

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Konsep Dasar Teori Perilaku

##### 1. Pengertian perilaku

Pengertian perilaku menurut Skinner dalam Notoatmodjo (2012) yaitu respon atau reaksi seseorang terhadap stimulus (rangsangan dari luar). Stimulus merupakan faktor dari luar diri seseorang (faktor eksternal) dan respon merupakan faktor dari dalam diri seseorang yang bersangkutan (faktor internal). Skinner membagi perilaku menjadi 2 kelompok yaitu :

1) Perilaku tertutup (*covert behavior*)

Respon terhadap stimulus belum dapat diamati orang lain dari luar secara jelas dengan berupa bentuk pikiran, perasaan, persepsi, pengetahuan dan sikap

2) Perilaku terbuka (*overt behavior*)

Respon terhadap stimulus sudah berupa tindakan atau praktik yang dapat diamati orang lain dari luar.

##### 2. Faktor yang mempengaruhi perilaku

Menurut Lawrence Green dalam Damayanti (2017) perilaku seseorang dipengaruhi dari tiga faktor, antara lain:

a. Faktor predisposisi (*predisposing factors*)

Faktor ini dipengaruhi oleh umur, pekerjaan, pendidikan, pengetahuan dan sikap masyarakat terhadap kesehatan, tradisi, kepercayaan. Contohnya dalam berperilaku sehat seperti pemeriksaan kesehatan rutin sebulan sekali bagi penderita diabetes melitus diperlukan pengetahuan dan kesadaran tentang manfaat pemeriksaan kesehatan bagi penderita tersebut. Sistem nilai masyarakat juga terkadang dapat mendorong atau menghambat penderita untuk melakukan pemeriksaan kesehatan. Misalnya, orang penderita diabetes tidak boleh sering suntik insulin karena bisa menyebabkan kematian.

b. Faktor pendukung (*enabling factors*)

Faktor ini mencakup ketersediaan sarana dan prasarana atau fasilitas kesehatan bagi masyarakat. Contohnya air bersih,

tempat pembuangan tinja, ketersediaan makanan yang bergizi termasuk juga fasilitas pelayanan kesehatan seperti puskesmas, rumah sakit (RS), poliklinik, pos pelayanan terpadu (Posyandu), pos poliklinik desa (Polindes), pos obat desa, dokter atau bidan dan praktik swasta. Masyarakat perlu sarana dan prasarana pendukung untuk berperilaku sehat. Misalnya perilaku pemeriksaan kadar gula darah bagi penderita diabetes melitus, penderita yang berkenan periksa untuk cek kadar gula darah tidak hanya karena ia tahu dan sadar manfaat pemeriksaan tersebut melainkan dengan mudah harus dapat memperoleh fasilitas atau tempat pemeriksaan kesehatan. Fasilitas ini pada hakikatnya mendukung atau memungkinkan terwujudnya perilaku kesehatan. Kemampuan ekonomi juga merupakan faktor pendukung untuk berperilaku kesehatan.

c. Faktor penguat (*reinforcing factors*)

Faktor ini meliputi faktor sikap dan perilaku tokoh masyarakat, keluarga, tokoh agama, dan tenaga kesehatan. Masyarakat terkadang bukan hanya perlu pengetahuan dan sikap positif serta dukungan fasilitas saja dalam berperilaku sehat, melainkan diperlukan juga contoh perilaku dari para tokoh masyarakat seperti perilaku memeriksakan kesehatan bagi penderita diabetes melitus dan kemudahan memperoleh fasilitas pemeriksaan kesehatan.

### 3. Pembentukan perilaku

Menurut Notoatmodjo dalam Damayanti (2017) menyatakan bahwa perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih terlaksana dengan baik daripada perilaku yang tidak didasari dengan pengetahuan dan sebelum seseorang mengadopsi perilaku baru di dalam diri orang tersebut tersebut terjadi proses yang berurutan, yakni :

- a. *Awareness* yaitu orang (subjek) menyadari dalam arti dapat mengetahui stimulus (obyek) terlebih dahulu.
- b. *Interest* yaitu orang (subjek) sudah mulai tertarik kepada stimulus yang diberikan dan sikap subyek sudah mulai timbul.
- c. *Evaluation* yaitu orang (subjek) mulai mempertimbangkan baik dan tidaknya stimulus tersebut bagi dirinya sendiri

- d. *Trial* yaitu orang (subjek) mulai mencoba perilaku baru sesuai dengan apa yang dikehendaki stimulus
- e. *Adoption* yaitu orang (subjek) tersebut telah berperilaku baru sesuai dengan pengetahuan, kesadaran dan sikapnya terhadap stimulus.

