

# EFEKTIVITAS PENDIDIKAN KESEHATAN TENTANG GIZI PRAKONSEPSI DENGAN METODE KULIAH WHATSAPP TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN WANITA USIA SUBUR DI PMB BOBO MARFUAH SANGGAU

Nurul Aini<sup>1)</sup>, Whayu Dwi A.<sup>2)</sup>, Megayana Yessy<sup>3)</sup>

- 1) Mahasiswa Universitas Kusuma Husada Surakarta
  - 2) Dosen Jurusan Kebidanan Universitas Kusuma Husada Surakarta
  - 3) Dosen Jurusan Kebidanan Universitas Kusuma Husada Surakarta
- 

## Abstrak

**Latar Belakang :** Salah satu dampak ketidakseimbangan gizi pada WUS adalah kekurangan energi kronik (KEK). Kekurangan energi kronik (KEK) masih menjadi masalah gizi utama yang sering terjadi pada wanita usia subur. Jika hasil pengukuran lengan atas LILA kurang dari 23,5 cm, dapat dikatakan KEK. Wanita Usia Subur (WUS) adalah wanita yang berada dalam periode umur antara 15-49 tahun. Masa prakonsepsi merupakan masa sebelum kehamilan. Periode prakonsepsi adalah rentang waktu dari tiga bulan hingga satu tahun sebelum konsepsi dan idealnya harus mencakup waktu saat ovum dan sperma matur, yaitu sekitar 100 hari sebelum konsepsi. Perbaikan pengetahuan merupakan salah satu cara penanggulangan dan penatalaksanaan kekurangan gizi pada WUS. Upaya peningkatan pengetahuan dapat dilakukan dengan cara memberikan pendidikan gizi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Efektivitas Pendidikan Kesehatan Tentang Gizi Prakonsepsi Dengan Metode Kuliah Whatsapp Dalam Meningkatkan Pengetahuan Wanita Usia Subur di PMB Bobo Marfuah Sanggau.

**Tujuan Penelitian :** Mengetahui efektivitas pendidikan kesehatan tentang gizi prakonsepsi dengan metode kuliah whatsapp dalam meningkatkan pengetahuan wanita usia subur di pmb bobo marfuah sanggau.

**Metode Penelitian :** Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan pendekatan *quasi eksperimental* dengan *one group pretest-posttest design*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner.

**Hasil Penelitian :** Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebelum diberikan pendidikan kesehatan dengan media *whatsapp* mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan kurang yaitu sebanyak 16 responden (48,5%). Sesudah diberikan pendidikan kesehatan mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan baik yaitu sebanyak 29 responden (87,9%).

**Kesimpulan :** Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa pendidikan kesehatan tentang gizi prakonsepsi melalui kuliah *whatsapp* cukup efektif dalam meningkatkan pengetahuan wanita usia subur.

**Kata kunci :** Pendidikan Kesehatan, Wanita Usia Subur, Anemia, KEK

*Prodi Kebidanan Program Sarjana Universitas Kusuma Husada Surakarta* Page 1 of 14

## **Abstract**

**Background :** One of the impacts of nutritional imbalance on WUS is chronic energy deficiency (KEK). Chronic energy deficiency (CED) is still a major nutritional problem that often occurs in women of childbearing age. If LILA's upper arm measurement results are less than 23.5 cm, it can be said to be KEK. Women of childbearing age (WUS) are women between the ages of 15-49 years. The preconception period is the period before pregnancy. The preconception period is the time span from three months to one year before conception and should ideally include the time when the ovum and sperm are mature, which is about 100 days before conception. Improving knowledge is one way to overcome and manage malnutrition in WUS. Efforts to increase knowledge can be done by providing nutrition education. This research aims to determine the effectiveness of health education regarding preconception nutrition using the WhatsApp lecture method in increasing the knowledge of women of childbearing age at PMB Bobo Marfuah Sanggau.

**Research Objective:** To determine the effectiveness of health education about preconception nutrition using the WhatsApp lecture method in increasing the knowledge of women of childbearing age at PMB Bobo Marfuah Sanggau...

