

BAB 6

PEMBAHASAN

6.1 Pembahasan Hasil Penelitian

6.1.1 Karakteristik Responden

6.1.1.1 Usia

Salah satu faktor penting yang dapat mempengaruhi kemampuan berpikir dan bekerja dari seseorang adalah usia seseorang tersebut. Semakin cukup usia seseorang, maka tingkat kemampuan seseorang dalam berpikir dan bekerja juga akan lebih baik (Arini, 2012). Berdasarkan hasil pada penelitian ini, maka diperoleh hasil persentase usia terbesar pada kedua kelompok yaitu kisaran usia antara 20 sampai 35 tahun.

Rentang usia antara 20 sampai 35 tahun merupakan usia yang aman bagi ibu untuk mengalami kehamilan, persalinan, dan menyusui. Rentang usia tersebut sangat mendukung dalam pemberian ASI bagi ibu yang sedang menyusui. Selain itu, pada rentang usia tersebut juga disebut sebagai masa dewasa, yaitu seharusnya seseorang sudah memiliki tingkat pengetahuan yang baik sehingga seseorang tersebut mampu memecahkan masalah-masalah yang sedang dihadapinya dengan tenang tanpa emosi, terutama ketika sedang merawat bayinya (Rahmawati dkk., 2013). Masa dewasa seseorang juga ditandai dengan adanya perubahan tingkat kemahiran, keterampilan, dan profesional sehingga seseorang dapat menerapkan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi yang ada (Hanifah, 2010). Namun, masih perlu dilakukan penelitian kembali terkait

hubungan antara usia dengan tingkat pemahaman dalam menerima informasi terkait gizi ibu menyusui sehingga ibu dapat bersikap dan berperilaku sesuai dengan anjuran gizi. Hal ini disebabkan karena ibu yang memiliki usia lebih matang tidak selalu memiliki pemahaman yang lebih baik jika dibandingkan dengan usia di bawahnya. Di samping itu, terdapat beberapa faktor lain seperti pengalaman, pekerjaan, pendidikan, dan lingkungan yang dapat mempengaruhi tingkat pemahaman seseorang yang dapat menentukan seseorang dalam bersikap dan berperilaku (Ma'munah, 2015).

6.1.1.2 Urutan Kelahiran

Berdasarkan hasil pada penelitian ini, diperoleh bahwa sebagian besar anak yang sedang mendapatkan ASI merupakan anak pertama dari ibu yang menjadi responden pada kelompok *website* dan *booklet*. Ibu yang sedang menyusui anak pertamanya cenderung akan mengalami masalah ketika menyusui karena kurangnya pengetahuan dan pengalaman ibu dalam hal menyusui (Perinasia, 2004). Sehingga hal tersebut dapat mempengaruhi sikap dan perilaku ibu dalam mengonsumsi zat gizi yang seimbang sesuai dengan kebutuhannya.

6.1.1.3 Pekerjaan

Berdasarkan hasil pada penelitian ini, diperoleh bahwa sebagian besar pekerjaan ibu menyusui merupakan ibu rumah tangga. Ibu yang tidak bekerja cenderung lebih dapat memperhatikan aktivitas kesehariannya terutama terkait menu makanannya dan lebih dapat menyiapkan menu makanan yang sehat untuk diri sendiri dan keluarga karena memiliki kesempatan waktu yang lebih banyak daripada ibu yang bekerja (Permatasari, 2015). Ibu yang berkerja dengan kondisi

pekerjaan yang padat, aktivitas berlebih, dan kurang dalam beristirahat saat bekerja akan memiliki resiko kekurangan zat gizi jika hal tersebut terjadi dalam jangka waktu yang panjang (Permatasari, 2015). Selain itu, terdapat pendapat lain bahwa akses informasi seseorang yang bekerja di luar rumah cenderung lebih baik daripada seseorang yang kesehariannya hanya berada di rumah seperti ibu rumah tangga (Arikunto, 2010 dalam Ma'munah, 2015). Oleh karena itu, jenis pekerjaan dan tempat kerja seseorang akan berpengaruh terhadap informasi yang diperoleh seseorang tersebut (Ma'munah, 2015).

6.1.1.4 Pendidikan

Pendidikan merupakan faktor sosial yang dapat mempengaruhi seseorang dalam bersikap dan berperilaku (Rahmawati dkk, 2016). Menurut pendapat Hendra (2008), tingkat pendidikan seseorang dapat menentukan mudah atau tidaknya seseorang dalam menyerap dan memahami informasi yang mereka terima (Astutik, 2013). Selain itu, pendidikan mempunyai peranan yang penting dalam kehidupan karena ibu yang memiliki pendidikan yang tinggi maka juga akan memiliki pengetahuan yang luas. Hal tersebut karena ibu cenderung mempunyai informasi yang cukup dengan pengetahuan ibu yang luas (Putri, 2012). Ibu yang mempunyai tingkat pendidikan yang lebih tinggi, umumnya lebih terbuka menerima perubahan atau hal-hal baru untuk pemeliharaan kesehatannya terutama terkait gizi (Arini, 2012). Semakin banyak pengetahuan gizi seseorang, maka seseorang tersebut akan semakin memperhitungkan jenis dan jumlah makanannya sehingga semakin mampu dalam menyusun menu yang baik untuk dikonsumsi (Sediaoetama, 2004 dalam Permatasari, 2015).