#### 4. Domain perilaku

Menurut Benyamin Bloom dalam Adventus, dkk (2019) membagi perilaku manusia ke dalam tiga domain, yaitu:

##### 1. Pengetahuan (*knowledge*)

Pengetahuan merupakan hasil tahu setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan terjadi melalui panca indera manusia seperti indera penglihatan, pendengaran, penciuman, rasa, dan raba. Pengetahuan yang dicakup di dalam domain kognitif mempunyai 6 tingkatan, yakni:

##### 1. Tahu (*know*)

Tahu artinya sebagai mengingat sesuatu materi yang telah dipelajari sebelumnya. Pada pengetahuan artinya mengingat kembali (*recall*) terhadap sesuatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab itu “tahu” merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah.

##### 2. Memahami (*comprehension*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat menginterpretasi materi tersebut secara benar.

##### 3. Aplikasi (*application*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi sebenarnya. Aplikasi diartikan sebagai penggunaan hukum-hukum, rumus, metode, dan prinsip

##### 4. Analisis (*analysis*)

Suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih didalam suatu struktur organisasi tersebut, dan masih ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata kerja seperti dapat menggambarkan (membuat bagan),

membedakan, memisahkan, mengelompokkan, dan mengidentifikasi.

5. Sintesis (*syhthesis*)

Mensintesis diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk merangkum dan meletakkan bagian-bagian yang diketahui ke dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru dan logis, atau bisa juga diartikan sebagai kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi- formulasi yang telah ada

6. Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi ini berkaitan dengan kemampuan untuk melakukan penilaian terhadap suatu materi atau objek.

2. Sikap (*attitude*)

Sikap merupakan reaksi atau respon seseorang berupa penilaian, perasaan serta tindakan terhadap suatu objek. Dalam kehidupan sehari-hari sikap merupakan reaksi yang bersifat emosional. Sikap terdiri dari berbagai tingkatan, yaitu :

a. Menerima (*receiving*)

Menerima diartikan bahwa orang (subjek) mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan (objek).

b. Merespon (*responding*)

Memberikan jawaban apabila ditanya, mengerjakan, dan menyelesaikan tugas yang diberikan.

c. Menghargai (*valuing*)

Mengajak orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan dengan orang lain terhadap suatu masalah seperti seorang ibu yang mengajak ibu yang lain untuk pergi menimbang anaknya ke Posyandu.

d. Bertanggung jawab (*responsible*)

Bertanggung jawab atas segala sesuatu yang dipilihnya dengan segala risiko

3. Praktik (*practice*)

Tindakan terdiri dari berbagai tingkatan, yaitu :

a. Persepsi (*perception*)

Mengenal dan memilih berbagai objek sehubungan dengan tindakan yang akan diambil

- e. Respon terpimpin (*guided respons*)  
Dapat melakukan sesuatu sesuai dengan urutan yang benar sesuai dengan contoh.
- f. Mekanisme (*mechanism*)  
Apabila seseorang telah dapat melakukan sesuatu dengan benar secara otomatis atau sesuatu tersebut sudah menjadi kebiasaan
- g. Adaptasi (*adaptation*)  
Suatu praktik atau tindakan yang sudah berkembang dengan baik.

## **B. Pengetahuan**

### **1. Definisi pengetahuan**

Pengetahuan berasal dari kata “tahu” artinya mengerti sesudah melihat, menyaksikan, mengalami, dan mengenal (Kamus Besar Bahasa Indonesia, 2008). Menurut Mubarak (2011) menyatakan bahwa pengetahuan merupakan segala sesuatu yang diketahui berdasarkan pengalaman manusia itu sendiri dan pengetahuan akan bertambah sesuai dengan proses pengalaman yang dialaminya. Pengetahuan adalah hasil tahu yang terjadi setelah seseorang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui panca indra manusia, yaitu penglihatan, pendengaran, perasa, penciuman dan peraba. Pengetahuan atau kognitif menjadi domain penting dalam diri seseorang untuk melakukan tindakan (Notoatmodjo, 2003).

