

PENDEKATAN INOVATIF EDUKASI KESEHATAN PERAN *WHATSAPP CHANNELS* DALAM PENCEGAHAN ANEMIA GIZI BESI DI KALANGAN REMAJA PUTRI

AISYAH PUTRI NABILA



**MANAJEMEN INDUSTRI JASA MAKANAN DAN GIZI
SEKOLAH VOKASI
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2025**

PERNYATAAN MENGENAI LAPORAN PROYEK AKHIR DAN SUMBER INFORMASI SERTA PELIMPAHAN HAK CIPTA

Dengan ini saya menyatakan bahwa laporan akhir dengan judul “Pendekatan Inovatif Edukasi Kesehatan Peran *Whatsapp Channels* dalam Pencegahan Anemia Gizi Besi di Kalangan Remaja Putri” adalah karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi manapun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir laporan ini.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta dari karya tulis saya kepada Institut Pertanian Bogor.

Bogor, Juni 2025

Aisyah Putri Nabila
J0306211161

ABSTRAK

AISYAH PUTRI NABILA. Pendekatan Inovatif Edukasi Kesehatan Peran *WhatsApp Channels* dalam Pencegahan Anemia Gizi Besi di Kalangan Remaja Putri. Dibimbing oleh ROSYDA DIANAHA.

Anemia gizi besi banyak dialami remaja putri di Indonesia akibat peningkatan kebutuhan zat besi saat pubertas dan menstruasi, serta pola makan yang kurang baik. Penelitian ini bertujuan mengevaluasi efektivitas *WhatsApp Channels* dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja terhadap pencegahan anemia. Menggunakan desain pre-eksperimental one group pre-test post-test pada 102 remaja putri usia 10–19 tahun yang mengikuti edukasi selama 30 hari melalui *WhatsApp Channels* “Remaja Bebas Anemia”. Hasil penelitian menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan ($p < 0,001$) dan peningkatan sikap baik dari 75% menjadi 93%. *WhatsApp Channels* terbukti efektif sebagai media edukasi yang mudah diakses dan sesuai dengan kebiasaan digital remaja. Penelitian selanjutnya diharapkan mempertimbangkan faktor-faktor lain seperti usia, domisili, dan tingkat pendidikan yang dapat mempengaruhi perubahan pengetahuan dan sikap remaja putri terhadap pencegahan anemia gizi besi.

Kata kunci: anemia gizi besi, edukasi gizi, pencegahan, remaja putri, *WhatsApp channels*.

ABSTRACT

AISYAH PUTRI NABILA. Innovative Health Education Through *WhatsApp Channels* to Prevent Iron Deficiency Anemia Among Adolescent Girls. Supervised by ROSYDA DIANAHA.

Iron deficiency anemia is common among adolescent girls in Indonesia due to increased iron requirements during puberty and menstruation, as well as poor dietary habits. This study aims to evaluate the effectiveness of *WhatsApp Channels* in improving adolescents' knowledge and attitudes toward anemia prevention. Using a pre-experimental one-group pre-test post-test design on 102 adolescent girls aged 10–19 years who participated in a 30-day education program via the *WhatsApp Channel* “Remaja Bebas Anemia” (Adolescents Free from Anemia). The results showed a significant increase in knowledge ($p < 0.001$) and an improvement in attitudes from 75% to 93%. *WhatsApp Channels* proved effective as an easily accessible educational medium aligned with adolescents' digital habits. Future research is encouraged to consider other factors such as age, residence, and educational level that may influence changes in adolescent girls' knowledge and attitudes toward iron-deficiency anemia prevention.

Keywords: adolescent girls, iron deficiency anemia, nutrition education, *WhatsApp Channels*

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

© Hak Cipta milik IPB, tahun 2025
Hak Cipta dilindungi Undang-Undang

Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan atau menyebutkan sumbernya. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik, atau tinjauan suatu masalah, dan pengutipan tersebut tidak merugikan kepentingan IPB.

Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apa pun tanpa izin IPB.

