

RINGKASAN

MADE HANAMI ASRI GIRI. Pengaruh Aplikasi “ZenMeal” terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Praktik Makan Siswa Remaja tentang Gizi Seimbang. Dibimbing oleh **SRI ANNA MARLIYATI** dan **IKEU EKAYANTI**.

Remaja, yang berada dalam masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa, merupakan kelompok yang adaptif dan penuh rasa keingintahuan. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014 Tentang Upaya Kesehatan Anak, seseorang dikatakan berada pada kelompok remaja apabila berada pada usia 10 tahun sampai berusia 18 tahun. Berdasarkan data BPS 2023, populasi remaja usia 10-14 tahun sejumlah 22.063.200 jiwa dan remaja usia 15-19 tahun sejumlah 22.134.400 jiwa (BPS 2023). Selama peralihan ke dewasa muda, remaja dapat menghadapi tantangan untuk menentukan pilihan makanan yang sehat. Pada periode ini, praktik makan yang tidak sehat dapat berdampak pada perubahan berat badan, seperti konsumsi asupan kalori yang berlebihan atau pun yang kekurangan. Ketika remaja ini tumbuh menjadi sosok dewasa yang merupakan calon pekerja, maka akan dapat memengaruhi produktivitasnya di dunia kerja. Apabila hal ini terus dibiarkan, maka akan dapat berdampak pada kemajuan bangsa. Menurut data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, diketahui bahwa masih terdapat kejadian ketidakseimbangan asupan zat gizi pada remaja. Masalah gizi kurang pada remaja yang berlangsung dalam waktu yang lama dapat menyebabkan masalah kurang energi kronis (KEK), sebaliknya masalah gizi lebih dapat menyebabkan remaja mengalami obesitas (Laoh *et al.* 2023). Oleh karena itu, penerapan gizi seimbang perlu dilakukan untuk mencegah permasalahan gizi ketika masa dewasa dan ukuran tubuh remaja dapat menjadi indikator atau tolok ukur status gizi remaja (Siagian 2023).

Salah satu penyebab ketidakseimbangan asupan dan perkembangan yang dapat menyebabkan masalah gizi pada remaja adalah kurangnya pengetahuan mengenai gizi. Pengetahuan sangat penting untuk membentuk sikap dan praktik seseorang. Oleh karena itu, perlu suatu edukasi gizi yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan seseorang dalam memilih makanan yang sehat dan bergizi sehingga mendorong perubahan perilaku yang mendukung pola makan sehat dan gaya hidup aktif (Contento 2016). Salah satu upaya yang dapat digunakan untuk mempromosikan kesehatan adalah dengan menggunakan kemajuan teknologi. Saat ini, remaja sering menggunakan *smartphone* untuk berkomunikasi dan mendapatkan informasi. Hal ini menjadi dasar saya untuk mengembangkan aplikasi yang dapat digunakan pada *smartphone*. Laporan survei Kementerian Komunikasi dan Informatika Republik Indonesia (2017) menunjukkan bahwa 43.90% anak usia 9 hingga 19 tahun menggunakan internet dan hasil penelitian menunjukkan bahwa 65.34% memiliki *smartphone* untuk mengakses internet. Menurut penelitian Jimoh *et al.* (2018) dan Heikkilä *et al.* (2019), edukasi menggunakan aplikasi memiliki beberapa kelebihan yakni fleksibilitas waktu yang berarti sasaran dapat mengakses materi edukasi serta dapat melakukan *self-assessment* secara mandiri melalui aplikasi tanpa terbatas jarak dan waktu. Oleh karena itu, saya sebagai peneliti ingin mengembangkan sebuah aplikasi *mobile* berbasis Android untuk intervensi yaitu ZenMeal yang dapat membantu remaja memahami dan menjaga status gizinya, sekaligus menjadi media edukasi gizi yang mudah diakses kapan dan di mana saja. Tujuan umum pada penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh dari penggunaan aplikasi ZenMeal terhadap pengetahuan, sikap, dan praktik makan siswa remaja. Adapun tujuan khusus penelitian saya nanti adalah: 1) Mengetahui karakteristik sosial ekonomi pada siswa dan keluarga remaja, 2) Mengetahui data status gizi pada siswa