Sebelum seseorang memunculkan perilaku yang baru (berperilaku baru), maka dalam diri seseorang tersebut akan terjadi sebuah proses berurutan, yaitu sebagai berikut:

- a. Timbul kesadaran (*Awareness*), yaitu dimana seseorang menyadari dan mengetahui terlebih dahulu terhadap rangsangan suatu objek.
- b. Ketertarikan (*Interest*), dimana seseorang mulai menaruh perhatian dan tertarik pada suatu objek.
- c. *Evaluation* (menimbang-nimbang), dimana seseorang akan mempertimbangkan baik buruknya tindakan tersebut bagi dirinya. Hal ini sikap seseorang sudah lebih baik lagi dari sebelumnya
- d. Mulai mencoba (*Trial*), dimana seseorang memutuskan untuk mulai mencoba perilaku baru.

- e. Mengadaptasi (*Adaption*), dimana seseorang telah berperilaku baru sesuai dengan pengetahuan, kesadaran, dan sikapnya.

## 2. Tingkat pengetahuan

Pengetahuan merupakan bagian yang sangat penting dalam membentuk tindakan atau perilaku seseorang. Pengetahuan seseorang terhadap objek juga mempunyai intensitas atau tingkat yang berbeda-beda. Tingkat pengetahuan dibagi menjadi 6 menurut Notoatmojo (2010), antara lain:

- a. Mengetahui (*know*)

Mengetahui diartikan sebagai mengingat suatu materi yang telah dipelajari sebelumnya atau mengingat kembali (*recall*) sesuatu yang sudah dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Oleh sebab itu, tahu merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah. Kata kerja untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang dipelajari antara lain menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, dan menyatakan.

- b. Memahami (*comprehension*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar. Orang yang telah paham terhadap objek atau materi tersebut harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, dan menyimpulkan terhadap objek yang dipelajari.

- c. Menerapkan (*Application*)

Menerapkan diartikan sebagai suatu kemampuan untuk menggunakan atau menerapkan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi sebenarnya. Aplikasi diartikan sebagai penggunaan hukum-hukum, rumus, metode, dan prinsip.

- d. Menganalisis (*analysis*)

Menganalisis diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk menjabarkan atau menghubungkan antara komponen-komponen yang terdapat dalam suatu masalah atau objek yang diketahui, tetapi masih di dalam satu struktur dan masih ada kaitannya satu sama lain. Kemampuan analisis ini dapat dilihat dari penggunaan kata kerja seperti dapat menggambarkan (membuat

bagan), membedakan, memisahkan, mengelompokkan, dan mengidentifikasi.

e. Mensintesis (*Synthesis*)

Mensintesis diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk merangkum dan meletakkan bagian-bagian yang diketahui ke dalam suatu bentuk keseluruhan yang baru dan logis, atau bisa juga diartikan sebagai kemampuan untuk menyusun formulasi baru dari formulasi-formulasi yang telah ada.

f. Mengevaluasi (*Evaluation*)

Mengevaluasi diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk melakukan penilaian terhadap suatu objek tertentu. Penilaian-penilaian tersebut didasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri atau menggunakan kriteria-kriteria yang telah ada.

### 3. Sumber pengetahuan

Pengetahuan diperoleh melalui proses kognitif, dimana seseorang harus mengerti atau mengenali terlebih dahulu agar dapat mengetahui pengetahuan tersebut. Menurut Rachman (2008) sumber pengetahuan terdiri dari:

a. Pengetahuan Wahyu (*Revealed Knowledge*)

Pengetahuan wahyu diperoleh manusia atas dasar wahyu yang diberikan oleh tuhan kepadanya. Pengetahuan wahyu bersifat eksternal, artinya pengetahuan tersebut berasal dari luar manusia. Pengetahuan wahyu lebih banyak menekankan pada kepercayaan.

b. Pengetahuan Intuitif (*Intuitive Knowledge*)

Pengetahuan intuitif diperoleh manusia dari dalam dirinya sendiri, pada saat dia menghayati sesuatu. Untuk memperoleh intuitif yang tinggi, manusia harus berusaha melalui pemikiran dan perenungan yang konsisten terhadap suatu objek tertentu. Intuitif secara umum merupakan metode untuk memperoleh pengetahuan tidak berdasarkan penalaran rasio, pengalaman, dan pengamatan indera. Misalnya, pembahasan tentang keadilan. Pengertian adil akan berbeda tergantung akal manusia yang memahami. Adil mempunyai banyak definisi, disinilah intusi berperan.

