

# PODCAST SEBAGAI MEDIA EDUKASI EFEKTIF DALAM PENCAPAIAN BERAT BADAN IDEAL PADA SISWA OBESITAS

*Podcast as an Effective Educational Media for Achieving Ideal Body Weight in Obese Students*

Rahmalia Khoirunnisa <sup>1\*</sup>, Rahmat Sudiyat <sup>2</sup>

<sup>1\*</sup> Promosi Kesehatan, Poltekkes Kemenkes Bandung, Email: [rkhairunnisa153@gmail.com](mailto:rkhoirunnisa153@gmail.com)

<sup>2</sup> Promosi Kesehatan, Poltekkes Kemenkes Bandung, Email: [sudiyatrahmat31@gmail.com](mailto:sudiyatrahmat31@gmail.com)

## ABSTRACT

*Ciparay District is one of the areas in Bandung Regency with a total of 2,106 cases of Diabetes Mellitus. Obesity is one of the diagnoses of Type 2 Diabetes Mellitus in most adolescents, and many factors contribute to the increase in adolescent obesity, which ultimately raises the risk of degenerative diseases in adulthood. To manage this risk, education related to achieving an ideal body weight is required. This study aims to develop a podcast as an educational medium on efforts to achieve ideal body weight among obese students as part of Diabetes Mellitus management. The research design employed the Research and Development (RnD) method with the ADDIE model approach. The study subjects were selected using a total sampling technique, consisting of 36 obese students at SMA Negeri 1 Ciparay. The media developed through the ADDIE model was the podcast titled "Beware! Obesity at Risk of Diabetes Mellitus" with a duration of 25 minutes and 48 seconds. Statistical test results showed that the media was feasible to use and had a positive impact on students' knowledge. The podcast educational media was highly feasible and effectively improved students' knowledge. The podcast can be accessed via Spotify.*

**Keywords:** ADDIE, Podcast, Obesity, Ideal Body Weight

## ABSTRAK

Kecamatan Ciparay, menjadi salah satu wilayah di Kabupaten Bandung dengan jumlah kasus Diabetes Melitus sebanyak 2.106 kasus. Obesitas menjadi salah satu diagnosis Diabetes Melitus Tipe 2 pada sebagian besar remaja dan banyak faktor yang berkontribusi pada peningkatan obesitas pada remaja yang pada akhirnya meningkatkan risiko penyakit degeneratif di masa dewasa. Untuk mengelola risiko tersebut diperlukan adanya edukasi terkait pencapaian berat badan ideal. Penelitian ini bertujuan mengembangkan media podcast mengenai upaya pencapaian berat badan ideal pada siswa obesitas sebagai pengelolaan diabetes melitus. Desain penelitian menggunakan metode Research and Development (RnD) dengan model pendekatan ADDIE. Subjek Penelitian diambil dengan teknik total sampling yang berjumlah 36 orang siswa obesitas di SMA Negeri 1 Ciparay. Media yang dikembangkan melalui model ADDIE yaitu media Podcast "Waspada! Obesitas Berisiko Diabetes Melitus" yang berdurasi 25 menit 48 detik, hasil uji statistik media layak digunakan dan berdampak pada pengetahuan siswa siswi. Media edukasi podcast sangat layak digunakan dan memberikan dampak peningkatan pengetahuan pada siswa. Media podcast dapat diakses melalui spotify.

**Kata kunci:** ADDIE, Podcast; Obesitas, Berat Badan Ideal

## PENDAHULUAN

Diabetes Melitus (DM) adalah salah satu penyakit yang tidak menular dan jumlahnya semakin bertambah di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. DM terjadi akibat gangguan produksi maupun efektivitas insulin yang berujung pada peningkatan kadar gula darah dalam tubuh. Insulin adalah hormon yang dihasilkan oleh pankreas untuk mengontrol level gula dalam darah. Di Indonesia, masalah DM sudah menjadi isu kesehatan masyarakat yang serius, terutama dengan semakin tingginya angka kejadian dan komplikasinya, hingga menimbulkan beban sosial, ekonomi, maupun mortalitas yang signifikan.<sup>1</sup>

