

PENGEMBANGAN BUKU SAKU ELEKTRONIK TENTANG POLA MAKAN SEHAT BAGI KEHIDUPAN MAHASISWA KOST

Meita Tyas Nugrahaeni^{1*}, Wulan Tri Yutanti², Genta Nazwar Tarempa³, Nissa Noor Annashr⁴

Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Siliwangi^{1,2,4}, Sistem Informasi, Fakultas Teknik, Universitas Siliwangi³

*Corresponding Author : meitatyas@unsil.ac.id

ABSTRAK

Pola makan yang tidak sehat menjadi salah satu faktor risiko utama berbagai penyakit tidak menular (PTM), khususnya pada mahasiswa yang tinggal di indekos. Permasalahan kesehatan yang sering terjadi akibat pola makan tidak sehat diantaranya Penyakit Tidak Menular seperti paru obstruk kronik, diabetes mellitus, overweight dan obesitas, hipertensi, kolesterol, dan kardiovaskular, serta kesehatan mental seperti stress, depresi, dan gangguan kecemasan yang berakibat pada gangguan pada perilaku makan. Penelitian ini bertujuan mengembangkan media promosi kesehatan berupa buku saku elektronik untuk meningkatkan pengetahuan mengenai pola makan sehat. Penelitian menggunakan pendekatan *research and development* dengan tahapan *P-Process*, meliputi analisis situasi, desain strategis, pengembangan dan uji coba media, implementasi dan monitoring, serta evaluasi. Subjek penelitian adalah 25 mahasiswa yang tinggal di Kost Ladies Accomodation, Kota Tasikmalaya. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling* dengan metode pengumpulan data kuantitatif (kuesioner *pre- test* dan *post- test*) serta kualitatif (wawancara mendalam). Evaluasi efektivitas media dilakukan melalui uji Wilcoxon. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan pengetahuan setelah intervensi, dengan nilai *p-value* sebesar 0,000, dengan rata-rata *post- test* (88,40) lebih tinggi dibanding *pre- test* (66,80). Media promosi kesehatan digital melalui buku saku elektronik “Sudahkah Kamu Makan Hari Ini?” terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan berpotensi mendorong perubahan perilaku pola makan sehat di kalangan mahasiswa kost.

Kata kunci : mahasiswa kost, media kesehatan digital, pola makan sehat, promosi kesehatan

ABSTRACT

Unhealthy eating habits are a major risk factor for various non-communicable diseases (NCDs), particularly among university students living in boarding houses. Common health problems associated with poor dietary habits include chronic obstructive pulmonary disease (COPD), diabetes mellitus, overweight and obesity, hypertension, high cholesterol, cardiovascular diseases. This study aims to develop a health promotion medium in the form of a digital pocketbook to enhance knowledge regarding healthy eating habits. The research employed a research and development approach using the P-Process framework, consisting of situation analysis, strategic design, media development and testing, implementation and monitoring, and evaluation. The study involved 25 students residing at Kost Ladies Accommodation in Tasikmalaya City. Total sampling was used, with data collected through quantitative methods (pre-test and post-test questionnaires) and qualitative methods (in-depth interviews). Media effectiveness was assessed using the Wilcoxon test. Results indicated a significant increase in knowledge following the intervention, with a p-value of 0.000 and a higher post-test mean score (88.40) compared to the pre-test (66.80). The digital health promotion medium, in the form of an electronic pocketbook titled “Have You Eaten Today?”, proved effective in increasing knowledge and has the potential to support behavioral change toward healthier eating patterns among boarding students.

Keywords : boarding students, digital health media, healthy eating habits, health promotion

PENDAHULUAN

Zaman selalu berkembang dan berubah, begitupun dengan pola penyakit yang ada di dunia dewasa ini. Pola makan menjadi salah satu faktor penyebab dari berbagai macam penyakit yang

ada (Cena and Calder, 2020). Gastritis merupakan penyakit yang paling sering terjadi akibat dari tidak teraturnya pola makan seseorang (Angelica and Siagian, 2022). Gastritis dapat menyebabkan dispepsia jika tidak diimbangi dengan pola makan yang teratur (Rahardiantini and Sartika, 2023). Selain itu, pola makan yang tidak sehat dapat menyebabkan beberapa Penyakit Tidak Menular (PTM) seperti penyakit paru obstruksi kronik, diabetes mellitus (Jullien, Carai and Weber, 2024), overweight dan obesitas (Sogari *et al.*, 2018), hipertensi, kolesterol, dan kardiovaskular. Pola makan saat ini yang cenderung mengarah pada budaya barat menjadi salah satu penyebab meningkatnya kasus PTM (Cena and Calder, 2020). Penyakit Tidak Menular (PTM) sendiri menjadi penyebab utama kematian dan kecacatan secara global, dan menjadi penyebab disability adjusted life years (DALYs) (Jullien, Carai and Weber, 2024).

