

# Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Melalui Edukasi Gizi Menggunakan Media Whatsapp Group

*by Gizi Dwi Aulia*

---

**Submission date:** 23-Oct-2020 02:07PM (UTC+0700)

**Submission ID:** 1424029236

**File name:** 6311-15465-1-RV.docx (259.75K)

**Word count:** 2073

**Character count:** 12995

## Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Melalui Edukasi Gizi Menggunakan Media *Whatsapp Group*

Dwi Aulia Wardhani<sup>1</sup>, Choirun Nissa<sup>2</sup>, Yahmi Ira Setyaningrum<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Mahasiswa Program Studi S1 Ilmu Gizi STIKes Widya Cipta Husada

[dwiaw98@yahoo.com](mailto:dwiaw98@yahoo.com)

<sup>2,3</sup>Dosen Program Studi S1 Ilmu Gizi STIKes Widya Cipta Husada  
[rasetyrum@yahoo.co.id](mailto:rasetyrum@yahoo.co.id)

### ABSTRAK

Kekurangan Energi Kronik (KEK) pada remaja putri merupakan salah satu masalah gizi dengan prevalensi yang cukup tinggi di Indonesia pada tahun 2018 yaitu 14,5%. Salah satu penyebabnya adalah perilaku makan yang salah, didasari oleh pengetahuan dan sikap gizi yang kurang baik. Alternatif untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap adalah melalui edukasi gizi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh edukasi gizi akan KEK menggunakan media *whatsapp group* terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap remaja putri di SMPN 21 PPU. Desain penelitian menggunakan *quasi-eksperimental* dengan rancangan *the group pretest-posttest*. Sampel dalam penelitian ditentukan berdasarkan teknik *convenience sampling* sebanyak 40 responden. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa ada pengaruh edukasi gizi terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri ( $p=0,000$ ). Tidak ada pengaruh edukasi gizi terhadap peningkatan sikap remaja putri ( $p=0,936$ ). Kesimpulan dari penelitian ini adalah edukasi gizi akan KEK menggunakan media *whatsapp group* mampu meningkatkan pengetahuan, tetapi tidak mampu meningkatkan sikap remaja putri di SMPN 21 PPU Kaltim. Berdasarkan hal tersebut perlu penelitian lebih lanjut untuk meningkatkan sikap dan perilaku konsumsi pangan agar terhindar dari KEK.

Kata Kunci : KEK, *Whatsapp group*, Pengetahuan, Sikap, Remaja Putri.

### ABSTRACT

*Chronic Energy Deficiency (KEK) in adolescent girls is one nutritional problem with a high prevalence in Indonesia at 2018 namely 14.5%. One of the causes is wrong eating behavior, based on knowledge and attitude nutrition who lack. The alternative to increase knowledge and attitudes is through nutrition education. This research was conducted to analyze the effect of nutrition education on KEK using media whatsapp group to increasing knowledge and attitudes of adolescent girls at SMPN 21 PPU. The research design uses quasi-experimental with group pretest-posttest design. The sample in this study was determined based on convenience sampling technique so that 40 respondents were obtained. Wilcoxon test results indicate that there is an influence of nutrition education on increasing knowledge of adolescent girls ( $p = 0,000$ ). Wilcoxon test results indicate that there is no effect of nutrition education on improving attitudes of adolescent girls ( $p = 0.936$ ). The conclusion of this study is that there is an effect of nutrition education on KEK using media whatsapp group to increasing the knowledge of adolescent girls at SMPN 21 PPU Kaltim, but there is no effect of nutrition education on KEK using media whatsapp group to improving attitudes of adolescent girls at SMPN 21 PPU Kaltim. Based on this, further research is needed to improve attitudes and behavior of food consumption in order to avoid KEK.*

*Keywords: KEK, Whatsapp Group, Knowledge, Attitude, Adolescent Girls.*

## PENDAHULUAN

Prevalensi KEK di Indonesia masih cukup tinggi. Hal ini terlihat dari data Riskesdas tahun 2018, yang menyatakan bahwa prevalensi risiko KEK pada Wanita Usia Subur (WUS) yang tidak hamil sebesar 14,5%. Berdasarkan kelompok usia antara 15-19 tahun, WUS yang tidak hamil dan memiliki risiko KEK sebesar 36,3% (Kemenkes RI, 2018). Kalimantan Timur memiliki prevalensi WUS yang berisiko KEK sebesar >14,4%. Hasil studi pendahuluan peneliti yang dilaksanakan pada 21-25 April 2020, prevalensi KEK di SMPN 21 Penajam Paser utara sebesar 39%. Tingginya prevalensi KEK merupakan suatu permasalahan yang perlu diatasi.

