

Pengaruh Edukasi melalui Media *TikTok* Tentang Protein Hewani untuk Kesehatan Otak Terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswa di SMPIT Al Ghazali

Munifa¹, Juni Ramadhani²

Poltekkes Kemenkes Palangka Raya

Email: mufidapuniq@gmail.com¹⁾

Abstract - Adolescents are a group of individuals in the growth stage, requiring a balanced intake of nutrients, especially for cognitive development. Animal-based Protein plays an important role in supporting brain development, cognitive function, and learning abilities in teenagers. However, the consumption of animal-based protein among adolescents is still low, so engaging and easily understandable nutrition education is needed. This study aims to determine the effect of education through TikTok platform about animal-based protein for brain health on the knowledge and attitudes of students at SMPIT Al Ghazali. The research uses a quasi-experimental design with a one group pretest-posttest design. The sample consisted of 34 eighth-grade students selected using total sampling technique. Data analysis used the Wilcoxon test for knowledge and the Paired T-test for attitude. The research results show that the average knowledge increased from 82.94 to 93.09 and the average attitude increased from 80.59 to 87.83. The statistical test results indicate a p-value of <0.001 for both variables. Education through TikTok platform about animal protein for brain health affects the improvement of knowledge and attitudes of students at SMPIT Al Ghazali.

Keywords: TikTok platform, animal-based protein, adolescents

Abstrak Remaja merupakan kelompok usia yang berada dalam tahap pertumbuhan sehingga memerlukan asupan zat gizi yang seimbang, terutama untuk perkembangan otak. Protein hewani memiliki peran penting dalam mendukung perkembangan otak, fungsi kognitif, serta kemampuan belajar pada remaja. Namun, konsumsi protein hewani pada remaja masih rendah sehingga diperlukan edukasi gizi yang menarik dan mudah dipahami. Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh edukasi gizi berbantuan media *TikTok* tentang protein hewani untuk kesehatan otak terhadap pengetahuan dan sikap siswa di SMPIT Al Ghazali. Penelitian menggunakan desain *quasi experiment* dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Sampel berjumlah 34 siswa kelas VIII yang dipilih dengan teknik total sampling. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon* untuk pengetahuan dan *Paired T-test* untuk sikap. Hasil penelitian menunjukkan rata-rata pengetahuan meningkat dari 82,94 menjadi 93,09 dan rata-rata sikap meningkat dari 80,59 menjadi 87,83. Hasil uji statistik menunjukkan nilai $p < 0,001$ pada kedua variabel. Edukasi gizi berbantuan media *TikTok* tentang protein hewani untuk kesehatan otak berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap siswa di SMPIT Al Ghazali.

Kata Kunci: media *TikTok*, protein hewani, remaja

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa dimana perkembangan fisik, kognitif dan emosional

dibentuk. Perkembangan otak anak usia sekolah sangat dipengaruhi oleh zat gizi yang optimal. Asupan zat gizi yang cukup dan seimbang, termasuk

energi, protein, lemak, vitamin, dan mineral, dapat mendukung fungsi otak secara optimal selama masa pertumbuhan (Fitriyah et al. 2024).

Remaja merupakan kelompok usia yang berada dalam tahap pertumbuhan sehingga memerlukan asupan zat gizi yang seimbang, terutama untuk perkembangan otak. Gizi seimbang memegang peran dalam perkembangan fisik dan kognitif. Asupan gizi yang baik dapat meningkatkan fungsi otak siswa, seperti konsentrasi, daya ingat, dan kemampuan belajar (Rahayu et al. 2023).

Salah satu zat gizi yang memiliki peran penting pada masa remaja adalah protein. Protein hewani mengandung berbagai zat gizi esensial, seperti asam amino, asam lemak omega-3, vitamin, dan mineral yang berfungsi mendukung pembentukan struktur otak serta menjaga fungsi sistem saraf. Kekurangan zat gizi, terutama protein hewani, dapat mengganggu proses dalam perkembangan otak, sehingga dapat menyebabkan gangguan penurunan kemampuan kognitif (Prasetyowati dan Oktaviani 2024).

