

Transformasi Literasi Digital: Peningkatan Kapasitas Mahasiswa Unital Timor Leste Dalam Produksi Podcast Edukasi Kesehatan Reproduksi Remaja Era Modern

**Budi Prasetyo^{1*}, Wahyu Rizky², Bambang Abdul Syukur³, Muhammad Hasan⁴,
Sufina Pinto⁵, Adelina Pinto⁶**

^{1,3,4}Prodi D4 Promosi Kesehatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kusuma Husada
Surakarta, Surakarta, Indonesia

²Prodi S1 Administrasi Rumah Sakit, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kusuma
Husada Surakarta, Surakarta, Indonesia

³Prodi D3 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Kusuma Husada Surakarta,
Surakarta, Indonesia

^{5,6}Prodi Saúde Pública, Fakuldade Saude, Universidade Oriental Timor Lorosae,
Dili, Timor-Leste

Email: asli.budi.prasetyo@gmail.com

ABSTRAK

Usia remaja merupakan masa perkembangan yang pesat namun rentan terhadap problematika kesehatan reproduksi. Di era siber saat ini, edukasi kesehatan perlu beradaptasi menggunakan platform digital yang populer di kalangan kaum muda, salah satunya adalah media podcast. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan keterampilan sasaran dalam memproduksi media podcast sederhana yang bertemakan kesehatan. Mitra yang dilibatkan dalam kegiatan ini adalah mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat. Peserta merupakan mahasiswa dari Universidade Oriental Timor Lorosa'e. Kegiatan pengabdian diimplementasikan secara daring menggunakan metode pelatihan terarah serta diskusi atau tanya jawab. Tahapan pelaksanaan kegiatan dibagi menjadi empat segmen materi, yaitu pengenalan podcast, teknik pembuatan naskah, proses recording dan mixing, serta praktik mengunggah hasil karya ke platform Spotify. Kegiatan pelatihan memberikan hasil yang positif di mana peserta mampu merancang dan membuat podcast kesehatan sederhana secara mandiri. Peningkatan keterampilan terukur dari keberhasilan peserta dalam membuat naskah, melakukan perekaman suara menggunakan smartphone, mengeksekusi mixing dan editing, hingga proses akhir mengunggah audio ke media sosial. Selain itu, tingkat keterlibatan juga sangat baik, ditunjukkan dari tanggapan positif dan banyaknya antusiasme tanya jawab dari peserta selama kegiatan berlangsung. Kesimpulan kegiatan ini adalah pengabdian memberikan dampak praktis berupa peningkatan kapasitas literasi digital mahasiswa untuk menjadi kreator konten. Direkomendasikan agar para peserta dapat memanfaatkan keterampilan ini secara berkelanjutan sebagai agen penyebarluasan informasi kesehatan reproduksi, guna mendukung upaya pencegahan masalah kesehatan masyarakat di masa mendatang.

Kata Kunci: Edukasi Remaja, Kesehatan Reproduksi, Literasi Digital, Mahasiswa, Podcast

ABSTRACT

Adolescence is a period of rapid development but is highly susceptible to reproductive health issues. In the current cyber era, health education must adapt by utilizing digital platforms popular among youth, one of which is podcast media. This community service activity aims to enhance the target audience's skills in producing simple, health-themed podcasts. The partners involved in this activity are students from the Public Health Study Program. The participants are students from Universidade Oriental Timor Lorosa'e. The community

service activity was implemented online using targeted training methods, alongside interactive discussions or Q&A sessions.

The implementation phases were divided into four material segments: an introduction to podcasts, scriptwriting techniques, the recording and mixing processes, and the practical application of uploading the final work to the Spotify platform. The training yielded positive outcomes, wherein participants were able to independently design and produce simple health podcasts. The measurable improvement in skills was evidenced by the participants' success in writing scripts, recording audio using smartphones, executing mixing and editing, and ultimately uploading the audio to social media. Furthermore, the level of engagement was excellent, indicated by positive feedback and the high enthusiasm of participants during the Q&A sessions throughout the activity. The conclusion of this activity is that the community service initiative has had a practical impact by enhancing students' digital literacy skills to enable them to become content creators. It is recommended that participants continue to utilize these skills as agents for disseminating reproductive health information, in order to support efforts to prevent public health issues in the future.

