



ARTIKEL RISET

URL artikel: <http://ejournal.poltekkes-denpasar.ac.id/index.php/JIG/article/view/jig1160>

PENGARUH PENYULUHAN DENGAN MEDIA *WHATSAPP GROUP* TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP TENTANG MAKANAN CEPAT SAJI

Luh Gde Ary Widayani¹, Anak Agung Gde Raka Kayanaya¹, I Ketut Kencana¹

¹Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Denpasar

Email Penulis Korespondensi (^K): ary.widayani@gmail.com

ABSTRACT

Currently there is a shift in eating patterns whose composition in the community contains high fat, cholesterol, but low in fiber, namely fast food. Various impacts on health arise because a person consumes fast food, so that efforts are needed to limit fast food intake with nutritional education to increase the knowledge and attitudes in choosing food. Nutritional education is done through the WhatsApp group application by considering the number of users and facilitating access to information. This study aims to knowing the effect of nutritional education with whatsapp groups on knowledge and attitudes about fast food. This type of research is a pre-experimental study with one-group pretest-posttest design applied to 33 respondents using purposive sampling. This research was conducted at SMA Negeri 8 Denpasar in March 2020. Data collection instruments used a questionnaire of knowledge and attitudes about fast food. The results showed that knowledge before nutritional education was the average score is 71.40 and after nutrition education the average score is 78.13. Attitudes before nutrition education was the average score is 72.02 and after nutrition education the average score is 77.93. From the results of the paired sample t-test, it is known that there is a significant difference between knowledge and attitudes about fast food before and after nutritional education with WhatsApp Group media.

Keywords: Fast food, Whatsapp, Nutritional education.

PENDAHULUAN

Latar Belakang

Masalah gizi obesitas mengalami peningkatan tiap tahunnya⁽¹⁾. Pada tahun 2017 Kota Denpasar tahun menunjukkan prevalensi status gizi obesitas yang berusia ≥ 15 tahun sebanyak 10,54%⁽²⁾. Peningkatan prevalensi obesitas juga disertai dengan pergeseran pola makan yang komposisinya mengandung tinggi lemak dan kolesterol, tetapi rendah serat yaitu makanan cepat saji⁽³⁾. Hasil penelitian oleh *Health Education Authority* tahun 2012 didapatkan usia 15-34 tahun adalah konsumen terbanyak yang memilih menu *fast food*⁽⁴⁾. Makanan cepat saji yang dikonsumsi secara berlebihan, akan menimbulkan peningkatan berat badan serta beresiko timbulnya berbagai penyakit degeneratif⁽⁵⁾. Berbagai dampak pada kesehatan timbul apabila sering mengonsumsi makanan cepat saji, sehingga diperlukan upaya untuk membatasi asupan makanan cepat saji yaitu dengan meningkatkan pengetahuan dan sikap seseorang terhadap gizi yang nantinya akan berpengaruh terhadap praktek atau tindakan memilih makanan yang sehat.

Pengetahuan dan sikap remaja mengenai makanan cepat saji sangat penting karena dengan pengetahuan dan sikap yang baik akan terbentuk perilaku yang baik terhadap makanan. Menurut L. Green, perubahan perilaku dapat dilakukan melalui penyuluhan⁽⁶⁾. Penyuluhan diperlukan media agar terjalin kesinambungan antara informasi yang disampaikan oleh penyuluh kepada sasaran. Salah satu media penyuluhan yang dimaksud adalah telepon genggam. Adapun salah satu layanan yang dapat bebas digunakan untuk berkomunikasi dengan menggunakan perangkat telepon genggam adalah aplikasi *WhatsApp*. Berdasarkan data *US Cencus Bureau* pada Januari 2014 *Whatsapp* menjadi aplikasi

chatting yang paling digemari penduduk Indonesia. Sebanyak 57% pengguna *smartphone* di Indonesia menggunakan jasa *Whatsapp*. Melalui aplikasi ini, seseorang dapat berkomunikasi dengan mengirim teks, gambar, suara, dan video hanya membutuhkan paket internet yang aktif dan tidak membutuhkan kuota yang besar⁽⁷⁾.

Berdasarkan uraian tersebut, mengingat makanan cepat saji digemari di kalangan remaja dan aplikasi *WhatsApp* menjadi aplikasi *chatting* yang paling digemari penduduk Indonesia. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk mengadakan penelitian tentang penyuluhan dengan media *WhatsApp Group* terhadap pengetahuan dan sikap tentang makanan cepat saji.

