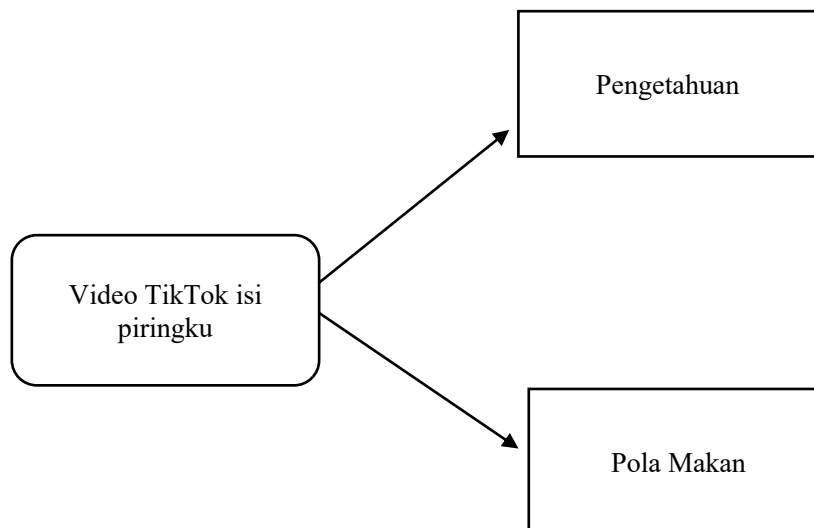
Sumber: Modifikasi Teori Lawrance Green dalam penelitian Yohana(2023)

H. Kerangka konsep

Variabel penelitian ini meliputi beberapa variabel yaitu variabel independen (variabel bebas) yaitu video TikTok dengan isi piringku sedangkan dependent (variabel terikat) yaitu peningkatan pengetahuan dan pola makan tentang isi piringku pada remaja sekolah menengah pertama.

Variabel independent

Variabel Dependent



Gambar 3. Bagan Kerangka Konsep

I. Definisi Operasional

Tabel 2. Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
Video TikTok isi piringku	Video TikTok tentang isi piringku yang digunakan untuk edukasi remaja SMP Negeri 4 Lubuk Pakam	Daftar kehadiran	Hadir Tidak hadir	Nominal
Pengetahuan tentang isi piringku	Segala sesuatu yang diketahui tentang isi piringku meliputi definisi, fungsi, prinsip, tujuan, jenis dan jumlah konsumsi kelompok pangan.	Kuesioner terdiri dari 15 pertanyaan dengan total skor 15 (lampiran 5)	Kategori pengetahuan: ➤ Kurang : bila skor $\leq$ 55% dari total skor (skor $\leq$ 8) ➤ Cukup bila skor skor 56%– 75% dari total skor (skor 9–11) ➤ Baik bila skor $\geq$ 76% dari total skor (skor $\geq$ 12). <i>Sumber: (Riana, A. et al (2020)</i>	Ordinal
Pola makan tentang isi piringku	Kebiasaan dalam mengonsumsi makanan sehari-hari yang dinilai berdasarkan jenis, jumlah, dan frekuensi konsumsi makanan pokok, lauk pauk, sayur dan buah	<i>Semi Food Frequency Questionnaire</i> (semi FFQ)	Kategori pola makan: ➤ Beragam , jika skor $\geq$ rerata (diberi skor 2) ➤ Tidak beragam , jika skor $\leq$ rerata (diberi skor 1)	Ordinal

J. Hipotesis

- H0 : Tidak ada Pengaruh video TikTok isi piringku terhadap pengetahuan dan pola makan remaja SMP Negeri 4 Lubuk Pakam.
- H1 : Ada pengaruh video TikTok isi piringku terhadap pengetahuan remaja SMP Negeri 4 Lubuk Pakam.
- H2 : Ada pengaruh video TikTok isi piringku terhadap pola makan remaja SMP Negeri 4 Lubuk Pakam.