

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Telaah Pustaka

2.1.1 Pendidikan Kesehatan

a. Pengertian

Pendidikan kesehatan adalah upaya persuasif atau pembelajaran kepada masyarakat agar masyarakat mau melakukan tindakan-tindakan untuk memelihara, dan meningkatkan taraf kesehatannya. Pendidikan kesehatan adalah proses yang direncanakan dengan sadar untuk menciptakan peluang bagi individu-individu untuk senantiasa belajar memperbaiki kesadaran (*literacy*) serta meningkatkan pengetahuan dan keterampilannya (*life skills*) demi kepentingan kesehatannya.

b. Tujuan Pendidikan Kesehatan

Pendidikan kesehatan bertujuan meningkatkan pengetahuan, kesadaran, kemauan dan kemampuan masyarakat untuk hidup sehat dan aktif berperan serta dalam upaya kesehatan. Adapun tujuan dari pendidikan kesehatan, antara lain:

1. Menjadikan kesehatan sebagai sesuatu yang bernilai masyarakat.

2. Menjadikan individu agar mampu secara mandiri/berkelompok mengadakan kegiatan untuk mencapai tujuan hidup sehat.
3. Mendorong pengembangan dan penggunaan sarana pelayanan kesehatan yang ada secara tepat.
4. Agar klien mempelajari apa yang dapat dilakukan sendiri dan bagaimana caranya tanpa meminta pertolongan kepada sarana pelayanan kesehatan formal.
5. Agar terciptanya suasana yang kondusif di mana individu, keluarga, kelompok dan masyarakat mengubah sikap dan tingkah lakunya.

c. Metode Pendidikan Kesehatan

Menurut Notoatmojo (2010), metode dapat diklasifikasikan menjadi tiga bagian, yaitu:

1. metode pendidikan kesehatan individual, dan
2. metode pendidikan kesehatan kelompok ⁽⁹⁾.

Sasaran kelompok dibedakan menjadi 3 yaitu:

1. Metode pendidikan kesehatan untuk kelompok kecil,
2. metode pendidikan kesehatan untuk kelompok besar, dan
3. metode dan teknik pendidikan kesehatan ⁽⁹⁾.

2.1.2 Media atau Alat Peraga Pendidikan Kesehatan

Alat peraga berdasarkan fungsinya dibagi menjadi empat yaitu:

a. Media Cetak

1. Booklet, adalah suatu media untuk menyampaikan pesan-pesan kesehatan dalam bentuk buku, baik berupa tulisan maupun gambar.
2. Leaflet, ialah bentuk penyampaian informasi atau pesan-pesan kesehatan melalui lembaran-lembaran yang dilipat.
3. Flyer (selebaran), bentuknya seperti leaflet, tetapi tidak berlipat, Flip chart (lembar balik), media penyampaian pesan atas informasi kesehatan dalam bentuk lembar balik.
4. Rubrik, ialah tulisan-tulisan pada surat kabar atau majalah yang membahas suatu masalah kesehatan, atau hal-hal yang berkaitan dengan kesehatan.

b. Media Elektronik

1. Televisi, Penyampaian pesan kesehatan melalui media televisi dapat berbentuk sandiwara, sinetron, forum diskusi, pidato (ceramah), dan kuis atau cerdas cermat.
2. Radio, Bentuk penyampaian informasi di radio dapat berupa obrolan (tanya jawab), konsultasi kesehatan, sandiwara radio, dan radio spot.
3. Video, Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, video merupakan rekaman gambar hidup atau program televisi, atau

dengan kata lain video merupakan tayangan gambar bergerak yang disertai dengan suara media video merupakan salah satu jenis media audiovisual. Media audiovisual adalah media yang mengandalkan indera pendengaran dan indera penglihatan.

