

PENGARUH EDUKASI MEDIA VIDEO TERHADAP PENGETAHUAN
TENTANG AKTIVITAS FISIK BAGI PENGGUNA *SOCIAL MEDIA*
INSTAGRAM

Martani Maharani, Moh. Zainol Rachman, Budi Suharno
Prodi Sarjana Terapan Promosi Kesehatan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
Jl. Ijen 77c Malang
Email : martanimaharani@gmail.com

ABSTRAK

Aktifitas fisik merupakan aktifitas yang dilakukan dalam kondisi sehat fisik dan mental atas kesanggupan tubuh individu. Berdasarkan studi pendahuluan terhadap fenomena yang dialami responden yaitu responden melakukan aktivitas fisik tetapi masih belum mengetahui dengan benar aktivitas fisik. Sebagian besar responden jika tidak melakukan aktivitas fisik disebabkan responden melakukan main *social media*. Oleh karena itu peneliti ingin mengetahui pengaruh edukasi media video terhadap pengetahuan tentang aktivitas fisik bagi pengguna *social media Instagram*. Media yang digunakan pada penelitian ini video. Penelitian ini bertujuan agar dapat mengetahui pengaruh edukasi media video terhadap pengetahuan tentang aktivitas fisik bagi pengguna *social media Instagram*. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif *pre experimental* dengan metode *one group pretest posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah *followers* pengguna *social media Instagram* peneliti, sejumlah 38 responden.

Teknik penentuan sampel pada penelitian ini merupakan *sampling sistematis dan purposive sampling*. Penelitian dilaksanakan pada bulan September 2020-April 2021 secara *online*. Analisis data diolah menggunakan Uji *Wilcoxon signed rank test*. Hasil penelitian menunjukkan dari uji wilcoxon yaitu nilai $Z = -4.023$, pada taraf signifikansi 5% dengan p value *asympt Sig. (2-tailed)* sebesar 0,000. Nilai 0,000 lebih kecil dari $< 0,05$, maka dinyatakan bahwa “*Ha* diterima”, artinya adanya perbandingan ketika *pretest* dan *posttest*. Dapat dikatakan penelitian ini yaitu ada pengaruh edukasi melalui media video terhadap pengetahuan tentang aktifitas fisik bagi pengguna *social media instagram*.

Kata Kunci : Edukasi, Media Video, Pengetahuan, Aktivitas Fisik, *Instagram*

THE EFFECT OF VIDEO MEDIA EDUCATION ON KNOWLEDGE OF PHYSICAL ACTIVITY FOR INSTAGRAM SOCIAL MEDIA USERS

Martani Maharani, Moh.Zainol Rachman, Budi Suharno
Prodi Sarjana Terapan Promosi Kesehatan
Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
Jl. Ijen 77c Malang
Email : martanimaharani@gmail.com

ABSTRACT

Physical activity is an activity carried out in a physically and mentally healthy condition based on the ability of the individual's body. Based on a preliminary study of the phenomenon for respondents who perform the physical activity but still do not know enough about physical activity. Most of the respondents do not do physical activities because they play social media. Therefore, researchers want to see the effect of educational video media on knowledge about physical activity for Instagram social media users. The media used in this research is video. This research aims to determine the effect of educational video media on knowledge about physical activity for Instagram social media users. This research uses pre-experimental quantitative research with the one-group pretest-posttest method. The population in this study is followers of social media Instagrams researchers, as many as 38.

The technique of placing the sample in this research is systematic sampling and purposive sampling. The research was conducted online from September 2020 - April 2021. Data analysis was processed using the Wilcoxon signed-rank test. The results showed that the Wilcoxon test was the Z value = -4.023, at the 5% significance level with the p asymp value Sig. (2-tailed) of 0.000. 0,000 points less than < 0.05 , hence it states that "ha is accepted," meaning that there is a comparison during pretest and posttest. It might say that this research has the effect of education through video media on knowledge of physical activity for Instagram social media users.

Keywords: Education, Video Media, Knowledge, Physical Activity, Instagram