Tujuan

Tujuan umum pada penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh penyuluhan dengan *WhatsApp Group* terhadap pengetahuan dan sikap tentang makanan cepat saji pada siswa SMA Negeri 8 Denpasar. Sedangkan tujuan khusus penelitian ini adalah mengukur pengetahuan tentang makanan cepat saji sebelum dan sesudah penyuluhan dengan media *WhatsApp Group* pada siswa SMA Negeri 8 Denpasar, mengukur sikap tentang makanan cepat saji sebelum dan sesudah penyuluhan dengan media *WhatsApp Group* pada siswa SMA Negeri 8 Denpasar, menganalisis perbedaan pengetahuan tentang makanan cepat saji sebelum dan sesudah penyuluhan dengan media *WhatsApp Group* pada siswa SMA Negeri 8 Denpasar, dan menganalisis perbedaan sikap tentang makanan cepat saji sebelum dan sesudah penyuluhan dengan media *WhatsApp Group* pada siswa SMA Negeri 8 Denpasar.

METODE

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 8 Denpasar pada bulan Maret 2020. Jenis penelitian adalah pra eksperimen, dengan rancangan *one-group pretest-posttest design*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI yang aktif di SMA Negeri 8 Denpasar. Sampel pada penelitian berjumlah 33 orang dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Penelitian terlebih dahulu dilakukan dengan memberikan kuisioner *pre test* mengenai pengetahuan dan sikap, kemudian sampel diberikan penyuluhan tentang makanan cepat saji dengan ceramah selama ± 30 menit, setelah itu sampel dimasukkan ke dalam satu grup *whatsapp* yang telah dibuat oleh peneliti. Keesokan harinya dilakukan pengulangan materi (re-edukasi) tentang makanan cepat saji yang dikirim melalui grup *whatsapp* dengan bantuan gambar dan teks (*flyer*). Re-edukasi dilakukan secara bertahap setiap 1 kali sehari selama 6 hari dengan materi yang berbeda. Selesai dilakukan re-edukasi melalui *whatsapp grup*, keesokan harinya dilakukan *post test* mengenai pengetahuan dan sikap makanan cepat saji. Pengumpulan data dilakukan dua kali dengan memberikan kuisioner *pre test* dan *post test* pengetahuan dan sikap tentang makanan cepat saji sebelum dan sesudah penyuluhan. Pengetahuan tentang makanan cepat saji diukur dengan mengajukan 9 butir pertanyaan tentang makanan cepat saji, dimana setiap jawaban yang benar diberi nilai 1 dan jawaban yang salah diberi nilai 0, sedangkan sikap terhadap makanan cepat saji diukur berdasarkan 12 butir pernyataan sikap yang direspons dalam skala *likert* lima kategori yaitu sangat setuju, setuju, ragu-ragu, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Respons jawaban yang diperoleh kemudian dikonversi menjadi nilai pengetahuan dan sikap dalam skala 100, dan dianalisis menggunakan uji *paired sampel t test* pada taraf signifikan 5%.

HASIL

Gambaran Umum Lokasi Penelitian

SMA Negeri 8 Denpasar terletak di Jalan Antasura, Kelurahan Peguyangan Kaja, Kecamatan Denpasar Utara, Kota Denpasar dengan memiliki sarana prasarana dengan total 43 ruangan yang terdiri atas 36 ruangan kelas, 6 ruang laboratorium, dan 1 ruang perpustakaan. Tenaga pengajar berjumlah 98 orang dan 31 orang pegawai. Jumlah siswa di SMAN 8 Denpasar tahun ajaran 2019/2020 berjumlah 1368 orang dengan siswa kelas X sebanyak 515 orang, siswa kelas XI sebanyak 426 orang dan siswa kelas XII sebanyak 427 orang.

Karakteristik Sampel Penelitian

Penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 33 orang yaitu siswa kelas XI SMA Negeri 8 Denpasar baik laki-laki maupun perempuan yang tercatat aktif sebagai siswa SMA Negeri 8 Denpasar. Hasil menunjukkan sebagian besar sampel berumur 17 tahun yaitu 51,5 %, sedangkan berdasarkan jenis kelamin didapatkan bahwa sebagian besar sampel berjenis kelamin laki-laki yaitu 60,6%. Data selengkapnya dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1.
Distribusi Sampel Menurut Umur dan Jenis Kelamin

Karakteristik Sampel		Frekuensi	Presentase (%)
Umur	16 tahun	17	51,5
	17 tahun	16	48,5
	Jumlah	33	100,0
Jenis Kelamin	Laki-laki	20	60,6
	Perempuan	13	39,4
	Jumlah	33	100,0

Perbedaan Pengetahuan Tentang Makanan Cepat Saji Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Dengan Media *Whatsapp Group*

