

SKRIPSI



**PENGARUH PEMBERIAN EDUKASI GIZI TERKAIT PESAN
GIZI SEIMBANG MENGGUNAKAN MEDIA *PODCAST*
TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN SIKAP
MENGENAI OBESITAS PADA REMAJA
DI SMA *LABSCHOOL* KEBAYORAN TAHUN 2019**

**OLEH
AISYAH FAJRIN MUTHMAINNAH
1505025010**

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
JAKARTA
2019**

SKRIPSI



**PENGARUH PEMBERIAN EDUKASI GIZI TERKAIT PESAN
GIZI SEIMBANG MENGGUNAKAN MEDIA *PODCAST*
TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN SIKAP
MENGENAI OBESITAS PADA REMAJA
DI SMA *LABSCHOOL* KEBAYORAN TAHUN 2019**

**Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk
Memperoleh Gelar Sarjana Gizi**

**OLEH
AISYAH FAJRIN MUTHMAINNAH
1505025010**

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA
JAKARTA
2019**

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa Skripsi dengan judul **Pengaruh Pemberian Edukasi Gizi Terkait Pesan Gizi Seimbang Menggunakan Media *Podcast* Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Mengenai Obesitas Pada Remaja Di SMA *Labschool* Kebayoran Tahun 2019** merupakan hasil karya sendiri dan sepanjang pengetahuan dan keyakinan saya bukan plagiat dari karya ilmiah yang telah dipublikasikan sebelumnya atau ditulis orang lain. Semua sumber, baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya tulis dengan benar sesuai dengan pedoman dan tata cara pengutipan yang berlaku. Apabila ternyata di kemudian hari proposal skripsi ini, baik sebagian maupun keseluruhan merupakan hasil plagiat atau penjiplakan terhadap karya orang lain, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sekaligus menerima sanksi berdasarkan perundang-undangan dan aturan yang berlaku di Universitas Muhammadiyah Prof. D.R. HAMKA.

Jakarta, 8 November 2019



Aisyah Fajrin Muthmainnah
NIM. 1505025010

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR

Saya, yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Aisyah Fajrin Muthmainnah

NIM : 1505025010

Program Studi : Gizi

Fakultas : Ilmu – Ilmu Kesehatan

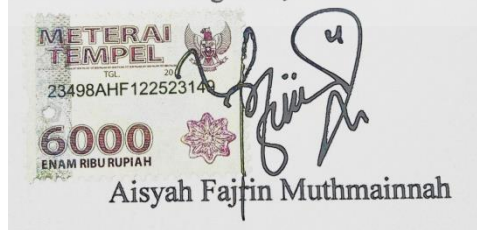
Jenis karya : Skripsi

demikian pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Muhammadiyah Prof. D.R. HAMKA **Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*)** atas skripsi saya yang berjudul **Pengaruh Pemberian Edukasi Gizi Terkait Pesan Gizi Seimbang Menggunakan Media *Podcast* Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Mengenai Obesitas Pada Remaja Di SMA *Labschool* Kebayoran Tahun 2019** beserta perangkat yang ada. Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Muhammadiyah Prof. D.R. HAMKA berhak menyimpan, mengalihmedia/ formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan memublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/ pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 8 November 2019

Yang menyatakan,



PERSETUJUAN SKRIPSI

Nama : Aisyah Fajrin Muthmainnah
NIM : 1505025010
Program Studi : Gizi
Judul Proposal : Pengaruh Pemberian Edukasi Gizi Terkait Pesan Gizi Seimbang Menggunakan Media *Podcast* Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Mengenai Obesitas Pada Remaja Di SMA *Labschool* Kebayoran Tahun 2019.

Skripsi dari mahasiswa tersebut di atas telah diperiksa dan disetujui dan telah disidangkan dihadapan Tim Penguji Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. D.R. HAMKA.

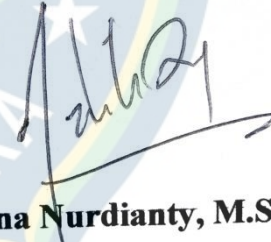
Jakarta, 8 November 2019

Pembimbing I



(Nur Setiawati Rahayu, S.Pd., MKM)

Pembimbing II




(Izna Nurdianty, M.Si)

PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Aisyah Fajrin Muthmainnah
NIM : 1505025010
Program Studi : Gizi
Judul Proposal : Pengaruh Pemberian Edukasi Gizi Terkait Pesan Gizi Seimbang Menggunakan Media *Podcast* Terhadap Peningkatan Pengetahuan Dan Sikap Mengenai Obesitas Pada Remaja Di SMA *Labschool* Kebayoran Tahun 2019.

