

Pengaruh Edukasi Kesehatan melalui Whatsapp terhadap Pengetahuan dan Sikap Manajemen Stres Kerja Guru di Samarinda

Muhammad Fitrah^{1*}, Yona Palin T², Irma Desyilia Maharani³

^{1,2,3}Program Studi Sarjana Terapan Promosi Kesehatan, Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur
E-mail: fitrah290904@gmail.com^{1*}

Article Info	Abstract
Article History Received: 2026-02-25 Revised: 2026-05-18 Published: 2026-06-30 Keywords: attitude; health education; knowledge; WhatsApp; work stress;	<i>Work-related stress is a common issue among Madrasah Ibtidaiyah teachers due to the complexity of their workload, while stress management education remains limited. This study aimed to analyze the differences in teachers' knowledge and attitudes toward work stress management before and after health education delivered through a WhatsApp Group. This research employed a quantitative one-group pretest-posttest design with a total sample of 42 teachers from Madrasah Ibtidaiyah Darul Da'wah Wal Irsyad and Madrasah Ibtidaiyah Ar-Rahmah Samarinda. Data were collected using digital questionnaires administered before and after a six-day educational intervention consisting of posters and animated videos. Data analysis using the Wilcoxon test showed an increase in good knowledge from 35.7% to 83.3% ($Z = -5.696$; $p = 0.000$, $p < 0.05$), and an increase in highly positive attitudes from 9.5% to 73.8% ($Z = -5.655$; $p = 0.000$, $p < 0.05$). In conclusion, health education delivered through a WhatsApp Group is effective in improving teachers' knowledge and attitudes regarding work stress management.</i>
Artikel Info	Abstrak
Sejarah Artikel Diterima: 2026-02-25 Direvisi: 2026-05-18 Dipublikasi: 2026-06-30 Kata kunci: edukasi kesehatan; pengetahuan; sikap; stres kerja; WhatsApp	Stres kerja merupakan masalah umum pada guru Madrasah Ibtidaiyah akibat kompleksitas beban kerja, sementara edukasi manajemen stres masih terbatas. Penelitian ini bertujuan menganalisis perbedaan pengetahuan dan sikap manajemen stres kerja guru sebelum dan sesudah edukasi kesehatan melalui WhatsApp Group. Penelitian menggunakan desain kuantitatif one-group pretest-posttest dengan total sampel 42 guru Madrasah Ibtidaiyah Darul Da'wah Wal Irsyad dan Madrasah Ibtidaiyah Ar-Rahmah Samarinda. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner digital sebelum dan setelah intervensi edukasi selama enam hari berupa poster dan video animasi. Analisis menggunakan uji <i>Wilcoxon</i> menunjukkan peningkatan pengetahuan kategori baik dari 35,7% menjadi 83,3% dengan nilai $Z = -5,696$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$), serta peningkatan sikap sangat positif dari 9,5% menjadi 73,8% dengan nilai $Z = -5,655$ dan $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Disimpulkan bahwa edukasi kesehatan melalui WhatsApp Group efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap guru dalam manajemen stres kerja.

PENDAHULUAN

Stres kerja merupakan salah satu masalah kesehatan kerja yang sering dialami oleh pekerja di berbagai sektor, termasuk sektor pendidikan. Guru sebagai tenaga pendidik memiliki peran strategis dalam membentuk kualitas sumber daya manusia, sehingga kondisi kesehatan fisik dan mental guru sangat berpengaruh terhadap kualitas proses pembelajaran. Stres kerja yang tidak dikelola dengan baik

dapat menurunkan kinerja, konsentrasi, kepuasan kerja, serta berdampak pada kesejahteraan psikologis guru (Aliva, Rahayu, and Margowati 2021).

Secara global, stres kerja menempati posisi kedua sebagai masalah kesehatan kerja setelah gangguan muskuloskeletal di kawasan Eropa, sementara di kawasan Asia Pasifik prevalensinya lebih tinggi dibandingkan rata-rata global (Paskaliani 2024). Di Indonesia, sekitar 9,8% pekerja

mengalami gangguan mental emosional yang berkaitan dengan pekerjaan, dan sebagian kasus stres kerja berpotensi berkembang menjadi gangguan yang lebih serius apabila tidak ditangani secara tepat (Suhendarlan et al. 2022). Kondisi ini menunjukkan bahwa stres kerja merupakan masalah nyata yang membutuhkan upaya promotif dan preventif secara berkelanjutan.