Menurut Sadiman (2009) mengungkapkan beberapa kelebihan media video dalam pembelajaran yaitu:

- a) dapat menarik perhatian untuk periode-periode yang singkat dari rangsangan luar lainnya,
- b) penonton atau siswa dapat memperoleh informasi dari ahli-ahli atau spesialis,
- c) demonstrasi yang sulit bisa dipersiapkan dan direkam sebelumnya, sehingga pada waktu mengajar guru bisa memusatkan perhatian siswa pada penyajiannya,
- d) menghemat waktu dan rekaman dapat diputar berulang-ulang,
- e) bisa mengamati lebih dekat objek yang sedang bergerak atau objek yang berbahaya,
- f) keras lemahnya suara bisa diatur dan disesuaikan bila akan disisipi komentar yang akan didengar,
- g) bisa mengatur di mana akan menghentikan gerakan gambar yang akan diperjelas informasinya, dan
- h) ruangan tidak perlu digelapkan waktu menyajikannya⁽¹⁰⁾.

Menurut Yudhi Munadi (2010) menambahkan kelebihan lain media video antara lain:

- a) Pesan yang disampaikan cepat dan mudah diingat,
- b) Mengembangkan pikiran dan pendapat para siswa,
- c) Mengembangkan imajinasi peserta didik,
- d) Memperjelas hal-hal yang abstrak dan memberikan gambaran yang realistic,
- e) Menumbuhkan minat dan motivasi belajar⁽¹¹⁾.

Menurut Anderson (1987) bahwa keterbatasan atau kelemahan video secara umum disampaikan oleh antara lain:

- a) Peralatan video yang akan digunakan harus sudah tersedia di kelas sebelumnya
- b) Penyusunan naskah skenario perlu waktu dan membutuhkan keahlian
- c) Biaya produksi media video sangat tinggi dan tidak banyak guru yang mempunyai kemampuan untuk memproduksi video
- d) Membutuhkan layar atau proyektor yang memadai jika ingin digunakan untuk pembelajaran klasikal atau massal
- e) Perubahan yang pesat dalam teknologi komunikasi dan informasi menyebabkan keterbatasan sistem video menjadi masalah yang berkelanjutan⁽¹²⁾.

4. Slide, Slide juga dapat digunakan untuk menyampaikan pesan atau informasi-informasi kesehatan.
5. Film Strip, Film Strip juga dapat digunakan untuk menyampaikan pesan atau informasi-informasi kesehatan.
6. Media Papan (billboard), Media papan yang dipasang di tempat-tempat umum dapat diisi pesan-pesan atau informasi kesehatan, mencakup pesan-pesan yang ditulis pada lembaran seng dan ditempel di kendaraan umum (bus dan taksi).
7. Media Hiburan, Penyampaian informasi kesehatan dapat dilakukan melalui media hiburan, baik di luar gedung (panggung terbuka) maupun dalam gedung, biasaya dalam bentuk dongeng, kesenian tradisional, dan pameran.

2.1.3 Pengetahuan

a. Pengertian

Pengetahuan (Knowledge) akar katanya adalah “tahu”, mengerti, dan lainya. Pengertian tahu dalam kamus Bahasa Indonesia diartikan sebagai “mengerti sudah melihat, memahami, kenal, mengenal, mengerti”. Pengetahuan merupakan hasil dari tahu, hal ini terjadi setelah orang melakukan pengindraan terhadap suatu obyek tertentu. Pengindraan terjadi melalui pancaindra, pendengaran, penciuman, dan raba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui indra mata dan telinga.

Sedangkan menurut Notoatmodjo (2012), pengetahuan adalah hasil dari tahu dan ini terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek. Penginderaan terjadi melalui pancaindera manusia yakni, indera pendengaran, penglihatan, penciuman, perasaan dan perabaan. Sebagian pengetahuan manusia didapat melalui mata dan telinga⁽¹³⁾.

Berdasarkan pendapat diatas, dapat disimpulkan pengetahuan merupakan segala sesuatu yang dilihat, dikenal, dimengerti terhadap suatu objek tertentu yang ditangkap melalui pancaindera yakni, indera pendengaran, penglihatan, penciuman, perasaan dan perabaan.

b. Sumber pengetahuan

Pengetahuan diperoleh melalui proses kognitif, dimana seseorang harus mengerti atau mengenali terlebih dahulu suatu ilmu pengetahuan, agar dapat mengetahui pengetahuan tersebut. Menurut Rachman (2008), sumber pengetahuan terdiri dari :

1. Pengetahuan Wahyu (*Revealed Knowledge*)

Pengetahuan wahyu diperoleh manusia atas dasar wahyu yang diberikan oleh tuhan kepadanya. Pengetahuan wahyu bersifat eksternal, artinya pengetahuan tersebut berasal dari luar manusia. Pengetahuan wahyu lebih banyak menekankan pada kepercayaan⁽¹⁴⁾.