Pola makan tidak sehat juga dapat memengaruhi kondisi kesehatan mental seseorang seperti stress, depresi, dan gangguan kecemasan yang berakibat pada gangguan pada perilaku makan (Nirwana, Putri and Oktora, 2024). Beberapa penelitian yang dilakukan pada manusia dan hewan menunjukkan bahwa stress menjadi faktor dominan pada peningkatan risiko perubahan pola makan (Tao, Wu and Wang, 2016) baik kekurangan maupun berlebihan (Choi, 2020). Sehingga apabila kondisi seperti stress, depresi, dan gangguan kecemasan tidak diatasi dengan baik dapat memengaruhi pola makan seseorang yang berefek pada kualitas tidur (Linnaranta *et al.*, 2020) dan kesehatan setiap individu terutama pada kondisi sistem pencernaan (Das *et al.*, 2024) maupun kondisi yang dapat berkembang menjadi penyakit tidak menular (Cena and Calder, 2020).

Berkembangnya pola penyakit saat ini, khususnya pada kasus Penyakit Tidak Menular (PTM) (Jullien, Carai and Weber, 2024), yang melatarbelakangi WHO dalam menyusun strategi Rencana Aksi Global untuk Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular melalui pengendalian pola makan tidak sehat dengan pendekatan mengurangi faktor risiko perilaku (Cena and Calder, 2020). Faktor determinan seperti genetik, sosiodemografi, dan lingkungan yang menjadi pengaruh terhadap kebiasaan pola makan seseorang (Choi, 2020). Menurut Kementerian Kesehatan, pola makan sehat adalah pola makan dengan gizi seimbang, mencakup asupan yang baik dari segi jumlah maupun mutu, dan dilakukan secara teratur (Kementerian Kesehatan RI, 2024). Pola makan sehat merupakan pola konsumsi makronutrien (karbohidrat, protein, dan lemak) dalam takaran seimbang guna memenuhi kebutuhan energi dan fungsi tubuh, tanpa kelebihan asupan, serta disertai kecukupan mikronutrien (vitamin dan mineral) dan cairan untuk mendukung proses fisiologis (Cena and Calder, 2020).

Beberapa penelitian menyebutkan bahwa pola makan tidak sehat mulai terjadi sejak remaja dan semakin parah pada masa dewasa muda terutama pada kalangan mahasiswa (Sogari *et al.*, 2018). Mahasiswa termasuk ke dalam rentang usia remaja akhir dan memasuki usia dewasa muda (Athifah, Yani and Romadhona, 2024). Terlebih mahasiswa yang mengharuskan hidup sendiri, jauh dari keluarga dan perlu menyesuaikan karakteristik makanan di daerah tempat barunya, menyebabkan perubahan kebiasaan pola makan dan dapat mengarah pada pola makan yang tidak sehat (Hu *et al.*, 2016). Sebagian besar mahasiswa yang tinggal di asrama maupun kost lebih memilih mengonsumsi makanan cepat saji, cemilan tidak sehat, dan bahkan melewatkan waktu makan (Choi, 2020). Kebiasaan makan yang tidak sehat dan tidak teratur jika terus dilakukan tanpa perbaikan dapat berdampak pada kondisi kesehatan setiap individu (Angelica and Siagian, 2022). Pola makan yang tidak sehat juga berpengaruh pada kesehatan mental yang mengakibatkan konsentrasi menurun, kelelahan, suasana hati yang buruk, dan depresi (Nirwana, Putri and Oktora, 2024). Hal tersebut dapat menghambat kemampuan mahasiswa kost untuk belajar dan mengerjakan berbagai aktivitas fisik.

Berdasarkan survei awal yang telah dilakukan kepada mahasiswa Kost Ladies Accomodation pada 4 April 2025 melalui beberapa pertanyaan, didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden memiliki pemahaman dasar mengenai pentingnya pola makan sehat, meskipun penerapannya dalam kehidupan sehari-hari masih cukup beragam. Para responden

diajukan pertanyaan mengenai pemahaman mereka terhadap konsep pola makan sehat, jenis makanan yang dianggap sehat, serta kebiasaan konsumsi makanan sehari-hari. Sebagian besar responden mengaitkan pola makan sehat dengan konsumsi sayur dan buah, menghindari makanan instan, serta menjaga asupan gizi seimbang. Namun demikian, ditemukan juga adanya hambatan dalam menerapkan pola makan sehat, seperti keterbatasan waktu, kebiasaan makan yang sudah terbentuk sejak lama, serta pengaruh lingkungan sekitar (misalnya ajakan teman atau ketersediaan makanan cepat saji).

Berdasarkan penjelasan permasalahan di atas, mahasiswa perlu mengetahui seberapa pentingnya pola makan yang sehat. Karena berawal dari pola makan yang mereka pilih saat inilah, yang akan menunjukkan kualitas kesehatannya di masa yang akan datang (Tao, Wu and Wang, 2016). Terlebih beberapa tahun terakhir pengembangan dan implementasi intervensi promosi kesehatan pada pola makan anak, remaja, dan dewasa muda semakin meningkat (Sogari *et al.*, 2018). Media promosi kesehatan yang digunakan dapat dalam berbagai bentuk, penyesuaian dapat bergantung pada kebutuhan dan perkembangan zaman yang ada (Athifah, Yani and Romadhona, 2024). Pengembangan media promosi kesehatan ini menggunakan teori *P-Process* yang terdiri dari lima tahap yaitu analisis, desain strategi, pengembangan dan uji coba, implementasi dan monitoring, serta evaluasi dan rencana ulang dengan proses penyebarluasan melalui metode penyuluhan dengan berfokus pada Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE) (Health Communication Partnership, 2003). Menurut penelitian Jihad *et al.*, (2023) diketahui bahwa terdapat perubahan perilaku dan peningkatan pengetahuan sasaran dari sebelum dan setelah dilakukan upaya promosi kesehatan pada pola makan lebih sehat.