Skripsi dari mahasiswa tersebut di atas telah berhasil dipertahankan di hadapan tim penguji dan diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Gizi pada Program Studi Gizi Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. DR. HAMKA.

Jakarta, 8 November 2019

Pembimbing I : **Nur Setiawati Rahayu, S.Pd., MKM** ()

Penguji I : **Debby Endayani Safitri, S.Gz., MKM.** ()

Penguji II : **Desiani Rizki Purwaningtyas, S.Gz., M.Si** ()

RIWAYAT HIDUP

Nama : Aisyah Fajrin Muthmainnah
NIM : 1505025010
Tempat, Tanggal Lahir : Bandung, 9 Maret 1998
Alamat : Komplek Dewa Kembar No.126 Blok A RT. 004
RW. 001 Kelurahan Semper Timur, Kecamatan
Cilincing, Jakarta Utara, DKI Jakarta. 14130.
Agama : Islam
No. *Handphone* : 081296675909
E – mail : aisyfmr@gmail.com

Riwayat Pendidikan

1. 2003 – 2007 : SD Islam Persis
2. 2007 – 2009 : SD Negeri Percontohan 07 Pagi Jakarta
3. 2009 – 2012 : SMP Negeri 244 Jakarta
4. 2012 – 2015 : SMA Negeri 73 Jakarta
5. 2015 – sekarang : Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu – Ilmu
Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. DR. Hamka

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmaanirrahiim..

Dengan Rahmat Allah yang Maha Pengasih Lagi Maha Penyayang, sembah sujud serta syukur kepada Allah SWT. Taburan cinta dan kasih sayang-Mu telah memberikanku kekuatan, membekaliku dengan ilmu serta memperkenalkanku dengan cinta. Atas karunia serta kemudahan yang Engkau berikan akhirnya skripsi yang sederhana ini dapat terselesaikan. Sholawat dan salam selalu terlimpahkan keharibaan Rasulullah Muhammad SAW. Ku persembahkan karya sederhana ini kepada :

Ummi dan Abi Tercinta, Terkasih, Tersayang

Sebagai tanda bakti, hormat, cinta dan rasa terimakasih yang tidak terhingga ku persembahkan sekumpulan tulisan dan pemikiran ini kepada Ummi dan Abi. Terimakasih telah mendukung penuh anakmu ini dengan kuat dan cinta serta kasih sayang. Terimakasih atas semua doa dan penguatan nasihat nasihat nan ajaib setiap harinya. Sekali lagi aku persembahkan karya kecil ini untuk Ummi dan Abi...

Dosen Pembimbing Tugas Akhir Ku

Ibu Nur Setiawati, MKM serta Ibu Izna Nurdiantt, M.Si, selaku dosen pembimbing tugas akhir saya, terimakasih banyak Ibu, yang selama ini telah membimbing, menasehati, dan mensupport saya hingga terselesaikannya hasil karya saya ini. Semoga Allah selalu memberikan Kebahagiaan, Kelancaran, dan Kemudahan dalam segala sesuatunya kepada Ibu dan kami semua, Aamiin.

Skripsi, Oktober 2019

Aisyah Fajrin Muthmainnah, NIM. 1505025010

PENGARUH PEMBERIAN EDUKASI GIZI TERKAIT PESAN GIZI SEIMBANG MENGGUNAKAN MEDIA *PODCAST* TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN SIKAP MENGENAI OBESITAS PADA REMAJA DI SMA *LABSCHOOL* KEBAYORAN TAHUN 2019

xvi, + 77 halaman, 12 tabel, 3 gambar, 3 bagan, 8 lampiran

ABSTRAK

Obesitas merupakan salah satu masalah gizi pada remaja saat ini. Akibat dari obesitas adalah meningkatnya resiko penyakit tidak menular seperti hipertensi, penyakit kardiovaskuler, diabetes mellitus, 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. Subyek dibagi menjadi 2 kelompok yaitu 34 responden menjadi kelompok eksperimen dan 34 responden 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 ($p=0,000$; $p<0,05$). Terdapat pengaruh peningkatan sikap pada kelompok eksperimen dan kelompok kontrol ($p=0,000$; $p<0,05$). Selain itu, terdapat perbedaan pengaruh pada kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol terhadap pengetahuan ($p=0,000$; $p<0,05$) namun tidak terdapat perbedaan pengaruh pada kelompok eksperimen dengan kelompok kontrol terhadap sikap ($p=0,143$; $p>0,05$).