2. Pengetahuan Intuitif (*Intuitive Knowledge*)

Pengetahuan intuitif diperoleh manusia dari dalam dirinya sendiri, pada saat dia menghayati sesuatu. Untuk memperoleh intuitif yang tinggi, manusia harus berusaha melalui pemikiran dan perenungan yang konsisten terhadap suatu objek tertentu. Intuitif secara umum merupakan metode untuk memperoleh pengetahuan tidak berdasarkan penalaran rasio, pengalaman, dan pengamatan indera. Misalnya, pembahasan tentang keadilan. Pengertian adil akan berbeda tergantung akal manusia yang memahami. Adil mempunyai banyak definisi, disinilah intusi berperan⁽¹⁴⁾.

3. Pengetahuan Rasional (*Rational Knowledge*)

Pengetahuan rasional merupakan pengetahuan yang diperoleh dengan latihan rasio atau akal semata, tidak disertai dengan observasi terhadap peristiwa-peristiwa faktual. Contohnya adalah panas diukur dengan derajat panas, berat diukur dengan timbangan dan jauh diukur dengan materan⁽¹⁴⁾.

4. Pengetahuan Empiris (*Empirical Knowledge*)

Empiris berasal dari kata Yunani “emperikos”, artinya pengalaman. Menurut aliran ini manusia memperoleh pengetahuan melalui sebuah pengalamannya sendiri. Pengetahuan empiris diperoleh atas bukti penginderaan yakni, indera penglihatan, pendengaran, dan sentuhan-sentuhan indera lainnya, sehingga memiliki konsep dunia di sekitar kita.

Contohnya adalah seperti orang yang memegang besi panas, bagaimana dia mengetahui besi itu panas ? dia mengetahui dengan indera peraba. Berarti dia mengetahui panasnya besi itu melalui pengalaman-pengalaman indera perabanya⁽¹⁴⁾.

5. Pengetahuan Otoritas (*Authoritative Knowledge*)

Pengetahuan otoritas diperoleh dengan mencari jawaban pertanyaan dari orang lain yang telah mempunyai pengalaman dalam bidang tersebut. Apa yang dikerjakan oleh orang yang kita ketahui mempunyai wewenang, kita terima sebagai suatu kebenaran. Misalnya, seorang siswa akan membuka kamus untuk mengetahui arti kata-kata asing, untuk mengetahui jumlah penduduk di Indonesia maka orang akan melihat laporan biro pusat statistik Indonesia⁽¹⁴⁾.

c. Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Pengetahuan dapat dipengaruhi beberapa faktor, yaitu:

1. Pendidikan

Pendidikan adalah suatu usaha untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan di dalam dan di luar sekolah (formal maupun nonformal) dan berlangsung seumur hidup. Semakin tinggi pendidikan seseorang, maka akan semakin banyak menerima informasi dan semakin banyak pula pengetahuan yang akan didapat⁽¹⁵⁾. Semakin tinggi tingkat pendidikan dan pengetahuan seseorang juga akan membuat

orang tersebut semakin mudah menerima informasi tentang objek atau yang berkaitan dengan pengetahuan ⁽¹⁶⁾. Namun perlu ditekankan bahwa seseorang yang memiliki pendidikan rendah tidak berarti berpengetahuan rendah pula, karena pengetahuan tidak mutlak diperoleh dari pendidikan formal, namun dapat juga diperoleh dari pendidikan nonformal ⁽¹⁵⁾.