Untuk itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengembangkan media promosi kesehatan terhadap pola makan sehat pada mahasiswa indekost tepatnya mahasiswa yang tinggal di Kost Ladies Accomodation.

METODE

Penelitian ini mengadopsi pada pendekatan *research and development* (R&D) yang mencakup pada proses pengembangan media promosi kesehatan melalui pengukuran kebutuhan, studi literatur, hingga menguji keefektivitasan dari media yang telah dikembangkan. Proses pengembangan media promosi kesehatan ini menggunakan teori *P-Process* yang terdiri atas lima tahap yaitu analisis, desain strategi, pengembangan dan uji coba, implementasi dan monitoring, serta evaluasi dan rencana ulang dengan proses penyebarluasan melalui metode penyuluhan dengan berfokus pada Komunikasi, Informasi, dan Edukasi (KIE). Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian observasional dengan desain penelitian *quasi experimental* yang menggunakan *pre-test* dan *post-test* untuk menguji efek sebelum dan setelah dilakukan intervensi. Penelitian dilakukan di Kost Ladies Accomodation Kota Tasikmalaya dari tanggal 01 hingga 30 April 2025, dengan kriteria inklusi merupakan mahasiswa perantauan baik semester awal maupun akhir dan tinggal di Kost Ladies Accomodation. Melalui kriteria inklusi tersebut didapatkan populasi sebanyak 25 orang. Pemilihan jumlah sampel dilakukan dengan teknik *non-probability sampling* melalui metode total sampling. Metode ini digunakan karena jumlah populasi yang kurang dari 100, sehingga seluruh anggota populasi diikutsertakan sebagai sampel. Metode pengumpulan data menggunakan metode kuantitatif dilakukan melalui penyebaran kuesioner dan metode kualitatif dilakukan melalui wawancara mendalam. Penelitian dimulai dari proses analisis dari pencarian masalah, sasaran, dan media; kemudian dilanjutkan dengan rencana desain strategi media; pengembangan dan uji coba; implementasi dan monitoring; serta evaluasi dan rencana ulang.

HASIL

P1- Analisis

Analisis Situasi

Mahasiswa indekos dipilih sebagai sasaran karena termasuk kelompok rentan dengan kecenderungan pola makan tidak sehat, seperti menunda makan dan mengonsumsi makanan cepat saji tanpa mempertimbangkan risiko kesehatan jangka panjang (Athifah, Yani and Romadhona, 2024). Minimnya edukasi mengenai pola makan sehat berkontribusi terhadap rendahnya kesadaran mahasiswa indekos akan dampak negatif yang ditimbulkan oleh kebiasaan makan yang tidak teratur. Proses analisis situasi dilakukan dengan data primer melalui pengisian kuesioner dan wawancara mendalam kepada penghuni Kost Ladies Accomodation Kota Tasikmalaya pada tanggal 01 hingga 05 April 2025, Permasalahan yang teridentifikasi berkaitan dengan pola makan yang tidak sehat, yang tercermin dari ketidakteraturan waktu makan serta kurang tepatnya pemilihan jenis makanan dalam konsumsi harian.

Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan terhadap 25 mahasiswa yang tinggal di Kost Ladies Accomodation Kota Tasikmalaya, ditemukan bahwa 76% responden menyatakan pentingnya pola makan sehat. Survei ini mencakup beberapa aspek, antara lain pemahaman terhadap konsep pola makan sehat, identifikasi jenis makanan sehat, serta kebiasaan konsumsi makanan sehari-hari. Sebanyak 80% responden mengaitkan pola makan sehat dengan konsumsi sayur dan buah, 64% responden menyebutkan pentingnya menghindari makanan instan, dan 60% responden memahami perlunya menjaga keseimbangan gizi. Meskipun tingkat pemahaman relatif baik, penerapan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari masih belum konsisten. Sekitar 72% responden mengaku sering menunda waktu makan karena kesibukan, sementara 76% mengaku lebih memilih makanan cepat saji karena alasan praktis dan ketersediaan. Hambatan utama yang diidentifikasi dalam penerapan pola makan sehat meliputi keterbatasan waktu 72%, kebiasaan makan yang sudah terbentuk sejak lama 52%, serta pengaruh lingkungan sosial seperti ajakan teman atau tren makanan 72%. Temuan ini menunjukkan adanya kesenjangan antara pemahaman dan praktik, yang memerlukan intervensi edukatif dan perubahan perilaku untuk memperbaiki pola makan di kalangan mahasiswa di Kost Ladies Accomodation Kota Tasikmalaya. Temuan ini mengindikasikan bahwa edukasi mengenai pola makan sehat perlu mencakup tidak hanya aspek pengetahuan konseptual, tetapi juga pendekatan strategis yang berfokus pada perubahan perilaku, termasuk modifikasi kebiasaan dan penciptaan lingkungan yang mendukung.