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 pesan gizi seimbang mengenai obesitas pada remaja.

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

Skripsi, October 2019

Aisyah Fajrin Muthmainnah, NIM. 1505025010

**THE EFFECT OF GIVING NUTRITIONAL EDUCATION RELATED TO
BALANCED NUTRITION MESSAGE USING PODCAST MEDIA ON
INCREASING KNOWLEDGE AND ATTITUDES ON OBESITY IN
ADOLESCENTS IN KEBAYORAN LABSCHOOL HIGH SCHOOL IN 2019**

xvi, + 77 pages, 12 tables, 3 images, 3 charts, 8 attachments

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 have 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 respondents as experimental group and 34 respondents 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 ($p = 0,000$; $p < 0.05$). There was an effect of increasing attitude in the experimental group and the control group ($p = 0,000$; $p < 0.05$). Meanwhile, there was difference in the effect of the experimental group with the control group on knowledge ($p = 0.000$; $p < 0.05$) but there was no difference in the effect of the experimental group with the control group on attitudes ($p = 0,143$; $p > 0.05$).

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 effective media in providing nutrition education for balanced nutrition messages about obesity in adolescents.

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

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR	iii
PERSETUJUAN SKRIPSI.....	iv
PENGESAHAN TIM PENGUJI	v
RIWAYAT HIDUP	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
ABSTRAK	x
ABSTRACT	xi
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR BAGAN.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	2
A. Latar Belakang	2
B. Rumusan Masalah.....	3
C. Tujuan Penelitian	4
1. Tujuan Umum.....	4
2. Tujuan Khusus	4
D. Manfaat Penelitian	4
1. Bagi Responden	4
2. Bagi Peneliti.....	5
3. Bagi Instansi Pendidikan	5
E. Ruang Lingkup Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
A. Remaja	6
1. Pengertian Remaja	6
2. Karakteristik Remaja	6
3. Kebutuhan Gizi Remaja.....	9
4. Masalah Gizi Remaja.....	11
B. Pedoman Gizi Seimbang.....	13
1. Pengertian Pedoman Gizi Seimbang	13

2.	Pesan Pedoman Gizi Seimbang	13
3.	Pengelompokan Bahan Makanan Dalam TGS	15
C.	Pengetahuan Gizi	16
1.	Pengertian Pengetahuan	16
2.	Tingkat Pengetahuan	16
3.	Faktor yang Memengaruhi Pengetahuan	17
4.	Pentingnya Pengetahuan Gizi	21
D.	Sikap Gizi	21
1.	Pengertian Sikap	21
2.	Tingkatan Sikap	22
3.	Faktor-faktor Yang Memengaruhi Sikap.....	23
E.	Media	23
1.	Pengertian Media	23
2.	Alasan dan Manfaat Penggunaan Media	24
3.	Klasifikasi Media.....	25
4.	Prinsip Pemilihan Media.....	26
5.	Faktor yang Memengaruhi Media	27
6.	Pengembangan Rancangan Media	28
F.	<i>Podcast</i>	30
1.	Pengertian <i>Podcast</i>	30
2.	Media <i>Podcast</i> dalam Pembelajaran.....	30
3.	Cara Kerja dan Distribusi <i>Podcast</i>	32
4.	Cara Mengakses <i>Podcast</i>	33
G.	<i>Booklet</i>	34
1.	Definisi <i>Booklet</i>	34
2.	Kelebihan dan Keterbatasan Media <i>Booklet</i>	35
3.	Unsur – unsur <i>Booklet</i>	36
4.	Prinsip <i>desain</i> pada <i>Booklet</i>	36
H.	Kerangka Teori	40
BAB III	KERANGKA KONSEP, DEFINISI OPERASIONAL DAN HIPOTESIS.....	41
A.	Kerangka Konsep.....	41
B.	Definisi Operasional	42
C.	Hipotesis	43