Menurut data International Diabetes Federation (IDF), Indonesia berada di posisi kelima di dunia terkait jumlah orang yang menderita diabetes mellitus, dengan perkiraan 19,5 juta kasus pada tahun 2021 dan diprediksi akan meningkat menjadi 28,6 juta pada tahun 2045. Selain itu, angka kematian akibat DM pada usia produktif (20–79 tahun) di Indonesia diperkirakan mencapai lebih dari 236.000 per tahun. Provinsi Jawa Barat sebagai salah satu daerah dengan jumlah penduduk terbesar mencatat lebih dari 645.000 kasus DM pada tahun 2023, dengan Kabupaten Bandung menjadi daerah penyumbang kasus terbesar kedua di provinsi tersebut.<sup>2</sup> Di Kecamatan Ciparay khususnya, tercatat lebih dari 2.100 kasus DM, dengan sebagian besar terpusat di wilayah Puskesmas Babakan Sari.<sup>3</sup>

DM tidak hanya memengaruhi keadaan fisik, tetapi juga bisa menimbulkan masalah jangka panjang, baik akut maupun kronis, seperti gangguan penglihatan, neuropati, penyakit jantung, dan ginjal, yang akan berdampak serius terhadap kualitas hidup individu. Salah satu faktor risiko utama DM tipe 2 adalah obesitas,

terutama yang dipicu oleh pola hidup kurang sehat, aktivitas fisik yang minim, konsumsi makanan berlebih, serta kebiasaan merokok.<sup>4</sup> Tren obesitas pada remaja kini meningkat, yang menjadikan mereka kelompok rentan untuk DM di masa mendatang.<sup>5</sup> Oleh karenanya, penting dilakukan upaya edukasi yang efektif dan relevan untuk meningkatkan pengetahuan serta perubahan perilaku menuju pola hidup sehat.

Perkembangan teknologi kini menyediakan alternatif media edukasi yang inovatif dan mudah diakses generasi muda, salah satunya adalah podcast. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa podcast efektif meningkatkan pengetahuan, terutama terkait isu kesehatan dan gizi di kalangan remaja.<sup>6</sup> Podcast tidak hanya menghadirkan konten audio, tapi juga dapat berupa video (vodcast), sehingga mampu menjangkau lebih banyak audiens serta memberikan pengalaman pembelajaran yang lebih interaktif dan menyenangkan.

Dalam konteks ini, pengembangan media edukasi podcast mengenai pencapaian berat badan ideal sebagai bagian dari pengelolaan Diabetes Melitus pada siswa obesitas dinilai sangat relevan, khususnya di lingkungan SMA Negeri 1 Ciparay yang menunjukkan kebutuhan akan intervensi edukasi tersebut. Metode pengembangan menggunakan model ADDIE (Analyze, Design, Development, Implementation, Evaluation). Metode ini dipilih untuk memastikan perancangan materi dan media edukasi dilakukan secara sistematis dan efektif.<sup>7,8</sup>

Berdasarkan hal tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan media podcast berbasis ADDIE yang dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran siswa obesitas di SMA Negeri 1 Ciparay mengenai pentingnya pencapaian berat badan ideal sebagai

salah satu upaya pengelolaan dan pencegahan Diabetes Melitus. Hasil penelitian diharapkan menjadi kontribusi berarti bagi pengembangan media promosi kesehatan serta dapat diterapkan secara luas guna mendukung upaya pencegahan DM di kalangan remaja.

## METODE

Studi ini dirancang dengan menggunakan metode pengembangan media model ADDIE (Analisis, Desain, Pengembangan, Implementasi, Evaluasi).<sup>7</sup> Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa/i obesitas di SMA Negeri 1 Ciparay sebanyak 36 orang dengan sampel menggunakan teknik total sampling.<sup>7</sup> Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 1 Ciparay tahun 2025.

Dalam studi ini, instrumen yang dipakai untuk mengukur pengetahuan siswa adalah kuesioner yang dirancang dalam bentuk pertanyaan tertutup dengan pilihan ganda. Terdiri dari 16 pertanyaan dengan pilihan jawaban A, B, C, dan D.

