PENGARUH EDUKASI GIZI MENGGUNAKAN APLIKASI KONTEN TIKTOK TERHADAP PENGETAHUAN DAN MOTIVASI SARAPAN PAGI PADA SISWA DI SMA PGRI 2 KOTA JAMBI

Sasi Kirana[1*], Andicha Gustra[2], Maryam Novitasari[3]

[1,2,3]*Universitas Baiturrahim*
E-mail : sasikirana839@gmail.com

ABSTRACT

Background: Breakfast is an important habit for meeting energy and nutrient requirements, improving learning concentration, and supporting adolescent health. However, many adolescents still have low knowledge and motivation to establish the habit of eating breakfast. One effort to improve this knowledge and motivation is through nutrition education using the TikTok social media platform, which presents information in the form of short, engaging, and easy-to-understand videos for adolescents. Objective: This study aims to determine the effect of nutrition education using TikTok content on breakfast knowledge and motivation among students at PGRI 2 High School Jambi City. Methods: This study is a quantitative study with a pre-experimental design using a one-group pretest-posttest design with a nutrition education intervention through TikTok videos for one week. The sample consisted of 55 students selected using a purposive sampling technique. Data were collected using questionnaires on breakfast knowledge and motivation before and after nutrition education through TikTok. Data were analyzed univariately and bivariately using the Wilcoxon Signed-Rank Test for knowledge and the Paired Sample t-test for motivation. Result: The results showed that breakfast knowledge increased from the moderate category (54.5%) to the good category (60%) after education through TikTok. Motivation to eat breakfast also increased from the moderate category (96.4%) to the good category (72.7%). There was a significant effect of nutrition education using TikTok content on breakfast knowledge and motivation among students, with a significance value of $p = 0.000$ ($p < 0.05$). Conclusion: It can be concluded that nutrition education through TikTok content increased breakfast knowledge and motivation among students at PGRI 2 High School Jambi City.

Keywords : Breakfast Knowledge; Breakfast Motivation; Nutrition Education; TikTok.

ABSTRAK

Latar Belakang: Sarapan pagi merupakan kebiasaan penting untuk memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi, meningkatkan konsentrasi belajar, serta mendukung kesehatan remaja. Namun, masih banyak remaja yang memiliki pengetahuan dan motivasi rendah untuk membiasakan sarapan pagi. Salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan motivasi tersebut adalah melalui edukasi gizi menggunakan media sosial TikTok yang menyajikan informasi dalam bentuk video singkat, menarik, dan mudah dipahami remaja. Tujuan: Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh edukasi gizi menggunakan konten TikTok terhadap pengetahuan dan motivasi sarapan pagi pada siswa SMA PGRI 2 Kota Jambi. Metode: Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain pra-eksperimen menggunakan rancangan One Group Pretest-Posttest design dengan intervensi edukasi gizi melalui video TikTok selama satu minggu. Sampel berjumlah 55 siswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner pengetahuan dan motivasi sarapan pagi sebelum dan sesudah edukasi gizi melalui TikTok. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan Wilcoxon Signed-Rank Test untuk pengetahuan dan Paired Sample t-test untuk motivasi. Hasil: Hasil penelitian menunjukkan pengetahuan sarapan pagi meningkat dari kategori cukup (54,5%) menjadi baik (60%) setelah edukasi melalui TikTok. Motivasi sarapan pagi juga meningkat dari kategori sedang (96,4%) menjadi baik (72,7%). Terdapat pengaruh edukasi gizi menggunakan konten TikTok terhadap pengetahuan dan motivasi sarapan pagi pada siswa dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Kesimpulan: Disimpulkan bahwa edukasi gizi melalui konten TikTok meningkatkan pengetahuan dan motivasi sarapan pagi pada siswa SMA PGRI 2 Kota Jambi. Kata Kunci: Edukasi gizi; TikTok; pengetahuan sarapan pagi; motivasi sarapan pagi

Kata Kunci : *Edukasi Gizi, Tiktok, Pengetahuan Sarapan Pagi, Motivasi Sarapan Pagi*

PENDAHULUAN

Remaja merupakan fase pertumbuhan dan perkembangan yang pesat. Pada fase ini, dibutuhkan asupan energi dan zat gizi yang cukup untuk mendukung pertumbuhan, aktivitas, serta perkembangan kognitif remaja. Namun, sering kali pemenuhan kebutuhan gizi remaja tidak optimal akibat pola makan yang kurang baik dan tidak teratur serta rendahnya kesadaran akan pentingnya pola makan yang sehat (Chairani et al., 2024; Pamilasari et al., 2022).