Berdasarkan hasil pada penelitian ini, diperoleh bahwa sebagian besar pendidikan terakhir yang telah ditempuh oleh responden pada kedua kelompok adalah SMA/SMK yaitu sebanyak 54.5% pada kelompok *website* dan 54.2% pada kelompok *booklet*. Apabila sebagian besar responden memiliki pendidikan terakhir SMA/SMK, maka seharusnya responden telah mampu menyerap informasi yang diberikan dengan baik (Astutik, 2013). Namun, pada kenyataannya responden masih belum dapat menerima informasi yang diberikan dengan baik sehingga perlu penjelasan lebih lanjut terutama terkait informasi gizi spesifik yaitu gizi seimbang pada ibu menyusui.

6.1.1.5 Kepemilikan Telepon Pintar dan Akses Internet

Berdasarkan hasil pada penelitian ini, diperoleh bahwa seluruh responden pada kelompok *website* mempunyai telepon pintar dan dapat mengakses internet. Sebanyak 21 responden pada kelompok *website* menyatakan bahwa mereka menyediakan alokasi dana khusus setiap bulannya untuk berlangganan paket internet dan hanya ada satu responden yang bergantung pada *wifi* sehingga tidak menyediakan alokasi dana khusus untuk berlangganan paket internet. Selain itu, sebesar 81.8% responden pada kelompok *website* menyatakan bahwa mereka sering mengakses internet seperti media sosial maupun *google* sebanyak lebih dari 3 kali per hari dan sisanya hanya mengakses internet sebanyak 1 sampai 3 kali per hari. Kemudian, suatu teori berpendapat bahwa apabila pengguna internet dapat menghabiskan waktu kerja lebih dari 40 jam kerja per bulan atau sekitar lebih dari satu setengah jam per hari, maka pengguna tersebut dapat dikatakan sebagai salah satu ciri pengguna internet yang *addicted* (Pramiyanti dkk., 2014).

Sehingga dapat dikatakan bahwa sebagian besar responden merupakan pengguna internet yang *addicted*.

6.1.2 Sikap Responden Sebelum Pemberian Edukasi Gizi Melalui Media Website dan Media Booklet (Pre-Test)

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa pada saat *pre-test*, sebagian besar (95.6%) sikap responden pada kelompok *website* adalah cukup dan hanya 4.5% yang bersikap baik. Kemudian pada kelompok *booklet* juga menunjukkan hasil yang sama yaitu sebagian besar (91.7%) responden memiliki sikap yang cukup, sedangkan jumlah responden yang bersikap baik dan kurang adalah sama yaitu sebesar 4.2%. Sehingga, berdasarkan hasil tersebut diperoleh bahwa sikap responden pada kedua kelompok sebelum diberikan edukasi gizi terkait gizi seimbang pada ibu menyusui melalui media *website* dan *booklet* dianggap sama, yaitu banyak responden yang masih belum dapat bersikap sesuai dengan anjuran gizi seimbang pada saat menyusui. Hal tersebut disebabkan oleh informasi terkait gizi seimbang pada ibu menyusui merupakan suatu informasi yang spesifik dan masih banyak ibu menyusui yang belum terpapar informasi tersebut sehingga banyak responden yang masih belum dapat memberikan respon yang baik terhadap informasi tersebut (Notoadmodjo, 2012).

Berdasarkan data pada penelitian ini, terdapat 21 responden pada kelompok *website* dan 22 responden pada kelompok *booklet* mempunyai sikap yang cukup. Kemudian dari 43 responden tersebut, terdapat 21 responden yang sedang menyusui anak pertamanya. Ibu yang sedang menyusui anak pertamanya cenderung akan mengalami masalah ketika menyusui karena kurangnya pengetahuan dan pengalaman ibu dalam hal menyusui (Perinasia, 2004). Pada

penelitian ini, masalah tersebut merupakan masalah pada diri ibu sendiri karena ibu masih belum mempunyai sikap yang baik dalam memenuhi anjuran sesuai gizi seimbang pada ibu menyusui. Selain itu, terdapat faktor lain yaitu faktor pekerjaan, hasil pada penelitian ini sudah sejalan dengan penelitian Elisa (2014) bahwa ibu rumah tangga cenderung kurang mendapatkan informasi karena kurang berinteraksi dengan orang lain sehingga pengalaman yang ibu dapatkan juga cenderung lebih sedikit (Elisa, 2014).

6.1.3 Perilaku Responden Sebelum Pemberian Edukasi Gizi Melalui Media Website dan Media Booklet (Pre-Test)

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa pada saat *pre-test*, sebagian besar (68.2%) perilaku responden pada kelompok *website* adalah kurang dan sisanya yaitu 31.8% yang berperilaku baik. Kemudian pada kelompok *booklet* juga menunjukkan hasil yang sama yaitu sebagian besar (75%) responden memiliki perilaku yang kurang, sedangkan jumlah responden yang berperilaku baik sebesar 25%. Sehingga, berdasarkan hasil tersebut diperoleh bahwa perilaku responden pada kedua kelompok sebelum diberikan edukasi gizi terkait gizi seimbang pada ibu menyusui melalui media *website* dan *booklet* dianggap sama, yaitu banyak responden yang masih belum dapat berperilaku sesuai dengan anjuran gizi seimbang pada saat menyusui.