Proses pengumpulan data dilaksanakan di tanggal 31 April 2025. Intervensi penelitian dilakukan satu kali dengan pemberian edukasi kesehatan melalui penayangan podcast.

Media podcast yang digunakan dalam penelitian ini telah melewati tahap pengembangan media dengan model ADDIE. Pada tahap Analisis peneliti melaksanakan wawancara kebutuhan media kepada sasaran, hasil wawancara tersebut menunjukkan bahwa media yang tepat digunakan yaitu media podcast.

Selanjutnya pada tahap design peneliti memulai perancangan media podcast. Media podcast pada penelitian ini berdurasi 25 menit 48 detik dengan 1 narasumber profesional. Lalu dalam tahap development yaitu dilaksanakan uji ahli dalam penilaian media menggunakan lembar penilaian kepada ahli materi dan ahli media. Lalu ditahap

implementasi, media digunakan sebagai edukasi kesehatan kepada sasaran skala kecil sebanyak 6 siswa dan sasaran skala besar sebanyak 30 siswa. Tahap ini meliputi pemberian dan penandatangan informed consent kepada sasaran.

Terakhir tahap evaluasi, media podcast dilihat dampak atau efektifitasnya pada pengetahuan siswa/siswi dengan analisis univariat (*pretest* dan *posttest*) menggunakan Uji Pearson Product Moment dan analisis bivariat dengan Uji Shapiro Wilk dilanjutkan dengan Uji Wilcoxon. Selain itu pada tahap evaluasi juga media podcast disebarluaskan ke masyarakat melalui *platform spotify*.

Penelitian ini telah mendapatkan pernyataan layak etik dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Poltekkes Kemenkes Bandung No. 106/KEPK/EC/IV/2025.<sup>9</sup>

## HASIL

Analisis kebutuhan dilakukan melalui wawancara mendalam dengan para siswa/i. Wawancara dilakukan kepada 3 orang siswa obesitas yang terdiri dari 2 orang siswi perempuan dan 1 orang siswa laki-laki hingga mencapai titik jenuh data. Dari hasil tahap analisis mendapatkan hasil bahwa media yang akan dirancang untuk siswa merupakan media podcast seputar upaya pencapaian berat badan ideal dengan konsep audiovisual.

Setelah mengetahui kebutuhan sasaran dari hasil wawancara, peneliti memulai perancangan media podcast dengan mempersiapkan naskah, storyboard, skrip materi, pembagian peran, serta alat-alat yang perlu disiapkan. Selain itu hal yang perlu diperhatikan juga seperti platform yang akan digunakan sebagai media penyalur podcast, nama podcast, tema yang diangkat, konsep (layout studio), narasumber dan host.

Tahap pengembangan dilakukan dengan eksekusi media dan dilanjutkan penilaian validasi terhadap media yang telah dirancang yang bertujuan untuk mengetahui kelayakan dari media. Penilaian ini meliputi uji kelayakan media kepada ahli media dan ahli materi untuk memperbaiki media sesuai saran dan masukan. Hasil uji kelayakan media dan materi mendapatkan penilaian 100% dengan hasil media sangat layak digunakan. Dengan melalui tahap pengembangan ini, dihasilkan podcast berjudul "Waspada! Obesitas Berisiko Diabetes Melitus" dengan durasi 25 menit 48 detik.

Pada tahap implementasi penelitian, media diberikan kepada siswa untuk dinilai kelayakannya. Media podcast digunakan sebagai alat bantu edukasi yang diputar dan ditonton bersama oleh siswa di SMAN 1 Ciparay. Hasil Uji kelayakan media pada skala kecil dan skala besar mendapatkan penilaian dengan hasil media sangat layak digunakan.

Pada tahap evaluasi dilakukan analisis bagaimana ketercapain media dalam membantu siswa terhadap pengelolaan Diabetes Melitus dengan mencapai berat badan ideal bagi penderita obesitas terutama dalam aspek pengetahuan.

