JOURNAL OF NUTRITION COLLEGE
Volume 15, Nomor 4, Tahun 2026, Halaman 409-415
Received: 17 Desember 2025, Revised: 21 Juli 2026
Accepted: 22 Juli 2026, Published:30 Oktober 2026
Online di: http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/ , DOI: 10.14710/jnc.v15i4.57378

PENGARUH EDUKASI PERIODISASI GIZI MELALUI *PODCAST* TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP ATLET KARATE DI PALEMBANG

Alifia Kamendakal Safaq, Ditia Fitri Arinda*, Fatmalina Febry, Fatria Harwanto

Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sriwijaya, Kabupaten Ogan Ilir, Sumatera Selatan, Indonesia
***Korespondensi** : ditiafitriarinda@fkm.unsri.ac.id

ABSTRACT

***Background**: Sports performance in Indonesia continues to experience ups and downs across various sports, one of which remains in the spotlight is karate, particularly in Palembang. The dynamics of this performance are influenced by nutritional intake, which is influenced by knowledge. Providing nutrition education using podcasts can be one way to improve the knowledge and attitudes of karate athletes.*

***Objective**: This study aims to determine the effect of nutrition periodization education through podcasts on the knowledge and attitudes of karate athletes in Palembang.*

***Methods**: This study was quantitative, using a quasi-experimental design with two group pre-test and post-test. It involved 64 karate athletes in Palembang aged 18-22. Knowledge and attitude variables were measured using a questionnaire. Hypothesis testing in this study uses the Wilcoxon Rank test and the Mann Whitney U test.*

***Results**: The statistical test results for the knowledge and attitude variables in both groups yielded a p-value of <0.001 (p<0.05), indicating that nutrition periodization education influenced the knowledge and attitudes of respondents in both the experimental and control groups. The analysis of differences between the two groups showed a significant difference in knowledge levels, with a significance value of 0.006 (p<0.05). Regarding the attitude variable, the results also showed a significant difference between the experimental and control groups, with a p-value of <0.001 (p<0.05).*

***Conclusion**: There was a significant difference in the level of knowledge and attitudes between the experimental and control groups. Podcasts in the experimental group had a greater influence on increasing knowledge than e-books in the control group. Meanwhile, e-books in the control group had a greater influence on improving attitudes than podcasts in the experimental group.*

***Keywords** : Athletes; Attitudes; Knowledge; Nutrition Periodization; Podcasts*

ABSTRAK

Latar Belakang: Prestasi olahraga di Indonesia terus mengalami pasang surut di berbagai cabang olahraga, salah satunya yang masih menjadi sorotan adalah karate, khususnya di Palembang. Dinamika prestasi ini dipengaruhi oleh asupan gizi, yang dipengaruhi oleh pengetahuan. Pemberian edukasi gizi menggunakan podcast dapat menjadi salah satu cara untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap atlet karate.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi periodisasi gizi melalui podcast terhadap pengetahuan dan sikap atlet karate di Palembang.

Metode: Penelitian ini bersifat kuantitatif, menggunakan desain kuasi-eksperimental dengan dua kelompok pre-test dan post-test. Penelitian ini melibatkan 64 atlet karate di Palembang berusia 18-22 tahun. Variabel pengetahuan dan sikap diukur menggunakan kuesioner. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji Wilcoxon Rank dan uji Mann Whitney U.

Hasil: Hasil uji statistik untuk variabel pengetahuan dan sikap pada kedua kelompok menghasilkan nilai p <0,001 (p<0,05), yang menunjukkan bahwa edukasi periodisasi gizi memengaruhi pengetahuan dan sikap responden, baik pada kelompok eksperimen maupun kontrol. Analisis perbedaan antara kedua kelompok menunjukkan perbedaan tingkat pengetahuan yang signifikan, dengan nilai signifikansi 0,006 (p<0,05). Terkait variabel sikap, hasil juga menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol, dengan nilai p <0,001 (p<0,05).

Kesimpulan: Terdapat perbedaan tingkat pengetahuan dan sikap yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol. Podcast pada kelompok eksperimen memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap peningkatan pengetahuan dibandingkan e-book pada kelompok kontrol. Sementara itu, e-book pada kelompok kontrol memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap peningkatan sikap dibandingkan podcast pada kelompok eksperimen.