Perilaku yang ditunjukkan responden pada penelitian ini sebelum pemberian edukasi gizi masih berupa perilaku yang tertutup yaitu masih berupa kesadaran ibu terkait gizi seimbang yang diperlukan selama menyusui tanpa adanya tindakan nyata dengan melakukan suatu aksi (Notoadmodjo, 2012). Kemudian, terdapat penjelasan terkait determinan perilaku menurut Notoadmodjo

(2012), yaitu perilaku seseorang lebih dominan dipengaruhi oleh faktor eksternal atau lingkungan seseorang tersebut. Pernyataan tersebut telah dibuktikan berdasarkan hasil pada penelitian ini, apabila seseorang sudah memiliki tingkat kecerdasan yang baik serta kesadaran untuk melakukan sesuatu sesuai dengan anjurannya, maka belum tentu hal-hal tersebut akan mempengaruhi perilaku seseorang. Hal tersebut disebabkan oleh kondisi lingkungan seseorang yang berpengaruh lebih besar terhadap perilaku seseorang seperti dukungan dari orang yang dianggap penting yaitu pihak keluarga terutama dukungan dari suami serta dukungan dari tetangga dan tenaga kesehatan setempat. Selain itu, kebudayaan dan sumber daya di sekitar responden juga dapat mempengaruhi perilaku makan gizi seimbang (Notoadmodjo, 2012).

Selain itu, perilaku gizi seimbang seseorang dapat dilihat dari pola konsumsi pangan hariannya (Hermina, 2000). Pola konsumsi pangan harian tersebut harus seimbang dari segi kualitas dan kuantitasnya (Notoadmodjo, 2012). Pola konsumsi makan seseorang sangat menentukan pemenuhan kebutuhan asupan energi dan protein setiap individu sesuai dengan kebutuhannya (Hermina, 2000). Berdasarkan hasil data *recall* yang diperoleh pada penelitian ini, hanya terdapat 11 responden (23.9%) yang pola konsumsinya dapat memenuhi kebutuhan ibu saat menyusui. Sehingga, hal tersebut sebanding dengan perilaku gizi seimbang responden yang masih kurang.

6.1.4 Sikap Responden Setelah Pemberian Edukasi Gizi Melalui Media Website dan Media Booklet (Post-Test)

Berdasarkan hasil penelitian pada saat *post-test*, kedua kelompok intervensi menunjukkan adanya peningkatan persentase jumlah responden yang

memiliki sikap baik. Pada kelompok *website*, terjadi peningkatan sebesar 18.2% yaitu dari 4.5% menjadi 22.7%. Kemudian pada kelompok *booklet* juga terjadi peningkatan sebesar 12.5% yaitu dari 4.2% menjadi 16.7%. Sehingga, persentase jumlah responden yang bersikap cukup mengalami penurunan dan tidak ada responden yang bersikap kurang pada kedua kelompok intervensi. Dari data-data tersebut dapat disimpulkan bahwa kedua kelompok intervensi mengalami peningkatan sikap serta perubahan sikap menjadi positif, terutama pada kelompok *website* yang mengalami peningkatan lebih besar daripada kelompok *booklet*.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Rahmawati (2017) bahwa terdapat peningkatan sikap pada ibu yang diberikan edukasi berupa konseling gizi melalui *booklet* tentang pencegahan gizi buruk pada balita (Rahmawati, 2017). Pada kelompok *booklet* didukung dengan hasil penelitian Safitri, (2016) bahwa terjadi perubahan sikap menjadi positif setelah pemberian edukasi gizi melalui media *booklet* pada kelompok remaja yang *overweight* (Safitri, 2016). Sedangkan pada kelompok *website* didukung dengan hasil penelitian Afgani, dkk (2008) bahwa terjadi perubahan sikap menjadi baik setelah dilakukan pengembangan edukasi melalui media *website* untuk pembelajaran siswa SMA dari skor sikap 40.54% menjadi 61.54% (Afgani dkk, 2008). Selain itu, hasil penelitian pada kelompok *website* juga didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Brug, et al (2005) yang menyatakan bahwa pemberian edukasi melalui media *website* dapat meningkatkan dan merubah sikap seseorang menjadi lebih baik (Brug et al, 2005). Berdasarkan beberapa hasil penelitian tersebut, dapat dikatakan bahwa semakin banyak informasi yang diperoleh ibu menyusui terkait gizi seimbang, maka akan mempengaruhi sikap ibu terkait gizi seimbang selama menyusui juga menjadi lebih baik.

Selain itu, terdapat penelitian yang menunjukkan adanya hubungan antara tingkat pendidikan ibu terhadap sikap ibu menyusui terkait pemberian ASI eksklusif, yaitu semakin tinggi tingkat pendidikan ibu, maka semakin baik sikap ibu tersebut terkait pemberian ASI eksklusif (Sutrisno, 2015). Hal tersebut dibuktikan pada penelitian ini bahwa sebagian besar ibu sudah memiliki sikap yang cukup terkait gizi seimbang pada saat sebelum diberikan edukasi karena sebagian besar ibu memiliki tingkat pendidikan yang cukup untuk mudah dalam menerima informasi baru terutama terkait gizi seimbang ibu menyusui. Sehingga dengan bertambahnya informasi yang diterima ibu, maka sikap ibu juga akan menjadi lebih baik setelah mendapat informasi terkait gizi seimbang.