Pengukuran pengetahuan siswa/i sebelum diberikan edukasi kesehatan melalui media podcast mendapatkan hasil sebagai berikut :

**Tabel 1**  
**Tabel Pengetahuan Siswa Obesitas Sebelum Diberikan Edukasi Kesehatan Melalui Media Podcast**

Pengetahuan	N	Mean	SD
Pretest	30	82,5	5,03

Berdasarkan tabel 1, pengetahuan siswa sebelum diberikan edukasi kesehatan melalui media

podcast dengan nilai rata-rata adalah 82,5 dan standar deviasi sebesar 5,03.

Pengukuran pengetahuan siswa setelah diberikan edukasi kesehatan melalui media podcast mendapatkan hasil sebagai berikut :

**Tabel 2**  
**Tabel Pengetahuan Siswa Obesitas Sesudah Diberikan Edukasi Kesehatan Melalui Media Podcast**

Pengetahuan	N	Mean	SD
Posttest	30	98,32	3,26

Berdasarkan tabel 2, pengetahuan siswa sesudah diberikan edukasi kesehatan melalui media podcast dengan nilai rata-rata adalah 98,32 dan standar deviasi sebesar 3,26.

Untuk melihat apakah media yang diberikan ada dampaknya terhadap pengetahuan siswa dengan menguji hasil nilai rata-rata siswa. Langkah pertama yang dilakukan yaitu Uji normalitas data menggunakan Uji Shapiro Wilk melalui aplikasi SPSS yang menunjukkan nilai  $0,00 < 0,05$  dan didapatkan hasil uji berdistribusi tidak normal, selanjutnya dilakukan analisis menggunakan uji Wilcoxon. Mendapatkan hasil sebagai berikut :

**Tabel 3**  
**Dampak Media Podcast Terhadap Pengetahuan Siswa Obesitas**

Pengetahuan	N	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
Pretest	30	4,671	0,000
Posttest			

Berdasarkan tabel diatas, Uji Wilcoxon Signed Ranks Test menunjukkan nilai Z sebesar -4,671 dan nilai signifikansi (Asymp. Sig.) adalah 0,000. Nilai tersebut artinya menunjukkan bahwa terdapat perbedaan signifikan pada pengetahuan siswa/i sebelum dan sesudah diberikan edukasi melalui media podcast. Berdasarkan hasil tersebut, artinya terdapat dampak

pengetahuan pada siswa melalui media edukasi *podcast* yang diberikan.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil tahap analisis siswa lebih tertarik pada media audiovisual agar tidak hanya bisa didengar tetapi bisa dilihat juga dan tidak membuat bosan. Sejalan dengan penelitian menunjukkan bahwa penggunaan media audiovisual tipe video dapat meningkatkan hasil belajar siswa secara signifikan dibandingkan dengan metode konvensional. Media ini juga membuat siswa lebih aktif dan memudahkan pemahaman materi, sehingga pembelajaran menjadi lebih menarik dan efektif.<sup>10</sup> Siswa lebih memilih media podcast dengan tampilan audiovisual agar dapat lebih di mengerti, tidak hanya di dengarkan saja tetapi bisa di tonton juga. Hal ini menunjukkan bahwa media interaktif dan visual menarik lebih efektif dalam menyampaikan pesan kesehatan secara jelas dan memikat.<sup>11</sup>

Perancangan media podcast dibuat dengan menggunakan aplikasi Adobe Premiere Pro dan Capcut. Podcast yang dibuat lebih mengedepankan hasil secara visual atau yang biasa disebut video podcast. Hal ini dilakukan sesuai dengan hasil wawancara analisis bahwa siswa lebih menyukai video podcast daripada audio podcast. Media podcast audio visual (video podcast) memiliki daya tarik yang tinggi karena menyajikan gambar sekaligus suara, sehingga dapat merangsang indra pendengaran dan penglihatan secara bersamaan.<sup>6</sup> Dalam konteks pendidikan, podcast audio visual terbukti lebih efektif dalam meningkatkan hasil belajar siswa dibandingkan hanya menggunakan media audio saja. Visualisasi membantu memperjelas materi dan membuat pembelajaran lebih menarik.<sup>12</sup>