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia telah menyoroti tingginya angka kekurangan zat gizi mikro, termasuk zat yang terkandung dalam protein hewani, di kelompok anak sekolah dan remaja. Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 menunjukkan prevalensi anemia di Indonesia mencapai 26,8% pada anak usia 5-14 tahun dan 32% pada remaja usia 15-24 tahun. Di Kalimantan Tengah prevalensi anemia pada remaja adalah 26,1%. Untuk Kota Palangka Raya, prevalensi anemia pada remaja berada di angka 24,5% (SKI 2023). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa pemenuhan zat gizi, termasuk yang bersumber dari pangan hewani, masih memerlukan perhatian.

Konsumsi protein hewani masih cukup rendah di kalangan remaja, terutama usia anak sekolah menengah. Penelitian yang dilakukan di SMAN 1 Payangan menunjukkan bahwa sebanyak 16% siswa memiliki tingkat konsumsi protein hewani yang tergolong kurang (Windaningsih et al., 2018). Kondisi ini perlu menjadi perhatian karena protein hewani merupakan sumber berbagai zat gizi yang berperan dalam mendukung fungsi kognitif, kemampuan berkonsentrasi, dan proses belajar. Oleh karena itu, diperlukan upaya edukasi gizi yang mampu meningkatkan pengetahuan sekaligus membentuk sikap positif remaja mengenai pentingnya konsumsi protein hewani.

Edukasi di lingkungan sekolah memiliki tantangan seperti metode penyampaian yang kurang

menarik bagi siswa. Edukasi yang disampaikan secara monoton melalui ceramah dan teks dapat menyebabkan kebosanan dan rendahnya minat siswa. Fajarnita dan Herlitawati (2023) melaporkan bahwa edukasi berbasis media digital meningkatkan pengetahuan dan sikap positif siswa dengan persentase peningkatan sebesar 21,24%. Temuan tersebut menunjukkan bahwa media digital dapat dimanfaatkan sebagai alternatif dalam penyampaian edukasi gizi di lingkungan sekolah.

Perkembangan teknologi digital juga mendorong meningkatnya penggunaan media sosial sebagai sarana memperoleh dan menyebarkan informasi. Di bidang pendidikan, media sosial tidak hanya berfungsi sebagai media komunikasi, tetapi juga dapat dimanfaatkan sebagai media pembelajaran yang sesuai dengan karakteristik remaja. Salah satu platform yang banyak digunakan adalah *TikTok*, yang memungkinkan penyampaian materi edukasi melalui konten visual berdurasi singkat sehingga informasi menjadi lebih menarik dan mudah dipahami (Asari et al., 2023). Penelitian Khayuni et al. (2024) menunjukkan bahwa edukasi gizi berbantuan media *TikTok* meningkatkan pengetahuan responden dari 55,9% menjadi 64,9%, sedangkan sikap meningkat dari 89,5% menjadi 91,8% setelah intervensi diberikan.

Konten edukasi pada media *TikTok* umumnya dikemas dalam bentuk video pendek yang mengombinasikan unsur visual dan audio. Sebagai media audiovisual, video mampu menyajikan informasi secara menarik dan mudah dipahami, sehingga dapat meningkatkan motivasi belajar dan keterlibatan siswa (Patimah 2022). Penelitian oleh Indah dan Junaidi (2020) menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan siswa hingga 83,6% dan sikap hingga 84,5% setelah intervensi menggunakan media video. Sehingga dibandingkan media poster, media video lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa.

Sekolah Menengah Pertama Islam Terpadu (SMPIT) Al Ghazali dikenal sebagai sekolah yang menekankan pada pembentukan karakter dalam proses pembelajarannya. Pada observasi awal, terlihat sebagian besar siswa memiliki kebiasaan mengonsumsi jajanan seperti gorengan dan pentol, terutama setelah pulang sekolah. Selain itu, beberapa siswa juga diketahui sering melewatkan sarapan sebelum berangkat sekolah.

Berdasarkan hasil observasi di SMPIT Al Ghazali, peneliti tertarik untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi berbantuan media *TikTok* tentang protein hewani untuk kesehatan otak dalam

meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa tentang protein hewani untuk kesehatan otak di SMPIT Al Ghazali.

METODE

Desain, tempat, dan waktu

Penelitian ini menerapkan metode *quasi experiment* dengan rancangan *One Group Pretest–Posttest Design* yang dilakukan di SMPIT Al Ghazali Palangka Raya, pada tanggal 22 Januari hingga 22 Februari 2026. Intervensi yang diberikan berupa edukasi melalui media *TikTok* tentang protein hewani untuk kesehatan otak.

