

ABSTRAK

Teknologi sistem informasi di bidang kesehatan telah berkembang dengan pesat dimana manusia selalu mengembangkan teknologi untuk mendapatkan suatu hal yang lebih mudah, praktis dan efisien. Salah satunya adalah *website* Menu Harianku yang dikembangkan oleh dosen dan mahasiswa program studi Gizi dan Sistem Informasi Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya. *Website* Menu Harianku merupakan instrumen perencanaan menu diet berbasis *website* yang awalnya hanya dilakukan dengan metode konvensional. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui perbandingan efektivitas menyusun perencanaan menu diet dengan metode konvensional dan *website* menu harianku.

Penelitian ini menggunakan desain analitik-komparatif dengan pendekatan *cross sectional* yang dilakukan pada 90 mahasiswa gizi semester enam di Universitas Nahdlatul Ulama yang diambil dengan metode *probability sampling*. Variabel bebas pada penelitian ini adalah metode perencanaan menu diet berupa metode konvensional dan *website* menu harianku, dan variabel terikatnya adalah efektivitas perencanaan menu diet. Data dianalisis dengan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*.

Hasil penelitian menunjukkan terdapat 76,6% responden merasa *website* menu harianku sangat efektif untuk digunakan dalam menyusun perencanaan menu diet. Sedangkan pada metode konvensional hanya terdapat 36,6% responden yang merasa sangat efektif dalam penggunaan metode konvensional untuk menyusun perencanaan menu diet. Hasil uji statistik menunjukkan terdapat perbedaan efektivitas yang signifikan antara metode konvensional dan *website* menu harianku dalam menyusun perencanaan menu diet ($p=0,000$).

Secara keseluruhan penggunaan *website* menu harianku lebih efektif dari pada metode konvensional dalam menyusun perencanaan menu diet. Penelitian selanjutnya diharapkan untuk membandingkan efektivitas dari segi waktu kecepatan dalam menyusun perencanaan menu diet dengan metode konvensional dan *website* menu harianku.

Kata kunci : efektivitas, perencanaan menu diet, *website*, metode konvensional