**Research Method :** This research is quantitative research using a quasi-experimental approach with a one group pretest-posttest design. The instrument used in this research was a questionnaire.

**Research Results :** he results of this research show that before being given health education using WhatsApp media, the majority of respondents had a poor level of knowledge, namely 16 respondents (48.5%). After being given health education, the majority of respondents had a good level of knowledge, namely 29 respondents (87.9%).

**Conclusion :** This research can be concluded that health education about preconception nutrition through WhatsApp lectures is quite effective in increasing the knowledge of women of childbearing age.

**Keywords :** Health Education, Women of Childbearing Age, Anemia, KEK

## PENDAHULUAN

Kementerian Kesehatan RI (2010) mendefinisikan bahwa Wanita Usia Subur (WUS) adalah wanita yang berada dalam periode umur antara 15-49 tahun. Masa prakonsepsi merupakan masa sebelum kehamilan. Periode prakonsepsi adalah rentang waktu dari tiga bulan hingga satu tahun sebelum konsepsi dan idealnya harus mencakup waktu saat ovum dan sperma matur, yaitu sekitar 100 hari sebelum konsepsi (Susilowati, 2016).

Kecukupan gizi selama periode prakonsepsi penting untuk menjaga kondisi gizi tubuh sehingga dapat menunjang fungsi alat reproduksi secara optimal dan dapat berperan penting dalam penyediaan cadangan gizi untuk tumbuh kembang janin. Adapun pentingnya menjaga kecukupan gizi bagi wanita pranikah sebelum kehamilan disebabkan karena gizi yang baik akan menunjang fungsi optimal alat-alat reproduksi seperti lancarnya proses pematangan telur, produksi sel telur dengan kualitas baik, dan proses pembuahan yang sempurna (Susilowati, 2016).

Pentingnya menjaga kecukupan nutrisi bagi wanita sebelum konsepsi adalah nutrisi yang baik akan mendukung fungsi organ reproduksi yang optimal, seperti pematangan sel

telur, produksi sel telur yang berkualitas, dan proses pembuahan yang sempurna. Bagi ibu hamil, gizi yang cukup dan seimbang akan mempengaruhi kesehatan kehamilan secara keseluruhan. Gizi cukup juga dapat memutuskan rantai gizi buruk selama masa kehamilan.

Salah satu dampak ketidakseimbangan gizi pada WUS adalah kekurangan energi kronik (KEK). Kekurangan energi kronik (KEK) masih menjadi masalah gizi utama yang sering terjadi pada wanita usia subur. Jika hasil pengukuran lengan atas LILA kurang dari 23,5 cm, dapat dikatakan KEK (Sipahutar dkk, 2013).

Berdasarkan Riskesdas 2018, prevalensi KEK pada perempuan 15-29 tahun di Indonesia menunjukkan bahwa KEK pada ibu tidak hamil mencapai 46,6% dan pada ibu hamil 33,5%. Dampak dari wanita pranikah dengan KEK dapat menyebabkan anemia, kematian ibu saat melahirkan, berat bayi lahir rendah (BBLR), persalinan premature, cacat lahir, dan kematian bayi (Kemenkes RI, 2018).

Di Kalimantan Barat prevalensi KEK pada wanita hamil berjumlah 13,9% dan pada wanita tidak hamil berjumlah 14,1% sehingga prevalensi KEK di Kalimantan Barat tahun 2018 sebesar 28% (Kemenkes RI, 2018).

Selain KEK, kekurangan gizi

prakonsepsi dapat menyebabkan terjadinya anemia pada WUS. Anemia dapat memberikan dampak buruk bagi kesehatan WUS dan generasi penerusnya. Anemia pada wanita usia subur (WUS) sampai saat ini masih cukup tinggi, menurut *World Health Organization* (WHO, 2013), prevalensi anemia dunia berkisar 40-88%.

WUS di Indonesia juga banyak mengalami anemia dimana wanita usia subur yang mengalami anemia mencapai 528 juta (29%) di dunia, sedangkan di Indonesia angka kejadian anemia pada usia remaja menurut data Riskesdas (2018) sebesar 32% yang artinya 3-4 dari 10 remaja mengalami anemia (Kemenkes RI, 2021).