Pengetahuan sampel mengenai makanan cepat saji sebelum dilakukan penyuluhan rata-rata adalah 71,40, nilai tertinggi adalah 88,90 dan nilai terendah adalah 55,60. Sesudah penyuluhan rata-rata adalah 78,13, nilai tertinggi adalah 100,00 dan nilai terendah adalah 66,70. Sebelum diberikan penyuluhan sebagian besar sampel memiliki pengetahuan baik yaitu 15 sampel (45,5%), 13 sampel (39,4%) berpengetahuan cukup dan 5 sampel (15,1%) berpengetahuan kurang sedangkan sesudah penyuluhan ada peningkatan pengetahuan baik sejumlah 7 sampel (21,2%) dan ada perbaikan pengetahuan dari 5 sampel (15,1%) dengan pengetahuan kurang menjadi ke pengetahuan baik dan cukup. Data selengkapnya dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2.
Sebaran Pengetahuan Makanan Cepat Saji Sebelum dan Sesudah Penyuluhan dengan *WhatsApp Group*

Pengetahuan tentang Makanan Cepat Saji	Sebelum		Sesudah	
	f	%	f	%
Baik	15	45,5	22	66,7
Cukup	13	39,4	11	33,3
Kurang	5	15,1	0	0,0
Total	33	100,0	33	100,0

Setelah dilakukan uji statistik didapatkan nilai p (*sig. 2-tailed*) sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan pengetahuan tentang makanan cepat saji sebelum dan sesudah penyuluhan dengan *WhatsApp Group* pada siswa SMA Negeri 8 Denpasar.

Perbedaan Sikap Tentang Makanan Cepat Saji Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Dengan Media *Whatsapp Group*

Sikap sampel mengenai makanan cepat saji sebelum dilakukan penyuluhan rata-rata adalah 72,02, nilai tertinggi adalah 86,70 dan nilai terendah adalah 60,00. Sesudah penyuluhan rata-rata adalah 77,93, nilai tertinggi adalah 86,70 dan nilai terendah adalah 71,70. Sebelum diberikan penyuluhan sebagian besar sampel sikap dengan kategori cukup yaitu 23 sampel (69,7%) dan hanya 10 sampel (30,3%) yang memiliki sikap baik. Sedangkan sesudah penyuluhan dengan *WhatsApp Group* ternyata ada peningkatan sikap kategori baik sejumlah 11 sampel (33,3%) dan ada perbaikan sikap dari 23 sampel (69,7%) dengan sikap kategori cukup menjadi ke sikap yang baik dan masih ada 12 sampel (36,4%) dengan sikap cukup. Data selengkapnya dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3.
Sebaran Sikap Makanan Cepat Saji Sebelum
dan Sesudah Penyuluhan dengan *WhatsApp Group*

Sikap tentang Makanan Cepat Saji	Sebelum		Sesudah	
	f	%	f	%
Baik	10	30,3	21	63,6
Cukup	23	69,7	12	36,4
Total	33	100,0	33	100,0

Setelah dilakukan uji statistik didapatkan nilai p (*sig. 2-tailed*) sebesar 0,000 ($p < 0,05$) yang dapat disimpulkan bahwa ada perbedaan sikap tentang makanan cepat saji sebelum dan sesudah penyuluhan dengan *WhatsApp Group* pada siswa SMA Negeri 8 Denpasar.

PEMBAHASAN

Pengetahuan tentang makanan cepat saji pada siswa sebelum diberikan penyuluhan sebagian besar siswa memiliki pengetahuan baik (45,5%) mungkin saja disebabkan karena informasi tentang makanan cepat saji sudah banyak beredar di masyarakat terutama di kalangan remaja. Informasi tersebut terdapat di berbagai media. Hanya saja informasi dari berbagai media yang ada lebih banyak menawarkan promo harga yang terjangkau dan tampilan makanan yang lebih menarik, namun tidak menampilkan dampak dari makanan cepat saji yang dikonsumsi berlebihan bagi kesehatan.

Sesudah siswa diberikan penyuluhan ada peningkatan rata-rata nilai pengetahuan. Peningkatan nilai pengetahuan siswa sesudah diberikan penyuluhan merupakan hasil dari penyuluhan tentang makanan cepat saji. Perlakuan tersebut membuat siswa mendapatkan informasi dan tidak lagi mengalami kebingungan mengenai makanan cepat saji yang disampaikan dalam penyuluhan ceramah dan pengulangan materi (*re-educasi*) melalui aplikasi *WhatsApp Group*. Terjadinya peningkatan pengetahuan yang ada pada siswa juga didukung oleh hasil penelitian (Wicaksari, dkk, 2016) mengenai efektivitas penggunaan media sosial sebagai media penyuluhan terhadap perubahan pola makan remaja SMA gizi lebih di Kota Yogyakarta. Berdasarkan hasil penelitian tersebut menyatakan bahwa pengetahuan meningkat setelah mendapatkan penyuluhan baik pada kelompok kontrol (hanya ceramah) maupun intervensi (ceramah dan media sosial) ⁽⁸⁾.

