

**EFEKTIVITAS MEDIA *PODCAST* MINANG TENTANG REMAJA SADAR
GIZI (RADARZI) TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN
DAN SIKAP UNTUK PENCEGAHAN ANEMIA
DI SMK NUSATAMA KOTA PADANG**

SKRIPSI

Diajukan pada Program Studi Sarjana Terapan Promosi Kesehatan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Padang Sebagai Persyaratan
dalam Menyelesaikan Pendidikan Sarjana Terapan Promosi
Kesehatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Padang



Oleh:
MARSHELIN DIAFERMA
NIM. 186110751

**PROGRAM STUDI SARJANA TERAPAN PROMOSI KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES PADANG
TAHUN 2022**

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Efektivitas Media *Podcast* Minang tentang Remaja Sadar Gizi (Radarzi) terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap untuk Pencegahan Anemia di SMK Nusstama Kota Padang
Nama : Marshelin Diaferma
NIM : 186110751

Skripsi ini telah disetujui untuk disidangkan dihadapan Tim Penguji Program Studi Sarjana Terapan Promosi Kesehatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Padang.

Padang, 10 Juni 2022

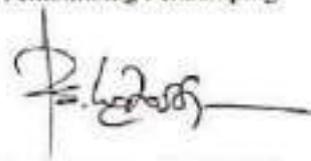
Komisi Pembimbing :

Pembimbing Utama



(John Amos, SKM, M.Kes)
NIP. 196206201986031002

Pembimbing Pendamping



(Ramtos Sidiq, SKM, MPH)
NIP. 197508142005011003

Ketua Program Studi Sarjana Terapan
Promosi Kesehatan



(John Amos, SKM, M.Kes)
NIP. 196206201986031002

PERNYATAAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Efektivitas Media *Podcast* Minang tentang Remaja Sadar Gizi
(Radarzi) terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap untuk
Pencegahan Anemia di SMK Nusantara Kota Padang
Nama : Marshelin Diaferma
NIM : 186110751

Skripsi ini telah diperiksa, disetujui dan disidangkan dihadapan Tim Penguji
Program Studi Sarjana Terapan Promosi Kesehatan Politeknik Kesehatan
Kemenkes Padang pada tanggal 15 Juni 2022

Padang, 15 Juni 2022

Dewan Penguji
Ketua



(Evi Maria Silaban, SKM, MKM)
NIP. 198909102019022001

Anggota



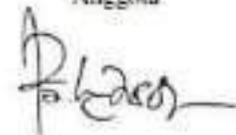
(Widdefrita, SKM, MKM)
NIP. 197607192002122002

Anggota



(John Amos, SKM, M.Kes)
NIP. 196206201986031002

Anggota



(Rapios Sidig, SKM, MPH)
NIP. 197508142005011003

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Marshelin Diaferma
Tempat, Tanggal Lahir : Batang Merangin, 07 Maret 2000
Alamat : Korong Batang Sarik, Kenagarian Katapiang,
Kecamatan Batang Anai
Status Keluarga : Anak ke-2 dari 1 bersaudara
No.Telp/HP : 082386604807
E-mail : marshelindiafermaa@gmail.com
Nama Orang Tua
Ayah : Ermansyah (Alm)
Ibu : Lemawati

Riwayat Pendidikan

No.	PENDIDIKAN	TAHUN TAMAT
1	SD Negeri 06 Pulau Air	2012
2	SMP Negeri 18 Kerinci	2015
3	SMA Negeri 6 Padang	2018
4	Program Studi Sarjana Terapan Promosi Kesehatan Poltekkes Kemenkes Padang	2022

Program Studi Sarjana Terapan Promosi Kesehatan, Skripsi, Juni 2022
Marshelin Diaferma

Efektivitas Media Podcast Minang tentang Remaja Sadar Gizi (Radarzi) terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap untuk Pencegahan Anemia di SMK Nusatama Kota Padang Tahun 2022

Xii + 69 halaman, 9 tabel, 3 gambar, 15 lampiran

ABSTRAK

Prevalensi anemia di Sumatera Barat (2018) 29,8%, di kota padang (2019-2020) bahwa yang beresiko anemia sebanyak 742 orang laki-laki dan 837 orang perempuan, total keseluruhan 1.579 orang. Tujuan penelitian untuk mengetahui efektivitas media *podcast* minang tentang Remaja Sadar Gizi (Radarzi) terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap untuk pencegahan anemia di SMK Nusatama Kota Padang.

Penelitian ini merupakan penelitian *mix methode* (kombinasi penelitian kuantitatif dan kualitatif) yang dilakukan pada Oktober - Juni 2022. Melakukan *pretest* dan *posttest*. Teknik untuk mengambil informan yaitu teknik *nonprobability sampling* jenis *purposive sampling* yaitu ahli bahasa, ahli gizi & guru. Populasi siswi kelas X dan XI. Teknik pengambilan sampel dengan rumus slovin dan *propotional random sampling* sebanyak 74 orang. Analisis data pada kualitatif dengan triangulasi sumber dan pada kuantitatif adalah analisis univariat (*mean* dan standar deviasi) dan analisis bivariat (uji *paired t test*).

Hasil penelitian kualitatif didapatkan media edukasi *podcast* minang sesuai dengan kebutuhan responden, serta hasil kuantitatif diperoleh rata-rata pengetahuan sebelum dan sesudah diberikan intervensi menggunakan media *podcast* minang 9,57 dan 13,05, sedangkan rata-rata sikap sebelum dan sesudah diberikan intervensi 50,07 dan 55,41. Hasil penelitian menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan secara bermakna ($p < 0,05$) dan terdapat peningkatan sikap secara bermakna ($p < 0,05$).

Kesimpulan penelitian adalah adanya efektivitas media *podcast* minang di sekolah tentang Remaja Sadar Gizi (Radarzi) terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap untuk pencegahan anemia di SMK Nusatama Kota Padang. Saran penelitian adalah agar sekolah melakukan penyebarluaskan informasi tentang anemia dan pencegahannya melalui *podcast* dengan memanfaatkan kinerja organisasi sekolah (OSIS) yang akan diberikan kepada siswa.

Daftar Bacaan : 39 (2010-2021)

Kata Kunci : Anemia, *Podcats* Minang, Pengetahuan, Sikap, Remaja Putri

Health Promotion Applied Undergraduate Study Program, Mini Thesis, June 2022

Marshelin Diaferma

The Effectiveness of Minang Podcast Media about Nutrition Aware Youth (Radarzi) on Increasing Knowledge and Attitudes for Anemia Prevention at Nusatama Vocational School, Padang City in 2022

Xii + 69 pages, 9 tables, 3 picture, 15 attachments

ABSTRACT

The prevalence of anemia in West Sumatra (2018) is 29.8%, in the city of Padang (2019-2020) that those at risk of anemia are 742 men and 837 women, a total of 1,579 people. The purpose of the study was to determine the effectiveness of the Minang podcast media about Nutrition Aware Youth (Radarzi) on increasing knowledge and attitudes for anemia prevention in Nusatama Vocational School, Padang City.

This research is a mix method research (a combination of quantitative and qualitative research) conducted in October - June 2022. Conducting pretest and posttest. The technique for taking informants is a non-probability sampling technique with purposive sampling type, namely linguists, nutritionists & teachers. The population of class X and XI students. The sampling technique was using the Slovin formula and proportional random sampling as many as 74 people. Data analysis was qualitative with source triangulation and quantitative analysis was univariate (mean and standard deviation) and bivariate analysis (paired t test).

The results of the qualitative research obtained that the educational media of the Minang podcast was in accordance with the needs of the respondents, as well as the quantitative results obtained that the average knowledge before and after being given an intervention using the Minang podcast media was 9.57 and 13.05, while the average attitude before and after the intervention was 50, 07 and 55.41. The results showed that there was a significant increase in knowledge ($p < 0.05$) and a significant increase in attitude ($p < 0.05$).

The conclusion of the study is the effectiveness of the Minang podcast media in schools about Nutrition Aware Youth (Radarzi) on increasing knowledge and attitudes for preventing anemia in Nusatama Vocational School, Padang City. The research suggestion is for schools to disseminate information about anemia and its prevention through podcasts by utilizing the performance of the school organization (OSIS) which will be given to students.

Reading List : 39 (2010-2021)

Keywords: Anemia, Minang Podcats, Knowledge, Attitude, Young Women

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Tuhan yang Maha Esa, dimana dengan rahmat dan karunia-Nya, penulisan skripsi yang berjudul **“Efektivitas Media *Podcast* Minang tentang Remaja Sadar Gizi (Radarzi) terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap untuk Pencegahan Anemia di SMK Nusatama Kota Padang”** ini dapat diselesaikan oleh peneliti walaupun menemukan kesulitan.

Penulisan skripsi ini merupakan suatu rangkaian materi dari proses pendidikan secara menyeluruh di Program Studi Sarjana Terapan Promosi Kesehatan di Politeknik Kesehatan Kemenkes Padang, dan juga sebagai persyaratan dalam menyelesaikan Pendidikan Program Studi Sarjana Terapan Promosi Kesehatan.

Peneliti ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar- besarnya atas segala bimbingan pengarahan dari Bapak John Amos, S.KM., M.Kes selaku pembimbing utama dan Bapak Rapitos Sidiq, S.KM., M.PH selaku pembimbing pendamping sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini, peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. Burham Muslim, S.KM, M.Si, Direktur Politeknik Kesehatan Kemenkes Padang.
2. Bapak John Amos, S.KM, M.Kes, Ketua Jurusan Promosi Kesehatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Padang.
3. Ibu Evi Maria L. Silaban S.KM, M.KM dan Ibu Widdefrita, S.KM, M.KM sebagai penguji I dan II.
4. Bapak Rapitos Sidiq, S.KM., M.PH sebagai Pembimbing Akademik.
5. Bapak Ibu dosen serta staf di Prodi Sarjana Terapan Promosi Kesehatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Padang.
6. Kepada orang tua, Bapak Ermansyah (Alm), Ibu Lemawati, dan Bapak Zaherman (Ayah) serta Abang Radyan Satrya Aferma yang selalu memberikan do'a, restu, semangat, dukungan yang tak terhingga jumlahnya kepada peneliti dalam pembuatan skripsi ini.

7. Saudara, teman-teman serta sahabat tercinta yang telah memberi do'a, semangat, dukungan dan semangat kepada peneliti. Oleh karena itu, peneliti berharap agar nantinya skripsi ini dapat bermanfaat.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kesempurnaan karena keterbatasan kemampuan yang ada. Untuk itu penulis selalu terbuka atas kritik dan saran yang membangun guna penyempurnaan skripsi.

Padang, 15 Juni 2022

Marshelin Diaferma

DAFTAR ISI

DAFTAR RIWAYAT HIDUP	iii
ABSTRAK	iv
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian	9
D. Manfaat Penelitian	10
E. Ruang Lingkup.....	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	12
A. Konsep Remaja	12
B. Konsep Anemia.....	13
C. Perilaku Kesehatan.....	18
D. Media Promosi Kesehatan.....	23
E. Kerangka Teori.....	27
F. Kerangka Konsep	28
G. Definisi Operasional.....	28
H. Hipotesis.....	29
BAB III METODE PENELITIAN	30
A. Desain Penelitian.....	30
B. Lokasi dan Waktu Penelitian	30
C. Populasi, Sampel dan Informan	31
D. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data	33
E. Instrumen Penelitian.....	34

F. Prosedur Penelitian.....	35
G. Pengolahan Data dan Analisis Data	40
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	44
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	44
B. Karakteristik Informan dan Responden	44
C. Hasil Penelitian	45
D. Pembahasan.....	56
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	68
A. Kesimpulan	68
B. Saran.....	65
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 1	Definisi Operasional	28
Tabel 2.	Karakteristik Informan.....	44
Tabel 3.	Karakteristik Responden Berdasarkan Umur di SMK Kota Padang Tahun 2022	45
Tabel 4.	Rata-rata nilai pengetahuan siswi tentang Remaja Sadar Gizi (Radarzi) terkait anemia sebelum dan sesudah menggunakan media edukasi <i>podcast</i> minang di SMK Nusatama Kota Padang Tahun 2022.....	50
Tabel 5.	Distribusi Jawaban Pengetahuan Responden dalam Kuesioner tentang Remaja Sadar Gizi (Radarzi) terkait anemia Sebelum dan Sesudah diberikannya Edukasi menggunakan Media <i>Podcast</i> Minang di SMK Nusatama Kota Padang	51
Tabel 6.	Rata-rata nilai sikap siswi tentang Remaja Sadar Gizi (Radarzi) terkait anemia sebelum dan sesudah menggunakan media edukasi <i>podcast</i> minang di SMK Nusatama Kota Padang Tahun 2022	50
Tabel 7.	Distribusi Jawaban Sikap Responden dalam Kuesioner tentang Remaja Sadar Gizi (Radarzi) terkait anemia Sebelum dan Sesudah diberikannya Edukasi menggunakan Media <i>Podcast</i> Minang di SMK Nusatama Kota Padang.....	53
Tabel 8.	Efektivitas media <i>podcast</i> minang di sekolah tentang Remaja Sadar Gizi (Radarzi) terhadap peningkatan pengetahuan untuk pencegahan anemia di SMK Nusatama Kota Padang Tahun 2022	55
Tabel 9.	Efektivitas media <i>podcast</i> minang di sekolah tentang Remaja Sadar Gizi (Radarzi) terhadap sikap untuk pencegahan anemia di SMK Nusatama Kota Padang Tahun 2022.....	56

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Teori.....	27
Gambar 2. Kerangka Konsep	28
Gambar 3. Langkah-langkah Pembuatan Media Podcast	38

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran A. Surat Penelitian
- Lampiran B. Lembar Konsultasi
- Lampiran C. Lembar Persetujuan Informan
- Lampiran D. Lembar Persetujuan Responden
- Lampiran E. Perhitungan Sampel Per Kelas
- Lampiran F. Pedoman Wawancara Mendalam
- Lampiran G. Kuesioner Penelitian
- Lampiran H. Uji Validitas dan Reliabilitas
- Lampiran I. Hasil Wawancara dengan Informan
- Lampiran J. Langkah P Proses
- Lampiran K. Transkrip Materi Media Edukasi *Podcats* Minang
- Lampiran L. Desain Media *Podcats* Minang
- Lampiran M. Hasil Olah Data SPSS
- Lampiran N. Master Tabel
- Lampiran O. Dokumentasi Penelitian

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pencapaian pembangunan sumber daya manusia yang berkualitas, sehat cerdas dan produktif merupakan tantangan utama dalam pembangunan suatu bangsa. Masalah gizi menjadi bagian pencetus kualitas SDM. Masalah Gizi Indonesia dilanda oleh masalah gizi ganda yaitu gizi lebih dan juga gizi kurang. Masalah gizi dapat terjadi pada seluruh kelompok umur, bahkan masalah gizi pada suatu kelompok umur tertentu akan mempengaruhi keadaan gizi pada siklus kehidupan berikutnya, salah satu masalah gizi adalah anemia pada remaja (1).

