

Pengaruh Edukasi Media *Podcast* Dan Video Animasi Terhadap Pengetahuan Gizi Lebih Remaja Usia 16-18 Tahun Di SMA PGRI 3 Bogor

Bayu Adrianto¹, Ibnu Malkan Bakhrul Ilmi^{2*}, Muhammad Nur Hasan Syah³, Dian Luthfiana Sufyan⁴

^{1,2,3,4}Program studi gizi program sarjana, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta

Abstract

Background: The nutritional status of overweight and obesity worldwide has almost tripled since 1975. In 2016, more than 340 million children and adolescents aged 5-19 years experienced overnutrition and obesity. Most nutritional problems can be avoided if an individual has good knowledge about nutrition and regulates eating. Nutrition education is provided to increase the level of knowledge and use interesting media so that the educational material to be delivered can be received more easily. Objective: Knowing the difference in the level of knowledge about overweight in adolescents 16-18 years before and after being given education with videos and podcasts. Method: Quasi-experimental study with pre-post-test group design involving 80 students in classes X and XI which chose by cluster random sampling. Knowledge data was collected with the online method. Result: there's a difference in knowledge with the use of nutrition education media through podcasts ($p=0.000$) and animated videos ($p=0.000$). Conclusion: There are differences in the level of knowledge about overweight in adolescents 16-18 years before and after being given education with videos and podcasts.

Keywords: *Animated Videos, Nutrition Education, Overweight, Podcast*

Pendahuluan

Status gizi lebih merupakan keadaan di mana status gizi individu melebihi status gizi normal. Status gizi lebih terjadi karena ketidakseimbangan antara energi dari yang dikonsumsi tubuh lebih besar dibandingkan energi yang digunakan oleh tubuh. Sejak tahun 1975 status gizi lebih di dunia meningkat hampir sebesar tiga kali lipat. Lebih dari 340 juta anak dan remaja 5-19 tahun di dunia memiliki status gizi berlebih. Tahun 2016 (WHO, 2021). Prevalensi status gizi lebih di Jawa Barat remaja usia 16-18 tahun sebesar 8% menurut hasil Riskesdas tahun 2013. Angka ini mengalami

peningkatan pada hasil Riskesdas di Jawa Barat pada tahun 2018 yakni menjadi 10,9%. Lalu prevalensi status gizi lebih di kota Bogor untuk remaja 16-18 tahun sebesar 13.71% (Kementerian Kesehatan, 2018). Status gizi lebih adalah salah satu faktor penyebab risiko terjadinya berbagai penyakit tidak menular seperti penyakit kanker, stroke, diabetes, hipertensi, penyakit hati, penyakit jantung, kantong empedu, dan berbagai macam penyakit lainnya (WHO, 2021).

Tingkat pengetahuan merupakan salah satu faktor penyebab yang dapat mempengaruhi status gizi (Mardiyanto et al., 2019). Penelitian oleh Kanah (2020) menunjukkan bahwa semakin rendah tingkat pengetahuan gizi makan semakin besar peluang mengalami status gizi kurang atau berlebih. Kurangnya tingkat pengetahuan mengenai gizi memungkinkan kesulitan dalam memilih menu makanan yang dikonsumsi sesuai

*corresponding author: Ibnu Malkan Bakhrul Ilmi
Program studi gizi program sarjana, Universitas
Pembangunan Nasional Veteran Jakarta
Email: ibnuilmi@upnvj.ac.id

Summited: 01-03-2023 Revised: 06-05-2023

Accepted: 27-07-2023 Published: 01-02-2024

dengan kebutuhan tubuh. Sebagian besar masalah gizi dapat dicegah dan ditangani apabila seseorang mempunyai pengetahuan yang cukup tentang gizi dan bagaimana cara mengatur makan sesuai dengan kebutuhan masing-masing. Pengetahuan gizi merupakan pemahaman seseorang individu tentang makanan dan zat gizi, cara pengolahan bahan makanan yang tepat untuk menjaga kandungan zat gizi dalam bahan makanan, makanan yang aman dikonsumsi, dan pola hidup bersih dan sehat (Hanantti et al., 2021). Edukasi gizi diusahakan diberikan menggunakan media yang menarik agar isi materi edukasi yang disampaikan dapat diterima dengan baik (Kusumarani & Noviarddhi, 2018). Pengembangan media edukasi sangat beragam dan mulai dikembangkan sebagai salah satu upaya dalam memudahkan seseorang untuk menerima suatu informasi. Seseorang dapat menerima materi pengetahuan dari edukasi gizi yang disampaikan melalui panca indera (Fitriana, 2015).