Salah satu perilaku makan yang penting diperhatikan oleh remaja adalah kebiasaan sarapan pagi. Sarapan pagi merupakan kegiatan makan dan minum di pagi hari sebelum memulai aktivitas yang berperan untuk memenuhi kebutuhan energi dan gizi harian setelah tubuh berpuasa selama tidur (Salsabila & Nareswari, 2023). Kebiasaan menunda atau melewatkan sarapan dapat mengganggu pemenuhan gizi harian dan memicu pola makan yang tidak teratur, meningkatkan risiko obesitas, serta menyebabkan kelelahan, mengantuk, dan penurunan prestasi belajar pada remaja (Noviyanti & Kusudaryati, 2018).

Kebiasaan sarapan pada remaja berkaitan dengan pengetahuan tentang pentingnya sarapan pagi (Lestari et al., 2023). Pengetahuan mengenai sarapan pagi membantu remaja memahami manfaat dan dampak buruk karena melewatkan sarapan. Dalam menerapkan pengetahuan yang dimiliki, diperlukan juga motivasi sebagai dorongan untuk mengubah perilaku dalam membiasakan sarapan pagi (Akbar Abbas, 2023; Zahrah et al., 2024).

Salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan motivasi remaja tentang sarapan pagi adalah melalui edukasi gizi. Edukasi gizi secara terstruktur dapat meningkatkan pemahaman remaja mengenai pentingnya penerapan pola makan yang sehat (Indrawati et al., 2025). Perkembangan teknologi memberikan peluang dalam mengembangkan cara edukasi gizi melalui media digital yang lebih menarik dan mudah diakses. Salah satu media digital yang dapat digunakan dalam edukasi kesehatan adalah TikTok.

TikTok merupakan salah satu media sosial berbasis video pendek yang populer di kalangan remaja. Video TikTok sebagai media audiovisual dapat menyampaikan informasi melalui unsur visual dan audio secara bersamaan sehingga pesan dapat disampaikan secara lebih menarik dan mudah dipahami (Aisah et al., 2021). Beragam konten yang tersedia seperti tips dan trik, tutorial, serta video edukatif membuat TikTok memiliki potensi besar sebagai media edukasi yang interaktif (Dewanta, 2020).

Pemanfaatan video TikTok dalam edukasi gizi terbukti dapat meningkatkan pengetahuan gizi pada remaja (Pamilasari et al., 2022). Penelitian yang dilakukan Pamilasari et al., (2022) menunjukkan bahwa edukasi gizi menggunakan media TikTok memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan pengetahuan gizi pada remaja dengan hasil uji *Paired Sample T-Test* menunjukkan nilai p-value 0,000 ($p<0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa media TikTok efektif dalam meningkatkan pengetahuan remaja.

SMA PGRI 2 Kota Jambi merupakan salah satu sekolah yang berada di wilayah kerja Puskesmas Kebun Handil dan menjadi sasaran program kesehatan remaja. Pemilihan lokasi penelitian didasarkan pada data Dinas Kesehatan Kota Jambi yang menunjukkan masih adanya masalah status gizi pada remaja, yaitu prevalensi gizi kurang sebesar 8,5% dan gizi lebih sebesar 12,3%. Berdasarkan survei awal yang dilakukan pada 14 April 2026, 5 dari 7 siswa belum mengetahui pentingnya sarapan, manfaatnya, serta dampak melewatkan sarapan. Selain itu, sebagian besar siswa mengaku sering melewatkan sarapan pagi karena keterbatasan waktu di pagi hari. Hasil wawancara singkat yang dilakukan peneliti juga menunjukkan bahwa seluruh siswa

memiliki akun TikTok dan aktif menggunakannya. Oleh karena itu, media TikTok berpotensi untuk dimanfaatkan sebagai media edukasi gizi bagi remaja.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh edukasi gizi melalui video TikTok terhadap pengetahuan dan motivasi sarapan pagi di SMA PGRI 2 Kota Jambi.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain pra eksperimen dengan pendekatan *one group pretest-posttest.* Penelitian dilakukan di SMA PGRI 2 Kota Jambi pada bulan April – Juni tahun 2026. Jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 55 siswa dari total populasi 125 siswa kelas X dan XI yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling

Pengumpulan data menggunakan kuesioner pengetahuan dan motivasi tentang sarapan pagi. Pengambilan data dilakukan dua kali, yaitu sebelum dan sesudah dilakukan intervensi edukasi gizi mengenai sarapan pagi menggunakan video konten TikTok

Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat menggunakan uji *wilcoxon signed-rank test* bagi variabel pengetahuan karena data tidak terdistribusi normal, dan uji *paired sample t-test* bagi variabel motivasi karena data terdistribusi normal. Pengaruh dinyatakan signifikan apabila nilai $p<0,05$.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan karakteristik usia dan jenis kelamin responden sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Penelitian

Karakteristik Responden	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia	15 tahun	18	32,7
	16 tahun	22	40,0
	17 tahun	15	27,3
Jenis Kelamin	Laki-laki	27	49,1
	Perempuan	28	50,9

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa sebagian besar responden berusia 16 tahun, yaitu sebanyak 22 responden (40,0%). Pada aspek jenis kelamin, sebagian besar responden adalah perempuan, yaitu sebanyak 28 responden (50,9%).

Analisis Univariat

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan dan Motivasi Sarapan Pagi Sebelum dan Sesudah Diberikan Edukasi

Variabel	*Pretest*		*Posttest*	
	n	%	n	%
Pengetahuan				
Baik	3	5,5	33	60
Cukup	30	54,5	20	36,4

Kurang	22	40	2	3,6
Motivasi				
Baik	2	3,6	40	72,7
Cukup	53	96,4	15	27,3
Kurang	0	0	0	0

Pada variabel pengetahuan, sebelum dilakukan edukasi gizi melalui konten TikTok, sebagian besar responden memiliki kategori pengetahuan cukup, yaitu 30 responden (54,%), sedangkan 22 responden memiliki kategori pengetahuan kategori kurang (40%) dan hanya 3 responden yang memiliki kategori pengetahuan baik (5,5%). Namun setelah diberikan edukasi, jumlah responden dengan kategori pengetahuan baik meningkat menjadi 33 responden (60%), kategori cukup menjadi 20 responden (36,4%, sedangkan kategori kurang menurun menjadi 2 responden (3,6%)

Sedangkan pada variabel motivasi, sebelum dilakukan edukasi, sebagian besar responden memiliki kategori motivasi cukup sebanyak 53 responden (96,4%), dan hanya 2 responden yang memiliki kategori motivasi baik (3,6%). Namun setelah dilakukan edukasi gizi menggunakan konten TikTok, terjadi peningkatan jumlah responden dengan kategori motivasi baik, yaitu sebanyak 40 responden (72,7%). Peningkatan pengetahuan dan motivasi setelah dilakukan edukasi gizi menggunakan konten TikTok menunjukkan bahwa konten TikTok mempu memberikan pengaruh dalam meningkatkan pengetahuan dan motivasi perilaku sarapan pagi.

Analisis Bivariat

Tabel 3. Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Aplikasi Konten TikTok Terhadap Pengetahuan dan Motivasi Sarapan Pagi pada Siswa di SMA PGRI 2 Kota Jambi

Variabel	*Mean Pretest* ± SD	*Mean Posttest* ± SD	Selisih	*p-value*
Pengetahuan	58,76 ±.12,7	79,84±13,6	21,08	0,000
Motivasi	40,15 ± 6,51	58,24 ± 7,76	18,09	0,000

Berdasarkan hasil uji statistik, terdapat perbedaan signifikan antara skor pengetahuan sarapan pagi sebelum dan sesudah diberikan edukasi menggunakan konten TikTok dengan *p-value* 0,000 (p<0,05). Hasil serupa juga didapatkan pada variabel motivasi sarapan pagi dengan nilai *p-value* 0,000 (p<0,05) yang menunjukkan adanya perbedaan motivasi sebelum dan sesudah diberikan edukasi.