Jumlah dan jenis pengambilan sampel penelitian

Populasi penelitian meliputi seluruh siswa kelas VIII SMPIT Al Ghazali Tahun Ajaran 2025/2026 yang berjumlah 34 orang. Teknik *total sampling* digunakan sehingga seluruh anggota populasi yang memenuhi kriteria inklusi dijadikan sebagai sampel penelitian. Kriteria tersebut meliputi siswa yang masih aktif, bersedia menjadi sampel, dan memiliki *smartphone*.

Jenis dan cara pengambilan data

Data yang dikumpulkan terdiri atas data primer yang mencakup karakteristik siswa, tingkat pengetahuan, dan sikap. Karakteristik siswa meliputi usia dan jenis kelamin. Intervensi diberikan dalam bentuk tiga video edukasi pada media *TikTok* dengan durasi sekitar 1–2 menit setiap video. Materi yang disampaikan berfokus pada pentingnya konsumsi protein hewani dalam mendukung kesehatan otak. Edukasi dilaksanakan sebanyak dua kali, masing-masing selama kurang lebih 20 menit dan disertai sesi diskusi atau tanya jawab.

Pada awal penelitian, siswa terlebih dahulu mengisi kuesioner *pretest* untuk mengukur tingkat pengetahuan dan sikap sebelum intervensi. Selanjutnya, responden memperoleh edukasi melalui media *TikTok*. Setelah interval selama tujuh hari, edukasi diberikan kembali menggunakan media yang sama sebagai penguatan materi, kemudian diakhiri dengan pelaksanaan *posttest* menggunakan kuesioner yang sama.

Instrumen penelitian berupa kuesioner pengetahuan dan sikap yang telah melalui uji validitas dan reliabilitas sebelum digunakan. Kuesioner pengetahuan terdiri atas 20 butir pertanyaan dengan skor 5 untuk jawaban benar dan skor 0 untuk jawaban salah. Sementara itu, kuesioner sikap terdiri atas 20 pernyataan yang dinilai menggunakan skala *Likert*. Pada pernyataan positif, skor diberikan dari 4 (sangat setuju) hingga 1 (sangat tidak setuju).

Sebaliknya, untuk pernyataan negatif (*reverse statement*), pemberian skor dilakukan secara terbalik, yaitu 1 (sangat setuju) hingga 4 (sangat tidak setuju).

Analisis Data

Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Analisis univariat bertujuan menggambarkan karakteristik siswa berdasarkan usia dan jenis kelamin serta mendeskripsikan distribusi setiap variabel penelitian. Sementara itu, analisis bivariat digunakan untuk menilai pengaruh edukasi melalui media *TikTok* terhadap perubahan pengetahuan dan sikap siswa dengan membandingkan skor *pretest* dan *posttest* pada kelompok responden yang sama. Pemilihan uji statistik disesuaikan dengan hasil uji normalitas data. Data yang berdistribusi normal dianalisis menggunakan uji *Paired T-test*, sedangkan data yang tidak berdistribusi normal dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon*. Keputusan diambil jika $p < 0,05$ yang artinya ada pengaruh edukasi gizi melalui media *TikTok* terhadap pengetahuan dan sikap siswa di SMPIT Al Ghazali, dan jika $p > 0,05$ maka tidak ada pengaruh edukasi gizi melalui media *TikTok* terhadap pengetahuan dan sikap siswa di SMPIT Al Ghazali.

HASIL DAN PEMBAHASAN

SMP Islam Terpadu (IT) Al Ghazali Modern School Palangka Raya yang terletak di Jl. Rajawali VII, Kota Palangka Raya, Provinsi Kalimantan Tengah dengan akreditasi A. Jumlah Guru sebanyak 12 orang dan jumlah siswa sebanyak 112 orang dengan jumlah kelas VII sebanyak 36 orang, kelas VIII sebanyak 34 orang, dan kelas IX sebanyak 42 orang. SMP IT Al-Ghazali Palangka Raya memiliki visi dan misi untuk mewujudkan sekolah Islam modern berbasis tauhid, berwawasan kebangsaan, serta mengintegrasikan teknologi melalui pendekatan *e-learning* dalam proses pembelajaran. Hal ini menunjukkan adanya upaya adaptasi terhadap perkembangan teknologi dalam dunia pendidikan. Dengan berbagai program dan fasilitas yang tersedia, sekolah ini berperan sebagai “rumah kedua” bagi siswa, tidak hanya sebagai tempat menuntut ilmu, tetapi juga sebagai wadah untuk mengembangkan potensi diri secara optimal, baik dalam aspek akademik, spiritual, maupun keterampilan sosial.