Perubahan sikap responden pada kedua kelompok perlakuan ini juga didukung oleh media yang diberikan karena materi yang diberikan merupakan suatu hal yang sangat diperlukan oleh ibu menyusui itu sendiri dan materi tersebut dikemas dengan sangat menarik sehingga responden tertarik untuk membaca dan mempelajarinya. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa dengan adanya pemberian edukasi gizi terkait gizi seimbang pada ibu menyusui dengan menggunakan media *website* dan media *booklet* dapat menghasilkan peningkatan sikap ibu menyusui terkait gizi seimbang. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni (2011) dan Sutrisno (2015) dengan judul yang berbeda, yang menyatakan bahwa edukasi gizi dapat meningkatkan sikap seseorang terhadap sesuatu yang spesifik secara signifikan.

6.1.5 Perilaku Responden Setelah Pemberian Edukasi Gizi Melalui Media Website dan Media Booklet (Post-Test)

Berdasarkan hasil penelitian pada saat *post-test*, kedua kelompok intervensi menunjukkan adanya peningkatan persentase jumlah responden yang memiliki perilaku baik. Pada kelompok *website*, terjadi peningkatan sebesar 13.7 % yaitu dari 31.8% menjadi 45.5%. Kemudian pada kelompok *booklet* juga terjadi peningkatan sebesar 12.5% yaitu dari 25% menjadi 37.5%. Sehingga, persentase jumlah responden yang berperilaku kurang pada kedua kelompok intervensi mengalami penurunan. Dari data-data tersebut dapat disimpulkan bahwa kedua kelompok intervensi mengalami peningkatan perilaku serta perubahan perilaku menjadi positif, terutama pada kelompok *website* yang mengalami peningkatan lebih besar daripada kelompok *booklet*.

Hasil pada kelompok *booklet* sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nugraheni (2015) bahwa terjadi peningkatan perilaku makan yang positif pada remaja putri dalam menurunkan kejadian anemia melalui media *booklet* (Nugraheni, 2015). Sedangkan hasil pada kelompok *website* sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Jan, et al (2009) bahwa pendidikan gizi melalui media poster, website, dan secara langsung terkait makanan sehat dan olahraga dapat meningkatkan pengetahuan dan merubah perilaku menjadi positif pada anak SD di New Jersey (Jan et al, 2009). Selain itu, perubahan perilaku menjadi positif juga didukung dengan penelitian Wijaya, dkk (2014) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan, sikap, dan perilaku seseorang terhadap kesehatan reproduksi siswa SMA (Wijaya dkk, 2014). Sehingga dapat dikatakan bahwa apabila seseorang memiliki tingkat pengetahuan yang baik terhadap sesuatu, maka sikap dan perilaku seseorang tersebut juga

baik. Kemudian, hasil penelitian yang dilakukan oleh Hermina (2000) juga menunjukkan bahwa pengetahuan seseorang yang baik terhadap makan, maka perilaku makan seseorang tersebut juga akan menjadi baik (Hermina, 2000). Sehingga dapat dikatakan apabila seseorang sudah memiliki pengetahuan yang baik dengan mendapatkan informasi terhadap sesuatu, maka perilaku dan tindakan seseorang tersebut juga akan menjadi baik sesuai dengan informasi yang telah diterimanya dan pengetahuan yang dimilikinya.

Hal tersebut dibuktikan pada penelitian ini bahwa beberapa ibu sudah terdapat perubahan perilaku dari perilaku yang kurang menjadi perilaku yang baik terkait gizi seimbang setelah diberikan edukasi terkait gizi seimbang pada ibu menyusui. Perubahan perilaku responden pada kedua kelompok perlakuan ini juga sangat didukung oleh faktor eksternal salah satunya yaitu media yang diberikan karena materi yang diberikan merupakan suatu hal yang sangat diperlukan oleh ibu menyusui itu sendiri dan materi tersebut dikemas dengan sangat menarik sehingga responden tertarik untuk membaca dan mempelajarinya. Selain itu, dukungan dari keluarga, tetangga, dan tenaga kesehatan sangat berpengaruh terhadap perubahan perilaku yang diharapkan yaitu responden memiliki perilaku yang baik terhadap gizi seimbang. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa dengan adanya pemberian edukasi gizi terkait gizi seimbang pada ibu menyusui dengan menggunakan media *website* dan media *booklet* dapat menghasilkan peningkatan perilaku ibu menyusui terkait gizi seimbang. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hermina (2008), Wahyuni (2011) dan Wijaya, dkk (2014) dengan judul yang berbeda, yang menyatakan bahwa edukasi gizi dapat meningkatkan perilaku seseorang terhadap sesuatu yang spesifik dengan terjadi perubahan perilaku menjadi baik atau positif.