Permasalahan KEK pada remaja putri terus berlanjut sampai ketika mereka hamil dan menyusui (Palupi, 2012). Ibu hamil dengan status gizi KEK akan menimbulkan berbagai permasalahan komplikasi, salah satunya adalah ibu berpotensi melahirkan bayi dengan berat lahir rendah (BBLR). Anak perempuan yang dilahirkan juga bisa menjadi KEK saat dewasa, serta dapat menjadikan anak *stunting* (Apriningtyas and Kristini, 2019). Ibu menyusui dengan status gizi KEK tidak bisa menghasilkan ASI dengan kuantitas yang baik, sehingga bayi akan kekurangan ASI saat menyusui.

Penyebab KEK pada remaja putri salah satunya adalah perilaku makan yang salah. Menurut Febriyanto, perilaku terbentuk dari

adanya sebuah tindakan yang dilakukan secara berulang-ulang, tindakan terjadi karena didasari oleh sikap, dan sikap terbentuk karena adanya pengetahuan (Febriyanto, 2016). Oleh karena itu, faktor yang mendasari terjadinya perubahan perilaku pada remaja putri tersebut adalah pengetahuan yang rendah dan sikap yang tidak baik. Solusi alternatif untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap pada remaja putri di SMPN 21 PPU melalui edukasi gizi akan KEK.

Media yang dipilih pada penelitian ini adalah *whatsapp group*. Media ini digunakan sebagai media pembelajaran jarak jauh berbasis teknologi dengan menggunakan aplikasi *whatsapp*.

Berdasarkan permasalahan yang sudah dijabarkan di atas, maka peneliti tertarik untuk meneliti *Pengaruh Edukasi Gizi akan KEK Menggunakan Media Whatsapp Group terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri di SMPN 21 Penajam Paser Utara Kalimantan Timur*.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini merupakan penelitian *quasi-experimental* dengan rancangan *the group pretest-posttest*. Penelitian dilakukan di SMPN 21 PPU Kaltim, yang dilaksanakan mulai bulan Maret-Juli 2020. Sampel penelitian ditentukan berdasarkan

teknik *convenience sampling* sehingga didapatkan total 40 sampel remaja putri.

Alat yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah kuesioner dengan kombinasi milik peneliti sendiri (sudah diuji validitas dan reliabilitas) dan Danissa Wulan Febritasanti dkk. Pengolahan data dilakukan menggunakan *Microsoft excel* dan SPSS. Data yang sudah terkumpul selanjutnya di analisa secara univariat dan bivariate (uji Wilcoxon).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Karakteristik Responden Berdasarkan

#### Usia

Usia didapatkan dari hasil wawancara kuesioner. Data tersebut disajikan dalam Tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Usia	N	(%)
12 tahun	1	2,5
13 tahun	16	40
14 tahun	16	40
15 tahun	6	15
16 tahun	1	2,5
Total	40	100

Tabel 1. menunjukkan karakteristik responden berdasarkan usia. Penelitian dilakukan kepada 40 responden dan didapatkan 1 responden (2,5%) yang berusia 12 tahun. Terdapat 16 responden (40%) yang berusia 13 tahun. Terdapat 16 responden (40%) yang berusia 14 tahun. Terdapat 6 responden (15%) yang

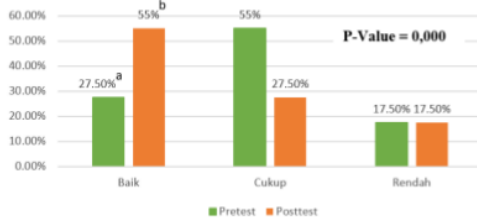
berusia 15 tahun. Terdapat 1 responden (2,5%) yang berusia 16 tahun.

Menurut Permenkes RI No 25 Tahun 2014, remaja adalah kelompok usia 10-18 tahun. Penelitian ditujukan kepada remaja putri dikarenakan remaja putri akan mempersiapkan dirinya sebagai calon ibu dikemudian hari. Pengetahuan gizi juga sangat penting bagi remaja guna membentuk sikap dan perilaku. Perilaku terbentuk dari adanya sebuah tindakan yang dilakukan secara berulang-ulang, tindakan terjadi karena didasari oleh sikap, dan sikap terbentuk karena adanya pengetahuan (Febriyanto, 2016). Semakin tinggi pengetahuan gizi remaja, maka akan berpengaruh terhadap sikap dan perilaku konsumsi makan remaja tersebut (Safitri, 2016).