Keywords: Adolescent Education, Reproductive Health, Digital Literacy, Students, Podcast

1. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi khususnya dalam teknologi digital memunculkan banyak jenis-jenis media serta jumlah pengguna yang meningkat tajam. Pada 20 tahun terakhir media digital atau beberapa pakar menyebutnya sebagai media baru digunakan sebagai jalur komunikasi utama dalam kehidupan manusia baik individu, kelompok, maupun komunikasi massa. Hal ini didukung dengan kemajuan jaringan internet yang semakin stabil dan kencang serta teknologi produksi media yang semakin canggih serta lebih mudah digunakan bahkan oleh orang awam sekalipun. Akses pencarian informasi oleh masyarakat saat ini didominasi oleh penggunaan media digital dan sumber-sumber informasi digital juga sangat banyak dan bervariasi (Annisa Febriana & Sigit Mulyono, 2022).

Kelompok remaja merupakan populasi yang tengah mengalami perkembangan pesat secara fisik, mental, maupun intelektual. Di saat bersamaan, rentang usia ini sangat rentan terhadap berbagai problematika perkembangan, salah satunya adalah masalah kesehatan reproduksi (Fitriana & Siswantara, 2019; Puspita & Nisman, 2018). Di era siber saat ini, pendekatan edukasi konvensional dari ruang kelas tidak lagi memadai untuk menjangkau generasi muda secara personal. Remaja modern dituntut untuk memiliki kompetensi dan literasi digital yang mumpuni agar mampu mengakses, mengevaluasi, hingga mengomunikasikan informasi yang positif di dunia maya (Kurniawati & Baroroh, 2016). Merespons transisi gaya hidup tersebut, salah satu media digital berbasis audio yang secara eksponensial diminati dan relevan dengan generasi milenial adalah podcast atau siniar (Fadilah et al., 2017).

Integrasi teknologi dalam instrumen belajar di institusi akademik sejalan dengan percepatan inovasi promosi kesehatan. Pemanfaatan podcast sebagai media edukasi telah terbukti efektif dalam memfasilitasi gaya belajar mahasiswa, memberikan fleksibilitas (on the go), serta membuka ruang distribusi konten yang intim namun jangkauannya luas (Cho et al., 2017; Drew, 2017; Hutabarat, 2020). Dalam konteks kesehatan reproduksi yang acap kali dianggap tabu, penyampaian materi menggunakan bahasa nonformal melalui percakapan podcast mampu mengikis rasa canggung serta mendorong keterbukaan remaja dalam mencerna isu-isu pencegahan perilaku berisiko (Fitriana & Siswantara, 2019).

Pada era industri 5.0 ini kebutuhan akan informasi menjadi salah satu kebutuhan pokok dan akses utama dalam memenuhi kebutuhan informasi tersebut adalah melalui teknologi digital. Di Timor Leste pengguna internet berjumlah 51% dari total populasi dan meningkat sebesar 97.000 pengguna (16,4%) dari tahun 2021 ke 2022. Selain itu, pengguna

media sosial di timor leste adalah 429,900 orang atau ekuivalent dengan 31,7% dari jumlah populasi di timor leste. Ini menunjukkan bahwa pengguna internet di timor leste akan mengalami perkembangan dan menjadi media potensial dalam menyebarkan informasi kesehatan di kanal digital (Svanemyr et al., 2015).

Podcast merupakan singkatan dari *Ipod* dan *broadcast*, dimana pada awal podcast dikenalkan hanya bisa dinikmati oleh pengguna Ipod. Dalam perkembangannya podcast hanya berbentuk media audio sekarang podcast juga dapat dinikmati dalam bentuk audio visual (video). Saat ini podcast merupakan media yang dapat diakses pada semua jenis perangkat digital baik itu smartphone, tablet, komputer, laptop bahkan di tv digital sekalipun (Fadillah & Dini, 2021).