Pembahasan

Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Konten TikTok terhadap Pengetahuan Sarapan Pagi

Hasil uji *wilcoxon* didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,000 (p<0,05) yang menunjukkan terdapat pengaruh edukasi gizi menggunakan konten TikTok terhadap pengetahuan sarapan pagi pada siswa SMA PGRI 2 Kota Jambi. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan sarapan pagi setelah diberikan edukasi menggunakan konten TikTok. Persentase responden dengan kategori pengetahuan baik meningkat dari 5,5% menjadi 60%. Sedangkan persentase responden dengan kategori pengetahuan kurang berkurang dari 40% menjadi 3,6%. Peningkatan pengetahuan responden juga terlihat pada rata-rata skor responden, yaitu dari 58,76 menjadi 79,84 setelah diberikan edukasi.

Peningkatan pengetahuan tersebut dapat terjadi karena konten TikTok merupakan media audiovisual yang menggabungkan unsur visual dan audio. TikTok menyajikan informasi dalam bentuk video singkat yang mudah dipahami, menarik, dan mudah diakses. Orsolini et al., (2026) menyatakan bahwa format video TikTok memicu keterlibatan kognitif yang tinggi melalui

stimulus audiovisual yang cepat sehingga informasi mudah diterima dan diingat. Orsolini juga menyatakan bahwa keberhasilan edukasi menggunakan konten TikTok disebabkan adanya unsur hiburan dan edukasi yang membuat remaja lebih rileks dalam menerima edukasi.

Secara teori, pengetahuan merupakan salah satu faktor penting dalam pembentukan sikap. Berdasarkan teori milik Lawrence Green (1980) dalam (Damayanti et al., 2023), seseorang yang memiliki pengetahuan baik cenderung lebih mudah memahami manfaat suatu tindakan dan lebih berpeluang menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Dalam konteks penelitian ini, diharapkan pengetahuan mengenai sarapan pagi mendorong remaja untuk menerapkan kebiasaan sarapan pagi secara teratur.

Hasil yang didapatkan dalam penelitian ini sejalan dengan Pamilasari et al., (2022) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh antara edukasi gizi menggunakan konten TikTok dan pengetahuan gizi remaja dengan *p-value* 0,000 (p<0,05). Hasil serupa juga didapatkan dalam penelitian Fadilla & Dewi, (2026), bahwa edukasi gizi menggunakan TikTok efektif meningkatkan pengetahuan gizi remaja dengan nilai *p-value* 0,000 (p<0,05). Selain itu, penelitian yang dilakukan Herawati et al., (2026) juga menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan gizi yang signifikan setelah pemberian melalui video TikTok dengan *p-value* 0,000 (p<0,05).

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu dan hasil yang didapatkan pada penelitian ini, dapat dikatakan bahwa edukasi menggunakan konten TikTok memiliki pengaruh terhadap peningkatan pengetahuan gizi remaja. TikTok dapat dipertimbangkan sebagai salah satu media edukasi gizi yang sesuai untuk remaja karena mampu menyampaikan informasi melalui video yang menarik dan mudah diakses.

Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Konten TikTok terhadap Motivasi Sarapan Pagi

Hasil uji *paired sample t-test* didapatkan nilai *p-value* 0,000 (p<0,05), sehingga penggunaan konten TikTok sebagai media edukasi berpengaruh terhadap motivasi sarapan pagi pada siswa SMA PGRI 2 Kota Jambi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan motivasi setelah dilakukan edukasi menggunakan konten TikTok. Sebelum intervensi, sebagian besar responden memiliki kategori motivasi cukup, sebanyak 53 responden (96,4%). Namun setelah dilakukan intervensi berupa edukasi menggunakan konten TikTok, sebanyak 40 responden berada pada kategori motivasi baik (72,7%).

Peningkatan motivasi remaja juga terlihat pada nilai rata-rata skor motivasi responden. Sebelum edukasi, responden memiliki rata-rata skor motivasi 40,15, sedangkan setelah dilakukan edukasi, skor rata-rata motivasi responden meningkat menjadi 58,24.

