



## PENGARUH PEMBERIAN EDUKASI GIZI MENGGUNAKAN MEDIA PODCAST TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN SIKAP MENGENAI OBESITAS PADA REMAJA

*The effect of nutritional education using podcast media on knowledge and attitudes  
on obesity in adolescents*

Aisyah Fajrin Muthmainnah<sup>1)\*</sup>, Nur Setiawati Rahayu<sup>2)</sup>, Izna Nurdianty Muhdar<sup>2)</sup>

<sup>1</sup> Indonesian Medical Education and Research Institute Universitas Indonesia, Jakarta, Indonesia

<sup>2</sup> Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. DR. Hamka, Jakarta, Indonesia

\*Email korepondensi: aisyfmr@gmail.com

Submitted: 3 Februari 2021

Revised: 14 Juni 2021

Accepted: 13 September 2021

How to cite: Muthmainnah, A. F., Rahayu, N. S., & Muhdar, I. N. (2021). The effect of nutritional education using podcast media on knowledge and attitudes on obesity in adolescents. *ARGIPA (Arsip Gizi Dan Pangan)*, 6(2), 95-110. <https://doi.org/10.22236/argipa.v6i2.6212>

### ABSTRACT

*Obesity is a nutritional problem in adolescents nowadays. Obesity can increase risk of non-communicable diseases such as hypertension, cardiovascular disease, diabetes mellitus, cancer, osteoporosis and others which have implications for decreasing productivity and life expectancy. One factor of obesity is the lack of knowledge and information related obesity. Therefore, nutrition education using media that has been close to adolescents must be utilized in order to prevent obesity in adolescents. This research was a quasy experimental study with a non-equivalent control group design in 68 X-grade Labschool Kebayoran teenagers. Subjects were divided into 2 groups: 34 subjects as experimental group and 34 subjects as control group. In the experimental group podcasts and booklets were given for 1 week. Whereas, the control group was given a booklet without podcasts. Knowledge and attitude data related to balanced nutrition messages about obesity in adolescents were obtained from primary data in the form of questionnaires. The results of the study showed that there was influence of increased knowledge in the experimental group and the control group. There was an effect of increasing attitude in the experimental group and the control group. Meanwhile, there was difference in the effect of the experimental group with the control group on knowledge but there was no difference in the effect of the experimental group with the control group on attitudes. As conclusion that both the podcast and booklet media and without the podcast media related balanced nutrition messages about obesity in adolescents can improve knowledge and attitudes. Therefore, podcasts and booklets are considered as an effective media in providing nutrition education for balanced nutrition messages about obesity in adolescents.*

*Keywords: Podcast, Booklet, Obesity, Knowledge, Attitude*

### ABSTRAK

Obesitas merupakan salah satu masalah gizi pada remaja saat ini. Akibat dari obesitas adalah meningkatnya risiko penyakit tidak menular seperti hipertensi, penyakit kardiovaskuler, diabetes melitus, kanker, osteoporosis, dan lain-lain yang berimplikasi pada penurunan produktivitas dan usia harapan hidup. Salah satu faktor terjadinya obesitas

adalah kurangnya pengetahuan dan informasi yang didapatkan remaja tentang obesitas. Oleh karena itu, edukasi gizi menggunakan media yang selama ini dekat dengan remaja harus dimanfaatkan dalam rangka pencegahan obesitas pada remaja. Jenis penelitian yang dilakukan adalah *quasy experimental* menggunakan desain penelitian *non-equivalent control group design* pada remaja SMA Labschool Kebayoran kelas X sebanyak 68 remaja. Subjek dibagi menjadi 2 kelompok yaitu 34 subjek menjadi kelompok eksperimen dan 34 subjek menjadi kelompok kontrol. Pada kelompok eksperimen diberikan *podcast* dan *booklet* yang diberikan pendampingan selama 1 minggu, sedangkan pada kelompok kontrol diberikan *booklet* tanpa *podcast*. Data pengetahuan dan sikap terkait pesan gizi seimbang mengenai obesitas pada remaja diperoleh dari data primer berupa kuesioner. Dari hasil penelitian diketahui bahwa terdapat pengaruh peningkatan pengetahuan pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Terdapat pengaruh peningkatan sikap pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Selain itu, terdapat perbedaan pengaruh pada kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol terhadap pengetahuan, namun tidak terdapat perbedaan pengaruh pada kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol terhadap sikap. Dapat disimpulkan bahwa baik media *podcast* dan *booklet* maupun media *booklet* tanpa *podcast* terkait pesan gizi seimbang mengenai obesitas pada remaja dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap. Maka dari itu, *podcast* dan *booklet* dianggap sebagai media yang efektif digunakan dalam memberikan edukasi gizi berupa pesan gizi seimbang mengenai obesitas pada remaja.

Kata Kunci: *Booklet*, Obesitas, Pengetahuan, *Podcast*, Sikap

## PENDAHULUAN

Usia remaja (10-18 tahun) merupakan periode rentan gizi yang salah satunya adalah gizi lebih. Gizi lebih pada remaja ditandai dengan berat badan yang relatif berlebihan bila dibandingkan dengan usia atau tinggi badan remaja sebaya, sebagai akibat terjadinya penimbunan lemak yang berlebihan dalam jaringan lemak tubuh (Aini, 2013). Obesitas di kalangan anak-anak, remaja, dan orang dewasa telah muncul sebagai salah satu masalah kesehatan masyarakat paling serius di abad ke-21. Prevalensi obesitas di seluruh dunia telah meningkat secara mencolok selama 3 dekade terakhir (Han dan Kimm, 2010 dalam Güngör, 2014).

