

BAB V

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil penelitian

1. Gambaran umum lokasi penelitian

SMP Negeri 1 Tabanan terletak di Jalan Diponegoro Nomor 26, Kelurahan Dajan peken, Kecamatan Tabanan, Kabupaten Tabanan Provinsi Bali dengan kode pos 82114. Posisi geografis SMP Negeri 1 Tabanan berada di garis lintang - 8.5361 dan garis bujur 115.1335. SK izin operasional sekolah tanggal 7 Januari 1952 dan SK pendirian sekolah 16 September 2008. Secara keseluruhan SMP Negeri 1 Tabanan memiliki sarana dan prasarana dengan total 51 ruangan yang terdiri atas 33 ruang kelas, 3 ruang laboratorium, 1 ruang perpustakaan, 1 ruang kepala sekolah, 1 ruang keterampilan, 1 ruang guru, 1 ruang BK, 1 ruang kanopi, 1 ruang aula, 1 ruang koperasi, 1 ruang koperasi guru, 1 ruang MGMP, 1 ruang OSIS, 1 ruang tata usaha, 1 ruang penyimpanan barang, 1 ruang UKS, dan 1 ruang wakil dan kaur. Tenaga pengajar di SMP Negeri 1 Tabanan berjumlah 80 orang dan memiliki 19 orang pegawai. Jumlah siswa di SMP Negeri 1 Tabanan tahun ajaran 2021/2022 berjumlah 1275 orang dengan siswa kelas VII sebanyak 406 orang, siswa kelas VIII sebanyak 435 orang dan siswa kelas IX sebanyak 434 orang.

SMP Negeri 1 Tabanan memiliki program pembinaan dan pengembangan UKS (Usaha Kesehatan Sekolah) yang berada di dalam lingkungan sekolah maupun yang ada disekitar lingkungan sekolah. Sasaran utamanya adalah siswa beserta masyarakat sekolah lainnya. Bertujuan untuk meningkatkan kemampuan hidup sehat sehingga siswa dapat belajar, tumbuh dan berkembang secara optimal

serta menjadi sumber daya manusia yang berkualitas. Ruang lingkup UKS SMP Negeri 1 Tabanan tercermin dalam Tri Program UKS (TRIAS UKS).

2. Karakteristik sampel penelitian

Hasil penelitian di dapatkan bahwa dari 81 sampel sebagian besar sampel berumur 15 tahun yaitu 76,5 %. Berdasarkan jenis kelamin didapatkan bahwa sebagian besar berjenis kelamin perempuan yaitu 56,8 %. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 2

Tabel 2.
Distribusi Sampel Menurut Umur dan Jenis Kelamin

Karakteristik Sampel		Frekuensi	Presentase (%)
Umur	14 tahun	19	23,5
	15 tahun	62	76,5
	Jumlah	81	100,0
Jenis kelamin	Laki-laki	35	43,2
	Perempuan	46	56,8
	Jumlah	81	100,0

3. Hasil pengamatan terhadap objek penelitian berdasarkan variabel penelitian

Variabel yang diukur pada penelitian ini adalah pengetahuan, sikap dan praktik tentang sarapan sebelum dan sesudah edukasi gizi melalui *WhatsApp* dengan media video pada siswa SMP Negeri 1 Tabanan. Hasil selengkapnya disajikan disajikan sebagai berikut :

- a. Pengetahuan siswa tentang sarapan sebelum dan sesudah edukasi gizi melalui *WhatsApp* dengan media video

Berdasarkan hasil pengolahan data didapatkan pengetahuan sampel sebelum edukasi melalui WhatsApp dengan media video sebagian besar sampel memiliki pengetahuan cukup yaitu 50 sampel (61,7%), sesudah edukasi ada peningkatan pengetahuan kategori baik sebanyak 32 sampel (39,5%) yaitu dari 31 sampel (38,3%) menjadi 63 sampel (77,8%) dan ada penurunan dengan kategori cukup dari 50 sampel (61,7%) menjadi 18 sampel (22,2%). Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 3.

Tabel 3.