Universidade Oriental Timor Lorosa'e (UNITAL) merupakan salah satu perguruan tinggi berbasis ilmu kesehatan yang berada di Kota Dili, Timor Leste. Berdasarkan hasil survei awal, mayoritas mahasiswa UNITAL memiliki afinitas tinggi terhadap platform audio digital. Data juga menunjukkan bahwa audiens pendengar podcast di Timor Leste didominasi oleh kelompok usia 20-25 tahun sebesar 42,12%. Menyikapi peluang tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini difokuskan untuk melatih serta membekali mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat UNITAL dengan keterampilan tahap produksi podcast bertema kesehatan. Melalui program ini, diharapkan mahasiswa memiliki literasi produksi yang memadai sehingga dapat bertransformasi menjadi content creator yang aktif mengedukasi masyarakat luas melalui platform podcast.

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk membekali dan meningkatkan keterampilan literasi digital mahasiswa dalam memproduksi media *podcast* sederhana bertemakan kesehatan reproduksi remaja. Program pelatihan ini diselenggarakan secara daring dengan mitra sasaran mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat di Universidade Oriental Timor Lorosa'e (UNITAL), Kota Dili, Timor Leste. Secara keseluruhan, rangkaian kegiatan ini berlangsung dari bulan September 2022 hingga Juni 2023. Pendekatan pelaksanaan menggunakan metode pelatihan teknis yang dikombinasikan dengan sesi diskusi atau tanya jawab interaktif untuk mengakomodasi pemahaman peserta.

Langkah-langkah kegiatan dibagi ke dalam tiga fase utama: persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Fase persiapan diawali dengan koordinasi bersama pihak UNITAL pada bulan Desember 2022 untuk merumuskan jadwal dan penyesuaian muatan materi. Selanjutnya, persiapan sarana media dilakukan di Universitas Kusuma Husada Surakarta. Memasuki fase pelaksanaan, pelatihan direalisasikan melalui empat langkah pendampingan berurutan, yakni: (1) penyampaian materi dasar *podcast* dan pra-produksi, (2) pembuatan naskah atau *script*, (3) proses rekaman (*recording*) serta penyuntingan audio (*mixing*), dan (4) praktik mengunggah luaran konten *podcast* ke *platform* publik seperti Spotify. Selama proses pelatihan, sarana yang didayagunakan meliputi *smartphone*, *mic recorder*, komputer (*personal computer*), *headset*, serta perangkat lunak pendukung seperti Adobe Audition.

Guna mengukur tingkat ketercapaian dan keberhasilan kegiatan pengabdian, evaluasi dilakukan pada aspek kognitif dan psikomotorik peserta. Instrumen yang digunakan untuk mengukur pemahaman konseptual peserta adalah *pre-test* dan *post-test* terkait tahap-tahap produksi *podcast* kesehatan. Sementara itu, instrumen untuk mengukur keberhasilan aspek psikomotorik dilakukan melalui tahapan *monitoring* hasil penugasan praktik mandiri mahasiswa. Parameter keberhasilan program ini diukur dan dinilai secara kualitatif maupun kuantitatif dari kemampuan mandiri para mahasiswa UNITAL dalam menyajikan dan memublikasikan hasil rekaman *podcast* kesehatan reproduksi remaja yang layak dengar di akhir sesi pelatihan. Rangkaian pengabdian ini kemudian ditutup dengan penyusunan dan penyerahan laporan akhir pada bulan Juni 2023.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

a. Hasil

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa Pelatihan Produksi *Podcast* Kesehatan Sederhana bagi 20 orang perwakilan mahasiswa Universitas Oriental Timor Lorosa'e (UNITAL) telah diselenggarakan dengan lancar pada rentang bulan Oktober 2022 hingga Juni 2023. Capaian keberhasilan dari program ini diukur menggunakan instrumen evaluasi *pre-test* dan *post-test* yang mencakup empat indikator pemahaman dan keterampilan utama, yaitu: (1) pemahaman dasar dan pra-produksi, (2) keterampilan penyusunan naskah (*scripting*), (3) proses rekaman dan penyuntingan audio (*recording & mixing*), serta (4) kemampuan manajemen unggahan konten ke *platform* Spotify.

