

## **EFEKTIVITAS PEMBERIAN MEDIA *PODCAST* TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN GIZI SEIMBANG PADA ANAK USIA SEKOLAH DASAR**

**Anggita Maharani<sup>1</sup>, Ratih Kurniasari<sup>2</sup>**

Program Studi S1 Gizi, Universitas Singaperbangsa Karawang  
maharanianggita922@gmail.com<sup>1</sup>, ratih.kurniasari@fkes.unsika.ac.id<sup>2</sup>

### **ABSTRACT**

*Elementary school children are one of the groups that are prone to nutritional problems, lack of knowledge on balanced nutrition guidelines is one of the causes of nutritional problems. One way that can be taken in increasing knowledge in school-age children is by providing media. The purpose of this study was to determine whether there is an effectiveness of providing podcast media to increase knowledge of balanced nutrition in elementary school-aged children. This research method is quantitative with a pre-experimental research design with one group pretest-posttest design, the research sample is 15 people with purposive sampling determination. The independent variable is podcast media, then the dependent variable is knowledge of balanced nutrition guidelines. Analysis of the data used for data that are not normally distributed is the Wilcoxon test (different test) using SPSS Version 16. The results showed that there was an increase in knowledge of the students of SDN 1 Perumnas Subang, from 40.0% with sufficient knowledge before being given media became 86.7% with good knowledge after being given counseling with podcast media, and the results of the SPSS test using the Wilcoxon test showed that there was an effectiveness of providing podcast media on increasing knowledge of balanced nutrition in children at SDN Perumnas 1 Subang with a sig value of  $0.001 < 0.005$ . Based on these results, it can be concluded that there is an effectiveness of providing podcast media to increase knowledge of balanced nutrition in children at SDN Perumnas 1 Subang.*

**Keywords** : School Age Children, Balanced Nutrition Guide, Podcasts, Knowledge.

### **ABSTRAK**

Anak sekolah dasar menjadi salah satu kelompok yang rawan akan mengenai masalah gizi, rendahnya pengetahuan pada pedoman gizi seimbang menjadi salah satu penyebab dari masalah gizi. Salah satu cara yang dapat ditempuh dalam meningkatkan pengetahuan pada anak usia sekolah dengan memberikan media. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui apakah ada efektivitas pemberian media *podcast* terhadap peningkatan pengetahuan gizi seimbang pada anak usia sekolah dasar. Metode penelitian ini kuantitatif dengan desain penelitian pre-eksperimental with one group pretest-posttest design, sampel penelitian yaitu sebanyak 15 orang dengan penentuan purposive sampling. Variabel independen yaitu media *podcast*, lalu variabel dependent yaitu pengetahuan pedoman gizi seimbang. Analisis data yang digunakan untuk data yang tidak berdistribusi normal adalah Wilcoxon test (uji beda) menggunakan SPSS Versi 16. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan pada siswa-siswi SDN 1 Perumnas Subang, yaitu dari 40,0% dengan pengetahuan yang cukup sebelum diberikan media menjadi 86,7% dengan pengetahuan yang baik sesudah diberikan penyuluhan dengan media *podcast*, dan hasil uji spss menggunakan Wilcoxon test menunjukkan bahwa terdapat efektivitas pemberian media *podcast* terhadap peningkatan pengetahuan gizi seimbang Pada Anak SDN Perumnas 1 Subang dengan nilai sig  $0,001 < 0,005$ . Berdasarkan hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa ada efektivitas pemberian media *podcast* terhadap peningkatan pengetahuan gizi seimbang Pada Anak SDN Perumnas 1 Subang.

**Kata kunci** : Anak Usia Sekolah, Pendoman Gizi Seimbang, *Podcast*, Pengetahuan.

### **PENDAHULUAN**

Menurut Putri *et al.*, (2021) menyatakan bahwa anak usia sekolah adalah generasi

penerus bangsa yang akan membawa perubahan, menjadi penentu kualitas bangsa dimasa yang akan datang. Isu-isu tentang

anak usia sekolah terkait kesehatan gizi merupakan isu yang penting, anak sekolah dasar menjadi salah satu kelompok yang rawan akan mengenai masalah gizi. Berdasarkan Laporan dari data Pemantauan Status Gizi (PSG) di Indonesia menyatakan bahwa prevalensi pendek pada usia 5 – 12 tahun yaitu 27,7% dimana 8,3% sangat pendek dan 19,4% pendek, prevalensi kurus yaitu 10,9% termasuk 3,4% sangat kurus dan kurus 7,5% (Kemenkes RI, 2017). Hal ini menunjukkan bahwa masalah gizi pada anak usia sekolah masih tinggi. Menurut Riskesdas dalam Irnani & Sinaga, (2017) penyebab dari masalah gizi pada anak usia sekolah yaitu rendahnya konsumsi buah sayur, konsumsi protein, serta tingginya konsumsi makanan dan minuman berkadar gula, garam, lemak yang tinggi, konsumsi cairan yang rendah, dan kurangnya edukasi dan sulit dalam mengakses informasi terkait pendoman gizi seimbang (Setyawati & Herlambang, 2015).

