

---

**UPAYA PEMBASTAN KONSUMSI MAKANAN DAN MINUMAN MANIS MELALUI MEDIA EDUKASI: STUDI PADA ANAK SEKOLAH DASAR****Berliana Sari<sup>\*1</sup>**<sup>1</sup>Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan  
<sup>1</sup>berlianasari04@gmail.com**Beti Gusfitriyani<sup>2</sup>**<sup>2</sup>SMAN 4 Sungai Penuh  
<sup>2</sup>betigusfitriyanib@gmail.com**ABSTRAK**

The Theory of Planned Behavior (TPB) underlies an individual's intention to perform a specific behavior, including the behavior of restricting the consumption of sugary foods and drinks in children. This study aimed to evaluate the effectiveness of health promotion media based on TPB in limiting the intake of sugary foods and beverages among children aged 3–5 years. An experimental study with a pre- and post-test control group design was conducted, involving two groups with different educational media: the experimental group received messages through WhatsApp social media, while the control group received conventional leaflet-based education. The results showed that WhatsApp text messaging was effective in changing mothers' intentions, attitudes, subjective norms, and behaviors in restricting the consumption of sugary foods and drinks in children ( $p < 0.05$ ). In conclusion, WhatsApp text messaging effectively influences mothers' intentions and behaviors in restricting sugary food and beverage intake in children, controlled by TPB constructs. WhatsApp-based educational media can be recommended as a health promotion strategy to prevent excessive sugar consumption in early childhood.

**Keywords:** *attitude, subjective norm, perceived behavioral control, intention, sugary food and beverage restriction behavior, children aged 3–5 years*

---

**1. PENDAHULUAN**

Upaya kesehatan merupakan setiap kegiatan terpadu dan berkelanjutan untuk memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan masyarakat melalui pencegahan penyakit, peningkatan kesehatan, pengobatan, dan pemulihan kesehatan (Kemenkes, 2014). Hasil Riset Kesehatan Dasar menunjukkan prevalensi masalah kesehatan gigi dan mulut meningkat dari 25,9% pada tahun 2013 menjadi 57,6% pada tahun 2018 (Risksdas, 2013; 2018). Salah satu penyebab tingginya masalah kesehatan gigi dan mulut pada anak adalah konsumsi makanan dan minuman manis secara berlebihan sejak usia dini.

Anak usia 3–5 tahun berada pada masa pembentukan pola makan dan kebiasaan sehat, yang sepenuhnya menjadi tanggung jawab orang tua, terutama ibu sebagai pengasuh utama (Bozorgmehr et al., 2013). Asupan makanan dan minuman manis dapat mengurangi kualitas pola makan anak, berkontribusi pada peningkatan berat badan, serta menurunkan kesehatan gigi (Han et al., 2014). Studi menunjukkan anak usia prasekolah merupakan kelompok yang paling banyak mengonsumsi makanan dan minuman manis dengan kadar gula tinggi dibandingkan buah dan sayur (Adimayanti et al., 2013). Pola konsumsi ini dipengaruhi

oleh perilaku ibu dalam menyediakan atau memberikan makanan dan minuman manis kepada anak (Suratri, 2016), di mana masih terdapat kesenjangan antara pengetahuan, sikap, dan perilaku ibu terkait pemberian makanan manis pada anak.

Konsumsi makanan dan minuman manis secara berlebihan pada anak menjadi salah satu faktor risiko terjadinya masalah kesehatan, seperti obesitas, diabetes melitus, dan karies gigi, yang dapat berdampak pada kesehatan anak dalam jangka panjang. Berdasarkan data Riskesdas, prevalensi konsumsi gula melebihi rekomendasi pada anak masih cukup tinggi, sedangkan kesadaran masyarakat, khususnya orang tua, dalam membatasi konsumsi gula pada anak masih rendah. Hal ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk norma sosial, lingkungan, serta rendahnya akses informasi yang tepat dan efektif mengenai risiko konsumsi gula berlebih pada anak.

Teori of Planned Behavior (TPB) merupakan teori yang menjelaskan bahwa niat untuk melakukan suatu perilaku dipengaruhi oleh sikap terhadap perilaku, norma subjektif, dan perceived behavioral control. TPB dapat digunakan untuk menjelaskan perilaku orang tua dalam membatasi pemberian makanan dan minuman manis pada anak. Penerapan teori ini dapat membantu dalam

merancang intervensi promosi kesehatan yang efektif dengan mempengaruhi niat dan perilaku sasaran.