Menurut *World Health Organization* (WHO), anemia merupakan keadaan dimana kadar hemoglobin (Hb) didalam darah yang kurang dari batas normal (2). Remaja merupakan penduduk dengan rentang usia 10-18 tahun dan belum menikah. Pada umur tersebut, remaja sangat berisiko mengalami anemia (3). Remaja putri memiliki risiko sepuluh kali lebih besar untuk menderita anemia dibandingkan dengan remaja putra. Hal ini dikarenakan remaja putri mengalami menstruasi setiap bulannya dan sedang dalam masa pertumbuhan sehingga membutuhkan asupan zat besi yang lebih banyak. Selain itu, ketidakseimbangan asupan zat gizi juga menjadi penyebab anemia pada remaja (4). Bahaya anemia yang dapat terjadi pada remaja putri diantaranya keterlambatan pertumbuhan fisik, gangguan perilaku dan emosional. Hal tersebut dapat mempengaruhi proses pertumbuhan dan perkembangan sel otak sehingga menyebabkan penurunan

daya tahan tubuh, konsentrasi terganggu, mudah lemas, prestasi belajar menurun dan rendahnya produktifitas kerja (5).

Anemia termasuk salah satu masalah kesehatan secara global terutama pada negara berkembang dengan perkiraan sebesar 30% penduduk secara global menderita anemia (6). Prevalensi anemia remaja dunia berkisar 40-88%. Menurut World Health Organization (WHO), angka kejadian anemia pada remaja putri di Negara berkembang sekitar 53,7% dari semua remaja putri (7). Menurut Data Survei Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) tahun 2012 menyatakan bahwa prevalensi anemia pada remaja putri usia 10-18 tahun sebesar 57,1%, mengalami peningkatan dari tahun 2008 yang berkisar pada angka 26,5% wanita mempunyai resiko terkena anemia paling tinggi terutama pada remaja putri (6).

Prevalensi anemia di Indonesia menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 berdasarkan jenis kelamin yaitu pada laki-laki sebesar 20.35%, sedangkan perempuan sebesar 27.2%. Untuk prevalensi anemia pada usia 5- 14 tahun sebesar 26.8% dan usia 15-24 tahun sebesar 32.0%. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar 2018, didapatkan hasil proporsi anemia golongan remaja di Indonesia mencapai 84,6%, data ini sangat meningkat drastis dari hasil Riset Kesehatan Dasar 2013 dengan proporsi anemia golongan remaja 18,4%. Prevalensi anemia di Provinsi Sumatera Barat menurut acuan SK Menkes yaitu 29,8% pada perempuan dan 27,6% pada laki-laki. Provinsi Sumatera Barat merupakan provinsi

nomor empat tertinggi penderita anemia setelah Maluku, Sulawesi Tenggara dan Gorontalo (8).

Prevalensi anemia yang tinggi dikalangan remaja jika tidak ditangani dengan baik akan berlanjut hingga dewasa dan berkontribusi besar terhadap angka kematian ibu, bayi lahir prematur, dan bayi dengan berat lahir rendah (9). Melihat dampak anemia yang sangat besar dalam menurunkan kualitas sumber daya manusia, maka sebaiknya penanggulangan anemia perlu dilakukan sejak dini sebelum remaja putri menjadi ibu hamil, agar kondisi fisik remaja putri tersebut telah siap menjadi ibu yang sehat dan melahirkan generasi penerus yang juga sehat (9). Faktor yang menjadi penyebab tingginya prevalensi anemia adalah status ekonomi, ketidakpedulian terhadap anemia dan pengetahuan berperan penting dalam upaya pencegahan anemia (1). Kelompok usia remaja merupakan kelompok sasaran strategis karena masih berada pada proses belajar sehingga mudah menyerap pengetahuan (10).

Beberapa faktor yang menyebabkan terjadinya anemia yaitu defisiensi zat besi, kehilangan darah secara kronis, penyerapan yang tidak adekuat, peningkatan kebutuhan tubuh akan zat besi. Faktor lain yang dapat menyebabkan anemia adalah asupan zat gizi yang tidak adekuat yaitu kebiasaan mengkonsumsi makanan yang dapat mengganggu penyerapan zat besi seperti teh atau kopi yang bersamaan waktu makan, dan kurangnya pengetahuan tentang anemia, sikap yang tidak mendukung, pendidikan ibu maupun tingkat sosial ekonomi keluarga. Disamping itu, Remaja putri juga

mengalami menstruasi setiap bulan dan kurangnya asupan zat besi pada makanan yang dikonsumsi setiap hari (11). Dampak dari anemia pada remaja putri diantaranya, menurunkan daya tahan tubuh sehingga mudah terkena penyakit, menurunkannya aktivitas dan prestasi belajar di samping itu remaja yang mengalami anemia kebugaran juga menurun, sehingga menghambat prestasi olahraga dan produktivitasnya. Selain itu masa remaja merupakan masa pertumbuhan yang sangat cepat, kekurangan zat besi pada masa ini akan menyebabkan tidak tercapainya tinggi badan yang optimal (6).

Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk menanggulangi anemia adalah dengan meningkatkan pengetahuan terkait gizi seimbang pada remaja dengan memberikan edukasi kesehatan terkait gizi. Edukasi gizi dilakukan dengan tujuan remaja putri memiliki pengetahuan gizi yang cukup sehingga dapat dilakukan pencegahan penyimpangan konsumsi makan (12). Berdasarkan hasil penelitian Syarifah pada tahun 2017 menunjukkan bahwa edukasi gizi dapat meningkatkan pengetahuan, sikap dan tindakan remaja anemia di Wilayah Kerja Puskesmas Timpeh Kabupaten Dharmasraya (13).

Media komunikasi dan metode yang digunakan sangat bervariasi seperti metode penyuluhan, menggunakan media cetak sampai yang paling modern yaitu internet menggunakan media sosial. Inovasi dalam promosi kesehatan dibutuhkan untuk meningkatkan keefektifan dari penggunaan media sosial (14). Hasil penelitian Muthia pada tahun 2018 menyatakan

bahwa edukasi gizi tentang anemia menggunakan media sosial Line meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja putri Sekolah Menengah Atas Negeri (SMAN) 2 Padang (15). Dampak lebih lanjut yang disebabkan oleh anemia pada remaja putri dapat dicegah salah satunya dengan pemberian edukasi kesehatan kepada remaja tentang Gizi seimbang sehingga meningkatkan kesadaran mereka akan pentingnya gizi. Edukasi kesehatan mengenai gizi seimbang tersebut bisa dijadikan sebagai pedoman makan, beraktivitas fisik, hidup bersih dan mempertahankan berat badan normal. Edukasi gizi yang tepat diperlukan untuk mengoptimalkan penyampaian pesan gizi seimbang kepada remaja putri (16).

Memberikan edukasi kesehatan tentang gizi tentunya diperlukan sebuah media. Media merupakan alat untuk menyampaikan informasi dari sumber informasi kepada penerima. Salah satu media audio yang dapat digunakan yaitu media *podcast* berbahasa minang. Saat ini pengguna *podcast* semakin meningkat terutama di Indonesia sendiri karena menyajikan proses diskusi yang ringan, menarik dan mendalam terhadap sudut pandang orang yang berbicara dibandingkan siaran radio pada umumnya. *Podcast* dianggap menarik karena bisa memberikann ruang yang luas untuk para pembicaranya dalam mendiskusikan dan mengutarakan pendapatnya.

Podcast merupakan suatu bentuk konten audio yang didistribusikan lewat platform digital (17). *Podcast* adalah saluran yang berisi kumpulan konten suara (monolog atau dialog) yang menggunakan platform audio

sharing, salah satunya dan yang paling populer adalah *Spotify*. Contoh *podcast* seperti Raditya Dika, Finansialku Talk Podcast, Rintik Sendu, Menjadi Manusia, dan sebagainya (18). *Podcast* sendiri dapat memancing pendengar agar fokus ke indera pendengaran hal ini dapat melatih stimulus otak agar lebih berimajinatif dalam mengolah informasi yang sudah diterima. Hasil penelitian Back menunjukkan bahwa edukasi menggunakan *podcast* dapat meningkatkan pengetahuan lebih tinggi dibandingkan dengan buku teks pada mahasiswa kedokteran Jerman (19). Disamping itu, berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Enrico Lintang dengan judul *podcast* sebagai media pengajaran Bahasa Indonesia, menyatakan bahwa *podcast* dapat digunakan sebagai media edukasi yang menggunakan pendekatan whole language, komunikatif, dan integratif. *Podcast* mempunyai fungsi mendidik serta dapat meningkatkan pengetahuan pendengarnya serta dapat menjembatani kesenjangan budaya (20).

Peneliti tertarik untuk menggunakan bahasa daerah (minang) dalam pembuatan media edukasi *podcast* karena sesuai dengan visi dan misi jurusan Promosi Kesehatan Poltekkes Kemenkes Padang pada point ke-3 yaitu menyelenggarakan pengabdian kepada masyarakat dengan pendekatan budaya lokal. *Podcast* yang dibuat dengan menggunakan bahasa minang dianggap menarik serta relevan dengan sasaran yang dituju, dikarenakan bahasa yang digunakan dilingkungan tempat penelitian merupakan bahasa minang.

Berdasarkan wawancara dengan guru di SMK Nusatama Padang, sebagian besar siswi masih menggunakan bahasa minang dilingkungan sekolah dan dalam kehidupan sehari-harinya, disamping itu wawancara bersama siswi di SMK Nusatama Padang bahwasanya mereka masih menggunakan bahasa minang dilingkungan rumah, lingkungan perteman, dan mereka juga mengatakan sebelumnya belum pernah mendapatkan informasi kesehatan menggunakan bahasa daerah (minang), menurut mereka jika menggunakan bahasa minang, nantinya jika ada istilah-istilah yang sulit dimengerti, jadi mudah dimengerti karena menggunakan bahasa daerahnya sendiri. Berdasarkan hasil penelitian Suhardi pada tahun 2019 menunjukkan bahwa diperoleh nilai $t=4.479$ nilai signifikasinya sebesar 0.013 dengan taraf signifikansi 5% atau 0.005. Artinya ada tingkat efektif yang cukup kuat antara dua variabel diperoleh nilai R Square 0.438 (43.8%) artinya dapat dikatakan bahwa kedua variable yaitu Efektivitas Penggunaan Bahasa Daerah sebagai variabel bebas (X) dan Pendengar Kayuagung Radio sebagai variabel terikat (Y) memiliki hubungan yang cukup kuat. Dari hasil dapat disimpulkan bahwa dengan mendengarkan Kayuagung Radio Pendengar menerima informasi dengan cukup efektif.

Berdasarkan data hasil skrining kesehatan peserta didik di Kota Padang tahun 2019-2020 didapatkan siswa SMA sederajat beresiko anemia sebanyak 1.579 orang dengan rincian 742 orang untuk laki-laki dan 837 untuk perempuan. Data tersebut menunjukkan bahwa resiko anemia tingkat

SMA sederajat tertinggi berada pada cakupan wilayah Kerja Puskesmas Ulak Karang sebanyak 495 orang dengan rincian 0 laki-laki dan 495 perempuan. Puskesmas ulak karang mempunyai lima cakupan sekolah menengah atas diwilayah kerjanya, salah satunya adalah SMK Nusatama Padang. Berdasarkan hasil survey awal di SMK Nusatama Padang, diketahui dari 10 responden yang diwawancara didapatkan bahwa 8 siswi yang belum pernah mendapatkan edukasi terkait anemia, bahkan tidak tau apa itu anemia dan tidak mengetahui cara pencegahan anemia sehingga siswi tersebut tidak mengkonsumsi zat gizi untuk pencegahan anemia pada masa remaja, dan 2 siswi dari 10 responden tersebut sudah mengetahui seputar anemia. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan dengan pengecekan kondisi fisik dari siswi yang menjadi responden, diantaranya 6 dari responden memiliki mata yang kuning, wajah yang pucat, sering pusing, yang mana itu merupakan gejala dari anemia ringan dan 4 responden lainnya bisa dikatakan bahwa mereka tidak mengalami atau beresiko anemia.

Berdasarkan uraian diatas, maka penulis tertarik melakukan penelitian tentang Efektivitas Media *Podcast* Minang tentang Remaja Sadar Gizi (Radarzi) terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap untuk Pencegahan Anemia di SMK Nusatama Kota Padang.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah penelitian ini adalah “Bagaimana efektivitas media *podcast* minang tentang Remaja

Sadar Gizi (Radarzi) terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap untuk pencegahan anemia di SMK Nusatama Kota Padang?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui efektivitas media *podcast* minang di sekolah tentang Remaja Sadar Gizi (Radarzi) terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap untuk pencegahan anemia di SMK Nusatama Kota Padang.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui informasi mendalam dalam pembuatan media edukasi *podcast* minang tentang Remaja Sadar Gizi (Radarzi) terkait anemia.
- b. Untuk mengetahui rata-rata nilai pengetahuan siswi tentang Remaja Sadar Gizi (Radarzi) terkait anemia sebelum dan sesudah menggunakan media edukasi *podcast* minang.
- c. Untuk mengetahui rata-rata nilai sikap siswi tentang Remaja Sadar Gizi (Radarzi) terkait anemia sebelum dan sesudah menggunakan media edukasi *podcast* minang.
- d. Untuk mengetahui efektivitas media *podcast* minang tentang Remaja Sadar Gizi (Radarzi) terhadap peningkatan pengetahuan untuk pencegahan anemia di SMK Nusatama Kota Padang.
- e. Untuk mengetahui efektivitas media *podcast* minang tentang Remaja Sadar Gizi (Radarzi) terhadap sikap untuk pencegahan anemia di SMK Nusatama Kota Padang.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Sebagai bahan dalam menambah ilmu pengetahuan dalam bidang promosi kesehatan serta sebagai bahan informasi untuk peneliti selanjutnya.

2. Manfaat Empiris

a. Bagi Peneliti

Menambah pengetahuan dan pengalaman dalam proses penelitian tentang cara pembuatan media edukasi tentang Remaja Sadar Gizi (Radarzi) terkait anemia.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Dapat digunakan sebagai masukan dan bahan referensi bagi instansi pendidikan dalam pembuatan media edukasi tentang Remaja Sadar Gizi (Radarzi) terkait anemia.

c. Bagi Tempat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan pengetahuan mengenai edukasi dalam menangani masalah gizi remaja sehingga siswa/i dapat meningkatkan kesadaran mereka akan pentingnya gizi untuk mencegah anemia.

d. Bagi Remaja/ Siswa

Sebagai bahan informasi peningkatan pengetahuan dan sikap remaja tentang Remaja Sadar Gizi (Radarzi) terkait anemia.

E. Ruang Lingkup

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas edukasi kesehatan menggunakan media *podcast* minang terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap tentang Remaja Sadar Gizi (Radarzi) terkait anemia. Penelitian ini dilakukan di SMK Nusatama Kota Padang pada bulan Oktober –Juni 2022. Subjek penelitian ini adalah siswi kelas X dan XII di SMK Nusatama Kota Padang. Penelitian ini menggunakan metode penelitian *mix methode*. Pada penelitian kualitatif digunakan jenis studi kasus eksploratif serta untuk penelitian kuantitatif digunakan jenis *quasi experiment design* dengan *one group pretest-posttest design*. Teknik pengambilan sampel pada penelitian kuantitatif dilakukan dengan rumus slovin dan *proposional random sampling*. Data di penelitian ini dikumpulkan dengan wawancara mendalam, kuesioner, kemudian dianalisis menggunakan analisis univariat dan bivariat.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Konsep Remaja

1. Pengertian Remaja

Adolescent atau remaja merupakan masa transisi dari anak-anak menjadi dewasa. Pada periode ini berbagai perubahan terjadi baik perubahan hormonal, fisik, psikologis maupun sosial (21). Menurut WHO puncak remaja dimulai dari usia 10-19 tahun dimana masa remaja tersebut masih remaja awal, pada usia 10-14 tahun atau 13-15 tahun termasuk remaja menengah, pada usia 14-17 tahun termasuk masa remaja akhir (9). Masa Remaja menunjukkan dengan jelas sifat transisi atau peralihan karena remaja belum memperoleh status dewasa dan tidak lagi memiliki status kanak-kanak (22).

