

Original Article

Pengaruh Whats App Group (WAG) terhadap Self Regulation Remaja dengan Gejala Anemia di SMK Sari Farma Depok

The Influence of Whats App Group (WAG) on Self Regulation of Adolescents with Anemia Symptoms at Sari Farma Vocational School, Depok

Fitriyah

Program Studi Kebidanan Program Sarjana Terapan Departemen Kebidanan

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Maju

Email correspondent: fitrisopian31@gmail.com

Abstract

Latar Belakang: Anemia adalah keadaan dimana kadar hemoglobin dalam darah kurang dari normal. Remaja beresiko terkena anemia dan berakibat terganggunya tumbuh kembang remaja putri. Berdasarkan survey di SMK Sari Farma Depok, sebagian besar remaja putri terkadang tidak sempat untuk sarapan pagi, mengonsumsi makanan cepat saji dan melakukan pembatasan jumlah dan frekuensi makan.

Tujuan: Untuk mengetahui hubungan self regulation dengan perilaku makan sehat remaja dengan gejala anemia.

Metode: Jenis penelitian ini yaitu penelitian *quasy experiment* (eksperimen semu) dengan rancangan *pre-test & post-test only control group design* yaitu peneliti memberikan *pretest* kepada objek penelitian sebelum penelitian dimulai untuk memperoleh nilai awal. Di akhir penelitian, peneliti memberikan *post-test* yang akan digunakan untuk menganalisis menarik kesimpulan penelitian. Penelitian ini dilakukan di SMK Sari Farma Depok, selama 2 minggu di bulan Januari 2022. Populasi adalah seluruh remaja putri SMK Sari Farma dan sampel sebanyak 15 orang kelompok control dan 15 orang kelompok eksperimen. Analisis penelitian dengan menggunakan statistik Uji *Mann Whitney U-Test*.

Hasil: Hasil analisis penelitian dengan menggunakan statistik Uji *Mann Whitney U-Test* terhadap responden yang sudah diberikan perlakuan edukasi melalui *WhatsApp Group* (WAG). Nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar $0,647 > 0,05$ sehingga keputusan hipotesis H_a ditolak.

Kesimpulan: Tidak ada pengaruh *WhatsApp* Grup terhadap *self regulation* pada remaja dengan gejala anemia di SMK Sari Farma Depok Tahun 2021

Kata Kunci: gejala anemia, remaja, *self regulation*, *whatsapp group*

Hak Cipta

©2023 Artikel ini memiliki akses terbuka dan dapat didistribusikan berdasarkan ketentuan Lisensi Atribusi Creative Commons, yang memungkinkan penggunaan, distribusi, dan reproduksi yang tidak dibatasi dalam media apa pun, asalkan nama penulis dan sumber asli disertakan. Karya ini dilisensikan di bawah **Lisensi Creative Commons Attribution Share Alike 4.0 Internasional**.

Editor: NH

Diterima: 28/11/2022

Direview: 11/09/2023

Publish: 15/09/2023

Available Article: (doi)
10.53801/jipki.v2i4.76

Pendahuluan

Remaja adalah harapan suatu bangsa, karena masa depan suatu bangsa akan ditentukan oleh kondisi remaja pada saat ini. Remaja merupakan individu yang terbagi menjadi 2 (dua) kelompok umur yaitu remaja awal dan remaja akhir.¹ Kondisi perkembangan dari remaja yang

sehat merupakan remaja yang terlihat produktif dan kreatif sehingga kualitas pada usia remaja harus diperhatikan tumbuh kembangnya. Tumbuh kembang pada masa remaja yang optimal tergantung dari asupan nutrisi yang diberikan sehingga sangat berpengaruh pada keadaan status gizi.²

Salah satu masalah gizi yang sering terjadi pada remaja yang berkaitan dengan terjadinya angka kematian ibu (AKI) adalah anemia gizi besi.³ Anemia merupakan kasus yang paling sering dijumpai di masyarakat. Anemia adalah salah satu masalah Kesehatan di seluruh dunia terutama negara berkembang, prevalensi anemia di dunia sangat tinggi terutama di negara-negara sedang berkembang termasuk Indonesia.⁴ Anemia mempengaruhi setengah milyar wanita usia reproduktif di seluruh dunia. Pada tahun 2011, 29% (496 juta) wanita tidak hamil dan 38% (32,4 juta) wanita hamil umur 15-49 tahun mengalami anemia.⁴ Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2013 remaja putri mengalami anemia terus mengalami kenaikan yaitu dari 37,1%. Menjadi 48,9% pada riset Kesehatan dasar 2018. Sedangkan proporsi anemia berdasarkan jenis kelamin untuk golongan perempuan sebesar 23,9% dan untuk golongan laki-laki sebesar 18,4%.⁵