Sebelum diberikan penyuluhan sikap siswa mengenai makanan cepat saji sebagian besar dalam kategori cukup (69,7%). Kurangnya sikap remaja terkait makanan cepat saji karena adanya pengaruh teman sebaya yang juga suka mengonsumsi makanan cepat saji. Sesudah diberikan penyuluhan ternyata ada peningkatan rata-rata nilai sikap tentang makanan cepat saji pada siswa. Terjadinya kenaikan nilai sikap pada siswa karena sesudah diberikan penyuluhan, siswa mulai memahami secara benar bagaimana seharusnya bersikap terhadap makanan cepat saji dan juga dibarengi dengan peningkatan pengetahuan sampel. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Nursanyoto, dkk, 2014) yang menyatakan bahwa pendidikan gizi dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap tentang gizi anak sekolah dasar ⁽⁹⁾.

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa ada pengaruh penyuluhan dengan media *WhatsApp Group* terhadap pengetahuan dan sikap tentang makanan cepat saji pada siswa yang dilihat dari perbedaan rata-rata nilai pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah mendapatkan penyuluhan. Hal ini sejalan dengan penelitian Kurniawati dan Diniyah tahun 2018 bahwa ada pengaruh pemberian informasi dengan media *WhatsApp* terhadap pengetahuan remaja tentang HIV dan AIDS menggunakan uji wilcoxon dengan hasil p value sebesar 0,000 yang artinya bahwa terdapat pengaruh setelah dilakukan intervensi dengan media *WhatsApp* ⁽¹⁰⁾.

Adanya perbedaan pengetahuan dan sikap tentang makanan cepat saji sebelum dan sesudah intervensi karena siswa didahului dengan mendapatkan penyuluhan metode ceramah. Penyuluhan gizi melalui metode ceramah terjadi komunikasi dua arah dimana dilakukan secara tatap muka sehingga penyuluh dapat secara langsung mengetahui respon sasaran ⁽¹¹⁾. Setelah diberikan penyuluhan dengan

ceramah kemudian diberikan pengulangan materi (re edukasi) melalui media aplikasi *WhatsApp Group*. Pengulangan materi (re edukasi) dilakukan secara bertahap, jika ada sasaran penyuluhan yang memahami materi yang diberikan bisa langsung ditanyakan dan didiskusikan dalam *Whatsapp Group* yang telah dibuat oleh peneliti. Materi yang diberikan melalui *WhatsApp Group* berupa teks dan gambar (*flyer*). Berdasarkan hasil penelitian Ekadinata dan Widyandana tahun 2017 program edukasi melalui pemanfaatan pengiriman pesan teks dan gambar edukasi tentang diabetes melitus tipe 2 pada aplikasi *WhatsApp* efektif dalam meningkatkan pengetahuan tentang diabetes melitus tipe 2. Menurut metode pengiriman gambar dan teks edukatif adalah salah satu terobosan yang paling sering diterapkan di media sosial sebagai upaya peningkatan aspek pengetahuan⁽¹²⁾.

Media sosial berupa *WhatsApp* merupakan fasilitas komunikasi antara penyuluh kesehatan dan sasaran penyuluhan dengan sistem diskusi. Kelebihan edukasi dengan aplikasi *WhatsApp* adalah materi yang disampaikan penyuluh mudah diakses oleh sasaran serta hemat dari segi biaya⁽¹³⁾. Menurut Asnindar, 2017 aplikasi *Whatsapp* adalah aplikasi pesan seluler yang memungkinkan pengguna dapat bertukar pesan tanpa harus membayar sehingga seseorang dapat aktif bertanya tentang hal-hal yang kurang dipahami pada grup *Whatsapp* yang sudah dibuat⁽⁷⁾.