Berdasarkan Kemenkes RI, (2019) Pedoman Gizi Seimbang merupakan pedoman susunan pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan. Masalah konsumsi pangan yang belum sesuai dengan pedoman gizi seimbang tersebut dapat dipengaruhi oleh pengetahuan yang rendah (Irnani & Sinaga, 2017). Pemenuhan gizi yang tepat sangat penting untuk menunjang pertumbuhan dan perkembangan anak sekolah dengan baik atau optimal (Sari & Nugraheni, 2017). Memperkenalkan pedoman gizi seimbang pada anak sekolah diperlukan karena anak sekolah merupakan sasaran kelompok masyarakat yang mudah menerima serta menerapkan informasi baru, sehingga dapat memberikan dampak pada kesehatan anak di masa yang akan datang. Hal ini sesuai dengan pernyataan yang diberikan Padmiswari *et al.*, (2022) yang mengungkapkan bahwa Pendidikan gizi harus diberikan sebaiknya sedini mungkin. Menurut Fatimah, (2017) usia anak yang sesuai untuk diberikan pendidikan gizi berada pada usia 6 sampai 14 tahun, anak pada usia ini mulai matang secara

seksual dan matang untuk belajar serta merupakan periode intelektual. Usia yang paling lebih tepat diberikan pendidikan gizi adalah usia 11 tahun karena anak berada dalam tahapan operasional formal, yaitu mampu untuk berpikir secara abstrak, menalar secara logis, dan menarik kesimpulan dari informasi yang tersedia.

Salah satu cara yang dapat ditempuh dalam meningkatkan pengetahuan pada anak usia sekolah dengan memberikan alat bantu media pembelajaran. Mendengar adalah proses dasar dari menyimak, dengan menyimak, seseorang dapat mengetahui informasi yang disampaikan oleh orang lain secara tepat. Karena seorang pendengar atau penyimak yang baik diharapkan mampu menyampaikan informasi yang baik pula. Salah satu media yang dapat digunakan dalam pengajaran menyimak adalah *podcast*. Salah satu penelitian yang dilakukan oleh Qasim & Fadda menyatakan media *podcast* dapat digunakan sebagai media pembelajaran karena memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan menyimak (Sultan & Akhmad, 2020). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Fadilah *et al.*, (2017) kini konten *podcast* tersedia cukup banyak dengan kualitas yang semakin baik. Selain itu, terdapat layanan aplikasi khusus yang memudahkan khalayak untuk mengakses konten *podcast* audio. 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.

Berdasarkan hal tersebut penulis merasa perlu melakukan penelitian Efektivitas Pemberian Media *Podcast* Terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Anak Usia Sekolah. Adapun tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui apakah ada efektivitas pemberian media *podcast* terhadap peningkatan pengetahuan gizi seimbang pada anak usia sekolah dasar.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian *pre-eksperimental with one group pretest-posttest design*. Pengambilan data ini dilakukan pada bulan April 2021 di Sekolah Dasar Negeri Perumnas 1 Subang Jawa Barat. Sampel penelitian yaitu sebanyak 15 orang berdasarkan penentuan *purposive sampling*. Pengumpulan dan pengukuran data menggunakan *Google Formulir*. Variabel *independen* yaitu media *podcast*, lalu variabel *dependent* yaitu pengetahuan pendoman gizi seimbang. Analisis data yang digunakan untuk data yang tidak berdistribusi normal adalah Wilcoxon test (uji beda) menggunakan SPSS Versi 16.

**HASIL**

**Tabel 1. Karakteristik Responden**

Variabel	Jumlah (n=15)	%
<b>Pengetahuan Sebelum (Pretest)</b>		
Baik	7	46.7
Cukup	6	40.0
Kurang	2	13.3
<b>Pengetahuan Sesudah (Posttest)</b>		
Baik	13	86.7
Cukup	2	13.3
Kurang	0.0	0.0

Berdasarkan Tabel 1. Bahwa dari 12 responden 60,0% (9 orang) berumur 12 tahun, lalu 53,3% (8 orang) responden berjenis kelamin perempuan, dan 40,0% (6 Orang) memiliki kategori IMT/U normal.