c. Pengetahuan Rasional (*Rational Knowledge*)

Pengetahuan rasional merupakan pengetahuan yang diperoleh dengan latihan rasio atau akal semata, tidak disertai dengan observasi terhadap peristiwa-peristiwa faktual. Contohnya adalah panas diukur dengan derajat panas, berat diukur dengan timbangan dan jauh diukur dengan materan.

d. Pengetahuan Empiris (*Empirical Knowledge*)

Empiris berasal dari kata Yunani “emperikos”, artinya pengalaman. Menurut aliran ini manusia memperoleh pengetahuan melalui sebuah pengalamannya sendiri. Pengetahuan empiris diperoleh atas bukti penginderaan yakni, indera penglihatan, pendengaran, dan perabaan. Contohnya adalah seperti orang yang memegang besi panas, bagaimana dia mengetahui besi itu panas ? dia mengetahui dengan indera peraba. Berarti dia mengetahui panasnya besi itu melalui pengalaman-pengalaman indera perabanya.

e. Pengetahuan Otoritas (*Authoritative Knowledge*)

Pengetahuan otoritas diperoleh dengan mencari jawaban pertanyaan dari orang lain yang telah mempunyai pengalaman dalam bidang tersebut. Apa yang dikerjakan oleh orang yang kita ketahui mempunyai wewenang, kita terima sebagai suatu kebenaran. Misalnya, seorang siswa akan membuka kamus untuk mengetahui arti kata-kata asing, untuk mengetahui jumlah penduduk di Indonesia maka orang akan melihat laporan biro pusat Statistik Indonesia.

#### **4. Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan**

Pengetahuan merupakan bagian yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (*Over behavior*). Dari pengalaman dan penelitian terbukti bahwa perilaku yang didasari oleh pengetahuan akan lebih baik daripada perilaku yang tidak didasari oleh pengetahuan. Di bawah ini adalah faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan menurut Mubarak (2011) antara lain:

1. Umur

Umur adalah lamanya hidup yang dihitung sejak lahir sampai saat ini. Umur merupakan periode terhadap pola-pola



kehidupan yang baru, semakin bertambahnya umur akan mencapai usia reproduksi. Umur mempengaruhi terhadap daya tangkap dan pola pikir seseorang. Dengan bertambahnya umur individu, daya tangkap dan pola pikir seseorang akan lebih berkembang, sehingga pengetahuan yang diperolehnya semakin baik.

## 2. Pendidikan

Pendidikan merupakan suatu usaha untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan seseorang agar dapat memahami suatu hal. Pendidikan mempengaruhi proses belajar, semakin tinggi pendidikan seseorang semakin mudah orang tersebut menerima dan memahami informasi sehingga pengetahuan yang dimiliki juga semakin tinggi. Pengetahuan sangat erat kaitannya dengan pendidikan dimana diharapkan seseorang dengan pendidikan tinggi, maka orang tersebut akan semakin luas pengetahuannya. Salah satu sumber pengetahuan adalah ketika menempuh pendidikan. Seseorang yang menempuh pendidikan formal merupakan dasar pengetahuan intelektual yang dimiliki. Penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa semakin mudah kemampuan untuk menyerap dan menerima informasi, sehingga pengetahuan dan wawasannya lebih luas (Senja et al., 2020)

## 3. Pekerjaan

Pekerjaan adalah suatu kegiatan yang harus dilakukan terutama untuk memenuhi kebutuhan setiap hari. Lingkungan pekerjaan dapat membuat seseorang memperoleh pengalaman dan pengetahuan seperti seseorang yang bekerja sebagai tenaga medis akan lebih mengerti mengenai penyakit dan pengelolaanya daripada tenaga kerja non tenaga medis.