BAB IV METODE PENELITIAN	44
A. Desain Penelitian	44
B. Lokasi dan Waktu	44
C. Populasi dan Sampel	44
1. Populasi.....	44
2. Sampel	45
D. Pengumpulan Data	46
1. Sumber Data	46
2. Instrumen Penelitian	46
3. Cara Pengumpulan Data	47
E. Pengolahan Data	49
F. Analisis Data.....	49
1. Analisis Univariat	50
2. Analisis Bivariat	50
BAB V HASIL PENELITIAN.....	52
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	52
B. Analisis Univariat	52
1. Karakteristik Responden.....	52
2. Pengetahuan.....	52
3. Sikap	55
C. Analisis Bivariat	57
1. Pengaruh Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol terhadap Perubahan Pengetahuan terkait Pesan Gizi Seimbang mengenai Obesitas	57
2. Pengaruh Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol terhadap Perubahan Sikap terkait Pesan Gizi Seimbang mengenai Obesitas	58
3. Perbedaan Pengaruh Pemberian Edukasi Gizi terkait Pesan Gizi Seimbang mengenai Obesitas pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	59
BAB VI PEMBAHASAN.....	60
BAB VII KESIMPULAN DAN SARAN.....	68
A. Kesimpulan	68
B. Saran	68
DAFTAR PUSTAKA	70

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Kecukupan Eenergi dan Protein Rata-Rata yang Dianjurkan Pada Remaja	10
Tabel 2. 2 Klasifikasi Media	26
Tabel 3. 1 Definisi Operasional	42
Tabel 4. 1 Rancangan Penelitian	44
Tabel 5. 1 Distribusi Karakteristik Remaja Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol Berdasarkan Jenis Kelamin Di SMA <i>Labschool</i> Kebayoran Baru Tahun 2019	52
Tabel 5. 2 Distribusi Pengetahuan Pesan Gizi Seimbang Mengenai Obesitas pada Kelompok Eksperimen.....	52
Tabel 5. 3 Distribusi Pengetahuan Gizi Seimbang Mengenai Obesitas pada Kelompok Kontrol.....	54
Tabel 5. 4 Distribusi Sikap Gizi Seimbang Mengenai Obesitas pada Kelompok Eksperimen.....	55
Tabel 5. 5 Distribusi Sikap Gizi Seimbang Mengenai Obesitas pada Kelompok Kontrol	56
Tabel 5. 6 Pengaruh Media <i>Podcast</i> dan <i>Booklet</i> terhadap Perubahan Pengetahuan terkait Pesan Gizi Seimbang mengenai Obesitas	57
Tabel 5. 7 Pengaruh Media <i>Podcast</i> dan <i>Booklet</i> terhadap Perubahan Sikap terkait Pesan Gizi Seimbang mengenai Obesitas	58
Tabel 5. 8 Perbedaan Pengaruh Pemberian Edukasi Gizi terkait Pesan Gizi Seimbang mengenai Obesitas pada Kelompok Eksperimen dan Kelompok Kontrol	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Tumpeng Gizi Seimbang	14
Gambar 2. 2 Kerucut Pembelajaran Edgar Dale.....	25
Gambar 2. 3 Mekanisme Distribusi <i>Podcast</i>	33



DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Kerangka Teori.....	40
Bagan 3. 1 Kerangka Konsep	41
Bagan 4. 1 <i>Timeline</i> Penelitian.....	48



BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

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, 2012). 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 (WHO, 2018). Hasil Riskesdas tahun 2013 menemukan bahwa prevalensi gemuk pada remaja umur 16 – 18 tahun di Indonesia sebanyak 7,3% yang terdiri dari 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 kekurusan 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% (Riskesdas, 2013). Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Handari dan Tri (2016) menyatakan bahwa dari 111 responden siswa sekolah SMA *Labschool* Kebayoran, 60 diantaranya mengalami *overweight* dan 5 responden 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 beraktifitas 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 dan Wulandari, 2010).

Menurut Mumpuni & Wulandari (2010), beberapa penyakit degeneratif yang baik secara langsung maupun tidak langsung disebabkan oleh obesitas diantaranya diabetes mellitus 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). Penelitian yang dilakukan oleh Must, dkk (1999) dalam Viniriani (2013) menunjukkan bahwa prevalensi diabetes mellitus tipe 2 dan penyakit kantung empedu meningkat seiring peningkatan indeks massa tubuh.