Untuk mengukur tingkat ketercapaian secara objektif, evaluasi dilakukan sebelum kegiatan (untuk mengetahui *baseline* pengetahuan peserta) dan di akhir rangkaian pendampingan. Rangkuman hasil evaluasi kuantitatif dari 20 peserta disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Rekapitulasi *Pretest* dan *Postest*

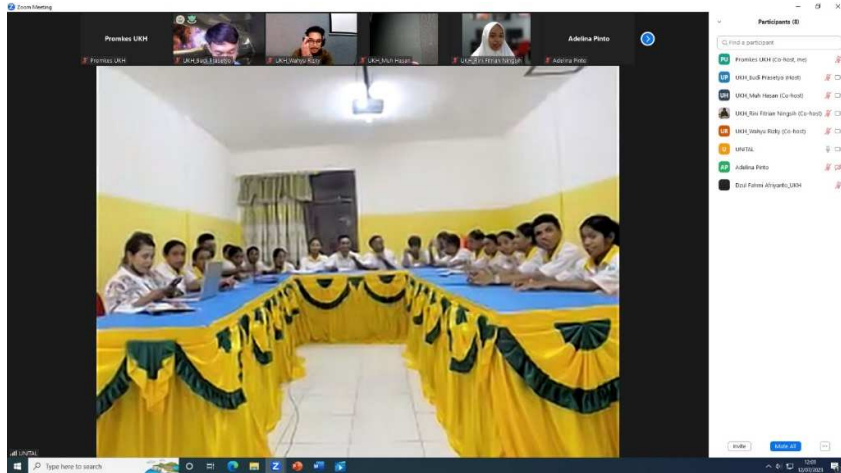
Indikator Penilaian	Rata-Rata Pre-test	Rata-Rata Post-test	Peningkatan Nilai
Pemahaman Dasar & Konsep <i>Podcast</i>	55,50	78,50	+23,00
Keterampilan Penyusunan Naskah	52,25	80,00	+27,75
Keterampilan <i>Recording & Mixing</i>	48,00	76,50	+28,50
Kemampuan Unggah (<i>Upload</i>) Konten	45,50	82,00	+36,50
Rata-Rata Keseluruhan	50,31	79,25	+28,94

Berdasarkan sajian data pada Tabel 1, terlihat secara jelas adanya peningkatan nilai yang terukur dan konsisten pada keempat indikator keterampilan pascapelatihan. Peningkatan paling signifikan tercatat pada indikator "Kemampuan Unggah (*Upload*) Konten". Pada indikator ini, nilai rata-rata *pre-test* peserta yang awalnya berada di posisi terendah yakni 45,50, melonjak drastis menjadi 82,00 pada saat *post-test*. Hal ini menunjukkan penambahan kompetensi sebesar 36,50 poin. Angka *post-test* 82,00 tersebut sekaligus menjadi pencapaian nilai rata-rata tertinggi di antara seluruh indikator yang dievaluasi.

Lonjakan yang positif juga ditunjukkan pada indikator teknis lainnya, yaitu "Keterampilan *Recording & Mixing*". Nilai rata-rata peserta sebelum pelatihan berada di angka 48,00 dan berhasil meningkat menjadi 76,50 di akhir pelatihan, menghasilkan peningkatan sebesar 28,50 poin. Tren peningkatan serupa tampak pada indikator "Keterampilan Penyusunan Naskah", di mana kemampuan peserta bertambah sebanyak 27,75 poin, beranjak dari nilai rata-rata *pre-test* 52,25 menjadi 80,00 pada evaluasi *post-test*.

Sementara itu, untuk indikator "Pemahaman Dasar & Konsep *Podcast*", nilai *pre-test* peserta sebenarnya sudah menempati posisi tertinggi dibandingkan indikator lainnya di awal kegiatan, yakni di angka 55,50. Setelah diberikan materi dan pendampingan, nilai tersebut tetap mengalami kenaikan sebesar 23,00 poin sehingga mencapai 78,50 pada akhir kegiatan.