Profesi guru Sekolah Dasar, termasuk guru Madrasah Ibtidaiyah (MI), merupakan kelompok yang rentan mengalami stres kerja. Guru MI menghadapi beban kerja yang kompleks karena harus menjalankan kurikulum ganda, yaitu kurikulum umum setara SD serta mata pelajaran keagamaan. Selain itu, guru juga dituntut untuk menyelesaikan administrasi pembelajaran, beradaptasi dengan perkembangan teknologi pendidikan, serta menghadapi karakteristik siswa yang beragam (Pujiningsih and Miyono 2020). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa beban kerja yang tinggi berhubungan dengan meningkatnya tingkat stres dan kelelahan kerja pada guru (Yogisutanti, Ekawati, and Suhat 2022).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di Madrasah Ibtidaiyah Darul Da'wah Wal Irsyad dan Madrasah Ibtidaiyah Ar-Rahmah Samarinda menunjukkan bahwa guru di kedua sekolah tersebut belum pernah mendapatkan edukasi kesehatan formal mengenai manajemen stres kerja. Wawancara dengan kepala sekolah dan guru mengungkapkan adanya keluhan kelelahan fisik, menurunnya konsentrasi, serta tekanan kerja yang

dirasakan selama menjalankan tugas. Hasil pengisian kuesioner awal juga menunjukkan bahwa sebagian besar guru berada pada kategori stres kerja sedang. Kondisi ini mengindikasikan adanya kebutuhan intervensi yang bertujuan meningkatkan kemampuan guru dalam mengelola stres kerja secara efektif.

Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa edukasi kesehatan melalui media digital dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap individu. Namun, sebagian besar penelitian masih berfokus pada kelompok masyarakat umum seperti ibu hamil atau kader kesehatan, sehingga kajian mengenai efektivitas media digital dalam meningkatkan kemampuan manajemen stres kerja pada guru, khususnya guru Madrasah Ibtidaiyah, masih terbatas. Selain itu, belum banyak penelitian yang secara spesifik memanfaatkan WhatsApp Group sebagai media intervensi edukasi kesehatan kerja pada guru.

Pemilihan WhatsApp Group sebagai media intervensi didasarkan pada karakteristiknya yang mudah diakses, fleksibel dalam waktu dan tempat, serta memungkinkan penyampaian informasi secara berulang dalam berbagai format, seperti teks, poster, dan video. Selain itu, WhatsApp Group mendukung interaksi dua arah antara peneliti dan responden, sehingga dapat meningkatkan keterlibatan peserta dalam proses pembelajaran. Media ini juga sesuai dengan prinsip pembelajaran orang dewasa (andragogi) dan teori *Social Cognitive Theory* yang menekankan pentingnya interaksi antara individu,

lingkungan, dan perilaku dalam proses perubahan perilaku kesehatan.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis perbedaan pengetahuan dan sikap manajemen stres kerja pada guru Madrasah Ibtidaiyah sebelum dan sesudah diberikan edukasi kesehatan melalui WhatsApp Group.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain *one-group pretest-posttest*. Desain ini digunakan untuk mengukur perubahan pengetahuan dan sikap pada responden sebelum dan sesudah diberikan intervensi edukasi kesehatan melalui WhatsApp Group.

Penelitian ini dilaksanakan pada guru di Madrasah Ibtidaiyah Darul Da'wah Wal Irsyad dan Madrasah Ibtidaiyah Ar-Rahmah Samarinda pada periode September 2025 hingga Januari 2026. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh guru yang masih aktif di kedua madrasah tersebut. Teknik pengambilan sampel menggunakan *total sampling*, sehingga seluruh populasi dijadikan responden dengan jumlah sebanyak 42 orang.