Oleh karena itu, mahasiswa yang tinggal di Kost Ladies Accomodation Kota Tasikmalaya dipilih sebagai sasaran intervensi edukatif terkait pola makan sehat. Kegiatan edukasi ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mereka mengenai pentingnya pembiasaan pola makan sehat, sehingga diharapkan mampu mendorong penerapan kebiasaan pola makan yang sehat dan teratur guna mendukung upaya pemeliharaan kesehatan.

Analisis Media

Untuk mengidentifikasi media edukasi yang efektif dan sesuai preferensi mahasiswa indekos, dilakukan survei awal yang mencakup tiga pertanyaan utama yaitu bentuk media, jenis media, dan media sosial untuk mengoordinir terkait media yang dinilai paling relevan untuk memantau pola makan dan alasan pemilihannya. Temuan ini menjadi dasar perancangan strategi edukasi yang kontekstual dan tepat sasaran.

Mayoritas responden menunjukkan preferensi terhadap media *online*, dengan jenis media visual berupa buku saku, dan pemanfaatan media sosial sarana koordinasi melalui grup WhatsApp karena dinilai memiliki aksesibilitas tinggi, bersifat praktis, dan telah terintegrasi dalam aktivitas sehari-hari. Selain itu, platform ini dianggap efektif sebagai sarana interaksi

langsung, berbagi perkembangan, serta memberikan dukungan dan informasi antar anggota. Di samping penggunaan grup WhatsApp sebagai sarana komunikasi dan edukasi, juga disebarluaskan buku saku elektronik terkait pola makan sehat untuk meningkatkan pengetahuan responden. Grup ini turut dimanfaatkan untuk menyelenggarakan polling dan diskusi interaktif guna memantau waktu konsumsi dan jenis makanan yang dikonsumsi oleh para responden.

Tabel 1. Hasil Kuesioner Gambaran Media yang Diinginkan

Gambaran Media yang Diinginkan	N	%
Bentuk Media		
Media Cetak	5	20%
Media <i>online</i>	20	80%
Jenis Media		
Audio		
Lagu	2	8%
Visual		
Poster	5	20%
Buku saku	10	40%
<i>Leaflet</i>	2	8%
Audio- visual		
Video pendek	2	8%
Berita	1	4%
Iklan layanan masyarakat	3	12%
Media Sosial sebagai Sarana Koordinasi		
<i>Instagram</i>	5	20%
<i>WhatsApp</i>	12	48%
<i>Telegram</i>	8	32%
Total	25	100%

Analisis Audiens

Hasil analisis audiens bertujuan untuk memahami karakteristik sasaran dari demografi, seperti jenis kelamin, pendidikan, dan umur.

Tabel 2. Karakteristik Sasaran

Karakteristik	N	%
Jenis Kelamin		
Perempuan	25	100%
Usia		
15- 20 tahun	11	44%
21- 25 tahun	14	56%
Status Pendidikan		
Mahasiswa aktif	25	100%
Total	25	100%

Segmentasi Psikografis

Hidup mandiri jauh dari keluarga dan mengatur pola makan sendiri. Memiliki kesibukan akademik. Ingin hidup sehat tetapi terkendala keterbatasan waktu, biaya, dan keterampilan memasak. Ingin menghindari masalah kesehatan akibat pola makan yang tidak teratur.

Segmentasi Perilaku

Menyadari pentingnya pola makan sehat tetapi sering mengabaikannya karena faktor kesibukan, biaya, dan kemudahan akses terhadap tempat makanan cepat saji. Sering membeli makanan di warteg, warung pinggir jalan, atau menggunakan layanan pesan antar. Jarang

memasak sendiri karena keterbatasan alat masak dan bahan makanan di kost. Sering melewatkan sarapan atau makan tidak teratur karena jadwal kuliah yang padat.

P- 2 Desain Strategis

Pada tahap ini ditetapkan tujuan strategis dari pengembangan media promosi kesehatan adalah meningkatkan pengetahuan pola makan sehat sebesar 65% pada penghuni kost Ladies Accommodation dalam 10 hari, melalui edukasi buku saku elektronik yang disampaikan via grup WhatsApp untuk mendorong pemilihan makanan sesuai pedoman gizi seimbang dan teratur. Tujuan ditetapkan berdasarkan hasil analisis tahap P1 dengan pendekatan model perubahan perilaku *Lawrence Green*, yang melibatkan faktor predisposisi berupa pengetahuan sasaran, pendukung berupa media promosi kesehatan buku saku elektronik, dan pendorong berupa dukungan dari peneliti (Pakpahan *et al.*, 2021).

Perubahan perilaku diupayakan melalui pengembangan media promosi kesehatan yang disesuaikan dengan hasil kuesioner. Implementasi kegiatan tersebut dilakukan dengan program “Sudahkah Kamu Makan Hari ini?”, pendekatan edukatif melalui buku saku elektronik pola makan sehat yang memuat informasi ringkas mengenai gizi seimbang dan menu sehat, sebagai pengingat harian bagi audiens untuk menerapkan pola makan sehat melalui grup *WhatsApp*. Keberhasilan program diukur melalui beberapa indikator, yakni 100% kesesuaian desain media dengan hasil kuesioner, 100% distribusi media promosi kesehatan buku saku elektronik “Sudahkah Kamu Makan Hari ini?” kepada seluruh sasaran, tanggapan sasaran terhadap media tersebut, serta peningkatan pengetahuan pada minimal 65% sasaran berdasarkan perbandingan hasil *pre- test* dan *post- test*.