Secara umum upaya penanggulangan masalah anemia pada remaja selalu berkaitan dengan anemia defisiensi besi, asupan zat besi yang tidak cukup, diet yang salah, pola makan yang tidak teratur, makanan praktis atau makanan siap saji.⁶ Berbagai pemaparan tentang masalah gizi yang mencakup anemia pada remaja, dapat dirangkum bahwa permasalahan gizi remaja.⁷ Semua ini tidak lepas dari *self regulation* (regulasi diri) individu itu sendiri. *Self regulation* merupakan hal yang dilakukan individu untuk mengubah respon sebelumnya yang ditampilkan mengenai stimulus tertentu untuk mencapai respon baru (perilaku baru), seperti mengendalikan impuls perilaku (dorongan perilaku), mengontrol Hasrat, mengendalikan emosi serta pikiran. Beberapa hal yang berkaitan dengan *self regulation* adalah observasi diri, evaluasi diri dan penguatan oleh diri sendiri. Hal lain yang berkaitan dengan *self regulation* diantaranya efikasi diri, pembentukan nilai moran dan penundaan terhadap kepuasan.⁶

Adanya beberapa penelitian menunjukkan bahwa pendidikan gizi seimbang lebih efektif apabila difokuskan pada aspek perilaku. Pendekatan yang terfokus pada perilaku menunjukkan bahwa program Pendidikan gizi terpusat pada perubahan perilaku individu dalam pemilihan makanan dan bukan hanya pada penyebaran informasi tentang makanan atau gizi secara umum.⁸ Hal tersebut menyebabkan adanya perubahan paradigma untuk mengubah target Pendidikan gizi seimbang yaitu dari bertujuan menambah atau meningkatkan pengetahuan, ke perubahan faktor psikologis sebagai variabel perantara yang mempengaruhi perubahan perilaku dalam pemilihan makanan. Salah satu pendekatan yang dapat dilakukan adalah *self regulation*.⁷

Untuk permasalahan anemia pada remaja, menurut De Maeyer *self regulation* berperan dalam pencegahan anemia dalam bentuk Pendidikan Kesehatan tentang pola makan sehat sehingga perilaku makan remaja lebih terarah dan dapat terhindar dari anemia.⁹ Media sosial *whatsapp* (*wa*) merupakan salah satu media komunikasi yang saat ini banyak dipakai oleh seluruh lapisan masyarakat.¹⁰ *Jubile Enterprise* dalam Anwar N dan Riadi mendefinisikan *whatsapp* sebagai aplikasi chatting yang bisa mengirim pesan, teks, gambar, suara, lokasi dan juga video ke orang lain dengan menggunakan *smartphone* jenis apapun. Berbagai pilihan menu yang tersedia di *whatsapp* tersebut ada salah satunya bernama *New Group* yang belakangan ini banyak digunakan para pelajar, mahasiswa dan dosen sebagai media komunikasi yang terhalang oleh jarak yang diberi nama *Whatsapp* (WAG).¹¹

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan SMK Sari Farma peneliti tentang anemia pada 100 remaja putri rentang usia 15-18 tahun didapatkan sebanyak 65 orang (65%) menjawab merasa sering letih, lesu, lunglai, lelah dan lalai, 53 orang (53%) menjawab sering pusing dan mata berkunang kunang, 64 orang (64%) menjawab sulit berkonsentrasi belajar 52 orang (52%) tidak pernah mengkomsumsi tablet anemia. Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Pengaruh *Whatsaap Group* (WAG) terhadap *Self Regulation* Remaja dengan Gejala Anemia di SMK Sari Farma Depok.

Metode

Jenis penelitian ini yaitu penelitian *quasy experiment* (eksperimen semu) dengan rancangan *pre-test & post-test only control group design* yaitu peneliti memberikan *pre-test* kepada objek penelitian sebelum penelitian dimulai untuk memperoleh nilai awal. Di akhir penelitian, peneliti memberikan *post-test* yang akan digunakan untuk menganalisis menarik kesimpulan penelitian. Penelitian ini dilakukan di SMK Sari Farma Depok, selama 2 minggu di bulan Januari 2022. Populasi adalah seluruh remaja putri SMK Sari Farma dan sampel sebanyak 15 orang kelompok control dan 15 orang kelompok eksperimen. Data diambil melalui kuisioner kemudian data dianalisis setelah data melalui tabulasi dan uji hipotesis berupa uji statistic Uji *Mann Whitney U-Test*.