Secara kumulatif, keberhasilan program pelatihan ini tercermin dari akumulasi nilai rata-rata keseluruhan kompetensi peserta. Terjadi peningkatan yang sangat proporsional, di mana nilai rata-rata *pre-test* gabungan yang berada pada level 50,31, naik secara substansial menjadi 79,25 pada saat *post-test*. Hal ini mengonfirmasi bahwa secara agregat, intervensi pelatihan yang diberikan kepada 20 mahasiswa UNITAL tersebut berhasil memberikan peningkatan kapasitas rata-rata sebesar 28,94 poin.



Gambar 1. Pelatihan Produksi *Podcast*



Gambar 2. Pelatihan Produksi *Podcast*

b. Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Universidade Oriental Timor Lorosa'e (UNITAL) ini berfokus pada transformasi peran mahasiswa dari pendengar informasi pasif menjadi kreator aktif di sektor promosi kesehatan. Tolak ukur keberhasilan program ini secara konkret dinyatakan tercapai melalui dua indikator utama: peningkatan pemahaman teknis peserta yang terukur via evaluasi objektif, serta luaran fisik berupa keberhasilan kelompok sasaran merancang, merekam, menyunting, dan memublikasikan siniar (*podcast*) mereka ke platform global Spotify secara independen. Hasil ini berhubungan langsung dengan pertanyaan dan tujuan awal pada latar belakang, yakni merespons tingginya urgensi literasi digital untuk menyebarkan konten reproduksi yang positif dan akurat di kalangan remaja.

Secara ilmiah, lonjakan kapasitas peserta dapat diinterpretasikan melalui pendekatan pembelajaran project-based dan asimilasi teknologi. Penggunaan instrumen keseharian seperti smartphone dan mikrofon standar untuk perekaman (*recording*) maupun penyuntingan (*mixing*) terbukti efektif menurunkan beban psikologis serta hambatan teknis

bagi pemula. Mengapa hal ini berhasil? Dari segi psikologi komunikasi, format podcast tipe percakapan dengan padanan bahasa yang nonformal sukses mereduksi stigma tabu seputar kesehatan reproduksi. Peserta merasa lebih terinklusi dan relevan ketika menyerap informasi yang dikemas layaknya obrolan sebaya, dibandingkan melalui metode penyuluhan satu arah. Pendekatan literasi audio juga secara kognitif memfasilitasi pendengar untuk menginternalisasi pesan tanpa mengorbankan privasi mereka.

Interpretasi dari hasil pre dan post test mengindikasikan bahwa sebelum intervensi dilakukan, sebagian peserta sebenarnya sudah cukup familier dengan penggunaan gadget sehari-hari, namun masih ragu atau kurang memahami prosedur teknis penerbitan digital di platform penyedia podcast. Peningkatan yang positif juga terjadi pada aspek teknis produksi seperti perekaman (recording) melalui ponsel pintar dan penyuntingan audio (meningkat 28,50 poin). Hal ini mengonfirmasi bahwa instrumen digital yang dimiliki mahasiswa—seperti smartphone—sangat berdaya guna untuk memproduksi karya bermutu apabila diiringi dengan literasi dan pendampingan yang sistematis. Angka tersebut mendemonstrasikan keberhasilan program yang realistis; mahasiswa yang awalnya memiliki pemahaman parsial terkait literasi digital kini memiliki kerangka kerja yang lebih matang berkat metode pelatihan berbasis proyek. Melalui bimbingan pembuatan skenario podcast yang dikemas secara santai dan nonformal, rasa canggung peserta dalam membahas isu reproduksi remaja dapat teratasi. Hasil akhir menunjukkan bahwa para peserta UNITAL mampu merancang skrip, merekam, menjernihkan audio, serta memublikasikan program podcast mereka sendiri secara mandiri. Analisis ini menegaskan bahwa kegiatan pendampingan sukses mengoptimalkan potensi mahasiswa sebagai agen promosi kesehatan berbasis audio di masyarakat.