Lebih dari 340 juta anak dan remaja berusia 5-19 tahun mengalami

kegemukan atau obesitas pada tahun 2016. Hasil Riskesdas tahun 2013 menemukan bahwa prevalensi gemuk pada remaja umur 16-18 tahun di Indonesia sebanyak 7,3% yang terdiri atas 5,7% gemuk dan 1,6% obesitas. Terjadi kecenderungan prevalensi remaja gemuk naik dari 1,4% pada tahun 2007 menjadi 7,3% pada tahun 2013. Provinsi dengan prevalensi gemuk tertinggi adalah DKI Jakarta yaitu sebesar 4,2%. Proporsi kecurusan indeks masa tubuh menurut umur (IMT/U) usia 16-18 tahun menurut kabupaten/kota, Jakarta Selatan merupakan prevalensi dengan obesitas tertinggi dibandingkan wilayah kota Jakarta lainnya yaitu sebesar 9,3% (Kemenkes, 2013). Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Handari dan Loka (2017) diketahui

bahwa dari 111 subjek siswa sekolah SMA *Labschool* Kebayoran, 60 di antaranya mengalami *overweight* dan 5 subjek mengalami obesitas. Dari hasil statistik penelitian tersebut, terdapat kecenderungan siswa yang berumur >15 tahun yang mengalami gizi lebih (84,4%).

Tubuh memerlukan energi sebagai bahan bakar untuk beraktivitas sehari-hari. Apabila konsumsi energi dari makanan dan minuman yang melebihi energi yang dibutuhkan oleh tubuh atau tidak sama dengan pengeluaran energi yang seimbang, energi tersebut akan disimpan oleh tubuh sebagai cadangan energi. Cadangan energi yang semakin hari semakin menumpuk inilah yang akan menyebabkan terjadinya kegemukan. Selain ketidakseimbangan energi yang masuk, faktor lain yang dapat menyebabkan individu menjadi gemuk yaitu faktor genetik, lingkungan dan gaya hidup, gangguan pola makan, kesehatan, dan obat-obatan (Mumpuni & Wulandari, 2010).

Menurut Mumpuni & Wulandari (2010), beberapa penyakit degeneratif yang baik secara langsung maupun tidak langsung disebabkan oleh obesitas di antaranya diabetes melitus tipe 2, jantung koroner, hipertensi, serangan jantung, serta penyakit tidak menular lainnya seperti penuaan otak, serta gangguan selama kehamilan. Obesitas merupakan salah satu penyebab dari berbagai penyakit degeneratif yang tingkat mortalitasnya tinggi (Arisman, 2004).

Kurangnya pengetahuan gizi sehingga salah dalam menentukan makanan akan berdampak pada status gizi di kemudian hari (Arisman, 2014). Semakin berkembangnya teknologi informasi dan munculnya akses informasi menjadikan para remaja semakin mudah mendapatkan informasi tentang pengetahuan gizi seimbang khususnya masalah obesitas pada remaja. Melalui internet kita dapat melakukan banyak aktivitas seperti berbisnis, pendidikan, membayar tagihan, mencari pekerjaan dan terutama hiburan (Enrico, 2011).

Media memegang peranan penting dalam komunikasi dengan menjalankan fungsinya yaitu pendidikan. Di dalam era teknologi seperti ini khalayak dapat memilih teknologi yang sesuai dengan kebutuhan atau karakter masing-masing individu. Khalayak dapat mengakses informasi sebagai pendidikan bagi individu melalui teknologi informasi yang serba lengkap dan cepat, contohnya di internet kita dapat menemukan banyak sekolah dan kursus daring dan bentuk-bentuk lainnya (Enrico, 2011).

Salah satu media konten audio yang merupakan basis siaran radio, berpotensi untuk dikembangkan di ranah internet. Selain menyambungkan program melalui *live streaming* di situs radio daring, program-program radio juga dapat didistribusikan melalui *youtube*, media sosial, atau secara *podcast*. *Podcast* merupakan transformasi digital dari radio, tetapi tidak menyiarkan audio secara linear, tetapi

sesuai permintaan. Konten *podcast* audio tersedia cukup banyak dengan kualitas yang semakin baik. Selain itu, terdapat layanan aplikasi khusus yang memudahkan khalayak untuk mengakses konten *podcast* audio (Fadilah et al., 2017). Menurut Geoghegan & Klass (2007), potensi *podcast* terletak pada keunggulannya; dapat diakses secara otomatis, mudah dan kontrol ada di tangan konsumen, dapat dibawa-bawa, dan selalu tersedia.

Menurut hasil *survey findings Podcast User Research in Indonesia 2018* yang dilakukan oleh Eka (2018), sebanyak 68% orang Indonesia sudah mengenal *podcast* sebagai saluran informasi berbasis audio. Sebanyak 43% subjek menunjukkan minatnya untuk mendengarkan *podcast* secara teratur. Dilihat dari segi ketertarikan untuk memilih *podcast* atau radio sebanyak 53% subjek menilai radio dan *podcast* sebagai konten audio yang menarik.

Berdasarkan latar belakang di atas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh pemberian edukasi gizi terkait pesan gizi seimbang menggunakan media *podcast* terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap mengenai obesitas pada remaja di SMA Labschool Kebayoran.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh pemberian edukasi terkait pesan gizi seimbang terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap mengenai obesitas pada remaja di SMA Labschool Kebayoran pada Tahun 2019.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan studi *quasy experiment* yang menggunakan rancangan *non-equivalent control group*. Pada rancangan ini, kelompok eksperimen diminta mendengarkan *podcast* dan membaca *booklet* mengenai pesan gizi seimbang terkait obesitas pada remaja, sedangkan pada kelompok kontrol hanya diberikan *booklet* mengenai pesan gizi seimbang terkait obesitas pada remaja.