## 4. Pengalaman

Pengalaman merupakan suatu kejadian yang dialami seseorang pada masa lalu. Pada umumnya semakin banyak pengalaman seseorang, semakin bertambah pengetahuan yang didapatkan. Pengetahuan dapat terbentuk dari pengalaman yang didapat sebelumnya (Sulaeman, 1995). Dalam hal ini, anggota keluarga yang menderita diabetes melitus pasti ada salah satunya

lebih tinggi pengetahuannya terkait penyakit diabetes daripada pengetahuan keluarga lain yang tidak memiliki anggota keluarga penderita diabetes melitus. Ibu yang mengimunitasikan anaknya setelah melihat anak tetangganya terkena penyakit polio sehingga cacat yang disebabkan oleh anak tersebut belum pernah mendapatkan imunisasi polio.

#### 5. Informasi

Seseorang yang mempunyai sumber informasi yang lebih banyak akan mempunyai pengetahuan yang lebih luas. Pada umumnya semakin mudah memperoleh informasi semakin cepat seseorang memperoleh pengetahuan yang baru. Menurut Sarwono (1997) menyatakan bahwa informasi mempengaruhi pengetahuan seseorang. Informasi mempengaruhi pengetahuan seseorang jika sering mendapatkan informasi tentang suatu pembelajaran maka akan menambah pengetahuan dan wawasannya, sedangkan seseorang yang tidak sering menerima informasi tidak akan menambah pengetahuan dan wawasannya (Budiman dan Riyanto, 2013).

#### 6. Lingkungan

Lingkungan merupakan seluruh kondisi yang ada disekitar manusia dan pengaruhnya dapat mempengaruhi pengetahuan dan perilaku seseorang atau kelompok. Lingkungan merupakan segala sesuatu yang ada di sekitar individu, baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial. Lingkungan berpengaruh terhadap proses masuknya pengetahuan ke dalam individu yang berada di dalam lingkungan tersebut. Contohnya, apabila suatu wilayah mempunyai pengetahuan tentang pola makan yang sehat, maka sangat mungkin masyarakat sekitarnya mempunyai pengetahuan tentang pola makan yang sehat juga.

#### 7. Minat

Minat merupakan suatu keinginan yang tinggi terhadap sesuatu hal. Minat menjadikan seseorang untuk mencoba dan menekuni, sehingga memperoleh pengetahuan yang lebih mendalam.

## **5. Pengukuran pengetahuan**

Pengukuran pengetahuan dapat dilakukan dengan cara wawancara atau lewat angket yang menanyakan tentang suatu materi yang diukur dari subjek penelitian atau responden (Notoatmodjo, 2007). Terdapat *Knowledge of Diabetic Diet Questionnaire* (KDDQ) merupakan kuesioner yang digunakan untuk mengkaji tingkat pengetahuan penderita diabetes melitus terkait patuh terhadap diet diabetes melitus. Kuesioner tingkat pengetahuan diadopsi dari kuesioner yang dibuat oleh Fitzgerald (Fitzgerald et al., 2016) dan Haskas Y, 2016). Kuesioner pengetahuan terdiri dari 15 pertanyaan dengan skor benar (1) dan salah (0). Hasil penghitungan skor yang didapat pengetahuan dikatakan baik apabila didapatkan jawaban benar >80%, pengetahuan sedang bila 60-80% jawaban benar, dan pengetahuan kurang bila <60%.

## **6. Manfaat pengetahuan diet diabetes melitus bagi penderita diabetes**

Pengetahuan diet diabetes melitus sangat penting bagi penderitanya, agar terhindar dari komplikasi sehingga diperlukan suatu intervensi untuk meningkatkan pengetahuan mengenai penyakit, proses penatalaksanaan, terapi pengobatan, interaksi, pola makan, aktivitas fisik, serta pemanfaatan fasilitas kesehatan yang ada di masyarakat (PERKENI, 2015). Pada dasarnya pasien diabetes melitus telah mengetahui anjuran diet tetapi tidak mematuhi karena menganggap bahwa makanan diet untuk pasien diabetes melitus cenderung tidak menyenangkan, sehingga mereka makan sesuai dengan keinginan bila belum menunjukkan gejala serius (Setyorini, 2017). Pengetahuan pasien tentang diabetes melitus merupakan sarana yang penting untuk membantu menangani pasien diabetes itu sendiri, seperti manajemen diri yaitu keterlibatan pasien terhadap seluruh aspek dalam penyakitnya, berupa diet, olah raga atau aktivitas fisik, pengobatan dan pemantauan kadar glukosa darah, sehingga semakin banyak dan semakin baik pengetahuannya tentang diabetes, maka semakin baik pula dalam menanganinya (Gharaibeh & Tawalbeh, 2018). Mengubah perilaku lebih peduli pada kesehatan juga akan dapat mengendalikan kondisi penyakitnya, sehingga dapat bertahan hidup lebih lama serta kualitas hidup semakin baik (Chai, et al., 2018).