2. Kebutuhan zat besi pada remaja

Rekomendasi kebutuhan zat besi (Fe) untuk remaja putri Indonesia usia 13-18 tahun, yaitu mencapai 26 mg. Masukan zat besi setiap hari diperlukan untuk kebutuhan zat besi terabsorpsi pada remaja putri diperkirakan sekitar 1,9 mg/hari, berdasarkan rata-rata kebutuhan untuk tumbuh (0,5 mg), basal (0,75 mg) dan kehilangan darah menstruasi (0,6 mg). Remaja putri lebih beresiko mengalami anemia, karena setiap bulan mengalami menstruasi yang dapat menyebabkan kehilangan darah yang banyak mengandung zat besi sehingga dapat menurunkan kadar Hb. Selain itu, remaja putri sering melakukan diet secara tidak sehat untuk menjaga bentuk tubuh.

Sehingga menyebabkan kekurangan asupan gizi yang akan berdampak kepada masalah kesehatan. Kebutuhan zat besi paling tinggi pada remaja putri yaitu setelah menarche atau menstruasi pertama (23).

Pada remaja putri, kebutuhan total zat besi yang tinggi dikarenakan terjadi paku tumbuh dan menstruasi. Saat menstruasi, perempuan rata-rata kehilangan zat besi dalam darah sekitar 0,56 mg/hari tiap siklus menstruasi (28 hari). Oleh sebab itu, saat menstruasi banyak terjadi penurunan kadar Hb bahkan sampai terjadi anemia defisiensi besi. Karena jumlah darah yang hilang selama satu periode menstruasi berkisar 20 cc. Jumlah ini menyiratkan kehilangan zat besi sebesar 12,5–15 mg/bulan, atau kira-kira sama dengan 0,4-0,5 mg/hari. Jika jumlah tersebut ditambah dengan kehilangan basal, jumlah total besi yang hilang sebesar 1,25 mg/hari. Sehubungan dengan itu, menurut Fairweather-Tait mengestimasi kebutuhan zat besi untuk remaja putri setelah menstruasi akan meningkat sekitar 1,39–2,54 mg/hari (23).

B. Konsep Anemia

1. Pengertian Anemia

Anemia dapat didefinisikan sebagai suatu keadaan dimana rendahnya kadar hemoglobin (Hb) berdasarkan nilai ambang batas yang disebabkan oleh rendahnya produksi sel darah merah (eritrosit), meningkatnya kerusakan eritrosit (hemolisis), atau kehilangan darah yang berlebihan. Batas seseorang dapat dikatakan mengalami anemia

berbeda untuk setiap kelompok umur dan jenis kelamin (24). Remaja putri menderita anemia bila kadar hemoglobin darah menunjukkan nilai kurang dari 12 g/dL.

2. Klasifikasi Anemia

Anemia memiliki beberapa klasifikasi, yaitu : (24)

a. Anemia gizi besi

Zat gizi besi (Fe) merupakan inti molekul dari hemoglobin yang merupakan unsur utama sel darah merah. Kekurangan zat besi dapat menyebabkan penurunan dalam produksi hemoglobin yang mengakibatkan rendahnya kandungan hemoglobin dan berkurangnya sel darah merah. Anemia gizi besi biasanya ditandai dengan menurunkannya kadar Hb total dibawah nilai normal (hipokromia) dan ukuran sel darah merah lebih kecil dari normal (mikrositosis). Tanda-tanda ini biasanya akan mengganggu metabolisme energi yang dapat menurunkan produktivitas. Anemia gizi besi terjadi melalui beberapa tingkatan, yaitu :

- 1) Tingkatan pertama disebut “Anemia Kurang Besi Laten” merupakan keadaan dimana banyaknya cadangan zat besi berkurang dibawah angka normal, namun besi didalam sel darah dan jaringan masih tetap normal.
- 2) Tingkatan kedua disebut “Anemia Kurang Besi Dini” merupakan keadaan dimana penurunan besi cadangan terus

berlangsung sampai habis atau hamper habis, tetapi besi dalam sel darah merah dan jaringan masih tetap normal.

- 3) Tingkatan ketiga disebut “Anemia Kurang Besi Lanjut”, merupakan perkembangan lebih lanjut dari anemia kurang besi dini, dimana besi didalam sel darah merah mengalami penurunan, tetapi besi didalam jaringan tetap normal.
- 4) Tingkatan keempat disebut “Kurang Besi dalam Jaringan” yang terjadi setelah besi dalam jaringan yang berkurang

b. Anemia gizi asam folat

Anemia gizi asam folat memiliki ciri-ciri sel darah merah yang bentuknya besar, jumlahnya sedikit dan belum matang. Padahal asam folat diperlukan dalam pembentukan nucleoprotein untuk proses pematangan sel darah merah dalam sumsum tulang.

c. Anemia gizi Vitamin B12

Anemia ini juga bisa disebut anemia perniciousa, keadaan dan gejalanya mirip dengan anemia gizi asam folat. Namun anemia jenis ini juga disertai dengan gangguan pada system pencernaan bagian dalam. Pada jenis yang kronis bisa merusak sel otak dan asam lemak tidak normal seta posisinya pada dinding sel jaringan saraf berubah sehingga dikhawatirkan penderita akan mengalami gangguan jiwa.

d. Anemia gizi vitamin B6

Anemia gizi vitamin B6 disebut juga siderotic. Keadaan ini mirip

dengan anemia gizi besi, namun apabila darahnya diuji laboratorium, serum besinya normal. Kekurangan vitamin B6 akan mengganggu pembentukan hemoglobin.

3. Gejala Anemia

Seseorang yang menderita anemia dapat terganggu kegiatan sehari-harinya. Gejala yang sering muncul seperti lemah, letih, lesu, lelah dan lunglai (5L) serta sering mengeluh pusing dan mata berkunang-kunang. Gejala lebih lanjut adalah kelopak mata, bibir, lidah, kulit dan telapak tangan berubah pucat. Terkadang anemia tidak menimbulkan gejala yang jelas seperti mudah lelah bila berolahraga, sulit konsentrasi dan mudah lupa. Pada umumnya seseorang mulai curiga akan adanya anemia bila keadaan sudah parah, sehingga gejalanya kelihatan lebih jelas, seperti kulit pucat, jantung berdebar kencang, pusing, dan mudah kehabisan nafas ketika naik tangga (24).

4. Penyebab Anemia

Menurut Kementerian Kesehatan ada 3 penyebab anemia, yaitu : (25)

a. Defisiensi zat gizi

- 1) Konsumsi zat gizi baik hewani serta nabati yang rendah, pangan hewani serta nabati ialah pangan sumber zat besi yang berfungsi berarti buat pembuatan hemoglobin sebagai komponen dari sel darah merah/eritrosit, tidak hanya asam folat dan vitamin B12.

- 2) Bagi pengidap penyakit peradangan kronis semacam TBC, HIV/AIDS dan keganasan kerap diiringi dengan anemia, yang disebabkan defisiensi konsumsi zat gizi ataupun akibat dari peradangan itu sendiri.
- b. Perdarahan (*Loss of blood volume*)
- 1) Perdarahan yang disebabkan kecacingan dan trauma ataupun luka yang mengakibatkan kadar Hemoglobin menurun.
 - 2) Perdarahan yang disebabkan menstruasi yang lama dan berlebihan.
- c. Hemolitik
- 1) Perdarahan pada pengidap malaria kronis perlu diwaspadai karena terjadi hemolitik yang menyebabkan penumpukan zat besi (hemosiderosis) di organ tubuh, contohnya hati dan limpa.
 - 2) Para penderita Thalasemia, kelainan darah yang terjadi secara genetic yang mengakibatkan anemia karena sel darah merah/eritrosit cepat rusak, sehingga mengakibatkan penumpukan zat besi dalam tubuh.

5. Dampak Anemia

Dampak yang akan muncul akibat anemia yaitu; terjadi gangguan pada perkembangan fisik dan psikis, penurunan fisik dan daya pendapatan, penurunan daya tahan terhadap kelelahan, peningkatan angka kesakitan dan kematian . Anemia yang diderita oleh remaja putri juga dapat menghalangi prestasi belajar. Selain itu tingkat

kebugarannya juga akan menurun yang akan berakibat pada rendahnya produktifitas (25).

6. Pencegahan Anemia

Pencegahan anemia bisa dilakukan dengan memperhatikan faktor-faktor penyebabnya. Jika penyebabnya adalah masalah nutrisi, penilaian status gizi dibutuhkan untuk mengidentifikasi zat gizi yang berperan dalam kasus anemia (26). Menurut Almatzier, cara mencegah dan mengobati anemia dengan meningkatkan konsumsi makanan bergizi antara lain :

- a. Makan makanan yang banyak mengandung zat besi dari bahan makanan hewani (daging, ikan, ayam, hati, telur) dan bahan makanan nabati (sayuran berwarna hijau tua, kacang-kacangan, tempe).
- b. Makan sayur-sayuran dan buah-buahan yang banyak mengandung vitamin C (daun katuk, daun singkong, bayam, jambu, tomat, jeruk, dan nanas) sangat bermanfaat untuk meningkatkan penyerapan zat besi dalam usus.

C. Perilaku Kesehatan

1) Pengertian Perilaku Kesehatan

Perilaku kesehatan merupakan sebuah respon seseorang tentang suatu objek atau rangsangan yang berkaitan dengan pelayanan kesehatan, sakit dan penyakit, makanan dan minuman, serta lingkungan (27).

2) Domain Perilaku Kesehatan

Menurut Benyamin Bloom (1908), perilaku kesehatan terdiri dari: (27)

a. Pengetahuan (*Knowledge*)

Pengetahuan merupakan sebuah hasil stimulus dari seseorang setelah menggunakan inderanya terhadap suatu objek tertentu. Sebagian besar pengetahuan seseorang ditimbulkan melalui mata dan telinga. Pengetahuan merupakan sesuatu yang penting untuk melakukan tindakan dari seseorang tersebut. Pengetahuan ini memiliki 6 tingkatan, yaitu :

1) Tahu (*Know*)

Tahu dapat diartikan sebagai mengingat sesuatu yang telah dipelajari sebelumnya. Pengetahuan pada tingkat ini adalah mengingat kembali terhadap sesuatu yang telah dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Tahu merupakan tingkatan-tingkatan yang terendah. Pengetahuan mengenai anemia yang telah dipelajari oleh remaja dapat diingat kembali oleh remaja.

2) Memahami (*Comprehension*)

Memahami dapat diartikan sebagai suatu kemampuan yang dapat menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat menginterpretasikan materi tersebut dengan benar.

3) Aplikasi (*Application*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada keadaan atau kondisi yang sebenarnya.

4) Analisis (*Analysis*)

Analisis diartikan sebagai kemampuan untuk menjabarkan materi ke dalam komponen-komponen tertentu namun masih ada kaitannya satu sama lain.

5) Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis adalah kemampuan seseorang untuk meletakkan atau menghubungkan bagian-bagian dalam suatu bentuk formulasi baru.

6) Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi adalah kemampuan seseorang untuk melakukan justifikasi atau terhadap suatu objek tertentu. Penilaian ini bisa berdasarkan kriteria sendiri maupun norma dalam masyarakat.

Peneliti menggunakan kuesioner sebagai tolak ukur pengukuran pengetahuan, peneliti menyusun kuesioner dengan menggunakan skala Guttman. Skala Guttman merupakan skala pengukuran dengan tipe jawaban tegas yaitu “ya-tidak”, “benar-salah”, “positif-negatif”, “pernah-tidak pernah”, dan lain-lain. Skala Guttman dapat dibuat dalam bentuk pilihan ganda dan

checklist. Jawaban benar dapat diberikan skor 1 serta jawaban salah diberikan skor 0.

b. Sikap

Sikap adalah reaksi terhadap objek atau rangsangan yang melibatkan emosi yang bersangkutan. Sikap ini merupakan predisposisi tindakan suatu perilaku. Adapun tingkatan dari domain sikap ini yaitu : (27)

1) Menerima (*Receiving*)

Disebut sebagai subjek yang mau serta memperhatikan objek atau rangsangan yang diberikan.

2) Merespon (*Responding*)

Disebut sebagai memberikan tanggapan terhadap rangsangan yang diberikan.

3) Menghargai (*Valuing*)

Diartikan sebagai mengajak orang lain untuk melakukan diskusi tentang suatu masalah dan memberikan suatu nilai terhadap rangsangan yang ada.

4) Bertanggung jawab (*Responsible*)

Diartikan berani mengambil resiko terkait segala sesuatu yang telah ditetapkannya. Pengukuran sikap dilakukan dengan menyusun berbagai macam pernyataan sesuai dengan kriteria yang akan dirumuskan dalam bentuk instrument. Untuk mempertajam

hasil dari pengukuran sikap dari responden, peneliti mengukurnya dengan menggunakan skala Likert.

Skala Likert dibagi menjadi beberapa skala, ada yang 11, 9, 7, 5 atau pada saat ini sudah dimodifikasi menjadi 4 ataupun 3. Skala Likert dengan 5 skala beserta skornya dapat dinyatakan sebagai berikut:

- a) Sangat Setuju (SS) skor 5 / skor 1
- b) Setuju (S) skor 4 / skor 2
- c) Ragu-ragu (RR) skor 3 / skor 3
- d) Tidak Setuju (TS) skor 2 / skor 4
- e) Sangat Tidak Setuju (STS) skor 1 / skor 5

Untuk penskoran dapat dibuat disesuaikan dengan pernyataan baik positif maupun negatif.

c. Determinan Perilaku

Menurut Teori Lawrence Green, terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku, antara lain : (27)

- 1) Faktor predisposisi (*Predisposing factor*) merupakan faktor yang memudahkan terjadinya perilaku seperti; pengetahuan, sikap, kepercayaan, keyakinan, tradisi, dan nilai.
- 2) Faktor pendukung (*Enabling factor*), seperti lingkungan fisik, ketersediaan sarana prasana kesehatan, seperti; obat-obatan, alat kontrasepsi, jamban dan lain-lain.

- 3) Faktor penguat (*Reinforcing faktor*), seperti perilaku dan sikap petugas kesehatan yang menjadi model/referensi perilaku tersebut, serta pada masyarakat terkenal dengan tokoh masyarakat.