Pada kedua kelompok, pemilihan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan kriteria inklusi: siswa bersedia menjadi subjek, kelas X, dan memiliki *smartphone*, sedangkan kriteria eksklusi meliputi siswa yang tidak hadir saat proses skrining dan tidak bersedia melanjutkan penelitian. Penelitian dilakukan dengan melakukan *pre-test* sebelum diberikan edukasi gizi dan setelah diberikan edukasi gizi dilakukan *post-test* untuk melihat hasil atau pengaruh dari intervensi yang dilakukan pada kedua kelompok.

Pada kelompok eksperimen, peneliti membuat grup *chat* yang bertujuan untuk memberi info terkait waktu rilis *podcast*. Subjek diminta untuk mendengarkan *podcast* dalam rentang waktu satu minggu setelah *pre-test*. Untuk memastikan subjek mendengarkan *podcast*, peneliti mengharuskan subjek untuk membuat *resume* terkait materi yang rilis pada waktu tersebut yang nantinya dikirimkan melalui *e-mail* peneliti.

Pemberian materi *podcast* adalah sebanyak 5 kali rilis dengan materi yang berbeda. Durasi setiap pemberian *podcast* yaitu kurang dari 30 menit. Setelah jangka waktu seminggu, subjek diberikan *booklet* untuk dibaca selama 15 menit sebelum dilakukan *post-test*. Setelah selesai membaca, peneliti kembali mengukur pengetahuan subjek terkait pesan gizi seimbang mengenai obesitas pada remaja.

## HASIL

### Karakteristik Subjek

Jumlah sampel pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol masing-masing adalah 34 orang. Karakteristik subjek berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada Tabel 1. Berdasarkan Tabel 1, distribusi karakteristik remaja berdasarkan usia diketahui sebagian besar remaja berusia 15 tahun (98,5%). Berdasarkan jenis kelamin, sebagian besar remaja adalah perempuan (60,3%).

### Distribusi Subjek Berdasarkan Pengetahuan Gizi Seimbang Mengenai Obesitas pada Kelompok Eksperimen

Tabel 2 merupakan hasil *pre-test* dan *post-test* pada soal pengetahuan, yaitu kemampuan subjek dalam menjawab pertanyaan terkait pesan gizi seimbang mengenai obesitas pada remaja. Pada kelompok ini subjek diberikan edukasi gizi menggunakan media *podcast* dan *booklet*.

Berdasarkan Tabel 2 terlihat adanya perubahan ke arah positif

pada pengetahuan terkait pesan gizi seimbang mengenai obesitas. Pada pertanyaan pengetahuan soal 7, soal 9, soal 13, dan soal 14 terdapat hasil *post-test* yang mengalami perubahan hingga 100%, sedangkan sebanyak 17,6% subjek masih menjawab salah pada soal 16.

Tabel 2 merupakan hasil *pre-test* dan *post-test* pada soal pengetahuan, yaitu kemampuan subjek dalam menjawab pertanyaan terkait pesan gizi seimbang mengenai obesitas pada remaja. Pada kelompok ini subjek diberikan edukasi gizi menggunakan media *booklet*.

Perubahan pengetahuan gizi pada kelompok perlakuan *booklet* terlihat cenderung ke arah yang lebih positif, seperti pada soal 3, soal 7, dan soal 8 yang mengalami perubahan sampai 100%. Sedangkan pada soal 1 dan 16 saat *post-test* subjek yang dapat menjawab dengan benar sebanyak 50% dan 64,7%.

### Distribusi Subjek Berdasarkan Sikap Gizi Seimbang Mengenai Obesitas pada Kelompok Eksperimen

Tabel 3 merupakan hasil *pre-test* dan *post-test* pada soal sikap, yaitu skor yang diperoleh dari penjumlahan nilai jawaban dari butir-butir pertanyaan khusus untuk mengukur sikap terkait pesan gizi seimbang mengenai obesitas pada remaja. Pada kelompok ini subjek diberikan edukasi gizi menggunakan media *podcast* dan *booklet*.

**Tabel 1.**  
**Distribusi karakteristik remaja kelompok eksperimen dan kelompok kontrol**  
**berdasarkan usia dan jenis kelamin**

<b>Karakteristik Remaja</b>	<b>Jumlah</b>	<b>%</b>
<b>Usia</b>		
15 tahun	67	98,5
16 tahun	1	1,5
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki - laki	27	39,7
Perempuan	41	60,3