2. Informasi

Informasi adalah sesuatu yang dapat diketahui, namun ada pula yang menekankan bahwa informasi adalah sebagai transfer pengetahuan. Informasi dapat dijumpai dalam kehidupan sehari-hari, yang dapat kita peroleh dari pengamatan maupun data dari dunia sekitar kita, serta diteruskan melalui komunikasi, pendidikan formal, dan non formal. Informasi dapat mencakup data, teks, gambar, suara, dan kode ⁽¹⁵⁾. Kurangnya informasi yang diterima akan membuat pengetahuan menjadi kurang. Pengetahuan merupakan respon tertutup dari perilaku. Tiga unsur dalam perilaku saling berkaitan, yaitu pengetahuan, sikap, dan tindakan. Kurangnya pengetahuan membuat perilaku juga akan menjadi kurang ⁽¹⁷⁾.

3. Sosial, Budaya, dan Ekonomi

Kebudayaan beserta kebiasaan dalam keluarga dapat mempengaruhi pengetahuan, persepsi, dan sikap seseorang terhadap sesuatu ⁽¹⁶⁾. Status ekonomi seseorang juga akan

menentukan tersedianya suatu fasilitas yang diperlukan untuk kegiatan tertentu, sehingga status sosial ekonomi seseorang akan mempengaruhi pengetahuan seseorang⁽¹⁵⁾.

4. Lingkungan

Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada disekitar individu, baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial. Lingkungan akan berpengaruh pada proses masuknya pengetahuan kepada individu yang berada dalam lingkungan tersebut. Hal ini terjadi karena adanya interaksi timbal balik yang akan direspon sebagai pengetahuan oleh individu⁽¹⁵⁾.

5. Pengalaman

Pengalaman adalah suatu kejadian yang pernah dialami seseorang sebagai akibat interaksi dengan lingkungannya. Pengalaman yang semakin banyak maka akan memberikan lebih banyak keahlian dan keterampilan. Pengetahuan dan keterampilan yang terus diasah dengan variasi kasus dapat menambah pengetahuan⁽¹⁸⁾. Pengalaman sebagai sumber pengetahuan adalah suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan dengan cara mengulang kembali pengetahuan yang diperoleh dalam memecahkan masalah yang dihadapi dimasa lalu⁽¹⁵⁾.

6. Usia

Usia akan mempengaruhi daya tangkap dan pola pikir seseorang, semakin bertambah usia semakin bertambah pula daya tangkap dan pola pikir seseorang, dengan begitu pengetahuan yang diperolehnya semakin baik ⁽¹⁵⁾. Bertambahnya usia seseorang dapat berpengaruh pada penambahan pengetahuan yang diperolehnya, akan tetapi pada usia-usia tertentu mengingat atau menjelang usia lanjut kemampuan penerimaan atau mengingat suatu pengetahuan akan berkurang ⁽¹⁹⁾.

d. Tingkat Pengetahuan

Tingkat pengetahuan merupakan suatu kebutuhan bagi keluarga apabila diikuti dengan pendidikan. Tingkat pengetahuan bersifat pengenalan terhadap suatu benda atau hal secara obyektif. Pengetahuan yang cukup didalam domain kognitif mempunyai 6 tingkatan, yaitu:

1. Tahu (*know*)

Tahu diartikan hanya sebagai recall (memanggil) memori yang ada sebelumnya sesuatu yang spesifik dari seluruh bahan yang dipelajari atau rangsangan yang telah diterima. Tahu disini merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah. Kata kerja untuk mengukur bahwa orang tahu tentang apa yang dipelajari antara lain menyebutkan, meguraikan, mendefinisikan, dan menyatakan.

2. Memahami (*comprehention*)

Memahami adalah kemampuan merumuskan makna dari pesan pembelajaran dan mampu mengkomunikasikannya dalam bentuk lisan, tulisan, maupun grafik. Siswa mengerti ketika mereka mampu menentukan hubungan antara pengetahuan yang baru diperoleh dengan pengetahuan mereka yang lalu. Memahami merupakan kemampuan menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui dan dapat menginterpretasi materi tersebut dengan benar. Orang yang paham harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, dan menyimpulkan.

3. Menerapkan (*Apply*)

Menerapkan yaitu kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi dan kondisi sebenarnya. Menerapkan yang dimaksud yaitu seperti penggunaan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip.