Kata Kunci: Atlet; Sikap; Pengetahuan; Periodisasi Gizi; Podcast

Copyright © 2026 by the Authors, Published by Department of Nutrition Science, Faculty of Medicine, Universitas Diponegoro, Journal of Nutrition College Volume 15 (4) Oktober 2026, P-ISSN: 2337-6236; E-ISSN: 2622-884X
This is an open access article under the CC BY-SA License(https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan aspek penting dalam kehidupan manusia. Seiring berjalannya waktu, perkembangan olahraga semakin pesat. Olahraga bukan hanya kegiatan yang berperan vital bagi kesehatan, tetapi juga sebagai sarana berkompetisi untuk meningkatkan prestasi.[1] Saat ini, Indonesia menghadapi persaingan global di berbagai bidang, termasuk olahraga. Namun, perjalanan prestasi olahraga nasional mengalami pasang surut. Prestasi yang diraih Indonesia beberapa dekade lalu tampak sangat bertolak belakang dengan keadaan saat ini. Dinamika prestasi olahraga Indonesia terjadi di berbagai cabang olahraga. Salah satu cabang olahraga tersebut adalah karate, yang merupakan salah satu dari empat belas cabang olahraga dalam program Desain Besar Olahraga Nasional (DBON), dengan target Indonesia menjadi salah satu dari lima kekuatan olahraga dunia teratas pada tahun 2045.[2] Pada *Asian Games* 2018, tim karate Indonesia hanya meraih satu medali emas dan tiga medali perunggu. Prestasi ini semakin menurun pada *Asian Games* 2022, di mana Indonesia hanya memperoleh satu medali perunggu dari dua belas medali emas yang ditargetkan oleh Kementerian Pemuda dan Olahraga dan Komite Olahraga Nasional (KONI)[3]. Sementara itu, pada *Asian Games* 2023, karate memenangkan dua medali emas, empat medali perak, dan tujuh medali perunggu.[4] Di Sumatera Selatan, prestasi karate telah menarik perhatian yang cukup besar, karena tidak memenangkan medali di Pekan Olahraga Nasional (PON) selama 12 tahun terakhir.

Prestasi ini dipengaruhi oleh berbagai faktor. Beberapa penelitian telah mengidentifikasi asupan gizi sebagai faktor kunci dalam mendukung prestasi dan kinerja atlet, sejalan dengan hal tersebut, penelitian terdahulu menunjukkan pengetahuan atlet terkait gizi masih tergolong rendah (Klein et al., 2021). Beberapa studi literatur juga membuktikan ketidakcukupan gizi memiliki hubungan signifikan dengan rendahnya pengetahuan dan sikap (Jezewska-Zychowicz and Plichta, 2022; Lestari, 2020; Rahadian et al., 2023). Oleh karena itu, pendidikan gizi dapat menjadi upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap atlet terhadap gizi. Berbagai media dapat digunakan untuk mendukung keberhasilan pendidikan. Pemerintah juga telah memberdayakan media online sebagai upaya edukasi gizi pada atlet melalui e-book panduan atlet yang dapat diakses melalui internet. Namun, seiring kemajuan zaman terjadi pergeseran minat masyarakat terhadap platform media online yang menuntut adanya inovasi terhadap perkembangan teknologi. Mengutip data *Global Web Index* (GWI), Indonesia menjadi negara dengan pendengar podcast terbesar kedua di dunia per kuartal III 2021 (Kemenparekraf, 2023). *Podcast* saat ini semakin populer dan digemari oleh berbagai kalangan. Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui apakah pendidikan periodisasi gizi melalui *podcast* berdampak pada pengetahuan dan sikap atlet karate di Palembang.

METODE

Desain penelitian yang digunakan adalah *quasi-eksperimental design* dengan rancangan *pre-test* and *post-test with control group design*. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji non-parametrik, yaitu Uji *Wilcoxon Rank*, untuk menilai perubahan pengetahuan dan sikap pada kelompok eksperimen dan kontrol. Data tidak berdistribusi normal sehingga dilanjutkan dengan uji *Mann-Whitney U* untuk mengetahui perbedaan pengetahuan dan sikap antara kedua kelompok. Penelitian ini melibatkan 64 responden atlet karate di Palembang dengan kriteria inklusi atlet yang berusia 17-25 tahun dan belum pernah mendapat pelatihan atau edukasi serupa sebelumnya. Responden terbagi menjadi 32 responden pada kelompok eksperimen dan 32 responden pada kelompok kontrol. Teknik pemilihan sampel untuk kelompok kontrol dan eksperimen dilakukan dengan metode *purposive sampling*, yang melibatkan lima Dojo di Kota Palembang, Dojo Gokasi (Harukaze Karate Academy), Dojo Wadokai, Dojo Inkanas Satbrimob Polda, Dojo Shindoka, dan Dojo KKI Bimantara. Kelompok eksperimen adalah atlet karate yang mendapatkan edukasi gizi menggunakan *podcast*, sedangkan kelompok kontrol adalah atlet karate yang mendapatkan edukasi gizi menggunakan *e-booklet*. Data penelitian dikumpulkan menggunakan kuesioner yang terdiri dari 16 butir pertanyaan pengetahuan dan 8 butir pernyataan sikap. Instrumen ini telah diuji cobakan dan dinyatakan valid, serta memenuhi syarat reliabilitas dengan nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,775 untuk pengetahuan dan 0,726 untuk sikap.

HASIL

Karekteristik Responden

Berikut ini adalah karakteristik repsonden, termasuk usia, jenis kelamin, pendidikan, dan pekerjaan. Responden dalam penelitian ini terdiri dari 32 orang baik dalam kelompok kontrol maupun eksperimen. Hasil karakteristik responden menunjukkan bahwa responden dalam kelompok eksperimen didominasi oleh mereka yang berusia 18 tahun (31,2%), diikuti oleh mereka yang berusia 19 tahun (25,0%), 20 tahun (18,8%), 21 tahun (15,6%), dan 22 tahun (9,4%).