Hasil

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi frekuensi *self regulation* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum diberikan perlakuan *WhatsApp Group* (n=30)

Kategori	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
	N	%	N	%
Sangat Rendah				
Rendah				
Sedang	3	20	3	20
Tinggi	12	80	11	73,3
Sangat Tinggi			1	6,7
Total	15	100	15	100

Berdasarkan tabel 1 diperoleh data responden dengan *self regulation* pada kelompok eksperimen responden sudah memiliki kategori yang tinggi sebanyak 12 orang (80%), dan sedang 3 orang (20%) pada kelompok kontrol sebanyak 11 (73,3%) tinggi, sedang 3 orang (20%) dan sangat tinggi 1 orang (6,7%)

Tabel 2. Distribusi frekuensi *self regulation* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol setelah diberikan perlakuan *WhatsApp Group* (n=30)

Kategori	Kelompok Eksperimen		Kelompok Kontrol	
	N	%	N	%
Sangat Rendah				
Rendah				
Sedang	1	6,7	4	26,7
Tinggi	12	80	7	46,7
Sangat Tinggi	2	13,3	4	26,7
Total	15	100	15	100

Berdasarkan tabel 2 diperoleh data responden dengan *self regulation* pada kelompok eksperimen responden sudah memiliki *self regulation* yang tinggi sebanyak 12 orang (80%), sangat tinggi 2 orang (13,3%) dan sedang 1 responden (6,7%) pada kelompok kontrol sebanyak 7 responden (46%) tinggi, sedang 4 responden (26,7%) dan sangat tinggi 4 responden (26,7%)

Tabel 3. Data *Self regulation* responden kelompok eksperimen dan kelompok kontrol dengan gejala anemia

Kelompok	Pre-Test			Post-Test		
	Mean	Min	Max	Mean	Min	Max
Kelompok Kontrol	52,47	42	64	52,67	42	64
Kelompok Eksperimen	51,93	44	57	55,60	40	68

Rata-rata skor pada kedua kelompok baik kelompok kontrol dan kelompok eksperimen mengalami kenaikan. Kelompok eksperimen mengalami kenaikan dari rata-rata dari 51,47 menjadi 55,60 sedangkan rata-rata kelompok kontrol dari 52,47 menjadi 52,67

Analisis bivariat

Tabel 4. Uji *Mann Whitney U-Test* Pengaruh *WhatsApp Group* (WAG) terhadap *Self Regulation* remaja dengan gejala anemia di SMK Sarifarma Depok Tahu 2021 (n=30)

Variabel	Kelompok	Mean Rank	Sum of Ranks	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
<i>Self regulation</i>	Kelompok Kontrol	13,53	262,00	-1,229	0.219
	Kelompok Eksperimen	17,77	203,00		

Nilai *sig. (2-tailed)* sebesar $0,219 > 0,05$, maka dapat disimpulkan tidak ada pengaruh *WhatsApp Group* terhadap *self regulation* pada remaja dengan gejala anemia.

Pembahasan

Distribusi frekuensi *self regulation* kelompok eksperimen dan kelompok kontrol sebelum diberikan perlakuan *WhatsApp Group*. *Self regulation* responden sudah sangat baik karena sebagian besar berada pada kategori tinggi dan mengalami perubahan setelah diberikan perlakuan *WhatsApp Group*. Rata-rata *self regulation* responden dengan gejala anemia sebelum dan sesudah perlakuan *whatsapp group* kelompok eksperimen menunjukkan peningkatan.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Bandura tentang *self regulation* yaitu kemampuan seseorang untuk mengelola perilaku sehingga dapat mencapai tujuannya. Apabila seseorang memiliki tujuan di masa depan maka orang tersebut akan berusaha untuk mencapai tujuannya. Pemenuhan tujuan itu akan tampak dengan berbagai cara. Seseorang akan tahu apa yang dapat ia lakukan dapat mengantisipasi segala konsekuensi dari perilakunya, menetapkan tujuan untuk dirinya sendiri, dan merencanakan perilakunya agar dapat memenuhi tujuan tersebut.¹² Salah satu faktor dari perilaku makan sehat adalah pemikiran individu. Saat seseorang berpikir bahwa dirinya butuh untuk mengatur perilaku makan agar terus berada dalam kondisi sehat, maka perilaku itulah yang akan dimunculkan.¹³ Saat seseorang mampu mengatur perilakunya maka orang tersebut dapat dikatakan memiliki *self-regulation* yang baik.¹⁴

Hasil analisis penelitian dengan menggunakan statistik Uji *Mann Whitney U-Test* terhadap responden yang sudah diberikan perlakuan edukasi melalui *Whats App Grup* (WAG).