PENDEKATAN INOVATIF EDUKASI KESEHATAN PERAN WHATSAPP CHANNELS DALAM PENCEGAHAN ANEMIA GIZI BESI DI KALANGAN REMAJA PUTRI

AISYAH PUTRI NABILA

Laporan Proyek Akhir
Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Terapan
Program Studi Manajemen Industri Jasa Makanan dan Gizi

**MANAJEMEN INDUSTRI JASA MAKANAN DAN GIZI
SEKOLAH VOKASI
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2025**



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



Judul Tugas Akhir

LEMBAR PENGESAHAN

: Pendekatan Inovatif Edukasi Kesehatan Peran *WhatsApp Channels* dalam Pencegahan Anemia Gizi Besi di Kalangan Remaja Putri
: Aisyah Putri Nabila
: Manajemen Industri Jasa Makanan dan Gizi

NIM. J0306211161

Nama
Program Studi

Disetujui oleh

Dosen Pembimbing:
Rosyda Dianah, S.K.M., M.K.M

Diketahui oleh

Ketua Program Studi :
Annisa Rizkiriani, S.Gz., M.Si
NIP. 201811198808132007

Dekan Sekolah Vokasi :
Dr. Aceng Hidayat, M.T
NIP. 196607171992031003

Tanggal Lulus:

Tanggal Ujian:
17 Juni 2025

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah Subhannahu wa ta'ala Tuhan yang Maha Kuasa atas karunia-Nya, sehingga karya ilmiah ini berhasil diselesaikan. Karya tulis ilmiah ini disusun dengan judul “Pendekatan Inovatif Edukasi Kesehatan Peran *WhatsApp Channels* dalam Pencegahan Anemia Gizi Besi di Kalangan Remaja Putri”. Laporan akhir ini tidak akan berhasil tanpa bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Ibu Rosyda Dianah, S.K.M., M.K.M selaku dosen pembimbing yang telah memberikan bimbingan, saran dan kritik dalam menyelesaikan tugas akhir
2. Bapak Firman Muhammad Basar, S.Pd., M.Pd selaku dosen penguji yang telah memberikan saran dan masukan dalam penyusunan tugas akhir
3. Para responden yang telah bersedia berpartisipasi dalam memberikan waktu dan kejujuran sehingga penulis dapat menyelesaikan proyek akhir.
4. Keluarga penulis, ayah, mamah, kakek, nenek, uwa, tante, sepupu serta saudara lain yang telah memberikan kasih sayang, doa, dan dukungan dengan caranya masing-masing
5. Sahabat penulis, Zalfa Aliya Faatin dan Jesika Ivana yang selalu menjadi tempat berbagi cerita dan sosok yang bisa diandalkan dalam suka maupun duka
6. Teman seperjalanan penulis, Bagas Arya Putra yang selalu menjadi *support system* terbaik, memberikan dukungan tanpa lelah dan selalu ada di saat penulis membutuhkan
7. Teman lintas kota, Diana Putri, Inggrid Rangubang, Irfan Fattah dan Mita Harahap yang selalu bersedia membantu penulis memenuhi responden serta support lain yang tak terkira harganya
8. Teman seperjuangan penulis yang selalu membantu dalam berbagai kesulitan dan menemani jalan perkuliahan
9. Para pihak lain yang tak disebutkan satu per satu, tapi peran serta perhatiannya selalu hadir dan membekas
10. Diri sendiri, Aisyah Putri Nabila yang telah berani mencoba dan terus bangkit meskipun ragu sering kali datang. Semoga ini menjadi awal dari perjalanan yang lebih besar dan berarti di masa depan.

Penulis menyadari bahwa karya tulis ilmiah ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu penulis menerima saran dan kritik yang bersifat membangun. Semoga karya tulis ilmiah ini dapat memberikan manfaat bagi penulis dan pembaca. Demikian yang dapat penulis sampaikan, apabila ada kata-kata penyampaian yang kurang berkenan penulis memohon maaf.