P- 3 Pengembangan dan Uji Coba Media

Pada tahap ini dilakukan proses pengembangan media berdasarkan hasil analisis di tahap 1 dan 2 yang disesuaikan oleh hasil kuesioner media yang diinginkan yaitu media promosi kesehatan berupa buku saku dalam bentuk elektronik yang disebarluaskan melalui grup *WhatsApp* dengan di bawah pengawasan peneliti. Konten isi media berupa pemilihan makanan sesuai pedoman gizi seimbang dan teratur. Tujuan pengembangan media tersebut adalah untuk meningkatkan pengetahuan pola makan sehat pada mahasiswa kost Ladies Accommodation dalam waktu 10 hari sebesar 65%. Setelah tahap pengembangan media, dilakukan uji coba untuk menilai kesesuaian dan ketepatan media terhadap kebutuhan serta karakteristik sasaran. Uji coba ini melibatkan masyarakat sasaran dan promotor kesehatan. Keterlibatan berbagai pihak tersebut memberikan perspektif beragam seperti promotor kesehatan sebagai tenaga kesehatan yang memahami substansi materi dan masyarakat sebagai penerima manfaat. Umpan balik dari uji coba disajikan sebagai berikut.

“Teh, tolong kalimatnya disesuaikan dengan bahasa yang efektif, ringkas, tapi tetap jelas, dan ngga yang berbelit- belit.” (Promotor kesehatan)

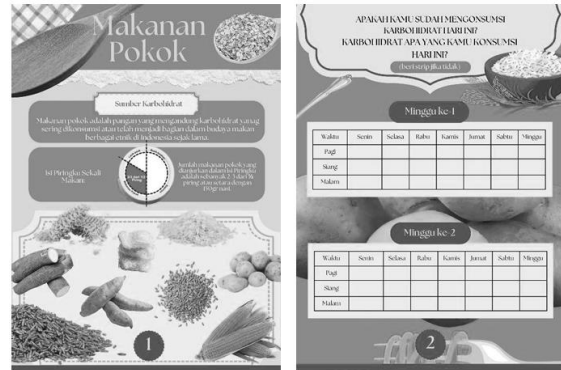
“Teh, tolong juga gambarnya ini diselarasin ya, kalau mau pakai gambar animasi, semuanya dibuat animasi, kalau mau pakai gambar asli semuanya disesuaikan. Jangan beda- beda ya.” (Promotor kesehatan)

“Untuk jenis fontnya bisa diganti sama yang lebih sederhana dan yang gampang buat dibaca ngga? Apalagi bagian teks kecil yang terlalu rapat atau yang kurang kontras sama latarnya.” (Salah satu masyarakat sasaran)

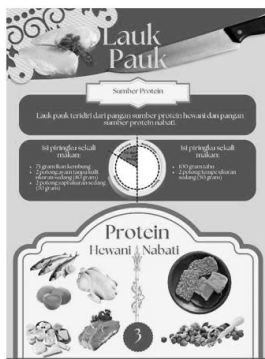
Setelah melalui proses revisi dengan menyesuaikan masukan dan saran dari pihak masyarakat sasaran dan promotor kesehatan puskesmas, media tersebut dilakukan uji coba kembali, dan berikut hasil akhir dari media buku saku elektronik “Sudahkah Kamu Makan Hari ini?”.



Gambar 1. Desain Cover Depan



Gambar 2. Desain Makanan Pokok



Gambar 3. Desain Makanan Lauk Pauk



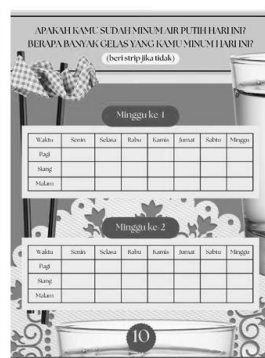
Gambar 4. Desain Buah- Buah



Gambar 5. Desain Sayuran



Gambar 6. Desain Air Putih



Gambar 7. Desain Cover Belakang

P- 4 Implementasi dan Monitoring

Pada tahap implementasi dan monitoring, dilakukan produksi serta distribusi media promosi kesehatan bekerja sama dengan pemilik Kost Ladies Accomodation Kota Tasikmalaya dengan memanfaatkan media sosial grup *WhatsApp* sebagai media bantu untuk mengoordinir

penghuni kost tersebut, dengan buku saku elektronik “Sudahkah Kamu Makan Hari ini?”. Penyebaran media buku saku elektronik “Sudahkah Kamu Makan Hari ini?” dilaksanakan oleh peneliti, dengan cakupan distribusi 100% kepada sasaran yang ikut dan terdaftar dalam grup *WhatsApp*. Monitoring dilakukan melalui pengumpulan tanggapan sasaran terhadap media buku saku elektronik “Sudahkah Kamu Makan Hari ini?”, yang menunjukkan bahwa media tersebut dinilai bermanfaat karena membantu mahasiswa kost untuk mengingat pola makan sehat dengan gizi seimbang dan teratur.