**Tabel 2. Pengetahuan Pendoman Gizi Seimbang Sebelum dan Sesudah Pemberian Media Pembelajaran Podcast**

Variabel	Jumlah (n=15)	%
<b>Pengetahuan Sebelum (Pretest)</b>		
Baik	7	46.7
Cukup	6	40.0
Kurang	2	13.3

Pengetahuan (Posttest)	Sesudah		
Baik	13	86.7	
Cukup	2	13.3	
Kurang	0.0	0.0	

Berdasarkan Tabel 2. menggambarkan pengetahuan pendoman gizi seimbang pada siswa-siswi SDN Perumnas 1 Subang sebelum dan sesudah diberikan media *podcast*. Terdapat peningkatan pengetahuan pada siswa-siswi SDN 1 Perumnas Subang, yaitu dari 40,0% (6 orang) dengan pengetahuan yang cukup sebelum diberikan media menjadi 86,7% (13 orang) dengan pengetahuan yang baik sesudah diberikan penyuluhan dengan media *podcast* tentang pendoman gizi seimbang.

**Tabel 3. Perbedaan Pengetahuan Pendoman Gizi Seimbang Sebelum dan Sesudah Pemberian Media Podcast**

Variabel	Z hitung	Nilai p*
Pengetahuan Sebelum dan Sesudah	-3.191	0,001

Berdasarkan Tabel 3. ini terlihat bahwa terdapat perbedaan yang bermakna ( $p < 0,005$ ) yaitu, antara pengetahuan pendoman gizi seimbang sebelum dan sesudah pemberian media *podcast* pada anak SDN Perumnas 1 Subang. Menurut Puspitasari dalam Muthmainnah *et al.*, (2021) menyatakan bahwa media pembelajaran menjadi salah satu faktor yang dapat memberi pengaruh terhadap peningkatan pengetahuan seseorang. Media mempunyai fungsi dalam memudahkan seseorang dalam memahami informasi yang dianggap rumit.

**PEMBAHASAN**

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat *efektivitas* pemberian media *podcast* terhadap peningkatan pengetahuan gizi seimbang pada anak SDN Perumnas 1 Subang dengan nilai sig  $0,001 < 0,005$ . Semakin baik tingkat pengetahuan gizi

seimbang responden maka akan baik dalam menerapkan pendoman gizi seimbang dalam kehidupan sehari-hari.

Mendengarkan adalah proses dasar dalam menyimak, dengan menyimak seseorang dapat mengetahui informasi yang disampaikan oleh orang lain secara tepat, karena seorang pendengar atau penyimak yang baik diharapkan mampu menyampaikan informasi yang baik pula (Sultan & Akhmad, 2020). Menurut 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. Menurut Martaulina, (2018) menyatakan bahwa untuk melatih dalam kemampuan menyimak pada siswa salah satunya dengan memberikan media pembelajaran. Media pembelajaran dapat membantu proses belajar siswa menjadi lebih efektif. Salah satu media yang dapat digunakan dalam pengajaran menyimak yaitu, *podcast*. *Podcast* adalah rekaman yang berisi obrolan dengan durasi setengah jam sampai satu jam, yang berisikan topik yang menarik dan spesifik, biasanya *podcast* dibawakan secara monolog, dialog atau beramai-ramai (Juli et al., 2021). *Podcast* menjadi suatu inovasi baru bagi perkembangan media, khususnya dalam media pembelajaran berbasis audio. Materi atau konten yang terdapat dalam *podcast* sangat beragam mulai dari konten ekonomi, budaya, berita, olahraga, kesehatan, komedi, bisnis, keluarga dan pendidikan. Tenaga pengajar dapat memanfaatkan media ini dalam pembelajaran dan tentunya menarik untuk digunakan siswa karena merupakan suatu hal yang baru bagi mereka. Kehadiran *podcast* juga diharapkan dapat membawa teknologi pendidikan di Indonesia menjadi lebih baik (Sultan & Akhmad, 2020).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Muthmainnah *et al.*, (2021), dalam penelitiannya menyatakan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan terkait pesan gizi seimbang dengan menggunakan media pembelajaran *podcast*. Pemberian materi menggunakan *podcast* menimbulkan tingkat pemahaman subjek terhadap informasi yang disampaikan lebih jelas dan mudah dipahami. Dapat disimpulkan edukasi gizi menggunakan media *podcast* terkait pesan gizi seimbang meningkat dan lebih baik.

Penggunaan *podcast* sebagai media pembelajaran pada siswa dapat memberikan pengaruh yang cukup signifikan pada kemampuan menyimak. *Podcast* memberikan suasana yang menyenangkan pada siswa dalam menyimak. Hal ini sejalan dengan penelitian Fitria dalam Sultan & Akhmad, (2020) yang mengungkapkan bahwa *podcast* disajikan bermakna, tepat, kegiatan dan materi yang bisa menarik perhatian siswa, meningkatkan motivasi siswa, serta meningkatkan pemahaman dalam menyimak. Oleh karena itu, *podcast* dapat dijadikan sebagai media pembelajaran berbasis teknologi yang efektif dan inovatif dalam pembelajaran menyimak di kelas.