Keberhasilan luaran ini sangat konsisten dengan tren literatur promosi kesehatan komunitas terkini. Temuan studi yang pernah dilakukan menegaskan bahwa intervensi promosi kesehatan melalui media sosial atau digital secara empiris mampu mengedukasi dan mendorong perilaku hidup sehat pada remaja secara lebih efektif (Rabindra Aldyan Bintang Mustofa & Mutiara Sani, 2024; Sari et al., 2024). Selaras dengan hal tersebut, studi konfirmatori terdahulu melaporkan bahwa edukasi melalui platform audiovisual mutakhir memberikan daya ungkit pemahaman bahaya seks bebas yang jauh lebih tinggi dibandingkan media konvensional (Manalu, 2020). Lebih dari itu, inisiatif literasi penyiaran mandiri kini diakui sebagai strategi kunci percepatan penyebaran isu reproduksi, karena pendekatan sesama remaja (peer-to-peer) dianggap lebih kredibel dan tepercaya oleh audiens sasaran (Korda & Itani, 2013; Melani et al., 2024).

Keberhasilan peningkatan keterampilan peserta dalam seluruh indikator pelatihan ini dapat dijelaskan melalui beberapa kerangka teoretis yang relevan. Pertama, jika ditinjau dari konsep eHealth Literacy yang dikembangkan oleh Norman & Skinner transformasi yang dialami oleh mahasiswa UNITAL menunjukkan penguatan yang signifikan pada aspek literasi media dan literasi digital sebagai bagian integral dari kecakapan kesehatan modern (Nugroho et al., 2021). Pelatihan ini tidak hanya berhenti pada transfer pengetahuan konseptual, melainkan berhasil membekali peserta dengan kemampuan praktis untuk memproses, memproduksi, dan menyebarkan informasi kesehatan secara valid. Lonjakan nilai pada aspek penyusunan naskah hingga pengunggahan konten mencerminkan bahwa intervensi yang terstruktur mampu mengubah peran mahasiswa dari sekadar konsumen informasi (passive consumers) menjadi produsen konten kesehatan yang aktif (active creators). Hal ini sejalan dengan pandangan studi sebelumnya bahwa efektivitas promosi kesehatan di era siber sangat bergantung pada kemampuan komunikator dalam mengemas pesan melalui media sosial yang interaktif dan populer di kalangan generasi muda (Rabindra Aldyan Bintang Mustofa & Mutiara Sani, 2024).

Kedua, efektivitas pelatihan ini didukung oleh penerapan metode pembelajaran berbasis pengalaman (Experiential Learning Theory). Pendekatan pelatihan terarah yang memadukan penyampaian materi dengan praktik mandiri secara langsung—mulai dari menyusun naskah, melakukan recording, hingga proses mixing audio—memberikan ruang

bagi peserta untuk melakukan siklus belajar melalui tindakan (*learning by doing*). Lonjakan tajam pada nilai teknis, terutama pada indikator kemampuan unggah konten (meningkat 36,50 poin) dan *recording/mixing* (meningkat 28,50 poin), membuktikan bahwa pengalaman konkret (*concrete experience*) dan eksperimentasi aktif (*active experimentation*) yang dialami peserta selama sesi pelatihan terbukti efektif memotong kurva pembelajaran teknis, meskipun mereka harus mengoptimalkan perangkat dengan spesifikasi terbatas.

Selain itu, peningkatan nilai pascapelatihan ini juga linear dengan penguatan konsep *self-efficacy* (keyakinan diri) dalam Teori Kognitif Sosial (*Social Cognitive Theory*). Keberhasilan mengeksekusi seluruh tahapan produksi hingga mengunggah produk akhir ke platform global seperti Spotify secara langsung meningkatkan keyakinan teknis dan psikologis peserta (Andersen & Dau, 2021; Fleary & Joseph, 2020). Dalam ruang lingkup promosi kesehatan, tingginya efikasi diri mahasiswa sebagai calon tenaga kesehatan masyarakat sangatlah krusial. Individu yang memiliki efikasi diri tinggi cenderung lebih proaktif, gigih, dan terampil dalam menjalankan peran sebagai perencana program (*program planner*) serta penggerak edukasi yang mampu mengadvokasi perubahan perilaku hidup sehat di lingkungan sekitarnya (Sultan et al., 2020; Susanto et al., 2021).

