

**PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN DENGAN  
MEDIA *WHATSAPP* TERHADAP PENGETAHUAN  
PERSIAPAN NUTRISI PRAKONSEPSI PADA WANITA  
USIA SUBUR**

**NASKAH PUBLIKASI ARTIKEL**



**Oleh :**

**THERESIA OSE SILI  
NIM.AB211085**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA  
2023**

**PROGRAM STUDI KEBIDANAN PROGRAM SARJANA  
FAKULTAS ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS KUSUMA HUSADA SURAKARTA  
2023**

**PENGARUH PENDIDIKAN KESEHATAN DENGAN MEDIA  
WHATSAPP TERHADAP PENGETAHUAN PERSIAPAN NUTRISI  
PRAKONSEPSI PADA WANITA USIA SUBUR**

Theresia Ose Sili<sup>1)</sup>, Megayana Yessy Maretha<sup>2)</sup>, Deny Eka Widyastuti<sup>3)</sup>

<sup>1)</sup>Mahasiswi Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas  
Kusuma Husada Surakarta

<sup>2)3)</sup>Dosen Program Studi Sarjana Kebidanan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas  
Kusuma Husada Surakarta

Jl. Jaya Wijaya No..11, Kadipiro, Kec. Banjarsari, Kota Surakarta, Jawa Tengah

Telp. (0271) 857724

Email : [theresiaosesili@gmail.com](mailto:theresiaosesili@gmail.com),

**ABSTRAK**

Prakonsepsi merupakan masa sebelum terjadi pertemuan sel sperma dengan ovum/pembuahan atau sebelum hamil. Masa prakonsepsi berhubungan erat dengan Wanita Usia Subur (WUS). Salah satu persiapan yang diperlukan pada masa prakonsepsi adalah nutrisi yang ditentukan dengan terpenuhinya kecukupan gizi individu. Pengetahuan merupakan hal yang mendasari manusia melakukan segala sesuatu. Pengetahuan yang baik akan membuat seseorang menerapkan hal-hal yang baik juga dalam hidup. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan dengan media *Whatsapp* terhadap pengetahuan persiapan nutrisi prakonsepsi pada wanita usia subur.

Penelitian dilakukan di PMB Theresia Ose Sili, Amd.Keb. Metode yang digunakan adalah *quasy experiment* dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Responden berjumlah 38 orang. Teknik pengumpulan data melalui kuesioner tingkat pengetahuan wanita usia subur terhadap persiapan nutrisi prakonsepsi. Wanita usia subur mengisi kuesioner tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan pendidikan dengan media *Whatsapp*. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon* yang menunjukkan bahwa sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan didapatkan bahwa  $p\ value = 0,001$  dengan nilai signifikan  $p\ value < 0,05$  yang menunjukkan bahwa terdapat perbedaan tingkat pengetahuan WUS sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan dengan media *Whatsapp*. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pemberian pendidikan kesehatan dengan media *Whatsapp* terhadap peningkatan pengetahuan WUS tentang persiapan nutrisi prakonsepsi.

Kata kunci : media *Whatsapp*, nutrisi prakonsepsi, pengetahuan, WUS

**MIDWIFERY STUDY PROGRAM UNDERGRADUATE PROGRAM FACULTY OF  
HEALTH SCIENCES  
KUSUMA HUSADA UNIVERSITY SURAKARTA  
2023**

**THE EFFECT OF HEALTH EDUCATION WITH WHATSAPP MEDIA ON  
KNOWLEDGE OF PRECONCEPTION NUTRITION PREPARATION IN WOMEN  
OF CHILDBEARING AGE**

**ABSTRACT**

*Preconception is the period before the meeting of sperm cells with the ovum / fertilization or before pregnancy. The preconception period is closely related to Women of Childbearing Age (WUS). One of the preparations needed in the preconception period is nutrition that is determined by the fulfillment of individual nutritional adequacy. Knowledge is what underlies humans doing everything. Good knowledge will make a person apply good things also in life. The purpose of this study was to determine the effect of health education with Whatsapp media on knowledge of preconception nutrition preparation in women of childbearing age.*