P- 5 Evaluasi

Setelah pelaksanaan tahap implementasi dan monitoring, proses dilanjutkan dengan evaluasi menggunakan instrumen *pre- test* dan *post- test* yang disebarakan melalui *Google Form* di grup *WhatsApp*, guna mengukur peningkatan pengetahuan responden sebelum dan sesudah menerima intervensi media promosi kesehatan buku saku elektronik “Sudahkah Kamu Makan Hari ini?”. Adapun hasil evaluasi *pre- test* dan *post- test* disajikan sebagai berikut.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Data

Variabel	Mean	SD	Minimal- Maximal	95% CI	P- Value	
					Kolmogorov- Smirnov	Saphiro- Wilk
<i>Pre- Test</i>	66,80	16,887	25- 90	59,83- 73,77	0,166	0,144
<i>Post- Test</i>	88,40	15,188	40- 100	82,13- 94,67	0,262	0,000

Berdasarkan hasil uji normalitas yang ditunjukkan pada tabel, diketahui bahwa rata rata nilai *pre-test* adalah sebesar 66,80 dengan 95% CI: 59,83- 73,77 dan untuk rata- rata dari nilai *post-test* adalah sebesar 88,40 dengan 95% CI: 82,13- 94,67. Selanjutnya dilihat hasil dari *p- value* yang mana dalam hal ini diambil *p- value* dari *Shapiro- wilk* dengan alasan bahwa sampel yang dimiliki berjumlah 25 yang mana artinya hal tersebut kurang dari 30. Pada tabel tersebut didapat bahwa *p- value* dari *pre- test* adalah 0,144 yang artinya data tersebut berdistribusi normal, sebab $0,144 > 0,05$. Sementara *p- value* dari *post- test* adalah 0,000 yang artinya data tersebut tidak berdistribusi normal, sebab $0,000 < 0,05$. Dalam hal ini, maka uji bivariat yang dapat dilakukan adalah uji non-parametrik yang salah satu syaratnya adalah ketidaknormalan data. Uji non-parametrik yang digunakan adalah *Uji Wilcoxon*.

Tabel 4. Hasil Uji Wilcoxon

<i>Negative Ranks</i>	<i>Positive Ranks</i>	<i>Ties</i>	<i>Total</i>	<i>P- Value</i>
0	24	1	25	0,000

Berdasarkan tabel hasil *Uji Wilcoxon*, diperoleh nilai *p- value* sebesar 0,000. Karena nilai ini lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pre- test* dan *post- test*. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan setelah perlakuan atau intervensi diberikan. Selain itu, jumlah *positive ranks* (24) lebih banyak dibandingkan *negative ranks* (0), yang mengindikasikan bahwa sebagian besar responden mengalami peningkatan skor setelah dilakukan *post- test*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan yang signifikan pada responden setelah diberikan edukasi melalui media buku saku elektronik “Sudahkah Kamu Makan Hari ini?”.

PEMBAHASAN

Media promosi kesehatan berperan penting dalam mendukung perubahan perilaku, khususnya pada mahasiswa kost yang tergolong kelompok rentan terhadap pola makan tidak

sehat. Hasil analisis situasi menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar responden memiliki pemahaman tentang pentingnya pola makan sehat, praktiknya belum optimal akibat keterbatasan waktu, biaya, dan kebiasaan konsumsi makanan cepat saji. Promosi kesehatan berperan penting dalam meningkatkan kesadaran masyarakat, dengan memanfaatkan media sosial sebagai sarana efektif penyebaran informasi di era digital. Studi menunjukkan bahwa media sosial efektif meningkatkan pengetahuan dan mendorong perilaku hidup sehat (Nurmidin and Surya, 2025). Komunikasi kesehatan berperan dalam penyebaran pengetahuan dan isu kesehatan secara global (Ouchene, Boussalah and Ziane, 2024). Dalam komunikasi promosi kesehatan, media berfungsi sebagai sarana pendukung yang penting untuk memperkuat pesan dan mendorong perilaku pencegahan, khususnya pada tingkat individu. (Wahyudi, 2021).

Penyusunan media promosi kesehatan dapat dilakukan dengan mengacu pada teori *P-Process* sebagai kerangka kerja dalam perencanaan komunikasi strategis. Teori *P-Process* terdiri atas lima langkah utama yaitu analisis (P- 1), desain strategis (P- 2), pengembangan dan uji coba (P- 3), implementasi dan monitoring (P- 4), serta evaluasi (P- 5). Teori *P-Process* telah terbukti sebagai panduan dalam perancangan, pelaksanaan, dan evaluasi program perubahan perilaku untuk mendukung kesehatan reproduksi, pencegahan penyakit, penurunan kematian ibu dan anak, serta pelestarian lingkungan (Health Communication Partnership, 2003). Hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Kost Ladies Accomodation menunjukkan bahwa permasalahan yang ditemukan adalah pola makan sehat dan teratur pada mahasiswa indekost. Mahasiswa indekost memiliki kebiasaan perilaku menunda makan dan memilih makanan cepat saji. Melalui pendekatan *P-Process*, media dikembangkan berdasarkan hasil survei preferensi, di mana mayoritas mahasiswa memilih media online berupa buku saku elektronik, dengan distribusi dan koordinasi melalui grup WhatsApp. Strategi edukasi dirancang untuk meningkatkan pengetahuan sebesar 65% dalam 10 hari, menggunakan pendekatan perilaku Lawrence Green yang mencakup faktor predisposisi (pengetahuan), pendukung (media edukasi), dan pendorong (dukungan peneliti).