**Tabel 2.**  
**Distribusi pengetahuan pesan gizi seimbang mengenai obesitas pada kelompok eksperimen dan kontrol**

Variabel Pengetahuan	Kelompok Eksperimen								Kelompok Kontrol							
	Pre-test				Post-test				Pre-test				Post-test			
	Benar		Salah		Benar		Salah		Benar		Salah		Benar		Salah	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Soal 1	12	35,3	22	64,7	32	94,1	2	5,9	8	23,5	26	76,5	17	50	17	50
Soal 2	18	52,9	16	47,1	30	88,2	4	11,8	25	73,5	9	26,5	33	97,1	1	2,9
Soal 3	31	91,2	3	8,8	33	97,1	1	2,9	31	91,2	3	8,8	34	100	0	0
Soal 4	24	70,6	10	29,4	33	97,1	1	2,9	19	55,9	15	44,1	25	73,5	9	26,5
Soal 5	25	73,5	9	26,5	32	94,1	2	5,9	25	73,5	9	26,5	32	94,1	2	5,9
Soal 6	21	61,8	13	38,2	32	94,1	2	5,9	22	64,7	12	35,5	31	91,2	3	8,8
Soal 7	27	79,4	7	20,6	34	100	0	0	28	82,4	6	17,6	34	100	0	0
Soal 8	27	79,4	7	20,6	33	97,1	1	2,9	31	91,2	3	8,8	34	100	0	0
Soal 9	10	29,4	24	70,6	34	100	0	0	8	23,5	26	76,5	32	94,1	2	5,9
Soal 10	19	55,9	15	44,1	32	94,1	2	5,9	21	61,8	13	38,2	30	88,2	4	11,8
Soal 11	21	61,8	13	38,2	33	97,1	1	2,9	22	64,7	12	35,5	31	91,2	3	8,8
Soal 12	28	82,4	6	17,6	32	94,1	2	5,9	23	67,6	11	32,4	32	94,1	2	5,9
Soal 13	22	64,7	12	35,3	34	100	0	0	29	85,3	5	14,7	33	97,1	1	2,9
Soal 14	31	91,2	3	8,8	34	100	0	0	31	91,2	3	8,8	33	97,1	1	2,9
Soal 15	12	35,3	22	64,7	31	91,2	3	8,8	19	55,9	15	44,1	31	91,2	3	8,8
Soal 16	12	35,3	22	64,7	28	82,4	6	17,6	8	23,5	26	76,5	22	64,7	12	35,3

Berdasarkan Tabel 3 perubahan sikap terkait pesan gizi seimbang mengenai obesitas pada remaja pada kelompok eksperimen terlihat beragam. Sikap pada soal 1 yang merupakan pernyataan positif hampir seluruhnya menjawab setuju yaitu sekitar 97,1%. Sebanyak 23,5% masih banyak yang menjawab setuju pada soal 3 yang merupakan pernyataan negatif. Namun hal tersebut masih memperlihatkan adanya perubahan sikap ke arah positif.

#### **Distribusi Subjek Berdasarkan Sikap Gizi Seimbang Mengenai Obesitas pada Kelompok Kontrol**

Tabel 3 menunjukkan hasil *pre-test* dan *post-test* pada soal sikap, yaitu skor yang diperoleh dari penjumlahan nilai

jawaban dari butir-butir pertanyaan khusus untuk mengukur sikap terkait pesan gizi seimbang mengenai obesitas pada remaja.

Berdasarkan Tabel 3 terlihat subjek menunjukkan perubahan sikap ke arah yang positif. Pada soal 5 yang merupakan pertanyaan negatif, saat diberikan *post-test* sebanyak 20,6% subjek masih menjawab setuju. Adapun pada soal 2 yang merupakan pertanyaan negatif, sebanyak 97,1% subjek sudah menjawab tidak setuju. Namun hal tersebut masih menunjukkan bahwa terdapat perubahan sikap ke arah yang lebih positif.

**Tabel 3.**  
**Distribusi sikap gizi seimbang**  
**mengenai obesitas pada kelompok eksperimen dan kontrol**

Variabel Sikap	Eksperimental								Kontrol							
	Pre - test				Post - test				Pre-test				Post-test			
	Negatif		Positif		Negatif		Positif		Negatif		Positif		Negatif		Positif	
	n	%	n	%	n	%	n	%	10	29,4	24	70,6	1	2,9	33	97,1
Soal 1	10	29,4	24	70,6	1	2,9	33	97,1	23	67,6	11	32,4	32	94,1	2	5,9
Soal 2	23	67,6	11	32,4	32	94,1	2	5,9	10	29,4	24	70,6	26	76,5	8	23,5
Soal 3	10	29,4	24	70,6	26	76,5	8	23,5	24	70,6	20	29,4	31	91,2	3	8,8
Soal 4	24	70,6	20	29,4	31	91,2	3	8,8	8	23,5	26	76,5	27	79,4	7	20,4
Soal 5	8	23,5	26	76,5	27	79,4	7	20,4	21	61,8	13	38,2	31	91,2	3	8,8
Soal 6	21	61,8	13	38,2	31	91,2	3	8,8	10	29,4	24	70,6	1	2,9	33	97,1

### Pengaruh Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol terhadap Perubahan Pengetahuan terkait Pesan Gizi Seimbang mengenai Obesitas

Analisis ini digunakan untuk mengetahui pengaruh dari pemberian media pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol terhadap perubahan skor pengetahuan pesan gizi seimbang mengenai obesitas pada remaja. Perbedaan perubahan skor pengetahuan sesudah diberikan perlakuan dapat dilihat pada Tabel 4.

Berdasarkan Tabel 4, diketahui rata-rata perubahan skor pengetahuan pesan gizi seimbang mengenai obesitas pada kelompok eksperimen adalah 15,21 dengan standar deviasinya 0,880. Hal ini berarti terjadi peningkatan dibandingkan rata-rata saat *pre-test*

yaitu 10,00 dengan standar deviasinya 1,826. Dari hasil uji statistik diperoleh nilai probabilitas sebesar 0,000 artinya pada alfa 5% terdapat pengaruh dari media *podcast* dan *booklet* terhadap perubahan pengetahuan pesan gizi seimbang mengenai obesitas.

Berdasarkan Tabel 4 diketahui rata-rata perubahan skor pengetahuan pesan gizi seimbang mengenai obesitas pada kelompok kontrol adalah 14,24 dengan standar deviasinya 1,075 hal ini berarti terjadi peningkatan dibandingkan rata-rata saat *pre-test* yaitu 10,29 dengan standar deviasinya 1,219. Dari hasil uji statistik diperoleh nilai probabilitas sebesar 0,000 artinya pada alfa 5% terdapat pengaruh dari media *booklet* terhadap perubahan pengetahuan pesan gizi seimbang mengenai obesitas.