4. Analisis (*Analysis*)

5. Sintesis (*Synthesis*)

6. Evaluasi (*Evaluation*)

e. Pengukuran Tingkat Pengetahuan

Menurut Arikunto (2006), pengetahuan dibagi dalam tiga kategori, yaitu :

1. Baik : bila subyek mampu menjawab dengan benar 76%-100% dari seluruh pernyataan.
2. Cukup : bila subyek mampu menjawab dengan benar 56%-75% dari seluruh pernyataan.
3. Kurang : bila subyek mampu menjawab dengan benar 40%-55% dari seluruh pernyataan.

2.1.4 Aktivitas Fisik

a. Pengertian Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik dan olah raga sebenarnya sangat berhubungan tetapi pada dasarnya berbeda. Olah raga termasuk aktivitas fisik, namun tidak semua jenis aktivitas fisik adalah olah raga. Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang mengeluarkan energi ⁽²⁰⁾.

Aktivitas fisik dapat menjaga dan memperbaiki fungsi pembuluh darah. Darah yang mengalir membentuk gelombang transversal, sehingga bersinggungan dengan dinding pembuluh darah. Terdapat banyak reseptor di dalam pembuluh darah, salah satu reseptor, jika dirangsang akan membuat endotel mengeluarkan nitric oxide yang berperan melebarkan pembuluh darah, sehingga pembuluh darah melebar dan tidak kaku ⁽²¹⁾.

Aktivitas fisik atau olahraga yang teratur dapat meningkatkan sistem tubuh selama tingginya berolahraga, tekanan darah pasti naik selama olahraga. Pada umumnya, tekanan darah sistolik naik 8-12 mmHg untuk

setiap ekuvalen metabolik (MET lebih tinggi) diatas saat istirahat. Satu MET adalah jumlah oksigen yang dipergunakan atau dikonsumsi saat beristirahat. Aliran darah lebih banyak dibutuhkan selama berolahraga, tubuh akan secara otomatis menurunkan tingkat ketahanan terhadap aliran darah di dalam pembuluh darah selama melakukan olahraga untuk memenuhi kebutuhan ini ⁽²²⁾.

b. Manfaat aktivitas fisik

Aktivitas fisik secara teratur dapat bermanfaat positif terhadap kesehatan antara lain: dapat mencegah penyakit jantung, stroke, hipertensi, diabetes, osteoporosis dan lain-lain. Aktivitas fisik teratur juga bermanfaat dalam mengendalikan berat badan, otot menjadi lebih lentur dan tulang menjadi kuat, bentuk tubuh lebih ideal dan proporsional, lebih percaya diri, lebih bertenaga serta lebih bugar sehingga secara keseluruhan kesehatan kita menjadi lebih baik ⁽²³⁾.

Manfaat aktivitas fisik bagi kesehatan jauh lebih besar ketimbang resiko terjadinya cedera. Ilmu pengentahuan menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat mengurangi resiko kematian dini akibat penyebab utama kematian. Menurut Kemenkes RI manfaat aktivitas fisik jangka panjang yaitu :

1. Meningkatkan keseimbangan
2. Mengendalikan stres, mengurangi kecemasan & depresi
3. Mengurangi risiko Diabetes
4. Mengoptimalkan tumbuh kembang

5. Meningkatkan fleksibilitas, memelihara tulang, otot, dan sendi yang sehat
6. Mencegah Penyakit Tidak Menular
7. Mengurangi risiko kematian dini
8. Mengurangi risiko tekanan darah tinggi
9. Meningkatkan kerja/ mengurangi risiko dan fungsi jantung
10. Meningkatkan kerja otot jantung paru
11. Mengurangi risiko penyakit kanker Usus Besar
12. Mengendalikan berat badan ideal
13. Meningkatkan metabolisme tubuh
14. Meningkatkan kemampuan & keterampilan tubuh ⁽²⁴⁾.

c. Klasifikasi Aktivitas Fisik

Menurut Hardinge dan Shryock (2001) menjelaskan bahwa dalam mengkaji aktivitas fisik terdapat empat dimensi utama yang menjadi fokus, yaitu: tipe, frekuensi, durasi dan intensitas ⁽²⁵⁾.