### 2. Pengatahuan Remaja Putri Sebelum dan Sesudah diberi Edukasi Gizi

Data pengetahuan didapatkan dari hasil pengisian kuesioner sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi. Data hasil pengukuran dan uji hipotesis disajikan dalam Gambar 1.

Gambar 1. Pengaruh Edukasi Gizi akan KEK terhadap Peningkatan Pengetahuan  
Pengaruh Edukasi gizi akan KEK Menggunakan  
Whatsapp Group terhadap Peningkatan Pengetahuan



Gambar 1. menunjukkan hasil uji hipotesis peningkatan pengetahuan sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberikannya edukasi gizi. Uji hipotesis menggunakan uji Wilcoxon diperoleh nilai  $p = 0,000$  ( $<0,05$ ) yang menunjukkan bahwa ada pengaruh edukasi gizi terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri di SMPN 21 PPU.

Hasil pada *pretest* pengetahuan yaitu sebesar 27,5% yang memiliki kategori nilai “Baik”. *Pretest* pengetahuan dengan kategori nilai “Cukup” ada sebesar 55% yang merupakan hasil terbanyak. *Pretest* pengetahuan dengan kategori nilai “Rendah” sebesar 17,5% yang merupakan hasil paling sedikit. *Posttest* pengetahuan dengan kategori nilai “Baik” sebesar 55% yang merupakan hasil terbanyak. *Posttest* pengetahuan dengan kategori nilai “Cukup” sebesar 27,5%. *Pretest* pengetahuan dengan kategori nilai “Rendah” sebesar 17,5% yang merupakan hasil paling sedikit.

Penelitian ini telah berhasil membuktikan bahwa edukasi gizi akan KEK menggunakan media *whatsapp group* dapat meningkatkan pengetahuan remaja putri di SMPN 21 PPU. Hal tersebut terlihat pada nilai pengetahuan dengan kategori baik saat *pretest* sebesar 27,5% dan meningkat menjadi 55% saat *posttest*.

Peningkatan pengetahuan terjadi karena pengaruh edukasi gizi yang sudah diberikan. Melalui proses edukasi, seseorang akan belajar dan mencoba untuk memahami yang awalnya tidak tahu menjadi tahu sehingga terjadi perubahan kategori menjadi baik. Hal ini sesuai dengan pernyataannya Mirawati, yaitu edukasi adalah suatu proses pembelajaran yang dilakukan untuk mendapat sebuah informasi atau pengetahuan dari yang tidak tahu menjadi tahu (Mirawati, 2019).

Nilai pengetahuan dengan kategori cukup saat *pretest* sebesar 55% dan menurun menjadi 27,5% saat *posttest*. Hal tersebut terjadi karena beberapa responden yang memiliki nilai kategori cukup saat *pretest* berubah menjadi kategori baik saat *posttest*.

Menurut Prasetya dkk, media sosial lebih efektif meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa perokok terhadap pencegahan *stain gigi* (Prasetya, Rochadi and Lumongga, 2019). Menurut

Alamsyah, media messenger *whatsapp* lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan mahasiswa non-kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto tentang DAGUSIBU (Dapatkan, Gunakan, Simpan, dan Buang) obat (Alamsyah, 2017).

### 3. Sikap Remaja Putri Sebelum dan Sesudah diberi Edukasi Gizi

Data sikap didapatkan dari hasil pengisian kuesioner sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi. Data hasil pengukuran dan uji hipotesis disajikan dalam Gambar 2.



Gambar 2. menunjukkan hasil uji hipotesis peningkatan sikap sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) diberikannya edukasi gizi. Uji hipotesis dilakukan menggunakan uji Wilcoxon diperoleh nilai  $p = 0,936$  ( $\geq 0,05$ ) yang menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh edukasi gizi terhadap peningkatan sikap remaja putri di SMPN 21 PPU.

Hasil pada *pretest* sikap yaitu sebesar 12,5% yang memiliki kategori

nilai “Baik”. *Pretest* sikap dengan kategori nilai “Cukup” sebesar 87,5% yang merupakan hasil terbanyak. *Pretest* sikap dengan kategori nilai “Rendah” ada sebanyak 0% yang merupakan hasil paling sedikit. *Posttest* sikap dengan kategori nilai “Baik” sebesar 87,5%. *Posttest* sikap dengan kategori nilai “Cukup” sebesar 82,5% yang merupakan hasil terbanyak. *Posttest* sikap dengan kategori nilai “Rendah” sebesar 5% yang merupakan hasil paling sedikit.

