

Penyuluhan Gizi Seimbang melalui Media Podcast sebagai Upaya Pencegahan Malnutrisi di Purwokerto

Adinna Islah Perwita^{1*}, Prita Suci Nurcandrani¹

¹Universitas Amikom Purwokerto

Jln. Letjend Pol. Soemarto, Purwokerto Utara, Banyumas 53127 – Indonesia

*Email Korespondensi: adinna.islah@amikompurwokerto.ac.id

Submitted: September 15, 2025, **Revised:** January 2, 2026, **Accepted:** July 2, 2026

Accredited by Kemristekdikti No. 204/E/KPT/2022

Abstract - Malnutrition is a condition of imbalanced nutrient intake, whether deficient or excessive, which can have serious health consequences, especially for children. This condition is influenced by various factors, one of which is low nutritional literacy in society. In the Purwokerto region, the problem of malnutrition in children is still considered quite concerning and is a major focus of the local health intervention program. Children experiencing malnutrition are at risk of growth disorders, cognitive development impairment, and reduced immune function. As an effort to prevent and increase public knowledge, a balanced nutrition counselling activity was conducted thru the podcast medium. Media podcasts were chosen because they were considered effective in conveying information audio-visually, easily accessible at any time, replayable, and have a wide reach. The process of creating this podcast is carried out in several stages, namely pre-production, production, and post-production, so that the material presented can be structured systematically and attractively. This educational activity was conducted with the involvement of a nutritionist from the Purwokerto Utara 2 Public Health Center as the main resource person, ensuring the accuracy and scientific basis of the information presented. The results of the podcast's broadcast and audience interaction, such as the number of likes and responses, indicate positive feedback, although it is still limited. This indicates that a digital media-based educational approach, particularly podcasts, has the potential to be an effective means of disseminating nutritional information and raising public awareness about the importance of a healthy and balanced diet.

Keywords: Educational Media, Podcasts, Malnutrition, Balanced Nutrition

Abstrak - Malnutrisi merupakan kondisi ketidakseimbangan asupan zat gizi, baik berupa kekurangan maupun kelebihan yang dapat berdampak serius terhadap kesehatan, terutama pada anak-anak. Kondisi ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah rendahnya literasi gizi di masyarakat. Di wilayah Purwokerto, masalah malnutrisi pada anak masih tergolong memprihatinkan dan menjadi salah satu fokus utama dalam program intervensi kesehatan daerah. Anak-anak yang mengalami malnutrisi berisiko mengalami gangguan pertumbuhan, perkembangan kognitif, serta penurunan daya tahan tubuh. Sebagai upaya pencegahan dan peningkatan pengetahuan masyarakat, dilaksanakan kegiatan penyuluhan gizi seimbang melalui media podcast. Media ini dipilih karena dinilai efektif dalam menyampaikan informasi secara audio visual, mudah diakses, dapat diputar berulang kali, serta memiliki jangkauan yang luas. Proses pembuatan podcast dilakukan melalui beberapa tahapan: pra produksi, produksi, dan pasca produksi, sehingga materi yang disampaikan dapat tersusun secara sistematis dan menarik. Kegiatan edukasi dilaksanakan dengan melibatkan ahli gizi dari Puskesmas Purwokerto Utara 2 sebagai narasumber utama, sehingga informasi yang disampaikan akurat dan berbasis keilmuan. Hasil penayangan podcast serta interaksi audiens, seperti jumlah likes dan tanggapan, menunjukkan adanya umpan balik yang positif meskipun masih terbatas. Hal ini mengindikasikan pendekatan edukasi berbasis media digital, khususnya podcast, berpotensi menjadi sarana efektif dalam menyebarkan informasi gizi dan meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pola makan sehat dan seimbang.

