

Edukasi Gizi Seimbang dan Kesehatan Reproduksi Melalui Media *Whatsapp* terhadap Pengetahuan Remaja dalam Upaya Pencegahan Stunting

(*The Effect of Balanced Nutrition and Reproductive Health Education Through Whatsapp Media on Adolescent Knowledge in Stunting Prevention Efforts*)

Della Awalia Emylisa, Nany Suryani*, Desya Medinasari Fathullah, dan Sigit Yudistira
Program Studi Gizi, Stikes Husada Borneo, Jl. A. Yani Km. 30,5 No.4, Banjarbaru 70712, Indonesia

ABSTRACT

Many adolescent nutritional problems occur due to wrong nutritional behavior, such as an imbalance between nutrition and recommended nutritional adequacy and reproductive health for adolescents. The purpose of this study was to determine the effect of education on balanced nutrition and reproductive health *whatsapp* media on adolescent knowledge efforts to prevent stunting. The subjects of this study were senior high school students aged 16-20 years. The subject was selected using a purposive sampling method with the calculation of the Slovin formula totaling 77 respondents. The research method used is pre-experimental design with the one group pretest-posttest design approach. The research instrument used was a respondent characteristic questionnaire and questionnaire about balanced nutrition to measure respondents knowledge. The test method used to obtain knowledge results before and after being given education on balanced nutrition and reproductive health is the Wilcoxon test. The results of the post-test on balanced nutrition were mostly in the sufficient category, as many as 60 people (77.9%) and the results of the reproductive health post-test were mostly in the good category, as many as 74 people (96.1%). It can be concluded that balanced nutrition education ($p=0.001$) and reproductive health ($p=0.001$). It is hoped that students can add to their knowledge about balanced nutrition and reproductive health by applying the knowledge they have been given in their daily lives in an effort to prevent stunting.

Keywords: balanced nutrition education, reproductive health, stunting, *whatsapp*

ABSTRAK

Masalah gizi remaja banyak terjadi karena perilaku gizi yang salah seperti ketidakseimbangan antara gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan serta kesehatan reproduksi bagi remaja. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi seimbang dan kesehatan reproduksi melalui media *whatsapp* terhadap pengetahuan remaja dalam upaya pencegahan *stunting*. Subjek penelitian ini adalah siswa SMA sederajat yang berumur 16-20 tahun. Subjek dipilih menggunakan metode *purposive sampling* dengan perhitungan rumus *Slovin* berjumlah 77 subjek. Metode penelitian yang digunakan adalah *pre eksperimen design* dengan pendekatan *one group pretest-posttest design*. Instrumen penelitian yang digunakan yaitu kuesioner karakteristik subjek dan kuesioner tentang gizi seimbang untuk mengukur pengetahuan subjek. Metode uji yang digunakan untuk mendapatkan hasil pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi seimbang dan kesehatan reproduksi yaitu dengan uji *Wilcoxon*. Hasil penelitian *post-test* gizi seimbang sebagian besar kategori cukup sebanyak 60 orang (77,9%) dan hasil *post-test* kesehatan reproduksi sebagian besar kategori baik sebanyak 74 orang (96,1%). Dapat disimpulkan edukasi gizi seimbang ($p=0,001$) dan kesehatan reproduksi ($p=0,001$) memiliki pengaruh terhadap peningkatan pengetahuan gizi seimbang dan kesehatan reproduksi. Diharapkan agar siswa dapat menambah pengetahuan tentang gizi seimbang dan kesehatan reproduksi dengan cara menerapkan ilmu yang telah diberikan dalam kehidupan sehari-hari dalam upaya pencegahan *stunting*.

Kata kunci: edukasi gizi seimbang, kesehatan reproduksi, remaja, *stunting*, *whatsapp*

*Korespondensi:

nan_cdy@yahoo.co.id

Nany Suryani

Program Studi Gizi, Stikes Husada Borneo, Jl. A. Yani Km. 30,5 No.4, Banjarbaru 70712, Indonesia