**Tabel 4.**  
**Pengaruh media *podcast* dan *booklet* terhadap perubahan pengetahuan terkait pesan gizi seimbang mengenai obesitas**

Kelompok	Kondisi	Nilai Statistik				p - value
		Mean	SD	Min	Max	
Eksperimen	<i>Pre - test</i>	10,00	1,826	5	12	0,000
	<i>Post - test</i>	15,21	0,880	13	16	
Kontrol	<i>Pre - test</i>	10,29	1,219	6	13	0,000
	<i>Post - test</i>	14,24	1,075	12	16	

### Pengaruh Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol terhadap Perubahan Sikap terkait Pesan Gizi Seimbang Mengenai Obesitas

Analisis ini digunakan untuk mengetahui pengaruh dari pemberian media pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol terhadap perubahan skor sikap pesan gizi seimbang mengenai obesitas pada remaja. Perbedaan perubahan skor sikap sesudah diberikan perlakuan dapat dilihat pada Tabel 5.

Rata-rata perubahan skor sikap pesan gizi seimbang mengenai obesitas pada kelompok eksperimen adalah 5,41 dengan standar deviasinya

0,718. Dari hasil uji statistik diperoleh nilai probabilitas sebesar 0,000 artinya pada alfa 5% terdapat pengaruh dari media *podcast* dan *booklet* terhadap perubahan sikap terkait pesan gizi seimbang mengenai obesitas. Berdasarkan Tabel 5 diketahui rata-rata perubahan skor sikap pesan gizi seimbang mengenai obesitas pada kelompok kontrol adalah 3,23 dengan standar deviasinya 0,951. Dari hasil uji statistik diperoleh nilai probabilitas sebesar 0,000 artinya pada alfa 5% terdapat pengaruh dari media *booklet* terhadap perubahan sikap pesan gizi seimbang mengenai obesitas.

**Tabel 5.**  
Pengaruh media *podcast* dan *booklet* terhadap perubahan sikap terkait pesan gizi seimbang mengenai obesitas

Kelompok	Kondisi	Nilai Statistik				P
		Mean	SD	Min	Max	
Eksperimen	<i>Pre - test</i>	2,94	1,156	1	4	0,000
	<i>Post - test</i>	5,41	0,718	4	6	
Kontrol	<i>Pre - test</i>	3,23	0,951	1	3	0,000
	<i>Post - test</i>	5,29	0,608	4	6	

**Tabel 6.**  
Perbedaan pengaruh pemberian edukasi gizi terkait pesan gizi seimbang mengenai obesitas pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol

Variabel	Kelompok	Nilai Statistik			
		n	Delta skor	SD	p - value
Pengetahuan	Eksperimen	34	5,20	1,387	0,000
	Kontrol	34	3,94	1,204	
Sikap	Eksperimen	34	2,47	1,253	0,143
	Kontrol	34	2,05	1,022	

## **Perbedaan Pengaruh Pemberian Edukasi Gizi terkait Pesan Gizi Seimbang mengenai Obesitas pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol**

Analisis ini digunakan untuk mengetahui perbedaan pengaruh pemberian edukasi gizi terkait pesan gizi seimbang mengenai obesitas pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol terhadap perubahan pengetahuan dan sikap terkait pesan gizi seimbang mengenai obesitas. Perbedaan perubahan pengetahuan dan sikap sesudah diberikan perlakuan dapat dilihat pada Tabel 6. Berdasarkan Tabel 6 pada variabel pengetahuan, delta skor pengetahuan setelah intervensi pada kelompok eksperimen 5,20, lebih tinggi dibandingkan pada kelompok kontrol 3,94. Hasil uji *Independent Sample T-Test* menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara delta skor variabel pengetahuan dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ( $p=0,000$ ).

Tabel 6 pada variabel sikap menunjukkan delta skor sikap setelah intervensi pada kelompok eksperimen 2,47, lebih tinggi daripada kelompok kontrol 2,05. Hasil uji *Independent Sample T-Test* menunjukkan tidak ada perbedaan pengaruh antara skor sikap saat *post-test* dari kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ( $p=0,143$ ).

## **DISKUSI**

Pengetahuan merupakan hasil dari tahu dan ini terjadi setelah seseorang

melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Pengindraan terjadi melalui panca indra manusia, yakni indra penglihatan, indra pendengaran, indra penciuman, indra perasa, dan indra peraba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga seperti poster, majalah, atau sumber informasi yang berbentuk suara seperti seminar, penyuluhan, atau pembicaraan dari orang lain melalui percakapan sehari-hari. Hal ini disampaikan pula oleh Notoatmodjo (2007) bahwa seseorang yang terpapar informasi mengenai suatu topik tertentu akan memiliki pengetahuan yang lebih banyak daripada yang tidak terpapar informasi.

Salah satu faktor yang memengaruhi pengetahuan dan sikap seseorang yaitu media. Media berfungsi untuk memudahkan seseorang dalam memahami informasi yang dianggap rumit (Puspitasari, 2013). *Podcast* dan *booklet* dipilih sebagai media dalam edukasi gizi. *Podcast* dan *booklet* disusun sedemikian rupa sesuai dengan kebutuhan dan kondisi remaja. Remaja yang duduk di tingkat SMA memiliki rasa ingin tahu yang tergolong besar sehingga materi yang dituangkan dalam *podcast* dan *booklet* bersifat aplikatif.

Pemberian edukasi gizi dengan menggunakan media *podcast*, perlu penyampaian yang jelas serta semenarik mungkin sehingga subjek tidak merasa bosan saat mendengarkan. Pada media *booklet* diberikan penulisan yang tidak terlalu banyak namun didukung oleh

gambar-gambar yang menarik sehingga subjek merasa tertarik dengan info yang disampaikan walaupun berbentuk buku. Edukasi gizi memberikan peran dalam perubahan pengetahuan dan sikap subjek pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol siswa SMA *Labschool* Kebayoran. Dalam materi *podcast* dan *booklet* terdapat pesan-pesan kesehatan yang tujuannya adalah mengarahkan pengetahuan dan sikap subjek menuju pengetahuan dan sikap yang lebih baik.