Karakteristik siswa memberikan gambaran sampel dalam penelitian ini. Karakteristik siswa dibagi menjadi dua, yaitu usia dan jenis kelamin. Usia dikategorikan menjadi remaja usia 12 – 15 tahun.

Tabel 1. Karakteristik Sampel

Karakteristik Siswa	n	%
Usia		
12	1	2,9
13	21	61,8
14	12	35,3
15	0	0
Total	34	100
Jenis Kelamin		
Laki – Laki	17	50
Perempuan	17	50
Total	34	100

Berdasarkan tabel 1 didapatkan bahwa sebagian besar siswa berusia 13 tahun sebanyak 21 siswa (61,8%), usia 14 tahun sebanyak 12 siswa (35,3%), dan usia 12 tahun sebanyak 1 siswa (2,9%), sedangkan tidak terdapat siswa berusia 15 tahun. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa berada pada rentang usia remaja awal (12 – 15 tahun), yang merupakan fase penting dalam pertumbuhan dan perkembangan, terutama perkembangan kognitif dan otak. Menurut Fitriyah *et al.* (2024), pada tahap ini terjadi proses pematangan fungsi otak yang berperan dalam kemampuan berpikir, konsentrasi, daya ingat, serta proses belajar.

Berdasarkan jenis kelamin, jumlah responden laki-laki dan perempuan masing-masing sebanyak 17 orang (50%). Proporsi yang seimbang tersebut memberikan gambaran bahwa sampel penelitian tidak didominasi oleh salah satu jenis kelamin sehingga karakteristik responden relatif merata. (Adiputra *et al.* 2021).

Tabel 2. Analisis Pengaruh Edukasi melalui Media *TikTok* terhadap Pengetahuan Siswa di SMPIT Al Ghazali

Variabel	n	Mean		p-value
		Pretest	Posttest	
Pengetahuan	34	82,94	93,09	$p < 0,001$

Berdasarkan hasil penelitian, rata-rata skor pengetahuan siswa meningkat dari 82,94 pada saat *pretest* menjadi 93,09 setelah diberikan edukasi gizi berbantuan media *TikTok*. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa setelah intervensi edukasi gizi ditinjau dari nilai rata-rata (*mean*). Peningkatan nilai rata-rata sebesar 10,15 poin mengindikasikan bahwa edukasi gizi melalui media *TikTok* efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa.

Menurut Notoatmodjo (2018), pengetahuan merupakan hasil dari proses penginderaan terhadap suatu objek melalui panca indera, terutama indera penglihatan dan pendengaran. Penggunaan media *TikTok* dalam penelitian ini memanfaatkan kedua indera tersebut secara bersamaan sehingga informasi lebih mudah dipahami dan diingat.

Pada kuesioner pengetahuan siswa, Hasil uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* menunjukkan bahwa data pengetahuan tidak

berdistribusi normal, yaitu sebesar 0,05. Sehingga, pengaruh edukasi melalui media *TikTok* terhadap pengetahuan siswa sebelum dan sesudah diberikan menggunakan Uji *Wilcoxon*. Berdasarkan hasil uji didapatkan hasil nilai $p < 0,001$ sehingga dapat diartikan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan yang bermakna setelah diberikan edukasi melalui media *TikTok* terhadap pengetahuan tentang protein hewani untuk kesehatan otak pada siswa.

Hasil ini didukung pada penelitian oleh Fajarnita dan Herlitawati (2023) dengan hasil analisis statistik menggunakan Uji *Wilcoxon* menunjukkan hasil $p = 0,005$ ($p < 0,05$), artinya terdapat perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi melalui media digital berupa media *TikTok*.

Media video menyajikan informasi secara visual dan auditori sekaligus, sehingga informasi lebih mudah dipahami dan diingat oleh audiens. Media video juga dapat digunakan berulang kali, sehingga dapat menjangkau audiens dalam jumlah besar tanpa batasan waktu atau tempat (Patimah 2022).