Distribusi Sampel Berdasarkan Pengetahuan Sarapan Sebelum dan Sesudah Edukasi gizi melalui WhatsApp Dengan Media Video Pada Siswa SMP Negeri 1 Tabanan

No	Pengetahuan	Sebelum		Sesudah		Perubahan	
		n	%	n	%	n	%
1	Baik	31	38,3	63	77,8	+32	+39,5%
2	Cukup	50	61,7	18	22,2	-32	-39,5%
	Total	81	100,0	81	100,0	64	79%

Jika dilihat skor pengetahuan sebelum edukasi melalui WhatsApp dengan media didapatkan video skor terendah 60,00, skor tertinggi yaitu 90,00, rata-rata skor 72,22 dengan standar deviasi yaitu 9,74. Sedangkan skor pengetahuan sesudah edukasi didapatkan skor terendah 70,00, skor tertinggi yaitu 100,00, rata-rata skor meningkat menjadi 83,95 dengan standar deviasi yaitu 10,32. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4.
Sebaran Nilai Pengetahuan Sebelum Dan Sesudah Edukasi Gizi melalui
WhatsApp Dengan Media Video Pada Siswa SMP Negeri 1 Tabanan

Skor Pengetahuan	Sebelum	Sesudah	Perubahan
Terendah	60	70	Peningkatan 10
Tertinggi	90	100	Peningkatan 10
Rata-Rata	72,22	83,95	Peningkatan 11,73
SD	9,74	10,32	Peningkatan 0,58

- b. Sikap siswa sebelum dan sesudah edukasi gizi melalui *WhatsApp* dengan media video

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan sikap sampel sebelum edukasi sebagian besar sampel memiliki sikap cukup yaitu 54 sampel (66,7%), sesudah edukasi ada peningkatan sikap kategori baik sebanyak 37 sampel (45,7%) dari 24 sampel (29,6%) menjadi 61 sampel (75,3%). Terjadi penurunan sampel dengan sikap kategori cukup sebanyak 42% yaitu dari 54 sampel (66,7%) menjadi 20 sampel (24,7%). Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 5

Tabel 5.
Distribusi Frekuensi Sikap Sarapan Sebelum dan Sesudah Edukasi gizi melalui
WhatsApp Dengan Media Video Pada Siswa SMP Negeri 1 Tabanan

No	Sikap	Sebelum		Sesudah		Perubahan	
		n	%	n	%	n	%
1	Baik	24	29,6	61	75,3	+37	+45,7%
2	Cukup	54	66,7	20	24,7	-34	-42%
3	Kurang	3	3,7	0	0	-3	-3,7%
Total		81	100,0	81	100,0	74	91,4%

Jika dilihat skor sikap sarapan sebelum edukasi melalui *WhatsApp* dengan media video didapatkan skor terendah 55,00, skor tertinggi 97,50, rata-rata skor

73,70 dengan standar deviasi yaitu 9,56. Sedangkan skor sesudah edukasi didapatkan skor terendah 60,00, skor tertinggi yaitu 100,00, rata-rata skor meningkat menjadi 80,61 dengan standar deviasi yaitu 10,25. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 6

Tabel 6
Sebaran Nilai Sikap Sebelum Dan Sesudah Edukasi Gizi melalui WhatsApp Dengan Media Video Pada Siswa SMP Negeri 1 Tabanan

Skor Sikap	Sebelum	Sesudah	Perubahan
Terendah	55	60	Peningkatan 5
Tertinggi	97,50	100	Peningkatan 2,5
Rata-Rata	73,70	80,61	Peningkatan 6,91
SD	9,56	10,25	Peningkatan 0,69

- c. Praktik siswa sebelum dan sesudah edukasi gizi melalui *WhatsApp* dengan media video

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan praktik sampel sebelum edukasi lebih banyak sampel memiliki praktik dengan kategori kurang yaitu 28 sampel (34,6%). Sesudah edukasi ada peningkatan praktik dengan kategori baik sebanyak 34 sampel (42%) yaitu dari 26 sampel (32,1%) menjadi 60 sampel (74,1). Terjadi penurunan praktik dengan kategori cukup sebanyak 12,3% yaitu dari 27 sampel (33,3) menjadi 17 sampel (21%). Terjadi penurunan praktik dengan kategori kurang sebanyak 29,6% yaitu 28 sampel (34,6%) menjadi 4 sampel (4,9%). Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 7.