Penelitian ini masih belum mampu untuk membuktikan bahwa edukasi gizi akan KEK menggunakan media *whatsapp group* dapat meningkatkan sikap remaja putri di SMPN 21 PPU. Berdasarkan hasil tersebut, sikap pada remaja putri tidak berbeda nyata antara sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Hal ini terjadi dikarenakan sikap sulit untuk diubah. Menurut Azwar, Sikap seseorang dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti pengalaman pribadi, pengaruh orang yang dianggap penting, kebudayaan, media massa, emosional, lembaga pendidikan dan agama (Azwar, 2013).

Menurut Tjandra, sikap seseorang memiliki suatu pola tersendiri dan untuk mengubahnya memerlukan penyesuaian yang sulit (Tjandra, 2013). Hal tersebut juga dibenarkan oleh Anna, bahwa sikap relatif sulit berubah dan relatif konsisten

terhadap suatu obyek (Anna, 2014). Hasil tersebut juga berbanding terbalik dengan hasil penelitian Usman dkk, yaitu <sup>3</sup> ada pengaruh edukasi tentang bahaya aborsi melalui layanan *whatsapp* terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap remaja putri di SMA Negeri 3 Palu (Usman, Batjo and Rista, 2020). Hal tersebut bisa saja terjadi karena menurut Nurhamsyah, metode yang digunakan dalam penyuluhan kesehatan juga mempengaruhi kemampuan merubah sikap, diperlukan adanya kombinasi dari berbagai metode seperti diskusi kelompok, *role play*, atau lainnya (Nurhamsyah, Mendri and Wahyuningsih, 2015).

Media pun ternyata juga perlu dikombinasi agar perubahan sikap bisa terjadi. Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitiannya Sari, yaitu <sup>9</sup> penggunaan media kombinasi dapat diterapkan pada pelayanan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap (Sari, Sulaeman and Idriani, 2018). Media <sup>28</sup> yang digunakan dalam penelitian ini adalah *whatsapp group* yang mana materi dikirim dalam bentuk gambar dengan tambahan *voice note* sebagai penjelasannya. Menurut kerucut media Edgar Dale, media yang digunakan dalam penelitian ini memiliki keefektifan sebesar 20%. Media yang memiliki tingkat

efektifitas tinggi berupa benda asli (90%).

Menurut Utari, hal yang bisa menyebabkan variabel sikap tidak berubah ialah dikarenakan adanya beberapa faktor yang mempengaruhi (Utari, 2018). Faktor tersebut salah satunya adalah faktor pengalaman pribadi maksudnya adalah pengalaman yang dialami secara langsung oleh responden sehingga <sup>16</sup> akan memberikan pengaruh yang lebih kuat daripada pengalaman tidak langsung. Sebagai contoh, pernyataan sikap yang ada dalam kuesioner membahas tentang kebiasaan makan sehari-hari yang benar. Responden bisa saja menganggap bahwa pernyataan tersebut harus diisi sesuai dengan kebiasaannya sehari-hari dan mereka menganggap bahwa kebiasaan tersebut benar adanya sehingga mengenyampingkan materi yang disampaikan dan akhirnya memilih jawaban dengan skor terendah.

Alasan lainnya yang dapat menyebabkan sikap tidak berubah ialah frekuensi pemberian edukasi yang dilakukan. Pemberian edukasi <sup>21</sup> dalam penelitian ini hanya dilakukan satu kali karena berdasarkan hasil penelitiannya Danissa Wulan, edukasi yang diberikan satu kali mampu merubah sikap remaja putri (Febritasari, 2018). Siregar dalam penelitiannya memberikan edukasi

sebanyak tiga kali dengan mengalami peningkatan sikap setelah diberi intervensi (Siregar, 2019). Sebenarnya banyak responden yang mengalami peningkatan nilai sikap hanya saja ketika dikategorikan tidak mencukupi untuk masuk ke kategori nilai baik.

## DAFTAR PUSTAKA

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### Kesimpulan

Ada pengaruh edukasi gizi akan KEK menggunakan media *whatsapp group* terhadap peningkatan pengetahuan remaja putri di SMPN 21 Penajam Paser Utara Kalimantan Timur, tetapi tidak ada pengaruh edukasi gizi akan KEK menggunakan media *whatsapp group* terhadap peningkatan sikap remaja putri di SMPN 21 Penajam Paser Utara Kalimantan Timur.