Kata kunci: Media Edukasi, Podcast, Malnutrisi, Gizi Seimbang

I. PENDAHULUAN

Masalah Beban Ganda Gizi atau *Double Burden of Malnutrition* menjadi tantangan utama dalam isu kesehatan global. *World Health Organization* (WHO) menyatakan, kondisi ini merupakan bentuk malnutrisi yang kompleks serta menjadi penyebab utama penyakit dan kematian di dunia. Beban ganda ini terjadi akibat kombinasi antara kekurangan gizi baik zat gizi mikro maupun makro, dan peningkatan angka obesitas yang semakin meluas (*World Health Organization*, 2019). Peningkatan ini terjadi secara bersamaan pada populasi yang sama, kelompok rumah tangga, bahkan individu (Popkin, 2021). Fenomena ini banyak ditemukan di negara berpendapatan menengah dan rendah, termasuk Indonesia (*World Health Organization*, 2019).

Malnutrisi adalah suatu keadaan ketidakseimbangan gizi yang disebabkan oleh kelebihan atau kekurangan kalori, protein dan zat gizi lainnya (Fariqy & Graharti, 2024). Malnutrisi terjadi di berbagai kelompok usia, diantaranya pada usia anak-anak. Menurut studi observasional analitik di Jakarta tahun 2024, prevalensi gizi kurang pada anak kelas empat hingga enam sekolah dasar mencapai 34,2%, sementara gizi buruk sebesar 2,6%, gizi lebih 17,1%, dan obesitas 14,5% dari total sampel (Fayola et al., 2025).

Data nasional juga menunjukkan angka rata-rata gizi kurang pada usia sekolah antara usia 5-12 tahun sekitar 11,2%, dengan 4% sangat kurus dan 7,2% kurus (Aulia, 2022). Penyebabnya sangat beragam, meliputi faktor asupan makanan yang tidak seimbang, rendahnya pengetahuan anak dan orang tua mengenai gizi, frekuensi konsumsi makanan jajanan yang tidak sehat, serta pola asuh makan yang kurang optimal (Fayola et al., 2025).

Di Purwokerto, Banyumas, kondisi malnutrisi anak-anak pada beberapa tahun terakhir menunjukkan prevalensi yang cukup memprihatinkan dan menjadi fokus intervensi kesehatan daerah. Berdasarkan hasil studi *cross-sectional* tahun 2024 yang melibatkan 174 anak usia > 2 hingga 5 tahun di Kabupaten Banyumas (termasuk Purwokerto), ditemukan sebanyak 31,6% anak mengalami stunting, 17,2% *wasting*, dan 30,5% *underweight* (Bahar et al., 2024). Bahkan di wilayah kerja Puskesmas Purwokerto Timur II, kasus balita gizi kurang pada tahun 2020 mencapai 7,3%, meningkat dibanding tahun sebelumnya, sementara balita pendek sebesar 14,9% dan balita kurus 3,4% dari total 617 balita yang diamati (Pramudya et al., 2022). Kondisi ini mencerminkan bahwa Purwokerto masih menghadapi tantangan besar terkait malnutrisi dan membutuhkan intervensi multisektor sehingga upaya penanggulangan malnutrisi bisa berjalan lebih optimal.

Salah satu langkah yang bisa dilakukan untuk menanggulangi malnutrisi adalah dengan pendekatan edukatif yang efektif dan mudah diakses oleh masyarakat. Pemanfaatan media digital, khususnya podcast, menjadi salah satu solusi yang relevan. Sesuai dengan Trisnowati & Aseta, 2020, bahwa media edukasi yang baik harus mampu memberi rangsangan semua panca indera sehingga sasaran edukasi lebih paham terhadap isi pesan yang disampaikan. Sehingga dalam pemilihan media edukatif ini menggunakan format media podcast yang menawarkan secara audio dan visual. Selain itu, Maharani & Kurniasari, 2022 juga membuktikan bahwa media podcast efektif dalam meningkatkan pengetahuan gizi seimbang pada informan dalam penelitiannya.

Berangkat dari pentingnya edukasi mengenai gizi seimbang di Purwokerto, penulis sebagai penyelenggara melakukan penyuluhan yang berkolaborasi dengan ahli gizi dari Puskesmas Purwokerto Utara II. Kolaborasi ini menghadirkan format tanya-jawab bersama *host* dalam hal ini merupakan mahasiswa Ilmu Komunikasi. Tujuan edukasi ini agar lebih mudah menjangkau audiens yang luas karena penyelenggara bersama narasumber bekerjasama untuk membagikan konten podcast yang diunggah pada media sosial masing-masing. Sehingga pengabdian ini akan lebih efektif dan cepat untuk memenuhi target audiens.