Motivasi merupakan salah satu faktor yang berperan dalam terbentuknya suatu tindakan (Akbar, 2023). Peningkatan motivasi remaja setelah edukasi dapat terjadi karena media TikTok yang dekat dengan kehidupan sehari-hari remaja (Wang et al., 2022). Penyampaian edukasi dalam bentuk video singkat yang menggabungkan unsur audio dan visual membuat materi yang disampaikan lebih menarik dan mudah dipahami (Rochaendi et al., 2025). Dalam penelitian ini, siswa memperoleh pengetahuan mengenai manfaat dan dampak melewatkan sarapan, diharapkan pengetahuan tersebut meningkatkan motivasi yang dapat mendorong remaja untuk membiasakan sarapan pagi. Oleh karena itu, peningkatan motivasi setelah edukasi dapat dipahami sebagai perubahan dorongan siswa setelah memperoleh informasi yang lebih baik mengenai pentingnya sarapan.

Hasil penelitian ini didukung dengan penelitian terdahulu yang menjelaskan bahwa media audiovisual dalam edukasi berpengaruh terhadap motivasi remaja. Dinata et al., (2021) menemukan bahwa pendidikan kesehatan menggunakan media audiovisual berpengaruh terhadap

motivasi remaja dalam mencegah penyakit dengan *p-value* 0,000. Penelitian yang dilakukan Ismail et al., (2021) juga menunjukkan adanya peningkatan motivasi setelah dilakukan edukasi menggunakan media audiovisual dengan *p-value* 0,000. Temuan tersebut mendukung hasil penelitian ini bahwa penggunaan konten TikTok sebagai media audiovisual dapat membantu meningkatkan motivasi remaja setelah memperoleh edukasi.

Berdasarkan hasil penelitian ini dan penelitian terdahulu, penggunaan konten TikTok sebagai media audiovisual dapat menjadi salah satu alternatif dalam memberikan edukasi gizi kepada remaja. Meningkatnya motivasi remaja menunjukkan bahwa konten TikTok berpotensi mendukung peningkatan dorongan remaja untuk membiasakan sarapan pagi.

KESIMPULAN

Terdapat pengaruh edukasi gizi menggunakan aplikasi konten TikTok terhadap pengetahuan dan motivasi sarapan pagi pada siswa di SMA PGRI 2 Kota Jambi. Setelah dilakukan edukasi dengan konten TikTok, skor rata-rata variabel pengetahuan meningkat dari 58,76 menjadi 79,84 dengan hasil uji *wilcoxon* menunjukkan nilai *p-value* 0,000 ($p<0,05$). Sedangkan skor rata-rata variabel motivasi meningkat dari 40,15 menjadi 58,24 dengan hasil uji *Paired Sample t-test* menunjukkan nilai *p-value* 0,000 ($p<0,05$).

DAFTAR PUSTAKA

Aisah, Siti, & Ismai, S. (2021). Edukasi Kesehatan Dengan Media Video Animasi: Scoping Review. *Jurnal Perawat Indonesia*, *5*(1), 641–655. https://doi.org/10.32584/jpi.v5i1.926

Akbar Abbas, S. (2023). Faktor-Faktor Pendorong Motivasi Dan Perannya Dalam Mendorong Peningkatan Kinerja: Tinjauan Pustaka. *BALANCA : Jurnal Ekonomi Dan Bisnis Islam*, *5*(1), 45–54. https://doi.org/10.35905/balanca.v4i1.4295

Chairani, A., Hadiwiardjo, Y. H., Kristanti, M., Ramadhani, I., Prabarini, S., Kedokteran, F., Pembangunan, U., Veteran, N. ", Jakarta, ", Kelompok, D., & Remaja, G. (2024). Pentingnya Edukasi Gizi Seimbang dan Pengenalan Isi Piringku pada Siswa Remaja SMA Islam Kata Kunci. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *1*(2). https://doi.org/10.33533/segara.v1i2

Damayanti, M., Gea, N. Y., & Meliyana, E. (2023). The correlation of between breast cancer knowledge levels and breast self-examination behavior (bse) in class x and x1 teenage girls at global islamic high school teratai putih bekasi in 2022. *Jurnal Medicare*, *2*(April), 70–80.

