

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Aktivitas fisik adalah setiap pergerakan tubuh akibat aktivitas otot-otot skelet yang mengakibatkan pengeluaran energi. Setiap orang melakukan aktivitas fisik antara individu satu dengan yang lain tergantung gaya hidup, perorangan, dan faktor lainnya. Aktivitas fisik terdiri dari aktivitas selama bekerja, tidur, dan pada waktu senggang. Latihan fisik yang terencana, terstruktur, dilakukan berulang-ulang termasuk olahraga fisik merupakan bagian dari aktivitas fisik. Aktivitas fisik sedang yang dilakukan secara terus menerus dapat mencegah resiko terjadinya penyakit tidak menular seperti pembuluh darah, diabetes, kanker dan lainnya⁽¹⁾.

Menurut Pollock (1995) dalam Adi & dkk (2020) aktivitas fisik penting untuk kebugaran jasmani karena dapat meningkatkan kapasitas fungsional tubuh melalui peningkatan konsumsi oksigen maksimal (V_{O2max}), komposisi tubuh, kekuatan otot dan daya tahan, dan fleksibilitas. Menurut Blair dalam Adi & dkk (2020) Aktivitas fisik dapat digambarkan sebagai latihan untuk kesehatan atau olahraga untuk kebugaran⁽²⁾. Aktivitas fisik yang baik yaitu yang dilakukan secara terus menerus. Apabila aktivitas fisik jarang dilakukan di kehidupan sehari-hari, maka akan berpengaruh pada kebugaran jasmani.

Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin bermanfaat untuk meningkatkan kualitas tidur dan mendatangkan manfaat positif untuk kesehatan. WHO

merekomendasikan agar melakukan aktivitas fisik atau berolahraga paling sedikit selama 150 menit perminggu atau 30 menit perhari. Kebugaran jasmani dan aktivitas fisik yang baik dan teratur berkontribusi terhadap kesehatan dan kebahagiaan yang optimal⁽³⁾. Seseorang yang aktif dalam beraktivitas fisik memiliki tingkat kematian yang lebih rendah yang disebabkan oleh hipertensi, obesitas, stoke, diabetes melitus, penyakit jantung koroner, dan gagal ginjal kronis⁽⁴⁾.

World Health Organization (WHO) melaporkan bahwa 80% anak usia sekolah yang berusia 11-17 tahun dinyatakan kurang aktif bergerak dan berolahraga. Selain itu, WHO juga menemukan bahwa anak perempuan lebih cenderung tidak aktif dibandingkan anak laki-laki. Anak perempuan cenderung lebih memilih tinggal dirumah dan melakukan pekerjaan rumah saja. Anak laki-laki lebih suka melakukan aktivitas fisik karena sejalan dengan hobby misalnya sepakbola, renang, jogging dan lain-lain⁽⁵⁾.

Aktivitas fisik sangat penting bagi kesehatan manusia dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Aktivitas kurang gerak yang diakibatkan karena terlalu seringnya bermain game online maupun offline, internetan, menonton televisi terlalu berlebihan akan mengakibatkan resiko kegemukan. Kegemukan seseorang dianggap sebagai faktor resiko terjadinya berbagai penyakit, seperti kencing manis, jantung, hipertensi dan banyak yang lainnya. Salah satu upaya yang dianggap dapat mengurangi resiko kegemukan adalah dengan meningkatkan aktivitas fisik. Aktivitas fisik tidak hanya terbatas pada kegiatan khusus olahraga, tetapi juga kegiatan lain yang membutuhkan kerja fisik, seperti

menyapu, mengepel, mencuci, berjalan, menari, melukis, mencangkul, jalan-jalan dan lain sebagainya ⁽⁶⁾.

Masalah seperti ini sudah meluas di kalangan siswa, dimana kenyataan yang ada gaya hidupnya kurang aktif, cenderung malas melakukan gerak atau aktivitas fisik baik di lingkungan sekolah maupun luar sekolah, dan alasan yang menonjol yaitu dengan kemajuan teknologi informasi dan komunikasi saat ini menjadi salah satu faktor penyebabnya, contoh siswa sering melakukan atau menggunakan internet seperti bermain game online dan semacamnya hingga larut malam, dan tanpa melihat sisi negatifnya ketika menggunakannya terlalu lama atau kata lain tidak membatasi waktu.

Remaja merupakan usia produktif dalam melakukan setiap kegiatan. Oleh karena itu, seseorang yang masih pada usia remaja penting untuk menerapkan aktivitas fisik setiap hari. Melakukan aktivitas fisik setiap hari dapat mendatangkan manfaat bagi kesehatan jangka panjang. Selain itu, aktivitas fisik juga mendukung individu dalam meningkatkan konsentrasi saat belajar. Di usia remaja melakukan aktivitas fisik bukan hal yang berat karena masih memiliki kondisi fisik yang kuat, namun masih banyak remaja yang mengabaikan karena alasan malas atau tidak sempat. Padahal jika dilakukan akan memperoleh banyak manfaat bagi kesehatan tubuh. Kegiatan promotif yang dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan yaitu dengan pemberian pendidikan kesehatan. Kegiatan pendidikan kesehatan dapat dilakukan dengan menyebar pesan, menanamkan keyakinan sehingga masyarakat tidak saja sadar, tahu dan mengerti

tetapi juga mau dan bisa melakukan suatu anjuran yang berhubungan dengan kesehatan dan meningkatkan status kesehatan.