Melalui program ini, diharapkan masyarakat Purwokerto, khususnya kelompok dewasa baik yang memiliki anak-anak maupun akan memiliki anak, dapat meningkatkan pemahaman mereka tentang pentingnya keseimbangan gizi dalam kehidupan sehari-hari untuk anak mereka. Dengan demikian, upaya ini dapat berkontribusi dalam menurunkan angka malnutrisi dan menciptakan generasi yang lebih sehat khususnya di Purwokerto, Kabupaten Banyumas, Jawa Tengah.

II. KERANGKA TEORI

Dalam kegiatan penyuluhan melalui media digital, pemahaman mengenai teori produksi media sangat penting untuk memastikan bahwa pesan edukatif dapat diterima dengan efektif oleh audiens. Produksi media podcast memerlukan pemahaman tentang bagaimana menyusun isi pesan (*content*), gaya penyampaian (*delivery*), serta pemilihan platform distribusi yang sesuai.

Menurut Nasrullah (2020), produksi media digital seperti podcast harus memperhatikan aspek komunikasi yang personal, berbasis suara, dan naratif, yang mampu menciptakan keterlibatan emosional dengan pendengar. Podcast sebagai media audio memungkinkan terjadinya komunikasi yang bersifat intim dan berkesan karena memanfaatkan intonasi suara, tempo bicara, dan *storytelling*, yang menjembatani keterbatasan visual dalam penyuluhan. Selain itu, Nurrizka & Arifianto (2021) menjelaskan bahwa dalam produksi podcast yang efektif, diperlukan pemilihan topik yang relevan dengan kebutuhan khalayak, susunan naskah yang komunikatif, serta kolaborasi antara narasumber dan *host* untuk menciptakan dinamika percakapan yang menarik. Dalam konteks penyuluhan gizi seimbang, hal ini berarti merancang episode yang tidak hanya informatif, tetapi juga menghibur, interaktif, dan kontekstual dengan kehidupan sehari-hari masyarakat dan kaitannya dengan status gizi.

Salah satu teori yang mendukung penyuluhan gizi seimbang melalui media podcast juga berasal dari Teori Komunikasi Dua Arah (*Two-Way Communication Theory*). Teori ini menekankan bahwa komunikasi yang efektif tidak hanya terjadi ketika pesan berhasil disampaikan, tetapi ketika terdapat interaksi timbal balik (*feedback*) antara komunikator dan komunikan. Dalam model dua arah, komunikasi bersifat dialogis dan memungkinkan kedua belah pihak saling mempengaruhi serta menyesuaikan pesan berdasarkan respons yang diterima (Mulyana, 2021).

Meskipun podcast merupakan media satu arah secara teknis, pendekatan komunikasi dua arah dapat diterapkan melalui desain format yang interaktif, seperti tanya-jawab dengan narasumber, serta membuka ruang partisipasi audiens melalui kolom komentar media sosial. Hal ini memperkuat keterlibatan pendengar, meningkatkan pemahaman terhadap informasi gizi, dan membangun hubungan yang lebih akrab antara komunikator dan audiens (Nasrullah, 2020). Dengan demikian, prinsip komunikasi dua arah menjadi dasar penting dalam strategi penyuluhan berbasis media digital untuk meningkatkan efektivitas pesan edukatif.

III. METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan penyuluhan gizi seimbang melalui media podcast ini dilakukan melalui enam tahapan utama yang mencakup proses pra-produksi, produksi, hingga pasca-produksi. Setiap tahap dirancang secara sistematis agar pesan edukatif dapat disampaikan secara efektif, menarik, dan mudah diakses oleh masyarakat sasaran. Adapun tahapan-tahapannya sebagai berikut:

- (1) Riset kondisi kasus malnutrisi pada usia anak-anak sekolah dasar di Purwokerto;
- (2) Perumusan materi edukasi, dilakukan melalui kolaborasi dengan ahli gizi dari Puskesmas Purwokerto Utara II untuk memastikan bahwa isi informasi yang akan disampaikan bersifat ilmiah, relevan, dan aplikatif. Materi mencakup prinsip gizi seimbang, contoh menu sehat, serta dampak malnutrisi pada usia anak-anak;
- (3) Perencanaan konsep podcast yang edukatif dan menarik, termasuk menentukan segmentasi, durasi, dekorasi ruangan podcast, serta strategi penyampaian pesan agar sesuai dengan karakteristik pendengar dewasa yang memiliki anak-anak;
- (4) Produksi konten podcast, yaitu proses rekaman audio-video yang dilakukan dengan mengacu pada naskah yang telah disusun;
- (5) Editing konten podcast, dilakukan untuk menyempurnakan hasil rekaman dari sisi teknis dan isi. Proses ini mencakup penyuntingan suara dan visual, penyisipan efek jika diperlukan, serta memastikan bahwa informasi tersampaikan dengan jelas dan runtut;
- (6) Distribusi konten, yaitu penyebaran podcast melalui berbagai platform digital seperti YouTube, WhatsApp, dan Instagram guna menjangkau audiens yang lebih luas.

Lebih jelasnya, alur pelaksanaan metode ini dapat dilihat pada diagram berikut:

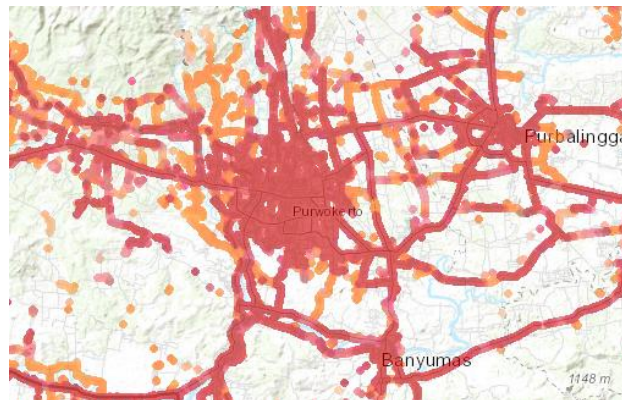


Diagram 1. Metode Pelaksanaan Pengabdian Masyarakat
Sumber: Olahan Penulis, 2025

IV. HASIL PELAKSANAAN

Pelaksanaan penyuluhan gizi seimbang melalui media podcast di Purwokerto berjalan sesuai dengan tahapan yang telah direncanakan. Pada tahap observasi dan riset, ditemukan bahwa Indonesia menjadi negara pendengar podcast terbanyak yakni sebesar 42,6% dibandingkan dengan rata-rata dunia yang justru hanya 22,1% (Yonatan, 2025). Selain itu, ditemukan juga bahwa jumlah pengguna internet di Purwokerto pada tahun 2025 tergolong tinggi, dengan tingkat akses yang semakin merata berkat perluasan jaringan dan kehadiran layanan berbasis *fiber optic* dari berbagai provider.

Purwokerto sebagai pusat Kabupaten Banyumas turut berkontribusi pada statistik penetrasi internet di Jawa Tengah yang menempati posisi tertinggi kedua secara nasional, meskipun masih terdapat tantangan terkait literasi digital. Hal ini terlihat dari peta NPerf yang mendeteksi jaringan internet di wilayah Purwokerto, baik dari provider im3, Telkomsel, Smartfren dan XL Axiata menunjukkan kepadatan jaringan di wilayah Purwokerto yang ditunjukkan dengan warna merah pada gambar berikut:



Gambar 1. Penyebaran Internet di Purwokerto
Sumber: NPerf, 2025

Dari gambar di atas menunjukkan bahwa masyarakat Purwokerto telah banyak yang mendapat jaringan internet, sehingga pemilihan edukasi menggunakan media internet relevan dengan masyarakat. Sedangkan untuk kasus malnutrisi sendiri, di Kabupaten Banyumas, termasuk Purwokerto, terdapat sekitar 14.000 anak yang mengalami stunting pada tahun 2025, dengan tingkat kasus tinggi di Purwokerto Barat dan Purwokerto Selatan setelah Cilongok. Hal ini terjadi karena banyak pasangan yang menikah muda sehingga belum siap secara fisik dan mental menjadi orang tua, serta meningkatkan risiko komplikasi kehamilan dan gizi anak yang rendah (Sejati, 2025). Hal ini pula yang mendasari pemerintah kabupaten Banyumas menggulirkan Program Makan Bergizi Gratis (MBG) ke sekolah-sekolah dan posyandu agar asupan gizi dasar anak terjamin.