1. Tipe

Tipe aktivitas mengacu pada berbagai aktivitas fisik yang dilakukan. Untuk menjaga kesehatan tubuh, ada tiga jenis aktivitas fisik yang dapat dilakukan:

a) Ketahanan (*endurance*)

Aktivitas fisik yang bersifat untuk ketahanan, dapat membantu jantung, paru-paru, otot dan sistem sirkulasi darah tetap sehat dan membuat kita lebih bertenaga. Untuk

mendapatkan ketahanan maka aktivitas fisik yang dilakukan selama 30 menit (4-7 hari per minggu). Contoh kegiatan yang dipilih seperti: berjalan kaki, lari ringan, berenang, senam, bermain tenis, berkebun dan kerja⁽²⁶⁾.

b) Kelenturan (*flexibility*)

Aktivitas fisik yang bersifat untuk kelenturan dapat membantu pergerakan lebih mudah, mempertahankan otot tubuh tetap lemas/lentur dan sendi berfungsi dengan baik. Untuk mendapatkan kelenturan maka aktivitas fisik yang dilakukan seperti peregangan, senam, yoga, dan lain-lain selama 30 menit (4-7 hari perminggu)⁽²⁶⁾.

c) Kekuatan (*strength*)

Aktivitas fisik yang bersifat untuk kekuatan dapat membantu kerja otot tubuh dalam menahan sesuatu beban yang diterima, tulang tetap kuat, dan mempertahankan bentuk tubuh serta membantu meningkatkan pencegahan terhadap penyakit seperti osteoporosis. Untuk mendapatkan kekuatan maka aktivitas fisik yang dapat dilakukan seperti push-up, naik turun tangga, angkat beban, fitness, dan lain-lain selama 30 menit (2-4 hari per minggu)⁽²⁶⁾.

2. Frekuensi

Menurut Andriyani dan Wibowo (2015) mengatakan: “Frekuensi adalah jumlah latihan dalam periode waktu tertentu”.

Frekuensi merujuk kepada seberapa banyak aktivitas itu dilakukan dalam kurun waktu seminggu, sebulan, atau setahun. Misalkan seseorang siswa bersepeda ke sekolah setiap setiap hari senin, rabu, dan jum'at. Frekuensi aktivitas fisik bersepeda yang dilakukannya tersebut adalah 3 kali dalam seminggu ⁽²⁷⁾.

3. Durasi

Menurut Andriyani dan Wibowo (2015) mengatakan: “Durasi adalah lamanya waktu latihan dalam satu kali sesi latihan”. Durasi merujuk kepada lama waktu melakukan aktivitas dengan menghitung jumlah waktu dalam menit atau jam selama 1 sesi aktivitas ⁽²⁷⁾.

4. Intensitas

Intensitas merujuk kepada tingkat kesulitan dalam melakukan aktivitas. Intensitas pada umumnya dikelompokkan menggunakan skala rendah, sedang, dan berat. Wirakusumah (2010) menjelaskan tentang pengelompokan aktivitas yang dilakukan secara umum dibedakan dalam tiga kelompok, yaitu sebagai berikut:

a) Kegiatan Ringan

Kegiatan yang hanya memerlukan sedikit tenaga dan tidak menyebabkan perubahan dalam pernapasan atau ketahanan ⁽²⁸⁾.

b) Kegiatan Sedang

Waktu yang digunakan untuk kegiatan sedang setara dengan 8 jam tidur, 8 jam bekerja dilapangan (seperti di industri,

perkebunan, atau sejenisnya), 2 jam pekerjaan rumah tangga, serta 6 jam pekerjaan ringan dan sangat ringan ⁽²⁸⁾.

c) Kegiatan Berat

Waktu yang digunakan sehari untuk kegiatan berat adalah 8 jam tidur, 4 jam pekerjaan berat seperti mengangkat air atau pekerjaan pertanian (seperti mencangkul), 2 jam pekerjaan ringan, serta 10 jam pekerjaan ringan dan sangat ringan ⁽²⁸⁾.