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 (Niskala, 2011). Melalui internet kita dapat melakukan banyak aktifitas 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 *online school*, *online course* 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 *online*, 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, Pandan dan Nindi, 2017). Menurut Geoghegan dan Klass, potensi *podcast* terletak pada keunggulannya; dapat diakses secara otomatis, mudah dan kontrol ada di tangan konsumen, dapat dibawa-bawa, dan selalu tersedia (2007).

Menurut hasil *survey findings Podcast User Research in Indonesia 2018* yang dilakukan oleh *DailySocial.id*, sebanyak 68% orang Indonesia sudah mengenal *Podcast* sebagai saluran informasi berbasis audio. Sebanyak 43% responden menunjukkan minatnya untuk mendengarkan *podcast* secara teratur. Dilihat dari segi ketertarikan untuk memilih *podcast* atau radio sebanyak 53% nya menilai radio dan *podcast* sebagai konten yang 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 Tahun 2019”.

B. Rumusan Masalah

Apakah ada pengaruh pemberian edukasi terkait pesan gizi seimbang menggunakan media *Podcast* terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap mengenai obesitas pada remaja di SMA *Labschool* Kebayoran Tahun 2019?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh pemberian edukasi terkait pesan gizi seimbang terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap mengenai obesitas pada remaja di SMA *Labschool* Kebayoran Tahun 2019.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik siswa
- b. Mengidentifikasi pengetahuan siswa sebelum diberikan perlakuan gizi menggunakan media *podcast* dan *booklet*
- c. Mengidentifikasi sikap siswa sebelum diberikan perlakuan gizi menggunakan media *podcast* dan *booklet*
- d. Mengetahui pengaruh pemberian edukasi terkait pesan gizi seimbang menggunakan media *podcast* dan *booklet* terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap mengenai obesitas pada remaja di SMA *Labschool* Kebayoran Tahun 2019
- e. Mengetahui pengaruh pemberian edukasi terkait pesan gizi seimbang menggunakan media *booklet* terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap mengenai obesitas pada remaja di SMA *Labschool* Kebayoran Tahun 2019
- f. Mengetahui perbedaan pengaruh pemberian edukasi terkait pesan gizi seimbang menggunakan media *podcast* dan *booklet* dengan media *booklet* terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap mengenai obesitas pada remaja di SMA *Labschool* Kebayoran Tahun 2019

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Responden

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengaruh media *podcast* terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap mengenai obesitas. Sehingga dapat mendukung program pemerintah/swasta dalam upaya pencegahan dan penanggulangan risiko obesitas pada remaja yang dapat mengakibatkan penyakit tidak menular.

2. Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan mengenai pengaruh media *podcast* terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap mengenai obesitas pada remaja dan diharapkan dapat menjadi pengembangan kompetensi diri sesuai dengan ilmu yang diperoleh selama perkuliahan dalam meneliti masalah yang berkaitan dengan gizi masyarakat.

3. Bagi Instansi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan terhadap pihak sekolah sehingga memberikan perhatian terhadap siswa dengan memberikan edukasi mengenai pola makan sehat dan sesuai dengan gizi seimbang.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh pemberian edukasi terkait pesan gizi seimbang menggunakan media *Podcast* terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap mengenai obesitas pada remaja di SMA *Labschool* Kebayoran Tahun 2019. Penelitian ini telah dilaksanakan pada bulan Agustus 2019. Sasaran penelitian ini adalah siswa/i SMA *Labschool* Kebayoran. Penelitian ini menggunakan metode pengambilan data primer berupa pengisian kuesioner pengetahuan dan sikap. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain *quasy experimental*. Penelitian ini dilakukan karena masih tingginya prevalensi obesitas di Jakarta Selatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aini, AN. 2012. Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja Di Perkotaan. Semarang: Universitas Negeri Semarang, *Journal of Public Health*.
- Almatsier, .S, Soetardjo, .S, & Soekarti, M. 2011. Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Almatsier, S. 2006. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka.
- Almatsier, S. 2011. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka.
- Ariawan, I. 1998. Besar dan Metode Sampel pada Penelitian Kesehatan. Depok: Jurusan Biostatistika dan Kependudukan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.
- 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.
- Azhar Arsyad. 2009. Media Pembelajaran. Jakarta: PT. Raja Grafindo Permai.
- Azwar, S. 2005. Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, Saifudin. 2003. Sikap Manusia Teori Skala dan Pengukurannya. Jakarta: Pustaka Pelajar
- Azwar S. 2013. Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Berk, L. E. 2003. *Child Development, 6th edition*. Boston, MA: Allyn & Bacon.
- Departemen Kesehatan RI. 2003. *Pedoman Umum Gizi Seimbang*. Jakarta: Depkes RI.
- Departemen Kesehatan RI. 2006. *Modul dan Promosi Kesehatan Untuk Politeknik/D3 Kesehatan*. Jakarta: Depkes RI.
- Efendi, Ferry dkk. 2009. Keperawatan Kesehatan Komunitas: Teori Dan Praktik Dalam Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.
- Enrico, Lintang. 2011. *Podcast Sebagai Media Pengajaran Bahasa Indonesia*. Thesis, UAJY.