remaja, 3) Mengetahui konsumsi dan persentase kecukupan gizi pada siswa remaja yang tercatat pada aplikasi ZenMeal, 4) Menganalisis daya terima terhadap pengembangan aplikasi ZenMeal, 5) Menganalisis pengaruh intervensi terhadap pengetahuan, sikap, dan praktik makan pada siswa remaja.

Penelitian ini menggunakan desain *quasi experimental* dengan *two group comparison pretest-posttest*. Tempat atau lokasi penelitian dipilih secara *purposive* dengan kriteria 1) Sekolah SMA di Bogor; 2) Kemudahan akses dan perizinan dari sekolah; 3) Siswa diperbolehkan membawa *handphone* ke sekolah; 4) Tidak sedang menerima penelitian intervensi lainnya. Durasi penelitian ini selama satu bulan dari bulan Januari - Februari 2025 setelah mendapatkan persetujuan etik atau *ethical clearance*. Jumlah subjek yang akan dilibatkan adalah sebanyak 40 siswa tiap kelompok dengan kriteria inklusi: 1) Memiliki *smartphone* berbasis Android dan bersedia mengunduh aplikasi ZenMeal di *Playstore* untuk kelompok intervensi, 2) Bersedia dan berkomitmen menjadi subjek penelitian yang dinyatakan dengan mengisi *informed consent*, 3) Tidak sedang menerima intervensi dari pihak lain, 4) Memiliki kesehatan mental dan fisik yang baik. Tahapan penelitian yang dilakukan pertama adalah pengembangan aplikasi Zenmeal dan poster sebagai media edukasi di kelompok intervensi dan kontrol. Media edukasi yang diberikan adalah mengenai empat pilar gizi seimbang yang mengacu pada Kemenkes. Media edukasi pada kelompok intervensi berupa 12 video yang terpasang pada aplikasi dan pada kelompok kontrol berupa 12 poster digital yang disebar melalui grup. Data yang diambil adalah data karakteristik subjek dan keluarga subjek berupa usia subjek, jenis kelamin subjek, uang saku subjek, pendidikan orang tua, pekerjaan orang tua, pendapatan orang tua, besar keluarga, data antropometri subjek berupa berat badan dan tinggi badan, pengetahuan gizi, sikap gizi, praktik makan, *pre-test* dan *post-test*, serta daya terima dan umpan balik terhadap pengembangan aplikasi ZenMeal. Pengumpulan data subjek dengan pengisian kuesioner melalui *link* yang disebar peneliti, sedangkan pengumpulan data praktik makan pada kelompok intervensi, pengisian datanya menggunakan fitur 'Catat Mealku' dan pada kelompok kontrol menggunakan lembar kuesioner yang akan diambil paling lambat H+3 dari hari pengambilan data *baseline*.

Pengolahan dan analisis data menggunakan Microsoft Excel 2019 dan SPSS 26.0 for Windows. Analisis data yang dilakukan adalah analisis deskriptif, uji beda *independent* dan *paired t-test*. Analisis *independent t-test* untuk melihat pengaruh pemberian intervensi pada kedua kelompok tidak berpasangan dan *paired sample t-test* adalah uji untuk mengetahui perbedaan nilai rata-rata antara dua kelompok berpasangan. Apabila data tidak terdistribusi normal, maka uji beda menggunakan Mann Whitney untuk data tidak berpasangan dan menggunakan Wilcoxon untuk data berpasangan (Muzawi 2024). Selain itu, dilakukan uji untuk melihat hubungan karakteristik subjek dengan variable lainnya dengan menggunakan uji Spearman.