Nilai *Asymp. Sig. (2-tailed)* sebesar $0,647 > 0,05$ sehingga keputusan hipotesis H_a ditolak. Tidak ada pengaruh *WhatsApp Group* (WAG) terhadap *Self Regulation* remaja dengan gejala anemia di Sari Farma Depok.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Nengah Runiari & I Dewa Made Ruspawan) tentang “Media Video dan *WhatsApp* Rimender Terhadap Kepatuhan Remaja Putri Minum Tablet Tambah Darah”. Penelitian ini menggunakan 74 responden kelompok intervensi dan 74 responden kelompok kontrol. Penelitian ini menggunakan *Uji Mann Whitney U-Tes* dengan hasil Ada pengaruh edukasi kesehatan menggunakan video dan *Whatsapp* Reminder berpengaruh terhadap pengetahuan responden ($p=0.000$). Nilai rata-rata pengetahuan lebih tinggi pada kelompok perlakuan (10.61, $SD=1.077$) dibandingkan dengan kelompok kontrol (9.69, $SD=1.077$).¹⁵

Hasil penelitian secara statistic menunjukkan tidak ada perbedaan *self regulation* remaja dengan gejala anemia dengan media *WhatsApp Group* (WAG) meskipun skor rata-rata kelompok eksperimen mengalami penurunan dibandingkan skor rata-rata kelompok kontrol. Hal ini menunjukkan bahwa perlakuan edukasi melalui *WhatsApp Group* (WAG) untuk meningkatkan *self regulation* remaja dengan gejala anemia memberikan dampak positif terhadap peningkatan *self regulation*.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan tentang pengaruh *WhatsApp Group* terhadap *self regulation* pada remaja dengan gejala anemia di SMK Sari Farma Depok Tahun 2021 dengan jumlah 30 responden, maka dapat disimpulkan bahwa Tidak ada pengaruh *WhatsApp Group* terhadap *self regulation* pada remaja dengan gejala anemia di SMK Sari Farma Depok Tahun 2021. Adanya peningkatan skor rata-rata *self regulation* remaja terhadap gejala anemia setelah edukasi *WhatsApp Group*.

Konflik Kepentingan

Peneliti menyatakan bahwa penelitian ini independen dari konflik kepentingan individu dan organisasi

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kepada STIKIM dan SMK Sari Farma Depok yang telah membantu dan memfasilitasi kegiatan penelitian ini.

Pendanaan

Sumber keuangan dalam penelitian ini yaitu dari peneliti.

References

1. S. P. Gizi Remaja Putri Plus 1000 Hari Pertama Kehidupan. Bandung; 2017.
2. Hidayati KB, Farid M. Konsep diri, adversity quotient dan penyesuaian diri pada remaja. *Pers J Psikol Indones*. 2016;5(02):137–44.
3. Proverawati A. Anemia dalam Kehamilan. *Nuha Med Yogyakarta*. 2013;
4. Putri R, Bengkulu K. Analysis Of Diet And Iron Deficiency Anemia In Adolescent Girls City. 2015;11–8.
5. Riskesdas. Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2018. 1–100 p.
6. Mulya H, Sumargi A. Self-Regulation dan Perilaku Makan Sehat Mahasiswa yang Mengalami Dyspepsia. *Experientia*. 2016;4(2):65–74.
7. Briawan D. Anemia: masalah gizi pada remaja wanita. In *EGC*; 2014.

8. Listiyana DMT, Rahayuningsih FB. Efektifitas Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Tentang Pemberian ASI Eksklusif di Kelurahan Karangasem. Universitas Muhammadiyah Surakarta; 2017.
9. Van Daal T, Donche V, De Maeyer S. The impact of personality, goal orientation and self-efficacy on participation of high school teachers in learning activities in the workplace. *Vocat Learn*. 2014;7:21–40.
10. Runiari N, Ruspawan IdM. Media Video Dan Whatsapp Reminder terhadap Kepatuhan Remaja Putri Minum Tablet Tambah Darah. *J Keperawatan*. 2021;13(1):27.
11. Anwar N, Riadi I. Analisis investigasi forensik whatsapp messenger smartphone terhadap whatsapp berbasis web. *J Ilm Tek Elektro Komput dan Inf*. 2017;3(1):1.
12. Bandura A. Social cognitive theory of self-regulation. *Organ Behav Hum Decis Process*. 1991;50(2):248–87.
13. Notoatmodjo S. Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku. Jakarta : Rineka Cipta. *Applied Nursing Research*. 2007.
14. McClelland M, Geldhof J, Morrison F, Gestsdóttir S, Cameron C, Bowers E, et al. Self-regulation. *Handb life course Heal Dev*. 2018;275–98.
15. Runiari N, Ruspawan IDM. Media Video dan Whatsapp Reminder terhadap Kepatuhan Remaja Putri Minum Tablet Tambah Darah. *J Keperawatan*. 2021;13(2):19–28.