Instrument penelitian terdiri dari kuesioner pengetahuan sebanyak 20 pertanyaan pilihan ganda dengan pilihan jawaban a,b,c,d dan kuesioner sikap sebanyak 20 soal menggunakan skala *Likret*. Instrument penelitian dilakukan uji validitas serta reliabilitas secara mandiri dengan hasil kuesioner pengetahuan memiliki nilai r-hitung 0,624-0,855 dengan r-tabel 0,361 dan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,905. Sementara itu, kuesioner

sikap memiliki nilai r-hitung 0,512-0,808 dengan r-tabel 0,361 serta nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,986. Seluruh item dinyatakan valid dan reliabel sehingga layak digunakan sebagai instrument penelitian.

Intervensi penelitian berupa edukasi kesehatan mengenai manajemen stres kerja yang diberikan selama enam hari berturut-turut melalui WhatsApp Group. Media edukasi yang digunakan terdiri dari lima poster edukasi dan satu video animasi yang memuat materi pengertian stres kerja, faktor penyebab stres, dampak stres kerja, serta strategi manajemen stres kerja. Materi disampaikan secara terstruktur dan berulang guna meningkatkan pemahaman serta membentuk sikap positif responden.

Bahan dan alat yang digunakan dalam penelitian ini meliputi media edukasi berupa poster dan video animasi, kuesioner pengetahuan dan sikap manajemen stres kerja, telepon genggam, serta aplikasi WhatsApp sebagai media penyampaian edukasi. Instrumen penelitian yang digunakan berupa kuesioner digital yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya, sehingga dinyatakan layak untuk digunakan dalam pengumpulan data.

Pengumpulan data dilakukan melalui *pretest* dan *posttest*. *Pretest* diberikan sebelum intervensi edukasi kesehatan dimulai untuk mengetahui tingkat pengetahuan dan sikap awal responden. *Posttest* diberikan setelah seluruh rangkaian edukasi selesai untuk mengukur perubahan pengetahuan dan sikap responden. Selain itu, data karakteristik responden seperti usia, jenis kelamin,

pendidikan terakhir, dan masa kerja juga dikumpulkan menggunakan kuesioner.

Variabel bebas dalam penelitian ini adalah edukasi kesehatan melalui WhatsApp Group, sedangkan variabel terikat adalah pengetahuan dan sikap mengenai manajemen stres kerja. Pengetahuan diukur berdasarkan kemampuan responden dalam menjawab pertanyaan dengan benar, kemudian dikategorikan menjadi baik, cukup, dan kurang. Sikap diukur menggunakan skala Likert, kemudian dikategorikan menjadi sangat positif, positif, dan kurang positif berdasarkan skor yang diperoleh.

Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden serta distribusi pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah intervensi. Analisis bivariat digunakan untuk menguji perbedaan pengetahuan dan sikap manajemen stres kerja sebelum dan sesudah intervensi edukasi kesehatan melalui WhatsApp Group. Karena data tidak berdistribusi normal, maka digunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$.

Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Poltekkes Kemenkes Kalimantan Timur dengan nomor etik: DP.04.03/F.XXXIV.27/496/2025.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik responden dalam penelitian ini meliputi umur, jenis kelamin, pendidikan terakhir, lama mengajar, dan asal sekolah. Gambaran atau sebaran

karakteristik responden tersebut ditampilkan pada tabel berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	13	31
Perempuan	29	69
Umur		
20-30 tahun	20	47,6
31-40 tahun	9	21,4
41-50 tahun	6	14,3
>50 tahun	7	16,7
Pendidikan Terakhir		
S1	42	100
S2	0	0
Masa Kerja		
<5 tahun	14	33,3
5-10 tahun	12	28,6
>10 tahun	16	38,1

Berdasarkan hasil penelitian, distribusi jenis kelamin menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah perempuan, yaitu sebanyak 29 orang (69%), sedangkan laki-laki berjumlah 13 orang (31%). Temuan ini sejalan dengan penelitian (Junaidi et al. 2025) yang menyatakan bahwa tenaga pendidik di jenjang sekolah dasar didominasi oleh perempuan. Kondisi ini mencerminkan bahwa profesi guru sekolah dasar masih banyak diisi oleh perempuan, yang umumnya memiliki empati dan keterampilan sosial yang baik sehingga mendukung proses pembelajaran serta interaksi dengan peserta didik.