Media yang dapat digunakan untuk edukasi gizi salah satunya adalah *podcast*. *Podcast* berasal dari kata *Playable On Demand* dan *broadcast*. File audio yang diunggah di internet, yang dapat didengarkan dimanapun dan kapanpun. Tren *podcast* di Indonesia sendiri tergolong baru, jika dibandingkan dengan video atau musik popularitasnya masih dibawah itu. Namun tren *podcast* di Indonesia akan terus berkembang seiring berjalannya waktu, dapat dilihat dari mulai banyaknya *podcast* karya anak Indonesia (Zellatifanny, 2020). Survei oleh *we are social & hootsuite* popularitas *podcast* meningkat dari 43% pada tahun 2020 ke 58% di tahun 2021. Hal ini dapat membuktikan *podcast* akan berkembang secara bertahap di Indonesia seiring berjalannya waktu (Hootsuite, 2021). Sedangkan survei yang dilakukan oleh media *jakpat* pada 5 Oktober-11 Desember 2020 menunjukkan jumlah pendengar *podcast* di Indonesia mayoritas didominasi oleh remaja yaitu sebanyak 22,1% mendengarkan *podcast* usia 15-19 tahun.

Video adalah media yang menggabungkan audio dan visual secara bersama sehingga dapat

menghasilkan tampilan visual yang menarik. Video dapat menjangkau penonton yang luas. Penyampaian materi edukasi melalui media video dapat mempengaruhi minat siswa dalam menerima informasi. Siswa dapat lebih mudah menerima informasi di dalam video (Yudianto, 2017). *Platform* yang dapat digunakan sebagai tempat media ditampilkan salah satunya adalah *platform* YouTube. Berdasarkan survei yang dilakukan *hootsuite* dan *we are social* YouTube merupakan *platform* yang paling banyak diakses di Indonesia. Pada tahun 2021 YouTube berada di urutan pertama *platform* media sosial yang paling digunakan yaitu sebesar 93%. Pengguna internet usia 16-64 tahun banyak menghabiskan waktu untuk menonton video online. Sebanyak 99% dari 272,1 juta populasi menggunakan internet untuk menonton video online di perangkat mereka (Hootsuite, 2021).

Spotify adalah aplikasi layanan streaming musik yang didirikan oleh Martin Lorentzon dan Daniel Ek. Spotify diresmikan pada tahun 2008 dan menawarkan layanan unduhan musik dengan membayar royalti kepada perusahaan musik. Total pengguna Spotify saat ini sudah mencapai 381 juta pengguna pada 2021. Survei yang dilakukan oleh *daily social* Pada tahun 2018 Spotify merupakan *platform* paling dikenal untuk mendengarkan *podcast* di Indonesia sebesar 52% (Eka, 2018).

Hasil survei awal yang dilakukan terhadap 30 siswa dan siswi di SMA PGRI 3 Bogor pada 10-12 Januari 2021 untuk mengetahui gambaran pengetahuan awal responden. Hasil survei didapatkan sebesar 40% (12 siswa) orang memiliki pengetahuan gizi kurang, sebesar 50% (15 siswa) memiliki pengetahuan gizi yang cukup dan sebanyak 10% (3 siswa) memiliki pengetahuan gizi dengan kategori baik. Pada penelitian sebelumnya oleh Muthmainnah, Rahayu and Muhdar (2021). intervensi yang dilakukan dengan media *podcast* dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap terkait pesan gizi seimbang mengenai obesitas secara signifikan. Hal ini disebabkan subjek diberikan materi *podcast* yang dapat didengarkan di mana pun dan secara berulang-ulang kapan pun. Untuk

penelitian lanjutan dapat dilakukan dengan memilih media lain dengan mempertimbangkan kekurangan dan kelebihan dari setiap media edukasi yang digunakan sehingga mendapatkan media yang paling sesuai digunakan untuk edukasi.