PENDAHULUAN

Stunting adalah gangguan pertumbuhan dan perkembangan anak akibat kekurangan gizi kronis dan infeksi berulang, yang ditandai dengan panjang atau tinggi badannya berada di bawah standar yang ditetapkan oleh menteri yang menyelenggarakan urusan pemerintahan di bidang kesehatan (PerPres 2021). Prevalensi stunting (usia 5-12 tahun) di Indonesia berdasarkan data Riskesdas tahun 2010, 2013, dan 2018 berturut-turut sebesar 35,6%, 30,7% dan 23,6% (sangat pendek mencapai 6,7% dan pendek 16,9%). Prevalensi stunting (usia 13-15 tahun) di Indonesia berdasarkan data Riskesdas tahun 2010, 2013, dan 2018 berturut-turut sebesar 35,2%, 35%, dan 25,7%. Prevalensi stunting (usia 16-18 tahun) di Indonesia berdasarkan data Riskesdas tahun 2010, 2013, dan 2018 berturut-turut sebesar 31,2%, 31,4% dan 26,9%. Hasil Studi Status Gizi Indonesia (SSGI) tahun 2021 tercatat di Kalimantan Selatan sebesar 30% dan berdasarkan data Kabupaten/Kota ditemukan prevalensi stunting tertinggi di Kabupaten Banjar sebesar 40,2% (Kemenkes RI 2021).

Faktor penyebab stunting yaitu zat gizi ibu hamil harus terpenuhi, masalah pemberian ASI, pemberian makanan pendamping yang tidak memadai, dan status sosial ekonomi keluarga. Perilaku pencegahan stunting dapat dilakukan melalui intervensi spesifik atau kegiatan yang langsung mengatasi terjadinya stunting seperti asupan makanan, infeksi, status gizi ibu, dan kesehatan lingkungan. Selanjutnya intervensi sensitif atau upaya untuk mencegah dan mengurangi masalah gizi secara tidak langsung, yang biasanya dilakukan oleh sektor non kesehatan (WHO 2014). Salah satu cara yang dapat digunakan yaitu dengan memberikan edukasi gizi dan kesehatan reproduksi saat sebelum kehamilan untuk mencegah stunting.

Berdasarkan penelitian lain menyebutkan bahwa penggunaan media *whatsapp* dalam memberikan edukasi gizi dapat meningkatkan pengetahuan sebesar 56,6% dikalangan masyarakat (Melati & Afifah 2021). Selain itu, peneliti lain juga menyebutkan bahwa dengan menggunakan *whatsapp* dapat meningkatkan pengetahuan orang tua balita stunting di Kecamatan Payangan Tahun 2022 sebesar 100% (Brilianti *et al.* 2022).

Edukasi gizi merupakan suatu

usaha yang dilakukan pelaku pendidik untuk mempengaruhi orang lain agar dapat melakukan apa yang diharapkan oleh pendidik. Tujuan dalam pemberian edukasi gizi sendiri yaitu untuk mendorong terjadinya perubahan perilaku yang positif yang berhubungan dengan makanan dan gizi. Edukasi gizi adalah suatu proses yang berkesinambungan untuk menambah pengetahuan tentang gizi, membentuk sikap dan perilaku hidup sehat dengan memperhatikan pola makan sehari-hari dan faktor lain yang mempengaruhi makanan, serta meningkatkan derajat kesehatan dan gizi seseorang (Supariasa 2013)

Pengetahuan gizi remaja dapat diperoleh melalui berbagai media, salah satunya adalah media sosial. Media sosial menjadi salah satu media yang digunakan masyarakat untuk berkomunikasi dengan lainnya. Salah satu aplikasi yang sering digunakan dalam proses pembelajaran adalah *whatsapp*. *Whatsapp* menjadi salah satu media pembelajaran yang digunakan di sekolah, mengingat pada saat ini fitur dalam *whatsapp* pun lebih mudah. Kita dapat mengirimkan gambar, video, audio, serta materi berbentuk *pdf* ataupun *microsoft office* lainnya. Selain itu, metode ini cukup efektif digunakan pada masa sekarang walaupun tanpa tatap muka untuk meminimalisir adanya kerumunan. Kegiatan yang sama telah terbukti memberikan efek yang baik terhadap pengetahuan peserta kuliah *whatsapp* (kulwap) (Febrianti *et al.* 2020).

Kuliah *whatsapp* (kulwap) adalah program tanya jawab lewat grup di aplikasi *whatsapp*. Fitur *whatsapp* ini banyak digunakan karena memiliki kelebihan yaitu dapat mengumpulkan 250 orang dalam satu grup. Penggunaan *whatsapp* dalam proses edukasi juga memberikan efektivitas yang baik. Pelaksanaan kulwap dalam grup juga mempunyai kelebihan yaitu memungkinkan peserta bertukar pesan dengan jumlah tak terbatas, dan pesan yang sudah dikirimkan ke grup dapat tersimpan secara otomatis sehingga dapat dibuka kembali kapan saja (Gon & Rawekar 2017).