Selain menunjukkan perbedaan yang signifikan secara statistik, penelitian ini juga menghasilkan nilai r sebesar 0,81 yang termasuk dalam kategori besar. Nilai tersebut mengindikasikan bahwa pengaruh intervensi tidak hanya signifikan secara statistik, tetapi juga memiliki makna praktis yang kuat terhadap peningkatan pengetahuan siswa. Efektivitas tersebut diduga dipengaruhi oleh karakteristik *TikTok* yang mampu menyampaikan materi melalui kombinasi gambar, suara, animasi, serta penyampaian informasi yang singkat sehingga lebih menarik bagi remaja.

Penyampaian informasi melalui media audiovisual dapat meningkatkan daya serap informasi karena melibatkan indera penglihatan dan pendengaran secara bersamaan. Selain itu, sebelum dilakukan *posttest*, siswa diberikan edukasi kembali dengan media *TikTok* untuk mengingat materi, sehingga memungkinkan siswa lebih mengingat isi materi yang diberikan.

Tabel 3. Analisis Pengaruh Edukasi melalui Media *TikTok* terhadap Sikap Siswa di SMPIT Al Ghazali

Variabel	n	Mean		p-value
		Pretest	Posttest	
Sikap	34	80,59	87,83	$p < 0,001$

Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor sikap siswa mengalami peningkatan setelah memperoleh edukasi gizi berbantuan media *TikTok*. Nilai rata-rata sikap meningkat dari 80,59 pada saat *pretest* menjadi 87,83 setelah intervensi (*posttest*). Peningkatan ini menunjukkan adanya perubahan positif pada sikap siswa setelah mendapatkan

edukasi gizi melalui media *TikTok*. Peningkatan sebesar 7,24 menunjukkan perubahan sikap yang tergolong cukup secara deskriptif.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Indah dan Junaidi (2020) yang melaporkan adanya peningkatan skor sikap setelah pemberian edukasi menggunakan media video, yaitu dari 56,5 menjadi 84,5. Selain itu, Fajarnita dan Herlitawati (2023) juga menyatakan bahwa menggunakan media video lebih efektif dibandingkan metode ceramah dalam meningkatkan sikap yang positif karena penyajiannya yang menarik, praktis, dan mampu menjangkau audiens secara luas.

Sebelum dilakukan analisis hipotesis, data sikap diuji normalitasnya menggunakan uji *Shapiro-Wilk*. Hasil pengujian menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,09, sehingga data dinyatakan berdistribusi normal. Oleh karena itu, pengaruh edukasi gizi berbantuan media *TikTok* terhadap sikap siswa sebelum dan sesudah diberikan menggunakan Uji *Paired T-test*.

Hasil analisis menunjukkan nilai $p < 0,001$ sehingga dapat diartikan bahwa terdapat peningkatan sikap yang bermakna setelah diberikan edukasi gizi berbantuan media *TikTok* terhadap sikap tentang protein hewani untuk kesehatan otak pada siswa.

Hasil ini didukung pada penelitian oleh Indah dan Junaidi (2020) dengan hasil analisis statistik menggunakan Uji *Paired T-test* menunjukkan hasil $p = 0,000$ ($p < 0,05$), artinya terdapat perbedaan sikap sebelum dan sesudah diberikan edukasi melalui media digital berupa media video. Hasil ini juga sejalan dengan penelitian oleh Khayuni *et al.* (2024), saat pemberian intervensi pada kelompok video, rata-rata nilai *pretest* untuk kuesioner sikap sebesar 30,7% dan meningkat pada *posttest* sebesar 43,4% yang kemudian dilakukan uji *Paired T-Test* dengan hasil $p < 0,05$ (0,000).

Karakteristik media *TikTok* yang menggabungkan unsur visual, audio, serta penyajian materi secara singkat memungkinkan proses pembelajaran berlangsung lebih menarik. Penyajian tersebut tidak hanya membantu siswa memahami informasi, tetapi juga mendorong terbentuknya sikap yang lebih positif terhadap pesan kesehatan yang disampaikan. (Swarjana 2022).

Besarnya pengaruh intervensi juga diperkuat oleh hasil perhitungan *effect size* menggunakan *Cohen's d*, yaitu sebesar 1,54 yang termasuk dalam kategori besar. Hal ini menunjukkan bahwa edukasi gizi berbantuan media *TikTok* memberikan peningkatan yang bermakna terhadap perubahan sikap siswa.

Besarnya *effect size* menunjukkan bahwa media *TikTok* mampu meningkatkan perhatian, minat, dan penerimaan siswa terhadap pesan edukasi yang diberikan.

