

EFEKTIVITAS EDUKASI ONLINE MENGGUNAKAN VIDEO DAN E-BOOK SEBAGAI MEDIA PENINGKATAN PEMAHAMAN MENGENAI PENTINGNYA AKTIVITAS FISIK PADA REMAJA

Zaky Adib Fajari, Siti Asiyah, Wandu

Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang

E-mail: zakiadibfajari@gmail.com

THE EFFECTIVENESS OF ONLINE EDUCATION USING VIDEOS AND E-BOOKS AS A MEDIA TO IMPROVE THE UNDERSTANDING OF THE IMPORTANCE OF PHYSICAL ACTIVITY

ABSTRACT

Background: E-books and educational videos can be used to help adolescents understand the value of physical activity. The purpose of this study was to compare the effectiveness of health education delivered through videos and e-books before and after therapy.

Subjects and Method: The research design used in this study was a Quasi Experiment with a Pretest-Posttest with Control Group approach. The subject of this research consisted of 50 student respondents. The object studied in this study is the effectiveness of animated video media and e-books on understanding physical activity.

Results: The mean score was found in the animated video media group of 26.60 and the animated video media group of 23.00. The results of the Wilcoxon Signed Rank Test found that the significance score in the animation video group was $<0,001$, and the e-book group was $<0,001$.

Conclusion: Online education using animated videos and e-books is effective in increasing understanding of the importance of physical activity in adolescents

Keywords: Adolescent, Educational Media, Animation, E-books, and Physical Activities

ABSTRAK

Latar Belakang: E-book dan video pendidikan dapat digunakan untuk membantu remaja memahami nilai aktivitas fisik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk membandingkan efektivitas pendidikan kesehatan yang disampaikan melalui video dan e-book sebelum dan sesudah terapi.

Subjek dan Metode: Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah Quasi Experiment dengan pendekatan Pretest-Posttest with Control Group. Subyek penelitian ini terdiri dari 50 responden siswa. Obyek yang diteliti pada penelitian ini yaitu efektivitas media video animasi dan e-book terhadap pemahaman aktifitas fisik.

Hasil: Skor mean didapati kelompok media video animasi 26.60 dan kelompok media video animasi 23.00. Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test didapati, skor signifikansi pada kelompok video animasi $<0,001$, dan kelompok e-book $<0,001$.

Kesimpulan: Edukasi online menggunakan Video animasi dan e-book efektif dalam peningkatan pemahaman mengenai pentingnya aktivitas fisik pada remaja

Kata kunci: Remaja, Media Edukasi, Video Animasi, E-book, Aktifitas fisik.

PENDAHULUAN

Ilmu pengetahuan dan teknologi informasi mengalami perkembangan yang sangat pesat, hal tersebut dapat merubah pola hidup pada masyarakat khususnya di kalangan remaja. media social dan bermain game online merupakan gaya hidup baru yang dilakukan oleh setiap remaja di Indonesia, seperti banyak kita jumpai fasilitas yang menyediakan tempat untuk mengakses media social dan bermain game online seperti warung internet atau warnet, rental *playstation*, dan masih banyak lagi fasilitas lainnya. Namun hal tersebut mempunyai beberapa dampak yang kurang baik seperti dapat menyebabkan *addiction* atau rasa ketagihan untuk mengakses dan memainkan media social serta game online secara terus-menerus sehingga para remaja lebih mementingkan bermain game online dari pada melakukan aktivitas fisik secara rutin yang dapat dilakukan minimal 30 menit dalam sehari.

Perilaku hidup bersih dan sehat atau PHBS juga merupakan indikator dan deretan perilaku untuk meningkatkan kualitas kesehatan melalui berbagai tatanan perilaku hidup bersih dan sehat di masyarakat. Dengan adanya pemahaman para remaja mengenai pentingnya aktivitas fisik dan berperilaku hidup bersih dan sehat. Hal tersebut dapat menunjang kualitas kesehatan atau imunitas pada tubuh dimasa pandemic virus COVID-19 ini yang khususnya terjadi pada tahun 2020 hingga saat ini, sehingga imunitas tubuh di masa pandic ini sangatlah penting agar dapat terhindar dari penularan virus COVID-19.