Metode

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Mei – Juni 2022. Desain penelitian yang digunakan yaitu *quasi eksperimental* dengan rancangan *two group pre-post-test*. Desain penelitian *quasi eksperimental* dapat digunakan untuk mengetahui hubungan sebab-akibat dari sebuah pengujian atau eksperimen. *Quasi eksperimental* digunakan untuk suatu penelitian yang tidak dapat dikontrol dengan peneliti secara sepenuhnya artinya diluar kemampuan peneliti jika terdapat hal-hal yang tidak bisa dikontrol. Pada penelitian ini dibagi menjadi kelompok pengujian yaitu kelompok *podcast* dan video tanpa menggunakan kontrol. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja usia 16-18 tahun di SMA PGRI 3 Bogor. Cara penentuan responden dalam penelitian ini yaitu *Probability sampling* dengan pendekatan *Cluster Random Sampling*. Dalam teknik ini, klasternya yaitu kelas X dan XI. Selanjutnya setiap kelas akan dibagi menjadi dua kelompok intervensi yaitu *podcast* dan video. Pengambilan responden diacak menggunakan aplikasi *statistic and sample size*. Responden yang mengikuti penelitian ini harus memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah sebagai berikut a) Remaja kelas X dan XI di SMA PGRI 3 Bogor, b) Bersedia menjadi responden penelitian tanpa paksaan, c) Memiliki akses *smartphone*, laptop atau komputer pribadi. Sedangkan kriteria eksklusi yaitu siswa yang tidak dapat melanjutkan rangkaian penelitian karena sakit.

Besar sampel penelitian ini sebanyak 36 responden dengan penambahan sebanyak 10%, sehingga jumlah responden didapatkan menjadi 40 orang masing masing kelompok dan jumlah sampel pada penelitian ini sebanyak 80 orang responden. Instrumen penelitian yang digunakan berupa kuesioner. Kuesioner berisi 20 pertanyaan mengenai materi Gizi lebih pada remaja. Sebelum dilakukan penelitian, kuesioner terlebih dahulu dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Sampel pada penelitian ini sebanyak 80 responden yang dibagi dalam dua kelompok yaitu kelompok *podcast* dan video. Pada setiap kelompok terdiri dari 40 responden dalam masing masing kelompok. Proses pengambilan data dilakukan secara daring melalui tiga tahap, yaitu *pre-test*, edukasi gizi menggunakan media, dan *post-test* yang dilakukan di hari berbeda selama 2 minggu. Masing-masing kegiatan dilaksanakan 1 kali dalam 2 minggu.

Analisis univariat merupakan analisis yang bertujuan untuk mengetahui karakteristik dari variabel penelitian. Penelitian ini menganalisis frekuensi berdasarkan usia, jenis kelamin dan pengetahuan mengenai gizi lebih. Analisis bivariat digunakan untuk melihat perbedaan tingkat pengetahuan mengenai gizi lebih sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi. Analisis bivariat penelitian ini menggunakan uji *Wilcoxon* untuk mengetahui perbedaan skor *pre-test* dan *post-test* pada kelompok *podcast* maupun video. Dan menggunakan uji *Mann Whitney* untuk mengetahui perbedaan efektivitas antara media *podcast* maupun video.

Hasil

Karakteristik responden penelitian meliputi usia dan jenis kelamin ditampilkan pada tabel berikut.

Tabel 1 Karakteristik Responden

Karakteristik Individu	Podcast (n=40)		Video (n=40)		Total (n=80)		P value
	n	%	n	%	N	%	
Usia (Tahun)							
16	33	82.5	31	77.5	64	80	0,546
17	7	17,5	8	20.0	15	18,8	
18	-		1	2.5	1	1,3	
Jenis Kelamin							
Laki Laki	13	32.5	17	42.5	30	37,5	0,359
Perempuan	27	67.5	23	57.5	50	62.5	

Usia responden dalam penelitian sebanyak 64 orang (82,5%) didominasi oleh usia 16 tahun. Jenis kelamin pada penelitian ini yaitu sebanyak 30 orang laki laki (37,5%) dan 50 orang perempuan (62,5%).