Podcast dengan durasi 25 menit 48 detik dirancangan dengan mempertimbangkan pengemasan konten yang baik membuat materi lebih mudah diterima, terutama oleh pelajar atau mahasiswa yang sudah terbiasa dengan teknologi digital. Selain itu, variasi format (audio, video, dokumen) dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran.<sup>13</sup> Uji kelayakan media dan materi yang didasarkan pada beberapa indikator yang sudah tervalidasi merupakan hal yang penting untuk memastikan bahwa konten yang disajikan tidak hanya akurat, tetapi juga relevan dan sesuai dengan kebutuhan edukasi siswa.<sup>14</sup>

Tahap implementasi, intervensi dilakukan dengan 1 kali pertemuan yang meliputi Uji coba pada skala kecil dengan menghasilkan tingkat kelayakan sebesar 94%, sedangkan pada skala besar mencapai 88%. Hal ini mengacu pada penelitian yang menyatakan bahwa media podcast sangat efektif sebagai media edukasi kesehatan dan media pendidikan<sup>15</sup>. Intervensi pendidikan yang dilakukan sekali saja sudah mampu meningkatkan pengetahuan atau pemahaman siswa secara signifikan, asalkan materi disampaikan secara jelas dan menarik serta diikuti dengan penilaian sebelum dan sesudah intervensi untuk mengukur efektivitasnya.<sup>16</sup>

Berdasarkan hasil penilaian siswa sebelum diberikan edukasi kesehatan melalui media podcast, mendapatkan rata-rata nilai yaitu sebesar 82,5. Sedangkan berdasarkan hasil penilaian siswa setelah diberikan edukasi kesehatan melalui media podcast, mendapatkan rata-rata nilai yaitu 98,32. Hal ini menunjukkan bahwa media podcast memiliki dampak yang positif dalam dunia pendidikan untuk generasi melenial atau generasi z khususnya terhadap sasaran yaitu

siswa obesitas. Podcast juga menjadi media yang efektif dan efisien sebagai media pembelajaran<sup>15</sup>.

Data pretest dan posttest diolah dengan menguji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk kemudian dilakukan uji statistik menggunakan uji Wilcoxon. Hasil uji statistik menunjukkan nilai signifikansi  $0,000 < 0,05$  yang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan. Ini menunjukkan bahwa ada dampak dari edukasi kesehatan melalui media podcast terhadap pengetahuan siswa obesitas mengenai pencapaian berat badan ideal sebagai pengelolaan diabetes melitus di SMA Negeri 1 Ciparay. Dampak tersebut disebabkan oleh intervensi yang diberikan kepada siswa yaitu edukasi kesehatan, penyebarluasan media podcast, serta pengisian pretest dan posttest<sup>6</sup>. Sebagai bentuk penyebarluasan kepada masyarakat, media podcast dapat diakses melalui platform Spotify.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian "pengembangan media podcast mengenai upaya pencapaian berat badan ideal pada siswa obesitas sebagai pengelolaan diabetes melitus" di SMA Negeri 1 Ciparay, media yang dikembangkan melalui model ADDIE yaitu media podcast. Media podcast sangat layak dan efektif sebagai media edukasi kesehatan. Pengetahuan siswa obesitas di SMA Negeri 1 Ciparay mengenai pencapaian berat badan ideal sebelum dilaksanakan edukasi kesehatan melalui media podcast rata-rata nilai siswa adalah 82,5 dan sesudah dilaksanakan edukasi kesehatan melalui media podcast rata-rata nilai siswa yaitu 98,32. Dengan adanya peningkatan nilai pengetahuan pada siswa, penelitian ini membuktikan adanya dampak edukasi kesehatan melalui media podcast terhadap pengetahuan siswa obesitas mengenai pencapaian berat badan ideal

di SMA Negeri 1 Ciparay dengan nilai p Value 0,000 ( $< 0,005$ ).

Penelitian ini memiliki potensi untuk dikembangkan lebih lanjut pada studi selanjutnya, antara lain dengan mengintegrasikan metode *podcast* secara *real-time* guna meningkatkan interaktivitas antara audiens dan narasumber.