Masalah gizi remaja banyak terjadi karena perilaku gizi yang salah seperti ketidakseimbangan antara gizi dengan kecukupan gizi yang dianjurkan. Kekurangan energi dan protein berdampak terhadap tubuh yang mengakibatkan kekurangan energi kronik dan anemia. Remaja yang kekurangan energi kronik yang nantinya akan menjadi calon ibu

akan berdampak pada pertumbuhan janin tidak maksimal yang akan menyebabkan lahirnya bayi dengan Berat Badan Lahir Rendah (BBLR) dan jika tidak ada perbaikan akan berkelanjutan menjadi pendek (stunting).

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik ingin mengetahui pengaruh edukasi gizi seimbang dan kesehatan reproduksi melalui media *whatsapp* terhadap pengetahuan remaja SMA dalam upaya pencegahan stunting.

METODE

Desain, tempat, dan waktu

Penelitian ini menggunakan *pre eksperimen design* dengan pendekatan *one group pretest-posttest design* dan dilakukan di wilayah Landasan Ulin Utara, Kota Banjarbaru, Provinsi Kalimantan Selatan pada Bulan Agustus 2023.

Jumlah dan cara penarikan subjek

Subjek dalam penelitian ini adalah siswa kelas 10 dari SMAN 4 Banjarbaru dengan populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMA kelas 10 yang berumur 15-16 tahun sebanyak 334 orang. Subjek dipilih menggunakan metode *purposive sampling* dengan kriteria yang telah ditetapkan yaitu kriteria inklusi dan kriteria eksklusi. Kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu siswa kelas X yang berasal dari SMAN 4 Banjarbaru dan mengikuti kuliah *whatsapp* edukasi gizi seimbang dan kesehatan reproduksi serta bersedia untuk menjadi subjek penelitian. Adapun kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah siswa kelas X yang bukan dari SMAN 4 Banjarbaru dan tidak mengikuti kuliah *whatsapp* edukasi gizi seimbang dan kesehatan reproduksi dan tidak bersedia menjadi subjek penelitian. Subjek dihitung menggunakan rumus slovin sehingga jumlah subjek penelitian adalah 77 orang siswa.

Jenis dan cara pengambilan data

Setelah mendapatkan izin dan surat layak etik No. 269/KEP-UNISM/X/2022, data yang dikumpulkan adalah data sekunder dan data primer. Data sekunder dalam penelitian ini diperoleh dari secara tidak langsung. Data sekunder didapatkan dari sekolah meliputi data sekolah dan jumlah siswa yang mengikuti kuliah *whatsapp*, sedangkan data primer merupakan data yang diperoleh secara langsung dari

subjek. Data primer pada penelitian ini adalah hasil penilaian dari kuesioner pengetahuan yang diberikan kepada subjek dengan jumlah pertanyaan sebanyak 20 soal. 10 soal pertama berkaitan tentang pengetahuan gizi seimbang dan 10 soal terakhir berkaitan tentang pengetahuan kesehatan reproduksi. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pemberian edukasi gizi dan kesehatan reproduksi pada remaja SMA melalui media *whatsapp* sedangkan variabel terikatnya adalah pengetahuan remaja SMA dalam upaya pencegahan stunting.

Pengumpulan data pada penelitian ini dilakukan secara *online* dengan melalui beberapa tahapan, yaitu : 1) Menyiapkan kuesioner karakteristik dan kuesioner *pre test* dan *post test* yang akan diberikan ke subjek melalui media *whatsapp group* dan menyiapkan materi yang akan disampaikan melalui media *slide power point* dan rekaman suara penjelasan materi sesuai urutan. 2) Mempersilahkan peserta untuk bergabung ke dalam grup *whatsapp* yang telah disediakan. 3) Memberikan kuesioner karakteristik dan kuesioner *pre test* untuk di isi oleh peserta. 4) Menyampaikan materi edukasi gizi melalui media *slide power point* dan rekaman suara. 5) Melakukan diskusi dengan para peserta. 5) Memberikan kuesioner *post test* sebagai akhir dari proses pengumpulan data.

Pengolahan dan analisis data

Analisis univariat adalah analisis untuk mendeskripsikan karakteristik masing-masing subjek yang diteliti. Hasil univariat dengan melihat penilaian pada kuesioner yang meliputi isi materi, sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi seimbang. Pertanyaan yang diberikan masing-masing topik berjumlah 10 soal pilihan ganda, jawaban yang benar akan diberikan skor 1 dan jawaban yang salah diberi skor 0 dengan pengkategorian sebagai berikut: kategori baik (skor 100%-76%), kategori cukup (75%-56%), dan kategori kurang (<56%). Adapun analisis bivariat dilakukan dengan uji statistik hipotesis dianalisis dengan uji statistik. Uji statistik yang digunakan adalah uji parametrik (*paired T-test*) jika data berdistribusi normal. Namun, jika data tidak berdistribusi normal, maka dilanjutkan dengan uji *Wilcoxon*. Analisis bivariat bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara variabel edukasi gizi seimbang dan kesehatan reproduksi dengan pengetahuan remaja SMA. Analisis

