

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Menurut WHO sehat yakni kestabilan tubuh dari kondisi sehat secara mental, fisik dan sosial. Karena dari ketiga tersebut seimbang, kesejahteraan hidup dapat meningkat sehingga bisa mempengaruhi gaya hidup sehat⁽¹⁾. Salah satu kegiatan dari gaya hidup sehat merupakan aktifitas fisik. Aktifitas fisik merupakan aktifitas yang dilakukan dalam kondisi sehat fisik dan mental atas kesanggupan tubuh individu⁽²⁾. Salah satu meningkatkan kesehatan tubuh yaitu melakukan aktifitas fisik secara rutin⁽³⁾.

Minimnya aktifitas fisik menyebabkan tubuh menjadi kurang sehat sehingga mengakibatkan tidak produktifnya individu⁽⁴⁾. Penyakit yang disebabkan kurangnya aktifitas fisik contohnya seperti diabetes, kanker, hipertensi, dan lain-lain. Untuk mencegah penyakit tersebut minimal 30 menit perhari untuk melakukan aktivitas fisik⁽⁵⁾. Jenis-jenis aktifitas fisik yaitu seperti rekreasi, bersepeda, senam, jalan kaki, dan sebagainya. Keuntungan melakukan aktivitas fisik yakni meningkatkan kesehatan tubuh, mengurangi terkena berbagai penyakit, dan sebagai keseimbangan energi dan berat badan⁽⁶⁾.

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia, pada tahun 2010, produktivitas mereka yang berusia di atas 18 tahun masih turun 23%. Di negara-negara berpenghasilan tinggi, 26% laki-laki dan 35% perempuan kurang memiliki kapasitas olah raga, sedangkan di negara-negara berpenghasilan rendah, proporsi ini adalah 12% untuk laki-laki dan 24% untuk perempuan. Menurunnya aktivitas fisik biasanya terkait dengan tinggi atau pertumbuhan produk domestik bruto (PDB). Penurunan aktivitas fisik ini sebagian disebabkan oleh kelambanan di waktu senggang dan perilaku menetap di tempat kerja dan di rumah. Selain itu, peningkatan penggunaan metode transportasi "pasif" juga dapat menyebabkan aktivitas fisik yang tidak memadai. Secara global, pada tahun 2010, 81% kaum muda berusia 11-17 tahun kurang aktif secara fisik. Tingkat aktivitas anak perempuan lebih rendah daripada anak laki-

laki, masing-masing 84% dan 78% ⁽⁶⁾. Menurut data dari Riskesdas memberitahukan bahwa perbandingan usia lebih dari 10 tahun bagi warga Indonesia yang minim melakukan aktivitas fisik mengalami kenaikan 26,1% pada tahun 2013 dan meningkat menjadi 33,5% pada tahun 2018 ⁽⁵⁾.

Media digunakan untuk menambah daya tarik telinga dan mata dalam proses belajar mengajar, media semacam ini disebut media audiovisual. Bentuk-bentuk dari media audiovisual merupakan alat perekam, media digital dan media penyiaran. Media yang dapat dilihat dan didengar pasti disebut media audiovisual, sehingga tidak diragukan lagi apabila pembelajaran menggunakan media audiovisual akan berdampak signifikan terhadap kelancaran pembelajaran. Beberapa kegunaan dan manfaat media audiovisual antara lain meninggalkan kesan yang baik dan benar, merangsang motivasi, mudah dipahami, menyediakan berbagai metode pembelajaran, meningkatkan kemampuan intelektual, memperpanjang waktu ingatan, dan memberikan pengalaman baru di luar pengalaman biasa ⁽⁷⁾.

Dalam era modern ini masyarakat semakin aktif ke dalam *social media*. *Social media* atau media sosial adalah gambaran yang tampak melalui teknologi Web 2.0 mengacu pada internet dan rancangan layanan interaktif yang kolaborasi berbagi informasi yang memfasilitasi pengguna saling terhubung dengan aplikasi web ⁽⁸⁾. *Social Media* ini sangat membantu karena mendukung interaksi jangkauan yang luas atau tanpa batasan. Contohnya dapat menyampaikan pesan, berpendapat, mencari informasi, menyebarkan informasi, dan sebagainya ⁽⁹⁾.