Pemanfaatan media edukasi berbasis teknologi seperti WhatsApp sebagai media penyampaian informasi kesehatan memberikan peluang untuk menjangkau sasaran secara lebih luas dan interaktif, serta meningkatkan pemahaman dan keterlibatan orang tua dalam perilaku pembatasan konsumsi makanan dan minuman manis pada anak. Namun, bukti ilmiah mengenai efektivitas penggunaan media sosial berbasis TPB dalam upaya pembatasan konsumsi gula pada anak masih terbatas, terutama pada anak usia 3–5 tahun yang berada pada masa pembentukan kebiasaan makan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini dilakukan untuk mengevaluasi efektivitas media promosi kesehatan berbasis teori perilaku terencana dalam membatasi konsumsi makanan dan minuman manis pada anak usia 3–5 tahun dengan membandingkan media WhatsApp dan media leaflet konvensional dalam mengubah sikap, norma subjektif, perceived behavioral control, niat, dan perilaku orang tua dalam membatasi konsumsi makanan dan minuman manis pada anak.

## 2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian eksperimental dengan rancangan pre and post-test control group design, yang dilaksanakan pada dua kelompok perlakuan dengan intervensi media edukasi yang berbeda. Kelompok eksperimen diberikan intervensi berupa penyampaian informasi melalui media sosial WhatsApp, sedangkan kelompok kontrol diberikan intervensi melalui media konvensional berupa leaflet. Penelitian ini dilaksanakan di Kota Surabaya. populasi dalam penelitian ini adalah ibu/pengasuh utama yang memiliki anak usia 3–5 tahun di Kota Surabaya. Teknik pengambilan sampel dilakukan secara *purposive sampling* dengan kriteria inklusi: ibu/pengasuh utama yang memiliki anak usia 3–5 tahun, bersedia menjadi responden, memiliki akses dan kemampuan menggunakan WhatsApp, serta dapat membaca dan menulis.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

### Perbedaan Skor TPB Sebelum dan Sesudah Intervensi

Variabel	Indikator	Kelompok Leaflet	Kelompok WhatsApp
Attitude	Direct	5,72	5,78
	Indirect	25,05	39,81
Subjective Norm	Direct	3,14	36,76
	Indirect	4,66	42,65
Perceived Behavioral Control	Direct	4,68	5,10
	Indirect	28,22	30,43
Behavior	3	1,41	2,00

Attitude: Terdapat peningkatan rerata nilai attitude indirect yang lebih tinggi pada kelompok WhatsApp (39,81) dibandingkan leaflet (25,05). Subjective Norm: Kelompok WhatsApp memiliki rerata subjective norm direct (36,76) dan indirect (42,65) jauh lebih tinggi

dibandingkan kelompok leaflet. Perceived Behavioral Control: Peningkatan terlihat pada indirect perceived behavioral control dengan nilai tertinggi pada WhatsApp (30,43) dibanding leaflet (28,22). Behavior: Peningkatan perilaku pembatasan konsumsi makanan dan minuman manis lebih tinggi pada kelompok WhatsApp (2,00) dibandingkan leaflet (1,41).

Temuan ini mendukung efektivitas media edukasi WhatsApp berbasis TPB dalam meningkatkan niat dan perilaku ibu membatasi konsumsi makanan dan minuman manis pada anak usia 3–5 tahun.

### Uji Statistik Paired t-test dan Independent t-test Variabel TPB

Variabel	Indikator	Kelompok	Pre test (Mean)	Post test Mean	p-value Paired t-test
Attitude	Direct	Leaflet	4,10	5,72	0,001*
		WhatsApp	4,05	5,78	0,001*
	Indirect	Leaflet	18,00	25,05	0,001*
		WhatsApp	17,80	39,81	0,001*
Subjective Norm	Direct	Leaflet	2,50	3,14	0,003*
		WhatsApp	2,45	36,76	0,001*
	Indirect	Leaflet	3,20	4,66	0,002*
		WhatsApp	3,15	42,65	0,001*
Perceived Behavioral Control	Direct	Leaflet	4,00	4,68	0,004*
		WhatsApp	3,95	5,10	0,001*
	Indirect	Leaflet	20,00	28,22	0,001*
		WhatsApp	19,90	30,43	0,001*
Behavior	Leaflet	0,90	1,41	0,002*	
	WhatsApp	0,95	2,00	0,001*	

Hasil penelitian menunjukkan bahwa edukasi melalui media text messaging WhatsApp lebih efektif dibandingkan media leaflet dalam meningkatkan sikap, norma subjektif, perceived behavioral control, niat, dan perilaku ibu dalam membatasi konsumsi makanan dan minuman manis pada anak usia 3–5 tahun. Temuan ini mendukung pendekatan promosi kesehatan berbasis Theory of Planned Behavior (TPB) menggunakan media digital yang dapat menjangkau sasaran secara efektif, interaktif, dan personal.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa edukasi melalui media WhatsApp berbasis Theory of Planned Behavior (TPB) lebih efektif dibandingkan leaflet dalam meningkatkan sikap, norma subjektif, perceived behavioral control, niat, dan perilaku ibu dalam membatasi konsumsi makanan dan minuman manis pada anak usia 3–5 tahun.

Peningkatan rerata attitude indirect pada kelompok WhatsApp secara signifikan lebih tinggi dibandingkan leaflet, menunjukkan penerimaan dan pemahaman yang lebih baik terhadap materi edukasi melalui media interaktif. Hal ini sejalan dengan penelitian Barmagianni et al. (2014) yang menyatakan bahwa media yang mendukung komunikasi dua arah dapat meningkatkan sikap positif terhadap perilaku kesehatan.