bivariat digunakan untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi seimbang dan kesehatan reproduksi melalui media *whatsapp* terhadap pengetahuan remaja SMA dalam upaya pencegahan stunting.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Subjek. Remaja merupakan kelompok usia yang mengalami masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa. Remaja mengalami perubahan biologis, psikologi dan sosial yang harus dilalui dengan tiga tahap yaitu masa remaja awal (10-14 tahun), remaja menengah (15-16 tahun) dan remaja akhir (17-20 tahun). Remaja awal ditandai dengan pertumbuhan dan pematangan fisik yang cepat, dimasa ini penerimaan kelompok sebaya sangat penting (Safitri 2017). Subjek remaja dalam penelitian ini diambil dari SMAN 4 Banjarbaru.

Karakteristik subjek pada penelitian ini ada beberapa bagian yaitu karakteristik dari segi umur, dan jenis kelamin. Berdasarkan karakteristik umur, jenjang usia remaja pada penelitian ini mulai dari usia 15-16 tahun. Karakteristik usia subjek terbanyak yaitu usia 15 tahun sebanyak 45 orang (58,4%) dan usia 16 tahun sebanyak 32 orang (41,5%). Karakteristik subjek dari segi jenis kelamin pada penelitian ini dikategorikan menjadi laki-laki dan perempuan. Karakteristik jenis kelamin laki-laki pada remaja sebanyak 20 orang (25,9%) dan subjek yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 57 orang (74%).

Tabel 1. Karakteristik subjek

Kategori	n	%
Umur (tahun)		
- 15	45	58,4
- 16	32	41,5
- Total	77	
Jenis kelamin		
- Laki-laki	20	25,9
- Perempuan	57	74
- Total	77	

Berdasarkan Tabel 2, diketahui sebagian besar pengetahuan gizi seimbang remaja pada saat *pre-test* berkategori baik sebanyak 26 orang (33,7%), kategori kurang 26 orang (33,7%), dan kategori cukup 25 orang (32,4%). Sedangkan pada saat *post-test* sebagian besar berkategori baik sebanyak 60 orang (77,9%), dan kategori

cukup 17 orang (22%). Kemudian pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi saat *pre-test* sebagian besar berkategori baik yaitu 37 orang (48%), kategori cukup 31 orang (40,2%), dan kategori kurang sebanyak 9 orang (11,6%), sedangkan pada saat *post-test* sebagian besar berkategori baik yaitu sebanyak 74 orang (96,1%), kategori cukup 3 orang (3,8%).

Tabel 2. Distribusi subjek sebelum dan sesudah diberikan pengetahuan gizi seimbang dan kesehatan reproduksi

Kategori	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>	
	n	%	n	%
Gizi seimbang				
- Baik	26	33,7	60	77,9
- Cukup	25	32,4	17	22
- Kurang	26	33,7	0	0
- Total	77	100	77	100
Kesehatan reproduksi				
- Baik	37	48	74	96,1
- Cukup	31	40,2	3	3,8
- Kurang	9	11,6	0	0
- Total	77	100	77	100

Pengaruh Edukasi Gizi Seimbang melalui Media Whatsapp terhadap Pengetahuan Remaja SMA. Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar pengetahuan gizi seimbang remaja pada saat *pre-test* berkategori baik sebanyak 26 orang (33,7%), kategori kurang 26 orang (33,7%), dan kategori cukup 25 orang (32,4%). Sedangkan pada saat *post-test* sebagian besar berkategori baik sebanyak 60 orang (77,9%), dan kategori cukup 17 orang (22%). Hasil uji *Wilcoxon* dapat diketahui bahwa didapatkan nilai $p=0,001 (<0,05)$, maka H_0 ditolak dan H_1 diterima yang menunjukkan bahwa edukasi gizi seimbang memiliki pengaruh terhadap peningkatan pengetahuan gizi seimbang pada remaja.