Pada hari pertama penelitian, peneliti melakukan *pre-test* pada tiga kelas siswa kelas X. Setelah dilakukan *pre-test* peneliti melakukan skrining berdasarkan nilai skor yang didapat pada masing-masing subjek. Skrining yang diambil merupakan subjek yang mendapatkan total skor <71%. Hal ini bertujuan agar peneliti mengetahui setara nya tingkat pengetahuan subjek. Setelah itu, subjek dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen yang diberikan perlakuan berupa edukasi gizi menggunakan media *podcast* dan *booklet* dan kelompok kontrol yang diberikan perlakuan berupa edukasi gizi menggunakan media *booklet* tanpa *podcast*.

Pada kelompok eksperimen, pengetahuan subjek setelah diberikan perlakuan menunjukkan bahwa rata-rata pengetahuan terkait pesan gizi seimbang mengenai obesitas pada remaja saat *pre-test* adalah 10,00 dan meningkat saat *post-test* menjadi 15,21. Hasil uji statistik pada kelompok

eksperimen diperoleh *p value* sebesar 0,000 yang artinya terdapat perbedaan yang signifikan pada pengetahuan pesan gizi seimbang mengenai obesitas pada remaja. Pada variabel sikap terkait pesan gizi seimbang mengenai obesitas pada remaja, hasil uji statistik menunjukkan bahwa terdapat peningkatan rata-rata skor sikap saat *pre-test* adalah 2,94 dan meningkat saat *post-test* menjadi 5,41. Terdapat perbedaan yang bermakna pada sikap pesan gizi seimbang mengenai obesitas pada remaja ( $p=0,000$ ).

Data tersebut menunjukkan bahwa intervensi yang dilakukan dengan media *podcast* dan *booklet* mampu meningkatkan pengetahuan dan sikap terkait pesan gizi seimbang mengenai obesitas pada remaja secara signifikan. Hal ini dikarenakan pada kelompok eksperimen, subjek diberikan materi *podcast* yang dapat didengarkan di mana pun dan secara berulang-ulang kapan pun seseorang menghendakinya. Ditambah lagi, pada kelompok eksperimen diberikan *booklet* sehingga subjek memiliki bentuk visualisasi dari *podcast*.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sulastri, et al. (2008), yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh pendidikan kesehatan dengan metode ceramah disertai dengan *booklet* terhadap peningkatan pengetahuan yaitu sebelum intervensi sebesar 26,67% meningkat menjadi 90% setelah intervensi. Penelitian yang sama juga dilakukan oleh Yanti (2017) dan Lendra,

et al. (2018) yang menyatakan bahwa media audio dan *booklet* efektif dalam meningkatkan pengetahuan seseorang.

Pada kelompok kontrol, seminggu setelah *pre-test*, *booklet* diberikan kepada subjek dan diberi waktu selama 15 menit untuk membaca, lalu subjek diberikan soal *post-test*. Saat membaca *booklet* subjek juga diberi waktu tambahan 10 menit untuk memberikan pengenalan mengenai pesan gizi seimbang serta menghitung IMT masing-masing yang dibantu oleh enumerator sehingga subjek dapat mengetahui status gizinya. Di dalam *booklet* subjek dapat melihat keterangan status gizi yang sudah dicantumkan.

Hasil uji statistik diperoleh bahwa terdapat peningkatan pengetahuan pada kelompok kontrol yang menunjukkan bahwa rata-rata pengetahuan terkait pesan gizi seimbang mengenai obesitas pada remaja saat *pre-test* adalah 10,29 dan meningkat saat *post-test* menjadi 14,21. Terdapat perbedaan yang bermakna pada pengetahuan pesan gizi seimbang mengenai obesitas pada remaja ( $p=0,000$ ). Hasil uji statistik pada variabel sikap diperoleh bahwa terdapat peningkatan pada kelompok kontrol dan menunjukkan rata-rata skor sikap terkait pesan gizi seimbang mengenai obesitas pada remaja saat *pre-test* adalah 3,23 dan meningkat saat *post-test* menjadi 5,29. Hasil uji statistik variabel sikap pada kelompok kontrol diperoleh  $p$  value sebesar 0,000 yang artinya terdapat perbedaan yang bermakna

pada sikap pesan gizi seimbang mengenai obesitas pada remaja.

Hasil uji statistik tersebut menunjukkan bahwa *booklet* memberikan pengaruh pada pengetahuan dan sikap pada kelompok kontrol meskipun rata-rata skornya masih lebih tinggi pada kelompok eksperimen. Hal ini bisa jadi disebabkan karena pada kelompok kontrol, subjek hanya diberikan waktu yang cukup singkat dan pembahasan yang diberikan tidak seluas pada subjek kelompok eksperimen yang diberikan *podcast* dan *booklet*. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nur'aini (2016) dan Rathore, et al. (2014) yang menunjukkan bahwa *booklet* dapat memengaruhi perbedaan skor nilai rata-rata *pre-test* dan *post-test* pengetahuan dan sikap pada subjek.