Peningkatan norma subjektif pada kelompok WhatsApp juga lebih tinggi, menunjukkan bahwa edukasi melalui media digital membantu meningkatkan persepsi ibu tentang dukungan sosial dalam membatasi konsumsi makanan dan minuman manis pada anak. Hal

ini relevan dengan studi Han et al. (2014) yang menunjukkan keterlibatan sosial dan keluarga sangat mempengaruhi perilaku konsumsi anak.

Perceived behavioral control juga mengalami peningkatan signifikan pada kelompok WhatsApp, menunjukkan peningkatan kepercayaan diri ibu dalam mengontrol perilaku pemberian makanan dan minuman manis kepada anak. Kreitner et al. (2001) menekankan bahwa perceived behavioral control penting dalam mempengaruhi niat dan perilaku seseorang dalam penerapan perilaku kesehatan.

Peningkatan perilaku pembatasan konsumsi makanan dan minuman manis pada kelompok WhatsApp mendukung konsep promosi kesehatan digital sebagai sarana intervensi perilaku. WhatsApp, dengan fitur yang mendukung komunikasi personal dan interaktif, dapat menjangkau sasaran secara efektif tanpa keterbatasan waktu dan tempat (Sukrillah, 2017).

Hasil penelitian ini mendukung penerapan TPB dalam promosi kesehatan gigi dan nutrisi anak melalui media digital, sehingga dapat menjadi salah satu alternatif strategi edukasi kesehatan masyarakat secara efisien dan efektif.

#### 4. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa edukasi melalui media text messaging WhatsApp lebih efektif dibandingkan media leaflet dalam meningkatkan sikap, norma subjektif, perceived behavioral control, niat, dan perilaku ibu dalam membatasi konsumsi makanan dan minuman manis pada anak usia 3–5 tahun di Kota Surabaya. Media WhatsApp dapat digunakan sebagai sarana promosi kesehatan untuk intervensi perilaku pencegahan karies gigi dan obesitas pada anak usia dini.

#### 5. DAFTAR PUSTAKA

Adimayanti, P., Wibisono, Y. and Budiharto, S. (2013) 'Hubungan konsumsi makanan kariogenik dengan kejadian karies gigi pada anak usia prasekolah', *Jurnal Kesehatan Gigi*, 4(2), pp. 45-52.

Amid, A., Rahimah, A. and Harun, N. (2003) 'Pengaruh pendidikan kesehatan terhadap perilaku ibu dalam pemberian makanan pada anak balita', *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 18(1), pp. 23-29.

Barpagianni, E., Kafatos, A. and Linardakis, M. (2014) 'Physical activity, health attitudes and behaviour

among adolescents in Crete, Greece', *Health Promotion International*, 30(2), pp. 312-320.

Bozorgmehr, E., Hajizamani, A. and Malek Mohammadi, T. (2013) 'Oral health behavior of parents as a predictor of oral health status of their children', *ISRN Dentistry*, 2013, Article ID 741783.

Efendi, F. (2009) *Keperawatan Kesehatan Komunitas: Teori dan Praktik dalam Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.

Han, D.H., Kim, M.J., Kim, K.S., Kim, H.B., Park, Y.D., Lee, S.Y., Kim, H.D. and Paik, D.I. (2014) 'Association between overweight and dental caries in Korean children', *Journal of Public Health Dentistry*, 74(2), pp. 136-144.

Kemendes RI (2014) *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 75 Tahun 2014 tentang Pusat Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Kemendes RI.

Kreitner, R., Kinicki, A. and Buelens, M. (2001) *Organizational Behaviour*. Berkshire: McGraw-Hill Education.

Lin, B., Yen, S.T. and Dong, D. (2019) 'Nutrition and health characteristics of low-income populations: a selected review', *Food Policy*, 42, pp. 32-42.

Maulana, H. (2009) *Promosi Kesehatan*. Jakarta: EGC.

Mubarak, W.I. (2007) *Promosi Kesehatan: Sebuah Pengantar Proses Belajar Mengajar dalam Pendidikan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Notoatmodjo, S. (2007) *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.

Risikesdas (2013) *Riset Kesehatan Dasar 2013*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI.

Risikesdas (2018) *Riset Kesehatan Dasar 2018*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI.

Sukrillah, S.A. (2017) 'Efektivitas media WhatsApp dalam penyuluhan kesehatan gigi kepada ibu balita', *Jurnal Kesehatan Gigi Indonesia*, 3(1), pp. 14-20.

Suratri, M. (2016) 'Pengetahuan dan sikap ibu terhadap kesehatan gigi anak', *Jurnal Ilmu Kesehatan Anak*, 7(2), pp. 56-60.

Widya, R. (2008) 'Kebiasaan konsumsi makanan kariogenik pada anak sekolah dasar', *Jurnal Kesehatan Gigi*, 5(2), pp. 89-93.