

PENGARUH EDUKASI GIZI MENGGUNAKAN *PODCAST* DAN *LEAFLET* TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN SIKAP MENGENAI GIZI LEBIH REMAJA DI SMPN 11 JAKARTA

Diva Nadhira Salsabila

Abstrak

Tingginya angka prevalensi gizi lebih pada remaja masih menjadi masalah gizi di Indonesia. Edukasi gizi menjadi solusi yang tepat untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap mengenai gizi lebih pada remaja. Media *podcast* dan *leaflet* yang sedang berkembang saat ini dan telah dikenal menjadi media yang tepat untuk digunakan dalam edukasi. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh edukasi gizi menggunakan media *podcast* dan *leaflet* terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap mengenai status gizi lebih pada remaja. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu quasi experimental dengan desain *one group pre-test post-test*. Sebanyak 88 siswa/i kelas VIII dan dibagi dalam 2 kelompok yaitu kelompok *leaflet* dan *podcast*. Uji statistik yang digunakan yaitu *simple paired T-test* dan *Independent T-test*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh edukasi gizi menggunakan media *podcast* dan *leaflet* terhadap peningkatan pengetahuan dengan nilai *p-value* 0,000 dan sikap dengan nilai *p-value* 0,000 mengenai status gizi lebih pada remaja di SMPN 11 Jakarta. Nilai rata rata pengetahuan dan sikap pada kelompok *leaflet* lebih tinggi daripada kelompok *podcast* sehingga *leaflet* lebih efektif digunakan dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap mengenai status gizi lebih pada remaja di SMPN 11 Jakarta

Kata kunci : edukasi gizi, media, *leaflet*, *podcast*, status gizi lebih remaja

THE EFFECT OF NUTRITION EDUCATION USING PODCAST AND LEAFLET ON INCREASING KNOWLEDGE AND ATTITUDE ABOUT OVERWEIGHT IN ADOLESCENTS AT SMPN 11 JAKARTA

Diva Nadhira Salsabila

Abstract

The high prevalence of overweight in adolescents is still a nutritional problem in Indonesia. Nutrition education is the right solution to increase knowledge and attitudes about overweight in adolescents. Podcast and leaflet media are currently being developed and known to be the right media to be used in education. This study aims to determine the effect of nutrition education using podcasts and leaflets on increasing knowledge and attitude about overweight in adolescents. The method used in this research is quasi experimental with one group pre-test post-test design. 88 sample of students in 8th grade divided into 2 groups, leaflet group and podcast group. The statistical tests used are simple paired T-test and Independent T-test. The study results showed that there was an effect of nutrition education using podcasts and leaflets on increasing knowledge (p-value = 0,000) and attitudes (p-value = 0,000) about overweight in adolescents at SMPN 11 Jakarta. The mean value of knowledge and attitudes in the leaflet group is higher than the podcast group, therefore the leaflet is more effective in increasing knowledge and attitudes about overweight in adolescents at SMPN 11 Jakarta.

Keywords : Nutrition education, media, leaflets, podcasts, overweight in adolescents