Menurut hasil survey yang dilakukan oleh *World Health Organization* (WHO) tahun 2018 mengemukakan bahwa secara global sebanyak 81% remaja dengan rentan usia 11-17 tahun tidak cukup aktif dalam melakukan aktivitas fisik, dan persentase perempuan lebih banyak yaitu 85% sedangklaki-laki yaitu 78% pada tahun 2016 (WHO, 2006). Menurut hasil data yang didapatkan dari Risesdas tahun 2018 di temukan bahwa proporsi aktivitas fisik secara kumulatif kurang dari 150 menit dalam seminggu pada penduduk dengan rentan usia diatas 10 tahun mengalami peningkatan yang secara signifikan, di tahun 2013 sebanyak 26,1% kemudian meningkat menjadi 33,5% di tahun 2018. Di dukung dengan hasil penelitian yang dilakukan Sugiyanto (2020) mengenai aktivitas fisik yang dilakukan di SMK Negeri 2 Godean ditemukan sebanyak 49,0% responden pada tkategori aktifitas fisik rendah, 22,6% dengan kategori aktivitas fisik sangat rendah, sebanyak 9,8% dengan kategori sedang, dengan kategori tinggi sebanyak 7,8%, dan kategori sangat tinggi sebanyak 2,0% (Sugiyanto & Luli, 2020).

Menurut hasil survey yang dilakukan oleh Asosiasi Penyelenggara Internet Indonesia menemukan peningkatan penggunaan internet yaitu sebanyak 8,9% dari hasil survey yang dilakukan pada tahun 2018 yaitu sebanyak 64,8% menjadi 73,7% pada tahun 2019-2020 atau sebanyak 196,71 juta jiwa dari total penduduk di Indonesia yaitu sebanyak 266,91 juta jiwa, dari persentasi tersebut pulau jawa menduduki posisi pertama pengguna internet yaitu sebanyak 41,7%

dan di Jawa Timur menduduki posisi ketiga yaitu dengan persentase sebanyak 9,7% pengguna internet. Dari hasil tersebut ditemukan pengguna media sosial sebanyak 51,5% sedangkan untuk pengguna game online ditemukan sebanyak 16,5% dari persentase konten hiburan yaitu 21,7%. Dengan durasi penggunaan yaitu 8 jam keatas dengan persentase yaitu sebanyak 19,5%, dan 3 jam lebih sampai 4 jam dengan persentase 12,4% (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia 2020). Di dukung dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Aprillia (2020) di SMAS Plus Al-Falah diketahui sebanyak 48,6% siswa mengalami kecanduan media sosial tinggi dan 51,4% mengalami kecanduan media sosial rendah dari total responden sebanyak 72 responden dan penelitian yang dilakukan Sari (2017) tingkat kecanduan remaja di SMAN 7 Padang terhadap internet pada kategori sedang dengan persentase 50% dan remaja pada kategori tinggi dengan persentase 43%.

Permasalahan kesehatan yang di timbulkan dari kurangnya aktivitas fisik berakibat pada melemahnya jaringan fisik seperti mengalami mudah merasa lelah ketika beraktivitas dan kegemukan, obesitas pada tubuh, dan berkurangnya masa otot pada remaja. Penggunaan social media atau jejaring social yang berlebihan menyebabkan meningkatnya resiko gangguan pada kesehatan dikarenakan kurangnya aktivitas fisik, rata-rata orang menghabiskan waktunya 9 hingga 10 jam untuk mengakses social media atau jejaring social (J. & R., 2015). Dengan kurangnya aktivitas fisik yang

dilakukan dapat meningkatkan resiko penyakit kronis (Zhang *et al.*, 2016) karena populasi remaja ini beresiko terkena penyakit seperti kanker, stroke, serangan jantung, dan gangguan tidur (J. & R., 2015).