6.1.6 Perbedaan Sikap Responden Sebelum dan Setelah Pemberian Edukasi Gizi Melalui Media *Website* dan *Booklet*

Pada kelompok *website* terjadi peningkatan skor sikap yang signifikan antara skor sikap *pre-test* dan *post-test*. Hasil analisis uji *wilcoxon* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan tentang sikap gizi seimbang ibu menyusui antara sebelum dan setelah pemberian edukasi gizi melalui media *website* dengan nilai $p = 0.038$ ($p < 0.05$). Penelitian tentang pemberian edukasi gizi seimbang kepada ibu menyusui dengan menggunakan *website* sebagai media edukasi belum pernah dilakukan sebelumnya di Indonesia. Namun, hasil pada penelitian ini tetap sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Afgani, dkk (2008) bahwa pengembangan media *website* sebagai media edukasi dapat meningkatkan sikap positif siswa SMA setelah diberikan edukasi yang dibuktikan dengan adanya peningkatan persentase skor sikap dari 40.54% menjadi 61.54% (Afgani dkk, 2008). Selain itu, hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian Jan, et al (2009) bahwa promosi kesehatan pada anak SD di New Jersey dengan menggunakan media *website* menunjukkan peningkatan pengetahuan dan sikap yang signifikan terkait makanan sehat dan pelaksanaan olahraga (Jan et al, 2009).

Media *website* sebagai program edukasi dapat memberikan manfaat yaitu suatu program dapat dilihat pada beberapa lokasi sehingga para orang tua mendapatkan kepuasan yang tinggi karena dapat melihat program tersebut baik di rumah maupun dimana saja sesuai dengan keinginan mereka (Cheng et al., 2003). Selain itu, media *website* merupakan media yang murah dan efektif untuk menyampaikan informasi secara spesifik untuk memenuhi keinginan para penggunanya (Brug et al, 2005). Sehingga berdasarkan hasil pada penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa media *website* berpotensi untuk menjadi media edukasi

terkait sikap gizi seimbang ibu menyusui bagi para ibu menyusui dengan adanya peningkatan skor sikap *pre-test* dan *post-test*.

Kemudian, jika dilihat berdasarkan karakteristik ibu menyusui sebagai responden pada penelitian ini yang termasuk ke dalam pengguna internet yang *addicted* yaitu ibu yang biasa mengakses internet lebih dari 3 kali dalam sehari atau lebih dari satu setengah jam sehari (Pramiyanti dkk., 2014). Sehingga, sangat sesuai jika menggunakan media *website* sebagai media penyampaian materi edukasi gizi. Pada penelitian ini, responden diberikan waktu kurang lebih 30 menit untuk membaca materi edukasi gizi terkait gizi seimbang ibu menyusui dengan menggunakan telepon pintar dari masing-masing responden tersebut. Setelah pemberian materi edukasi gizi tersebut, *link website* yang berisi materi tersebut diberikan kepada responden dengan harapan bahwa responden dapat membacanya kembali sehingga materi tersebut dapat diingat dengan mudah serta bertahan pada jangka waktu yang lama.

Pada kelompok *booklet* juga terjadi peningkatan skor sikap yang signifikan antara skor sikap *pre-test* dan *post-test*. Hasil analisis uji *wilcoxon* menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan tentang sikap gizi seimbang ibu menyusui antara sebelum dan setelah pemberian edukasi gizi melalui media *booklet* dengan nilai $p = 0.032$ ($p < 0.05$). Penelitian tentang pemberian edukasi gizi seimbang kepada ibu menyusui dengan menggunakan *booklet* sebagai media edukasi belum pernah dilakukan sebelumnya di Indonesia. Namun, hasil pada penelitian ini tetap sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zulaekah, (2012) bahwa pemberian edukasi gizi spesifik pada perihal kesehatan tertentu melalui media *booklet* dapat mempengaruhi perubahan sikap responden antara sebelum dan setelah edukasi (Zulaekah, 2012). Selain itu, penelitian ini juga sejalan dengan

penelitian Safitri (2016) yang menunjukkan bahwa pemberian edukasi gizi melalui media *booklet* ternyata mampu mempengaruhi peningkatan sikap terkait gizi secara signifikan pada remaja putri yang *overweight* (Safitri, 2016). Peningkatan sikap tersebut disebabkan oleh media *booklet* yang digunakan bersifat edukatif dan aplikatif. Selain itu, materi yang disampaikan pada media *booklet* tersebut sangat sesuai dengan kebutuhan remaja terkait gizi untuk menurunkan berat badan pada remaja yang *overweight* sehingga sangat menarik perhatian dan minat dari para remaja untuk membaca materi tersebut (Safitri, 2016).

Media *booklet* yang digunakan pada penelitian ini sudah disesuaikan antara materi yang diberikan dengan kebutuhan ibu menyusui terkait gizi seimbang pada saat menyusui sehingga ibu mengetahui bagaimana sikap yang sesuai terkait gizi seimbang saat menyusui. Media cetak seperti *booklet* terbukti efektif untuk menyampaikan informasi dan pendidikan gizi karena *booklet* merupakan suatu media cetak yang mengutamakan pesan-pesan visual, terdiri dari penjelasan melalui tulisan yang efektif, serta diberikan pengaplikasian berupa gambar atau foto yang menarik (Zulaekah, 2012). Sehingga berdasarkan hasil pada penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa media *booklet* dapat dijadikan media edukasi terkait sikap gizi seimbang ibu menyusui yang efektif bagi para ibu menyusui.