Perkembangan kehidupan manusia saat ini sangatlah canggih salah satunya teknologi internet yang luas. Di tahun 2016, penduduk Indonesia berjumlah 259,1 juta antara lain pengguna internet berjumlah 88,1 juta dan pengguna *social media* berjumlah 79 juta dari hasil survei *wearesocial.com* ⁽¹⁰⁾. Jika dilihat pengguna *social media* beragam mulai dari anak-anak, remaja hingga orang dewasa.

Di Indonesia *social media* terbanyak yang digunakan merupakan *facebook*, *instagram* *tik tok*, dan *twitter* ⁽¹¹⁾. Di dunia kesehatan *social media* bisa

digunakan sebagai media edukasi. Seperti akun WHO, Kementerian Kesehatan RI, dan sebagainya membagikan informasi mengenai kesehatan melalui *social media* yaitu *instagram*. Oleh karena itu, edukasi aktifitas fisik melalui *social media* dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan bagi pengguna *social media instagram*.

Dari salah satu hasil penelitian dari Riani dan Winduwati (2020), mengatakan setelah melihat konten dari *influencer* menemukan persepsi baru mengenai gaya hidup sehat yang meliputi pola makan dengan gizi yang baik dan olahraga dengan benar. Dari penelitian diatas membahas mengenai menonton konten topik gaya hidup sehat dari *youtube* melalui *channel* Yulia Baltschun⁽¹²⁾.

Berdasarkan studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti melalui kuesioner dengan bantuan *g-forms* secara *online* mengenai aktivitas fisik terhadap 13 responden yang merupakan *followers* pengguna *instagram* peneliti. Dari data yang didapatkan 7 responden dengan sebesar 53,8% setiap hari melakukan aktivitas fisik sedang 6 responden dengan sebesar 46,2% kadang-kadang melakukan aktivitas fisik saat *pandemic*. Tanggapan dari responden mengenai aktivitas fisik yang responden lakukan ketika *pandemic*, yakni 11 dari 13 responden dengan persentase 84,6% melakukan pekerjaan rumah, 1 dari 13 responden dengan persentase 7,7% berkebun, dan 10 dari 13 responden dengan persentase 76,9% olahraga. Sedangkan, respon dari responden ketika *pandemic* tidak melakukan mengenai aktivitas fisik yaitu 8 dari 13 responden dengan persentase 61,5% melakukan tidur, 9 dari 13 responden dengan persentase 69,2% melakukan nonton film, 7 dari 13 responden bermain *social media* dengan persentase 53,8 % dan 1 dari 13 responden dengan persentase 7,7% mengerjakan tugas kuliah. Dari data yang didapatkan mengenai waktu yang dianjurkan untuk melakukan aktivitas yang menjawab benar adalah dengan persentase 53,8% dan yang menjawab salah dengan persentase 46,2% . Menurut ulasan dari responden mengenai aktivitas fisik dengan olahraga yaitu sama atau berbeda adalah 46,2% mengatakan ya, 46,2% mengatakan tidak, dan 7,7% mengatakan tidak tahu. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti

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. Dari latar belakang di atas, peneliti ingin membahas mengenai Pengaruh Edukasi Media Video Mengenai Pengetahuan Aktivitas Fisik Bagi Pengguna *Social Media Instagram*.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas maka rumusan masalah yang dapat diajukan yaitu:

1. Bagaimana pengaruh edukasi media video terhadap pengetahuan tentang aktivitas fisik bagi pengguna *social media Instagram*?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Agar dapat mengetahui pengaruh edukasi media video terhadap pengetahuan tentang aktivitas fisik bagi pengguna *social media Instagram*.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi pengetahuan tentang aktivitas fisik bagi pengguna *social media Instagram* sebelum diberikan edukasi.
- b. Mengidentifikasi pengetahuan tentang aktivitas fisik bagi pengguna *social media Instagram* sesudah diberikan edukasi.
- c. Menganalisis pengaruh edukasi media video terhadap pengetahuan tentang aktivitas fisik bagi pengguna *social media Instagram*.