Tabel 2 Tingkat Pengetahuan Sebelum dan Setelah Edukasi

Variabel	Kategori	Podcast				Kelompok Video			
		Pre-Test		Post-Test		Pre-Test		Post-Test	
		n	%	n	%	n	%	n	%
Pengetahuan	Kurang	2	5	-	-	7	17,5	-	-
	Cukup	29	72,5	11	27,5	25	62,5	17	42,5
	Baik	9	22,5	29	72,5	8	20	23	57,5
	Total	40	100	40	100	40	100	40	100

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa saat *pre-test* pada kelompok *podcast* responden memiliki nilai pengetahuan mayoritas dalam kategori cukup sebanyak 29 responden (72,5%), sedangkan pada hasil *post-test* mayoritas meningkat dalam kategori baik yaitu sebanyak 29 responden (72,5%). Pada kelompok media video animasi Hasil *pre-test* memiliki nilai pengetahuan mayoritas dalam kategori cukup yaitu 25 responden (62,5%), lalu pada saat *post-test* mayoritas meningkat dalam kategori baik yaitu 23 responden (57,5%).

Tabel 3. Perbedaan nilai Pengetahuan Responden Sebelum dan Setelah Intervensi

Pengetahuan Gizi Lebih	Mean SD	P value
Podcast (n=40)		0.000
<i>Pre-test</i>	73.75 ± 11,64	
<i>Post-test</i>	87.5 ± 7.84	
Video (n=40)		0,000
<i>Pre-test</i>	69.63 ± 15,165	
<i>Post-test</i>	85.5 ± 7.579	

Pada tabel 3 kelompok *podcast* rata-rata lebih remaja sebelum diberikan media *podcast* perolehan nilai pengetahuan mengenai status gizi adalah 73,75 dan skor rata-rata pada kolom

pengetahuan mengenai status gizi lebih remaja sesudah diberikan media *podcast* ialah 87,5. Hal ini memperlihatkan adanya peningkatan nilai pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi menggunakan *podcast*. Hasil uji wilcoxon didapatkan $P\ value < 0,05$ hal tersebut menunjukkan terdapat adanya perbedaan yang signifikan antara rata-rata nilai pengetahuan mengenai status gizi lebih remaja sebelum dan sesudah intervensi menggunakan media *podcast*.

Pada kolom kelompok video rata-rata perolehan nilai pengetahuan mengenai status gizi

lebih remaja sebelum diberikan media video adalah 69,63 dan skor rata-rata pada kolom pengetahuan mengenai status gizi lebih remaja sesudah diberikan media video ialah 85,5. Hal ini memperlihatkan adanya peningkatan rata-rata nilai pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi menggunakan media video. Hasil Uji wilcoxon didapatkan nilai $P < 0,05$. Hal tersebut menunjukkan terdapat adanya perbedaan signifikan antara nilai pengetahuan mengenai status gizi lebih remaja sebelum dan sesudah intervensi menggunakan media video.

Tabel 4. Efektivitas Media Podcast dan Video Animasi

Variabel	Kelompok <i>Podcast</i>	Kelompok Video	<i>P value</i>
	Mean±SD	Mean±SD	
Pengetahuan	87.5 ± 7.84	85.5 ± 7.579	0.257

Efektivitas media edukasi gizi dapat dinilai berdasarkan selisih nilai pengetahuan mengenai gizi saat *post-test*. Perubahan nilai tersebut kemudian dirata-ratakan dan di uji dengan uji mann whitney. Hasil uji mann whitney Didapatkan nilai $p\ value\ 0,257 > 0,05$ sehingga dapat diartikan tidak ada perbedaan efektivitas antara media *podcast* maupun video. Hal ini diduga bahwa kedua media sama-sama memiliki dampak terhadap tingkat pengetahuan gizi lebih responden yang dapat dilihat dengan adanya peningkatan nilai pengetahuan terkait gizi lebih pada kedua kelompok media yang digunakan.