Media *booklet* yang digunakan pada penelitian ini sudah melewati tahap uji coba pada 20 ibu menyusui di Kota Malang dan sudah mengalami beberapa perbaikan sehingga sudah disesuaikan untuk kebutuhan ibu menyusui. Pada kelompok *booklet*, responden diberikan waktu untuk membaca materi terkait gizi seimbang pada ibu menyusui yaitu kurang lebih 30 menit melalui sebuah *booklet*. Setelah ibu selesai membaca materi dan melakukan *post-test*, *booklet* tersebut

tidak dikembalikan namun diberikan kepada masing-masing ibu menyusui tersebut agar dapat dibaca kembali sesuai keinginannya dengan harapan dapat diingat dalam jangka waktu yang panjang.

Media *website* dan *booklet* berpotensi sebagai media edukasi yang efektif dalam edukasi sikap ibu menyusui terkait gizi seimbang pada ibu menyusui. Walaupun pada penelitian ini diperoleh hasil bahwa media *website* terbukti lebih efektif sebagai media edukasi sikap gizi seimbang, namun media *booklet* juga dapat digunakan sebagai media edukasi untuk meningkatkan sikap gizi seimbang. Pilihan media yang digunakan bergantung pada kondisi responden dan lingkungan sekitar responden pada saat proses edukasi. Apabila kondisi responden memiliki *smartphone* serta lingkungan sekitar responden terdapat sinyal yang mendukung untuk mengakses internet, maka media *website* merupakan pilihan yang tepat sebagai media edukasi dalam meningkatkan sikap ibu menyusui terkait gizi seimbang. Namun, apabila kondisi responden tidak memiliki *smartphone* ataupun lingkungan sekitar responden tidak terdapat sinyal untuk mengakses internet, maka media *booklet* merupakan pilihan yang tepat sebagai media edukasi dalam meningkatkan sikap ibu menyusui terkait gizi seimbang.

6.1.7 Perbedaan Perilaku Responden Sebelum dan Setelah Pemberian Edukasi Gizi Melalui Media *Website* dan *Booklet*

Pada kelompok *website* terjadi peningkatan skor perilaku antara skor perilaku *pre-test* dan *post-test*, walaupun hasil analisis uji *wilcoxon* menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan tentang perilaku gizi seimbang ibu menyusui antara sebelum dan setelah pemberian edukasi gizi melalui media *website* dengan nilai $p = 0.231$ ($p > 0.05$). Penelitian tentang pemberian edukasi

gizi seimbang kepada ibu menyusui dengan menggunakan *website* sebagai media edukasi belum pernah dilakukan sebelumnya di Indonesia. Pada kelompok *booklet* terjadi peningkatan skor perilaku antara skor perilaku *pre-test* dan *post-test*, walaupun hasil analisis uji *wilcoxon* menunjukkan tidak terdapat perbedaan yang signifikan tentang perilaku gizi seimbang ibu menyusui antara sebelum dan setelah pemberian edukasi gizi melalui media *booklet* dengan nilai $p = 0.152$ ($p > 0.05$). Penelitian tentang pemberian edukasi gizi seimbang kepada ibu menyusui dengan menggunakan *booklet* sebagai media edukasi belum pernah dilakukan sebelumnya di Indonesia.

Hasil penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wahyuni (2011) yang menunjukkan bahwa pemberian edukasi gizi seimbang dapat meningkatkan pengetahuan seseorang terkait gizi seimbang, sehingga juga dapat menjadikan perilaku makan seseorang tersebut menjadi seimbang (Wahyuni, 2011). Namun, terdapat perbedaan perlakuan pada kuesioner perilaku antara penelitian tersebut dengan penelitian ini, yaitu pada penelitian tersebut dilakukan *Food Recall* sebanyak 3 x 24 jam sedangkan pada penelitian ini hanya dilakukan *Food Recall* sebanyak 1 x 24 jam. Perbedaan tersebut dapat menyebabkan terjadinya perbedaan hasil yang diperoleh karena data *recall* dapat menunjukkan hasil yang representatif apabila dilakukan lebih dari satu kali dengan waktu yang tidak berurutan (Handayani dkk, 2015).

Walaupun tidak terdapat perbedaan skor perilaku, namun pada penelitian ini tetap terdapat peningkatan skor perilaku menjadi lebih baik antara sebelum dan setelah pemberian edukasi gizi seimbang sebesar 7.7 poin. Berdasarkan peningkatan poin tersebut jika dilihat berdasarkan media yang digunakan yaitu media *website* dimana media *website* merupakan media yang memiliki fleksibilitas

yang tinggi karena dapat memudahkan seseorang mengakses informasi yang tidak terikat waktu dan tempat sehingga kebutuhan akan informasi dapat terpenuhi setiap saat (Cheng et al., 2003). Kemudian, jika dilihat berdasarkan karakteristik ibu menyusui sebagai responden pada penelitian ini yang termasuk ke dalam pengguna internet yang *addicted* yaitu ibu yang biasa mengakses internet lebih dari 3 kali dalam sehari atau lebih dari satu setengah jam sehari (Pramiyanti dkk., 2014). Sehingga dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa media *website* berpotensi untuk menjadi media edukasi terkait perilaku gizi seimbang ibu menyusui bagi para ibu menyusui dengan dukungan faktor internal dan faktor eksternal yang dapat merubah perilaku menjadi lebih baik.

Pada penelitian ini, responden diberikan waktu kurang lebih 30 menit untuk membaca materi edukasi gizi terkait gizi seimbang ibu menyusui dengan menggunakan telepon pintar dari masing-masing responden tersebut. Setelah pemberian materi edukasi gizi tersebut, *link website* yang berisi materi tersebut diberikan kepada responden dengan harapan bahwa responden dapat membacanya kembali sehingga materi tersebut dapat diingat dengan mudah serta bertahan pada jangka waktu yang lama.