Masalah status gizi selama kehamilan dapat menyebabkan kesakitan dan kematian, dimana KEK pada ibu hamil dapat menyebabkan beberapa risiko dan komplikasi seperti anemia, terjadinya perdarahan, risiko penyakit infeksi, dan berat badan ibu yang kurang dari normal. Sedangkan pada persalinan dapat mengakibatkan proses persalinan sulit dan lama, bayi lahir prematur, terjadinya perdarahan saat persalinan, menyebabkan keguguran, kematian neonatal, anemia pada bayi, asfiksia intrapartum, bayi lahir dengan BBLR (Sandhi et.al., 2021).

Kemudian anemia juga memiliki

dampak yang cukup signifikan baik pada fase sebelum hamil maupun selama kehamilan, dimana anemia dapat berkontribusi pada kematian ibu dan janin. Angka Kematian Ibu (AKI) yaitu semua kematian ibu yang terjadi selama masa kehamilan, persalinan, dan nifas yang disebabkan oleh kondisi-kondisi terkait selama periode tersebut dan bukan karena sebab lain seperti kecelakaan atau insidental, pada setiap 100.000 kelahiran hidup. Berdasarkan pencatatan program kesehatan keluarga di Kementerian Kesehatan Indonesia tahun 2020 menunjukkan peningkatan AKI dari 4.221 kematian ibu pada tahun 2019 menjadi 4.627 kematian pada tahun 2020 yang disebabkan perdarahan sebanyak 1.330 kasus, hipertensi dalam kehamilan 1.110 kasus, dan gangguan sistem peredaran darah 230 kasus (Kemenkes RI, 2021).

Berdasarkan laporan seksi Kesehatan Keluarga dan Gizi Dinas Kesehatan Provinsi Kalimantan Barat, kasus kematian maternal yang terjadi pada tahun 2020 tercatat sebanyak 115 kasus kematian ibu. Sehingga jika dihitung angka kematian ibu maternal dengan jumlah kelahiran hidup sebanyak 87.680, maka kematian Ibu maternal di provinsi Kalimantan Barat pada tahun 2020 adalah sebesar 131 per 100.000 kelahiran hidup. Dimana

jumlah kematian tersebut dikarenakan perdarahan 34,7%, hipertensi 22,6%, infeksi 5,21%, gangguan system peredaran darah 5,21%, gangguan metabolik 6,95%, dan lain-lain 26,9%.

Perbaikan pengetahuan merupakan salah satu cara penanggulangan dan penatalaksanaan kekurangan gizi pada WUS. Upaya peningkatan pengetahuan dapat dilakukan dengan cara memberikan pendidikan gizi. Pengetahuan mengenai gizi berperan penting dalam pemenuhan kecukupan gizi seseorang. Tingkat pengetahuan seseorang akan mempengaruhi sikap dan perilakunya terhadap suatu objek. Kurangnya pengetahuan terhadap gizi akan mempengaruhi seseorang dalam memahami konsep dan prinsip pemenuhan gizi. Upaya peningkatan pengetahuan dapat dilakukan dengan cara memberikan pendidikan gizi (Supariasa, 2014).

Pendidikan gizi mendorong seseorang memiliki pengetahuan yang baik dan memperbaiki sikap mereka. Metode kuliah 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).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di PMB Bobo Marfuh pada 5 orang WUS dengan wawancara beberapa pertanyaan sehingga menyatakan belum pernah mendengar Gizi Prakonsepsi dan belum pernah mendapatkan penyuluhan terkait gizi tersebut, didapatkan 4 orang dari 5 wanita usia subur yang tidak mengetahui definisi gizi prakonsepsi dan apa saja gizi yang perlu dipersiapkan selama masa prakonsepsi, kemudian pertanyaan terkait masalah gizi prakonsepsi 5 orang tidak mengetahi bahkan belum mendengar tentang kekurangan energi kronik, sedangkan terkait anemia 5 orang mengetahi definsinya tapi tidak menyetahi penyebabnya. Selanjutnya pertanyaan tetntang kebutuhan gizi prakonsepsi seperti makanan sumber