Tabel 7
Distribusi Frekuensi Praktik Sarapan Sebelum dan Sesudah Edukasi gizi melalui WhatsApp Dengan Media Video Pada Siswa SMP Negeri 1 Tabanan

No	Praktik	Sebelum		Sesudah		Perubahan	
		n	%	n	%	n	%
1	Baik	26	32,1	60	74,1	+34	42%
2	Cukup	27	33,3	17	21,0	-10	12,3%
3	Kurang	28	34,6	4	4,9	-24	29,6%
Total		81	100,0	81	100,0	64	84%

Jika dilihat skor praktik sarapan sebelum edukasi melalui *WhatsApp* dengan media video didapatkan skor terendah 10,00, skor tertinggi yaitu 80,00, rata-rata skor 65,43 dengan standar deviasi yaitu 12,65. Sedangkan skor sesudah edukasi didapatkan skor terendah 50,00, skor tertinggi yaitu 100,00, rata-rata skor meningkat menjadi 83,08 dengan standar deviasi yaitu 13,19. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 8.

Tabel 8
Sebaran Nilai Praktik Sebelum Dan Seseudah Edukasi Gizi melalui WhatsApp Dengan Media Video Pada Siswa SMP Negeri 1 Tabanan

Skor Praktik	Sebelum	Sesudah	Perubahan
Terendah	10	50	Peningkatan 40
Tertinggi	80	100	Peningkatan 20
Rata-Rata	65,43	83,08	Peningkatan 17,65
SD	12,65	13,19	Peningkatan 0,54

4. Hasil analisis data

Analisis data dilakukan untuk mengetahui perbedaan pengetahuan, sikap dan praktik sarapan sebelum dan sesudah edukasi gizi melalui *WhatsApp* dengan media video pada siswa SMP Negeri 1 Tabanan.

Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan bahwa perbandingan nilai *pre-test* dan *post-test* sampel sesudah edukasi gizi melalui *WhatsApp* dengan media video yaitu tidak ada nilai *post-test* yang lebih kecil dibandingkan dengan nilai *pre-test*, sebagian besar mengalami peningkatan terhadap pengetahuan, sikap dan praktik tentang sarapan.

Hasil uji *Wilcoxon* terhadap pengetahuan, sikap dan praktik sebelum dan sesudah edukasi masing-masing menunjukkan nilai $\rho\text{-value} = 0,001$. Berarti ada perbedaan pengetahuan, sikap dan praktik sarapan sebelum dan sesudah edukasi gizi melalui *WhatsApp* dengan media video pada siswa di SMP Negeri 1 Tabanan. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel 9.

Tabel 9.

Hasil Analisis Perbedaan Pengetahuan, Sikap dan Praktik Sarapan Sebelum Dan Sesudah Edukasi Gizi Melalui *WhatsApp* Dengan Media Video Pada Siswa SMP Negeri 1 Tabanan

Pre-Post	Frekuensi (f)	Z	$\rho\text{-value}$
1	2	3	4
Pengetahuan (Pre-Post Test)		-7.510 ^b	0.001
Rank negative	0 ^a		
Rank positif	69 ^b		
Rank ties	12 ^c		
Total	81		

Pre-Post	Frekuensi (f)	Z	ρ-value
1	2	3	4
Sikap		-6.606 ^b	0.001
Rank negative	0 ^d		
Rank positif	57 ^e		
Rank ties	24 ^f		
Total	81		
Praktik		-7.638 ^b	0.001
(Pre-Post Test)			
Rank negative	0 ^g		
Rank positif	75 ^h		
Rank ties	6 ⁱ		
Total	81		