Pada kelompok *booklet* juga tidak terdapat perbedaan skor perilaku, namun pada penelitian ini tetap terdapat peningkatan skor perilaku menjadi lebih baik antara sebelum dan setelah pemberian edukasi gizi seimbang sebesar 6.4 poin. Berdasarkan peningkatan poin tersebut jika dilihat berdasarkan media yang digunakan yaitu media *booklet* dimana media *booklet* merupakan media yang mampu memberikan informasi kepada seseorang dengan waktu yang singkat dan dalam bentuk buku yang sangat tipis namun berisi informasi yang lengkap (Satmoko dan Astuti, 2006). Selain itu, pada penelitian Safitri (2016) juga

menyatakan bahwa dengan menggunakan media *booklet* diharapkan perilaku juga akan menjadi baik seiring dengan peningkatan sikap yang menjadi baik karena media *booklet* merupakan media yang bersifat edukatif dan aplikatif sehingga efektif untuk merubah suatu sikap dan perilaku seseorang (Safitri, 2016). Sehingga dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa media *booklet* berpotensi untuk menjadi media edukasi terkait perilaku gizi seimbang ibu menyusui bagi para ibu menyusui dengan dukungan faktor internal dan faktor eksternal yang dapat merubah perilaku menjadi lebih baik.

Media *booklet* yang digunakan pada penelitian ini sudah melewati tahap uji coba pada 20 ibu menyusui di Kota Malang dan sudah mengalami beberapa perbaikan sehingga sudah disesuaikan untuk kebutuhan ibu menyusui. Pada kelompok *booklet*, responden diberikan waktu untuk membaca materi terkait gizi seimbang pada ibu menyusui yaitu kurang lebih 30 menit melalui sebuah *booklet*. Setelah ibu selesai membaca materi dan melakukan *post-test*, *booklet* tersebut tidak dikembalikan namun diberikan kepada masing-masing ibu menyusui tersebut agar dapat dibaca kembali sesuai keinginannya dengan harapan dapat diingat dalam jangka waktu yang panjang.

Media *website* dan *booklet* berpotensi sebagai media edukasi yang efektif dalam edukasi perilaku ibu menyusui terkait gizi seimbang pada ibu menyusui. Walaupun pada penelitian ini diperoleh hasil bahwa media *website* terbukti lebih efektif sebagai media edukasi perilaku gizi seimbang, namun media *booklet* juga dapat digunakan sebagai media edukasi untuk meningkatkan perilaku gizi seimbang. Pilihan media yang digunakan bergantung pada kondisi responden dan lingkungan sekitar responden pada saat proses edukasi. Apabila kondisi responden memiliki *smartphone* serta lingkungan sekitar responden terdapat

sinyal yang mendukung untuk mengakses internet, maka media *website* merupakan pilihan yang tepat sebagai media edukasi dalam meningkatkan perilaku ibu menyusui terkait gizi seimbang. Namun, apabila kondisi responden tidak memiliki *smartphone* ataupun lingkungan sekitare responden tidak terdapat sinyal untuk mengakses internet, maka media *booklet* merupakan pilihan yang tepat sebagai media edukasi dalam meningkatkan perilaku ibu menyusui terkait gizi seimbang.

Dalam melakukan perubahan perilaku seseorang menjadi lebih baik bukan merupakan hal yang mudah karena seseorang harus melalui beberapa tahapan perubahan perilaku secara bertahap untuk mencapai perubahan perilaku yang maksimal. Menurut Prochaska et al, (2013), tahapan perubahan perilaku terdapat enam tahap, yaitu pre-kontemplasi, kontemplasi, persiapan, aksi, pemeliharaan, dan penghentian. Tahap pertama yaitu pre-kontemplasi merupakan tahap dimana seseorang tidak berniat untuk melakukan perubahan dalam waktu dekat sekitar enam bulan ke depan setelah seseorang mendapatkan suatu edukasi. Tahap kedua yaitu kontemplasi merupakan tahapan dimana seseorang sudah ingin melakukan perubahan dalam kurun waktu enam bulan ke depan dari pemberian edukasi setelah melalui tahap pre-kontemplasi. Tahap ketiga yaitu persiapan merupakan tahapan dimana seseorang sudah berencana untuk mengambil tindakan terkait sesuatu dalam kurun waktu satu bulan setelah melalui tahap kontemplasi. Tahap keempat yaitu aksi merupakan tahapan dimana seseorang sudah terlihat melakukan perubahan perilaku yang spesifik secara nyata dalam enam bulan terakhir dari pemberian edukasi setelah melalui tahap persiapan. Tahap kelima yaitu pemeliharaan merupakan tahapan dimana seseorang melakukan modifikasi terhadap perilakunya agar perubahan perilaku tersebut

dapat bertahan hingga mampu melanjutkan ke tahap akhir perubahan perilaku. Tahap terakhir yaitu penghentian merupakan tahapan dimana seseorang sudah mampu menunjukkan seratus persen perubahan perilaku positif kepada dirinya sendiri sehingga seseorang menjadi semakin yakin bahwa perubahan perilaku tersebut memberikan dampak positif bagi dirinya dan lingkungan sekitarnya (Prochaska et al, 2013).