Copyright © 2026 by the Authors, Published by Department of Nutrition Science, Faculty of Medicine, Universitas Diponegoro, Journal of Nutrition College Volume 15 (4) Oktober 2026, P-ISSN: 2337-6236; E-ISSN: 2622-884X
This is an open access article under the CC BY-SA License(https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden

Karakteristik	Eksperimental		Kontrol	
	n	%	n	%
Usia				
18 Tahun	10	31,2	18	56,2
19 Tahun	8	25,0	2	6,3
20 Tahun	6	18,8	6	18,8
21 Tahun	5	15,6	4	12,4
22 Tahun	3	9,4	2	6,3
Jenis Kelamin				
Laki-laki	14	43,8	16	50
Perempuan	18	56,2	16	50
Pendidikan				
S1/D4/D3	14	43,8	12	37,5
SMA/sederajat	18	56,2	20	62,5
Pekerjaan				
Pelajar/Mahasiswa	32	100	30	93,8
Karyawan	0	0	2	6,2
Total	**32**	**100**	**32**	**100**

Sementara itu, kelompok kontrol sebagian besar berusia 18 tahun (56,2%), diikuti oleh mereka yang berusia 20 tahun (18,8%), 21 tahun (12,4%), 19 tahun (6,3%), dan 22 tahun (6,3%).

Berdasarkan jenis kelamin, diketahui bahwa mayoritas responden adalah perempuan, yaitu 18 responden (56,2%), sedangkan pada kelompok kontrol terdapat 16 perempuan (50%) dan 16 laki-laki (50%). Sebagian besar responden berpendidikan SMA/sederajat, yaitu 18 responden (56,2%) pada kelompok eksperimen dan 20 responden (62,5%) pada kelompok kontrol. Berdasarkan kategori pekerjaan, diketahui bahwa mayoritas responden adalah pelajar, yaitu 32 responden (100%) pada kelompok eksperimen dan 30 orang (93,8%) pada kelompok kontrol, sementara sisanya karyawan, yaitu 2 responden (6,2%).

Analisis Rata-Rata Skor Pengetahuan Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Berikut merupakan hasil analisis rata-rata skor pengetahuan kelompok eksperimen dan kontrol

Tabel 2. Analisis Rata-Rata Skor Pengetahuan Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Pengetahuan	Mean	SD	Minimum	Maksimum
Kelompok Eksperimen				
Pre-Test	10,09	1,98	5,00	14,00
Post-Test	13,87	1,26	11,00	16,00
Kelompok Kontrol				
Pre-Test	10,18	1,90	7,00	15,00
Post-Test	12,78	1,64	9,00	16,00

Berdasarkan tabel di atas diketahui terjadi peningkatan pengetahuan pada kelompok eksperimen, dimana terdapat peningkatan nilai rata-rata sebelum intervensi sebesar 10,09 dengan standar deviasi 1,98 dan setelah intervensi menjadi 13,87 dengan standar deviasi 1,26. Adapaun data pada kelompok kontrol menunjukkan terjadi peningkatan rata-rata skor pengetahuan mengenai periodisasi gizi, dengan nilai *mean* yang diperoleh sebelum intervensi yaitu 10,18 dengan standar deviasi 1,90 dan setelah intervensi nilai *mean* menjadi 12,78 dengan standar deviasi 1,64.

Tabel 3. Kategori Pengetahuan Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Pengetahuan	*Pre-Test*		*Post-Test*	
	n	%	n	%
Kelompok Eksperimen				
Baik	3	9,37	28	87,5
Cukup	20	62,5	4	12,5
Kurang	9	28,13	0	0
Kelompok Kontrol				
Baik	4	12,5	17	53,13
Cukup	17	53,12	14	43,75
Kurang	10	34,38	1	3,13

Copyright © 2026 by the Authors, Published by Department of Nutrition Science, Faculty of Medicine, Universitas Diponegoro, Journal of Nutrition College Volume 15 (4) Oktober 2026, P-ISSN: 2337-6236; E-ISSN: 2622-884X
This is an open access article under the CC BY-SA License(https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

Berdasarkan tabel kategori pengetahuan, diketahui bahwa sebelum dilakukan intervensi pada kelompok eksperimen terdapat 3 responden (9,37%) dengan kategori pengetahuan baik, 20 responden (62,5%) dengan kategori pengetahuan cukup, dan 9 responden (28,13%) dengan kategori pengetahuan kurang. Kemudian setelah dilakukan intervensi, sebanyak 28 responden (87,5%) memiliki kategori pengetahuan baik dan sisanya sebanyak 4 responden (12,5%) dengan kategori pengetahuan cukup. Adapun pada kelompok kontrol sebelum dilakukan intervensi terdapat 4 responden (12,5%) dengan kategori pengetahuan baik, 17 responden (53,12%) dengan kategori pengetahuan cukup, dan 11 responden (34,38%) dengan kategori pengetahuan kurang. Adapun setelah dilakukan intervensi , diketahui sebanyak 17 responden (53,13%) dengan kategori pengetahuan baik, 14 responden (43,75%) dengan kategori pengetahuan cukup, kemudian sisanya sejumlah 1 responden (3,13%) dengan kategori pengetahuan kurang.