Berdasarkan distribusi usia, responden didominasi oleh kelompok usia 20–30 tahun sebanyak 20 orang (47,6%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada usia produktif.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Rahman dan (Rahman, A. & Yuliani 2022) yang menyatakan bahwa tenaga pendidik usia muda cenderung lebih adaptif terhadap perubahan, memiliki semangat belajar tinggi, serta lebih responsif terhadap inovasi dalam pembelajaran, sehingga lebih terbuka terhadap informasi dan intervensi yang diberikan.

Seluruh responden dalam penelitian ini memiliki tingkat pendidikan terakhir Sarjana (S1) sebanyak 42 orang (100%). Kondisi ini menunjukkan bahwa responden telah memenuhi kualifikasi akademik sebagai tenaga pendidik. Menurut (Mayangsari et al. 2025), pendidikan S1 berperan dalam meningkatkan profesionalisme, kemampuan berpikir kritis, serta pemahaman terhadap informasi ilmiah, sehingga mendukung penerimaan materi edukasi manajemen stres kerja secara optimal.

Berdasarkan masa kerja, sebagian responden memiliki pengalaman kerja lebih dari 10 tahun, yaitu sebanyak 16 orang (38,1%). Hal ini menunjukkan bahwa responden memiliki pengalaman kerja yang cukup dalam menjalankan tugas sebagai guru. Menurut (Suyanto & Jihad 2021), masa kerja berkontribusi terhadap peningkatan kompetensi profesional, di mana pengalaman kerja membantu individu memahami tuntutan pekerjaan serta meningkatkan kesadaran terhadap pentingnya manajemen stres.

Tabel 2. Distribusi pengetahuan manajemen stres kerja responden pada saat *pretest* dan *posttest*

Pengetahuan	Pre-test		Post-test	
	f	%	f	%
Baik	15	35,7	35	83,3
Cukup	24	57,1	7	16,7
Kurang	3	7,1	0	0
Total	42	100	42	100

Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 42 responden, pada tahap *pretest* terdapat 15 guru (35,7%) dengan tingkat pengetahuan kategori baik. Setelah diberikan intervensi edukasi kesehatan, jumlah tersebut meningkat pada tahap *posttest* menjadi 35 guru (83,3%). Temuan ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang cukup signifikan setelah pemberian edukasi melalui WhatsApp Group.

Hasil ini sejalan dengan penelitian (Putra, Pramitaresthi, and Widyanthari 2022) yang melaporkan adanya peningkatan rata-rata skor pengetahuan responden dari 9,15 pada *pretest* menjadi 10,46 pada *posttest*, serta terbukti signifikan secara statistik. Temuan serupa juga dilaporkan oleh (Manik 2021), di mana proporsi responden dengan pengetahuan baik meningkat dari 10,5% pada *pretest* menjadi 57,9% pada *posttest* setelah diberikan edukasi melalui WhatsApp Group.

Selain itu, penelitian (Ulfa, Masthura, and Mulfianda 2025) menunjukkan bahwa edukasi kesehatan melalui WhatsApp Group mampu mengubah kategori pengetahuan responden dari seluruhnya kurang pada *pretest* menjadi sebagian besar baik (83,3%) pada *posttest*. Hasil ini diperkuat oleh penelitian (Salmiyenti et al. 2023) yang menemukan adanya peningkatan rata-rata

nilai pengetahuan dari 8,07 pada *pretest* menjadi 10,87 pada *posttest*.

Secara teoritis, peningkatan pengetahuan dapat terjadi melalui proses pendidikan kesehatan yang terencana dan berkelanjutan. Menurut Notoatmodjo (2014) dalam (Prasetyorini et al., 2022), pengetahuan merupakan hasil dari proses penginderaan yang dipengaruhi oleh pemberian informasi melalui intervensi edukatif. Dalam penelitian ini, peningkatan pengetahuan didukung oleh penggunaan WhatsApp Group sebagai media edukasi yang memungkinkan penyampaian materi secara terstruktur, berulang, serta interaktif. Hal ini sejalan dengan (Mardiana, Satryani, and Rahman 2022) yang menyatakan bahwa WhatsApp Group efektif sebagai media promosi kesehatan karena mudah diakses dan mendukung interaksi tanpa tatap muka.

