

PENGARUH EDUKASI MEDIA *PODCAST* DAN VIDEO ANIMASI TERHADAP PENGETAHUAN GIZI LEBIH REMAJA USIA 16-18 TAHUN DI SMA PGRI 3 BOGOR

Bayu Adrianto

Abstrak

Latar Belakang : Status gizi lebih dan obesitas di seluruh dunia meningkat hampir tiga kali lipat sejak tahun 1975. Pada tahun 2016, lebih dari 340 juta anak dan remaja berusia 5-19 tahun mengalami status gizi lebih dan obesitas. Sebagian besar masalah gizi dapat dihindari apabila seorang individu mempunyai ilmu pengetahuan yang baik mengenai gizi dan mengatur makan. Edukasi gizi diupayakan diberikan untuk meningkatkan tingkat pengetahuan dan menggunakan media yang menarik agar materi edukasi yang akan disampaikan dapat diterima dengan lebih mudah. Tujuan: mengetahui perbedaan tingkat pengetahuan mengenai gizi lebih pada remaja 16-18 tahun sebelum dan sesudah diberikan edukasi dengan *podcast* dan video. Metode: Desain penelitian yang digunakan yaitu *quasy experimental* dengan rancangan *pre-post-test group design* melibatkan 80 siswa/i kelas X dan XI yang dipilih dengan *cluster random sampling*. Pengambilan data pengetahuan dilakukan secara daring. Hasil : terdapat perbedaan pengetahuan responden dengan penggunaan media edukasi gizi melalui *podcast* ($p=0,000$) dan video animasi ($p=0,000$). Kesimpulan : terdapat perbedaan tingkat pengetahuan mengenai gizi lebih pada remaja 16-18 tahun sebelum dan sesudah diberikan edukasi dengan video dan *podcast*

Kata Kunci : Edukasi Gizi, Gizi Lebih, *Podcast*, Video

THE EFFECT OF NUTRITION EDUCATION USING PODCAST AND ANIMATED VIDEO ON NUTRITIONAL KNOWLEDGE OF OVERWEIGHT ADOLESCENTS AGED 16- 18 YEARS AT SMA PGRI 3 BOGOR

Bayu Adrianto

Abstract

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

Keywords : Animated Videos , Nutriton Education, Overweight, Podcast