D. Media Promosi Kesehatan

Pada saat melakukan promosi kesehatan, penggunaan media sebagai alat penyalur informasi atau sebagai alat bantu yang digunakan untuk penyampaian pesan kesehatan itu sangat penting. Media memiliki peran yang sangat penting, karena dari media tersebut bisa menentukan apakah masyarakat dapat menerima pesan yang disampaikan atau tidak. Media yang digunakan juga harus media yang kreatif dan inovatif agar dapat menarik perhatian sasaran, serta pesan dapat dengan mudah diterima dan dipahami (28) :

1. Pengertian Media Promosi Kesehatan

Media atau disebut alat peraga dalam upaya promosi kesehatan diartikan sebagai alat bantu dalam melakukan promosi kesehatan yang dapat didengar, dilihat, dirasa, diraba, atau dicium, untuk memperlancar proses komunikasi atau penyebarluasan informasi tentang pesan kesehatan. Media memiliki beberapa fungsi sebagai media edukasi atau pembelajaran, media juga dapat memberikan sebuah pengalaman yang baru, media dapat meningkatkan minat seseorang untuk mengetahui sesuatu, media dapat memudahkan dalam penyampaian informasi serta

mempermudah audience untuk memahami informasi yang diberikan (28).

Banyak bentuk media yang digunakan dalam kegiatan promosi kesehatan baik itu media cetak (poster, leaflet, baliho, spanduk, media massa, dan lain-lain), media audio visual (televisi, radio, film, dan iklan), dan media internet (Jejaring sosial (*social network*), website/blog/wordpress) (28).

2. Media Audio

Media Dengar (Media Audio) adalah alat media yang isipesannya hanya diterima melalui indera pendengaran saja. Pada penggalan iniberturut-turut dibahas Media Dengar yaitu Radio Rekaman Suara (Audio CasseteTape Recorder). media pembelajaran, adalah suara-suara ataupun bunyi yang berkaitan dengan materi pembelajaran direkam dengan menggunakan alat perekam suara, kemudian hasil perekaman tersebut diperdengarkan kembali kepada pesertadidik dengan menggunakan sebuah alat pemutarnya (28).

Media Audio Menurut sadiman (2005:49) adalah media untuk menyampaikan pesan yang akan disampaikan dalam bentuk lambang-lambang auditif, baik verbal (ke dalam kata kata atau bahasa lisan maupun non verbal). Sedangkan menurut Sudjana dan Rivai (2003 :129) Media Audio untuk pengajaran adalah bahan yang mengandung pesan dalam bentuk auditif (pita suara atau piringan suara), yang dapat

merangsang pikiran, perasaan, perhatian dan kemauan siswa sehingga terjadi proses belajar – mengajar.

3. Podcast

Podcast merupakan bentuk kumpulan file audio yang tersedia dengan cara berlangganan (*subscription*). Podcast bisa diakses dalam aplikasi Apple Itunes, Spotify, dan Anchor (29). *Podcast* merupakan salah satu dari media audio yang digunakan melalui internet dengan menggunakan RSS *subscription* (29). Podcast saat ini digunakan sebagai metode distribusi konten audio dan rekaman digital yang diputar pada pemutar lagu digital. Biasanya format MP3 digunakan untuk merekam audio, namun format audio lain juga dapat digunakan. Beberapa perangkat bisa digunakan untuk memutar *podcast* seperti *computer*, laptop, dan *gadget* lainnya (30).

Pengguna *Podcast* yang berlangganan (*subscription*) bisa mengakses konten apa saja yang diminati, baik itu hiburan ataupun pembelajaran. Durasi podcast bervariasi, mulai dari 10 menit sampai dengan durasi 1 jam. Begitu juga episode podcast yang dirilis, mulai dari 2-3 episode setiap bulan sampai 5-10 episode setiap bulannya. Ahn J mengungkapkan bahwa peserta didik menghabiskan waktu paling banyak untuk podcast dan menganggap podcast menjadi sumber daya yang lebih menguntungkan daripada buku dan jurnal (31).

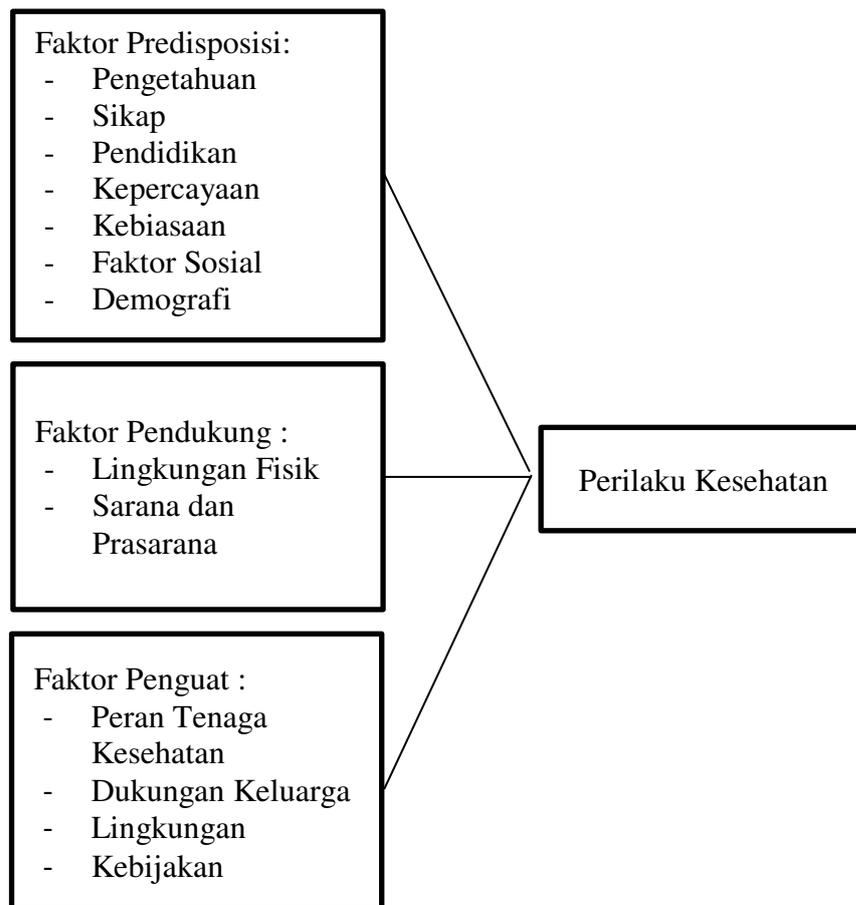
Media audio berbasis *podcast* sebagai media pembelajaran telah layak dan efektif, sehingga dapat dimanfaatkan dalam kegiatan belajar

mengajar. Kelebihan podcast sebagai media pembelajaran adalah sebagai berikut : (32)

- a. Media podcast dapat digunakan secara mandiri oleh siswa/siswi.
- b. Materi yang terdapat dalam media podcast dikemas secara menarik.
- c. Produk media *podcast* dibuat untuk menarik minat siswa dengan penggunaan faktor pendukung *podcast* seperti *sound effect* dan suara *dubbing narrator*.

E. Kerangka Teori

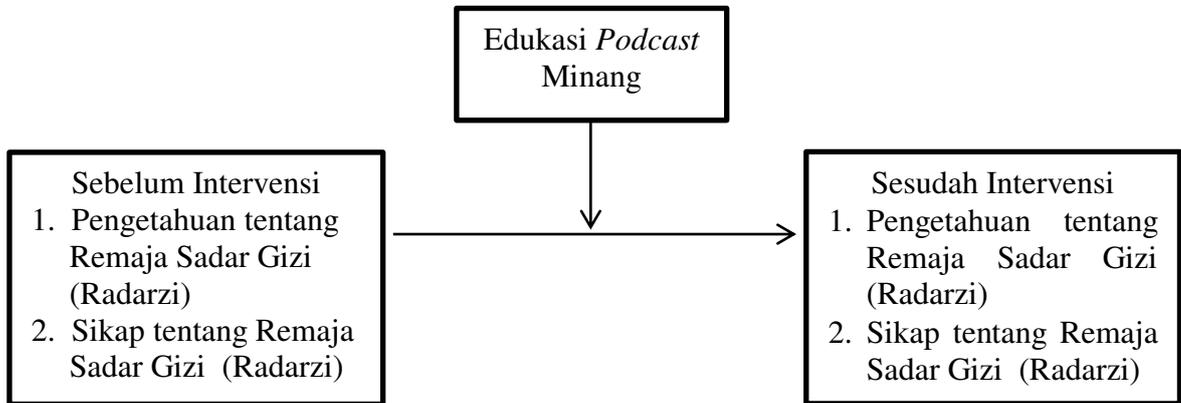
Teori yang digunakan dalam penelitian ini adalah teori Lawrence W. Green dalam model *Procede-Proceed* tentang faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku manusia yaitu faktor predisposisi, faktor pendukung, dan faktor penguat.



Gambar 1. Kerangka Teori *Precede-Proceed* (Lawrence W. Green)

F. Kerangka Konsep

Kerangka konsep penelitian ini adalah



Gambar 2. Kerangka Konsep

G. Definisi Operasional

Tabel 1. Definisi Operasional

No	Variabel	Definisi Operasional	Cara Ukur	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
1.	Pengetahuan Siswi tentang Remaja Sadar Gizi (Radarzi)	Sesuatu yang diketahui oleh siswi tentang Remaja Sadar Gizi (Radarzi) meliputi : a. pengertian anemia b. gejala anemia c. penyebab anemia d. dampak anemia e. pencegahan anemia dengan zat-zat gizi tertentu Sebelum dan sesudah edukasi dengan <i>podcast minang</i> .	Wawancara	Kuesioner	Nilai rata-rata pengetahuan sebelum edukasi = 9,57 dan sesudah edukasi = 13,05	Rasio

2.	Sikap Siswi tentang Remaja Sadar Gizi (Radarzi)	Respon yang dilakukan oleh siswi tentang Remaja Sadar Gizi (Radarzi) terkait pencegahan anemia sebelum dan sesudah dilakukan edukasi dengan <i>podcast minang</i> .	Wawancara	Kuesioner	Nilai rata-rata sikap sebelum edukasi = 50,07 dan sesudah edukasi = 55,41	Rasio
----	---	---	-----------	-----------	---	-------

H. Hipotesis

1. Adanya efektivitas media *podcast* minang tentang Remaja Sadar Gizi (Radarzi) terhadap peningkatan pengetahuan untuk pencegahan anemia di SMK Nusatama Kota Padang.
2. Adanya efektivitas media *podcast* minang tentang Remaja Sadar Gizi (Radarzi) terhadap sikap untuk pencegahan anemia di SMK Nusatama Kota Padang.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian *mix method* (kombinasi antara penelitian kualitatif dan penelitian kuantitatif). Penelitian kualitatif dilakukan dengan jenis studi kasus eksploratif. Tujuan penelitian kualitatif ini dilakukan untuk mendapatkan informasi secara detail dengan mengidentifikasi kebutuhan dalam proses pembuatan media edukasi *podcast* minang.

Pada penelitian kuantitatif digunakan *quasi experiment design* (rancangan eksperimen semu), dengan pendekatan *one group pretest-posttest design* (tes awal dan tes akhir kelompok tunggal), pendekatan ini bertujuan untuk membandingkan hasil yang didapatkan yaitu dengan dilakukannya *pretest* sebelum diberikan perlakuan dan *posttest* setelah diberikan perlakuan, sehingga data yang didapat lebih akurat. Penelitian ini dilakukan dengan menguji peningkatan pengetahuan dan sikap yang terjadi pada siswi kelas X dan XII SMK Nusatama Kota Padang dari sebelum diberikan perlakuan hingga setelah diberikan perlakuan (*experiment*).

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Lokasi Penelitian

Pengumpulan data penelitian dilaksanakan di SMK Nusatama Kota Padang yang beralamat di jalan Pramuka IIC No. 2 Khatib Sulaiman, Kecamatan Padang Utara, Kota Padang, Provinsi Sumatera Barat.

2. Waktu Penelitian

Penelitian ini diawali dari bulan Oktober – Desember 2021 untuk penyusunan proposal penelitian. Setelah itu melakukan penelitian dan pengolahan data pada bulan April – Juni tahun 2022.

C. Populasi, Sampel dan Informan

1. Populasi

Populasi diartikan sebagai seluruh unsur atau elemen yang menjadi objek penelitian (33). Populasi pada penelitian ini adalah seluruh siswi kelas X dan XI di SMK Nusatama Kota Padang yang berjumlah sebanyak 272 orang siswi.

2. Sampel

Sampel adalah sebagian dari jumlah populasi yang diteliti dan ditarik kesimpulan (33). Sampel pada penelitian ini adalah sebagian dari siswi kelas X dan XI di SMK Nusatama Kota Padang yang berjumlah 74 orang. Penentuan jumlah sampel dilakukan dengan cara perhitungan statistik dengan menggunakan rumus Slovin. Hasil perhitungan jumlah sampel dengan rumus slovin adalah sebagai berikut :

$$n = \frac{N}{1+Ne^2}$$

Keterangan:

n = Jumlah sampel

N = Jumlah populasi

e = Kelonggaran ketidaktelitian karena kesalahan pengambilan sampel yang dapat ditolerir, kemudian dikuadratkan.

Berdasarkan rumus slovin, maka besarnya penarikan jumlah sampel penelitian adalah sebagai berikut :

$$\begin{aligned} n &= \frac{272}{1 + 272 \times 0,1^2} \\ &= \frac{272}{1 + 2,22} \\ &= \frac{272}{1 + 2,72} \\ &= 74 \text{ orang} \end{aligned}$$

Hasil dari perhitungan menunjukkan bahwa jumlah sampel penelitian adalah 74 orang siswi. Untuk pengambilan sampel pada setiap kelas dilakukan secara *proposional random sampling* atau lotre, sehingga setiap kelas mendapatkan kesempatan sesuai dengan kuota pemilihan sampel (hasil perhitungan sampel per kelas terlampir).

Disamping itu peneliti juga memiliki kriteria yang telah ditetapkan sesuai dengan tujuan untuk memilih sampel.

a. Kriteria Inklusi

- 1) Siswi kelas X & XI di SMK Nusatama Kota Padang
- 2) Bersedia menjadi responden dan menandatangani *Informed Consent*.
- 3) Memiliki smartphone dan aplikasi *Spotify* pemutar *podcast*.

b. Kriteria Eksklusi

Siswa yang tidak hadir pada saat *pretest* dan *posttest* dilakukan.

3. Informan

Pada jenis penelitian kualitatif, dalam menentukan sampel memakai teknik *nonprobability sampling* jenis *purposive sampling*, karena peneliti tidak akan mengambil sampel secara acak, tetapi sampel yang diambil harus sesuai dengan kriteria yang telah ditetapkan peneliti (34).

Informan kunci dalam penelitian ini adalah tenaga ahli (ahli bahasa dan ahli gizi) dan guru SMK Nusatama Kota Padang.

D. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data

1. Jenis Data

a. Data Primer

Data primer penelitian ini berasal dari wawancara mendalam yang dilakukan pada informan saat proses identifikasi kebutuhan, skor pengetahuan & sikap diperoleh langsung dari responden dengan mengisi kuesioner yang diberikan kepada responden.

b. Data Sekunder

Data sekunder penelitian ini adalah data yang berasal dari Kantor Dinas Kesehatan Kota Padang, Puskesmas Ulak Karang, dan profil sekolah serta data kelas X & XI SMK Nusatama Kota Padang.

2. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah :

a. Penelitian Kualitatif

Data dikumpulkan dengan menggunakan wawancara mendalam yang menghasilkan catatan lapangan.

b. Penelitian Kuantitatif

Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner dan wawancara kepada responden pada saat penelitian.