Analisis Rata-Rata Skor Sikap Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Berikut merupakan hasil analisis rata-rata skor sikap kelompok eksperimen dan kontrol

Tabel 4. Analisis Rata-Rata Skor Sikap Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Sikap	*Mean*	SD	Minimum	Maksimum
Kelompok Eksperimen				
Pre-Test	21,37	3,89	14	28
Post-Test	26,06	3,51	19	32
Kelompok Kontrol				
Pre-Test	20,53	4,14	12,00	27,00
Post-Test	26,06	2,53	21,00	30,00

Berdasarkan tabel di atas diketahui bahwa terdapat peningkatan rata-rata skor sikap mengenai periodisasi gizi pada kelompok eksperimen, dengan nilai mean yang diperoleh sebelum intervensi sebesar 21,37 dengan simpangan baku 3,89 dan setelah intervensi nilai *mean* sebesar 26,06 dengan simpangan baku 3,51. Pada kelompok kontrol, diketahui bahwa ada peningkatan sikap positif pada kelompok kontrol, di mana ada peningkatan nilai rata-rata sebelum intervensi sebesar 20,53 dengan standar deviasi 4,14 dan setelah intervensi menjadi 26,06 dengan standar deviasi 2,53.

Tabel 5. Kategori Sikap Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Sikap	*Pre-Test*		*Post-Test*	
	n	%	n	%
Kelompok Eksperimen				
Positif	30	93,75	32	100
Negatif	2	6,25	0	0
Kelompok Kontrol				
Positif	29	90,63	32	100
Negatif	3	9,37	0	0

Berdasarkan hasil *pre-test* dan *post-test*, diketahui bahwa mayoritas responden yaitu 30 responden (93,75%) memiliki sikap positif, sedangkan sisanya 2 responden (6,25%) masih dalam kategori sikap negatif, kemudian setelah edukasi, seluruh responden (100%) menunjukkan sikap positif. Pada kelompok kontrol, diketahui bahwa mayoritas responden yaitu 29 responden (90,63%) memiliki sikap positif, sedangkan sisanya 3 responden (9,37%) masih dalam kategori sikap negatif, kemudian setelah edukasi, seluruh responden (100%) menunjukkan sikap positif.

Pengaruh Pengetahuan dan Sikap Sebelum dan Sesudah Edukasi

Tabel 10. Perbedaan Rata-Rata Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Edukasi

Skor Pengetahuan	Eksperimental		Kontrol		*p-value***
	Mean	*p-value**	*Mean*	*p-value**	
Pre-Test	10,09		10,18		
Post-Test	13,87	<0,001	12,78	<0,001	0,006
Selisih	3,78		2,60		

*(*Uji Wilcoxon Rank **Uji Mann Whitney U)*

Copyright © 2026 by the Authors, Published by Department of Nutrition Science, Faculty of Medicine, Universitas Diponegoro, Journal of Nutrition College Volume 15 (4) Oktober 2026, P-ISSN: 2337-6236; E-ISSN: 2622-884X
This is an open access article under the CC BY-SA License(https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

Berdasarkan uji *Wilcoxon Rank* pada kedua kelompok, nilai p <0,001 (p<0,05), sehingga Ho ditolak, yang berarti terdapat pengaruh edukasi periodisasi gizi terhadap pengetahuan responden baik pada kelompok eksperimen maupun kontrol. Hasil uji *Mann Whitney U* menunjukkan nilai signifikansi 0,006 (p<0,05), yang berarti terdapat perbedaan rerata tingkat pengetahuan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol. Rerata perbedaan pada kelompok eksperimen (3,78) lebih besar daripada kelompok kontrol (2,60), sehingga dapat diinterpretasikan bahwa media *podcast* pada kelompok eksperimen memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap peningkatan pengetahuan *dibandingkan e-book* pada kelompok kontrol.

Tabel 11. Perbedaan Rata-Rata Sikap Sebelum dan Sesudah Edukasi

Skor Sikap	Eksperimental		Kontrol		*p-value***
	Mean	***p-value****	***Mean***	***p-value****	
Pre-Test	21,37		20,53		
Post-Test	26,06	<0,001	26,06	<0,001	<0,001
Selisih	4,69		5,53		

*(*Uji Wilcoxon Rank **Uji Mann Whitney U)*

Berdasarkan uji *Wilcoxon Rank* pada kedua kelompok diperoleh nilai p < 0,001 (p < 0,05), sehingga Ho ditolak yang berarti terdapat pengaruh edukasi periodisasi gizi terhadap sikap responden baik pada kelompok eksperimen maupun kelompok kontrol. Hasil uji *Mann Whitney U* menunjukkan nilai p < 0,001 (p < 0,05) yang berarti terdapat perbedaan rerata sikap yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol. Berdasarkan rerata skor sikap, kelompok eksperimen meningkat dari 21,37 menjadi 26,06 dengan selisih 4,69, sedangkan kelompok kontrol meningkat dari 20,53 menjadi 26,06 dengan selisih 5,53. Hal ini menunjukkan bahwa *e-book* pada kelompok kontrol memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap peningkatan sikap dibandingkan media podcast pada kelompok eksperimen.