Dari hasil riset tersebut, kemudian tim pelaksana menyusun materi edukasi yang dirancang bersama ahli

gizi dari Puskesmas Purwokerto Utara II. Materi mencakup penjelasan tentang prinsip gizi seimbang, contoh menu sehat yang mudah diaplikasikan dalam keseharian, seperti mengacu pada program “Isi Piringku”, serta risiko malnutrisi pada usia anak-anak akibat pola makan tidak sehat. Materi ini kemudian disusun dalam format podcast yang edukatif dan menarik, dengan gaya komunikasi naratif dan dialogis berbasis teori produksi media podcast untuk menjalin kedekatan emosional dengan audiens (Nasrullah, 2020; Nurrizka & Arifianto, 2021).

Dari segi perencanaan produksi, tim produksi yang terdiri dari penyelenggara bersama mahasiswa Ilmu Komunikasi berdiskusi terkait konsep podcast. Dihasilkan bahwa meski disebut podcast, namun produksi ini tidak hanya memiliki luaran audio namun juga visual dari dua *angle*, yakni *angle* host dan *angle* narasumber. Podcast dilakukan dengan format tanya-jawab antara host dan narasumber ahli gizi, sehingga tercipta interaksi yang bersifat dua arah secara konseptual meskipun secara teknis media podcast adalah satu arah. Pendekatan komunikasi dua arah ini juga didukung oleh ruang partisipasi melalui kolom komentar dan media sosial, yang meningkatkan keterlibatan pendengar dan memberikan *feedback* langsung (Mulyana, 2021). Dalam hal perencanaan, tim juga menyusun narasi beserta daftar pertanyaan yang akan diajukan kepada narasumber. Narasi disusun dengan bahasa yang mudah dimengerti, ringkas, dan mengandung elemen *storytelling* untuk menarik perhatian pendengar.

Tim juga menentukan target durasi selama maksimal 30 menit. Hal ini mengacu pada Survei IDN Research Institute (2024) terhadap Milenial dan Gen Z di Indonesia yang menunjukkan mayoritas (43%) menyukai podcast berdurasi 30-60 menit karena dianggap ideal untuk pembahasan topik secara mendalam. Sementara 38% memilih durasi 20-30 menit. Durasi kurang dari 20 menit disukai 12%, dan lebih dari 60 menit hanya 7% (Maulida, 2025) Kesimpulannya, durasi yang terlalu pendek sering dianggap kurang memuaskan, dan durasi terlalu panjang bisa membuat bosan. Sehingga tim produksi memilih durasi maksimal 30 menit. Tim produksi juga berdiskusi terkait tata panggung dan dekorasi podcast sesuai dengan tema yang dibawakan serta nama program podcast.



Gambar 2. Host Podcast Penyuluhan Gizi Seimbang
Sumber: YouTube Ampumedia, 2025

Selanjutnya, produksi podcast dilaksanakan pada 30 April 2025 di studio podcast Ampumedia, Universitas Amikom Purwokerto. Sebelum rekaman, tim produksi memberikan *briefing* kepada narasumber terkait konsep yang direncanakan. Podcast dibawakan oleh mahasiswa Ilmu Komunikasi konsentrasi Jurnalistik yakni Rizky Aprilianto sebagai host, terlihat pada gambar 2 di atas, yang kemudian melakukan tanya-jawab dengan narasumber ahli gizi dari Puskesmas Purwokerto Utara II yakni Ibu Raden Endah Nurkhalida, S.Gz. yang terlihat pada gambar 3.



