



UNIVERSITAS ANDALAS

**PENGARUH EDUKASI GIZI MENGGUNAKAN WHATSAPP
TERHADAP PERUBAHAN PERILAKU SEBAGAI UPAYA
PENCEGAHAN OBESITAS PADA REMAJA DI
SMAN 1 KOTA SUNGAI PENUH
TAHUN 2021**

Oleh :

NURUL MELIZA ULFA

No. BP. 1711222016

Dosen Pembimbing:

Dr. Denas Symond, MCN.

Firdaus, SP, M.Si.

FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT

UNIVERSITAS ANDALAS

PADANG, 2022

**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
UNIVERSITAS ANDALAS**

Skripsi, Februari 2022

Nurul Meliza Ulfa, No. BP. 1711222016

**PENGARUH EDUKASI GIZI MENGGUNAKAN WHATSAPP TERHADAP
PERUBAHAN PERILAKU SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN OBESITAS
PADA REMAJA DI SMAN 1 KOTA SUNGAI PENUH TAHUN 2021
X + 119 halaman, 34 tabel, 4 gambar, 8 lampiran**

ABSTRAK

Tujuan Penelitian

Peningkatan prevalensi kejadian obesitas tertinggi di Indonesia terjadi pada kelompok usia remaja. Penyebab utama dari obesitas yaitu pola makan berlebih dan aktivitas fisik yang rendah. Hal ini dapat dipengaruhi oleh bagaimana perilaku seseorang terhadap kesehatan. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk memperbaiki perilaku seseorang menjadi lebih baik yaitu melalui edukasi. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi menggunakan *whatsapp* terhadap perubahan perilaku sebagai upaya pencegahan obesitas pada remaja.

Metode

Jenis penelitian yaitu *quasi eksperiment pretest posttest with control group design*. Penelitian dilaksanakan di SMAN 1 Kota Sungai Penuh dari bulan Januari- Oktober 2021. Sampel berjumlah 35 responden untuk setiap kelompok yang diambil dengan teknik *purposive sampling*. Analisis data menggunakan *paired sample test* dan *independent sample test*.

Hasil

Hasil dari penelitian menunjukkan bahwa ada perbedaan rata-rata skor pengetahuan ($p\text{-value} = 0,00$), sikap ($p\text{-value} = 0,000$), dan tindakan ($p\text{-value} = 0,021$) remaja *overweight* dan obesitas antara sebelum dan sesudah diberikan perlakuan pada kelompok *whatsapp*. Ada perbedaan rata-rata skor pengetahuan ($p\text{-value} = 0,037$) dan sikap ($p\text{-value} = 0,022$) remaja *overweight* dan obesitas antara kelompok *whatsapp* dan kontrol setelah diberikan perlakuan. Tidak ada perbedaan rata-rata skor tindakan ($p\text{-value} = 0,806$) antara kelompok *whatsapp* dan kontrol, setelah diberikan perlakuan.

Kesimpulan

Pemberian edukasi gizi menggunakan *whatsapp* berpengaruh terhadap perubahan pengetahuan, sikap, dan tindakan pada remaja tentang pencegahan obesitas. Diharapkan kepada sekolah dan puskesmas untuk dapat mempertimbangkan penggunaan media sosial dalam memberikan edukasi gizi kepada remaja.

Daftar Pustaka : 81 (1990-2021)

Kata Kunci : edukasi, obesitas, pengetahuan, sikap, tindakan, *whatsapp*

**FACULTY OF PUBLIC HEALTH
ANDALAS UNIVERSITY**

**Undergraduate Thesis, February 2022
Nurul Meliza Ulfa, No. BP. 1711222016**

**THE EFFECTS OF NUTRITION EDUCATION USING *WHATSAPP* ON
BEHAVIOR CHANGE TO PREVENT OBESITY IN ADOLESCENTS AT
SMAN 1 KOTA SUNGAI PENUH IN 2021
X + 119 pages, 34 tables, 4 pictures, 8 appendices**

ABSTRACT

Objective

One of the highest prevalence of obesity in Indonesia occurs in the adolescent age group. The main causes of obesity are overeating and low physical activity. This can be influenced by how a person's behavior towards health. One way that can be done to improve better behavior is through education. This study aims to investigate the effects of nutrition education using WhatsApp on behavior change to prevent obesity in adolescents.

Method

This study is a quasi-experimental pretest-posttest with a control group design. The study was conducted in SMAN 1 Kota Sungai Penuh in January-October 2021. Subjects consisted of 35 students for each group using the purposive sampling technique. Data were analyzed using paired sample test and independent-sample test.

Result

The results showed that there was a significant difference in the average score of knowledge (p-value = 0,00), attitude (p-value = 0,000), and practice (p-value = 0,021) in overweight and obesity adolescents before and after intervention in intervention group. There was a significant difference in the average score of knowledge (p-value = 0,037) and attitude (p-value = 0,022) in overweight and obese adolescents between the intervention group and the control group. There was no significant difference in the average score of practice (p-value = 0,806) between the intervention group and the control group.

Conclusion

Providing education through Whatsapp influenced the knowledge, attitude, and practice in adolescents about the prevention of obesity. It is expected that schools and Puskesmas can use social media to provide nutrition education to adolescents.

References: 81 (1990-2021)

Keywords : attitude, education, knowledge, obesity, practice, Whatsapp