Tabel 3. Pengaruh edukasi gizi seimbang melalui media *whatsapp* terhadap pengetahuan remaja SMA

Kategori	Gizi seimbang				<i>p-value</i>
	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>		
	n	%	n	%	
Baik	26	33,7	60	77,9	0,001
Cukup	25	32,4	17	22	
Kurang	26	33,7	0	0	
Total	77	100	77	100	

Berdasarkan tabel 4, menunjukkan bahwa sebagian besar pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi saat *pre-test* sebagian besar berkategori baik yaitu 37 orang (48%), kategori cukup 31 orang (40,2%), dan kategori kurang sebanyak 9 orang (11,6%), sedangkan pada saat *post-test* sebagian besar berkategori baik yaitu sebanyak 74 orang (96,1%), kategori cukup 3 orang (3,8%). Hasil uji *Wilcoxon* dapat diketahui bahwa didapatkan nilai $p=0,001$ ($<0,05$), maka H_0 ditolak dan H_1 diterima yang menunjukkan bahwa edukasi kesehatan reproduksi memiliki pengaruh terhadap peningkatan pengetahuan kesehatan reproduksi pada remaja.

Tabel 4. Pengaruh edukasi kesehatan reproduksi melalui media *whatsapp* terhadap pengetahuan remaja SMA

Kategori	Kesehatan reproduksi				<i>p-value</i>
	<i>Pre-test</i>		<i>Post-test</i>		
	n	%	n	%	
Baik	37	48	74	96,1	0,001
Cukup	31	40,2	3	3,8	
Kurang	9	11,6	0	0	
Total	77	100	77	100	

Gambaran Pengetahuan Remaja Mengenai Gizi Seimbang Sebelum dan Sesudah Diberikan Edukasi melalui Media *Whatsapp*. Berdasarkan hasil analisis univariat menunjukkan bahwa sebagian besar pengetahuan remaja tentang gizi seimbang saat *pre-test* sebagian besar berkategori kurang sebanyak 26 orang (33,7%) dan saat *post-test* sebagian besar berkategori baik sebanyak 60 orang (77,9%). Berdasarkan hasil penelitian dengan subjek menggunakan *link pre-test* melalui media *whatsapp* diketahui bahwa sebagian besar responden berkategori kurang dimana kebanyakan subjek tidak memiliki pengetahuan yang baik mengenai gizi seimbang. Kebanyakan subjek tidak menjawab *pre-test* dengan benar disebabkan wawasan pengetahuan subjek tidak luas terkait gizi seimbang padahal gizi seimbang sangatlah penting bagi manusia khususnya pada saat masa remaja. Sehingga untuk menambah wawasan pengetahuan remaja terkait gizi seimbang maka peneliti memberikan materi kepada remaja terkait gizi seimbang. Setelah mendapatkan materi gizi seimbang subjek diminta untuk mengisi kembali *link post-test* untuk mengetahui apakah ada peningkatan pengetahuan setelah diberikan

materi gizi seimbang. Berdasarkan hasil *post-test* pengetahuan gizi seimbang subjek didapatkan hasil sebagian besar berkategori baik yang berarti adanya peningkatan pengetahuan gizi seimbang sesudah diberikan edukasi.

Pengetahuan yang diteliti pada penelitian ini adalah pengetahuan mengenai gizi seimbang. Pengetahuan gizi seimbang merupakan pengetahuan tentang makanan dan zat gizi, sumber makanan yang aman dikonsumsi hingga tidak menimbulkan penyakit dan cara mengolah makanan yang baik agar zat gizi dalam makanan tidak hilang serta bagaimana pola hidup yang sehat. Pesan gizi yang disampaikan tidak hanya ditekankan pada konsumsi makanan yang beragam tetapi juga diimbangi dengan pola hidup bersih, aktivitas fisik, dan memantau berat badan secara teratur. Pengetahuan gizi seimbang seseorang dapat dinilai berdasarkan jawaban subjek terhadap pertanyaan yang diberikan sesuai dengan *link pre-test* dan *post-test*. Salah satu faktor yang menyebabkan masih rendahnya pengetahuan remaja adalah kurangnya sosialisasi dan pengetahuan mengenai gizi seimbang (Tuzzaroh 2015).

Gambaran Pengetahuan Remaja Mengenai Kesehatan Reproduksi Sebelum dan Sesudah Diberikan Edukasi melalui Media *Whatsapp*. Berdasarkan hasil analisis univariat menunjukkan bahwa sebagian besar pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi saat *pre-test* sebagian besar berkategori baik sebanyak 37 orang (48%) dan saat *post-test* sebagian besar kategori baik sebanyak 74 orang (96,1%). Berdasarkan hasil penelitian dengan subjek menggunakan *link pre-test* melalui media *whatsapp* diketahui bahwa sebagian besar responden berkategori kurang yang menunjukkan bahwa pengetahuan subjek terhadap kesehatan reproduksi masih rendah. Hasil *pre-test* menunjukkan bahwa banyak subjek yang menjawab pertanyaan yang masih salah, sehingga perlu adanya pemberian materi tentang kesehatan reproduksi kepada remaja dikarenakan pada saat remaja sangat penting edukasi tersebut. Edukasi gizi mengenai kesehatan reproduksi yang diberikan diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan subjek. Setelah pemberian materi edukasi gizi subjek kembali menjawab pertanyaan *post-test* kesehatan reproduksi. Hasil *post-test* pengetahuan subjek lebih meningkat dibandingkan sebelum adanya pemberian edukasi.