protein dan karbohidrat 5 orang bisa menyebutkan, kemudian makanan sumber vitamin A 3 orang tidak bisa menyebutkan, terdapat 1 orang bisa menyebutkan faktor yang mempengaruhi gizi prakonsepsi dan terdapat 2 orang bisa menyebutkan cara pemenuhan gizi prakonsepsi.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan menggunakan pendekatan *quasi eksperimental* dengan *one group pretest-posttest design*, penelitian ini bertujuan untuk menguji secara langsung pengaruh suatu variabel terhadap variabel lain dan menguji hipotesis hubungan sebab-akibat.

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui efektivitas pendidikan kesehatan tentang gizi prakonsepsi dengan metode kuliah whatsapp dalam meningkatkan pengetahuan wanita usia subur di PMB Bobo Marfuah Sanggau.

## HASIL PENELITIAN

### 1. Analisis Univariat

#### a. Karakteristik responden

Karakteristik responden di PMB Marfuah Bobo sanggau terdiri dari usia, pendidikan, pekerjaan, dan informasi gizi prakonsepsi. Karakteristik responden dapat dilihat pada tabel 4.1 :

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi	Presentase (%)
<b>Usia</b>		
20-24	29	87,9%
25-29	4	12,1%
30-35	0	0%
Total	33	100%
<b>Pendidikan</b>		
SD	0	0%
SMP	1	3,0%
SMA	26	78,8%
D3	3	9,1%
S1	3	9,1%
Total	33	100%
<b>Pekerjaan</b>		
IRT	17	51,5%
Wiraswasta	13	39,4%
Honor	3	9,1%
Total	33	100%
<b>Informasi Gizi Prakonsepsi</b>		
Media Cetak	5	15,2%
Media Elektronik	10	30,3%
Tidak Pernah	18	54,5%
Total	33	100%

Berdasarkan tabel 4.1 dapat diketahui mayoritas usia responden adalah 20-24 tahun yaitu sebanyak 29 responden (87,9%), berpendidikan SMA sebanyak 26 responden (78,8%), pekerjaan sebagai IRT sebanyak 17 responden (51,5%) dan terdapat 18 responden (54,4%) tidak pernah memperoleh informasi tentang gizi prakonsepsi.

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Tentang Gizi Prakonsepsi pada WUS Sebelum Dibeikan Pendidikan dengan Metode Kuliah *Whatsapp* di PMB Bobo Marfuah Sanggau

Pengetahuan	Frekuensi	Persen (%)
<b>Pretest</b>		
Baik	5	15,2%
Cukup	12	36,4%
Kurang	16	48,5%
Total	33	100%

Berdasarkan tabel 4.2 dapat diketahui bahwa sebelum diberikan pendidikan kesehatan dengan media *whatsapp* mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan kurang yaitu sebanyak 16 responden (48,5%).

Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Tentang Gizi Prakonsepsi pada WUS Sesudah Diberikan Pendidikan dengan Metode Kuliah *Whatsapp* di PMB Bobo Marfuah Sanggau

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase (%)
<b>Posttest</b>		
Baik	29	87,9%
Cukup	3	9,1%
Kurang	1	3,0%
<b>Total</b>	<b>33</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan tabel 4.3 dapat diketahui bahwa sesudah diberikan pendidikan kesehatan mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan baik yaitu sebanyak 29 responden (87,9%).

## 2. Analisis Bivariat

Tabel 4.4 Uji Normalitas

Variabel	Frekuensi	<i>p</i>
<b>Pengetahuan</b>		
<i>Pretest</i>	30	0,91
<i>Posttest</i>	30	0,002

Berdasarkan hasil pengujian normalitas data di atas didapatkan hasil data berdistribusi tidak normal, dengan nilai  $p < 0,05$  sehingga pengujian akan dilanjutkan dengan *Wilcoxon*.