Gambar 3. Narasumber Podcast Penyuluhan Gizi Seimbang
Sumber: YouTube Ampumedia, 2025

Produksi podcast ini direkam menggunakan tiga sudut pandang kamera, serta menggunakan software OBS (Open Broadcaster Software). Podcast ini membicarakan tentang pentingnya mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang sebagai bagian dari pola hidup sehat. Podcast ini juga menjelaskan konsep "Isi Piringku" sebagai pembaruan dari konsep lama "4 Sehat 5 Sempurna" yang memberikan panduan praktis tentang porsi makanan yang harus dikonsumsi dalam satu kali makan agar kebutuhan gizi harian terpenuhi. Menurut ahli gizi tersebut, setiap piring makan idealnya terdiri dari setengah porsi sayur dan buah, serta setengah lainnya makanan pokok dan lauk pauk, disertai dengan anjuran minum air putih delapan gelas per hari serta aktivitas fisik rutin selama 30 menit. Narasumber juga membahas bagaimana pangan lokal bisa dijadikan sumber gizi berkualitas dan mengajak audiens untuk meningkatkan konsumsi sayur dan buah, yang masih rendah di kalangan masyarakat.

Edukasi tersebut relevan dengan kondisi gizi di wilayah Purwokerto. Berdasarkan data Survei Status Gizi Indonesia (SSGI) Banyumas tahun 2024 menunjukkan prevalensi stunting masih tergolong tinggi, yaitu mencapai 19,6%, lebih tinggi dari rata-rata provinsi Jawa Tengah sebesar 17,1% (Banyumaskab, 2025). Laporan penelitian di Kecamatan Purwokerto Timur juga mengungkapkan kasus balita gizi kurang mencapai 11,2%, bahkan di Kelurahan Arcawinangun tercatat sebanyak 14,9% balita mengalami gizi kurang.

Faktor penentu utama status gizi anak tersebut ialah pengetahuan dan sikap ibu mengenai pemberian makan responsif serta kebiasaan konsumsi pangan bergizi (Setiari & Yektiningtiyastuti, 2025). Sehingga dengan menginformasikan pentingnya gizi seimbang, harapannya banyak audiens di wilayah Purwokerto menyadari perlunya mengantisipasi dampak yang lebih buruk lagi. Penyampaian edukasi juga dibuat agar mudah dipahami, sehingga dapat lebih efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat agar lebih bijak dalam memilih menu makan sekaligus mendorong perilaku hidup sehat secara holistik.

Setelah proses produksi podcast, tahap selanjutnya adalah proses editing menggunakan software Adobe Premiere Pro. Tujuan editing dalam hal ini memastikan bahwa pesan yang disampaikan jelas dan menarik. Editing yang dilakukan meliputi penambahan teks, seperti teks nama narasumber dan host, nama program, serta poin-poin pembahasan yang informatif seperti gambar berikut:



Gambar 4. Penambahan Teks pada Proses Editing Podcast
Sumber: YouTube Ampumedia, 2025

Gambar 4 diberikan teks untuk memperjelas bagian dari konsep Isi Piringku yang dijelaskan oleh narasumber. Tidak hanya itu, dalam proses editing tim juga menghapus jeda yang terlalu panjang, suara gangguan, atau kata tanpa makna seperti “hmm” agar hasil akhir terdengar rapi dan profesional. Dalam proses editing juga menata volume agar konsisten di seluruh bagian podcast, penambahan musik intro, outro, atau efek suara bebas royalti yang dapat menjadi sentuhan kreatif, asalkan tidak berlebihan sehingga tujuan utama edukasi tetap menjadi fokus. Terakhir, sebelum podcast dipublikasikan ke platform media sosial, dilakukan *review* oleh tim secara menyeluruh mulai dari transisi, kebersihan audio, hingga kelengkapan metadata agar podcast layak konsumsi dan optimal bagi pendengar. Tahapan editing ini berkontribusi penting memastikan kualitas dan penyampaian pesan edukasi berjalan efektif sesuai tujuan penyuluhan.