D. Ruang Lingkup

Ruang lingkup penelitian ini merupakan pengaruh edukasi media video terhadap pengetahuan tentang aktivitas fisik bagi pengguna *social media Instagram*.

E. Manfaat Penelitian

Manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan tentang aktivitas fisik dari pengaruh edukasi media video bagi pengguna *social media instagram*. Dari hal tersebut, pengguna *social media Instagram* dapat meningkatkan kesadaran terhadap aktivitas fisik dan menjadi *influencer social media* yang baik.

2. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan menambah informasi dan wawasan mengenai aktifitas fisik. Senantiasa masukkan materi sebagai pembelajaran mengenai referensi bagi mahasiswa di program studi Sarjana Terapan Promosi Kesehatan Jurusan Kesehatan Terapan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang. Diharapkan dapat sebagai bahan pertimbangan penelitian berikutnya dan menambah teori-teori yang baru.

F. Keaslian Penelitian

Tabel 1 Keaslian Penelitian

Peneliti	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan dan Persamaan
Zaki & Sari (2019)	Edukasi Gizi Berbasis Media Sosial Meningkatkan Pengetahuan Dan Asupan Energi-Protein Remaja Putri Dengan Kurang Energi Kronik (Kek)	Metode Penelitian sebelumnya menggunakan yaitu metode kuantitatif dengan desain penelitian <i>quasi experimental</i> dengan <i>one group pretest posttest</i> . Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik purposive sampling. Analisis statistik pada penelitian sebelumnya menggunakan dependen Ttest, Wilcoxon, independent T-test, Mann-Whitney.	<ul style="list-style-type: none"> • Adanya pengetahuan gizi, asupan energi sebelum dan sesudah edukasi gizi, asupan protein di pedesaan ($p = 0,000$) dan perkotaan ($p = 0,000$). • Tidak ada perbedaan kenaikan pengetahuan gizi ($p = 0.899$), asupan energi ($p = 0.426$), asupan protein ($p = 0.663$) antara pedesaan dan kota. 	Perbedaan: <ol style="list-style-type: none"> 1. Penelitian sebelumnya membahas mengenai edukasi gizi melalui media sosial sedangkan penelitian ini mengenai pengaruh edukasi melalui media audiovisual tentang aktifitas fisik. 2. Penelitian sebelumnya mengukur pengetahuan dan asupan energi-protein remaja putri dengan kurang energi kronik (kek) sedangkan

Peneliti	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan dan Persamaan
				<p>penelitian ini mengukur pengetahuan mengenai aktivitas fisik melalui media audiovisual.</p> <p>3. Desain penelitian sebelumnya menggunakan <i>quasi experimental</i> dengan <i>one group pretest posttest</i> sedangkan penelitian ini menggunakan desain penelitian <i>pre experimental</i> dengan <i>one group pretest posttest</i>.</p> <p>4. Uji analisis statistik pada penelitian sebelumnya menggunakan dependen Ttest, Wilcoxon, independent T-test,</p>

Peneliti	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan dan Persamaan
				<p>Mann-Whitney. Sedangkan penelitian ini menggunakan Wilcoxon.</p> <p>Persamaan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Serupa menggunakan metode kuantitatif. 2. Menggunakan teknik <i>purposive sampling</i>.
Dari & dkk (2014)	Pengaruh Pendidikan Kesehatan Senam Kaki Melalui Media Audio Visual Terhadap Pengetahuan Pelaksanaan Senam Kaki Pada Pasien DM Tipe 2	Metode penelitian sebelumnya menggunakan kuantitatif dengan desain penelitian quasi eksperimen yang melibatkan kelompok kontrol disamping kelompok eksperimen. Dalam pengambilan sampel menggunakan <i>purposive sampling</i> .	Setelah riset, bisa disimpulkan pemberian pendidikan kesehatan melalui media audiovisual dalam kelompok eksperimen untuk menambah pengetahuan Pasien DM tipe 2 melakukan senam kaki. Berdasarkan hasil uji Wilcoxon diperoleh nilai $p(0,002) < \alpha(0,05)$ yang artinya sebelum dan Setelah pendidikan kesehatan media audiovisual termasuk dalam	Perbedaan: <ol style="list-style-type: none"> 1. Penelitian sebelumnya meneliti mengenai pengetahuan pelaksanaan senam kaki sedangkan penelitian ini meneliti pengetahuan tentang aktifitas fisik.