B. Pembahasan

Sarapan adalah kegiatan makan pada pagi hari yang dilakukan sebelum beraktivitas yang mencakup zat tenaga, zat pembangun dan zat pengatur. Untuk remaja yang masih bersekolah, sarapan merupakan sumber energi untuk kegiatan aktivitas dan belajar di sekolah. Sarapan merupakan kegiatan yang paling penting dalam memenuhi kebutuhan energi dan zat gizi dalam sehari, namun masih banyak remaja yang melewatkan kebiasaan ini, sehingga mereka cenderung untuk memilih mengkonsumsi jajanan yang mengandung tinggi lemak dan karbohidrat dibandingkan dengan yang mengandung vitamin, mineral dan protein. Sehingga hal ini berdampak bagi kesehatan seperti muncul masalah anemia pada remaja putri, kekurangan gizi, dan obesitas. Sarapan yang tidak seimbang seperti jarang mengkonsumsi sayur-sayuran dan mengkonsumsi makanan yang mengandung karbohidrat dan lemak saja tidak diimbangi dengan mengkonsumsi makanan yang mengandung mineral, protein dan vitamin juga sangat berpengaruh bagi kesehatan. Remaja saat ini sering sekali kurang memperhatikan konsumsi makan, mereka lebih sering mengkonsumsi makanan yang kurang sehat seperti junk food, gorengan, pentol dan lain-lain. Padahal kecukupan gizi sangat penting pertumbuhan dan perkembangan remaja (Widiastuti, 2020).

Hasil penelitian diketahui pengetahuan tentang sarapan pada siswa sebelum edukasi gizi sebagian besar sampel memiliki pengetahuan cukup (61,7%). Menurut teori (Mubarak, 2007) bahwa pengetahuan yang kurang disebabkan karena kurangnya informasi tentang sarapan yang belum banyak beredar di masyarakat terutama di kalangan remaja. Informasi tersebut bisa di dapatkan di berbagai media. Pesatnya perkembangan informasi di berbagai media

seperti media massa, media sosial dan media elektronik. Pengetahuan yang baik akan mendorong seseorang untuk menampilkan sikap yang sesuai dengan pengetahuan yang telah di dapatkan (Widiastuti, 2020). Pengetahuan yang baik dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti usia, pendidikan, media masa, pengalaman, sosial budaya, ekonomi, lingkungan dan faktor eksternal lainnya. Menurut (Notoatmodjo 2012) menjelaskan bahwa sumber informasi yang diperoleh dari berbagai sumber maka akan membuat seseorang cenderung mempunyai pengetahuan yang luas (Khairunnisa & Sofia, 2021)

Sesudah edukasi gizi melalui *WhatsApp* dengan media video ternyata ada peningkatan pengetahuan siswa dengan rata-rata skor pengetahuan sebanyak 11,73 point yaitu dari 72,22 menjadi 83,95. Peningkatan skor pengetahuan siswa sesudah diberikan edukasi gizi merupakan suatu hasil dari diberikannya intervensi terhadap siswa berupa penyuluhan tentang sarapan. Intervensi tersebut membuat siswa mendapatkan lebih banyak informasi dan tidak lagi mengalami kebingungan mengenai sarapan yang disampaikan dalam penyuluhan dengan media video melalui *WhatsApp*. Menurut WHO ada tiga strategi yang sering dipergunakan dalam pendidikan kesehatan / gizi yaitu salah satunya memberikan informasi-informasi yang benar tentang cara-cara hidup sehat, makanan yang sehat, cara memelihara kesehatan dan sebagainya kepada sasaran, sehingga pengetahuan sasaran dapat meningkat (Sukraniti, 2018). Kelebihan media video yaitu video dapat memberikan pesan yang dapat diterima lebih merata oleh siswa, video sangat bagus untuk menerangkan suatu informasi, mengatasi keterbatasan ruang dan waktu, lebih realistis dan dapat diulang atau dihentikan sesuai kebutuhan, dan memberikan kesan yang mendalam. Hal ini sejalan dengan penelitian (Meliyanti,

2021) yaitu pengaruh edukasi video terhadap tingkat pengetahuan bahaya tidak sarapan pagi pada siswa sekolah dasar SDN Gatotsubroto Kota Bandung.

Rata – rata skor pengetahuan sarapan sesudah edukasi melalui *WhatsApp* dengan media video pada siswa memang mengalami peningkatan, namun peningkatan tersebut tidak maksimal, masih ada 22,2% siswa yang memiliki pengetahuan yang cukup terhadap sarapan. Hal tersebut disebabkan karena tidak semua siswa berminat untuk menyimak edukasi melalui *WhatsApp* dengan media video ditandai dengan sebagian siswa ada yang kurang merespon dan mengajukan pertanyaan terhadap informasi yang di berikan di group *WhatsApp*. Menurut (Septiani & Lesmono, 2020) minat adalah suatu bentuk keinginan atau ketertarikan pada suatu hal tanpa ada dorongan dari orang lain sehingga pada akhirnya akan memperoleh pengetahuan dan wawasan yang mendalam serta hasil lebih baik. Berdasarkan hal tersebut, karena minat sasaran masih ada kurang dalam tahapan intervensi, maka tentunya mempengaruhi perubahan pengetahuan yang diharapkan, sehingga peningkatan pengetahuan yang dihasilkan tidak maksimal.