Bogor, 17 Juni 2025

Aisyah Putri Nabila

DAFTAR ISI

DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xi
I PENDAHULUAN	12
1.1 Latar Belakang	12
1.2 Rumusan Masalah	13
1.3 Tujuan	13
1.3.1 Tujuan Umum	13
1.3.2 Tujuan Khusus	14
1.4 Manfaat	14
1.4.1 Manfaat bagi Penulis (Mahasiswa)	14
1.4.2 Manfaat bagi Program Studi Manajemen Industri Jasa Makanan dan Gizi	14
1.4.3 Manfaat bagi Masyarakat	14
II KERANGKA PEMIKIRAN	14
III METODE PENELITIAN	16
3.1 Waktu dan Tempat	16
3.1.1 Waktu Penelitian	16
3.1.2 Tempat Penelitian	16
3.2 Desain Penelitian	16
3.3 Jenis dan Cara Pengumpulan Data	18
3.4 Definisi Operasional	20
3.5 Pengolahan dan Analisis Data	23
3.6 Populasi dan Sampel Penelitian	24
IV HASIL DAN PEMBAHASAN	25
4.1 Karakteristik Sampel	25
4.1.1 Usia	25
4.1.2 Domisili	26
4.1.3 Pendidikan Terakhir	27
4.1.4 Penghasilan Orang Tua	28
4.1.5 Pola Konsumsi Makanan	28
4.2 Pengelolaan WhatsApp Channels dengan Konten Edukasi Gizi	28
4.3 Efektivitas Whatsapp Channels sebagai Media Edukasi Gizi Dalam Meningkatkan Pengetahuan Anemia pada Remaja Putri	32
4.3.1 Pengetahuan Remaja Putri Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi	32
4.3.2 Uji Statistik	36
4.4 Efektivitas WhatsApp Channels sebagai Media Edukasi Gizi Dalam Meningkatkan Sikap Remaja Putri terkait Anemia	36

4.4.1 Sikap Remaja Putri Sebelum dan Sesudah Edukasi Gizi	36
4.4.2 Uji Stastitik	37
V SIMPULAN DAN SARAN	38
5.1 Simpulan	38
5.2 Saran	38
DAFTAR PUSTAKA	39
LAMPIRAN	42
RIWAYAT HIDUP	60

DAFTAR TABEL

1	Jenis dan Cara Pengumpulan Data	19
2	Definisi Operasional	21
3	Distribusi Usia Sampel	26
4	Distribusi Domisili Sampel	26
5	Distribusi Pendidikan Terakhir Sampel	27
6	Distribusi Penghasilan Orang Tua Sampel	28
7	Pengetahuan Berdasarkan Poin Pertanyaan	33
8	Pengetahuan terkait Anemia Sebelum dan Sesudah Edukasi	35
9	Pengaruh Edukasi <i>WhatsApp Channels</i> terhadap Pengetahuan Remaja Putri terkait Anemia	36
10	Sikap terkait Anemia Sebelum dan Sesudah Edukasi	37
11	Pengaruh Edukasi <i>WhatsApp Channels</i> terhadap Sikap Remaja Putri terkait Anemia	37

DAFTAR GAMBAR

1	Kerangka Pemikiran Pendekatan Inovatif Edukasi Kesehatan Peran <i>WhatsApp Channels</i> dalam Pencegahan Anemia Gizi Besi di Kalangan Remaja Putri	15
2	Alur Penyaringan Sampel	17
3	Perhitungan Sampel Penelitian Menggunakan Rumus <i>Lemeshow</i> .	24
4	Tampilan Akun <i>WhatsApp Channels</i> Remaja Bebas Anemia (RBA)	29
5	Contoh Media Konten Edukasi	30
6	Contoh Tampilan Konten Siang Hari	31
7	Contoh Tampilan Konten Sore Hari	32

DAFTAR LAMPIRAN

1	Penjelasan sebelum Persetujuan	43
2	<i>Informed Consent</i>	44
3	Kuesioner Penelitian	45
4	Rancangan Konten Edukasi	51
5	Media Konten Edukasi yang diproduksi	52
6	Uji Validitas dan Reliabilitas Kuesioner	55
7	Uji Statistik Pengetahuan dan Sikap	56
8	Dokumentasi Program Edukasi	58

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.