DISKUSI

Karateristik Responden

Responden dalam penelitian ini dibagi menjadi kelompok eksperimen dan kelompok kontrol, masing-masing terdiri dari 32 orang. Kelompok kontrol terdiri dari 15 orang dari Dojo Gokasi dan 17 orang dari Dojo Wadokai, sedangkan kelompok eksperimen terdiri dari 9 orang dari Dojo Inkanas Polda, 13 orang dari Dojo Porbikawa, dan 8 orang dari Dojo KKI. Berdasarkan hasil distribusi, usia responden di setiap kelompok berkisar antara 18 hingga 22 tahun, dengan mayoritas adalah mahasiswa.

Menurut Kementerian Kesehatan (2009), rentang usia 18-22 tahun dianggap sebagai remaja akhir. Menurut Peraturan Menteri tahun 2016, rentang usia ini dianggap sebagai dewasa.[5] Periode ini merupakan transisi dari remaja akhir menuju dewasa awal. Pada rentang usia ini, individu masih dalam tahap perkembangan kognitif dan emosional yang belum sepenuhnya stabil dan cenderung bergantung pada lingkungan sosial, seperti teman sebaya dan keluarga, terutama dalam pengambilan keputusan, termasuk memilih makanan.[6,7] Oleh karena itu, dalam menerapkan pengetahuan, dukungan dari lingkungan sekitar juga diperlukan, baik berupa pendidikan yang berkelanjutan maupun kebiasaan positif dari keluarga dan lembaga pendidikan diperlukan untuk membantu mereka mengimplementasikan pengetahuan dan sikap yang mereka miliki dengan perilaku yang akan mereka terapkan. Usia dan tingkat pendidikan merupakan faktor penting yang memengaruhi tingkat pengetahuan dan sikap individu. Rentang usia produktif dengan latar belakang pendidikan yang baik akan memengaruhi persepsi tentang kognitif.[8]

Pengaruh Edukasi Periodisasi Gizi terhadap Peningkatan Pengetahuan Responden

Hasil uji statistik pada kelompok eksperimen yang diintervensi menggunakan *podcast* menunjukkan adanya pengaruh terhadap pengetahuan responden mengenai periodisasi gizi. Temuan ini sejalan dengan hasil tabulasi data, yang menunjukkan peningkatan skor rata-rata sebelum intervensi. Hal ini sejalan dengan penelitian tentang pendidikan menggunakan *podcast* dan video animasi untuk meningkatkan pengetahuan gizi pada remaja usia 16-18 tahun di SMA PGRI 3 Bogor, yang menunjukkan adanya perbedaan pengetahuan rata-rata sebelum dan sesudah pendidikan dengan nilai p sebesar 0,000[9]. Penggunaan *podcast* berbasis audiovisual memungkinkan penyampaian materi yang lebih personal dan menarik. Penggunaan suara dan narasi yang melibatkan indera penglihatan dan pendengaran dapat secara efektif meningkatkan kemampuan sensorik peserta, sehingga meningkatkan keterlibatan responden, sehingga materi lebih mudah dipahami dan diingat.[10] Sementara itu, uji statistik pada kelompok kontrol yang dididik menggunakan *e-booklet* juga

Copyright © 2026 by the Authors, Published by Department of Nutrition Science, Faculty of Medicine, Universitas Diponegoro, Journal of Nutrition College Volume 15 (4) Oktober 2026, P-ISSN: 2337-6236; E-ISSN: 2622-884X
This is an open access article under the CC BY-SA License(https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

menunjukkan adanya pengaruh terhadap pengetahuan responden mengenai periodisasi gizi. Penelitian serupa yang dilakukan oleh Sheladjiq dan Yulianti (2023) juga menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan[11]. *E-booklet* yang ditulis dengan bahasa yang mudah dipahami dan analogi sederhana, dilengkapi dengan gambar dan visualisasi yang menarik, membantu responden lebih mudah memahami materi tentang periodisasi gizi.