Pembahasan

Pengaruh Media Podcast Terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi Lebih

Hasil analisis menunjukkan terdapat adanya perbedaan yang signifikan antara rata-rata nilai pengetahuan mengenai status gizi lebih remaja sebelum dan sesudah intervensi menggunakan media *podcast*. Penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Salsabila (2020) dalam penelitiannya edukasi gizi menggunakan *podcast* dan leaflet di SMPN 11 Jakarta didapatkan hasil adanya perbedaan signifikan pada nilai pengetahuan mengenai status gizi lebih remaja

sesudah diberikan edukasi gizi menggunakan *podcast* pada remaja remaja di SMPN 11 Jakarta.

Penelitian oleh Muthmainnah, Rahayu and Muhdar (2021) terkait edukasi gizi menggunakan media *podcast* pada remaja juga diperoleh hasil terdapat pengaruh dari media *podcast* dan booklet terhadap perubahan pengetahuan terkait pesan gizi seimbang mengenai obesitas. Penelitian yang dilakukan oleh Angela and Kurniasari (2021) tentang efektivitas media poster dan *podcast* terhadap penderita hipertensi menunjukkan hasil yang sama yaitu terdapat perbedaan rata-rata tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan intervensi edukasi gizi menggunakan media *podcast* pengetahuan dasar hipertensi sebelum dan sesudah diberikan media *podcast*.

Media *podcast* menggunakan bentuk komunikasi secara langsung antara peneliti dengan responden. Hal ini dapat menjadi bukti bahwa responden merasa lebih terlibat secara langsung saat intervensi dengan mendengarkan *podcast* dan dapat mendorong pengembangan hubungan yang aktif terhadap pengetahuan yang disampaikan. Menurut Geoghegan & Klass dalam (Fadilah et al., 2017) potensi *podcast* sendiri terletak pada keunggulannya yaitu dapat diakses secara otomatis, dapat didengarkan

dimanapun dan kapanpun, dan selalu tersedia. Media audio mampu menarik perhatian siswa dalam hal menyimak, melalui suara suara yang diperdengarkan baik berupa musik, efek suara maupun kata-kata. media audio untuk pengajaran mengandung pesan dalam bentuk auditif , yang dapat merangsang perhatian, kemauan,pikiran dan perasaan sehingga dapat terjadi proses belajar mengajar (Kresnadi et al., 2013).

Pembahasan Media Video Terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi Lebih

Hasil analisis menunjukkan terdapat adanya perbedaan yang signifikan antara rata-rata nilai pengetahuan mengenai status gizi lebih remaja sebelum dan sesudah intervensi menggunakan media video. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian oleh Imtaza (2021) tentang perbedaan media edukasi gizi video animasi pada remaja putri di SMK dental Asisten Aekesal Jakarta yang menunjukkan bahwa pada kelompok edukasi gizi menggunakan video animasi terjadi peningkatan sikap dan rata-rata nilai pengetahuan. Hasil analisis terdapat perbedaan signifikan pada nilai pengetahuan dan sikap remaja putri mengenai anemia sebelum dengan sesudah diberikan intervensi edukasi gizi dengan media video. Penelitian oleh Meidiana, Simbolon and Wahyudi (2018) yang dilakukan pada siswa di SMPN 4 Bengkulu dan SMP IT IQRA Bengkulu yang ber usia 12-15 tahun juga didapatkan hasil terdapat perbedaan yang signifikan antara rata rata tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan edukasi melalui media video.

Penelitian oleh Zares and Simanungkalit (2021) pada siswa SMPN 14 bekasi tentang edukasi gizi menggunakan media video dan leaflet didapatkan hasil terdapat pengaruh edukasi gizi menggunakan media video sebelum dan sesudah diberikan intervensi terhadap pengetahuan gizi seimbang . Remaja saat ini menggunakan kecanggihan teknologi untuk mencari berbagai macam informasi yang mereka butuhkan dan tidak membosankan (Firmansyah et al., 2019). Penelitian oleh Rinarto, D. L., Ilmi, I. M. B., & Imrar (2022) pada siswa SMAN 1 Cikarang Utara mengenai edukasi gizi dengan menggunakan media sosial instagram dan YouTube terdapat perbedaan yang signifikan sebelum dan sesudah diberikan intervensi

edukasi gizi menggunakan YouTube dan Instagram. Media edukasi video berfungsi sebagai media pembelajaran yaitu fungsi kompensatoris, fungsi kognitif, fungsi atensi dan fungsi afektif (Yudianto, 2017). Para ahli berpendapat bahwa penyaluran pengetahuan ke dalam otak paling banyak melalui indera penglihatan (sekitar 75 s/d 87%) dibandingkan dengan indera lainnya yaitu (13 s/d 25%) (Arlita Saputri, 2017). Pengetahuan juga timbul setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek, sehingga media animasi dapat mempengaruhi pengetahuan (Imtaza, 2021).