Tabel 4.5 Perbedaan Tingkat Pengetahuan Tentang Gizi Prakonsepsi pada WUS Sebelum Dan Sesudah Dibeikan Pendidikan dengan Metode Kuliah *Whatsapp* di PMB Bobo Marfuah Sanggau

Variabel	Frekuensi	<i>p</i>
<b>Pengetahuan</b>		
<i>Pretest</i>	30	0,000
<i>Posttest</i>	30	

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan

bahwa nilai  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ) sehingga dapat disimpulkan ada perbedaan antara nilai *pretest* dan *posttest* pada Efektivitas Pendidikan Kesehatan Tentang Gizi Prakonsepsi Dengan Metode Kuliah *Whatsapp* terhadap Peningkatan Pengetahuan Wanita Usia Subur Di Pmb Bobo Marfuah Sanggau.

## PEMBAHASAN

### 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik responden Berdasarkan Usia, Pendidikan dan Informasi Gizi Prakonsepsi

Usia menjadi salah satu faktor yang dapat mempengaruhi pengetahuan, dimana semakin bertambahnya usia maka kemampuan berpikir dan daya tangkap seseorang juga semakin berkembang Responden dalam penelitian ini yaitu Wanita Usia Subur usia 20-35 tahun dimana rentang usia tersebut termasuk kedalam usia mulai dari 18-21 masa remaja akhir (Afriani 2022).

Hasil penelitian didapatkan bahwa usia paling banyak pada responden adalah remajaa usia 20-24 tahun sebanyak 29 responden (87,9%).

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).

Menurut Ruswana (2006), usia 20-35 tahun termasuk usia reproduksi yang sehat dan aman, rentang usia tersebut berpeluang 7,3 kali memiliki pengetahuan yang lebih baik mengenai 54 tanda bahaya dalam kehamilan dibandingkan dengan ibu hamil pada usia reproduksi tidak sehat yaitu 35 tahun. Selain itu usia juga dapat mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang, dimana semakin bertambahnya usia kemampuan berpikir dan daya tangkap seseorang akan semakin berkembang (Rangkuti dan Harahap, 2020). Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Paratmanitya dkk, 2021), dimana mayoritas respondennya berusia 20-35 tahun yaitu sebanyak 155 orang.

Pendidikan seseorang dapat mempengaruhi persepsi, sikap, serta pola pikir seseorang dalam menerima ide-ide atau masukan. Semakin tinggi pendidikan seseorang maka akan mempengaruhi tingkat pengetahuannya Tingkat pendidikan seseorang menjadi salah satu yang mempengaruhi pengetahuan dan kemampuan untuk mencari dan menerima

informasi (Raidanti dan Rina, 2022).

Hasil penelitian didapatkan bahwa mayoritas pendidikan pada responden adalah SMA yaitu sebanyak 26 responden (78,8%).

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).

Hasil penelitian Zulfani (2020) menemukan bahwa sebagian besar responden yang paling banyak berpendidikan SMA yaitu sebanyak 33 responden (41%) (Zulfahani, 2020).

Menurut peneliti 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 kebutuhan gizi prakonsepsi.

Informasi merupakan teknik untuk mengumpulkan, menyiapkan, mengumumkan, memanipulasi, menyimpan, menganalisis, dan

mempublikasikan serta menyebarkan informasi dengan tujuan tertentu. Suatu informasi dapat diperoleh dari berbagai media seperti media cetak dan elektronik, ada juga non-media seperti keluarga, teman, dan tenaga kesehatan (Notoatmodjo, 2014).

Hasil penelitian didapatkan bahwa terdapat 18 responden (54,4%) tidak pernah memperoleh informasi tentang gizi prakonsepsi. Pada informasi dengan media cetak sebanyak 5 responden (15,2%) dan media elektronik sebanyak 10 responden (30,3%).

Sumber informasi berhubungan dengan pengetahuan seseorang baik itu informasi yang berasal dari media maupun non-media. Informasi merupakan data yang disajikan ke dalam suatu bentuk yang bermakna bagi penerima dan bernilai nyata untuk mengambil keputusan untuk jangka pendek maupun panjang dimasa sekarang atau masa mendatang (Notoatmodjo, 2014).