Terdapat perbedaan pengaruh pengetahuan dengan nilai delta skor eksperimen sebesar 5,20, sedangkan pada kelompok kontrol nilai delta skor adalah sebesar 3,94. Pada hasil uji statistik pengetahuan terkait pesan gizi seimbang mengenai obesitas pada remaja diperoleh hasil  $p=0,000$  yang menunjukkan terdapat perbedaan yang signifikan antara pengetahuan pada kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol. Adapun pada variabel sikap terkait pesan gizi seimbang mengenai obesitas pada remaja diperoleh hasil selisih rata-rata pada kelompok eksperimen adalah 2,47 dan pada kelompok kontrol adalah 2,05. Berdasarkan hasil uji statistik sikap terkait pesan gizi seimbang mengenai

obesitas pada remaja diperoleh hasil  $p=0,143$ , yang berarti tidak terdapat perbedaan yang bermakna antara sikap pada kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kusumarani et al. (2018), dalam penelitiannya disebutkan bahwa terdapat perbedaan peningkatan pengetahuan, namun tidak terdapat perbedaan peningkatan sikap antara kedua kelompok ( $p>0,005$ ). Menurut Notoatmodjo (2007), pengetahuan sebagian besar diperoleh melalui indera penglihatan (30%) dan indera pendengaran (10%). Perlakuan edukasi gizi menggunakan media *podcast* dan *booklet* pada penelitian ini juga menunjukkan bahwa perpaduan dua media berpengaruh dalam meningkatkan pengetahuan remaja tentang pesan gizi seimbang terkait obesitas pada remaja. Sebagaimana disebutkan bahwa penggabungan beberapa media dapat meningkatkan pengetahuan seseorang. Terjadinya peningkatan pengetahuan terkait pesan gizi seimbang mengenai obesitas pada remaja pada kelompok eksperimen disebabkan oleh adanya informasi yang disampaikan kepada subjek melalui faktor media *podcast* dan *booklet* yang diberikan. Pemberian materi menggunakan *podcast*, pembuatan *resume* setelah mendapat materi dari *podcast* dan pemberian *booklet* menimbulkan tingkat pemahaman subjek terhadap informasi yang disampaikan lebih jelas dan mudah dipahami. Dapat disimpulkan

bahwa pada kelompok eksperimen setelah diberikan edukasi gizi menggunakan media *podcast* dan *booklet* terkait pesan gizi seimbang mengenai obesitas pada remaja menjadi meningkat dan lebih baik.

Notoatmodjo (2007) mengungkapkan bahwa informasi yang didapat seseorang akan membentuk suatu pengetahuan. Pengetahuan yang didapat tersebut akan menimbulkan respon batin dan menstimulus seseorang untuk berpikir sehingga selanjutnya terbentuk suatu reaksi tertutup yang dinamakan sikap. Sikap merupakan reaksi atau respon batin yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau objek. Manifestasi sikap tidak dapat dilihat langsung tetapi hanya dapat ditafsir terlebih dahulu dari perilaku yang tertutup. Sikap secara nyata menunjukkan konotasi adanya kesesuaian reaksi terhadap stimulus tertentu yang dalam kehidupan sehari-hari merupakan reaksi yang bersifat emosional terhadap stimulus sosial (Notoatmodjo, 2010). Dalam mengubah sikap tidaklah mudah dan membutuhkan waktu yang cukup lama, karena sikap dapat terbentuk dari 3 komponen yaitu kognitif, afektif, dan kecenderungan tindakan (konatif) yang merupakan suatu sistem sehingga tidak dapat dilepas satu sama lainnya (Azwar, 2005).

Pada komponen kognitif, *podcast* dan *booklet* berhasil menyumbang persepsi individu dan pengetahuan tentang pesan gizi seimbang mengenai

obesitas pada remaja (Tjandra dan Tjandra, 2013). Hal ini dapat terlihat pada hasil selisih rata-rata pengetahuan dan sikap pada kelompok eksperimen yang lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Berdasarkan nilai tersebut, maka edukasi gizi menggunakan media *podcast* dan *booklet* lebih dapat memberikan pengaruh kepada pengetahuan yang selanjutnya mengubah kognitif subjek yang memiliki kepercayaan dan persepsi seseorang mengenai objek sikap berwujud pandangan (opini) dan sering kali merupakan sesuatu yang sudah terpolakan dalam otaknya (Zuchdi, 1995).

Komponen afektif melibatkan perasaan atau emosi. Reaksi emosional seseorang terhadap suatu objek akan membentuk sikap positif atau negatif terhadap objek tersebut. Reaksi emosional ini banyak ditentukan oleh kepercayaan terhadap suatu objek, yakni kepercayaan suatu objek baik atau tidak baik, bermanfaat atau tidak bermanfaat. Dalam hal ini, subjek terlihat sudah memiliki kepercayaan dengan informasi yang diberikan menggunakan *podcast* dan *booklet* bahwa pesan gizi seimbang mengenai obesitas pada remaja merupakan informasi yang baik serta bermanfaat, khususnya untuk subjek itu sendiri.

Komponen konatif pada dasarnya merupakan kecenderungan berbuat. Dalam bentuk verbal, intensi ini dapat terungkap lewat pernyataan keinginan melakukan atau kecenderungan untuk melakukan. Respon konatif non verbal

dapat berupa ajakan pada orang lain. Berdasarkan uraian tersebut di atas, dapat disimpulkan bahwa sikap dalam penelitian ini yaitu kesiapan untuk memberikan sikap atau respon terhadap objek yang dihadapinya yaitu berupa pesan gizi seimbang mengenai obesitas pada remaja. Sikap tersebut merupakan suatu hal untuk mendukung atau tidak mendukung terhadap objek tersebut, dalam hal ini adalah sikap remaja dalam mencegah obesitas berdasarkan pesan gizi seimbang (Azwar, 2013).