Melalui penyuluhan dengan metode ceramah dan pengulangan materi (re edukasi) dengan *WhatsApp Group* ini juga tentunya akan memengaruhi perilaku makan sehat pada remaja. Semakin sering remaja mendengarkan, membaca dan melihat informasi tentang makanan cepat saji maka pengetahuannya akan lebih baik yang kemudian akan memengaruhi sikap dari remaja terkait bahaya dari konsumsi *fast food* yang terlalu sering, sehingga nantinya akan memengaruhi dalam pemilihan makanan yang lebih sehat serta remaja diharapkan mau untuk membatasi frekuensi konsumsi makanan cepat saji.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan pada penelitian ini adalah rata-rata nilai pengetahuan makanan cepat saji sebelum penyuluhan 71,40 dan sesudah penyuluhan rata-rata nilai menjadi 78,13. Rata-rata nilai sikap terhadap makanan cepat saji sebelum penyuluhan yaitu 72,02 dan sesudah penyuluhan rata-rata nilai menjadi 77,93. Secara statistik terdapat perbedaan yang signifikan antara pengetahuan dan sikap tentang makanan cepat saji sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dengan media *WhatsApp Group*. Hasil penelitian ini membuktikan adanya pengaruh penyuluhan dengan media *WhatsApp Group* terhadap pengetahuan dan sikap tentang makanan cepat saji.

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti menyarankan perlu mempertimbangkan penggunaan aplikasi *WhatsApp Group* yang dibantu dengan *flyer-flyer* mengenai materi makanan cepat saji dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap pada siswa terkait makanan cepat saji sehingga nantinya dapat memotivasi siswa untuk berperilaku yang baik terhadap makanan. Penelitian selanjutnya bisa menggunakan kelompok kontrol serta melakukan pengembangan instrumen penelitian agar menjadi lebih baik lagi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Sjarif DR, Gultom LC, Hendarto A, Lestari ED, Sidiartha IGL, Mexitalia M. Diagnosis, Tata Laksana dan Pencegahan Obesitas. Unit Kerja Koordinasi Nutrisi dan Penyakit Metabolik Ikatan Dokter Anak Indonesia; 2014.
2. Dinas Kesehatan Kota Denpasar. Profil Dinas Kesehatan Kota Denpasar Tahun 2017. Denpasar : Dinas Kesehatan Kota Denpasar; 2017.
3. Rafiony A, Purba MB, Pramantara IDP. Konsumsi Fast Food dan Soft Drink sebagai Faktor Risiko Obesitas pada Remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia* 2015; 11(04):170–8.
4. Amalia C. Perilaku Remaja tentang Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) di SMK Muhammad 9 Medan. Universitas Sumatera Utara; 2018.

5. Proverawati A. *Obesitas dan Gangguan Perilaku Makan pada Remaja*. Yogyakarta: Nuha Medika; 2010.
6. Notoatmodjo S. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta; 2012.
7. Asnidar. *Pendidikan Kesehatan Berbasis Media Sosial untuk Mengubah Pengetahuan, Gaya Hidup dan Indeks Massa Tubuh Remaja Obesitas di Bulukumba*. Universitas Hassanuddin; 2017.
8. Wicaksari SA, I Made Alit G, Harry F. *Penggunaan Media Sosial sebagai Media Penyuluhan terhadap Perubahan Pola Makan Remaja SMA Gizi Lebih di Kota Yogyakarta*, Yogyakarta: Universitas Gajah Mada; 2016.
9. Nursanyoto, Pramono A, Puruhita N, Muis SF. *Pengaruh Pendidikan Gizi terhadap Pengetahuan dan Sikap tentang Gizi Anak Sekolah Dasar*. *Jurnal Gizi Indonesia (ISSN : 1858-4942)*.2014;3(1), pp. 32-36.
10. Kurniawati HF, Diniyah K. *Pengaruh Pemberian Informasi dengan Aplikasi Whatsapp terhadap Pengetahuan Remaja tentang HIV dan AIDS*. *Media Ilmu Kesehatan*. 2018;7(3):259–64.
11. Safitri NRD. *Pengaruh Edukasi Gizi dengan Ceramah dan Booklet terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Gizi Remaja Overweight*. *Artikel Penelitian*. Universitas Diponegoro; 2016.
12. Ekadinata N, Widyandana D. *Promosi Kesehatan Menggunakan Gambar dan Teks dalam Aplikasi Whatsapp pada Kader Posbindu*. *BBKM Journal of Community Medicine and Public Health*. 2017;33(11):547–52.
13. Alanzi T, Bah S, Alzahrani S, Alshammari S, Almunsef F. *Evaluation of a Mobile Social Networking Application for Glycaemic Control and Diabetes Knowledge in Patients with Type 2 Diabetes : A Randomized Evaluation of a mobile social networking application for improving diabetes Type 2 knowledge : an intervention study using WhatsApp*. *Journal of Comparative Effectiveness Research ISSN 2042-6305*. 2018;(October).