Selain melalui tahapan perubahan perilaku, desain program edukasi gizi yang digunakan dalam merubah perilaku tersebut juga harus diperhatikan. Menurut Aunger and Curtis (2015), desain program edukasi gizi yang dapat dilakukan adalah melalui *Behavior Centered Design* (BCD). BCD merupakan sebuah proses edukasi gizi dalam mempengaruhi perubahan perilaku. BCD adalah pendekatan holistik baru terhadap perubahan perilaku berdasarkan teori evolusi dan praktik pemasaran komersial. BCD menggunakan sains dan kreativitas karena perilaku hanya dapat berubah sebagai perwujudan dari perhatian seseorang terhadap sesuatu yang baru, menantang, mengejutkan, ataupun menggairahkan. Terdapat lima tahapan dalam BCD, yaitu *assess*, *build*, *create*, *deliver*, dan *evaluate* (A, B, C, D, E). Tahap pertama yaitu *assess* merupakan tahapan dalam mengumpulkan data terkait target responden, target perilaku, serta materi intervensi yang akan diberikan sehingga dapat membuat hipotesis terkait perubahan perilaku apa yang dicapai. Tahap kedua yaitu *build* merupakan tahapan dalam membangun suatu penelitian formatif untuk melibatkan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi perubahan perilaku. Tahap ketiga yaitu *create* merupakan tahapan dalam membuat tim kreatif dalam merancang intervensi yang akan dilaksanakan. Tahap keempat yaitu *deliver* merupakan tahapan dalam mengimplementasikan rancangan program intervensi dengan

memperhatikan kegiatan yang sedang dilakukan oleh masyarakat, media edukasi yang menarik perhatian masyarakat, serta hasil yang diharapkan. Kemudian tahap yang terakhir yaitu *evaluate* merupakan tahapan dalam mengevaluasi hasil dari program edukasi gizi yang telah dilaksanakan sudah atau belum mencapai target perubahan perilaku yang diharapkan dengan melihat kekurangan yang ada dalam program tersebut sehingga dapat dilakukan perbaikan untuk kedepannya (Aunger and Curtis, 2015).

Perubahan perilaku dapat dipengaruhi oleh tiga faktor dimana tiga faktor ini saling mempengaruhi satu sama lain (Green et al, 1980). Faktor pertama adalah faktor predisposisi dimana ini merupakan faktor yang berada dalam diri seseorang tersebut. Dalam penelitian ini, responden sudah memiliki sikap, kepercayaan, dan keyakinan untuk merubah perilakunya menjadi positif sesuai anjuran yang ada. Namun, faktor predisposisi tersebut tidak dapat terealisasikan karena faktor kedua yaitu faktor pendukung yang berupa lingkungan fisik responden tidak dapat mewujudkan perilaku positif tersebut. Hal ini ditunjukkan bahwa pada penelitian ini sebagian besar responden tidak dapat menyediakan menu makanan yang seimbang secara rutin setiap harinya karena keterbatasan ekonomi yang dimiliki responden.

Kemudian terdapat faktor ketiga yaitu faktor pendukung berupa tenaga kesehatan yang memberikan edukasi gizi terkait gizi seimbang. Hal ini dapat mendukung adanya perubahan perilaku positif. Namun, perubahan perilaku tersebut tidak secara langsung dapat terjadi, melainkan harus menyesuaikan dengan lingkungan sekitarnya. Lingkungan sekitar atau faktor eksternal seseorang terbukti sangat dominan dalam mempengaruhi perilaku seseorang (Notoadmodjo, 2012). Pada penelitian ini didapatkan bahwa responden masih sangat

memperhatikan pendapat orang lain yang dianggap penting baginya seperti mertua, suami, dan tetangga dekatnya. Hal tersebut disebabkan oleh kepercayaan responden yang lebih kuat terhadap orang-orang tersebut daripada tenaga kesehatan yang ada. Sehingga, sangat sulit untuk membuat responden percaya dan yakin bahwa informasi dalam edukasi gizi ini sudah sesuai dengan anjuran yang ada.

6.2 Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah diupayakan semaksimal mungkin agar dapat meminimalisir terjadinya bias, namun tetap disadari bahwa penelitian ini masih memiliki beberapa keterbatasan. Keterbatasan pada penelitian ini antara lain:

1. Variabel pada penelitian ini terbatas pada sikap dan perilaku saja, namun tidak meneliti pengaruh dari adanya variabel lain seperti usia, pekerjaan, pendidikan, dan paritas yang merupakan faktor-faktor dari karakteristik ibu menyusui yang dapat mempengaruhi sikap dan perilaku ibu menyusui terhadap media yang digunakan.
2. Kuesioner perilaku yang menggunakan form *recall* sebagai alat bantu untuk menggambarkan perilaku responden juga hanya dilakukan 1 x 24 jam sehingga kurang representatif dalam menggambarkan perilaku makan responden secara nyata dalam kesehariannya.
3. Metode edukasi gizi yang dilakukan hanya sebatas responden membaca materi edukasi gizi melalui media *website* dan *booklet* tanpa ada proses demonstrasi terkait materi edukasi gizi tersebut yang melibatkan faktor emosional responden (*emodemo*) sehingga perubahan perilaku yang terjadi kurang maksimal.