Setelah tim melakukan *review*, tahapan selanjutnya adalah distribusi konten melalui platform YouTube Ampumedia, WhatsApp dan Instagram masing-masing tim, sehingga menjangkau audiens di Purwokerto secara luas. Dalam proses distribusi, tim menyiapkan deskripsi konten yang sesuai dengan prinsip CTA (Call to Action), yakni teks yang berisi instruksi jelas dan persuasif guna mendorong audiens untuk mengambil langkah selanjutnya (Isba & Ahmadi, 2024). Dalam hal ini langkah yang diarahkan adalah menonton podcast hingga akhir durasi.



Gambar 5. Deskripsi Podcast di YouTube
Sumber: YouTube Ampumedia, 2025

Dari gambar 5 menunjukkan adanya umpan balik atau *feedback* yang terjadi antara audiens dengan tim penyuluhan, yakni dari jumlah *likes*. Meski hanya mendapatkan 8 *likes*, angka ini tetap menunjukkan adanya respon positif audiens terhadap konten edukasi yang mereka tonton. Dari 317 kali tayangan juga menunjukkan adanya penyebaran pengetahuan mengenai gizi seimbang kepada audiens. Hal ini didukung dalam studi *Comparing Educational and Dissemination Videos in a STEM YouTube Channel* yang menemukan bahwa *views* dan *likes* bisa jadi indikator bahwa audiens tidak hanya melihat konten tetapi juga memberikan apresiasi (Lijo et al., 2024).

V. KESIMPULAN

Pelaksanaan penyuluhan gizi seimbang melalui media podcast di Purwokerto menunjukkan keberhasilan dalam mengintegrasikan pendekatan komunikasi digital dengan kebutuhan edukasi masyarakat lokal. Didukung oleh tingginya tingkat penetrasi internet di wilayah Purwokerto serta budaya digital yang berkembang pesat, terutama dalam konsumsi media seperti podcast, penyuluhan ini dilaksanakan secara terstruktur mulai dari observasi, perencanaan, produksi hingga distribusi konten. Pemilihan media podcast dinilai tepat karena sesuai dengan karakteristik audiens muda di Indonesia, yang menunjukkan minat tinggi terhadap konten audio-visual berdurasi sedang.

Selain itu, tingginya angka stunting dan gizi kurang di Banyumas, termasuk di beberapa wilayah di Purwokerto, menjadi landasan kuat bagi urgensi penyuluhan ini. Konten podcast yang dikembangkan secara

kolaboratif bersama ahli gizi tidak hanya menyajikan informasi faktual dan aplikatif, seperti prinsip "Isi Piringku", tetapi juga dikemas dengan pendekatan komunikatif dan naratif untuk menjalin kedekatan emosional dengan pendengar. Tahap editing dan distribusi konten dilakukan secara profesional dengan memperhatikan kualitas pesan dan prinsip-prinsip *call to action* guna meningkatkan jangkauan dan keterlibatan audiens. Meskipun jumlah *likes* dan *views* masih tergolong kecil, respons tersebut tetap menjadi indikator adanya *feedback* positif dan penyebaran pengetahuan.

Dengan demikian, program ini berhasil menggabungkan strategi komunikasi, teknologi, dan substansi gizi dalam sebuah pendekatan edukatif yang inovatif dan berpotensi memberikan dampak positif terhadap peningkatan literasi gizi masyarakat Purwokerto.