5. Tingkatan Pada Aktivitas Fisik

Menurut Norton et al. (2009) kategori aktivitas fisik meliputi:

a) Aktivitas Fisik Sedenter

Kata *sedentary* berasal dari bahasa latin “*sedere*” yang berarti “duduk”. Aktivitas sedenter adalah aktivitas tidak berpindah sama sekali (non- transport activities) atau menetap dalam jangka waktu lama, aktivitas ini sering dikaitkan dengan aktivitas hanya duduk, membaca, bermain game dan aktivitas berbaring atau tidur yang sedikit bergerak, termasuk duduk bekerja di kantor. Istilah aktivitas sedenter di beberapa jurnal digunakan dalam intensitas aktivitas fisik kategori sangat rendah ⁽²⁹⁾.

b) Aktivitas Fisik Rendah

Aktivitas fisik ringan atau rendah yaitu sebanding dengan aktivitas jenis aerobik yang tidak menyebabkan perubahan berarti pada jumlah hembusan nafas. Contoh kegiatan ini adalah

berdiri, berjalan pelan atau jalan santai, pekerjaan rumah, bermain sebentar. Jangka waktu aktivitas yang dilakukan adalah kurang dari 60 menit⁽²⁹⁾.

c) Aktivitas Fisik Sedang

Aktivitas ini meliputi digambarkan berupa melakukan aktivitas aerobik namun tetap dapat berbicara bercakap – cakap atau tidak tersengal – sengal. Kegiatan ini meliputi Berjalan 3,5 - 4,0 mil/jam, berenang, bermain golf, berkebun, bersepeda dengan kecepatan sedang. Durasi kegiatan ini antara 30 sampai 60 mnt 1-2 kali dalam 7 hari/seminggu⁽²⁹⁾.

d) Aktivitas Fisik Berat

Kegiatan yang sering atau rutin dilakukan dalam seminggu dan dengan durasi kurang lebih 75 menit 5 – 6 kali meliputi aktivitas aerobik dan aktivitas yang lain seperti berjalan cepat, naik turun tangga, memanjat, kegiatan olahraga yang membuat nafas terengahengah seperti jogging, sepak bola, voli, dan basket, kompetisi tenis⁽¹⁷⁾.

6. Dampak kurangnya aktivitas fisik

- a) Meningkatnya resiko obesitas yang juga sebagai faktor pencetus resiko diabetes dan penyakit degeneratif lain seperti penyakit jantung dan stroke saat menuju remaja, dewasa dan lansia⁽³⁰⁾.
- b) Gangguan metabolisme tubuh yang mempengaruhi proses pengeluaran insulin dan pengolahan energi yang tidak maksimal

sehingga mempengaruhi perkembangan dan pertumbuhan anak⁽³¹⁾.

- c) Aktivitas sedenter yang menurunkan performa belajar Perilaku sedenter meliputi kegiatan menonton televisi, bermain smartphone, atau bermain komputer. dalam beberapa penelitian menyebutkan hal ini mempengaruhi tingkat konsentrasi anak dalam belajar dan menurunkan minat anak dalam pelajaran sekolah. Penurunan konsentrasi berkaitan dengan penurunan fungsi kognitif anak dalam performa belajar⁽³²⁾.

Menurut WHO (2010) dampak rendahnya tingkat aktivitas fisik yaitu :