Pengetahuan mengenai kesehatan reproduksi merupakan pengetahuan dasar yang harus dipahami oleh remaja. Masa remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Artinya secara fisik remaja telah dapat bereproduksi, namun secara psikologis, sosial, dan ekonomi mereka belum siap memiliki anak dan membangun keluarga. Pendidikan kesehatan reproduksi sangat penting untuk dilakukan, mengingat masih banyak remaja tidak memiliki pengetahuan yang akurat mengenai kesehatan reproduksi. Pendidikan tersebut juga diperlukan agar remaja dapat menghindari perilaku seks yang berisiko, yang membahayakan kesehatan reproduksi dan seksualnya. Pemahaman terhadap kesehatan reproduksi bagi remaja berfungsi sebagai strategi untuk menghindari tindak kekerasan seksual pada remaja (Hasanah 2016).

Pengaruh Pengetahuan Gizi Seimbang Sebelum dan Sesudah Edukasi. Berdasarkan hasil analisis bivariat dari uji *Wilcoxon* dapat diketahui bahwa didapat nilai $p=0,001$ ($<0,05$), menunjukkan bahwa edukasi gizi seimbang memiliki pengaruh terhadap peningkatan pengetahuan gizi seimbang pada remaja. Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengetahuan gizi seimbang sebelum dan sesudah edukasi terlihat adanya perbedaan. Hasil *pre-test* menunjukkan bahwa pengetahuan gizi seimbang subjek masih rendah dikarenakan subjek kurang wawasan terkait pengetahuan apa itu gizi seimbang. Edukasi gizi seimbang dan kesehatan reproduksi dilakukan secara *virtual* melalui aplikasi *whatsapp* dengan menggunakan media *power point* (PPT), serta diskusi dan tanya jawab yang dilakukan dalam *whatsapp group* yang telah dibuat. Setelah diberikan edukasi gizi seimbang terdapat peningkatan pengetahuan subjek yang dapat dilihat dari hasil pengisian *link post test*, yang berarti subjek dengan baik menyimak apa yang disampaikan penerbit.

Hasil penelitian ini didukung juga oleh penelitian lain yang menyatakan bahwa edukasi gizi seimbang memiliki pengaruh terhadap peningkatan pengetahuan gizi seimbang pada remaja melalui media *whatsapp group* dengan nilai $p=0,002$ ($<0,05$) (Sari 2021). Hasil analisis pada item pertanyaan yang disampaikan sebagai evaluasi, sebagian besar peserta belum familiar dengan istilah “pedoman gizi seimbang”. Peserta masih mengingat slogan 4 sehat 5 sempurna

sebagai slogan gizi dalam pengaturan konsumsi harian. Hal ini juga menunjukkan bahwa masih rendahnya pengetahuan remaja terkait pedoman gizi seimbang. Padahal jika dilihat sejarah, Kemenkes telah mengganti slogan ini pada tahun 2014, dan sudah tujuh tahun berlalu. Hal ini tentu harus menjadi perhatian bersama untuk terus mensosialisasikan slogan “pedoman gizi seimbang” kepada semua kalangan masyarakat (Siregar & Koerniawati 2021).

Menurut Issuryanti (2017), pengaruh edukasi gizi seimbang memiliki pengaruh terhadap peningkatan pengetahuan gizi seimbang pada remaja melalui media *whatsapp group* dengan nilai $p=0,048$ ($<0,05$). Peran pemberi edukasi adalah sebagai penyaring terhadap informasi yang didiskusikan antar peserta didik dan memberikan klarifikasi untuk meluruskan informasi-informasi yang dinilai kurang tepat. Secara keseluruhan kelebihan yang ada pada media *whatsapp* dapat mempengaruhi perubahan tingkat pengetahuan remaja menjadi lebih baik sesuai dengan hasil penelitian yang telah dilakukan. Peningkatan pengetahuan terjadi karena pengaruh edukasi gizi yang sudah diberikan yang menunjukkan ada perbedaan pengetahuan sebelum dan sesudah pemberian pendidikan kesehatan tentang gizi seimbang melalui media video animasi, hal ini dikarenakan faktor dari penggunaan media pendidikan kesehatan yaitu melalui media video animasi dimana saat proses penyampaian berlangsung menggunakan indra penglihatan dan pendengaran. Melalui proses edukasi, seseorang akan belajar dan mencoba untuk memahami yang terkait pengetahuan sehingga terjadi perubahan kategori menjadi baik, hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan (Mirawati 2019).