## 7. Efektifitas media sosial terhadap pengetahuan

Komunikasi media massa melalui pendekatan media sosial merupakan salah satu strategi promosi kesehatan yang dirancang untuk mengubah perilaku positif masyarakat (Alber et al., 2016). Media sosial saat ini tidak hanya sekedar untuk berkomunikasi dan menjalin hubungan akan tetapi dapat juga dijadikan sebagai penyampai informasi (Rathbone et al., 2020). Informasi merupakan hal yang sangat penting bagi setiap orang, maka pertukaran informasi antara satu dengan yang lain dapat dilakukan dalam hitungan detik salah satunya inovasi dalam interaksi melalui media sosial agar dapat mengakses sebuah informasi yang dibutuhkan (Ariestantia, 2020).

Penelitian yang dilakukan dengan memberikan edukasi melalui media sosial atau online dapat memberikan dampak terhadap peningkatan pemahaman masyarakat terhadap asupan gizi dan imunitas (Mulyani et al., 2020). Menurut Mahmoud S. Alhaddad (2018) pada penelitiannya menyatakan bahwa jenis media sosial yang paling disukai responden untuk menerima informasi medis terkait alasan penggunaan obat-obatan pada penyakit kronis yaitu *whatsapp* sebesar 46,40% karena teman merupakan sumber utama informasi terkait medis di media sosial dimana aplikasi *whatsapp* dapat membagikan informasi dengan sangat mudah karena langsung terhubung dengan nomor yang disimpan di kontak *handphone*.

Media *whatsapp* dapat dijadikan sebagai alat penyampaian pendidikan kesehatan kepada masyarakat, dan masyarakatpun dapat memberikan pertanyaan seputar masalah yang dikeluhkannya (Rathbone et al., 2020). Salah satunya adalah aplikasi *whatsapp* merupakan aplikasi pesan yang dapat digunakan untuk berkomunikasi (*chatting*) dengan kelebihanannya tersebut membuat responden menjadi tertarik. Awalnya media sosial *whatsapp* digunakan untuk *chatting* atau bertukar pesan, namun dapat dimanfaatkan sebagai media untuk memperoleh informasi salah satunya terkait informasi kesehatan. Hal ini sesuai dengan teori yang mengatakan bahwa melalui berbagai media massa baik cetak maupun elektronik sebagai alat informasi yang diterima oleh masyarakat, sehingga masyarakat yang lebih banyak mendapatkan informasi dari media massa seperti televisi, radio, majalah, koran, dan lain-lain akan memperoleh

informasi dan pengetahuan yang lebih banyak dari pada yang tidak pernah terpapar media sama sekali (Dewi M, 2010).

Hasil studi Antonio Augusto, *et al* pada tahun 2020 menyatakan bahwa penggunaan *whatsApp* dapat meningkatkan pengetahuan wanita Brasil tentang pengurangan risiko dan deteksi dini kanker payudara terhadap mitos, fakta, dan manifestasi klinis kanker payudara. Hasil penelitian tersebut dibuktikan dengan profil peningkatan skor yang diperoleh pada setiap domain kuesioner, seperti domain definisi, tanda dan gejala klinis, faktor risiko, fakta dan mitos kanker payudara. Sebanyak 66,5% wanita Ekuador penderita kanker menggunakan *whatsapp* untuk menerima informasi dan dapat bertanya langsung kepada dokter tentang patologi penyakit kanker. Hasil penelitian ini menyatakan bahwa *whatsapp* merupakan penggunaan teknologi informasi dan komunikasi (TIK) tertinggi yaitu 76,2% dari penggunaan TIK lainnya (Cherrez Ojeda, 2018). Selain itu, menurut Nadimin *et al* (2019) pada penelitiannya menunjukkan terdapat pengaruh edukasi gizi melalui media *WhatsApp* dapat meningkatkan pengetahuan gizi pada ibu tentang jenis, jumlah, dan cara pengolahan makanan anak *picky eater*.