Tabel 3. Distribusi sikap manajemen stres kerja responden pada saat *pretest* dan *posttest*

Sikap	Pre-test		Post-test	
	F	%	f	%
Sangat Positif	4	9,5	31	73,8
Positif	38	90,5	11	26,2
Negatif	0	0	0	0
Total	42	100	42	100

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada tahap *pretest*, sebagian besar responden memiliki sikap positif terhadap manajemen stres kerja, yaitu sebanyak 38 guru (90,5%), sedangkan responden dengan sikap sangat positif berjumlah 4 guru (9,5%). Setelah diberikan intervensi edukasi kesehatan, terjadi peningkatan pada tahap *posttest*, di mana responden dengan sikap sangat positif meningkat menjadi 31 guru (73,8%), sementara

kategori sikap positif menjadi 11 guru (26,2%). Temuan ini menunjukkan adanya pergeseran sikap responden ke arah yang lebih positif setelah pemberian edukasi melalui WhatsApp Group.

Hasil tersebut sejalan dengan penelitian (Widayani, Kayanaya, and Kencana 2020) yang melaporkan peningkatan proporsi sikap baik dari 30,3% pada *pretest* menjadi 63,6% pada *posttest* setelah intervensi melalui WhatsApp Group, dengan perbedaan yang signifikan secara statistik. Temuan serupa juga dikemukakan oleh (Wicaksana 2022) yang menunjukkan adanya peningkatan sikap responden setelah penyuluhan kesehatan, ditandai dengan perubahan kategori sikap yang lebih baik pada tahap *posttest*.

Selain itu, penelitian (Sugiyatno 2023) menunjukkan bahwa edukasi kesehatan melalui media WhatsApp efektif dalam meningkatkan sikap, yang terlihat dari perubahan sikap responden dari kategori negatif pada *pretest* menjadi positif pada *posttest*. Hal ini diperkuat oleh penelitian (Anggraini, Nugraheny, and Kasjono 2024) yang menemukan adanya peningkatan rata-rata skor sikap secara signifikan setelah pemberian edukasi kesehatan melalui media WhatsApp.

Secara teoritis, sikap berkaitan erat dengan tingkat pengetahuan individu. Menurut Notoatmodjo (2012) dalam (Alifah 2021), peningkatan pengetahuan dapat memengaruhi pembentukan sikap yang lebih positif. Dalam konteks penelitian ini, perubahan sikap responden didukung oleh penggunaan WhatsApp Group sebagai media edukasi yang memungkinkan

penyampaian informasi secara berulang, mudah diakses, serta mendukung interaksi dua arah. Hal ini sejalan dengan (Tokan et al. 2024) yang menyatakan bahwa media digital, termasuk WhatsApp, efektif dalam meningkatkan sikap karena mampu menciptakan proses pembelajaran yang fleksibel dan partisipatif.

Pemilihan media WhatsApp Group sebagai media intervensi didasarkan pada pertimbangan efisiensi, fleksibilitas, dan efektivitas dalam penyampaian edukasi. Studi pendahuluan menunjukkan bahwa jadwal guru yang padat menyulitkan pelaksanaan edukasi secara tatap muka berulang. Media Whatsapp Group memungkinkan penyampaian materi secara asinkron dan berulang selama enam hari dalam berbagai format (teks, poster, dan video) yang dapat diakses kapan saja tanpa mengganggu kegiatan mengajar. Selain itu, fitur interaksi dua arah mendukung diskusi dan penguatan pemahaman.

Tabel 4. Hasil Uji Statistik Pengaruh Whatsapp Group Terhadap Pengetahuan Responden

Variabel pengetahuan				
Test	Mean	SD	p-value	Keterangan
Pre-Test	73	11,2	0,000	Terdapat Pengaruh
Post-Test	86	8,9		

Berdasarkan Tabel 4, diketahui hasil uji *wilcoxon* menunjukkan nilai *p-value* = 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti whatsapp group berpengaruh signifikan dalam peningkatan pengetahuan responden terkait manajemen stres kerja. Perubahan skor sebelum dan sesudah intervensi menggambarkan adanya peningkatan pengetahuan, sehingga whatsapp group

dinilai berpengaruh terhadap perubahan pengetahuan responden.

Temuan ini sejalan dengan (Sapta and Sarah 2026) yang menyatakan terdapat pengaruh ($p < 0,05$). Signifikan edukasi berbasis WhatsApp Group terhadap peningkatan pengetahuan responden. Serta (Bukhari et al. 2021) yang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan setelah penggunaan group whatsapp dalam edukasi kesehatan ($p\text{-value} = 0,001$).