Pengaruh Kesehatan Reproduksi Sebelum dan Sesudah Edukasi. Berdasarkan hasil analisis bivariat dari uji *Wilcoxon* dapat diketahui bahwa didapat nilai $p=0,001$ ($<0,05$), menunjukkan bahwa edukasi kesehatan reproduksi memiliki pengaruh terhadap peningkatan pengetahuan kesehatan reproduksi pada remaja. Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pengetahuan kesehatan reproduksi sebelum dan sesudah edukasi terlihat adanya perbedaan. Hasil *pre-test* menunjukkan bahwa pengetahuan kesehatan reproduksi subjek masih rendah. Pengetahuan kesehatan reproduksi bagi remaja sangatlah penting untuk diketahui, karena kurangnya pengetahuan pada remaja

tentang kesehatan reproduksi akan berdampak negatif terhadap remaja itu sendiri, dimulai dari rasa ingin tahu yang besar sehingga terjebak dalam pergaulan bebas. Setelah diberikan materi edukasi kesehatan reproduksi dan dilakukan secara *virtual* melalui aplikasi *whatsapp* dengan menggunakan media *power point* (PPT), serta diskusi dan tanya jawab yang dilakukan dalam *whatsapp group* yang telah dibuat, terlihat adanya peningkatan pengetahuan subjek yang dapat dilihat dari hasil pengisian *link post test*, yang berarti subjek dengan baik menyimak apa yang disampaikan pemateri.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Bulahari (2015), yang menyebutkan bahwa hasil uji *chi-square* diperoleh nilai $p=0,024 (<0,05)$ sehingga dapat dikatakan edukasi kesehatan reproduksi memiliki pengaruh terhadap peningkatan pengetahuan kesehatan reproduksi pada remaja. Masa remaja seringkali dikenal dengan masa mencari jati diri karena remaja merupakan peralihan antara masa kehidupan orang dewasa. Remaja pada umumnya memiliki rasa ingin tahu yang tinggi sehingga seringkali ingin mencoba-coba menghayal, dan merasa gelisah, serta berani melakukan pertentangan jika dirinya merasa disepelkan atau tidak dianggap oleh karena itu pada saat remaja sangat penting pemberian edukasi pengetahuan kesehatan reproduksi (Eprints 2009 dalam Umar *et al.* 2018).

Menurut Pinandari *et al.* (2015), pendidikan adalah faktor penentu utama dari gaya hidup dan status seseorang dalam masyarakat. Remaja wanita berpendidikan rendah yang setuju dengan hubungan seksual pranikah lebih tinggi dibandingkan dengan yang berpendidikan tinggi. Sedangkan pada remaja pria tidak menunjukkan pola kecenderungan tertentu (SDKI 2017). Beberapa hal yang dapat dilakukan untuk mencegah perilaku berisiko pada remaja diantaranya: 1) Memahami dampak yang akan terjadi kedepannya. 2) Peran orang tua juga memberikan andil yang besar, remaja dengan keluarga yang lebih banyak memberikan informasi, memberikan pengawasan, dan perhatian mempunyai kemungkinan lebih kecil untuk melakukan perilaku berisiko dibandingkan dengan remaja dengan peran keluarga yang rendah. 3) Memiliki teman sebaya yang aktif dalam memberikan informasi mengenai kesehatan reproduksi dan perilaku berisiko lebih baik dari

pada memiliki teman sebaya yang pasif. Selain itu, media yang digunakan menarik minat remaja dalam peningkatan pengetahuan termasuk remaja yang putus sekolah. Efek pendidikan kesehatan reproduksi formal mempunyai pengaruh terhadap penundaan perilaku hubungan seksual remaja. Menerima informasi secara lengkap memberikan waktu berpantang yang lebih lama (Pinandari *et al.* 2015).

KESIMPULAN

Edukasi gizi seimbang ($p=0,000$) memiliki pengaruh terhadap peningkatan pengetahuan gizi seimbang pada remaja dan edukasi kesehatan reproduksi ($p=0,000$) memiliki pengaruh terhadap peningkatan pengetahuan kesehatan reproduksi pada remaja.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih penulis ucapkan kepada seluruh civitas akademis STIKes Husada Borneo Banjarbaru yang telah membantu dalam pelaksanaan penelitian. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada teman-teman yang ikut serta membantu dalam penelitian ini dan kepada subjek yang bersedia untuk menjadi subjek dalam penelitian ini.