Hal ini sejalan dengan penelitian Aziizah dan Nur Afifah (2021). dimana orang-orang yang lahir pada tahun 1981 hingga 2000 atau dalam penelitian tersebut respondennya berusia 15-34 tahun yang dimana rentang usia tersebut tergolong dalam generasi milenial. Menurut penelitiannya pada rentang usia 15-34 tahun seseorang akan lebih banyak menggunakan waktu untuk membaca

sebagai upaya menyesuaikan diri di usianya nanti dan pada usia tersebut generasi milenial memiliki rasa ingin tahu yang tinggi dan cenderung memanfaatkan teknologi untuk memperoleh informasi salah satunya penggunaan internet untuk memperoleh informasi

## **2. Tingkat Pengetahuan Wanita Usia Subur Tentang Gizi Prakonsepsi di PMB Bovo Marfuah Sanggau Sebelum Diberikan Pendidikan Kesehatan Dengan Metode Kuliah *Whatsapp***

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan bahwa sebelum diberikan pendidikan kesehatan mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan kurang baik yaitu sebanyak 16 responden (48,5%). Sebagian besar responden belum pernah mendapatkan informasi tentang gizi prakonsepsi sehingga tingkat pengetahuan responden mayoritas tergolong kurang. 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.

## **3. Tingkat Pengetahuan Wanita Usia Subur Tentang Gizi Prakonsepsi di PMB Bovo Marfuah Sanggau Sesudah Diberikan Pendidikan Kesehatan Dengan Metode Kuliah *Whatsapp***

Berdasarkan hasil penelitian

didapatkan bahwa sesudah diberikan pendidikan kesehatan mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan baik yaitu sebanyak 29 responden (87,9%). 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).

#### **4. Perbedaan Tingkat Pengetahuan Tentang Gizi Prakonsepsi di PMB Bobo Marfuah Sanggau Sebelum Dan Sesudah diberikan Pendidikan Kesehatan Dengan Metode Kuliah *Whatsapp***

Hasil penelitian didapatkan bahwa pemberian pendidikan kesehatan dengan menggunakan media *Whatsapp* mempengaruhi tingkat pengetahuan gizi prakonsepsi pada Wanita Usia Subur (WUS) menunjukkan bahwa uji Wilcoxon dengan nilai  $p$  value = 0,000 ( $p$  value < 0,05) maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa pemberian pendidikan kesehatan dengan menggunakan media *Whatsapp*

mempengaruhi peningkatan pengetahuan gizi 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 melalui 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.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh penggunaan media *whatsapp* terhadap pengetahuan prakonsepsi pada WUS yang terbukti dalam penelitian yaitu terdapat 29 responden (87,9%) memiliki tingkat pengetahuan yang baik setelah diberikan pendidikan kesehatan dengan metode kuliah *whatsapp*. Menurut peneliti pendidikan gizi prakonsepsi dengan memanfaatkan teknologi utamanya perangkat seluler dengan menggunakan aplikasi *whatsapp* merupakan suatu inovasi penggunaan media yang baik, sehingga perangkat tidak hanya digunakan dalam berkomunikasi. Pemanfaatan media *whatsapp* dalam pendidikan dapat

menumbuhkan minat belajar dan meningkatkan penguasaan pengetahuan. Pengetahuan gizi prakonsepsi pada WUS yang meningkat dapat menimbulkan adanya kepedulian terhadap kesehatan. Seorang wanita yang sehat dan memiliki status gizi yang normal selama periode prakonsepsi cenderung memiliki kesehatan yang sukses dan akan melahirkan bayi yang sehat. Sehingga pentingnya pengetahuan gizi prakonsepsi selama periode prakonsepsi untuk mengurangi risiko kehamilannya (Metania & Siti, 2021).

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terhadap 33 responden, maka dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Mayoritas usia responden adalah 20-24 tahun yaitu sebanyak 29 responden (87,9%), berpendidikan SMA sebanyak 26 responden (78,8%), pekerjaan sebagai IRT sebanyak 17 responden (73,6%) dan terdapat 18 responden (54,4%) tidak pernah memperoleh informasi tentang gizi prakonsepsi.
2. Sebelum diberikan pendidikan kesehatan dengan media *whatsapp* mayoritas responden memiliki

tingkat pengetahuan kurang yaitu sebanyak 16 responden (48,5%).