*The research was conducted at PMB Theresia Ose Sili, Amd.Keb. The method used is a quasy experiment with a one group pretest-posttest design. There were 38 respondents. Data collection techniques through questionnaires on the level of knowledge of women of childbearing age towards preconception nutrition preparation. Women of childbearing age filled out questionnaires on the level of knowledge before and after being given education with Whatsapp media. Data analysis using the Wilcoxon test showed that before and after health education was given, it was found that  $p$  value = 0.001 with a significant value of  $p$  value < 0.05 which showed that there were differences in the level of WUS knowledge before and after health education was given with Whatsapp media. Based on the results of the study, it can be concluded that there is an influence of providing health education with Whatsapp media on increasing WUS knowledge about preconception nutrition preparation.*

*Keywords : Whatsapp media, preconception nutrition, knowledge, Women of Childbearing*

## PENDAHULUAN

Angka Kematian Ibu (AKI) merupakan salah satu indikator keberhasilan upaya kesehatan ibu. Menurut WHO terdapat 40% kematian ibu di negara berkembang yang berkaitan dengan anemia dalam kehamilan (WHO, 2014). Wanita usia subur merupakan wanita yang terdapat pada rentang umur dimana pada usia tersebut organ reproduksi wanita mulai matang dan sudah berfungsi dengan baik dengan rentang usia 15-49 tahun termasuk wanita hamil, wanita tidak hamil, ibu nifas, calon pengantin, remaja putri, dan pekerja wanita (Idham, 2021). Perilaku gizi merupakan faktor yang sangat penting. Seseorang yang berperilaku sehat jika makanan yang di konsumsi memberikan gizi seimbang. Semakin beragam bahan makanan yang dikonsumsi, semakin besar asupan gizi. Kesadaran untuk mengkonsumsi makanan yang sehat inilah yang sampai kini belum dimiliki wanita usia subur (Dewantari, 2018).

Gizi sehat WUS dapat dimiliki apabila WUS memiliki pengetahuan yang baik tentang gizi. Pengetahuan adalah bagian esensial dari eksistensi manusia, karena pengetahuan merupakan buah dan aktivitas berfikir yang dilakukan oleh manusia (Octaviana dkk, 2021). Pengetahuan dapat ditingkatkan dengan penyuluhan. Media merupakan salah satu faktor yang menentukan keberhasilan penyuluhan (Augustine dan Sulandjari, 2021). Aplikasi WhatsApp (WA) dipilih sebagai media penyuluhan karena WA merupakan salah satu media sosial yang paling banyak digunakan oleh masyarakat serta memiliki fitur diskusi dalam grup yang dapat

mendukung terjadinya interaksi antar anggota di dalamnya (Trisnani, 2017).

Menurut Trisnani (2017), bahwa media *Whatsapp* merupakan media yang efektif dalam penyampaian pesan dikalangan tokoh masyarakat karena pesan yang diterima lebih cepat, mudah penggunaannya, dan masyarakat merasa puas. Hasil penelitian Pranajaya dan Hendra Wicaksono (2017) tentang pemanfaatan *WhatsApp* sebagai media edukasi juga menunjukkan bahwa 57% responden menyatakan dalam proses belajar atau mendapatkan informasi dengan aplikasi *WhatsApp* sangat bermanfaat untuk meningkatkan pengetahuan. Penggunaan grup *WhatsApp* ini membuat penerima informasi menjadi mudah dalam mendistribusikan atau menerima materi yang diberikan sehingga dapat meningkatkan pengetahuan penerima informasi yang berada dalam grup *WhatsApp* tersebut (Pustikayasa, 2019).

Berdasarkan studi pendahuluan di PMB Theresia Ose Sili, Amd. Keb, para responden diberikan kuesioner tentang nutrisi prakonsepsi seperti pengertian dan fungsi gizi seimbang, pilar pedoman umum gizi seimbang, frekuensi makan normal dalam sehari, fungsi dan jenis makanan yang mengandung karbohidrat, protein, lemak, vitamin, dan mineral. Peneliti menemukan bahwa 13 dari 20 responden masih kurang paham tentang bagaimana mempersiapkan nutrisi prakonsepsi yang benar dan sehat. Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk mengambil judul penelitian "Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Media *Whatsapp* Terhadap Pengetahuan Persiapan Nutrisi Prakonsepsi pada Wanita Usia Subur" untuk mengetahui sejauh mana

pengetahuan persiapan nutrisi prakonsepsi pada wanita usia subur.

## METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian yang digunakan adalah rancangan *quasy eksperiment*. *Quasy experiment* merupakan satu eksperimen yang penempatan unit terkecil eksperimen ke dalam kelompok eksperimen dan kontrol tidak dilakukan dengan acak (*nonrandom assignment*). Penelitian ini menggunakan rancangan *one group pretest-posttest design*.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien wanita usia subur yang berjumlah 279 orang di PMB Theresia Ose Sili, Amd. Keb. Sampel penelitian berjumlah 38 wanita usia subur di PMB Theresia Ose Sili, Amd. Keb yang dipilih berdasarkan rumus Slovin.