Pengetahuan merupakan mediator perubahan perilaku. Pengetahuan merupakan faktor yang sangat penting dalam membentuk perilaku seseorang, sehingga dapat dikatakan bahwa pengetahuan yang baik akan dapat mewujudkan perilaku yang baik pula dan pengetahuan merupakan awal dari terjadinya sebuah perubahan perilaku ke arah yang lebih baik (Widyakusuma putra & Manalu, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian, sebelum edukasi, sikap siswa mengenai sarapan sebagian besar dalam kategori cukup (66,7%). Kurangnya sikap siswa

tentang sarapan karena pengetahuan yang belum luas atau mendalam tentang sarapan sehingga berdampak pada domain sikap.

Sesudah edukasi gizi melalui WhatsApp ternyata ada peningkatan rata-rata skor sikap tentang sarapan pada siswa sebanyak 6,91 point yaitu dari 73,70 menjadi 80,61. Terjadinya peningkatan skor sikap pada siswa karena sesudah edukasi melalui *WhatsApp* dengan media video, sampel mulai memahami mengenai sikap sarapan yang bergizi dan seimbang. Media video termasuk dalam media pandang dengar (audio visual) yang melibatkan indera pendengaran dan indera penglihatan. Pesan yang disampaikan melalui media video lebih efektif dan lebih memberikan motivasi karena penyajian secara audiovisual membuat siswa lebih berkonsentrasi. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian (Solehati, 2019) yaitu pengaruh pendidikan kesehatan “Sarapan Sehat” dengan media video terhadap pengetahuan dan sikap siswa. Penelitian ini menyatakan bahwa ada peningkatan rata-rata pengetahuan dan sikap pada sarapan sehat sebelum dan setelah intervensi pada siswa.

Berdasarkan hasil penelitian ini pada domain praktik sebelum edukasi gizi sebagian besar siswa memiliki praktik sarapan dengan kategori kurang (34,6%). Praktik sarapan yang kurang pada siswa disebabkan oleh beberapa faktor seperti tingkat pendidikan ibu, pekerjaan orang tua, dorongan keluarga, ketersediaan sarapan dirumah, teman sebaya dan uang saku. Menurut Benyamin Bloom dalam buku Soekidjo bahwa suatu sikap belum / tidak otomatis terwujud dalam suatu tindakan karena adanya faktor lain seperti adanya fasilitas, dorongan dari orang lain atau support. (Sukraniti, 2018). Terbentuknya suatu praktik yang baru yaitu dimulai dari domain pengetahuan yang artinya seseorang tahu terlebih dahulu

terhadap stimulus yang ada yaitu berupa materi baru sehingga muncul pengetahuan baru yang selanjutnya dapat menimbulkan respon dalam bentuk sikap baru pada seseorang, kemudian respon itu akan menghasilkan sikap yang baik. Hal tersebut secara langsung akan menimbulkan praktik baru yang baik. (Fifiandyas Amalia, S.A. Nugraheni, 2018).

Sesudah edukasi gizi melalui *WhatsApp* dengan media video ternyata ada peningkatan rata – rata skor praktik sarapan sebanyak 17,65 point yaitu dari 65,43 menjadi 83,08. Terjadinya peningkatan skor praktik sarapan pada siswa dikarenakan siswa sudah mulai melakukan kebiasaan sarapan sebelum berangkat ke sekolah atau melakukan aktivitas fisik yang ditandai dengan hasil monitoring dan evaluasi sarapan sampel. Tujuan dari monitoring (pemantauan) dan evaluasi adalah untuk mengetahui perkembangan sampel terhadap program dan kegiatan yang sedang berjalan serta untuk mengetahui keberhasilan program yang telah dilaksanakan oleh sampel.