DAFTAR PUSTAKA

- Aulia, J. N. (2022). Masalah Gizi Pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Media Husada*, 11(1), 22–25. <https://doi.org/10.33475/jikmh.v11i1.290>
- Bahar, Muh. A., Galistiani, G. F., Eliyanti, U., & Mohi, A. R. (2024). Gambaran Nilai Utilitas Kesehatan Anak dengan Malnutrisi: Studi pada Kasus Stunting, Wasting, dan Underweight di Indonesia. *Jurnal Mandala Pharmacon Indonesia*, 10(2), 610–617. <https://doi.org/10.35311/jmpi.v10i2.656>
- Banyumaskab. (2025). *Rembuk Stunting, Upaya Bupati Tekan Angka Stunting di Banyumas*. <https://www.banyumaskab.go.id/detail/berita/52695>
- Fariqy, M. I., & Graharti, R. (2024). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Malnutrisi. *Jurnal Medula*, 14(2), 301–305.
- Fayola, A. P., Rosita, S. Z., Griffith, G., Tarigan, G. H., & Apriliano, W. D. (2025). Determinan Status Gizi pada Anak Usia Sekolah Dasar di Perkotaan. *Jurnal Penelitian Dan Karya Ilmiah Lembaga Penelitian Universitas Trisakti*, 48–61. <https://doi.org/10.25105/pdk.v10i1.21912>
- Isba, R. O., & Ahmadi, M. A. (2024). Pengaruh Call To Action dan Kualitas Konten Dalam Live Streaming terhadap Efektivitas Pembelian Konsumen. *Jurnal Media Akademik*, 2(12).
- Lijo, R., Castro, J. J., & Quevedo, E. (2024). Comparing Educational and Dissemination Videos in a STEM YouTube Channel: A Six-year Data Analysis. *Heliyon*, 10(3), e24856. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e24856>
- Maharani, A., & Kurniasari, R. (2022). Efektivitas Pemberian Media Podcast Terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi Seimbang pada Anak Usia Sekolah Dasar. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(2), 1763–1767. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v6i2.4415>
- Maulida, C. (2025). *Durasi Podcast Favorit Milenial dan Gen Z di Indonesia*. <https://data.goodstats.id/statistic/durasi-podcast-favorit-milenial-dan-gen-z-di-indonesia-G3iky>
- Mulyana, D. (2021). *Ilmu Komunikasi: Suatu Pengantar Edisi Revisi*. Remaja Rosdakarya.
- Nasrullah, R. (2020). *Komunikasi Digital: Teori dan Praktik di Era Revolusi Industri 4.0*. Kencana.
- NPerf. (2025). *Telkomselpeta Cakupan 3G/4G/5G – Purwokerto, Banyumas, Jawa Tengah, Indonesia*. <https://www.nperf.com/id/map/ID/1630328.Purwokerto/5119.Telkomsel/signal?ll=-7.42139&lg=109.23444&zoom=12>
- Nurriszka, A., & Arifianto, D. (2021). Produksi Podcast Edukatif dalam Strategi Komunikasi Digital. *Jurnal Komunikasi Dan Media Digital*, 2(1), 15–24.
- Popkin, B. M. (2021). Measuring the Nutrition Transition and Its Dynamics. *Public Health Nutrition*, 24(2), 318–320. <https://doi.org/10.1017/S136898002000470X>
- Pramudya, W., Wirakhmi, I. N., & Triana, N. Y. (2022, October 6). Hubungan Pola Pemberian Makan dengan Status Gizi Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Purwokerto Timur II. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian & Pengabdian Kepada Masyarakat (SNPPKM) 2022 Universitas Harapan Bangsa Hubungan Pola Pemberian Makan Dengan Status Gizi Balita Di Wilayah Kerja Puskesmas Purwokerto Timur II*.
- Sejati, P. P. (2025). *Cilongok Sumbang Kasus Stunting Terbanyak Di Banyumas, Kesiapan Orangtua Untuk Punya Anak Disorot*. *Tribun Banyumas*. <https://banyumas.tribunnews.com/2025/06/27/cilongok-sumbang-kasus-stunting-terbanyak-di-banyumas-kesiapan-orangtua-untuk-punya-anak-disorot>

- Setiari, T. Vi., & Yektiningtiyastuti. (2025). Hubungan Tingkat Pengetahuan dan Sikap Ibu tentang Responsive Feeding Bayi dengan Status Gizi Anak Balita. *Faletehan Health Journal*, 12(1), 68–74.
- Trisnowati, T. trisnowati, & Aseta, P. (2020). Pemanfaatan Booklet Edukasi Dalam Peningkatan Kesadaran Ibu Melakukan Deteksi Dini Kanker Serviks. *Profesi (Profesional Islam) : Media Publikasi Penelitian*, 18(1), 8–14. <https://doi.org/10.26576/profesi.v18i1.41>
- World Health Organization. (2019). *Malnutrition is A World Health Crisis*. <https://www.who.int/news/item/26-09-2019-malnutrition-is-a-world-health-crisis>
- Yonatan, A. Z. (2025). *Indonesia jadi Negara dengan Pendengar Podcast Terbanyak 2025*.