

ABSTRAK

Persiapan gizi yang baik pada masa prakonsepsi sangat penting untuk mendukung kesehatan reproduksi dan kehamilan yang optimal. Namun, remaja, terutama wanita usia subur (WUS), sering menghadapi masalah gizi seperti anemia, kekurangan energi kronis (KEK), dan obesitas, yang berdampak negatif pada kehamilan dan kesehatan janin. Media sosial, khususnya TikTok, dipilih sebagai sarana edukasi karena kemampuannya menjangkau generasi muda dengan konten yang menarik dan mudah dipahami. Tujuan penelitian ini untuk menganalisa pengaruh edukasi berbasis TikTok terhadap sikap, pengetahuan dan tindakan gizi reproduksi pada mahasiswi kebidanan.

Metode dari penelitian ini menggunakan *quasi-experimental* dengan *desain one-group pretest-posttest*. Sampel terdiri dari 60 mahasiswi kebidanan Poltekkes Kemenkes Surabaya yang dipilih secara *purposive sampling*. Instrumen data menggunakan kuesioner yang di uji validitas dan uji realibilitas

Analisis data menggunakan analisis bivariat dan univariat yang dilakukan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Hasilnya, terlihat adanya peningkatan signifikan pada ketiga aspek perilaku: Pengetahuan: Skor rata-rata meningkat dari 7,883 (*pretest*) menjadi 9,067 (*posttest*) dengan p-value 0,002. Sikap: Skor rata-rata meningkat dari 41,783 menjadi 45,267 (p-value 0,003). Tindakan: Skor rata-rata meningkat dari 38,450 menjadi 42,133 (p-value 0,001).

Kesimpulan, edukasi berbasis media sosial TikTok terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran serta dapat mendorong perubahan perilaku gizi reproduksi pada wanita prakonsepsi. Rekomendasi bagi tenaga kesehatan adalah memanfaatkan media sosial sebagai sarana edukasi inovatif untuk menjangkau kelompok usia muda. Namun, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk menguji efektivitas jangka panjang dan generalisasi hasil pada populasi yang lebih beragam.

Kata Kunci: Prakonsepsi, Perilaku Gizi Reproduksi

ABSTRACT

Good nutrition preparation in preconceptions is very important to support optimal reproductive and pregnancy health. However, teenagers, especially women of fertile age (WUS), often face nutritional problems such as anemia, chronic energy shortcomings (KEK), and obesity, which have a negative impact on pregnancy and fetal health. Social media, especially Tiktok, is chosen as a means of education because its ability to reach the younger generation with interesting and easy understanding content. This study aims to analyze the effects of Tiktok-based education towards knowledge, attitudes, and reproductive nutritional actions on midwifery students.

This research uses the method quasi-experimental with One-Group design of pretest-posttest. The sample consists of 60 mirrored midwifery students Poltekkes Kemenkes Surabaya selected by Purposive Sampling. Data instruments using questionnaires that are tested in validity and test of the realibility

Data analysis using the Bivariate and Univariate analysis of the test Wilcoxon Signed Rank Test.

The results showed a significant increase in the three aspects of behavior: Knowledge: average scores increased from 7,883 (pretest) to 9.067 (posttest) with p-value 0.002. Attitude: Average score increased from 41,783 to 45.267 (P-VALUE 0.003). Action: Average score increased from 38,450 to 42.133 (P-value 0.001).

This study concludes that the media based on Tiktok's social media can be an effective tool to raise awareness and change of reproductive nutritional behavior in women pregnancy. Recommendations for health workers are utilizing social media as an innovative educational facility to reach the young age group. However, further research is required to test long-term effectiveness and generalization of results in more diverse populations.

Keywords: *Preconceptions, Reproductive nutritional behavior*