Monitoring dan evaluasi sarapan dilakukan selama 2 minggu yang dimana siswa mengirim foto sarapan sesuai dengan edukasi yang telah diberikan melalui video. Sarapan siswa mengacu pada konsep pedoman gizi seimbang. Pedoman gizi seimbang telah menggantikan slogan 4 sehat 5 sempurna sejak tahun 1990 yang kemudian diperbaharui di tahun 2014 dengan memperhatikan pola hidup bersih dan sehat dengan visi pembangunan gizi jangka panjang untuk menciptakan masyarakat yang sehat, cerdas dan unggul. Pedoman gizi seimbang memiliki tujuan untuk menyediakan pedoman makan dan berperilaku sehat berdasarkan prinsip konsumsi aneka ragam pangan, aktifitas fisik, perilaku hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal. Salah satu bentuk visualisasi

pedoman gizi seimbang adalah isi piringku, porsi sekali makan (Dinalar et al., 2020).

Isi piringku merupakan suatu bentuk visualisasi dari porsi sekali makan yang digambarkan menggunakan piring, baik untuk makan pagi, makan siang atau makan malam. Di dalam isi piringku telah diberikan panduan anjuran porsi makan sehat dimana separo dari jumlah makanan setiap kali makan yaitu 50% terdapat 1/3 makanan pokok seperti nasi dan 1/6 lauk pauk hewani dan nabati seperti daging, telur, ikan, tahu, tempe, kacang-kacangan, dan untuk separonya lagi (50%) terdapat 1/3 sayuran serta 1/6 buah-buahan. Di dalam piring makanku juga menganjurkan perlu minum yang digambarkan dengan 8 gelas per hari dan disertai dengan perilaku hidup bersih untuk mencuci tangan dengan sabun dan air mengalir (Dinalar et al., 2020).

Berdasarkan monitoring di minggu ke 1 siswa yang sarapan dengan makanan pokok yang memiliki kandungan gizi karbohidrat seperti nasi diperoleh sebanyak 76 siswa sarapan dengan nasi dan 5 siswa tidak sarapan dengan nasi hanya mengkonsumsi kue atau jajan. Monitoring sarapan pada lauk hewani dan nabati diperoleh sebanyak 74 siswa sarapan dengan lauk hewani dan nabati kemudian 3 siswa tidak mengkonsumsi lauk hewani hanya mengkonsumsi kue atau jajan dan 4 orang tidak mengkonsumsi lauk nabati disebabkan karena ketersediaan ibu jarang dalam membeli lauk nabati seperti tahu, tempe. Monitoring pada sayur diperoleh 56 siswa sarapan lengkap dengan sayur dan 25 orang tidak konsumsi sayur disebabkan karena sarapan siswa hanya kue atau jajan otomatis asupan sayur tidak terpenuhi serta sebagian besar tidak suka mengkonsumsi sayur pada saat makan baik itu makan pagi, makan siang, dan

makan malam. Hasil monitoring pada asupan buah diperoleh sebanyak 27 siswa sarapan dengan adanya buah dan 54 siswa tidak mengimbangi sarapan dengan buah dikarenakan sebagian besar ibu siswa jarang menyediakan buah setiap hari ditambah juga dengan pekerjaan orang tua yang saat ini masih terkena dampak pandemi covid-19 sehingga berpengaruh besar pada sosial ekonomi keluarga.

Hasil monitoring dan evaluasi di minggu ke 2 siswa yang sarapan dengan makanan pokok seperti nasi diperoleh sebanyak 81 siswa sarapan dengan nasi. Monitoring sarapan pada lauk hewani dan nabati diperoleh sebanyak 81 siswa sarapan dengan lauk hewani dan nabati. Monitoring pada asupan sayur diperoleh 78 siswa sarapan lengkap dengan sayur dan 3 orang tidak konsumsi sayur. Hasil monitoring pada asupan buah diperoleh sebanyak 65 siswa sarapan dengan adanya buah dan 16 siswa masih tetap tidak mengimbangi sarapan dengan buah dikarenakan sebagian besar ibu siswa jarang menyediakan buah setiap hari ditambah juga dengan pekerjaan orang tua yang saat ini masih terkena dampak pandemi covid-19 sehingga berpengaruh besar pada sosial ekonomi keluarga. Hasil tersebut menandakan adanya peningkatan terhadap perilaku sarapan siswa pada minggu ke 1 dan minggu ke 2. Terjadinya peningkatan tersebut disebabkan karena peneliti langsung mengevaluasi sarapan siswa dengan mengedukasi kembali secara langsung di WhatsApp group bahwa sarapan yang baik dan benar bisa di terapkan melalui pedoman gizi seimbang yaitu isi piringku.