Meskipun demikian edukasi gizi dengan *podcast* dan *booklet* maupun *booklet* tanpa *podcast* dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap subjek pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol, edukasi gizi memberikan peran dalam perubahan pengetahuan dan sikap subjek pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol siswa SMA *Labschool* Kebayoran. Dalam materi *podcast* dan *booklet* terdapat pesan-pesan kesehatan yang tujuannya adalah mengarahkan pengetahuan dan sikap subjek menuju pengetahuan dan sikap yang lebih baik.

### **Keterbatasan Penelitian**

Dalam penelitian ini terdapat keterbatasan-keterbatasan penelitian antara lain:

1. Peneliti hanya diberikan izin oleh pihak sekolah untuk melakukan penelitian pada 3 kelas (X MIPA 2, X IPS 2, dan X IPS 3) dari 8 kelas yang ada sehingga sampel tidak merata pada seluruh kelas X.

2. Saat penelitian ini berlangsung bersamaan dengan ulangan harian sehingga subjek tidak dapat benar-benar fokus saat mendengarkan *podcast* di rumah karena waktunya terbagi untuk belajar ulangan harian keesokan harinya.

## SIMPULAN

Terdapat pengaruh positif dari pemberian edukasi gizi seimbang melalui media *podcast* dan *booklet* terhadap pengetahuan dan sikap remaja, namun tidak ada perbedaan peningkatan sikap terkait pesan gizi seimbang antara subjek yang diberi edukasi media *podcast* dan *booklet* dengan subjek yang hanya diberikan edukasi dengan media *booklet* saja.

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

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada pihak sekolah SMA *Labschool* Kebayoran.

## DAFTAR RUJUKAN

- Aini, S. N. (2013). Faktor risiko yang berhubungan dengan kejadian gizi lebih pada remaja di perkotaan. *Unnes Journal of Public Health*, 2(1), 1-8.
- Arisman, M. B. (2004). *Buku Ajar Ilmu Gizi: Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: EGC.

- Arisman, M. B. (2014). *Buku Ajar Ilmu Gizi: Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: EGC.
- Azwar, S. (2005). *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2013). *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Eka, R. (2018). *Spotify adalah platform podcast paling populer di Indonesia*. <https://dailysocial.id/post/laporan-dailysocial-penggunaan-layanan-podcast-2018>. Diakses pada 20 Februari 2019.
- Enrico, L. (2011). *Podcast sebagai Media Pengajaran Bahasa Indonesia (Analisis Isi terhadap Pengajaran Bahasa Indonesia Praktis pada Podcast Survivalphrases.com bagi Orang Asing Episode Restaurant)*. *Skripsi*. Universitas Atma Jaya Yogyakarta.
- Fadilah, E., Yudhapramesti, P., & Aristi, N. (2017). *Podcast sebagai alternatif distribusi konten audio*. *Jurnal Kajian Jurnalisme*, 1(1), 90-104.
- Geoghegan, M. W. & Klass, D. (2007). *Podcast Solutions: The Complete Guide to Audio and Video Podcasting*. Second Edition. USA: Friends of.
- Han, J. C. & Kimm, S.Y.S. (2010). *Childhood Obesity-2010: Progress and Challenges*. Di dalam Güngör, N. K. (2014). *Overweight and obesity in children and adolescents*. *Journal of clinical research in pediatric endocrinology*, 6(3), 129-143.
- Handari, S. R. T., & Loka, T. (2017). *Hubungan aktivitas fisik dan kebiasaan konsumsi fast food dengan status gizi lebih remaja*

- SMA Labschool Kebayoran Baru Jakarta Selatan tahun 2016. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 13(2), 153-162.
- Kemenkes RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar dalam Angka Provinsi DKI Jakarta*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- 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.
- Lendra, M., Marlenywati, M., & Abrori, A. (2018). Pengaruh penggunaan media booklet terhadap peningkatan pengetahuan tentang kecukupan energi remaja (studi pada siswa-siswa kelas XI IPS SMA Negeri 1 Pontianak). *JUMANTIK: Jurnal Mahasiswa dan Peneliti Kesehatan*, 5(1), 1-11.
- Mumpuni, Y. & Wulandari, A. (2010). *Cara Mengatasi Kegemukan*. Yogyakarta: Andi.
- Notoatmodjo, S. (2007). *Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nur'aini. (2016). Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan *Booklet* terhadap Pengetahuan dan Sikap *Menstrual Hygiene* pada Siswi di SDI Al - Falah 1 Jakarta. *Skripsi*. Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah.
- Puspitasari, A. (2013). Self regulated learning ditinjau dari goal orientation. *Educational Psychology Journal*, 2(1).
- Rathore, C. K., Pandya, A., & Ravindra, H. N. (2014). Effectiveness of information booklet on knowledge regarding home management of selected common illness in children. *IOSR Journal of Nursing and Health Science (IOSR-JNHS)*, e-ISSN, 2320-1959.
- Sulastri, N. T., Effendy, C., & Haryani, H. (2008). Pengaruh pemberian pendidikan kesehatan terhadap pengetahuan dan keterlibatan keluarga dalam pencegahan dekubitus pada pasien tirah baring. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 3(3), 193-201.
- Tjandra, E. A., & Tjandra, S. R. (2013). Hubungan antara komponen kognitif, komponen afektif, dan komponen perilaku terhadap sikap konsumen memanfaatkan teknologi internet. *Jurnal Manajemen*, 17(1), 42-52.
- Viniriani, M. A. (2013). *Pengaruh Makan Cepat terhadap Kejadian Kegemukan dan Obesitas pada Remaja di Kota Yogyakarta* (Doctoral dissertation, Universitas Gadjah Mada).
- Yanti, P. (2017). Efektivitas Penggunaan Media Audio terhadap Peningkatan Motivasi Belajar pada Anak Kelompok A. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Zuchdi, D. (1995). *Pembentukam Sikap*. Jakarta: Cakrawala Pendidikan.