Pengaruh Edukasi Periodisasi Gizi terhadap Peningkatan Sikap Responden

Uji perbedaan rata-rata skor sikap sebelum dan sesudah tes untuk kedua kelompok menunjukkan adanya pengaruh edukasi periodisasi gizi menggunakan *e-booklet* terhadap sikap responden, baik pada kelompok eksperimen maupun kontrol. Temuan ini sejalan dengan penelitian tentang analisis manfaat *e-booklet* dalam mengedukasi masyarakat tentang hipertensi, yang menunjukkan adanya pengaruh positif *e-booklet* terhadap sikap responden.[12] Sebagai media digital yang praktis, *e-booklet* memungkinkan penyampaian informasi yang jelas tentang periodisasi gizi. Dengan informasi yang jelas dan dukungan visual yang menarik, responden lebih mudah memahami konten edukasi.[13] Serupa dengan tahapan perubahan sikap, proses yang memicu pembentukan sikap adalah adanya stimulus dari objek di sekitar individu. Informasi yang ditangkap melalui objek kemudian diproses oleh otak, sehingga menimbulkan reaksi, baik positif maupun negatif.[14]

Sikap yang lebih baik juga dapat dipengaruhi oleh peningkatan pengetahuan responden, karena beberapa penelitian telah menunjukkan efek positif tingkat pengetahuan terhadap sikap.[15,16] Penyampaian informasi secara bertahap, seperti *podcast* per episode, memungkinkan pendengar atau responden menerima informasi dalam potongan-potongan kecil sekaligus, sehingga lebih mudah dipahami. Proses pemahaman bertahap ini membantu memperkuat jejak ingatan, membuatnya lebih mudah diingat, sehingga memengaruhi aspek kognitif dan afektif pendengar, termasuk membentuk atau mengubah sikap terhadap suatu isu atau topik tertentu.[17]

Perbedaan Rata-rata Pengetahuan dan Sikap Responden Terkait Periodisasi Gizi Sebelum dan Sesudah diberikan Intervensi Antara Kelompok Eksperimen dan Kontrol

Berdasarkan teori Lawrence Green, pengetahuan dan sikap merupakan bagian dari faktor predisposisi yang kemudian memengaruhi perilaku seseorang.[18] Hasil uji variabel pengetahuan menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,006 ($p<0,05$) yang menunjukkan adanya perbedaan tingkat pengetahuan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol. Variabel sikap juga menunjukkan nilai $p<0,001$ ($p<0,05$) yang menunjukkan adanya perbedaan rata-rata sikap yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kontrol.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa edukasi periodisasi gizi melalui podcast berpengaruh terhadap pengetahuan dan sikap atlet karate di Palembang. Hal ini juga sejalan dengan penelitian tentang efektivitas *podcast* terhadap performa dan proses pembelajaran yang menunjukkan pengaruh yang signifikan.[19] Hal ini tidak terlepas dari faktor-faktor yang memengaruhi keberhasilan edukasi. Faktor-faktor yang memengaruhi pendidikan, termasuk media, materi, lingkungan, mata pelajaran, dan pendidik.[20] Metode multimedia memungkinkan pemanfaatan jalur kognitif verbal dan grafis secara simultan,[19] terutama karena mayoritas responden berusia akhir belasan tahun dan sebagian besar adalah pelajar yang cenderung menggunakan media digital dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini juga didukung oleh teori kerucut pengalaman Edgar Dale, yang menggambarkan tingkat keakraban seseorang dengan materi pembelajaran berdasarkan jenis pengalaman yang telah diperolehnya. Menganalisis teori kerucut pengalaman Edgar Dale tentang pembelajaran dapat berkontribusi pada pengembangan strategi pembelajaran yang lebih efektif.[21]

Meskipun terdapat pengaruh pendidikan periodisasi gizi melalui *podcast* terhadap pengetahuan dan sikap, analisis lebih lanjut terhadap hasil tersebut mengungkapkan dinamika menarik yang menunjukkan bahwa *podcast* dan *e-book* memiliki tingkat pengaruh yang berbeda terhadap pengetahuan dan sikap. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *podcast* pada kelompok eksperimen memiliki pengaruh yang lebih besar dalam meningkatkan pengetahuan dibandingkan *e-book* pada kelompok kontrol. Namun, *e-book* pada kelompok kontrol memiliki pengaruh yang lebih besar dalam meningkatkan sikap dibandingkan *podcast* pada kelompok eksperimen. Meskipun secara teoritis pengetahuan merupakan faktor yang mendasari terbentuknya sikap, hasil ini menunjukkan bahwa perubahan sikap dapat terjadi lebih nyata dibanding pengetahuan. Hal tersebut dapat terjadi karena intervensi yang diberikan cenderung menyentuh aspek emosional yang mencakup respon afektif responden, seperti keinginan untuk menjadi atlet yang berprestasi ataupun rasa khawatir terhadap kesehatannya. Ketika materi edukasi yang disampaikan