Penyampaian materi dengan video yang menarik dan mudah dipahami dapat membantu siswa membentuk pandangan yang lebih positif mengenai pentingnya konsumsi protein hewani untuk kesehatan otak. Selain itu, adanya pengulangan materi sebelum *posttest* juga memperkuat proses pembentukan sikap, karena informasi yang diterima secara berulang akan lebih mudah melekat dan mempengaruhi cara pandang siswa.

KESIMPULAN

Kesimpulan dari hasil penelitian, sebagai berikut: SMPIT Al Ghazali merupakan sekolah menengah pertama berbasis Islam terpadu di Kota Palangka Raya dengan jumlah responden penelitian sebanyak 34 siswa kelas VIII.

Sebelum pemberian edukasi melalui media *TikTok* tentang protein hewani untuk kesehatan otak, rata-rata skor pengetahuan siswa sebesar 82,94 dan meningkat menjadi 93,09 setelah edukasi. Rata-rata skor sikap siswa juga meningkat dari 80,59 menjadi 87,83 setelah pemberian edukasi.

Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa edukasi melalui media *TikTok* tentang protein hewani untuk kesehatan otak berpengaruh terhadap pengetahuan siswa ($p < 0,001$) dan sikap siswa ($p < 0,001$) di SMPIT Al Ghazali. Dengan demikian, media *TikTok* dapat digunakan sebagai alternatif media edukasi gizi yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja mengenai pentingnya konsumsi protein hewani untuk kesehatan otak.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Poltekkes Kemenkes Palangka Raya atas dukungan yang diberikan selama pelaksanaan penelitian. Ucapan terima kasih juga ditujukan kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi, baik secara langsung maupun tidak langsung, sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra IMS, Ni Wayan T, Ni Putu WO, Seri AM, Victor TH, Indah B, *et al.* (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Medan: Yayasan Kita Menulis.
- Asari A, Thewa, Sahib S, Sukarman P, Rachmatiyah, Wicke TF, *et al.* (2023). *Peran Media Sosial*

- dalam Pendidikan. Yogyakarta: CV Istana Agency.
- Fajarnita A. dan Herlitawati. (2023). Efektivitas Penyuluhan Kesehatan Melalui Media Digital Terhadap Pengetahuan Ibu Tentang Pencegahan Stunting. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan*, 2(1), 187–197.
- Fitriyah H, Ulilalbab A, Oktaviasari DI, Anggraeni F, Alamsyah P., Mutiara SY, Fadlina A, Veranita A, Damayati DS, Sholihin RM, Jumain. (2024). *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Banten: Sada Kurnia Pustaka.
- Indah S, Junaidi, R. (2020). Efektivitas Video Edukasi Gizi terhadap Perubahan Pengetahuan dan Sikap Siswa. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 6(3), 101–109.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Khayuni TRN, Djudju S, Sri WW, dan Tri HRA. (2024). Edukasi Pernikahan Dini melalui Instagram dan *TikTok* terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri. *Higeia Journal of Public Health Research and Development*, 8(3), 420-431.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Patimah S. (2022). *Pendidikan Gizi dan Promosi Kesehatan*. Yogyakarta: Deepublish.
- Prasetyowati M, Oktaviani I. (2024). *Gizi Kesehatan Reproduksi dan Otak*. Malang: PT. Literasi Nusantara Abadi Grup.
- Rahayu HK, Nadhea AH, Dhina PW, Happy C, Evan TK, Salsabila, Tsabita AF. (2023). *Gizi dan Kesehatan Remaja*. Banyumas: Zahira Media Publisher.
- Swarjana IK. (2022). *Konsep Pengetahuan, Sikap, Perilaku, Persepsi, Stres, Kecemasan, Nyeri, Dukungan Sosial, Kepatuhan Motivasi, Kepuasan, Pandemi Covid-19, Akses Layanan Kesehatan – Lengkap dengan Konsep Teori, Cara Mengukur Variabel, dan Contoh Kuisioner*. Yogyakarta: Penerbit ANDI.
- Windaningsih NK, I Ketut K, I Made S. (2018). Gambaran Konsumsi Protein Hewani, Tablet Tambah Darah dan Kejadian Anemia Siswa SMAN 1 Payangan Kabupaten Gianyar. *Jurnal Ilmu Gizi: Journal of Nutrition Science*, 7(3), 83-91.