3. Sesudah diberikan pendidikan kesehatan mayoritas responden memiliki tingkat pengetahuan baik yaitu sebanyak 29 responden (87,9%).

## DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, M & Bambang, W. 2016. Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan. Jakarta: Kencana.
- Afifah, Choirul Anna Nur Afifah, et.al. 2022. Buku Ajar Gizi Dalam Daur Kehidupan. Yogyakarta: Deepublish.
- Afriani, Dini. 2022. Pendidikan Seks Bagi Remaja. Medan: NEM.
- Anggraeni, Olivia, Ayuningtyas Dian Ariestiningih. 2017. Gizi Prakonsepsi, Kehamilan, Dan Menyusui. Malang: UB Press.
- Aziz Alimul Hidayat, Menyusun Instrumen Penelitian & Uji Validitas-Reliabilitas (Surabaya: Health Books Publishing, 2019), 13-14.
- Choki, Barhomi. “ *Effectiveness of WhatsApp Mobile Learning Activities Guided by Activity Eory on Students’ Knowledge Management*”. Contemporary Educational Technology. Vol. 6. 2015.
- Dieny, Fillah Fithra dan Rahadiyanti, Ayu. 2019. Buku Panduan Pre Internship Gizi Klinik. Yogyakarta: K-Media.

- Haslinah, Hepti Mulyati, et.al. 2022. Ilmu Gizi (Teori, Aplikasi Dan Isu. Bandung: 70 Media Sains Indonesia.
- Kementrian Kesehatan RI. 2018. Profil Kesehatan Indonesia 2018. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementrian Kesehatan RI. 2021. Profil Kesehatan Indonesia 2021. Jakarta: Kemenkes RI.
- Laksita, Nattaya. 2020. Ensiklopedia Mini Gizi Dan Nutrisi : Panduan Serba Tahu Tentang Gizi Dan Nutrisi. Temanggung: Desa Pustaka Indonesia.
- Litaay, Christina, et.al. 2021. Kebutuhan Gizi Seimbang. Yogyakarta: Zahir Publishing.
- Makmum, A. S. (2017). Karakteristik Perilaku dan Kepribadian pada Masa Remaja. Jurnal Penelitian Guru Indonesia.
- Margono. 2017. Metodologi Penelitian Pendidikan: PT Rineka Cipta. Jakarta.
- Masturoh & Nauri. 2018. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: 307.
- Notoadmojo, Soekidjo. 2018. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. 2015. Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. PT Rineka Cipta. Jakarta.
- Nurachma, Evy. 2022. Sikap Wanita Usia Subur Terhadap Penyakit Infeksi Menular Seksual. Pekalongan: NEM.
- Pieter, Herri Zan. 2017. Dasar-Dasar Komunikasi Bagi Perawat. Jakarta: Kencana.
- Pustikayasa, I. M. 2019. Grup Whatsapp Sebagai Media Pembelajaran. Widya Genitri: Jurnal Ilmiah Pendidikan, Agama Dan Kebudayaan Hindu, 10(2), 53-62.
- Suhardi. 2021. Risalah Filsafat Ilmu. Edited by Agus Salim Marpaung. Medan: CV. Pusdikra Mitra Jaya
- Sugiyono. (2017). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, R & D. Bandung: CV Alfabeta.
- Supariasa, I Dewa Nyoman. 2014. Pendidikan dan Konsultasi Gizi. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Susilowati. Kuspriyanto. 2016. Gizi dalam Daur Kehidupan, Bandung: PT Refika Aditama.
- 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.
- Wirenviona, Rima, A.A.I.D Cinthiya Riris, et.al. 2021. Kesehatan Reproduksi Dan Tumbuh Kembang Janin Sampai Lansia Pada Perempuan. Surabaya: Airlangga University Press.
- Zulfahani. (2020). Perilaku Ibu Prakonsepsi untuk Kehamilan yang Sehat Berdasarkan Budaya Melayu di Puskesmas Pagurawan Kec. Medang Deras. <http://repositori.usu.ac.id/>