## KESIMPULAN

Hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti tentang efektivitas pemberian media *podcast* terhadap peningkatan pengetahuan gizi seimbang pada anak usia sekolah dasar. Terdapat peningkatan pengetahuan pada siswa-siswi SDN 1 Perumnas Subang, yaitu dari 40,0% (6 orang) dengan pengetahuan yang cukup sebelum diberikan media menjadi 86,7% (13 orang) dengan pengetahuan yang baik sesudah diberikan penyuluhan dengan media *podcast*.

Penelitian menunjukkan bahwa terdapat efektivitas pengetahuan gizi Pemberian Media *Podcast* Terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang Pada Anak SDN Perumnas 1 Subang dengan nilai sig  $0,001 < 0,005$ .

## UCAPAN TERIMAKASIH

Pertama-tama Peneliti ingin mengucapkan terimakasih banyak kepada Pihak Sekolah, Ibu dan Bapak guru SDN 1 Perumnas Subang yang telah mengizinkan dan membantu peneliti dalam melakukan penelitian ini beserta semua responden. Dosen pembimbing serta semua rekan sejawat yang telah selalu memberikan dukungannya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Eka, R. (2018). Spotify Adalah Platform Podcast Paling Populer Di Indonesia. [https://Dailysocial.Id/Post/Lapora N-Dailysocial-Penggunaan\\_Layanan-Podcast-2018](https://Dailysocial.Id/Post/Lapora-N-Dailysocial-Penggunaan-Layanan-Podcast-2018). Diakses Pada 1 Agustus 2022.
- Fadilah, E., Yudhapramesti, P., & Aristi, N. (2017). Podcast Sebagai Alternatif Distribusi Konten Audio. *Jurnal Kajian Jurnalisme*, 1(1), 90–104. <https://doi.org/10.24198/Kj.V1i1.10562>
- Fatimah, A. S. (2017). Efektifitas Penyuluhan Gizi Menggunakan Pgs Card Dibandingkan Leaflet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Pedoman Gizi Seimbang Pada Siswa Sekolah Dasar. *Skripsi. Prodi D-Iv Jurusan Gizi Poltekkes Kemenkes Yogyakarta*.
- Irnani, H., & Sinaga, T. (2017). Pengaruh Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan, Praktik Gizi Seimbang Dan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal Of Nutrition)*, 6(1), 58–64.
- Juli, M., Simbolon, I., Simbolon, B. R., Darma, U., & Medan, A. (2021). Podcast Suara Puan Sebagai Sarana Literasi Digital. *Social Opinion*, 6, 66–85.
- Kemenkes Ri. (2017). Buku Saku Pemantauan Status Gizi. *Buku Saku*, 1–150.
- Kemenkes Ri, K. R. I. (2019). *Pedoman Gizi Seimbang*. Stikes Perintis.
- Martaulina, S. D. (2018). *Bahasa Indonesia Terapan*. Deepublish.
- Muthmainnah, A. F., Rahayu, N. S., & Muhdar, I. N. (2021). Pengaruh Pemberian Edukasi Gizi Menggunakan Media Mengenai Obesitas Pada Remaja. *Argipa (Arsip Gizi Dan Pangan)*, 6(2), 95–110. <https://doi.org/10.22236/Argipa.V6i2.6212>
- Notoatmodjo, S. (2007). Promosi Kesehatan Dan Ilmu Perilaku (Vol. 20). *Rineka Cipta*.
- Padmiswari, A. A. I. M., Wulansari, N. T., & Antari, N. I. W. S. (2022). Efektivitas Edukasi Gizi Seimbang Melalui Media Buku Cerita Bergambar. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 6(1), 19–24.
- Putri, V. H., Sitoayu, L., & Ronitawati, P. (2021). Pengaruh Media Ar Book Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Gizi Seimbang Pada Anak Usia Sekolah. *Action: Aceh Nutrition Journal*, 6(2), 118–127.
- Sari, D. Y., & Nugraheni, M. (2017). Pola Makan Dan Status Gizi Siswa Kelas Iv, V Dan Vi Sekolah Dasar Magunan. *E-Journal Student Pend. Teknik Boga-SI*, 6(5).
- Setyawati, V. A. V., & Herlambang, B. A. (2015). Model Edukasi Gizi Berbasis E-Booklet Untuk Meningkatkan Pengetahuan Gizi Ibu Balita. *Jurnal Informatika Upgris*, 1(1 Juni).
- Sultan, M. A., & Akhmad, A. (2020). Media Podcast Terhadap Kemampuan Menyimak. *Jikap Pgsd: Jurnal Ilmiah Ilmu Kependidikan*, 4(1), 40. <https://doi.org/10.26858/Jkp.V4i1.12044>