## DAFTAR RUJUKAN

1. Alfinuha S. Dinamika Psikologis Penderita Diabetes: Studi Kasus Perempuan Dewasa Madya Penderita Diabetes Melitus Tipe 2. *J Psikol.* 2024;20(1):1-13.
2. Dinkes Jabar. Jumlah Penderita Diabetes Melitus Berdasarkan Kabupaten/Kota di Jawa Barat. Published 2023. <https://opendata.jabarprov.go.id/id/dataset/jumlah-penderita-diabetes-melitus-berdasarkan-kabupatenkota-di-jawa-barat>
3. Dinkes Kabupaten Bandung. Daftar Tabel Profil 2023. 2023;2023(1).
4. Mansyah B. Sistematik Review : Faktor Resiko Obesitas Terhadap Diabetes Mellitus Tipe 2 Pada Remaja Systematic Review : Obesity Risk Factors for Type 2 Diabetes Mellitus in Adolescent. *J Surya Med.* 2024;8(1):429-436. doi:10.36040/jati.v8i1.8433
5. Sumarni S, Bangkele EY. Persepsi Orang Tua, Guru Dan Tenaga Kesehatan Tentang Obesitas Pada Anak Dan Remaja. *Heal Tadulako J (Jurnal Kesehatan Tadulako).* 2023;9(1):58-64. doi:10.22487/htj.v9i1.658
6. Adrianto B, Ilmi IMB, Syah M NH, Sufyan DL. Pengaruh Edukasi Media Podcast Dan Video Animasi Terhadap Pengetahuan Gizi Lebih Remaja Usia 16-18 Tahun Di SMA PGRI 3 Bogor. *JUMANTIK (Jurnal Ilm Penelit Kesehatan).* 2023;9(1):1.

- doi:10.30829/jumantik.v9i1.1246  
2
7. Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. 2nd ed. ALFABETA; 2023.
8. Sugiyono. *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R & D*. 19th ed. ALFABETA; 2013.
9. Kemenkes. *Pedoman Dan Standar Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Nasional*; 2021.
10. Lutfianingrum A, Suwirta U, Dede D. Pengaruh Penggunaan Media Pembelajaran Audio Visual Tipe Video Terhadap Hasil Belajar Siswa Pada Mata Pelajaran Akuntansi Dasar Kelas X Pbkm Di Smk Negeri 2 Banjar. *J-KIP (Jurnal Kegur dan Ilmu Pendidikan)*. 2021;2(3):61. doi:10.25157/j-kip.v2i3.6133
11. Ferretti A, Hubbs S, Vayena E. Global youth perspectives on digital health promotion: a scoping review. *BMC Digit Heal*. 2023;1(1):1-12. doi:10.1186/s44247-023-00025-0
12. Susanto AI, Dharma FA. Podcast Audio Visual Sebagai Media Komunikasi Pendidikan. *J SASAK Desain Vis dan Komun*. 2022;4(2):53-60. doi:10.30812/sasak.v4i2.2030
13. Annisa Eka Syafrina. Penggunaan Podcast Sebagai Media Informasi di Kalangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya. *J Komunikasi, Masy dan Keamanan*. 2024;4(2):10-22. doi:10.31599/vk0z2815
14. Dayanti ZR, Respati R, Gyartini R. Pengembangan Bahan Ajar Elektronik Flipbook Dalam Pembelajaran Seni Rupa Daerah Siswa Kelas V Di Sekolah Dasar. *J Elemen Educ*. 2021;04(05):5.
15. Sutrisno, Fajar WN. Pemanfaatan Media Podcast Sebagai Inovasi Pembelajaran di Era Generasi Z. 2024;19:2021-2024. doi:10.30595/pssh.v19i.1358
16. Fitriasari E, Muhammad Taufan Umasugi. Efektivitas Intervensi Pendidikan Kesehatan terhadap Peningkatan Pengetahuan pada Mahasiswa di STIKes Maluku Husada. *J Kesehat Masy Indones*. 2024;2(1):12-17. doi:10.62017/jkmi.v2i1.2186