Dengan media edukasi video dan e-book dapat membantu menyalurkan pemahaman mengenai pentingnya aktivitas fisik pada remaja merupakan suatu tindakan yang perlu dilakukan supaya dapat menunjang kualitas kesehatan pada masyarakat khususnya remaja. Pendidikan dapat tersampaikan dengan baik apabila suasana yang terbangun didalamnya merupakan suasana yang menyenangkan (Sutriyanto *et al.*, 2016). Kelebihan dari media video adalah pesan yang disampaikan dikemas secara menarik sehingga akan mudah diingat oleh penonton, Tidak terbatas jarak dan waktu, Dapat di ulang-ulang, Format dapat disajikan dengan berbagai bentuk, seperti kaset, CD dan DVD. Dengan menggunakan media video pada kegiatan edukasi atau pembelajaran diharapkan dapat meningkatkan minat peserta didik atau edukasi terhadap tema edukasi yang dimaksudkan, yang mana minat merupakan faktor penting dalam kegiatan edukasi atau pembelajaran agar dapat memaksimalkan penyaluran ilmu pengetahuan kepada peserta didik atau edukasi. Adapun kelebihan dari media E-Book adalah hasil dari penggabungan buku dengan komputer kemudian berubah menjadi digital, yang dapat di baca atau di akses melewati computer atau perangkat gadget (*Handphone*) yang dapat di bawa ke mana saja, dengan adanya e-book dapat memudahkan

pengaksesan di mana saja dan kapan saja, di tambah dengan fitur pencarian yang ada dalam e-book menjadi jalan pintas orang yang mengakses (Arifah Khairrani, 2019).

METODE PENELITIAN

Berdasarkan judul, latar belakang, rumusan masalah, dan tujuan penelitian, maka dalam penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian yaitu *Quasi Experiment* dan menggunakan pendekatan secara *Preitest-Posttest with Control Group* (Notoadmodjo, 2018).

Populasi pada penelitian ini adalah siswa kelas X SMKN 3 Kota Batu, dengan persentase 100% untuk masing-masing kelas yang meliputi seluruh kelas dalam kompetensi keahlian multimedia, sehingga populasinya berjumlah 343 siswa.

Pada penelitian ini menggunakan sampel sebagai unit analisisnya, penentuan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *quota sampling*, dengan menggunakan teknik *quota sampling* peneliti dapat menentukan jumlah sampel yang dapat mewakili dari keseluruhan populasi siswa kelas X SMKN 3 Kota Batu pada penelitian ini peneliti menentukan jumlah sampel atau kuota sampel dengan jumlah 50 siswa. Menurut Sugiyono, (2015) *sampling kuota* adalah teknik untuk menentukan sampel dari populasi yang mempunyai ciri-ciri tertentu sampai jumlah (kuota) yang diinginkan.

Tempat dilaksanakannya penelitian ini adalah di SMKN 3 Kota Batu. Waktu yang digunakan peneliti untuk melakukan penelitian

ini setelah dikeluarkannya surat izin penelitian dengan kurun waktu kurang lebih dua (2) bulan, dimulai dari 08 April 2022 – 30 April 2022. Penelitian ini menggunakan instrument berupa Bahan penelitian pada penelitian ini adalah sebagai berikut: audio visual (video), e-book, dan Kuesioner mengenai aktivitas fisik *Google Form*.

Pada penelitian ini upaya yang dilakukan untuk mendapatkan data primer yaitu dengan menggunakan teknik menyebarkan kuesioner pada responden terkait yang dilakukan dengan dua tahapan yaitu pre-test dan post-test untuk mengukur tingkat pemahaman responden sebelum dan sesudah dilakukannya edukasi menggunakan media edukasi video animasi dan e-book. Data skunder didapatkan melalui data yang sudah ada di SMKN 3 Kota Batu meliputi Informasi mengenai responden yang terbagi dalam beberapa jurusan seperti TKJ, MM, ANM, PRF, dan PSPT dan Profil sekolah SMKN 3 Kota Batu.

HASIL PENELITIAN

1. Gambaran Umum Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di SMKN 3 Kota Batu yang bertempat di Jl. Terusan Metro Dusun Santrean Kecamatan Batu Kota Batu, dengan periode pengambilan data pada tanggal 10 Mei 2022 – 30 Mei 2022. SMKN 3 Kota Batu merupakan sekolah keahlian di berbagai bidang teknologi meliputi multimedia, Teknik komunikasi jaringan, broadcasting, perfilman, dan animasi, dengan motto yaitu *Confidemus Nisi Optimum* (Percaya diri dan Berprestasi Paling Tinggi) dan visi mewujudkan sumber daya

manusia (SDM) yang bertakwa, berakhlak mulia, berdaya saing IPTEK, dan berwawasan global, menjadikan SMKN 3 Kota Batu salah satu sekolah unggulan dengan berbagai bidang keahlian di Kota Batu.