Meningkatnya praktik sarapan pada siswa mungkin juga di sebabkan oleh meningkatnya pengetahuan tentang sarapan. Meningkatnya pengetahuan sarapan siswa melalui edukasi diikuti dengan peningkatan sikap siswa dan akan mempengaruhi praktik siswa dalam membiasakan diri untuk sarapan yang sehat

dan dapat mengurangi frekuensi obesitas, anemia pada remaja putri, status gizi kurang dan lemas atau lesu pada saat belajar. Hal ini sejalan dengan penelitian (Sofiyanita & Meiyetriani, 2018) yaitu pengaruh intervensi pendidikan gizi seimbang terhadap pengetahuan, sikap dan praktik anak – anak sekolah. Dalam penelitian ini menyatakan bahwa terdapat peningkatan rata-rata pengetahuan, sikap dan praktik mengenai gizi seimbang pada pre dan post test intervensi.

Hasil penelitian ini membuktikan bahwa ada perbedaan pengetahuan, sikap dan praktik sarapan sebelum dan sesudah edukasi gizi melalui WhatsApp dengan media video pada siswa SMP Negeri 1 Tabanan yang dilihat dari perbedaan rata – rata skor pengetahuan, sikap dan praktik berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test* yang meningkat setelah mendapatkan edukasi. Hal ini sejalan dengan penelitian (Komara & Pramuditha, 2019) menyatakan bahwa hasil uji statistik mendapatkan nilai *p value* sebesar 0,001 yang artinya terdapat perbedaan rata – rata skor pengetahuan dan perilaku siswa mengenai gizi seimbang setelah diberikan penyuluhan gizi seimbang dengan media video.

Menurut (Notoatmodjo, 2012) dalam proses promosi kesehatan yang bertujuan untuk mengubah pengetahuan, sikap dan praktik / tindakan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor-faktor tersebut meliputi faktor input / subjek, faktor metode, faktor materi yang disampaikan, petugas yang menyampaikan pesan, dan media yang dipakai. Sehingga kelancaran penyuluhan dipengaruhi oleh metode dan media yang digunakan. Berdasarkan hal tersebut, penyuluhan pada penelitian ini menggunakan media video dan aplikasi *WhatsApp Group*. Pada penelitian, edukasi tentang sarapan terlebih dahulu dilakukan melalui aplikasi *WhatsApp* dengan pemutaran video yang memuat materi tentang sarapan.

Video adalah salah satu metode edukasi yang menarik. Hal ini karena penggunaan media video didalam kegiatan edukasi tidak hanya sebagai alat bantu dalam menyampaikan informasi, tetapi juga sebagai pembawa informasi atau pesan penting yang ingin disampaikan. Dalam proses pemberian informasi melalui video, sasaran tidak hanya mendengarkan materi yang sedang disampaikan, tetapi juga melihat secara langsung dan jelas tentang apa yang disampaikan oleh pemberi materi serta video ini dapat dilihat berulang kali oleh sasaran melalui aplikasi *WhatsApp* (Solehati, 2019).

Pada pelaksanaan edukasi melalui *WhatsApp*, jika masih ada sampel yang belum memahami materi yang disampaikan bisa langsung ditanyakan dan didiskusikan dalam *WhatsApp Group*. Hal ini memberi kesempatan kepada anggota group secara bersama-sama memikirkan, memahami, berbagi informasi yang sangat mudah dilakukan tanpa memandang jarak. Penyampaian materi tentang sarapan yang diberikan di *WhatsApp* berupa unsur suara dan gambar (audio visual). Edukasi diberikan hanya 1 kali melalui *WhatsApp*. Penguatan – penguatan pemahaman pengetahuan, sikap dan praktik ada pada setiap proses di *WhatsApp group*.