Peneliti	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan dan Persamaan
			<p>kelompok eksperimen. Perbedaan pengetahuan post-test antar kelompok-kelompok eksperimen dan kontrol. Hasil uji statistik Mann Whitney diperoleh (0,006) dalam α (0,05). Kemudian, dapat disimpulkan pendidikan kesehatan melalui media audiovisual Efektif terhadap pengetahuan senam kaki pasien DM tipe 2.</p>	<p>2. Sampel penelitian sebelumnya pasien DM tipe 2 sedangkan penelitian ini pengguna <i>social media Instagram</i>.</p> <p>3. Desain penelitian sebelumnya menggunakan quasi eksperimen yang melibatkan kelompok kontrol disamping kelompok eksperimen sedangkan penelitian ini menggunakan desain penelitian <i>pre experimental</i> dengan <i>one group pretest posttest</i>.</p> <p>4. Penelitian sebelumnya untuk uji stastistiknya</p>

Peneliti	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan dan Persamaan
				<p>menggunakan Wilcoxon dan Mann Whitney sedangkan penelitian ini hanya menggunakan Wilcoxon.</p> <p>Persamaan:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Serupa mengukur mengenai pengaruh edukasi melalui media audiovisual. 2. Menggunakan metode kuantitatif. <p>Menggunakan teknik <i>purposive sampling</i>.</p>
Nurchayani & dkk (2020)	Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Peningkatan Asupan Energi dan Protein pada Remaja Putri Smp Al-Ishlah Maros	Penelitian sebelumnya menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian quasi eksperimental dengan <i>one group pretest-posttest</i> . Untuk sampel menggunakan random sampling. Uji	Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum mengkonsumsi energi dan protein tingkat pendidikan masing-masing mencapai 43% dan 34,4%. Sebagian besar nutrisi berada di bawah klasifikasi setelah mendapat penyuluhan gizi, 88,5% dan	Perbedaan: <ol style="list-style-type: none"> 1. Penelitian sebelumnya mengukur mengenai pengaruh edukasi gizi terhadap peningkatan asupan energi dan protein.

Peneliti	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan dan Persamaan
		<p>statistik menggunakan uji Friedman.</p>	<p>90,2% diurai menjadi 24% dan 27% masing-masing. Hal ini menunjukkan bahwa sebelum dan sesudah pendidikan gizi, pendidikan gizi berpengaruh pada peningkatan asupan energi dan protein. Nilai setelah intervensi $p = 0,005$ ($\alpha < 0,05$) yang berarti ada hubungan yang kuat, dan Pendidikan gizi berpengaruh signifikan terhadap asupan energi dan protein remaja SMP Al-Ishlah Maros.</p>	<p>2. Untuk sampel penelitian sebelumnya yaitu Remaja Putri SMP Al-Ishlah Maros sedangkan penelitian ini sampelnya merupakan pengguna <i>social media instagram</i>.</p> <p>3. Desain penelitian sebelumnya menggunakan quasi eksperimen yang <i>one group pretest-posttest</i> sedangkan penelitian ini menggunakan desain penelitian <i>pre experimental</i> dengan <i>one group pretest posttest</i>.</p> <p>4. Untuk Teknik sampel penelitian sebelumnya</p>

Peneliti	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan dan Persamaan
				<p>menggunakan random sampling sedangkan penelitian ini menggunakan <i>purposive sampling</i>.</p> <p>5. Penelitian sebelumnya menggunakan uji statistik menggunakan uji friedman, sedangkan penelitian ini menggunakan Wilcoxon.</p> <p>Persamaan:</p> <p>1. Metode menggunakan kuantitatif.</p>