## **C. Konsultasi Gizi**

### **1. Pengertian konsultasi gizi**

Pengertian konsultasi gizi menurut Persatuan Ahli Gizi Indonesia (PERSAGI) tahun 2010 dalam buku Penuntun Konseling Gizi mendefinisikan bahwa konsultasi gizi adalah kegiatan yang bertujuan untuk membantu klien dalam mengidentifikasi dan menganalisis masalah, serta memecahkan masalah sesuai dengan masalah yang dihadapi klien. Konsultasi gizi merupakan proses belajar untuk mengembangkan pengertian dan sikap positif terhadap makanan agar pasien dapat membentuk dan memiliki kebiasaan makan yang baik dalam kehidupan sehari-hari (PGRS, 1991). Konsultasi gizi hendaknya dilakukan secara sederhana, jelas dan sesuai dengan tersedianya replika makanan yang sebenarnya atau disebut *food model* serta harus sesuai dengan keadaan sosial budaya. Untuk mendapatkan hasil yang memuaskan maka konsultasi gizi dilakukan secara aktif.

Persatuan Ahli Gizi Indonesia (PERSAGI) tahun 2010 membedakan antara konseling dan konsultasi gizi. Perbedaan tersebut dapat dilihat dari empat aspek, yaitu tujuan, sasaran, proses, dan hubungan atau kedudukan. Perbedaan konseling dan konsultasi gizi dapat dilihat dalam Tabel 1.

**Tabel 1. Perbedaan antara konseling dan konsultasi gizi**

Aspek	Konseling	Konsultasi
Tujuan	Membantu klien, mengidentifikasi dan menganalisis masalah klien serta memberikan alternatif pemecahan masalah.	Membantu klien mengidentifikasi dan menganalisis masalah yang dihadapi klien
Sasaran	Individu	Individu
Proses	Menggali informasi dengan keterampilan mendengarkan dan mempelajari serta membangun percaya diri, agar klien mampu mengambil keputusan untuk mengatasi masalahnya sendiri.	Membantu klien untuk memecahkan masalah sesuai dengan masalah yang dihadapi klien
Hubungan atau kedudukan	Kedudukan klien dan konselor sejajar, yang dihadapi konselor adalah klien.	Kedudukan konsultan lebih tinggi dari klien, yang dihadapi konsultan adalah klien.

## 2. Tujuan konsultasi gizi

Di dalam buku yang berjudul *Konseling Gizi* tahun 2018 terdapat tujuan konsultasi gizi yaitu membantu klien mengidentifikasi dan menganalisis masalah yang dihadapi klien.

### 3. Manfaat konsultasi gizi

Menurut PERSAGI (2010) dalam Supriasa (2013) menyatakan bahwa, manfaat konsultasi gizi adalah membantu klien untuk mengenali masalah kesehatan dan gizi yang dihadapi, membantu klien memahami penyebab terjadinya masalah, dan membantu proses penyembuhan penyakit melalui perbaikan gizi klien. Hasil yang diharapkan dari proses konsultasi gizi yaitu adanya transfer pengetahuan tentang gizi dan sikap penderita terhadap bagaimana sebaiknya terapi diet atau makanan yang harus dimakan oleh orang sakit (Kusumawati, 2006).

### D. *Whatsapp*

#### 1. Pengertian *whatsapp*

Media sosial yang digunakan untuk kemudahan berkomunikasi jarak jauh antar penggunanya salah satunya yaitu *whatsapp*. *Whatsapp* adalah aplikasi pesan berbasis *smartphone* yang dapat bertukar pesan tanpa biaya, karena *whatsapp messenger* menggunakan paket data internet yang sama untuk email, browsing web, *instagram*, dan *twitter*. *Whatsapp* telah dimanfaatkan oleh masyarakat untuk berkomunikasi dalam menyampaikan pesan kepada sasarannya. Masyarakat memanfaatkan *whatsapp* sebagai media komunikasi dalam menyampaikan pesan, informasi yang disampaikan lebih efektif dan merupakan kepuasan tersendiri karena menggunakan teknologi informasi *whatsapp* pesan lebih cepat diterima oleh sasaran (Trisnani, 2017).