Selain dipengaruhi oleh peningkatan pengetahuan, efektivitas media WhatsApp Group juga dipengaruhi oleh interaktivitas dan kemudahan akses informasi selama proses edukasi. Penggunaan materi berupa gambar, video edukatif, dan diskusi interaktif melalui WhatsApp Group membuat responden lebih tertarik mengikuti proses pembelajaran sehingga meningkatkan perhatian dan keterlibatan selama edukasi. Media WhatsApp memungkinkan komunikasi dua arah, pengulangan materi, serta akses informasi yang fleksibel sehingga memudahkan responden memahami materi yang diberikan. Penelitian (Pranoto and Pratiwi 2022) menyebutkan bahwa WhatsApp efektif meningkatkan pengetahuan karena bersifat mudah digunakan, menarik, dan memungkinkan interaksi antar peserta, sedangkan (Rahayu et al. 2023) menyatakan bahwa pendampingan melalui WhatsApp Group lebih efektif dalam meningkatkan pengetahuan karena adanya diskusi dan pengulangan materi selama proses edukasi.

Tabel 5. Hasil Uji Statistik Pengaruh Whatsapp Group Terhadap Sikap Responden

Variabel pengetahuan				
Test	Mean	SD	p-value	Keterangan
Pre-Test	73	4,8	0,000	Terdapat Pengaruh
Post-Test	81	4,4		

Berdasarkan Tabel 5, diketahui hasil uji *wilcoxon* menunjukkan nilai *p-value* = 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti whatsapp group berpengaruh signifikan dalam peningkatan sikap responden terkait manajemen stres kerja. Perubahan skor sebelum dan sesudah intervensi menggambarkan adanya peningkatan sikap, sehingga whatsapp group dinilai berpengaruh terhadap perubahan sikap responden.

Temuan ini sejalan dengan penelitian (Mayang Sari et al. 2026) yang menunjukkan bahwa tele-edukasi berbasis WhatsApp mampu meningkatkan sikap ibu nifas terhadap perawatan diri dan kesehatan reproduksi secara signifikan ($p < 0,001$). Penelitian (Rohmi, Nugraheny, and Suryantara 2026) juga menyatakan bahwa edukasi melalui WA Group efektif meningkatkan sikap remaja mengenai kesehatan reproduksi pranikah. Selain itu, penelitian (Ratna et al. 2025) menunjukkan adanya peningkatan sikap remaja setelah intervensi peer group berbasis WhatsApp Group dengan nilai *p-value* = 0,035.

Peningkatan sikap pada penelitian ini diduga berkaitan dengan kemudahan akses informasi dan komunikasi yang diberikan melalui media WhatsApp Group. Media ini memungkinkan responden memperoleh edukasi secara berulang, fleksibel, dan berkelanjutan sehingga lebih

mudah memahami serta menerima pesan kesehatan yang diberikan.

Selain dipengaruhi oleh kemudahan akses informasi, peningkatan sikap responden juga dipengaruhi oleh interaktivitas media WhatsApp Group. Penggunaan pesan teks, gambar, video edukatif, diskusi kelompok, dan komunikasi dua arah membuat responden lebih aktif serta tertarik mengikuti proses edukasi kesehatan. Penelitian (Maharani et al. 2025) menyebutkan bahwa media digital interaktif mampu meningkatkan keterlibatan dan sikap positif remaja terhadap kesehatan reproduksi. Karakteristik WhatsApp Group yang mudah digunakan, dekat dengan kehidupan sehari-hari remaja dan ibu nifas, serta memungkinkan adanya dukungan sosial dari anggota kelompok turut membantu menciptakan pengalaman belajar yang lebih menarik. Kondisi tersebut mendorong terbentuknya sikap yang lebih positif terhadap perilaku kesehatan reproduksi dan penerapan praktik kesehatan secara lebih baik.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, yaitu keterbatasan waktu penelitian yang mempengaruhi pelaksanaan studi ini, sehingga proses pengumpulan data serta pemantauan hasil intervensi tidak dapat dilakukan secara lebih mendalam dan berkelanjutan. Selain itu, penelitian ini tidak menggunakan kelompok kontrol, jumlah sampel yang relatif kecil, dan pelaksanaan penelitian yang hanya dilakukan pada dua sekolah sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas.