4. KESIMPULAN

Pelatihan Produksi Podcast Kesehatan Remaja bagi mahasiswa Universidade Oriental Timor Lorosa'e (UNITAL) berhasil membekali peserta keterampilan memproduksi media siniar kesehatan reproduksi secara mandiri. Keberhasilan ini dibuktikan oleh kemampuan peserta mengeksekusi seluruh tahapan produksi dengan baik—mulai dari penyusunan naskah, perekaman, penyuntingan (*mixing*), hingga pengunggahan karya ke *Spotify*—sehingga mereka siap menjadi agen promosi kesehatan digital. Meski demikian, pelaksanaan program masih menemui kendala teknis berupa jaringan internet yang tidak stabil saat mengunggah fail berkapasitas besar dan keterbatasan spesifikasi ponsel pintar (RAM) peserta saat proses penyuntingan. Hambatan teknis ini menjadi catatan evaluasi krusial bagi pengembangan program serupa di masa mendatang.

5. REKOMENDASI

Berdasarkan hambatan teknis yang dijumpai selama pelaksanaan kegiatan pengabdian, direkomendasikan kepada pihak Universidade Oriental Timor Lorosa'e (UNITAL) untuk mempertimbangkan penyediaan fasilitas pendukung produksi secara institusional, seperti laboratorium komputer atau studio mini terpadu yang dilengkapi dengan koneksi internet nirkabel berkecepatan tinggi dan perangkat keras berspesifikasi memadai. Dukungan infrastruktur dari pihak kampus ini akan mengatasi kendala keterbatasan memori gawai pribadi mahasiswa serta kesulitan saat mengunggah fail audio berkapasitas besar, sehingga keseluruhan proses rekaman hingga penyuntingan akhir dapat berjalan jauh lebih optimal. Guna menjamin keberlanjutan program edukasi kesehatan digital ini di masa mendatang, disarankan pula adanya pembentukan wadah komunitas resmi atau Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) yang berfokus pada kreasi konten penyiaran promosi kesehatan sebagai pusat inkubasi karya dan regenerasi kreator *podcast* di lingkungan kampus. Di samping itu, peluang kolaborasi kemitraan dengan dinas kesehatan setempat maupun lembaga swadaya masyarakat (LSM) terkait perlu terus digali untuk memperkaya substansi materi siaran serta memperluas efektivitas jangkauan kampanye kesehatan reproduksi kepada demografi remaja yang lebih luas di seluruh wilayah Timor Leste.

DAFTAR PUSTAKA

- Andersen, R. H., & Dau, S. (2021). A review of podcasts as a learning medium in higher education. *Proceedings of the European Conference on E-Learning, ECEL*, 34–41. <https://doi.org/10.34190/EEL.21.021>