Menurut studi pendahuluan yang dilakukan peneliti, ditemukan beberapa remaja yang belum mengetahui dan paham mengenai dampak tidak beraktivitas fisik sejak dini, kategori aktivitas fisik dan ditemukan beberapa remaja yang menganggap aktivitas fisik dan olahraga sama. Selain itu juga ditemukan alasan tidak melakukan aktivitas fisik karena kemudahan teknologi saat ini sehingga remaja lebih sering bermain gadget seperti bermain game sambil rebahan, Menonton drama korea, bermain sosmed dan lain sebagainya. Apabila remaja tidak diberikan edukasi mengenai pentingnya melakukan aktivitas fisik bagi kesehatan, akan berpengaruh terhadap sikap remaja. Tanpa mereka sadari jika tidak melakukan aktivitas fisik sejak dini akan berpengaruh di masa tua nanti. Selain itu, aktivitas fisik juga bermanfaat untuk kesehatan jangka panjang.

Di era digital seperti saat ini media video sangat praktis dan ringkas dalam hal pendidikan kesehatan dan penyebaran informasi. Menurut Edgar dalam Daryanto 2016 media merupakan integrasi dalam sistem pembelajaran , namun efektifitas media tidak dilihat dari seberapa canggihnya media tersebut dalam penggunaannya⁽⁷⁾. Efektifitas media dapat dilihat dari sejauh mana pencapaian tersebut dapat meningkatkan pengetahuan sikap dan perilaku. Pengetahuan remaja tentang pentingnya aktivitas fisik terhadap keyakinan mereka tentang kesehatan. Media video memiliki kelebihan yaitu dapat menunjukkan objek yang secara berulang-ulang sehingga mampu mendorong menanamkan sikap, mengundang pemikiran dan pembahasan. Media video dengan desain dan

inovasi yang menarik dan berbeda akan mendukung minat remaja untuk memerhatikannya. Sehingga materi yang ditampilkan di video tersebut akan menstimulus remaja.

Berdasarkan fenomena yang telah diuraikan maka peneliti tertarik melakukan penelitian berjudul “Pengaruh Media Video Terhadap Tingkat Pengetahuan Siswa Tentang Pentingnya Aktivitas Fisik bagi Kesehatan Di MAN 1 Kota Blitar”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas maka rumusan masalah yang dapat diambil adalah “Apakah Ada Pengaruh Media Video Terhadap Pengetahuan Siswa Tentang Pentingnya Aktivitas Fisik bagi Kesehatan Di MAN 1 Kota Blitar”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui pengaruh media video terhadap tingkat pengetahuan siswa tentang pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan di MAN 1 Kota Blitar.

1.3.2 Tujuan khusus

- a. Mengidentifikasi pengetahuan siswa tentang pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan sebelum di edukasi melalui media video.

- b. Mengidentifikasi pengetahuan siswa tentang pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan sesudah di edukasi melalui media video.
- c. Menganalisis pengaruh pengetahuan siswa tentang pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan sebelum dan sesudah di edukasi melalui media video.

1.4 Ruang Lingkup

1.4.1 Ruang Lingkup Materi

Ruang lingkup penelitian ini adalah media video dalam promosi kesehatan pada khususnya mengarah pada pentingnya melakukan aktivitas fisik bagi kesehatan.

1.4.2 Ruang Lingkup Sasaran

Sasaran penelitian ini adalah siswa MAN 1 Kota Blitar Kelas X IPS 3.

1.4.3 Ruang Lingkup Tempat

Penelitian ini dilakukan di MAN 1 Kota Blitar yang beralamatkan di Jalan Jati No. 78, Kelurahan Sukorejo, Kecamatan Sukorejo, Kota Blitar Provinsi Jawa Timur.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu informasi sumber pengetahuan bagi pembaca dan menjadi bahan pertimbangan

bagi penelitian selanjutnya, terutama mengenai pengaruh media video terhadap pengetahuan tentang pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan.

1.5.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Siswa Kelas X IPS 3

Penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya melakukan aktivitas fisik bagi kesehatan.

b. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan bisa digunakan untuk menambah informasi tentang pentingnya melakukan aktivitas fisik bagi kesehatan

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian dapat sebagai bahan pertimbangan bagi peneliti yang berminat melakukan penelitian serupa atau lanjutan.

1.6 Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Penelitian

No.	Judul Penelitian	Nama Peneliti	Rancangan Penelitian	Variabel Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Pengaruh Penggunaan Teknologi Informasi Terhadap Aktivitas Fisik Siswa (Studi Pada Smk Negeri 8 Surabaya Kelas X) ⁽⁸⁾	Ahmad Effendi	Metode penelitian ini ialah penelitian deskriptif kuantitatif. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah <i>cluster random sampling</i>	Penggunaan Teknologi Informasi Terhadap Aktivitas Fisik	Ada pengaruh yang signifikan antara penggunaan teknologi informasi terhadap aktivitas fisik siswa kelas X di SMK Negeri 8 Surabaya.