KESIMPULAN

Edukasi kesehatan melalui WhatsApp Group terbukti memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap manajemen stres kerja pada guru sekolah dasar ($p < 0,05$). Oleh karena itu, WhatsApp Group dapat dikembangkan sebagai media edukasi kesehatan kerja yang efektif, fleksibel, dan mudah diakses oleh guru. Secara praktis, sekolah dapat memanfaatkan platform ini sebagai sarana penyampaian program promosi kesehatan kerja secara berkelanjutan, seperti edukasi manajemen stres, dukungan psikososial, serta peningkatan kesejahteraan guru tanpa mengganggu aktivitas pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Alifah. (2021). *Hubungan pengetahuan dan sikap terhadap perilaku masyarakat dalam pencegahan penyebaran COVID-19 di Kelurahan Jagir Surabaya*.
- Aliva, M., Rahayu, H. S. E., & Margowati, S. (2021). Pengaruh promosi kesehatan melalui media leaflet dan WhatsApp terhadap kepatuhan minum tablet zat besi pada ibu hamil di Puskesmas Tempuran. *Indonesia Jurnal Kebidanan*, 5(2), 60. <https://doi.org/10.26751/ijb.v5i2.1269>
- Anggraini, A., Nugraheny, E., & Kasjono, H. S. (2024). Pengaruh penyuluhan menggunakan media WhatsApp terhadap pengetahuan, sikap, dan praktik SADARI. 5, 5309–5316.
- Bukhari, A., Astuti, N., Bahar, B., & Herli, N. L. P. (2021). Pengaruh edukasi media WhatsApp tentang gizi laktasi, involusi uteri, dan lochea terhadap pengetahuan, sikap, dan perilaku ibu nifas. 8(1), 20–33.
- Junaidi, R., Roesdy, R., Syamsuri, A. R., & Brigita, T. (2025). Pengaruh motivasi dan prestasi terhadap karir Guru Penggerak di Kota Pematangsiantar.
- Maharani, T. D., Sriwenda, D., Mulyati, S., & Fajrin, A. M. (2025). Pengaruh e-flashcard pada pengetahuan dan sikap remaja terkait perilaku seksual berisiko. *Griya Widya Journal*, 5(1), 25–33. <https://doi.org/10.53088/griyawidya.v5i1.2014>
- Manik, R. M. (2021). Pengaruh pendidikan kesehatan melalui grup WhatsApp terhadap tingkat pengetahuan ibu hamil tentang pencegahan COVID-19 di Klinik Pratama Kasih Bunda Deli Serdang tahun 2020. 8, 112–118.
- Mardiana, N., Satryani, & Rahman, G. (2022). Effectiveness of use WhatsApp groups in implementation of classes for mothers toddlers aged 0–1 years against knowledge of mothers toddlers in the Technical Implementation Unit, Barong Tongkok Community Health Center in 2022. (3).
- Mayang Sari, J., Solekah, U., Mariyam, & Tahaher, M. I. T. (2026). Pengaruh tele-edukasi nifas berbasis WhatsApp terhadap kesehatan reproduksi ibu. 16(1).
- Mayangsari, D., Qalbaniyah, P. D., Adhani, D. N., Luqman, F., Ariyanto, T., & Nazarullail, F. (2025). Tingkat profesionalisme ditinjau dari kualifikasi akademik guru PAUD. 12, 103–115.
- Paskaliani, R. (2024). Faktor-faktor yang berhubungan dengan stres kerja pada guru SMK Persada Husada Indonesia di Jatiasih Bekasi. *Jurnal Persada Husada Indonesia*, 11(40), 30–39.
- Pranoto, H. H., & Pratiwi, N. R. (2022). Efektivitas jejaring sosial WhatsApp dalam meningkatkan pengetahuan kesehatan reproduksi remaja. 5, 125–130.
- Prasetyorini, E. H., & Kustriyani, M. (2022). Pengaruh pendidikan kesehatan dengan video terhadap pengetahuan tentang SADARI pada wanita usia subur di wilayah Puskesmas Ngaliyan Semarang. 13(2), 530–536.