## HASIL PENELITIAN

### Analisis Univariat

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	Kelompok responden	
	Frekuensi i	Persentase (%)
<b>Usia</b>		
Remaja akhir (20-25)	27	71,0
Dewasa awal (26-30)	11	28,9
Total	38	100
<b>Pendidikan</b>		
SMP	1	2,6
SMA	22	57,8
D1	0	0
D3	2	5,2
S1	13	34,2
Total	30	100
<b>Pekerjaan</b>		
IRT	1	2,6
Karyawan	28	73,6
Mahasiswi	8	21,0
Wirausaha	1	2,6
Total	38	100

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui mayoritas usia responden adalah kategori remaja akhir (20-25 tahun) yaitu sebanyak 27 responden (71%), berpendidikan SMA sebanyak 22 responden (57,8%), dan berprofesi sebagai karyawan sebanyak 28 responden (73,6%).

### Analisis Bivariat

Tabel 4.2 Tingkat Pengetahuan Persiapan Nutrisi Prakonsepsi Pada WUS Sebelum Diberikan Pendidikan Kesehatan

Pengetahuan	Frekuensi (%)
<b>Sebelum</b>	
Baik	9 (23,7)
Kurang Baik	29 (76,3)

Berdasarkan tabel 4.2 dapat diketahui bahwa sebelum diberikan pendidikan kesehatan mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan kurang baik yaitu sebanyak 29 responden (76,3%).

Tabel 4.3 Tingkat Pengetahuan Persiapan Nutrisi Prakonsepsi Pada WUS Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan

Pengetahuan	Frekuensi (%)
<b>Sesudah</b>	
Baik	34 (89,5)
Kurang Baik	4 (10,5)

Berdasarkan tabel 4.3 dapat diketahui bahwa sesudah diberikan pendidikan kesehatan mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan baik yaitu sebanyak 34 responden (89,5%).

## Perbedaan Tingkat Pengetahuan Persiapan Nutrisi Prakonsepsi pada WUS Sebelum dan Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media *Whatsapp*

Tabel 4.4 Hasil pengukuran pengetahuan WUS sebelum dan sesudah perlakuan

Pengetahuan	Intervensi Frekuensi (%)
<b>Sebelum</b>	
Baik	9 (23,7)
Kurang Baik	29 (76,3)
<b>Sesudah</b>	
Baik	34 (89,5)
Kurang Baik	4 (10,5)
Nilai P	0,001 *

Setelah diberikan intervensi pendidikan kesehatan tentang persiapan nutrisi prakonsepsi melalui media *Whatsapp*, paling banyak responden masuk dalam kategori baik yaitu 34 responden (89,5%) dengan nilai p value = 0,001 (p value < 0,05)

## PEMBAHASAN

### a. Usia

Hasil penelitian didapatkan bahwa usia paling banyak pada responden adalah remaja akhir (20-25 tahun) sebanyak 27 responden (71,0%).

Menurut Piaget dalam Anindyajati (2013) mengatakan bahwa secara psikologis, masa remaja adalah usia dimana individu berintegrasi dengan masyarakat dewasa, usia dimana anak tidak lagi merasa dibawah tingkat orang-orang yang lebih tua melainkan berada dalam tingkatan yang sama. Usia remaja akhir harus belajar merubah sikap dan perilaku menjadi lebih baik karena direntan usia 17-25 tahun gangguan emosi dan gangguan perilaku

sebagai akibat dari tekanan yang dialami remaja karena perubahan yang terjadi pada dirinya maupun perubahan yang di akibatkan oleh lingkungan (Makmum, 2017).

### b. Pendidikan

Hasil penelitian didapatkan bahwa mayoritas pendidikan pada responden adalah SMA yaitu sebanyak 22 responden (57,8%). Berdasarkan tingkat pendidikan responden, menunjukkan bahwa mayoritas SMA tergolong baik sehingga cukup menopang kemampuan mereka untuk menangkap dan memahami informasi-informasi dari luar yang merupakan sumber pengetahuan, sikap dan perilaku tentang persiapan kehamilan. Hasil penelitian Zulfani (2020) menemukan bahwa sebagian besar responden yang paling banyak berpendidikan SMA yaitu sebanyak 33 responden (41%) (Zulfahani, 2020).