Pembahasan Efektivitas Media Podcast dan video Animasi terhadap Pengetahuan Gizi Lebih

Hasil analisis didapatkan bahwa tidak ada perbedaan efektivitas antara media *podcast* maupun video. Hal ini sejalan dengan penelitian oleh Diva Nadhira Salsabila (2020) di SMPN 11 Jakarta didapatkan hasil tidak terdapat perbedaan yang signifikan terhadap nilai sikap antar kelompok menggunakan media *podcast* maupun leaflet. Penelitian oleh Angela and Kurniasari (2021) juga menunjukkan hasil tidak ada perbedaan tingkat pengetahuan dasar mengenai hipertensi, baik menggunakan media poster dan *podcast*. Hal ini disebabkan karena pesan atau informasi yang terdapat dalam media poster dan *podcast* mudah dipahami oleh responden. Penelitian oleh Imtaza (2021) mendapatkan hasil yang sama dengan hasil penelitian diatas yaitu tidak ada perbedaan signifikan nilai pengetahuan antar kelompok media instagram maupun media video animasi. Sementara Penelitian yang dilakukan oleh Zares and Simanungkalit (2021) menunjukkan hasil yang berbeda bahwa terdapat beda rerata pengetahuan antara kelompok edukasi gizi menggunakan media leaflet maupun video dan hasilnya media leaflet lebih efektif dibandingkan media video untuk menjadi media edukasi gizi.

Hal ini dapat terjadi karena kedua media yang digunakan untuk intervensi memiliki kekurangan dan kelebihan masing masing, selain itu pemahaman masing masing individu berbeda. Untuk memahami suatu hal, masing masing individu memiliki cara pemahaman yang berbeda hal ini dapat menyebabkan cara berpikir setiap

individu memiliki karakteristik masing masing, sehingga dapat mempengaruhi pemahaman individu terhadap sesuatu hal. Selain berbeda dalam tingkat kemampuan berpikir, dapat berbeda juga dalam cara memperoleh, serta menerapkan pengetahuan (Qomariyah, 2016).

Perkembangan media saat ini menjadikan salah satu media audio pun ikut berkembang. Pada awal kemunculannya, belum banyak yang mengetahui cara menggunakan *podcast* karena belum banyak platform yang memfasilitasi *podcast*. *Podcast* dapat digunakan untuk menjadi media edukasi yang efisien dan efektif. *Podcast* disebut efektif karena *podcast* dapat digunakan sebagai media edukasi yang variatif, perangkat pemutarnya sederhana, dan dapat didengarkan di manapun dan kapanpun sambil melakukan aktifitas sehari hari (Laila, 2020). Pada penelitian yang dilakukan oleh Bustari, Samad and Achmad (2017) sebesar 83% responden berpendapat bahwa media audio pembelajaran dikategorikan sebagai media pembelajaran yang baik dalam menunjang pembelajaran untuk meningkatkan kompetensi sikap sosial, pengetahuan dan keterampilan. Dengan menggunakan *podcast* siswa dapat lebih fokus mendengarkan materi yang mereka butuhkan. Media pembelajaran yang saat ini banyak diikuti siswa adalah *podcast* berupa suara digital yang dapat diakses secara daring. Dengan menggunakan media *podcast*, guru dapat mendukung siswa dalam membangun rasa percaya diri dan situasi belajar yang menyenangkan. Rasa percaya diri ini dapat meningkat karena kemampuan mereka untuk memahami topik tertentu sebagai hasil dari pengulangan dan mendengarkan.