E. Instrumen Penelitian

Instrumen Penelitian dalam penelitian ini adalah :

1. Penelitian Kualitatif

Instrumen utama dalam penelitian kualitatif adalah peneliti sendiri yang secara langsung mengumpulkan informasi melalui wawancara mendalam kepada informan dengan melengkapi instrumen berupa :

- a. Pedoman wawancara (Indept Interview), yaitu berisi point-point besar pertanyaan penelitian.
- b. Alat perekam (Tape Recorder), digunakan sebagai alat perekam suara ketika melakukan wawancara dengan sumber data atau informan.
- c. Buku catatan, digunakan untuk keperluan mencatat hasil wawancara mendalam dengan sumber data atau informan.

2. Penelitian Kuantitatif

Instrumen yang digunakan dalam penelitian kuantitatif adalah kuesioner. Untuk memperoleh data yang valid dan reliabel, maka kuesioner terlebih dahulu diuji dengan uji validitas dan reliabilitas.

a. Uji Validitas

Validitas merupakan derajat ketepatan antara data yang terjadi pada obyek penelitian dengan data yang dapat dilaporkan oleh

peneliti (34). Untuk menguji kevalidan suatu instrumen. Jika t hitung $>$ t tabel, disini peneliti melakukan uji validitas kuesioner pengetahuan dan sikap dengan 15 responden, didapatkan bahwasanya hasil uji validitas r hitung $>$ r tabel (0,154), artinya semua item pada kuesioner telah dinyatakan valid. Untuk perhitungannya menggunakan program Microsoft Excel dan SPSS.

b. Uji Reliabilitas

Reliabilitas merupakan indeks yang menunjukkan suatu alat ukur dapat dipercaya (34). Untuk mengetahui reliabilitas maka dilakukan perbandingan nilai *Cronbach's Alpha* dengan konstanta (0,6) Bila *Cronbach's Alpha* $>$ konstanta (0,6) maka pertanyaan tersebut dinyatakan sudah reliabel. Disini peneliti telah melakukan reliabilitas kuesioner pengetahuan dan sikap, bahwasanya didapatkan pengetahuan *Cronbach's Alpha* 0,953 dan sikap *Cronbach's Alpha* 0,881. Untuk perhitungannya menggunakan program Microsoft Excel dan SPSS.

F. Prosedur Penelitian

1. Tahap Persiapan

- a. Pengurusan surat izin penelitian ke Sekretariat Jurusan Sarjana Terapan Promosi Kesehatan Poltekkes Kemenkes Padang.
- b. Memasukkan surat izin pengambilan data awal ke Dinas Kesehatan Kota Padang dan surat izin penelitian ke PTSP Provinsi Sumatera Barat.

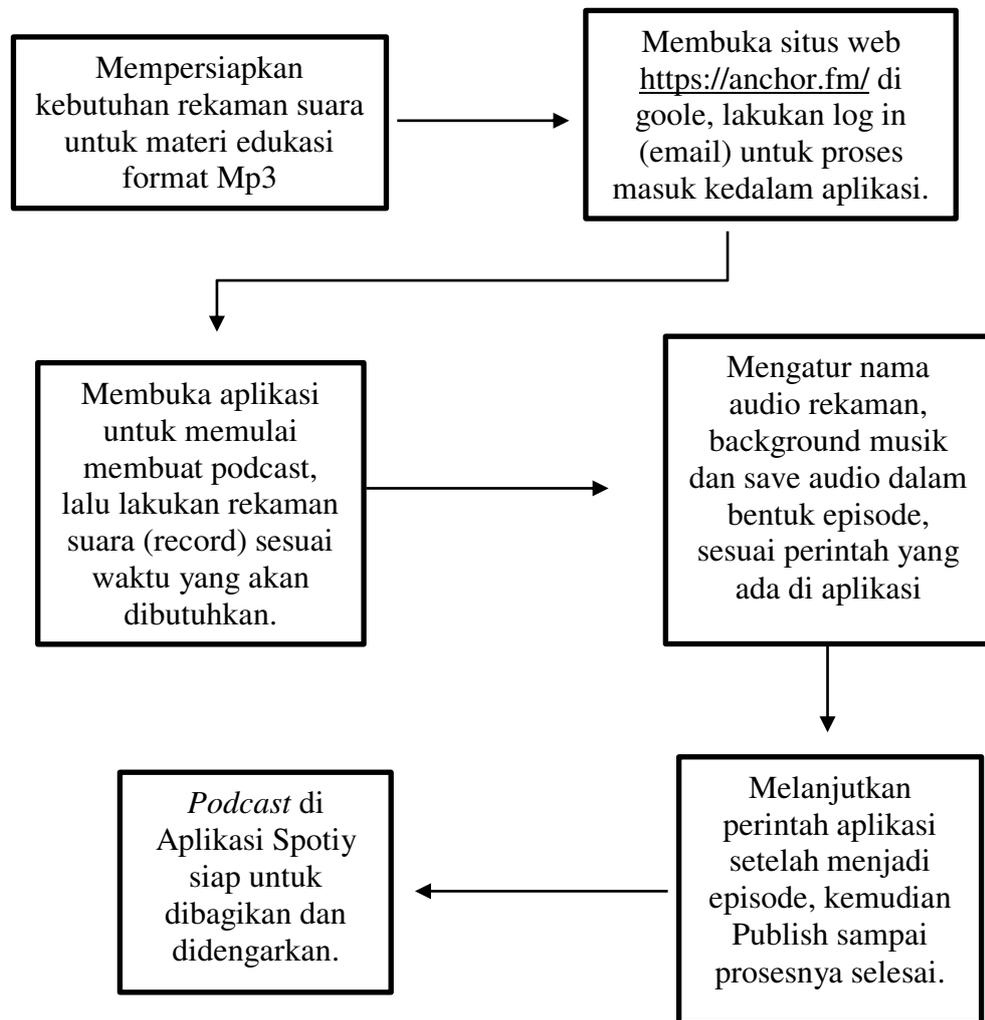
- c. Memasukan surat izin penelitian dari Dinas Pendidikan Provinsi Sumatera Barat ke Kepala Sekolah SMK Nusatama Kota Padang.
- d. Memasukan surat izin penelitian dari Sekretariat Jurusan Sarjana Terapan Promosi Kesehatan ke Kepala Sekolah SMK Nusatama Kota Padang.

2. Tahap Pelaksanaan

a. Penelitian Kualitatif

- 1) Melakukan analisis masalah dengan wawancara mendalam, hal ini dilakukan agar informasi yang akan disampaikan sesuai dengan permasalahan kesehatan yang terjadi di tempat penelitian.
- 2) Melakukan perancangan media edukasi *podcast* minang dengan mengidentifikasi kebutuhan sasaran menggunakan wawancara mendalam kepada informan. Hal ini dilakukan agar informasi yang akan disampaikan kepada sasaran tepat dan sesuai dengan kebutuhan sasaran.
- 3) Pada tanggal 19 April 2022 melakukan proses pengumpulan data kualitatif dengan wawancara mendalam dengan salah satu guru di SMK Nusatama Kota Padang.
- 4) Pada tanggal 20 April 2022 melanjutkan proses pengumpulan data kualitatif dengan wawancara mendalam dengan tenaga ahli gizi di puskesmas mengenai materi tentang Remaja Sadar Gizi (Radarzi) terkait anemia

- 5) Pada tanggal 22 April 2022 melanjutkan proses pengumpulan data kualitatif dengan wawancara mendalam dengan ahli bahasa mengenai tata bahasa yang tepat terkait materi yang akan dimasukkan kedalam media *podcast* minang.
- 6) Setelah wawancara mendalam dilakukan, akan diperoleh informasi mengenai identifikasi kebutuhan sasaran terkait media yang tepat dalam menyampaikan informasi kepada sasaran menggunakan media *podcast* minang.
- 7) Kemudian dilakukan proses memproduksi media edukasi *podcast* minang selama kurun waktu satu minggu.
- 8) Setelah itu, dilakukan uji coba produksi media ke informan agar media yang sudah diproduksi sudah sesuai dengan kebutuhan responden.



Gambar 3. Langkah-langkah pembuatan media *podcast* minang

b. Penelitian Kuantitatif

- 1) Tentukan responden yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi, lalu responden diarahkan untuk mengisi dan menandatangani *informed consent*, dan didapatkan jumlah responden sebanyak 74 orang

- 2) Pada tanggal 23 April dilakukan *pretest* dengan pengisian kuesioner oleh responden untuk mengetahui pengetahuan dan sikap sebelum diberikan intervensi.
- 3) Sebelum media edukasi *podcast* minang diberikan kepada responden, maka diberikan pengarahan terlebih dahulu mengenai bagaimana proses pemutaran *podcast*. *Podcast* dibagikan dengan mengirimkan link *spotify* yang berisikan *podcast* yang telah diproduksi kepada responden melalui grup *whatsapp*.
- 4) Pada tanggal 10 Mei 2022, melakukan intervensi di grup *whatsapp* tentang remaja sadar gizi terkait anemia melalui link *podcast* yang sudah ada di *spotify*
- 5) Pada tanggal 13 Mei 2022, melakukan intervensi kembali di grup *whatsapp* tentang remaja sadar gizi terkait anemia melalui link *podcast* yang sudah ada di *spotify*
- 6) Setelah dilakukan intervensi, pada tanggal 18 Mei 2022 melakukan *posttest* kepada responden untuk mengetahui apakah terjadi peningkatan pengetahuan dan sikap sesudah diberikan intervensi.
- 7) Setelah dilakukan proses pengumpulan data, data tersebut di *entry* kan ke Microsoft Excel sebagai Master Tabel dari hasil tabulasi data *pretest* dan *posttest*.

- 8) Setelah itu, melakukan pengolahan data dari hasil penelitian yang dilakukan dengan menggunakan aplikasi SPSS
- 9) Kemudian, melakukan pengujian hipotesis penelitian dengan uji dependent t test (*paired t-test*)
- 10) Selanjutnya didapatkan kesimpulan, bahwa apakah media edukasi *podcast* minang tersebut dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap responden tentang remaja sadar gizi (Radarzi) terkait anemia.
- 11) Penyusunan dan pelaporan hasil penelitian.

G. Pengolahan Data dan Analisis Data

1. Pengolahan Data

a. Data Kualitatif

Pengolahan Data Kualitatif adalah sebagai berikut : (34)

1) Reduksi Data

Reduksi data adalah proses analisis untuk memilih, memusatkan perhatian, menyederhanakan, mengabstraksikan serta mentransformasikan data yang muncul dari catatan-catatan lapangan.

2) Penyajian Data

Setelah data direduksi, langkah analisis selanjutnya adalah penyajian data (*data display*). Penyajian data dilakukan agar data hasil reduksi terorganisasikan, tersusun dalam pola hubungan, sehingga makin mudah dipahami.

3) Verifikasi Data

Langkah berikutnya dalam proses analisis data kualitatif adalah menarik kesimpulan berdasarkan temuan dan melakukan verifikasi data. Kesimpulan awal yang dikemukakan masih bersifat sementara dan akan berubah bila ditemukan bukti-bukti kuat yang mendukung tahap pengumpulan data berikutnya.

b. Data Kuantitatif

Pengolahan Data Kuantitatif adalah sebagai berikut : (33)

1) Penyuntingan Data (*Editing*)

Editing atau penyuntingan data adalah tahapan dimana data yang sudah dikumpulkan dari hasil pengisian kuesioner disunting kelengkapan jawabannya.

2) Memberi Kode (*Coding*)

Coding merupakan pemberian kode numerik (angka) terhadap data yang terdiri atas beberapa kategori. Pemberian kode ini sangat penting bila pengolahan data menggunakan komputer. Biasanya pemberian kode dibuat juga daftar kode dan artinya dalam satu buku untuk memudahkan kembali melihat lokasi dan arti suatu kode dari suatu variabel.

Kode yang diberikan dapat memiliki arti sebagai data kuantitatif (berbentuk skor) sebagai berikut :

a) Pengetahuan : Jawaban Benar = 1, salah = 0.

b) Sikap : tergantung pada pernyataan positif maupun negatif, untuk penskoran pernyataan positif yaitu Sangat setuju = 5, Setuju = 4, Ragu-ragu = 3, Tidak Setuju = 2, Sangat Tidak Setuju = 1, dan begitu pula sebaliknya untuk pernyataan negatif.

3) Memasukan Data (*Data Entry*)

Data entry adalah mengisi kolom dengan kode sesuai dengan jawaban masing-masing pertanyaan. Hasil skor pengetahuan dan sikap seluruh responden dimasukkan kedalam *Microsoft Excel* untuk dilakukan pengolahan data di program SPSS.

4) Tabulasi Data

Tabulasi adalah membuat penyajian data dalam bentuk tabel didalam *Microsoft Excel*, dan selanjutnya dilakukan analisis data.

2. Analisis Data

a. Data Kualitatif

Analisis data yang digunakan pada penelitian kualitatif adalah dengan menggunakan triangulasi sumber dengan cara mengidentifikasi hasil jawaban wawancara mendalam yang dilakukan terhadap informan kunci yaitu tenaga ahli (ahli bahasa dan ahli gizi) dan guru SMK Nusatama Kota Padang. Hasil wawancara yang dibuat secara objektif dan sistematis (34).

b. Data Kuantitatif

1) Analisis Univariat

Analisis univariat dilakukan untuk mengetahui karakteristik dari variabel yang diteliti. Analisa data yang disajikan yaitu nilai statistik deskriptif meliputi rata-rata (mean) dan standar deviasi (34). Variabel yang dianalisis adalah variabel pengetahuan dan sikap setelah diberikan dan sebelum diberikan intervensi.

2) Analisis Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk melihat perbedaan pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah diberikan edukasi menggunakan media *podcast* minang. Karena data telah dilakukan uji normalitas dan hasilnya berdistribusi normal, dimana untuk pengetahuan sebelum dan sesudah ($\alpha = 0,097$), sedangkan untuk sikap sebelum dan sesudah ($\alpha = 0,200$) maka dapat dilakukan analisis Uji Dependent t test (*paired t-test*). Derajat kepercayaan dalam penelitian ini adalah 95 % ($\alpha = 0,05$). Jika P-Value < 0,05 maka H_a diterima, artinya adanya efektivitas media *podcast* minang di sekolah tentang Remaja Sadar Gizi (Radarzi) terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap untuk pencegahan anemia di SMK Nusatama Kota Padang.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMK Nusatama Kota Padang. SMK Nusatama berdiri sejak tahun 1997. SMK Nusatama didirikan untuk menciptakan lapangan kerja baru dan memberikan latihan-latihan keterampilan agar siswa/i tamatan SMK ini dapat menciptakan lapangan pekerjaan sendiri, SMK Nusatama adalah sekolah kejuruan yang bergerak di bidang Pariwisata, Akuntansi dan Administrasi Perkantoran. SMK Nusatama beralamat di jalan Pramuka IIC No. 2 Khatib Sulaiman, Kecamatan Padang Utara, Kota Padang, Provinsi Sumatera Barat dengan koordinat wilayah 100.3549 BT / -0.9154 LS.

Siswi SMK Nusatama Kota Padang memiliki pengetahuan dan sikap yang masih kurang mengenai anemia dan pencegahannya. Hal ini dibuktikan dengan tidak adanya media edukasi kesehatan terkait anemia seperti poster dan leaflet di sekolah. Disamping itu, informasi kesehatan seputar anemia juga belum pernah didapatkan siswi dari tenaga puskesmas yang ada di wilayah kerja ulak karang.