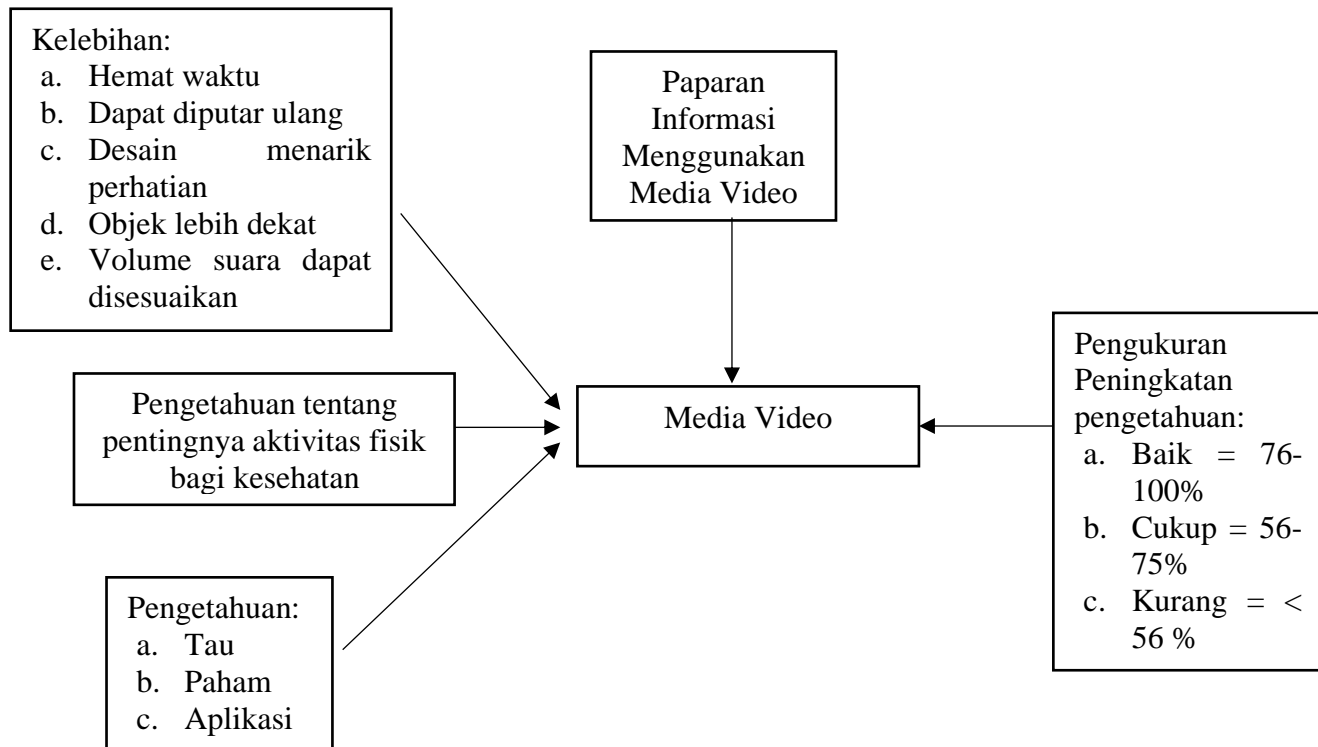
- a) Meningkatkan resiko penyakit kronis, jantung koroner, diabetes hipertensi, dan kanker.
- b) Meningkatkan resiko gangguan metabolik seperti obesitas dan diabetes.
- c) Meningkatkan resiko penurunan kesehatan mental seperti mudah cemas, depresi, demensia pada usia tua.
- d) Mempengaruhi performa fisik menjelang remaja dan dewasa.
- e) Meningkatkan resiko gangguan kekuatan tulang dan otot saat lansia⁽³³⁾.

7. Merancang Aktivitas Fisik Yang Teratur

Untuk melakukan aktivitas fisik, dilakukan secara teratur paling sedikit 30 menit dalam sehari, untuk kesehatan jantung, paru- paru

serta organ tubuh lainnya (34). Untuk mendapatkan ketahanan dan kelenturan maka aktivitas fisik yang dilakukan selama 30 menit (4-7 hari per minggu). Misalnya : (ketahanan) : Berjalan kaki, misalnya turunlah dari mobil lebih awal menuju tempat kerja atau sekolah kira-kira menghabiskan 20 menit berjalan kaki dan saat pulang berhenti di halte yang menghabiskan 10 menit berjalan kaki menuju rumah (kekuatan) : Peregangan, mulai dengan perlahan-lahan tanpa kekuatan atau sentakan, lakukan secara teratur untuk 10-30 detik, bisa di mulai dari tangan dan kaki ⁽³⁵⁾.

2.2 Kerangka Konsep



Gambar 2.1 Kerangka Konsep Penelitian Pengaruh Media Video Terhadap Pentingnya Melakukan Aktivitas Fisik Bagi Kesehatan di MAN 1 Kota Blitar

2.3 Hipotesis Penelitian

Video berpengaruh terhadap pengetahuan siswa tentang pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan di MAN 1 Kota Blitar.