- Ernawati, Bakhtiar, & Teuku Tahlil. 2016. Peningkatan Pengetahuan, Sikap, dan Tindakan Ibu Dalam Memberikan ASI Eksklusif Melalui Edukasi Kelompok. Banda Aceh: Universitas Syiah Kuala.
- Fadilah, Efi, Pandan Yudhapramesti, Nindi Aristi. 2017. *Podcast* Sebagai Alternatif Distribusi Konten Audio. Bandung: Universitas Padjajaran.
- Fernandes, Philomena, Shiney Paul, Savitha B. 2013. *Effectiveness of an Information Booklet on Knowledge Among Staff Nurses Regarding Prevention and Management of Perinatal Tear During Normal Delivery*. Mangalore : *Nitte University Journal of Health Science*.
- Ferry Efendi & Makhfudli. 2009. Keperawatan Kesehatan Komunitas: Teori dan Praktik dalam Perawatan. Jakarta : Salamba Medika.
- Fitria Roz. 2012. Media Gizi Booklet. Padang : POLTEKKES KEMENKES RI Padang.
- Geoghegan, Michael W dan Klass. 2007. *Podcast Solutions: The Complete Guide to Audio and Video Podcasting*. USA: *Friendsof*.
- Gunarsa, Singgih D. 2004. Psikologi Praktis Anak, Remaja dan Keluarga. Cetakan. 7. Jakarta : PT. Gunung Mulia.
- Güngör, Neslihan Koyuncuoğlu. 2014. *Overweight and Obesity in Children and Adolescent*. Los Angeles: *Louisiana State University Health Sciences Center-Shreveport, Department of Pediatric Endocrinolog*.
- Handari, Siti Tri Riptifah, Tri Loka. 2016. Hubungan Aktivitas Fisik dan Kebiasaan Konsumsi *Fast Food* dengan Status Gizi Lebih Remaja SMA *Labschool* Kebayoran Baru Jakarta Selatan Tahun 2016. Jakarta: Universitas Muhammadiyah Jakarta, Fakultas Kedokteran dan Kesehatan.
- Hasan. S, Chien .T .C, Chin .S .H. 2006. Intrapersonal dan Interpersonal untuk remaja. Kuala Lumpur: PTS Professional.
- Hastuti, Eny, Rizka Norazizah. 2015. Hubungan Pengetahuan, Sikap, dan Status Ekonomi dan Sosial Budaya Terhadap Status Gizi Batita Tahun 2016. Kalimantan: Akademi Kebidanan Banjarbaru.
- Heri D.J Maulana. 2009. Promosi Kesehatan. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.

- <https://dailysocial.id/post/laporan-dailysocial-penggunaan-layanan-podcast-2018>, diakses pada 20 Februari 2019.
- Hurlock, E. B. 2002. Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Surabaya : Erlangga.
- Indriana, D. 2011. Ragam Alat Bantu Media Pengajaran. Yogyakarta : DIVA Press.
- Irawati, Heni. 2019. Pengaruh Booklet Terhadap Pengetahuan dan Sikap Kesehatan Reproduksi Calon Pengantin Terkait Pencegahan Risiko Kehamilan di Kabupaten Pemasang. Jawa Tengah: Jurnal, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Diponegoro.
- Kalundang, Debora, Nelly Mayulu, Christie Mamujaja. 2015. Analisis Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Keberhasilan Tenaga Pelaksana Gizi Dalam Melaksanakan Tugas Program Gizi Di Puskesmas Kota Manado. Manado: Uiversitas Sam Ratulangi.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2011. Standar Antropometri Penilaian Status Gizi Anak. Jakarta: Direktorat Jenderal Bina Gizi Dan Kesehatan Ibu Dan Anak.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2013. Peraturan Kementrian Kesehatan RI : Angka Kecukupan Gizi. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2013. Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2013. Riset Kesehatan Dasar Dalam Angka Provinsi DKI Jakarta. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2018. Kenali Masalah Gizi yang Ancam Remaja Indonesia. <http://www.depkes.go.id/pdf.php?id=18051600005>. Diakses pada 13 Mei 2019.
- Kesumawidiyani, Hery Kresnadi, Suhardi Marli. 2017. Penggunaan Media Audio Dalam Pembelajaran Bahasa Indonesia Untuk Meningkatkan

Keterampilan Menyimak. Pontianak : Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Tanjungpura.