B. Karakteristik Informan dan Responden

1. Karakteristik Informan

Tabel 2. Karakteristik Informan

No	Kode Informan	Nama Inisial	Umur	Jabatan
1	IK1	DA	56 tahun	Ahli Bahasa
2	IK2	RF	38 tahun	Ahli Gizi
3	IK3	EE	59 tahun	Guru
4	IK4	NA	17 tahun	Siswi

Berdasarkan tabel 2. dapat diketahui bahwa informan kunci pada penelitian kualitatif adalah ahli bahasa, ahli gizi, dan guru SMK Nusatama Kota Padang dan siswi.

2. Karakteristik Responden

Penelitian ini dilakukan pada 74 responden, dengan karakteristik umur 15-17 tahun dengan hasil didapatkan

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur di SMK Nusatama Kota Padang Tahun 2022

Umur	n	%
15	8	10,8
16	39	52,7
17	26	35,1
18	1	1,4

Berdasarkan tabel 3. dapat diketahui bahwa lebih dari separuh responden berumur 16 tahun (52,7%)

C. Hasil Penelitian

1. Rancangan Pembuatan Media Edukasi

a. Analisis Masalah Kesehatan

Berdasarkan analisis masalah kesehatan yang telah dilakukan di SMK Nusatama Kota Padang, yang mana telah dilakukan wawancara ke informan salah satu nya guru dan siswi di SMK Nusatama kota Padang bahwasannya :

“....belum pernah mendapatkan edukasi terkait anemia melalui tenaga kesehatan, dan juga disekolah tidak ada media kesehatan untuk mendapatkan informasi kesehatan tentang anemia....” (IK3)

”....belum tau apa itu anemia dan tidak tau cara mencegah anemia dengan mengkonsumsi zat gizi untuk pencegahan anemia pada masa remaja, siswi memiliki mata yang kuning, wajah yang pucat, sering merasa pusing....”. (IK4)

Berdasarkan hasil wawancara diatas, didapatkan bahwa siswi di SMK Nusatama Kota Padang belum pernah mendapatkan informasi kesehatan terkait anemia dan juga belum tersedianya media untuk mendapatkan informasi kesehatan tersebut, serta siswi tidak tau cara melakukan pencegahan anemia dengan mengkonsumsi makanan yang mengandung zat gizi yang dapat mencegah anemia. Disamping itu, siswi juga mengatakan memiliki beberapa gejala anemia yang benar seperti sering merasa pusing. Kurangnya pengetahuan siswi ditandai dengan siswi mengatakan gejala anemia yang salah seperti mata yang kuning dan wajah yang pucat.

b. Rancangan Pembuatan Media Podcast

Pembuatan media edukasi kesehatan yang akan digunakan untuk penelitian ini menggunakan langkah P Proses yaitu tahapan-tahapan yang dilakukan dalam proses pembuatan sebuah media edukasi kesehatan melalui tahapan analisis masalah, rancangan pengembangan media, pengembangan dan uji coba media, pelaksanaan dan pemantauan. Sehingga menghasilkan sebuah hasil penelitian berupa produksi sebuah media yang diproduksi sesuai dengan saran dan masukan dari informan-informan terkait.

Wawancara mendalam (*indepth interview*) dilakukan untuk mendapatkan informasi secara detail dengan mengidentifikasi

kebutuhan responden dalam proses pembuatan media edukasi *podcast* minang yang akan diproduksi berisikan tentang isi materi terkait anemia dan tata bahasa sehingga informasi yang ada didalam media edukasi *podcast* minang dapat diterima dengan baik dan tepat kepada responden. Berikut hasil dari wawancara mendalam (*indepth interview*) dengan para informan terkait proses perancangan media edukasi kesehatan berupa media *podcast* minang :

1) Media *Podcast*

“...menurut saya bagus, karena dizaman sekarang siswi pasti sudah memiliki smartphone yang digunakan dalam kesehariannya dan nantinya bisa memutar podcast dimanapun dan kapanpun...” IK1, IK3

“...nah bisa dikatakan semua siswi sudah memiliki smartphone, dan siswi bisa menggunakan smartphone untuk mendapatkan hal yang positif dan bisa menambah informasi baru dengan memutar podcast” IK2

Berdasarkan hasil wawancara diatas, dapat disimpulkan bahwa media *podcast* yang digunakan sebagai media edukasi sangat bagus, karena *podcast* yang diproduksi diputar melalui *smartphone*, hal ini didukung karena di zaman sekarang pasti semua siswi sudah memiliki *smartphone*, sehingga *smartphone* bisa dijadikan untuk mendapatkan hal yang positif dan menambah informasi yang baru dengan memutar *podcast* dimanapun dan kapanpun melalui *smartphone* yang dimilikinya.

2) *Podcast* Bahasa Minang

“...menurut saya, gunakanlah bahasa minang dengan istilah-istilah yang mudah dimengerti, tambahkan soundtrack

atau backsound musik minang agar menarik untuk didengarkan...” IK1

“...jadi, dalam memberikan materi dengan podcast minang nantinya harus berpandai-pandai dalam menyusun kalimat bahasa minangnya, agar menjadi kalimat yang padat dan jelas yang mudah dimengerti oleh responden ...” IK2

“...nah itu sangat bagus, karena masih membudayakan bahasa minang dalam memberikan informasi kesehatan, maka gunakanlah bahasa minang yang mudah dimengerti dan dipahami...” IK3

Berdasarkan hasil wawancara diatas, dapat disimpulkan bahwa dalam merancang media *podcast* berbahasa minang itu merupakan suatu hal yang sangat bagus karena masih menggunakan kebudayaan mingkabau agar tidak tertinggal, dan gunakanlah istilah-istilah dan kalimat yang mudah dimengerti oleh responden, serta menambahkan *sountrack* musik minang agar menarik untuk didengarkan.

3) Konten didalam *Podcast* (terkait isi dan materi)

“...Jadi, dalam pembuatan materi dalam media edukasi podcastnya nanti semua materi sebaiknya dipisah menjadi beberapa bagian agar nantinya siswi paham dari masing-masing bagian, dan materi yang akan diberikan nantinya juga harus ada referensi yang tepat....” IK1

“...Nah, materi yang akan diberikan kepada responden nantinya harus memiliki referensi yang jelas, seperti dari buku dan dari kementerian kesehatan, ataupun dari jurnal. Untuk materi yang disampaikan itu harus lengkap dimulai dari pengetahuan anemia, penyebab anemia, gejala anaemia, faktor resiko hingga bagaimana pencegahan anemia....” IK2

“...Menurut pandangan kami sebagai guru, anemia itu bisa berdampak kepada minat belajar siswa/siswi, jadi harus dilakukan pencegahan terlebih dahulu dengan memberikan

informasi-informasi seputar anemia agar siswa/ siswi tidak menderita anemia....”

Berdasarkan hasil wawancara diatas, didapatkan kesimpulan bahwa, *podcast* yang diproduksi materi edukasi yang diberikan terkait anemia dan pencegahannya dibagi menjadi beberapa bagian dan materi yang diberikan harus dari refrensi yang tepat. Disamping itu, materi yang akan disampaikan harus lengkap dimulai dari pengertian anemia hingga pencegahan anemia.

Kesimpulan wawancara mendalam dari semua informan yaitu :

Berdasarkan hasil wawancara dengan beberapa informan diatas, didapatkan kesimpulan bahwa anemia bisa berdampak kepada minat belajar siswi, maka sangat perlu untuk melakukan pencegahan anemia dengan memberikan edukasi kesehatan terkait anemia. Media yang akan digunakan dalam memberikan edukasi adalah *podcast* berbahasa minang. *Podcast* yang diproduksi berisikan konten yang dibagi menjadi 3 episode yang mencakup informasi terkait pengertian anemia, gejala anemia, penyebab anemia, dampak anemia, dan pencegahan anemia dari sumber buku dan jurnal kesehatan dengan menggunakan kalimat dan bahasa minang yang mudah dipahami oleh responden, serta menambahkan *sountrack* musik minang agar mereka tertarik untuk mendengarkan *podcast* sehingga paham dan dapat menerapkan pencegahan anemia nantinya dalam kehidupan sehari-harinya.

2. Analisis Univariat

a. Rata-rata nilai pengetahuan siswi tentang Remaja Sadar Gizi (Radarzi) terkait anemia sebelum dan sesudah menggunakan media edukasi *podcast* minang di SMK Nusatama Kota Padang Tahun 2022

Didapatkan hasil parameter statistik dari penelitian terhadap pengetahuan sebelum diberikannya edukasi menggunakan media *podcast* minang dan sesudah diberikannya edukasi menggunakan media *podcast* minang tentang anemia akan diuraikan pada tabel berikut

Tabel 4. Rata-rata nilai pengetahuan siswi tentang Remaja Sadar Gizi (Radarzi) terkait anemia sebelum dan sesudah menggunakan media edukasi *podcast* minang di SMK Nusatama Kota Padang Tahun 2022

Parameter Statistik	Pengetahuan sebelum edukasi	Pengetahuan sesudah edukasi
Mean	9,57	13,05
Std. Deviation	2,633	1,432

Berdasarkan tabel 4. didapatkan hasil terjadi peningkatan pengetahuan sebelum dan sesudah dengan selisih nilai 3,48.

b. Distribusi Jawaban Pengetahuan Responden dalam Kuesioner tentang Remaja Sadar Gizi (Radarzi) terkait anemia Sebelum dan Sesudah diberikannya Edukasi menggunakan Media *Podcast* Minang

Tabel 5. Distribusi Jawaban Pengetahuan Responden dalam Kuesioner Sebelum dan Sesudah diberikannya Edukasi menggunakan Media *Podcast* Minang di SMK Nusatama Kota Padang

No	Pertanyaan	Sebelum				Sesudah			
		Benar		Salah		Benar		Salah	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1	Pengertian anemia	24	32	50	68	71	96	3	4
2	Batas normal hemoglobin darah remaja putri	46	62	28	28	71	96	3	4
3	Remaja putri lebih beresiko terkena anemia	62	83	12	17	74	100	0	0
4	Gejala anemia	66	89	8	11	72	97	2	3
5	Penyebab utama anemia	57	77	17	23	73	99	1	1
6	Dampak dari anemia	57	77	17	23	58	78	19	22
7	faktor resiko anemia pada remaja putri	29	39	45	61	39	53	35	47
8	cara mencegah anemia pada remaja putri	41	55	33	45	55	74	19	26
9	zat gizi yang dapat mencegah anemia	54	73	20	27	68	92	6	8
10	Cara meningkatkan kadar zat besi didalam tubuh	58	78	16	22	73	99	1	1
11	Vitamin yang membantu penyerapan zat besi dalam tubuh	41	55	33	45	73	99	1	1
12	Zat tidak baik dikonsumsi untuk menanggulangi anemia	55	74	19	26	56	76	18	24
13	Minuman apa yang dapat menghambat penyerapan tablet zat besi dalam tubuh	39	53	35	47	70	94	4	6
14	Bahan makanan yang banyak mengandung vitamin B12	27	36	47	64	70	94	4	6
15	Sayuran apakah yang paling banyak mengandung zat besi	52	70	22	30	57	77	17	23

Berdasarkan tabel 5. dapat dilihat bahwa pertanyaan kuesioner pengetahuan yang berjumlah 15 item dengan skala penilaian 0-1, pada saat pretest pertanyaan dengan persentase jawaban paling rendah yang dijawab benar oleh responden adalah pertanyaan nomor 1, nomor 7, nomor 14. Setelah dilaksanakan intervensi, maka telah terjadi peningkatan jawaban benar oleh

responden terhadap semua item pertanyaan termasuk kepada pertanyaan yang memiliki jawaban benar dengan persentase rendah yang dijawab oleh responden pada saat pre-test dengan peningkatan pertanyaan nomor 1 menjadi 96%, pertanyaan nomor 7 menjadi 53%, dan pertanyaan nomor 14 menjadi 94%.

c. Rata-rata nilai sikap siswi tentang Remaja Sadar Gizi (Radarzi) terkait anemia sebelum dan sesudah menggunakan media edukasi *podcast* minang di SMK Nusatama Kota Padang Tahun 2022

Didapatkan hasil parameter statistik dari penelitian terhadap sikap sebelum diberikannya edukasi menggunakan media *podcast* minang dan sesudah diberikannya edukasi menggunakan media *podcast* minang tentang anemia akan diuraikan pada tabel berikut

Tabel 6. Rata-rata nilai sikap siswi tentang Remaja Sadar Gizi (Radarzi) terkait anemia sebelum dan sesudah menggunakan media edukasi *podcast* minang di SMK Nusatama Kota Padang Tahun 2022

Parameter Statistik	Sikap sebelum edukasi	Sikap sesudah edukasi
Mean	50,07	55,41
Std. Deviation	6,845	7,032

Berdasarkan tabel 6. didapatkan hasil terjadi peningkatan sikap sebelum dan sesudah dengan selisih nilai 5,37.

d. Distribusi Jawaban Sikap Responden dalam Kuesioner tentang Remaja Sadar Gizi (Radarzi) terkait anemia Sebelum dan Sesudah diberikannya Edukasi menggunakan Media *Podcast* Minang

Tabel 7. Distribusi Jawaban Sikap Responden dalam Kuesioner Sebelum dan Sesudah diberikannya Edukasi menggunakan Media *Podcast* Minang di SMK Nusatama Kota Padang

No	Pernyataan	Sebelum	Sesudah
		Rata-rata	Rata-rata
1	Anemia pada remaja merupakan masalah biasa bagi remaja putri	3,33	3,48
2	Remaja putri harus lebih waspada terhadap anemia karena remaja putri lebih beresiko terkena anemia dibandingkan laki-laki.	4,20	4,51
3	Jika sudah menemukan gejala anemia maka biarkan saja	2,17	2,50
4	Anemia dapat mengakibatkan kerusakan sel sehingga dapat menurunkan konsentrasi dalam belajar.	3,77	4,09
5	Anemia bukanlah masalah kesehatan yang berbahaya, oleh karena itu tidak perlu ada pencegahan	2,54	2,67
6	Mengonsumsi makanan yang banyak mengandung mineral, asam folat dan protein tidak efektif untuk mencegah anemia	3,25	3,38
7	Mengonsumsi tablet tambah darah satu tablet seminggu merupakan upaya untuk mencegah anemia.	3,95	4,41
8	Pemilih makanan dan minuman yang sehat dan bergizi perlu dilakukan untuk mencegah anemia.	3,90	4,40
9	Mengonsumsi makanan yang mengandung vitamin A dan C dapat menyebabkan anemia	3,10	3,14
10	Sarapan pagi memiliki peran penting dalam mencegah anemia.	3,67	4,25
11	Sayuran hijau dan buah-buahan serta kacang-kacangan dan padi-padian kurang mengandung zat besi.	3,35	3,85
12	Dengan memakan sayuran saja akan tercukupi kebutuhan zat besi bagi tubuh.	3,17	4,40
13	Orang anemia sebaiknya meminum kopi dan teh untuk meningkatkan vitamin A dan C dalam tubuh	3,08	3,13
14	Mengonsumsi protein yang terdapat pada pangan hewani dengan jumlah yang cukup dapat mencegah terjadinya anemia gizi besi.	3,21	3,89
15	Dalam sehari dianjurkan untuk	3,31	3,50

Berdasarkan tabel 7. dapat dilihat bahwa pernyataan kuesioner sikap yang berjumlah 15 item dengan skala penilaian 1-5, pada saat pretest pernyataan dengan persentase jawaban paling rendah yang dijawab oleh responden adalah pernyataan nomor 3 dan pertanyaan nomor 5, maka telah terjadi peningkatan jawaban oleh responden terhadap semua item pernyataan termasuk kepada pernyataan yang memiliki jawaban dengan persentase rendah yang dijawab oleh responden pada saat pre-test dengan peningkatan pernyataan nomor 3 dari 2,17 % menjadi 2,5%, dan pertanyaan nomor 5 dari 2,54 % menjadi 2,67%.