KONFLIK KEPENTINGAN

Tidak terdapat konflik kepentingan pada setiap penulisan dalam menyiapkan artikel.

DAFTAR PUSTAKA

- Bulahari NS. 2015. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan remaja tentang kesehatan reproduksi. *JIDAN (Jurnal Ilmiah Bidan)*. 3(2):15-20.
- Briianti NKB, Sipahutar IE, Ribek N. 2022. Efektivitas edukasi stunting dengan whatsapp terhadap pengetahuan orang tua balita stunting. *Jurnal Gema Keperawatan*. 15(2):247-261.
- Febrianti T, Sabilla M, Ariasih RRA, Mustakim, Efendi R. 2020. Edukasi tentang diabetes melitus dalam mempersiapkan hidup berkualitas di masa usia lanjut melalui kulwap (kuliah whatsapp). *Journal Pengabdian Masyarakat Indonesia Maju*.

- 1(3):68-72. <https://doi.org/10.33221/jpmim.v1i03.819>
- Gon S, Rawekar A. 2017. Effectivity of e-learning through whatsapp as a teaching learning tool. MVP Journal of Medical Sciences. 4(1):19-25. <https://doi.org/10.18311/mvpjms/0/v0/i0/8454>
- Hasanah H. 2016. sebuah strategi mencegah berbagai risiko masalah reproduksi remaja. Jurnal Walisongo. 11(2):229-252. <https://doi.org/10.21580/sa.v11i2.1456>
- Issuryanti M. 2017. Pengaruh edukasi melalui media watsapp terhadap pengetahuan ibu dalam memberikan ASI eksklusif [tesis]. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- [Kemenkes RI] Kementerian Kesehatan RI. 2017. Survei Demografi dan Kesehatan Indonesia (SDKI). Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- [Kemenkes RI] Kementerian Kesehatan RI. 2021. Laporan Kinerja Kementerian Kesehatan Tahun 2021. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI Pusat Data dan Informasi.
- Melati IP, Afifah CAN. 2021. Edukasi gizi pencegahan stunting berbasis whatsapp group untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap ibu hamil. Jurnal Pangan Kesehatan dan Gizi. 1(2):61-69. <https://doi.org/10.54771/jakagi.v1i2.153>
- Mirawati W. 2019. Edukasi gizi konsumsi makanan dan aktivitas fisik melalui media video terhadap pengetahuan, sikap, dan perilaku mahasiswa obesitas di Poltekkes Kemenkes [skripsi]. Yogyakarta: Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Yogyakarta.
- [Perpres] Peraturan Presiden Nomor 18 Tahun 2021 Tentang Kementerian Kesehatan. 2021
- Pinandari AW, Wilopo SA, Ismail D. 2015. Pendidikan kesehatan reproduksi formal dan hubungan seksual pranikah remaja Indonesia. Kesmas: Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional. 10(1):44-50. <https://doi.org/10.21109/kesmas.v10i1.817>
- Safitri AN. 2017. Pengaruh edukasi dengan media ular tangga terhadap pengetahuan dan sikap remaja dalam upaya pencegahan seks pranikah di SMPN 1 Besuki, Tulungagung [skripsi]. Surabaya: Universitas Airlangga.
- Sari P. 2020. Edukasi pencegahan anemia pada remaja putri dengan media cups games di Kecamatan Kajuara Kabupaten Bone [skripsi]. Makassar: Universitas Hasanuddin.
- Siregar MH, Koerniawati RD. 2021. Edukasi gizi seimbang menggunakan aplikasi whatsapp pada siswa Madrasah Aliyah di Kabupaten Bogor. Community: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat. 1(1):14-17. <https://doi.org/10.51878/community.v1i1.148>
- Supariasa. 2013. Pendidikan dan Konsultasi Gizi. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Tuzzahroh F. 2015. Pengaruh penyuluhan gizi seimbang dengan media video, poster dan permainan kwartet gizi terhadap pengetahuan gizi dan status gizi siswa di Sekolah Dasar Negeri Karangasem III Kota Surakarta [skripsi]. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Umar S, Tandiyuk M, Djaafar N. 2018. Knowledge and adolescent attitude of SMK Cokroaminoto Manado about reproductive health. Jurnal Ilmiah Perawat Manado (Juiperdo). 6(2):91-98. <https://doi.org/10.47718/jpd.v6i2.793>
- [WHO] [World Health Organization. 2014. Global nutrition targets 2025: Stunting policy brief. Geneva: World Health Organization.