Pada umumnya semakin tinggi pendidikan seseorang semakin mudah menerima informasi. Pendidikan merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang. Orang yang berpendidikan tinggi akan memberikan respon yang lebih rasional dari pada mereka yang berpendidikan rendah, lebih kreatif dan terbuka terhadap usaha-usaha pembaharuan (Wawan, 2017).

### c. Pekerjaan

Hasil penelitian didapatkan bahwa pekerjaan responden cukup bervariasi namun yang terbanyak adalah bekerja sebagai karyawan yaitu sebanyak 28 responden (73,6%). Teori L. Green

tentang beberapa faktor yang berhubungan dengan pengetahuan seseorang salah satunya adalah faktor predisposisi yang terwujud dari pendidikan seseorang. Hal ini sesuai teori Tim Ahli WHO menyatakan bahwa faktor-faktor dominan yang mempengaruhi perilaku positif adalah aspek pemikiran dan perasaan yang salah satunya terwujud dari tingkat pendidikan. (Nurunnayah & Octafiyani, 2016). Kurangnya pengetahuan, sikap dan perilaku salah satunya disebabkan karena sibuknya seseorang tersebut bekerja dan jarang mereka berinteraksi dengan seseorang. Pekerjaan yang sering berinteraksi dengan orang lain umumnya dapat memberikan informasi lebih banyak dibandingkan dengan pekerjaan yang lebih sedikit berinteraksi dengan orang lain. Hal tersebut dapat dijadikan sebagai sumber informasi dalam hal tertentu. Informasi yang diperoleh dapat memberikan landasan kognitif terbentuknya pengetahuan terhadap hal tersebut (Notoatmodjo, 2012).

d. **Tingkat Pengetahuan Persiapan Nutrisi Prakonsepsi pada WUS Sebelum Diberikan Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media *Whatsapp***

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa sebelum diberikan pendidikan kesehatan mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan kurang baik yaitu sebanyak 29 responden (76,3%). Sebagian besar responden belum pernah mendapatkan informasi tentang

persiapan nutrisi prakonsepsi sehingga tingkat pengetahuan responden mayoritas tergolong kurang baik. Hal ini sejalan dengan penelitian Wardhani, dkk (2021), yang menyatakan bahwa seseorang yang belum pernah sama sekali atau baru mendapatkan sebuah informasi untuk pertama kalinya biasanya masih belum memiliki tingkat pengetahuan yang baik.

e. **Tingkat Pengetahuan Persiapan Nutrisi Prakonsepsi pada WUS Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media *Whatsapp***

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa sesudah diberikan pendidikan kesehatan mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan baik yaitu sebanyak 34 responden (89,5%). 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 (Wardhani dkk, 2021).

f. **Perbedaan Tingkat Pengetahuan Persiapan Nutrisi Prakonsepsi pada WUS Sebelum dan Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media *Whatsapp***

Hasil penelitian didapatkan bahwa pemberian pendidikan kesehatan dengan menggunakan media *Whatsapp* mempengaruhi pengetahuan persiapan nutrisi prakonsepsi pada Wanita Usia Subur (WUS) dengan menunjukkan bahwa uji *Wilcoxon* menunjukkan nilai  $p$  value = 0,001 ( $p$  value < 0,05) maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian pendidikan kesehatan dengan menggunakan media *Whatsapp* mempengaruhi peningkatan pengetahuan persiapan nutrisi prakonsepsi pada WUS. Hal ini didukung oleh penelitian Ariyanti et al., (2020) bahwa hasil uji statistik *Wilcoxon* pada perilaku didapatkan  $p$  value (0,004) atau nilai  $p < 0,05$  yang artinya ada peningkatan tingkat pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan dengan media *Whatsapp*.