Pada saat pelaksanaan penelitian terdapat 3 siswa yang bertanya langsung , pertanyaan tersebut yaitu mengapa jika tidak terbiasa sarapan bisa menyebabkan obesitas, ciri-ciri anemia dan dampak menderita anemia pada usia remaja dan dewasa serta tidak bisa berkonsentrasi dan masig lemas walaupun sudah sarapan. Pertanyaan tersebut langsung dijawab oleh penyuluh di group *WhatsApp* sehingga penanya dan siswa lainnya bisa ikut menyimak dan berdiskusi. Adanya siswa bertanya mengenai materi penyuluhan yang disampaikan menandakan siswa ingin

menambah wawasan untuk memperdalam pengetahuan dan tertarik serta antusias dengan informasi yang disampaikan oleh penyuluh.

Berdasarkan hasil penelitian (Meidiana & Simbolon, 2018) pengetahuan dan sikap responden meningkat sesudah diberikan edukasi melalui media audio visual atau video, dilihat dari nilai rata-rata sesudah di berikan media audio visual yang lebih tinggi dibandingkan dengan nilai rata-rata sebelum di berikan video. Berdasarkan hasil penelitian (Solehati, 2019) pemberian edukasi melalui video membuat siswa tertarik untuk memperhatikan informasi yang diberikan sehingga pengetahuan mengalami peningkatan. Selain dapat meningkatkan tingkat pengetahuan, edukasi dengan menggunakan media video juga dapat meningkatkan sikap seseorang. Sikap mengalami peningkatan kearah mendukung sarapan setelah dilakukan intervensi edukasi kesehatan.

Media sosial *WhatsApp* merupakan fasilitas komunikasi antara penyuluh kesehatan dan sasaran penyuluhan dengan sistem diskusi. Kelebihan edukasi menggunakan aplikasi *WhatsApp* adalah materi yang disampaikan penyuluh mudah di akses oleh sasaran, murah dan instan digunakan serta bersifat praktis yang dapat digunakan dimanapun siswa berada.

Peneliti menggunakan *WhatsApp* karena sebagian besar pengguna *WhatsApp* adalah remaja usia sekolah. Dilihat dari keaktifan penggunaanya, aplikasi *WhatsApp* ada pada peringkat pertama dibandingkan aplikasi lain (Saskhia & Dardjito, 2021). Penggunaan internet di Indonesia meningkat, terlebih dalam situasi pandemi Covid-19 yang saat ini masih berlangsung. Kegiatan belajar dan bekerja dilakukan dari rumah serta adanya pembatasan mobilitas menjadi penyebab meningkatnya penggunaan internet (Zulfitria, Ansharullah and

Fadhillah, 2020 dalam Kushargina & Anisa, 2021). Berdasarkan data dari survei Hootsuite pada Januari 2020, WhatsApp menjadi salah satu media sosial yang banyak digunakan oleh masyarakat Indonesia. *WhatsApp* digunakan oleh 84% masyarakat Indonesia yang menggunakan internet atau mencapai 175,4 juta orang (We Are Social & Hootsuite, 2020 dalam Kushargina & Anisa, 2021). Selain itu, tempat dilakukan penelitian juga memiliki sistem belajar online dengan memanfaatkan aplikasi *WhatsApp* sehingga sampel penelitian memiliki dan menggunakan aplikasi *WhatsApp*. *WhatsApp* memiliki berbagai fitur seperti pesan teks, video call, panggilan suara, mengirim berbagai macam file seperti gambar, video, dokumen, dan dapat membuat grup chat yang memudahkan untuk berbagi informasi kepada banyak orang. Sehingga WhatsApp tidak hanya menjadi media komunikasi, tetapi dapat menjadi media diseminasi informasi (Rahardjo et al., 2020 dalam Kushargina & Anisa, 2021).

Melalui penyuluhan dengan media video pada *WhatsApp* ini juga tentunya mempengaruhi perilaku sarapan pada remaja. Semakin sering remaja mendengarkan, membaca dan melihat informasi tentang sarapan melalui media video maka pengetahuannya akan lebih baik yang kemudian akan mempengaruhi sikap dan praktik pada remaja terkait dampak dan bahaya dari seringnya melewatkan sarapan saat berangkat sekolah atau melakukan aktivitas fisik di pagi hari, sehingga nantinya akan mempengaruhi kebiasaan sarapan remaja yang lebih sehat serta sesuai pedoman gizi seimbang, isi piringku.