#### Saran

Perlu dilakukan pemberian edukasi lebih dari satu kali dengan kombinasi metode dan media yang digunakan agar terjadi perubahan sikap dan diharapkan dapat mempengaruhi perilakunya. Bagi siswi di SMPN 21 PPU diharapkan dapat meningkatkan antusiasme dalam mengikuti sebuah kegiatan yang diadakan baik di sekolah maupun di luar sekolah.



# Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri Melalui Edukasi Gizi Menggunakan Media Whatsapp Group

## ORIGINALITY REPORT

21%

SIMILARITY INDEX

19%

INTERNET SOURCES

11%

PUBLICATIONS

3%

STUDENT PAPERS

## PRIMARY SOURCES

1

[ejournal3.undip.ac.id](http://ejournal3.undip.ac.id)

Internet Source

3%

2

[journal.poltekkes-mks.ac.id](http://journal.poltekkes-mks.ac.id)

Internet Source

2%

3

[jurnal.poltekkespangkalpinang.ac.id](http://jurnal.poltekkespangkalpinang.ac.id)

Internet Source

1%

4

[repository.uinsu.ac.id](http://repository.uinsu.ac.id)

Internet Source

1%

5

[es.scribd.com](http://es.scribd.com)

Internet Source

1%

6

[www.scribd.com](http://www.scribd.com)

Internet Source

1%

7

[www.stikeswch-malang.ac.id](http://www.stikeswch-malang.ac.id)

Internet Source

1%

8

[online-journal.unja.ac.id](http://online-journal.unja.ac.id)

Internet Source

1%

9

[jurnal.akperdharmawacana.ac.id](http://jurnal.akperdharmawacana.ac.id)

Internet Source

1%

10

Carrolina J. B. Lindo, Johnny Rompis, Vivekenanda Pateda. "PERBANDINGAN GLUKOSURI PADA REMAJA OBES DENGAN YANG TIDAK OBES", e-CliniC, 2015

Publication

1%

11

Submitted to iGroup

Student Paper

1%

12

[repository.fe.unj.ac.id](http://repository.fe.unj.ac.id)

Internet Source

1%

13

[www.scilit.net](http://www.scilit.net)

Internet Source

1%

14

Iswanelly Mourbas ., Novelasari ., Mulyatni Nizar` ., "PENGARUH PENGGUNAAN BOOKLET PADA KONSELING GIZI TERHADAP PERUBAHAN PENGETAHUAN PASIEN DIABETES MELLITUS DI RSUP Dr. M. DJAMIL PADANG TAHUN 2017", Jurnal Sehat Mandiri, 2018

Publication

1%

15

[worldwidescience.org](http://worldwidescience.org)

Internet Source

1%

16

[journal.unair.ac.id](http://journal.unair.ac.id)

Internet Source

<1%

17

[www.journal.unrika.ac.id](http://www.journal.unrika.ac.id)

Internet Source

<1%

---

18

[riset.unisma.ac.id](http://riset.unisma.ac.id)

Internet Source

<1%

---

19

[bapendik.unsoed.ac.id](http://bapendik.unsoed.ac.id)

Internet Source

<1%

---

20

[docobook.com](http://docobook.com)

Internet Source

<1%

---

21

[eprints.uny.ac.id](http://eprints.uny.ac.id)

Internet Source

<1%

---

22

[moam.info](http://moam.info)

Internet Source

<1%

---

23

[repository.sb.ipb.ac.id](http://repository.sb.ipb.ac.id)

Internet Source

<1%

---

24

[mulpix.com](http://mulpix.com)

Internet Source

<1%

---

25

[puslit2.petra.ac.id](http://puslit2.petra.ac.id)

Internet Source

<1%

---

26

[id.123dok.com](http://id.123dok.com)

Internet Source

<1%

---

27

[repository.unhas.ac.id](http://repository.unhas.ac.id)

Internet Source

<1%

---

28

[repo.unand.ac.id](http://repo.unand.ac.id)

Internet Source

<1%

29

Umi Mahmudah, Siska Puspita Sari. "Pengaruh penggunaan media cakram gizi terhadap pengetahuan remaja mengenai konsumsi buah dan sayur", Ilmu Gizi Indonesia, 2020

Publication

<1%

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off