- Pujiningsih, A., & Miyono, N. (2020). Strategi kepala sekolah dalam manajemen stres guru di organisasi pendidikan SDN Sumbermulyo Rembang. *GEEJ (Getsempena English Education Journal)*, 7(2), 422-430.
- Putra, D. G. W., Pramitaresthi, I. G. A., & Widyanthari, D. M. (2022). Pengaruh pendidikan kesehatan melalui WhatsApp terhadap pengetahuan dan sikap remaja pada pencegahan seks pranikah.
- Rahayu, N. A., Mamlukah, M., Suparman, R., & Iswarawanti, D. N. (2023). Efektivitas promosi kesehatan melalui media komunikasi, informasi, dan edukasi (KIE) serta pendampingan WhatsApp group terhadap pengetahuan dan sikap tentang anemia pada ibu hamil tahun 2022. *Journal of Health Research Science*, 3(1), 83-93. <https://doi.org/10.34305/jhrs.v3i01.768>
- Rahman, A., & Yuliani, S. (2022). Pengaruh usia terhadap kinerja dan profesionalisme guru.
- Ratna, P., Dewi, S., Estri, B. A., & Hidayati, R. W. (2025). Pengaruh peer group terhadap tingkat pengetahuan dan sikap siswi tentang kehamilan tidak diinginkan di SMA Negeri 2 Banguntapan Bantul. 8, 708-719.
- Rohmi, E. N., & Suryantara, B. (2026). Efektivitas model edukasi berbasis kelompok terhadap pengetahuan, sikap, dan perilaku kesehatan reproduksi pranikah. 9(1), 151-163.
- Salmiyenti, S., Abidin, Z., Rany, N., & Leonita, E. (2023). Efektivitas edukasi kesehatan melalui WhatsApp terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap penderita TB dalam pencegahan TB paru di UPTD Puskesmas Tapung II. 9, 1-11.
- Sapta, D., & Sarah, N. (2026). Pengaruh edukasi kanker serviks berbasis WhatsApp grup terhadap pengetahuan dan sikap wanita usia subur di Puskesmas Sungai Apit. 9(1), 43-53.
- Sugiyatno, S. (2023). Efektivitas media WhatsApp terhadap pengetahuan dan sikap suami di Puskesmas Arga Mulia. *Jurnal Surya Medika*, 9(3), 42-50. <https://doi.org/10.33084/jsm.v9i3.6466>
- Suhendarlan, L., Jumiati, I. E., Yulianti, R., & Maulana, D. (2022). Prevalensi stres kerja aparatur sipil negara (ASN) di Sekretariat DPRD Provinsi Banten. *Administratio: Jurnal Ilmiah Administrasi Publik dan Pembangunan*, 13(1), 81-95. <https://doi.org/10.23960/administratio.v13i1.301>
- Suyanto, & Jihad, A. (2021). *Menjadi guru profesional*.
- Tokan, P. K., Owa, K., Robert, D., Fankari, F., Bai, M. K. S., Wisanti, E., Maramis, J. L., Langi, G. K. L., Berliana, N., Koch, N. M., Trisnaningsih, R., Yudha, R. R. W. K., Silfia, V. R., Fione, A., & Setiana, I. (2024). *Media promosi kesehatan*.
- Ulfa, R., Masthura, S., & Mulfianda, R. (2025). Pengaruh pendidikan kesehatan media video animasi melalui WhatsApp group terhadap pengetahuan wanita usia subur tentang HIV/AIDS. 8, 40-48.
- Wicaksani, N. P. I. (2022). Pengetahuan, sikap, dan praktik sarapan sebelum dan sesudah edukasi gizi melalui WhatsApp dengan media video pada siswa SMP Negeri 1 Tabanan.
- Widayani, L. G. A., Kayanaya, A. A. G. R., & Kencana, I. K. (2020). Pengaruh penyuluhan dengan media WhatsApp group terhadap pengetahuan dan sikap tentang makanan cepat saji. 10(4), 223-228.
- Yogisutanti, G., Ekawati, E., & Suhat, S. (2022). Musculoskeletal disorders, work stress, and fatigue of workers as the impact of work from home activities during the COVID-19 pandemic. 18, 325-332. <https://doi.org/10.47836/mjmhs18.6.x>