Media video melibatkan imajinasi dan dapat meningkatkan motivasi belajar siswa. Penggunaan media untuk pembelajaran sangat disarankan untuk dapat meningkatkan kualitas pembelajaran (Firdaus et al., 2016). Remaja saat ini menggunakan kecanggihan teknologi untuk mencari berbagai macam informasi yang mereka butuhkan dan tidak membosankan (Firmansyah et al., 2019). Media video animasi merupakan media yang sesuai untuk usia remaja karena media tersebut dapat mengembangkan imajinasi serta menambah sarana belajar dalam suasana yang lebih menyenangkan, sehingga hal tersebut dapat merangsang minat dalam belajar remaja,

karena bentuk yang ditampilkan menarik dan mudah untuk dipahami. Penggunaan media sosial yang sesuai dan tepat dapat membantu proses pembelajaran terutama dalam hal untuk meningkatkan pengetahuan mengenai gizi pada remaja (Masitah et al., 2018).

Pembelajaran melalui video dapat meningkatkan pengetahuan karena menurut Saputri (2017) distribusi pengetahuan ke dalam otak mayoritas melalui indra penglihatan (75-87%) dibandingkan indra lainnya (13-25%). Keterbaharuan penelitian ini yaitu mengamati edukasi melalui *podcast*. Sebagian besar media edukasi yang telah dikembangkan yaitu ceramah langsung, poster, komik dan video. Penelitian diharapkan mampu menjadi dasar para guru, ahli gizi dan masyarakat dalam mengembangkan media edukasi gizi melalui media *podcast* dan video.

Kesimpulan

Pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan pada rata-rata pengetahuan mengenai status gizi lebih sebelum dan sesudah diberikan edukasi gizi menggunakan media *podcast* dan video pada remaja kelas X dan XI di SMA PGRI 3 Bogor dengan *p-value* sebesar 0,000. Serta tidak ada perbedaan efektivitas antara media *podcast* maupun video terhadap tingkat pengetahuan mengenai status gizi lebih pada remaja X dan XI di SMA PGRI 3 Bogor dengan *p-value* sebesar 0,257

Daftar Pustaka

- Angela, N., & Kurniasari, R. (2021). *Efektivitas Media Poster Dan Podcast Terhadap Penderita Hipertensi*. Jurnal GIZIDO, 13(1 Mei), 7-14.
- Bustari, A., Samad, I. A., & Achmad, D. (2017). The use of podcasts in improving students' speaking skill. *JELE (Journal of English Language and Education)*, 3(2), 97. <https://doi.org/10.26486/jele.v3i2.256>
- Eka, R. (2018). Podcast User Research in Indonesia 2018. In *Daily Social*.
- Fadilah, E., Yudhaprimesti, P., & Aristi, N. (2017). Podcast sebagai Alternatif Distribusi Konten Audio. *Jurnal Kajian Jurnalisme*, 1(1).
- Firdaus, A. (2017). Penerapan Media Audio