Dewanta, A. (2020). Pemanfaatan Aplikasi Tik Tok Sebagai Media Pembelajaran Bahasa Indonesia. *Pendidikan Dan Pembelajaran Bahasa Indonesia*, *9*(2), 80.

Dinata, A. W., Utami, G. T., & Zulfitri, R. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Melalui Audiovisual terhadap Motivasi Remaja dalam Upaya Pencegahan HIV / AIDS. *Journal Ners Indonesia*, *12*(1), 42–50.

Fadilla, N., & Dewi, N. U. (2026). Efektivitas Edukasi Gizi Berbasis Video Tiktok terhadap Pengetahuan dan Sikap Konsumsi Gula pada Remaja Nur. *Journal Genta Mulia*, *17*(1), 153–162.

Herawati, H., Hadju, V., Palutturi, S., Ghazian, M. I., Kanan, M., Balebu, W., Handayani, L., Sakati, S. N., & Na, U. (2026). Effectiveness of TikTok Video-Based Nutrition Education

in Improving Dietary Knowledge : A Pre-Experimental Study Among Adolescent Girls in Banggai , Indonesia. *Journal of Health and Nutrition Research*, *5*(2), 575–584.

Indrawati, I., Fatih, S., & Novitasari, M. (2025). Gizi Kesehatan Reproduksi Remaja di Pondok Pesantren As ' ad Kota Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, *7*(3), 629–635. https://doi.org/10.36565/jak.v7i1.762

Ismail, I., Siddiq, R., & Bustami, B. (2021). The Effectiveness of Health Education Using Audiovisual on the Santri Smokers ' Motivation to Stop Smoking. *Asian Pacific Journal of Cancer Prevention*, *22*, 2357–2361. https://doi.org/10.31557/APJCP.2021.22.8.2357

Lestari, D. S., Jeki, A. G., & Fatmawati, T. Y. (2023). Status Gizi , Kebiasaan Sarapan dan Aktivitas Fisik terhadap Anemia Remaja Putri SMKN 1 Kota Jambi. *Jurnal Kesehatan Panca Bhakti Lampung*, *11*(2), 123–136.

Noviyanti, R. D., & Kusudaryati, D. D. P. (2018). *Pentingnya Sarapan Pagi Untuk Anak Sekolah*. Nuha Medika.

Orsolini, L., Longo, G., Cantarini, T., Reina, S., & Volpe, U. (2026). TikTok and Instagram as Putative Social Media in Promoting Healthy Eating Habits in Youths At-Risk for Eating/Feeding Disorders and Body Image Dissatisfaction. *Brain Sciences*, *16*(4). https://doi.org/10.3390/brainsci16040379

Pamilasari, T., Desi, & Purba, J. S. R. (2022). Pengaruh Edukasi Gizi Media Tik Tok Terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Remaja Putrivanc. *Pontianak Nutrition Journal*, *5*(1), 141–145.

Rochaendi, E., Fuadi, A., & Sholihah, D. A. (2025). Pengembangan *Media Pembelajaran*. ITERA Press.

Salsabila, P. S., & Nareswari, S. (2023). Pengaruh Sarapan terhadap Konsentrasi Belajar. *Medical Profession Journal of Lampung*, *13*(1), 146–150. https://doi.org/10.53089/medula.v13i1.593

Wang, C., Sher, S. T., Janek, K., Salman, I., & Chung, C. F. (2022). " TikTok Made Me Do It ": Teenagers ' Perception and Use of Food Content on TikTok. *Proceedings of the 21st Annual ACM Interaction Design and Children Conference*, 458–463.

Zahrah, N. I., Selvianita, D., Qonita, Q., Yulvia, N. T., & Lestari, P. (2024). Edukasi Pentingnya Gizi Seimbang pada Remaja di SMPN 23 Kota Serang. *Jurnal Abdimas* Kesehatan *(JAK)*, *6*(2), 267–272. https://doi.org/10.36565/jak.v6i2.722