Media diuji coba dan direvisi berdasarkan masukan dari promotor kesehatan dan sasaran, memastikan kesesuaian isi dan desain. Implementasi dilakukan melalui distribusi buku saku elektronik kepada seluruh sasaran, dan monitoring menunjukkan media dianggap bermanfaat dalam mengingatkan pola makan sehat. Evaluasi penggunaan media buku saku elektronik menggunakan *uji Wilcoxon* menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan ditunjukkan dengan nilai *p-value* sebesar 0,000. Karena nilai ini lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara hasil *pre-test* dan *post-test*, dengan skor rata-rata *post-test* (88,40) lebih tinggi dibanding *pre-test* (66,80). Temuan ini menguatkan efektivitas media promosi kesehatan digital dalam meningkatkan pengetahuan dan potensi perubahan perilaku mahasiswa kost terhadap pola makan sehat setelah diberikan edukasi melalui media buku saku elektronik “Sudahkah Kamu Makan Hari ini?”.

Hasil penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya. Diantaranya seperti penelitian yang dilakukan oleh Azadirachta dan Sumarmi (2017) menjelaskan bahwa penggunaan media buku saku dinilai efektif dalam upaya pemberian pendidikan kesehatan pentingnya konsumsi sayur dan buah dibandingkan dengan media leaflet. Penelitian yang dilakukan oleh Ramadhan, Mahalia dan Christine (2024) juga menjelaskan bahwa pemberian penyuluhan kesehatan dengan bantuan media poster dan buku saku memberikan efek signifikan tentang pentingnya sarapan pagi. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Alivia dan Fitriyaningsih (2025) menyebutkan bahwa penyuluhan gizi menggunakan media buku saku memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan siswi, ditunjukkan oleh perbedaan skor pengetahuan sebelum dan sesudah penyuluhan mengenai pentingnya sarapan.

KESIMPULAN

Pengembangan media promosi kesehatan berupa buku saku elektronik “Sudahkah Kamu Makan Hari Ini?” terbukti efektif meningkatkan pengetahuan pola makan sehat pada mahasiswa Kost Ladies Accomodation. Melalui pendekatan *P- Process*, media disusun berdasarkan preferensi sasaran dan disebarluaskan melalui grup WhatsApp. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan setelah intervensi dengan nilai *p-value* sebesar 0,000, dengan rata-rata *post-test* (88,40) lebih tinggi dibanding *pre-test* (66,80). Temuan ini menegaskan bahwa media edukasi digital yang dirancang sesuai kebutuhan mampu mendorong perubahan perilaku menuju pola makan sehat dan teratur.

Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan efektivitas media buku saku elektronik dalam meningkatkan pengetahuan mengenai pola makan sehat, disarankan pengembangan lanjutan berupa aplikasi digital berbasis mobile yang dirancang sebagai alat bantu dalam memfasilitasi perubahan perilaku. Aplikasi ini dapat dilengkapi dengan fitur pengingat waktu makan, pencatatan asupan makanan harian, informasi mengenai pedoman gizi seimbang, serta notifikasi edukatif yang disesuaikan dengan kebutuhan pengguna. Penggunaan aplikasi diharapkan tidak hanya memperkuat aspek edukasi, tetapi juga mendukung pembentukan kebiasaan pola makan sehat yang lebih konsisten, terstruktur, dan berkelanjutan, khususnya pada kelompok mahasiswa kost.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Siliwangi. Ucapan terimakasih juga penulis sampaikan kepada pemilik dan ke- 25 penghuni Kost Ladies Accomodation yang telah terlibat dan mendukung dalam penyusunan artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Alivia, R. and Fitriyaningsih, E. (2025) ‘Pengaruh penyuluhan gizi menggunakan media buku saku terhadap sarapan di SMPIT Al-Fityan School Aceh’, *Jurnal SAGO Gizi dan Kesehatan*, 6(1), pp. 107–113. Available at: <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30867/gikes.v6i1.2039>.
- Angelica, Y. and Siagian, E. (2022) ‘Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Advent Indonesia’, *PROMOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12, pp. 43–49. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.56338/pjkm.v12i1.2451>.
- Athifah, N.J., Yani, A.R. and Romadhona, M. (2024) ‘Perancangan Identitas Visual Kampanye Sosial Pola Makan Sehat Untuk Mahasiswa Kost’, *Jurnal Nawala Visual*, 6(1). Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.35886/nawalavisual.v6i1.757>.
- Azadirachta, F.L. and Sumarmi, S. (2017) ‘Pendidikan Gizi Menggunakan Media Buku Saku Meningkatkan Pengetahuan Dan Praktik Konsumsi Sayur Dan Buah Pada Siswa Sekolah Dasar’, *Media Gizi Indonesia*, 12(2), pp. 107–115. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.20473/mgi.v12i2.107-115>.
- Cena, H. and Calder, P.C. (2020) ‘Defining a Healthy Diet: Evidence for the Role of Contemporary Dietary Patterns in Health and Disease’, *nutrients*, 12(334), pp. 1–15. Available at: <https://doi.org/10.3390/nu12020334>.
- Choi, J. (2020) ‘Impact of Stress Levels on Eating Behaviors among’, *nutrients*, 12(1241), pp. 1–10. Available at: <https://doi.org/doi:10.3390/nu12051241>.
- Das, T. et al. (2024) ‘Heliyon Prevalence of IBS and its association with academic stress and