- Visual Pada Hasil Belajar Matematika Materi Operasi Hitung Campuran Kelas IV SD Negeri 02 Doro. In *SEMINAR NASIONAL FIP 2016*.
- Firmansyah, D. G., & Risya, C. (2019, October). Nutritional booklet and social media: their effects on adolescents' fattening-food knowledge and consumption. In *Dalam Prosiding International Conference on Food Science and Engineering* (pp. 12-14).
- Fitriana, N. (2015). Analisis penggunaan media pada pendidikan gizi terhadap pengetahuan, sikap dan praktik kebiasaan sarapan siswa sekolah dasar. *Tesis Program Pasca Sarjana, Institut Pertanian Bogor*.
- Hannanti, H., Ilmi, I. M. B., & Syah, M. N. H. (2021). Pengaruh Edukasi Gizi Melalui Komik Dan Leaflet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Terkait Anemia Pada Remaja Putri Di Sma Negeri 14 Jakarta: The Effect Of Nutrition Education Using Comic And Leaflet On The Improvement Of Anemia Knowledge In Adolescents Girl In Sma Negeri 14 Jakarta. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 13(1), 40-53.
- Hootsuite, W. A. S. &. (2021). Digital 2021: Indonesia. *Kepios Pte. Ltd., We Are Social Ltd., and Hootsuite Inc*. <https://datareportal.com/reports/digital-2021-indonesia>
- Intaza, F. (2021). Perbedaan Media Edu Gizi Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Terkait Anemia Remaja Putri Di SMK Dental Asisten Sekesal Jakarta. *Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta*.
- Kanah, P. (2020). Hubungan pengetahuan dan pola konsumsi dengan status gizi pada mahasiswa kesehatan. *Medical Technology and Public Health Journal*, 4(2), 203-211.
- Kresnadi, H., & Marli, S. Penggunaan Media Audio Dalam Pembelajaran Bahasa Indonesia Untuk Meningkatkan Keterampilan Menyimak. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 2(3).
- Kusumarani, A., Noviardhi, A., & Susiloretni, K. A. (2018). Pengaruh media komik terhadap pengetahuan dan sikap tentang sayur dan buah di SD Aisyiyah dan SDN Kalicilik 2 Demak. *Jurnal Riset Gizi*, 6(2), 124-128.
- Laila, D. (2021). Inovasi perangkat pembelajaran menggunakan aplikasi podcast. In *Prosiding Seminar Nasional Pembelajaran Bahasa Dan Sastra Indonesia (SemNas PBSI)-3* (pp. 7-12). FBS Unimed Press.
- Mardiyanto, R. T., A, N. L., & Putri, A. A. (2019). Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang sebagai Pedoman Hidup Sehat pada Masyarakat di Sekitar Kelurahan Pondok Jagung Kecamatan Serpong Utara Kota Tangerang Selatan. *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ, September*, 1-5.
- Masitah, R., Pamungkasari, E. P., & Suminah, . (2018). Instagram, Facebook dan Pengetahuan Gizi Remaja. *Sintesa, November*, 573-578. In *Seminar Ilmiah Nasional Teknologi, Sains, dan Sosial Humaniora (SINTESA)* (Vol. 1).
- Meidiana, R., Symbolon, D., & Wahyudi, A. (2018). Pengaruh Edukasi melalui Media Audio Visual terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Overweight. *Jurnal Kesehatan*, 9(3), 478-484
- Muthmainnah, A. F., Rahayu, N. S., & Muhdar, I. N. (2021). Pengaruh Pemberian Edukasi Gizi Menggunakan Media Mengenai Obesitas Pada Remaja. 6(2), 95-110.
- Qomariyah, N. (2016). Profil Pemahaman Siswa Sma Dalam Memecahkan Masalah Persamaan Kuadratditinjau Dari Perbedaan Kepribadian Extrovert Dan Introvert. *APOTEMA: Jurnal Program Studi Pendidikan Matematika*, 2(1), 87-95.
- Rinarito, D. L., Ilmi, I. M. B., & Imrar, I. F. (2022). Pengaruh Edukasi dengan Media Sosial Instagram dan YouTube terhadap Pengetahuan Gizi Seimbang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 1(01), 3-11.
- Kementrian Kesehatan. (2018). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar. *Kementerian Kesehatan RI*, 1-582.
- Salsabila, D. N. (2020). Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan Podcast Dan Leaflet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Mengenai Gizi Lebih Remaja Di Smpn 11 Jakarta (Skripsi, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta).
- Saputri, S. R. R. (2017). Efektivitas Cepat Tensi (Cegah dan Pantau Hipertensi) terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap pada Wanita Menopause. *Journal of Health*

- Education*, 2(2), 107–114.
- Suryaputra, K., & Nadhiroh, S. R. (2012). Perbedaan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Antara Remaja Obesitas Dengan Non Obesitas. *Makara, Kesehatan*, 16(1), 45–50.
- World Health Organization. (2021). *Obesity and Overweight*.
- Yudianto, A. (2017). Penerapan Video Sebagai Media Pembelajaran. *Seminar Nasional Pendidikan 2017*, 234–237.
- Zares, N. M., & Simanungkalit, S. F. (2021). Effect of Nutrition Education Based on Video and Leaflet Towards Nutritional Knowledge of 14th Junior High School Bekasi Student. *Indonesian Journal of Nutritional Science*, 1(1), 8–15.
- Zellatifanny, C. M. (2020). Trends in Disseminating Audio on Demand Content through Podcast: An Opportunity and Challenge in Indonesia. *Journal Pekommas*, 5(2), 117.