Khairiyah, Oktarisa, Puspita Kusuma Dewi. 2016. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Tingkat Pengetahuan Orang Tua Mengenai Kelainan Genetik Penyebab Disabilitas Intelektual di Kota Semarang. Semarang: Universitas Diponegoro.

Kholid, A. 2014. Promosi Kesehatan. Depok: PT. Raja Grafindo Persada.

Khomsan, Ali. 2007. Peranan Pangan dan Gizi Untuk Kualitas Hidup. Jakarta: PT. Grasindo.

Kusumarani, Anjas, dkk. 2018. Pengaruh Media Komik Terhadap Pengetahuan dan Sikap Tentang Sayur dan Buah di SD Aisyiyah dan SDN Kalicilik 2 Demak. Semarang : Politeknik Kesehatan Semarang.

Larasati, Rinu. 2017. Media Audio Pembelajaran. <https://civitas.uns.ac.id//rinularasati//2017/05/07/media-audio-pembelajaran/>. Diakses pada 15 Mei 2019.

Lendra, Minokta, Marlenywati, Abrori. 2018. Pengaruh Penggunaan Media Booklet Terhadap Peningkatan Pengetahuan Tentang Kecukupan Energi Remaja (Studi Pada Siswa – Siswa Kelas XI IPS SMA Negeri 1 Pontianak). Pontianak : Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Pontianak.

Masnur Muslich. 2007. KTSP Dasar Pemahaman dan Pengembangan. Jakarta: PT. Bumi Aksara.

Muhith, Abdul, Nursalam, Lutfiana Wulandari. 2014. Kondisi Ekonomi dan Budaya Keluarga dengan Status Gizi Balita. Mojokerto: STIKES Majapahit Mojokerto.

Mumpuni, Y dan Wulandari, A. 2010. Cara Mengatasi Kegemukan. Yogyakarta: Andi.

Notoadmojo, S. 2003. Pendidikan Dan Perilaku Kesehatan. Jakarta : RinekaCipta.

Notoatmodjo, S. 2003. Pendidikan Perilaku dan Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.

Notoatmodjo, S. 2007. Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni. Jakarta: Rineka Cipta.

Notoatmodjo, S. 2010. Ilmu Perilaku Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.

- Notoatmodjo, S. 2010. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. 2010. Promosi Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nur'aini. 2016. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan *Booklet* Terhadap Pengetahuan dan Sikap *Mnestrual Hygiene* Pada Siswi di SDI Al – Falah 1. Jakarta
- Nursalam. 2001. Pendekatan Praktos Meethodologi Riset Keperawatan. Jakarta: CV Sagung Seto.
- Oswalt, A. 2010. *An Introduction to Adolescent Development*. http://www.mentalhelp.net/poc/view_doc.php?type=doc&id=41149&cn=1310 diakses pada 13 Mei 2019.
- Rahayu, Atikah, Fahrini Yulidasari. 2016. Peranan Tenaga Kesehatan Dalam Memperbaiki Indeks Massa Tubuh Menurut Umur (Imt/U) Remaja Melalui Program *School Health Report*. Banjarbaru: Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran.
- Rathore, Chetan Kumar, Arpan Pandya, Ravindra H N. 2014. *Effectiveness Information Booklet on Knowledge Home Management of Selected Common Illness in Children, IOSR Journal of Nursing and Health Science (IOSR – JNHS)*.
- Ronald H. Anderson. 1994. Pemilihan dan Pengembangan Media Untuk Belajar. Jakarta : Rajawali Pers.
- Roymond S. Simamora. 2009. Buku Ajar Pendidikan dalam Keperawatan. Jakarta : EGC.
- Sahputri, Diza Liane. 2015. Hubungan Antara Status Gizi dan Gambaran Tubuh Remaja Putri di SMA Negeri 3 Cimahi. Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan.
- Santrock, John W. 2003. *Adolescent*. Perkembangan Remaja. Edisi Keenam. Jakarta: Erlangga
- Saputra, Juni Bayu. 2014. *The Effectiveness of Using Podcast in Teaching Listening Comprehension Viewed from Students' Listening Habit (An Experimental Research at SMP Muhammadiyah 1 Way Jepara)*. Thesis. Universitas Sebelas Maret, Departemen Pendidikan Bahasa Inggris.