Copyright © 2026 by the Authors, Published by Department of Nutrition Science, Faculty of Medicine, Universitas Diponegoro, Journal of Nutrition College Volume 15 (4) Oktober 2026, P-ISSN: 2337-6236; E-ISSN: 2622-884X
This is an open access article under the CC BY-SA License(https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

menggugah perasaan responden, seperti dengan menampilkan konsekuensi dari pola makan yang tidak tepat terhadap performa atlet melalui cerita yang dekat dengan pengalaman mereka, responden akan cenderung terlibat secara emosional, sehingga dapat mempengaruhi perubahan sikap yang lebih signifikan. Tidak hanya itu, penggunaan bahasa yang digunakan dalam kuesioner sikap cenderung lebih mudah dipahami oleh responden karena lebih relevan dengan pengalaman responden sehingga memungkinkan responden untuk menghubungkan pernyataan yang diberikan dengan situasi yang pernah mereka alami secara langsung. Temuan ini menunjukkan bahwa pengaruh media pembelajaran tidak selalu selaras antara ranah kognitif dan afektif. Media pendidikan yang efektif dalam meningkatkan aspek kognitif belum tentu menghasilkan hasil yang sama untuk aspek afektif, karena setiap ranah memerlukan pendekatan yang berbeda dalam proses internalisasinya. Hal ini sejalan dengan taksonomi ranah pembelajaran Bloom, yang membagi tujuan pembelajaran menjadi tiga ranah utama: pengetahuan (kognitif), sikap (afektif), dan keterampilan (psikomotorik).[22] *Podcast* mengandalkan sistem audiovisual yang kuat untuk menyampaikan fakta dan narasi, sehingga lebih efektif dalam mengaktifkan proses pembelajaran kognitif dan mengingat informasi. Sebaliknya, meningkatkan sikap (afektif) membutuhkan lebih dari sekadar memahami informasi.[23] *E-book* cenderung mengaktifkan sistem verbal, memfasilitasi pemrosesan makna yang lebih mendalam, sehingga lebih efektif dalam mendorong perubahan sikap. Hasil ini menekankan bahwa ketika merancang media pendidikan, pemilihan media juga harus mempertimbangkan dengan cermat tujuan pendidikan yang diinginkan, baik yang menekankan kognitif, afektif, maupun keduanya.

SIMPULAN

Terdapat perbedaan tingkat pengetahuan yang signifikan antara kelompok eksperimen dan kelompok kontrol (p = 0,006). Media *podcast* pada kelompok eksperimen memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap peningkatan pengetahuan dibandingkan *e-book* pada kelompok kontrol. Sementara itu, variabel sikap menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok (p < 0,001). *E-book* pada kelompok kontrol memiliki pengaruh yang lebih besar terhadap peningkatan sikap dibandingkan media *podcast* pada kelompok eksperimen.

Penelitian selanjutnya disarankan untuk lebih memperhatikan data performa atlet dan tingkat sabuk agar dapat lebih mencerminkan kondisi atlet secara keseluruhan. Lebih lanjut, disarankan untuk melibatkan ukuran sampel yang lebih besar dan melakukan penelitian dalam jangka waktu yang lebih lama dengan pemantauan berkala untuk memastikan dampak intervensi terhadap perubahan pengetahuan dan sikap dapat diamati secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Septor Fabio, Dwi Cahyo Kartiko. Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Pada Masa Pandemi. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan* [Internet]. 2022;10:13–8. Available from: https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani
2. Asmawi M, Yudho FHP, Sina I, Gumantan A, Kemala A, Iqbal R, et al. *Desain Besar Olahraga Nasional Menuju Indonesia Emas*. 2022. 1–330 p.
3. Kemenpora H. *Inilah Daftar Peraih Medali Indonesia di Asian Games 2022 Hangzhou* [Internet]. Sekretariat Kabinet RI; 2023. Available from: https://setkab.go.id/inilah-daftar-peraih-medali-indonesia-di-asian-games-2022-hangzhou/
4. *Kemenpora. Cabor Karate Sumbang Dua Emas, Sekjen PB FORKI Nilai Penampilan Atletnya Sudah Maksimal* [Internet]. 2023 [cited 2023 Mar 5]. Available from: https://www.kemenpora.go.id/detail/3492/cabor-karate-sumbang-dua-emas-sekjen-pb-forki-nilai-penampilan-atletnya-sudah-maksimal
5. Kemenkes. *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2016 Tentang Rencana Aksi Nasional Kesehatan Lanjut Usia Tahun 2016-2019* [Internet]. 2016. Available from: http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_Sistem_Pembetungan_Terpusat_Strategi_Melestari
6. Atiqah N, Sulhan A, Ardaniah NH, Rahmadi. Periodisasi Perkembangan Anak Pada Masa Remaja : Tinjauan Psikologi. 2024;1(1):9–36. MS. *Behavior : Jurnal Pendidikan Bimbingan Konseling dan Psikologi*
7. Prafita Hadi, S. D., Soeyono, R. D., Sutiadiningsih, A., & Miranti, M. G. Pengaruh Pengetahuan Gizi Dan Sikap Memilih Makanan Dengan Perilaku Makan Remaja Di Kabupaten Kediri. *Jurnal Tata Boga*. 2024;13(1):1–7.