- Annisa Febriana, & Sigit Mulyono. (2022). Dukungan Informasional dan Emosional Keluarga dalam Perilaku Pemanfaatan Layanan Kesehatan Reproduksi Remaja. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 1(3), 385–391. <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v1i3.676>
- Cho, D., Cosimini, M., & Espinoza, J. (2017). Podcasting in medical education: a review of the literature. *Korean Journal of Medical Education*, 29(4), 229–239. <https://doi.org/10.3946/kjme.2017.69>
- Drew, C. (2017). Edutaining audio: an exploration of education podcast design possibilities. *Educational Media International*, 54(1), 48–62. <https://doi.org/10.1080/09523987.2017.1324360>
- Fadilah, E., Yudhapramesti, P., & Aristi, N. (2017). Podcast sebagai Alternatif Distribusi Konten Audio. *Jurnal Kajian Jurnalisme*, 1(1), 90–104. <https://doi.org/10.24198/kj.v1i1.10562>
- Fadillah, I. N., & Dini, K. (2021). Digital Storytelling Sebagai Strategi Baru Meningkatkan Minat Literasi Generasi Muda. *Journal of Education Science*, 7(2), 81–98.
- Fitriana, H., & Siswantara, P. (2019). Pendidikan Kesehatan Reproduksi Remaja Di Smpn 52 Surabaya. *The Indonesian Journal of Public Health*, 13(1), 110. <https://doi.org/10.20473/ijph.v13i1.2018.110-121>
- Fleary, S. A., & Joseph, P. (2020). Adolescents' Health Literacy and Decision-making: A Qualitative Study. *American Journal of Health Behavior*, 44(4), 392–408. <https://doi.org/10.5993/AJHB.44.4.3>
- Hutabarat, P. M. (2020). Pengembangan Podcast sebagai Media Suplemen Pembelajaran Berbasis Digital pada Perguruan Tinggi. *Jurnal Sosial Humaniora Terapan*, 2(2). <https://doi.org/10.7454/jsht.v2i2.85>
- Korda, H., & Itani, Z. (2013). Harnessing social media for health promotion and behavior change. *Health Promotion Practice*, 14(1), 15–23. <https://doi.org/10.1177/1524839911405850>
- Kurniawati, J., & Baroroh, S. (2016). Literasi Media Digital Mahasiswa UniKurniawati, J., & Baroroh, S. (2016). Literasi Media Digital Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Bengkulu. *Jurnal Komunikator*, 8(2), 51–66. https://r.search.yahoo.com/_ylt=AwrjwLmv_NiYcJ9B1XNyoA;_ylu=Y29sbWNncTEEcG9zAz. *Jurnal Komunikator*, 8(2), 51–66. https://r.search.yahoo.com/_ylt=AwrjwLmv_NiYcJ9B1XNyoA;_ylu=Y29sbWNncTEEcG9zAzEEdnRpZANEMTEyNV8xBHNIYwNzcg--/RV=2/RE=1660170343/RO=10/RU=https://journal.umy.ac.id/index.php/jkm/article/view/2069/RK=2/RS=81QU2oK5sxo7ghZTIsrFj4EtGCI-
- Manalu. (2020). Efektivitas Media Promosi Kesehatan Dalam Peningkatan Pengetahuan Siswa Bahaya Seks Bebas. *Jurnal Jumantik*, 5(2), 147–157.
- Melani, M., Prastita, N. P. G., Putri, R. T. D., & Adnani, Q. E. S. (2024). *Pendekatan Kipk*.
- Nugroho, D. C. A., Sulistiawan, D., Arifa, R. F., Gayatri, M., Puspitasari, M. D., & Prabowo, F. W. (2021). Ehealth literacy and self-care behavior during the coronavirus disease-19 pandemic among youths: A path analysis. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 9, 722–728. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2021.6664>
- Puspita, C., & Nisman, A. W. (2018). Description Symptoms of Physical Health Problems, Nutritional Status, and Reproductive Problems among Senior High School Students. *Keperawatan Klinis Dan Komunitas*, 2(1), 1–9.
- Rabindra Aldyan Bintang Mustofa, & Mutiara Sani. (2024). Efektivitas Promosi Kesehatan Melalui Media Sosial Dalam Mendorong Perilaku Hidup Sehat Pada Remaja. *Sosial Simbiosis : Jurnal Integrasi Ilmu Sosial Dan Politik*, 1(3), 212–223. <https://doi.org/10.62383/sosial.v1i3.484>
- Sari, D. N., Arief, M., & Kusdiyanti, H. (2024). The Development of Podcast in Public Relations Subjects to Enhance Students' Motivation and Learning Outcomes. *Pedagogia*, 22(3), 183–196. <https://doi.org/10.17509/pdgia.v22i3.68429>

- Sultan, M. A., Akhmad, A., Pendidikan, F. I., & Makassar, U. N. (2020). *JIKAP PGSD : Jurnal Ilmiah IlmuKependidikan This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4 . 0 International License Media Podcast terhadap Kemampuan Menyimak. 1.*
- Susanto, B. N. A., Zayani, N., Afrioza, S., & Nugraha, R. D. G. (2021). Promosi Kesehatan Dengan Media Audiovisual Dan Non Audiovisual Terhadap Perilaku Pencegahan Stunting Pada Remaja. *SELAPARANG Jurnal Pengabdian Masyarakat Berkemajuan*, 5(1), 46. <https://doi.org/10.31764/jpmb.v5i1.4872>
- Svanemyr, J., Amin, A., Robles, O. J., & Greene, M. E. (2015). Creating an enabling environment for adolescent sexual and reproductive health: a framework and promising approaches. *The Journal of Adolescent Health : Official Publication of the Society for Adolescent Medicine*, 56(1 Suppl), S7-14. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2014.09.011>