3. Analisis Bivariat

Sebelum dilakukannya analisis bivariat, maka peneliti harus melakukan uji normalitas data, dan didapatkan data berdistribusi normal. Sehingga dilakukan analisis bivariat menggunakan *Uji Dependent t test (Paired t-test)* untuk mengetahui perbedaan pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah dilakukan edukasi dengan media *podcast* minang.

a. Efektivitas media *podcast* minang di sekolah tentang Remaja Sadar Gizi (Radarzi) terhadap peningkatan pengetahuan untuk pencegahan anemia di SMK Nusatama Kota Padang Tahun 2022

Hasil uji statistik dari rata-rata pengetahuan responden sebelum dan sesudah diberikan edukasi menggunakan media *Podcast* Minang didapatkan hasil sebagai berikut

Tabel 8. Efektivitas media *podcast* minang di sekolah tentang Remaja Sadar Gizi (Radarzi) terhadap peningkatan pengetahuan untuk pencegahan anemia di SMK Nusatama Kota Padang Tahun 2022

Perbedaan rata-rata pengetahuan responden	n	Rata rata \pm SD	P - Value
Sebelum	74	9,57 \pm 2,633	0,000
Sesudah	74	13,05 \pm 1,432	

Berdasarkan tabel 8. menunjukkan bahwa rata-rata pengetahuan responden sebelum dilakukan intervensi menggunakan media edukasi *podcast* minang tentang anemia sebesar 9,57 \pm 2,633, sedangkan setelah dilakukan intervensi menggunakan media edukasi *podcast* minang sebesar 13,05 \pm 1,432. Hasil uji statistik didapatkan hasil *p-value* sebesar 0,000 artinya ada perbedaan yang bermakna antara nilai pengetahuan tentang Remaja Sadar Gizi (Radarzi) terkait anemia setelah diberikan edukasi dengan media *podcast* minang di SMK Nusatama Kota Padang ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa media *podcast* minang efektif untuk meningkatkan pengetahuan siswi untuk pencegahan anemia.

b. Efektivitas media *podcast* minang di sekolah tentang Remaja Sadar Gizi (Radarzi) terhadap sikap untuk pencegahan anemia di SMK Nusatama Kota Padang Tahun 2022

Hasil uji statistik dari rata-rata sikap responden sebelum dan sesudah diberikan edukasi menggunakan media *Podcast* Minang didapatkan hasil sebagai berikut

Tabel 9. Efektivitas media *podcast* minang di sekolah tentang Remaja Sadar Gizi (Radarzi) terhadap sikap untuk pencegahan anemia di SMK Nusatama Kota Padang Tahun 2022

Perbedaan rata-rata sikap responden	n	Rata rata \pm SD	P - Value
Sebelum	74	50,07 \pm 6,845	0,000
Sesudah	74	55,41 \pm 7,032	

Berdasarkan tabel 9. menunjukkan bahwa rata-rata sikap responden sebelum dilakukan intervensi menggunakan media edukasi *podcast* minang tentang anemia sebesar 50,07 \pm 6,845, sedangkan setelah dilakukan intervensi menggunakan media edukasi *podcast* minang sebesar 55,41 \pm 7,032. Hasil uji statistik didapatkan hasil *p-value* sebesar 0,000 artinya ada perbedaan yang bermakna antara nilai sikap tentang Remaja Sadar Gizi (Radarzi) terkait anemia setelah diberikan edukasi dengan media *podcast* minang di SMK Nusatama Kota Padang ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa media *podcast* minang efektif untuk merubah sikap siswi untuk pencegahan anemia.

D. Pembahasan

1. Rancangan Pembuatan Media Edukasi *Podcast* Minang

Perancangan media edukasi *podcast* minang dilakukan dengan melalui langkah-langkah “P” Proses, dari langkah pertama sampai langkah keempat yaitu tahapan analisis masalah, rancangan pengembangan media, pengembangan dan uji coba media, pelaksanaan dan pemantauan. Media dirancang dengan menganalisis masalah kesehatan yang terjadi pada remaja, khususnya remaja putri. Penelitian

ini diawali dengan dilakukannya analisis masalah kesehatan, didapatkan bahwa siswi belum pernah mendapatkan informasi kesehatan terkait anemia dan juga belum tersedianya media untuk mendapatkan informasi kesehatan tersebut, serta siswi tidak tau cara melakukan pencegahan anemia dengan mengkonsumsi makanan yang mengandung zat gizi yang dapat mencegah anemia. Disamping itu, siswi juga mengatakan memiliki beberapa gejala anemia yang benar seperti sering merasa pusing. Kurangnya pengetahuan siswi ditandai dengan siswi mengatakan gejala anemia yang salah seperti mata yang kuning dan wajah yang pucat.

Untuk itu diperlukan upaya untuk pencegahan anemia dengan memberikan edukasi kesehatan. Dalam memberikan edukasi dibutuhkan sebuah media, media yang akan dipilih dilihat dari segi kecanggihan teknologi bahwa sekarang siswa/siswi pasti sudah memiliki *smartphone* yang selalu ia gunakan, salah satu contoh aplikasi *podcast* yang ada di *smarphone* adalah *spotify* yang bisa didengarkan kapanpun dan dimanapun, untuk itu peneliti tertarik menggunakan *podcast* sebagai media untuk menyampaikan edukasi kepada responden mengenai informasi tentang anemia dan pencegahannya.

Dalam pembuatan media *podcast*, peneliti menggunakan bahasa minang dalam menyampaikan informasi didalam *podcast* karena masih mengikuti kebudayaan mingkabau agar tidak tertinggal. *Podcast* yang diproduksi dibagi menjadi 3 episode yang mencakup informasi terkait

pengertian anemia (episode 1), gejala anemia dan penyebab anemia (episode 2), dampak anemia dan pencegahan anemia (episode 3). Materi yang diberikan didalam semua episode dari sumber buku dan jurnal kesehatan dengan menggunakan kalimat dan bahasa minang yang mudah dipahami oleh responden dan menambahkan *sountrack* musik minang agar menarik untuk didengarkan. Informasi yang didapatkan terkait media podcast yang diproduksi diperoleh dari informan pada penelitian ini yaitu ahli bahasa, ahli gizi, dan guru disekolah.

Menurut Solomon dkk (2010) melakukan intervensi melalui website atau dengan menggunakan media online telah terbukti dapat meningkatkan aktivitas kemampuan manajemen diri sesuai dengan informasi yang sudah diberikan dalam internet. Kelebihan dari pemanfaatan teknologi Podcast atau melalui telepon yaitu, responden dapat mendengarkan informasi kapan pun dan dimana pun dengan koneksi internet yang tersedia.

2. Efektivitas Media *Podcast* Minang tentang Remaja Sadar Gizi (Radarzi) terhadap peningkatan pengetahuan untuk pencegahan anemia di SMK Nusatama Kota Padang

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan mengenai efektivitas media *podcast* minang di sekolah tentang Remaja Sadar Gizi (Radarzi) terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap untuk pencegahan anemia di SMK Nusatama Kota Padang. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa rata-rata pengetahuan responden sebelum

dilakukan intervensi menggunakan media edukasi *podcast* minang tentang anemia sebesar $9,57 \pm 2,633$, sedangkan setelah dilakukan intervensi menggunakan media edukasi *podcast* minang sebesar $13,05 \pm 1,432$. Hasil uji statistik didapatkan hasil *p-value* sebesar 0,000 artinya ada perbedaan yang bermakna antara nilai pengetahuan tentang Remaja Sadar Gizi (Radarzi) terkait anemia setelah diberikan edukasi dengan media *podcast* minang di SMK Nusatama Kota Padang ($p < 0,05$), sehingga dapat diartikan media *podcast* minang efektif untuk meningkatkan pengetahuan siswi untuk pencegahan anemia.

Berdasarkan pertanyaan kuesioner pengetahuan yang berjumlah 15 soal dengan skala penilaian 0 (jawaban salah) dan 1 (jawaban benar), pertanyaan dengan presentase responden menjawab benar paling rendah adalah pertanyaan nomor 1 tentang pengertian anemia adalah 32% jawaban benar. Pertanyaan nomor 7 mengenai faktor resiko pada remaja putri adalah 39% yang menjawab benar. Pertanyaan nomor 14 mengenai bahan makanan yang dapat mencegah anemia adalah 27 %. Berdasarkan pertanyaan kuesioner pengetahuan diatas bisa dikatakan bahwa masih rendahnya pengetahuan siswi tentang remaja sadar gizi (Radarzi) terkait anemia, hal itu disebabkan karena masih kurangnya kegiatan edukasi kesehatan yang dilakukan di wilayah tersebut. Setelah dilakukannya intervensi, berdasarkan hasil penelitian menunjukkan telah terjadi peningkatan terhadap semua item pertanyaan termasuk kepada pertanyaan yang memiliki persentase responden yang menjawab

rendah pada pretest dengan peningkatan pertanyaan nomor 1 menjadi 96%, pertanyaan nomor 7 menjadi 53%, dan pertanyaan nomor 14 menjadi 95%. Hal ini dikarenakan setelah diberikannya edukasi menggunakan media *podcast* minang terjadinya peningkatan pengetahuan responden pada setiap pertanyaan, yang artinya media *podcast* minang ini efektif untuk meningkatkan pengetahuan siswi terkait pencegahan anemia. Namun, masih ada responden yang belum mengetahui tentang pertanyaan terkait dampak anemia dengan jumlah 57 siswi, pertanyaan faktor resiko anemia pada remaja putri dengan jumlah 29 siswi, pertanyaan cara mencegah anemia dengan jumlah 41 siswi, pertanyaan zat yang tidak baik dikonsumsi untuk menanggulangi anemia dengan jumlah 55 siswi, dan pertanyaan terkait sayuran yang banyak mengandung zat besi dengan jumlah 52 siswi. Hal ini disebabkan karena ketika memberikan intervensi dengan media *podcast* minang responden tidak maksimal mendengarkan *podcast* sampai akhir dan selesai, dikarenakan biaya atau penggunaan jaringan internet yang harus digunakan saat mendengarkan *podcast* di aplikasi *spotify*.

Penelitian ini didukung teori Notoatmodjo (2010) yang menyatakan bahwa pengetahuan merupakan hasil yang didapat seseorang terhadap objek melalui indra yang dimilikinya. Setelah diberikannya promosi kesehatan maka seseorang tersebut memperoleh pengetahuan yang di tangkap oleh indranya artinya disini pengetahuan seseorang tersebut bertambah (35). Pengetahuan merupakan sebuah

hasil “tahu”, dan ini dapat terjadi setelah seseorang melakukan pengindraan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan tersebut dapat terjadi melalui pancaindera manusia yaitu, penglihatan, pendengaran, penciuman, perasa, dan peraba. Sebagian besar dari pengetahuan manusia itu diperoleh dari mata dan telinga (35).

Terjadinya peningkatan pengetahuan pada siswi terhadap materi tentang Radarzi terkait anemia di SMK Nusatama Kota Padang terjadi karena *podcast* ini berisikan materi terkait anemia yang menarik perhatian dan minat responden dengan menggunakan bahasa minang dan *sountrack* minang, disamping itu media *podcast* minang pada penelitian ini berisi tentang materi seputar anemia yang dibagi menjadi 3 (tiga) episode yang mencakup informasi terkait pengertian anemia (episode 1) berdurasi 3 menit, gejala anemia dan penyebab anemia (episode 2) berdurasi 4 menit, dampak anemia dan pencegahan anemia (episode 3) berdurasi 5 menit agar responden tidak bosan mendengarkan jika digabungkan semua materi menjadi satu episode.

Penggunaan media *podcast* minang ini cukup menarik perhatian siswi, peneliti memanfaatkan perkembangan teknologi pada saat ini yaitu aplikasi *spotify* yang ada pada *smartphone*, untuk itu bisa memberikan informasi kesehatan pada remaja dengan cara baru dan tidak membosankan, sehingga bisa lebih mudah dipahami oleh remaja yang bisa dikatakan usia produktif, disamping itu dari media *podcast* ini juga menggunakan bahasa minang yang menjadi perbedaan dari

podcast yang lainnya, dan dianggap bisa menarik perhatian siswi dikarenakan mereka juga jarang mendengar informasi kesehatan terbaru menggunakan bahasa minang. Menurut Solomon dkk (2010) melakukan intervensi melalui *website* atau dengan menggunakan media *online* telah terbukti dapat meningkatkan aktivitas kemampuan manajemen diri sesuai dengan informasi yang sudah diberikan dalam internet. Kelebihan dari pemanfaatan teknologi aplikasi *podcast* di *smartphone* yaitu, responden dapat mendengarkan informasi kapan pun dan dimana pun dengan koneksi internet yang tersedia.

Menurut Romi Idayat (2021), pada penelitiannya yang berjudul “Asuhan keperawatan komunitas pemberian pendidikan kesehatan menggunakan media *podcast* untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa tentang perilaku seksual remaja di MAN 1 Padang Panjang Tahun 2021” didapatkan kesimpulan bahwa setelah dilakukannya intervensi pemberian pendidikan kesehatan menggunakan media *podcast* melalui aplikasi *whatsapp* terdapat peningkatan pengetahuan dan sikap dibuktikan dengan hasil kuesioner post-test bahwa 100% memiliki pengetahuan tinggi dan 85,71% memiliki sikap positif (36). Selain itu, menurut penelitian Nathalia Angela dan Ratih Kurniasari yang berjudul “Efektivitas media poster dan *podcast* terhadap tingkat pengetahuan dasar hipertensi pada penderita hipertensi, didapatkan kesimpulan bahwa ada pengaruh yang signifikan antara pemberian media poster dan media *podcast* terhadap tingkat pengetahuan dasar

hipertensi pada penderita hipertensi yang berusia 25-60 tahun (37). Hal ini sejalan dengan penelitian yang telah dilakukan, terkait media *podcast* minang di sekolah tentang Remaja Sadar Gizi (Radarzi) terhadap peningkatan pengetahuan untuk pencegahan anemia di SMK Nusatama Kota Padang.

3. Efektivitas Media *Podcast* Minang tentang Remaja Sadar Gizi (Radarzi) terhadap sikap untuk pencegahan anemia di SMK Nusatama Kota Padang

Didapatkan hasil uji statistik menunjukkan bahwa rata-rata sikap responden sebelum dilakukan intervensi menggunakan media edukasi *podcast* minang tentang anemia sebesar $50,07 \pm 6,845$, sedangkan setelah dilakukan intervensi menggunakan media edukasi *podcast* minang sebesar $55,41 \pm 7,032$. Hasil uji statistik didapatkan hasil *p-value* sebesar 0,000 artinya ada perbedaan yang bermakna antara nilai sikap tentang Remaja Sadar Gizi (Radarzi) terkait anemia setelah diberikan edukasi dengan media *podcast* minang di SMK Nusatama Kota Padang ($p < 0,05$), sehingga dapat diartikan media *podcast* minang efektif untuk merubah sikap siswi untuk pencegahan anemia.