Copyright © 2026 by the Authors, Published by Department of Nutrition Science, Faculty of Medicine, Universitas Diponegoro, Journal of Nutrition College Volume 15 (4) Oktober 2026, P-ISSN: 2337-6236; E-ISSN: 2622-884X
This is an open access article under the CC BY-SA License(https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)

Diambil dari https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-tata-boga/article/view/59170

8. Sitepu DE, Primadiamanti A, Safitri EI. Hubungan Usia, Pekerjaan dan Pendidikan Pasien Terhadap Tingkat Pengetahuan DAGUSIBU di Puskesmas Wilayah Lampung Tengah.*Jurnal Ilmiah Tenaga Pendidik* [Internet]. 2024;10(6):196–204. Available from: https://doi.org/10.5281/zenodo.10642605
9. Adrianto B, Ilmi IMB, Syah MNH, 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 Ilmiah Penelitian Kesehatan)*. 2023;9(1):1. DOI: 10.30829
10. Taufik T, Wardatul jannah S. Penggunaan Media Audio Visual dalam Pembelajaran Istima'. *Edu Journal Innovation in Learning and Education*. 2024;2(1):31–9. DOI: https://doi.org/10.55352/edu.v2i1.934
11. Sheladjiq AC, Yulianti F. Pengaruh Media E-Booklet Terhadap Pengetahuan Tentang Pencegahan Anemia Pada Remaja Putri. *Jurnal Kesehatan Siliwangi*. 2023;3(3):494–500. DOI: 10.34011/jks.v3i3.1021
12. Anggraini W, Agustina CF, Sari W, Istiwara EM. Analisis Manfaat E-Booklet dalam Mengedukasi Masyarakat tentang Hipertensi di Rumkitban JS/00.08 Bintaro Jakarta Selatan. *Junior Medical Journal*. 2023;1(8):985–92. DOI:10.33476/jmj.v1i8.3240
13. Rukmana E, Fransiari ME, Damananik KY, Nurfazriah LR. Penilaian Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Gizi Seimbang serta Status Gizi pada Remaja di SMA Yayasan Bandung, Kabupaten Deli Serdang. *Amerta Nutrion* [Internet]. 2023;7(2):178–83. DOI: https://doi.org/10.20473/amnt.v7i2SP.2023.178-183
14. Peran Simanihuruk, Darwis Tamba RS. Pengaruh Sikap, Norma-Norma Subyektif dan Kontrol Perilaku. *Jurnal Manajemen dan Bisnis*. 2021;1(3). DOI: https://doi.org/10.54367/jmb.v21i1.1189
15. Prasetiawati R, Utami F, Eka Puspita F, Rizki Febrianti I, Zakiyatuh N, Studi Farmasi P. Pengaruh Pengetahuan Terhadap Sikap Masyarakat Dalam Upaya Pencegahan Penyebaran Covid-19 Di Desa Cimanganten-Garut. *JAMAIKA Jurnal Abdi Masyarakat* . 2021;2019:108–14.
16. Putra A, Rahmadhani S, Simamora D, Sahadewa S. Relationship between Knowledge and Attitude of Healthy Living with Healthy Behavior Patterns in Medical Students. *Jurnal Ilmu Kedokteran Wijaya Kusuma*. 2023;12(1):7–16. DOI: https://doi.org/10.30742/jikw.v12i1.1955
17. Aji L, Hendrawati T, Febrianti T, Wulandari N.*c*. Banjarnegara: Penerbit Qriset; 2024.
18. Romadhon M, Wulandari R, Rimbawati Y, Amalia R. *Buku Ajar : Promosi Kesehatan*. Indramayu: Penerbit Adab; 2024.
19. Vergara SD. Vodcasting (Video Podcast) as a Tool for Enhancing Modular Students' Performance in Science. *International Journal of Reaserch Publications*. 2022;103(1):134–46. *DOI: 10.47119/IJRP1001031620223395*
20. Nurqadriani N, Syafaruddin B. Faktor Determinan Dalam Pendidikan: Guru Sebagai Pendidik Profesional. *Al asma: Journal of Islamic Education*. 2021;3(1):64. DOI: https://doi.org/10.24252/ asma.v3i1.21120
21. Indriyani D. *Analisis Teori Cone of Experience Edgar Dale Pada Pembelajaran Ppkn Dengan Metode Jigsaw "Warung Hierarki."* 2024;35:1–9. DOI : https://doi.org/10.15294/aqcj0f50
22. Fadhilah TM, Sari RP, Masinambow BG, Andriana DS, Arifiana WL. Edukasi Pendidikan Gizi Terkait Pemilihan Jajanan Sehat pada Anak Usia Sekolah. *JPPM (Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat)*. 2024;8(1):91. DOI: https://doi.org/10.30595/jppm.v8i1.20628
23. Gusmaneli Gusmaneli, Anggi Ladiva Junaidi, Nada Ranjani. Menggali Potensi Dalam Proses Pembelajaran Strategi Afektif untuk Meningkatkan Keterlibatan Siswa dan Kualitas Pembelajaran. *Jurnal Kajian Penelitian Pendidikan dan Kebudayaan*. 2024;2(3):01–13. DOI: https://doi.org/10.59031/jkppk.v2i3.406

Copyright © 2026 by the Authors, Published by Department of Nutrition Science, Faculty of Medicine, Universitas Diponegoro, Journal of Nutrition College Volume 15 (4) Oktober 2026, P-ISSN: 2337-6236; E-ISSN: 2622-884X
This is an open access article under the CC BY-SA License(https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)