Menurut Trisnani 2017, bahwa media *Whatsapp* merupakan media yang efektif dalam penyampaian pesan dikalangan tokoh masyarakat karena pesan yang diterima lebih cepat, mudah penggunaannya, dan masyarakat merasa puas. Adapun materi edukasi yang disampaikan melalui *Whatsapp* dalam bentuk buku saku atau panduan yang kemudian di evaluasi pengaruhnya.

a. **KESIMPULAN**

Terdapat perbedaan tingkat pengetahuan persiapan nutrisi prakonsepsi pada Wanita Usia Subur (WUS) sebelum dan sesudah pemberian pendidikan kesehatan dengan media *Whatsapp* dengan  $p$ -value = 0,001 ( $p$ -value < 0,005). Sehingga dapat disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan dengan media *Whatsapp* dapat mempengaruhi peningkatan pengetahuan persiapan nutrisi prakonsepsi pada WUS.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ade, W. (2014). *Karakteristik Pertumbuhan Perkembangan Remaja Dan Implikasinya Terhadap Masalah Kesehatan Dan Keperawatannya*. Jurnal Keperawatan Anak.
- Almatsier, S. (2017). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. PT. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Amin, M. Al, & Juniati, D. (2017). *Klasifikasi Kelompok Umur Manusia*. Jurnal MATH UNESA.
- Anindyajati, P. D. (2013). *Status Identitas Remaja Akhir: Hubungannya Dengan Gaya Pengasuhan Orangtua dan Tingkat Kenakalan Remaja*. Character: Jurnal Penelitian Psikologi., 1(2).
- Ariyanti, M., Fitriani, A. D., & Asriwati. (2020). *Efektifitas Penggunaan Media Audiovisual Terhadap Perubahan Perilaku Penderita Hipertensi*. Jurnal Kesehatan Ceadum.
- Augustine, M. N., & Sulandjari, S. (2021). *Peningkatan Pengetahuan Gizi Prakonsepsi dengan Buku Saku Berbasis Android dalam Pembinaan Pranikah di Kua Gresik*. Jurnal Pangan Kesehatan dan Gizi Universitas Binawan, 1(2), 38-47.
- Doloksaribu, L. G., & Simatupang, A. M. (2019). *Pengaruh Konseling Gizi Prakonsepsi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Wanita Pranikah Di Kecamatan Batang Kuis*. Wahana Inovasi: Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat UISU, 8(1).
- Makmum, A. S. (2017). *Karakteristik Perilaku dan Kepribadian pada Masa Remaja*. Jurnal Penelitian Guru Indonesia.
- Melati, I. P., & Afifah, C. A. N. (2021). *Edukasi Gizi Pencegahan Stunting Berbasis Whatsapp Group untuk Meningkatkan Pengetahuan dan Sikap Ibu Hamil*. Jurnal Pangan Kesehatan Dan Gizi Universitas Binawan, 1(2), 61-69.
- Nisa, K. (2019). *Pengaruh Konseling Mengenai Gizi Prakonsepsi Terhadap Asupan Protein, Kalsium, Zat Besi, Asam Folat Dan Status Gizi Pada Wanita Usia Subur Di Desa Paluh Kemiri*. Gizi Poltekkes Kemenkes Medan.
- Nurunnayah, S., Mulyanti, M., & Octafiyani, R. N. (2016). *Tingkat Pengetahuan tentang Persiapan Kehamilan pada Remaja Putri di SMA Negeri 1 Sedayu Bantul Yogyakarta*. Jurnal Ners Dan Kebidanan Indonesia.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang
- Pustikayasa, I. M. (2019). *Grup Whatsapp Sebagai Media Pembelajaran*. Widya Genitri: Jurnal Ilmiah Pendidikan, Agama Dan Kebudayaan Hindu, 10(2), 53-62.

Rahartri, L. I. P. I. (2019). " *Whatsapp*"  
*Media Komunikasi Efektif Masa Kini*  
*(Studi Kasus Pada Layanan Jasa*  
*Informasi Ilmiah di Kawasan*  
*Puspiptek. VISI PUSTAKA: Buletin*  
*Jaringan Informasi Antar*  
*Perpustakaan, 21(2), 147-156.*

Sastroasmoro, S. & Ismael, S., 2014.  
*Dasar-dasar Metodologi Penelitian*  
*Klinis. Jakarta: Sagung Seto.*

Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian*  
*Kuantitatif, Kualitatif dan R&D.*  
Bandung: PT Alfabet.

Wardhani, D. A., Nissa, C., &  
Setyaningrum, Y. I. (2021).  
*Peningkatan Pengetahuan Remaja*  
*Putri Melalui Edukasi Gizi*  
*Menggunakan Media Whatsapp*  
*Group. Jurnal Gizi, 10(1), 31-37.*

Zulfahani. (2020). *Perilaku Ibu*  
*Prakonsepsi untuk Kehamilan yang*  
*Sehat Berdasarkan Budaya Melayu di*  
*Puskesmas Pagurawan Kec. Medang*  
*Deras. <http://repositori.usu.ac.id/>.*

