

ABSTRAK

Hasanah, Ma'rifatul Ainina Uswatun. 2024. *Efektifitas Eduskasi Gizi Melalui Video Tiktok Terhadap Kebiasaan Sarapan Remaja di MTsN 4 Mojokerto*. Skripsi, Fakultas Kesehatan Universitas Nahdlatul ulama Surabaya. Pembimbing : Catur Wulandari, S.ST.,M.Gizi

Kebiasaan sarapan pagi pada masyarakat masih sangat kurang. Sebagian besar masyarakat yang sarapan kurang memperhatikan kualitas makanan yang dikonsumsi. Salah satu faktor yang mempengaruhi kebiasaan sarapan pada remaja yaitu pengetahuan gizi yang kurang. Edukasi gizi sangat berguna untuk meningkatkan pengetahuan gizi, membentuk perilaku positif pada makanan sebagai upaya untuk membentuk kebiasaan makan yang baik dengan pemberian edukasi menggunakan video tiktok yang merupakan aplikasi yang sedang viral dan diminati oleh kalangan remaja sehingga aplikasi tiktok dapat dimanfaatkan sebagai media edukasi gizi. Tujuan penelitian ini yaitu Untuk menganalisis perbedaan kebiasaan sarapan pada remaja di MTS Negeri 4 Mojokerto setelah diberikan edukasi gizi melalui video tiktok dan *leaflet*. Jenis penelitian yang digunakan adalah quasi experimental menggunakan *control group design with pre-test and post-test*. Sampel yang digunakan yaitu sebanyak 51 kelompok intervensi dan 51 kelompok kontrol dengan teknik total sampling remaja usia 13-15 tahun. Metode pengumpulan data menggunakan kuesioner. Analisis data menggunakan uji *Mann Whitney* dengan ($p\text{-Value} < 0,05$) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan 0,009 antara kebiasaan sarapan setelah diberikan edukasi dengan video tiktok dan *leaflet*. Kesimpulan dari penelitian ini adalah edukasi gizi dengan video tiktok efektif terhadap kebiasaan sarapan remaja. Oleh karena itu, penelitian ini merekomendasikan kepada pihak sekolah untuk dapat mengembangkan program edukasi gizi dengan menggunakan media tiktok.

Kata Kunci : Edukasi Gizi, Video Tiktok, Kebiasaan , Sarapan