*Whatsapp* merupakan aplikasi berbasis internet yang memungkinkan setiap penggunanya dapat saling berbagi berbagai macam konten sesuai dengan fitur pendukungnya (Jumiatmoko, 2016). *Whatsapp* juga memiliki berbagai fitur yang dapat digunakan untuk berkomunikasi dengan bantuan layanan internet. Sependapat dengan Jumiatmoko, menurut Pranajaya dan Hendra Wicaksono (2017) menyatakan bahwa *whatsapp* merupakan media sosial paling populer yang dapat digunakan sebagai media komunikasi. Para pengguna *whatsapp* menyebutkan alasan memilih aplikasi ini adalah karena tersedianya berbagai kemudahan yang ada didalamnya disamping tidak mengeluarkan biaya atau gratis (Pranajaya & Hendra Wicaksono, 2017).

Layanan *chatting whatsapp* merupakan salah satu aplikasi berbasis internet yang sedang diminati masyarakat Indonesia. *Whatsapp* adalah aplikasi chatting dimana anda bisa mengirim pesan text, suara, gambar, lokasi, bahkan video ke teman-teman menggunakan jenis ponsel apapun. *Whatsapp* pun dapat digunakan sebagai pengingat atau *reminder* (Leonita E dkk, 2018). Sebagian besar media sosial mendapatkan informasi. *Whatsapp* adalah sumber informasi kesehatan bagi sebagian besar masyarakat Indonesia (Pranajaya W, 2018).

Sejalan dengan penelitian Swardata dkk (2022) menyatakan bahwa melalui *whatsapp reminder* dapat meningkatkan pengetahuan pelajar mengenai pencegahan Covid-19 di SMP Negeri 1 Gianyar tahun 2021. Selain itu, pada penelitian Faisal (2021) menyatakan bahwa edukasi dan *interactive nursing reminder* berbasis *whatsapp* dengan *pendekatan self management* berpengaruh signifikan terhadap kepatuhan minum obat dan kualitas hidup pasien tuberkolosis dan dapat diimplementasikan di Puskesmas karena efektif dan terbukti dapat meningkatkan kepatuhan minum obat dan kualitas hidup pasien TB.

## **2. Manfaat dan kelebihan *whatsapp***

Manfaat dan kelebihan *whatsapp* menurut Jumiatmoko (2016) sebagai berikut:

- a. *Whatsapp* memiliki fitur dapat berkirim teks, gambar, video, suara, bisa berbagai lokasi GPS (*Global Positioning System*), nomor kontak, dan file atau dokumen
- b. Aplikasi *whatsapp* memiliki status pesan berupa tanda
- c. Aplikasi *whatsapp* memiliki fasilitas broadcast dan grup chat
- d. Aplikasi *whatsapp* dapat dimatikan dan hanya aktif jika ada pesan masuk, sehingga dapat menghemat baterai.
- e. Mengirim pesan berupa suara yang didengarkan oleh penerima setiap saat
- f. Terdapat berbagai emoji yang mendukung dalam berinteraksi melalui pesan *whatsapp*
- g. Pengguna *whatsapp* dapat mengatur profilnya sendiri, yang terdiri dari nama, foto, status dan melindungi privasi pada profil.
- h. Dapat melakukan telvon dan telvon video dengan lebih dari satu orang



Adapun manfaat *whatsapp* adalah orang bisa berkomunikasi secara bersama-sama dalam kurun waktu yang bersamaan tanpa harus bertemu dan beberapa orang bisa melakukan diskusi di dalam sebuah grup *whatsapp*. Banyaknya kemudahan yang tersedia menjadikan aplikasi ini sangat digemari dan terkenal. Oleh karena itulah *whatsapp* merupakan aplikasi chat yang bisa menjadi media komunikasi yang efektif dan bermanfaat bagi penggunanya(Winarso, 2015).

### **3. Macam-macam isi pesan *whatsapp***

#### a. Pesan Pendidikan

Proses pertukaran pesan seperti tugas kuliah atau sekolah. Seseorang dapat mengirim data berupa file atau dokumen kepada teman melalui fitur yang berada di *whatsapp*.

#### b. Pesan Informasi

Seseorang dapat melakukan proses pertukaran pesan untuk mengetahui berita terkini, pengetahuan, dakwah berupa teks, video dan berbagai informasi lainnya.

#### c. Pesan Hiburan

*Whatsapp* menghadirkan fitur chat dengan stiker, lagu, video, foto, sehingga dengan fitur tersebut seseorang dapat menggunakannya untuk pesan yang bersifat menghibur.