- dormitory lifestyle among medical students of Bangladesh : A cross-sectional study*, *Heliyon*, 10(16), p. e36259. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e36259>.
- Health Communication Partnership (2003) *'The P- Process: Five Steps to Strategic Communication'*. Baltimore: Johns Hopkins Bloomberg School of Public Health. Available at: <https://www.healthcommcapacity.org/wp-content/uploads/2014/04/P-Process-Brochure.pdf>.
- Hu, P. et al. (2016) *'Knowledge, Attitude, and Behaviors Related to Eating Out among University Students in China'*, *International Journal of Environmental Research and Public Health Article*, 13. Available at: <https://doi.org/10.3390/ijerph13070696>.
- Jihad, F.F. et al. (2023) *'Efektivitas Promosi Pola Makan Sehat dan Aktivitas Fisik pada Remaja: Studi Kuantitatif tentang Perubahan Perilaku dan Pengetahuan'*, *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 9(2), pp. 1294–1301. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.33143/jhtm.v9i2.3399>.
- Judijanto, L. et al. (2024) *Metodologi Research And Development (Teori dan Penerapan Metodologi RnD)*. Pertama. Edited by Sepriano & Efitra. Jambi: PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Jullien, S., Carai, S. and Weber, M.W. (2024) *'Addressing the growing burden of obesity, diabetes and asthma in children and adolescents: The role of primary health care and the WHO Pocket book in Europe for a healthy future'*, *Global Pediatrics*, 9(May), pp. 1–4. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.gped.2024.100186>.
- Kementerian Kesehatan RI (2024) *Isi Piringku, Panduan Kebutuhan Gizi Seimbang Harian*. Available at: <https://ayosehat.kemkes.go.id/isi-piringku-kebutuhan-gizi-harian-seimbang> (Accessed: 23 July 2025).
- Linnaranta, O. et al. (2020) *'Late and Instable Sleep Phasing is Associated With Irregular Eating Patterns in Eating Disorders'*, *Society of Behavioral Medicine*, 54, pp. 680–690. Available at: <https://doi.org/10.1093/abm/kaa012>.
- Nirwana, P.S., Putri, D.H. and Oktora, M.Z. (2024) *'Hubungan Kesehatan Mental Dengan Kecukupan Gizi Dan Pola Makan'*, *Journal of Public Health Science (JoPHS)*, 1(2), pp. 97–109. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.59407/jophs.v1i2>.
- Nurmidin, M.F. and Surya, W.S. (2025) *'Effectiveness of Digital Media in Health Promotion Campaigns: A Literature Study'*, *Jurnal Kesmas Prima Indonesia (JKPI)*, 9(1), pp. 67–73. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.34012/jkpi.v9i1.6353>.
- Ouchene, D., Boussalah, H. and Ziane, K. (2024) *'The role of the media in health awareness'*, *International Journal of Health Sciences*, 8, pp. 477–482. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.53730/ijhs.v8nS1.14808>.
- Pakpahan, M. et al. (2021) *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. cetakan 1. Edited by R. Watrianthos. Medan: Yayasan Kita Menulis. Available at: https://repositori.uin-alauddin.ac.id/19791/1/2021_Book_Chapter_Promosi_Kesehatan_dan_Perilaku_Kesehatan.pdf.
- Rahardiantini, I. and Sartika, L. (2023) *'Pola Makan dan Karakteristik Mahasiswa Terhadap Gangguan Dispepsia Diet and Students Characteristics Againsts Dyspepsia Disorders'*, *Jurnal Keperawatan Stikes*, 13(1), pp. 1–6. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.59870/jurkep.v12i1.121>.
- Ramadhan, J., Mahalia, L.D. and Christine, N. (2024) *'Pengaruh Media Poster dan Buku Saku Tentang Pentingnya Sarapa Pagi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Anak Sekolah di SDN 7 Menteng Palangka Raya The Influence of Poster and Pocket Book About The Importance of Breakfast on Knowledge and Attitude of School Chi'*, *Journal Surya Medika (JSM)*, 10(1), pp. 87–95. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.33084/jsm.v10i1.7159>.
- Sogari, G. et al. (2018) *'College Students and Eating Habits: A Study Using An Ecological Model for Healthy Behavior'*, *nutrients*, 10(1823), pp. 1–16. Available at:

<https://doi.org/10.3390/nu10121823>.

Tao, Z., Wu, G. and Wang, Z. (2016) '*The relationship between high residential density in student dormitories and anxiety, binge eating and Internet addiction: a study of Chinese college students*', *SpringerPlus*, 5(1579), pp. 4–11. Available at: <https://doi.org/10.1186/s40064-016-3246-6>.

Wahyudi, D.T. (2021) 'Peran Media Promosi Kesehatan Terhadap Upaya Pencegahan Covid-19 Pada Mahasiswa Keperawatan', *Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah*, 10(2), pp. 277–281. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.12345/jikp.v10i1.287>.