- Sari, Shinta Maya, Ismail. 2012. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Pengetahuan Siswa-Siswi Tentang HIV/AIDS di SMT Negeri Kota Banda Aceh. Aceh: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan.
- Sarwono, S. 2009. Pengantar Psikologi Umum. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Sayogo, F. S. 2006. Gizi Remaja Putri. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Sepang, Fransisca, Stefanus Gunawan, Vivekananda Pateda. 2013. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Pengetahuan Tentang Leukemia Anak Pada Petugas Kesehatan Puskesmas Manado. Manado: Universitas Sam Ratulangi.
- Septiana, Pina., Suaebah. 2018. Edukasi Media Kartu Bergambar Berpengaruh Terhadap Pengetahuan dan Sikap Anak Dalam Pemilihan Jajanan Sehat Di Sd Negeri Pontianak Utara. Pontianak : Jurnal Gizi Pontianak.
- Simamora, Raymond H. 2009. Buku Ajar Pendidikan dalam Keperawatan. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Sitepu. 2012. Penulisan Buku Teks Pelajaran. Bangung : PT Remaja Rosdakarya.
- Solihin, P. 2008. Ilmu Gizi Pada Anak. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Sudjono, Sukarto. 2016. <https://sukarto.com/apa-itu-podcast-penjelasan-manfaat-dan-cara-menggunakan/>. Diakses pada tanggal 5 Juli 2019.
- Sugiyono. 2014. Statistika untuk Penelitian. Bandung : Alfabeta.
- Suhardjo*. 1996. Berbagai Cara Pendidikan Gizi. Jakarta: Bumi Aksara.
- Sulastrri, Effendy C, Haryani. 2008. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Pengetahuan dan Keterlibatan Keluarga Dalam Pencegahan Dekubitus Pada Pasien Tirah Baring. Jurnal Ilmu Keperawatan.
- Supardi. 2009. Optimalisasi Penggunaan dan Pengembangan Media Pembelajaran Untuk Profesionalisasi Guru. Jawa Tengah: Pelatihan Penatalaksanaan dan Pengembangan Media Pembelajaran.
- Suwaryo, Putri Agina, Podo Yuwono. 2017. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Tingkat Pengetahuan Masyarakat Dalam Mitigasi Bencana Alam Tanah Longsor. Magelang: Universitas Muhammadiyah Magelang.

- Tjandra, Elvi Anggraeni & Siska Rosiani Tjandra. 2013. Hubungan Antara Komponen Kognitif, Komponen Afektif dan Komponen Perilaku Terhadap Sikap Konsumen Memanfaatkan Teknologi Internet. Jakarta : Fakultas Ekonomi Universitas Tarumanegara.
- Viniriani, Marina Ayu. 2013. Pengaruh Makan Cepat Terhadap Kejadian Kegemukan Dan Obesitas Pada Remaja Di Kota Yogyakarta. Yogyakarta: Universitas Gajah Mada, Fakultas Kedokteran.
- World Health Organisation. 2007. Global Health Observatory (GHO) Data.* https://www.who.int/growthref/whp2007_bmi_for_age/en/. Diakses pada 12 Mei 2019.
- World Health Organisation. 2015. Global Health Observatory (GHO) Data.* https://www.who.int/ncds/surveillance/gshs/2015_Indonesia_GSHS_Fact_Sheet_Bahasa.pdf. Diakses pada 13 Mei 2019.
- World Health Organisation. 2018. Obesity and Overweight.* <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight> diakses pada 30 Juni 2019.
- Yanti, Puspitasari. 2017. Efektifitas Penggunaan Media Audio Terhadap Peningkatan Motivasi Belajar Pada Anak Kelompok A. Yogyakarta : Program Studi Teknologi Pendidikan, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Yogyakarta.
- Zuchdi, Darmiyati. 1995. Pembentukam Sikap. Jakarta : Cakrawala Pendidikan.