Berdasarkan pada pertanyaan dalam kuesioner sikap yang berjumlah 15 soal dengan skala nilai 1-5, pertanyaan dengan jawaban responden terendah adalah pernyataan nomor 3 tentang pentingnya memperhatikan gejala anemia, yaitu sebanyak 2,17 % responden kurang setuju dengan pernyataan tersebut, dan pertanyaan nomor 5 tentang

anemia bukanlah masalah kesehatan yang berbahaya, oleh karena itu tidak perlu ada pencegahan, yaitu sebanyak 2,54% responden kurang setuju dengan pernyataan tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa masih rendahnya siswi melakukan pencegahan anemia karena mereka beranggapan bahwa anemia merupakan masalah kesehatan yang tidak terlalu berbahaya. Setelah dilakukan intervensi, terjadi peningkatan terhadap semua item pernyataan, beberapa pernyataan yang memiliki skor rendah sudah mengalami peningkatan setelah diberikan intervensi menggunakan media *podcast* minang. Pernyataan nomor 3 tentang pentingnya memperhatikan gejala anemia sudah mengalami peningkatan yang awalnya 2,17% kurang setuju menjadi 2,5% . Pertanyaan nomor 5 tentang anemia bukanlah masalah kesehatan yang berbahaya, oleh karena itu tidak perlu ada pencegahan sudah mengalami peningkatan yang awalnya 2,5% kurang setuju menjadi 2,67%. Sehingga dari hasil ini diharapkan agar siswi mau melakukan pencegahan agar tidak menderita anemia.

Sikap secara realistik menunjukkan konotasi adanya kesamaan reaksi terhadap rangsangan tertentu. Sikap belum merupakan “pre-disposisi” dari tindakan atau perilaku. Sesuai dengan teori S-O-R perubahan perilaku tersebut bergantung kepada kualitas dari rangsangan yang diberikan (stimulus). Perilaku dapat berubah jika nilai stimulus yang diberikan melebihi stimulus pada awalnya, sehingga peran faktor pendorong atau predisposisi sangat berpengaruh untuk meyakinkan

organisme (27). Sesuai dengan teori yang sejalan dengan penelitian yang peneliti lakukan dengan menggunakan media *podcast* minang tentang anemia, didapatkan hasil terjadinya peningkatan skor rata-rata sikap setelah diberikan edukasi menggunakan media *podcast* minang. Hal ini terjadi karena, berdasarkan teori S-OR, didapatkan bahwa peneliti telah memberikan stimulus/rangsangan pada responden dengan memberikan edukasi menggunakan media *podcast* minang sebanyak dua kali, sehingga menghasilkan respon yang baik dari responden dan terjadi peningkatan sikap responden.

Sesuai dengan penelitian Gian Giodani Gusvero (2020), yang berjudul “Pengaruh edukasi gizi menggunakan media podcast dan whatsapp terhadap perubahan pengetahuan sikap dan tindakan dalam pencegahan anemia pada siswi SMAN 10 Padang, didapatkan bahwa ada pengaruh Pemberian edukasi gizi menggunakan media podcast dan whatsapp terhadap perubahan pengetahuan, sikap dan tindakan siswi (38). Selain itu, terdapat penelitian Diva Nadhira Salsabila (2020), yang berjudul “Pengaruh Edukasi gizi menggunakan media podcast dan leaflet terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap mengenai gizi lebih remaja di SMPN 11 Jakarta, didapatkan bahwa ada 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 (39).

Media edukasi *podcast* minang ini merupakan sebuah metode/teknik agar terjadinya sebuah perubahan perilaku dari segi pendidikan yaitu pengetahuan dan sikap. Pengetahuan yang didapatkan dari media *podcast* minang tentang anemia berdampak pada perubahan sikap yang telah terjadi dibuktikan dengan naiknya skor rata-rata sikap responden setelah intervensi. Selanjutnya pengetahuan tersebut akan berdampak pada kesadaran mereka, dan akhirnya menyebabkan mereka berperilaku sesuai dengan pengetahuan yang dimiliki. Hasil dari perubahan perilaku dengan cara ini memerlukan waktu yang cukup lama, tetapi perubahan yang dicapai akan bersifat lama, karena sebuah perubahan perilaku yang didasari dengan kesadaran orang tersebut akan bersifat lama.

Menurut Lawrence Green, terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku yaitu faktor predisposisi, faktor enabling, dan faktor reinforcing. Selain pengetahuan dan sikap yang merupakan faktor predisposisi yang dapat mempengaruhi perilaku kesehatan, ada faktor pendukung (*enabling factor*) yang berkaitan dengan lingkungan fisik, salah satunya tersedianya sarana dan prasarana sekolah. Faktor umur juga menjadikan sebuah faktor yang ikut mempengaruhi daya tangkap seseorang. Remaja dengan klasifikasi umur (10 - 18 tahun) merupakan usia yang tepat sesuai dengan kemampuan yang dimiliki responden. Karena faktor predisposisi bukan satu-satunya faktor pemicu kesehatan, faktor enabling juga mengambil peranan penting dalam

perubahan perilaku. Setelah dilakukannya penelitian ini, didapatkan organisasi sekolah seperti OSIS untuk menggunakan dan mengembangkan media podcast minang dalam penyebarluasan informasi terkait anemia dan pencegahannya. Berdasarkan hasil penelitian diatas, dapat disimpulkan bahwa media podcast minang efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap siswi tentang Remaja Sadar Gizi (Radarzi) terkait pencegahan anemia.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, didapatkan kesimpulan sebagai berikut :

1. Didapatkan media edukasi *podcast* minang sesuai dengan kebutuhan responden sehingga efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap siswi tentang Remaja Sadar Gizi (Radarzi) terkait anemia di SMK Nusatama Kota Padang Tahun 2022
2. Rata-rata nilai pengetahuan responden tentang Remaja Sadar Gizi (Radarzi) terkait anemia sebelum diberikan intervensi dengan media edukasi *podcast* minang adalah 9,57 dan setelah diberikan intervensi meningkat menjadi 13,05 di SMK Nusatama Kota Padang
3. Rata-rata nilai sikap responden tentang Remaja Sadar Gizi (Radarzi) terkait anemia sebelum diberikan intervensi dengan media edukasi *podcast* minang adalah 50,07 dan setelah diberikan intervensi meningkat menjadi 55,41 di SMK Nusatama Kota Padang
4. Adanya efektivitas media *podcast* minang tentang Remaja Sadar Gizi (Radarzi) terhadap peningkatan pengetahuan untuk pencegahan anemia dengan p-value < 0,05 di SMK Nusatama Kota Padang
5. Adanya efektivitas media *podcast* minang tentang Remaja Sadar Gizi (Radarzi) terhadap sikap untuk pencegahan anemia dengan p-value < 0,05 di SMK Nusatama Kota Padang

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, beberapa saran dari peneliti adalah sebagai berikut :

1. Bagi Sekolah

Diharapkan kepada pihak sekolah untuk melakukan penyebarluaskan informasi tentang kesehatan khususnya anemia dan pencegahannya melalui *podcast* dengan memanfaatkan kinerja organisasi sekolah (OSIS) yang akan diberikan kepada siswa.

2. Bagi Siswa

Diharapkan siswa dapat mengimplementasikan informasi kesehatan yang telah didapatkannya terkait anemia dan pencegahannya dalam kehidupan sehari-hari.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan peneliti selanjutnya lebih mengembangkan media *podcast*, serta dalam memberikan media *podcast* juga menggunakan media edukasi kesehatan yang lain (seperti poster, leaflet,dll) sebagai media visual yang bisa membantu dalam memberikan informasi seputar kesehatan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Wahyuni Y, Dewi R, Sari W. Pengaruh Edukasi Gizi, Diet Sehat, Status Gizi, dan Pola menstruasi pada remaja putri SMP Gatra Desa Kohod Kabupaten Tangerang. 2019;
2. Nuraini, Ngadiarti I, Moviana Y. Bahan Ajar Gizi Dietetik Penyakit Infeksi. Jakart: Kemenkes RI; 2017.
3. Septiani PE. Jurnal Pengabdian Masyarakat. Din J Pengabdian Kpd Masy. 2019;3(1):105–11.
4. Masthalina H. Pola Konsumsi (Faktor Inhibitor Dan Enhancer Fe) Terhadap Status Anemia Remaja Putri. J Kesehat Masy. 2015;11(1):80.
5. Daris C, Wibowo T, Notoatmojo H, Rohmani A. Hubungan Antara Status Gizi dengan Anemia pada Remaja Putri di Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 3 Semarang Relationship Between Nutritional Status With Anemia in Young Women in Junior High School of Muhammadiyah 3 Semarang. 2013;1:3–7.
6. Nurbaiti. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Pencegahan Anemia pada Remaja Putri di SMA Negeri 4 Kota Jambi Tahun 2018. J Ilm Univ Batanghari Jambi. 2019;19(1):84.
7. Kaimudin N, Lestari H, Afa J. Skrining Dan Determinan Kejadian Anemia Pada Remaja Putri Sma Negeri 3 Kendari Tahun 2017. J Ilm Mhs Kesehatan Masy Unsyiah. 2017;2(6):185793.
8. Kementerian Kesehatan RI. Riskendas 2018. Lap Nas Riskendas 2018das 2018. 2018;44(8):181–222.
9. Briawan Dodik. Anemia Masalah Gizi pada Remaja Wanita. Jakarta: Buku Kedokteran; 2013.
10. Sutrio Syakir. Pengaruh Intervensi Penyuluhan Gizi dengan Media Animasi terhadap Perubahan Pengetahuan dan Sikap Tentang Anemia pada Remaja Putri. ARGIPA (Arsip Gizi dan Pangan). 2018;3(1):18–25.
11. Almatier S, Soetardjo S, Soekatri M. Gizi seimbang dalam daur hidup kehidupan. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama; 2017.
12. Zaki I, Sari HP. Edukasi Gizi Berbasis Media Sosial Meningkatkan Pengetahuan Dan Asupan Energi- Protein Remaja Putri Dengan Kurang Energi Kronik (Kek). Gizi Indones. 2019;42(2):111.
13. Annaura Melayaty Syarifah. Pengaruh Konseling Gizi Terhadap Perubahan Pengetahuan, Sikap Dan Tindakan Ibu Hamil Anemia Di Wilayah Kerja Puskesmas Timpeh Kecamatan Timpeh Kabupaten Dharmasraya Tahun 2017. Univ Andalas. 2020;
14. Delvinda TF. Perbedaan Pengetahuan Dan Sikap Tentang HIV/AIDS Melalui Media Instagram Dan Whatsapp Pada Siswa SMKN 2 Padang Tahun 2019. Univ Andalas. 2020;
15. Muthia MA. Pengaruh Edukasi Tentang Anemia Menggunakan Media Sosial Line Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Anemia Remaja Putri SMAN 2 Padang. Univ Andalas. 2018;
16. Rusdi FY, Helmizar H, Rahmy HA. Pengaruh Edukasi Gizi Menggunakan

Instagram Terhadap Perubahan Perilaku Gizi Seimbang Untuk Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri Di Sman 2 Padang. *J Nutr Coll.* 2021;10(1):31–8.

17. Auliya SP. An Interpersonal Communication In Digital-Based Public Spaces: Self-Disclosure Analysis In Bagisuara Podcasts. *Metakom.* 2020;4(1):15–27.
18. Wibawa I. *Era Bisnis Online : Underdog vs Raksasa Bisnis.* penakopihitam; 2019.
19. Back DA, Malotky J von, Sostmann K, Hube R, Peters H, Hoff E. Superior gain in knowledge by podcasts versus text-based learning in teaching orthopedics: a randomized controlled trial. *J Surg Educ.* 2017;74(1):154–60.
20. Lintang E. *Podcast Sebagai Media Pengajaran Bahasa Indonesia.* Yogyakarta Univ Atma Jaya Yogyakarta. 2011;
21. Batubara JR. Adolescent Development (Perkembangan Remaja). *Sari Pediatr.* 2016;12(1):21.
22. Putri WSR, Nurwati N, S. MB. Pengaruh Media Sosial Terhadap Perilaku Remaja. *Pros Penelit dan Pengabdian Kpd Masy.* 2016;3(1).
23. Fikawati S. *Gizi Anak dan Remaja.* Rajawali Pers; 2017.
24. Soetjningsih. *Tumbuh Kembang Remaja dan Permasalahannya.* Sagung Seto; 2014.
25. Kemenkes RI. *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Anemia Pada Remaja Putri dan Wanita Usia Subur (WUS).* Direktorat Gizi Masy Direktorat Jenderal Kesehat Masy Kementerian Kesehat RI. 2016;
26. Waryana W, Santosa S, Oktasari R. Pemberdayaan siswa untuk mengendalikan masalah anemia. *AcTion Aceh Nutr J.* 2020;5(2):111.
27. Notoatmodjo S. *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan.* Revisi 201. Jakarta: PT. Rineka Cipta; 2014.
28. Kholid A. *Promosi Kesehatan : Dengan Pendekatan Teori Perilaku, Media, dan Aplikasinya.* Jakarta: Rajawali Pers; 2012. 157 p.
29. Sindang E. *Manfaat Media Sosial dalam Ranah Pendidikan dan Pelatihan.* Pusdiklat KNPk; 2012.
30. Rocha A, Adeliluis H, Reis P, Costanzo S. *New Knowledge in Information Systems and Technologies.* Springer; 2019.
31. Ahn J, Inboriboon PC, Bond MC. Podcasts: Accessing, Choosing, Creating, and Disseminating Content. *J Grad Med Educ.* 2016;8(3):435–6.
32. Abidin J, Widodo S. Pengembangan Media Audio Berbasis Podcast Materi Storytelling Mata Pelajaran Bahasa Inggris Kelas X Jurusan Rekayasa Perangkat Lunak Smk Krian 1 Sidoarjo. *J Mhs.* 2018;1–6.
33. Masturoh I, T NA. *Metodologi Penelitian Kesehatan.* 1 st ed. Jakarta: Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan; 2018.
34. Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D.* Sutopo, editor. Bandung: Alfabeta; 2017.
35. Notoatmodjo S. *Ilmu Perilaku Kesehatan.* Jakarta: PT. Rineka Cipta; 2010. 173 p.
36. Idayat R. *Asuhan Keperawatan Komunitas pemberian pendidikan*

kesehatan menggunakan media podcast untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa tentang perilaku seksual remaja di MAN 1 Padang Panjang. 2021;

37. Angela N, Kurniasari R. Efektivitas media poster dan podcast terhadap tingkat pengetahuan dasar hipertensi pada penderita hipertensi. 2021;
38. Gusvero GG. Pengaruh edukasi gizi menggunakan media podcast dan whatsapp terhadap perubahan pengetahuan, sikap dan tindakan dalam pencegahan anemia pada siswi SMAN 10 Padang. 2020;
39. Salsabila DN. Pengaruh edukasi gizi menggunakan podcast dan leaflet terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap mengenai gizi lebih remaja di SMPN 11 Jakarta. 2020;