Setelah mendapatkan izin untuk melakukan penelitian di SMKN 3 Kota Batu, peneliti kemudian berkoordinasi dengan kesiswaan dan waka kesiswaan penelitian dilakukan secara online melalui *Google Meet* dan *Whatsapp*, dilakukan setelah kegiatan belajar mengajar (KBM) selesai dilakukan.

2. Hasil Penelitian

a. Kelompok Video Animasi

Hasil penelitian pemahaman setelah diberikannya edukasi mengenai pentingnya aktifitas fisik menggunakan media video animasi pada siswa kelas X di SMKN 3 Kota Batu didapati hampir seluruh responden dengan pemahaman baik (poin >80) 19 (76%), sangat sedikit dari responden dengan pemahaman cukup (poin>60) 4 (16%), dan sangat sedikit dari responden dengan pemahaman kurang (poin <59) 2 (8%).

Hasil statistik yang dilakukan menggunakan rumus wilcoxon pada siswa kelas X SMKN 3 Kota Batu didapatkan $p = <0,001$ yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima yaitu terdapat signifikansi perubahan pemahaman pada siswa kelas X SMKN 3 Kota Batu pada edukasi menggunakan media edukasi video animasi mengenai pentingnya aktifitas fisik.

b. Kelompok Edukasi E-Book

Hasil penelitian pemahaman setelah diberikannya edukasi mengenai pentingnya aktifitas fisik menggunakan media e-book pada siswa kelas X di SMKN 3 Kota Batu didapati hampir setengah dari responden dengan pemahaman baik (poin >80) 9 (36%), sebagian kecil dari responden dengan pemahaman cukup (poin>60) 9 (36%), dan sebagian kecil dari responden dengan pemahaman kurang (poin <59) 7 (28%).

Hasil statistik yang dilakukan menggunakan rumus wilcoxon pada siswa kelas X SMKN 3 Kota Batu didapatkan $p = <0,001$ yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima yaitu terdapat signifikansi perubahan pemahaman pada siswa kelas X SMKN 3 Kota Batu pada edukasi menggunakan media edukasi e-book mengenai pentingnya aktifitas fisik.

c. Perbandingan Kelompok Video Animasi dan E-book

Adanya selisih nilai hasil pemahaman pada *pre-test* dan *post-test*, selisih nilai pada kelompok edukasi menggunakan media video animasi dan media e-book yaitu sebesar 3.6 dan perolehan nilai terbesar ada pada kelompok edukasi menggunakan video animasi, sedangkan pada nilai hasil dilakukannya uji *Wilcoxon* didapati perolehan nilai signifikansi kedua kelompok sama, yaitu pada kelompok media edukasi menggunakan video animasi nilai signifikansi <0,001 dan pada kelompok media edukasi menggunakan e-book <0,001, dari hasil Analisa di atas dapat di ambil kesimpulan bahwasannya edukasi online menggunakan video animasi dan

e-book sebagai media edukasi sama-sama efektifnya untuk digunakan sebagai media edukasi.

PEMBAHASAN

1. Pemahaman Tentang Aktifitas Fisik

Edukasi Menggunakan Video Animasi

Pemahaman atau memahami diartikan sebagian suatu kemampuan untuk menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasikan materi tersebut secara benar (Notoadmodjo, 2012). Pemahaman merupakan kegiatan berfikir yang dilakukan secara diam-diam menjadikan pemahaman proses berfikir yang tidak terbuka, pemahaman dilakukan dalam rangka untuk memahami atau memproses sesuatu yang dihadapi dan menjadikan pemahaman merupakan salah satu proses dalam belajar dan berfikir (Alfiani, 2017).

Hasil dari dilakukannya penelitian menggunakan media edukasi pada kelompok responden dengan media video animasi yaitu siswa kelas X SMKN 3 Kota Batu mengenai pentingnya aktifitas fisik, diketahui responden kelompok edukasi media video animasi pada saat pre-test sangat sedikit dari responden dengan pemahaman baik 3 (12%), sebagian kecil dari responden dengan pemahaman cukup 11 (44%), hampir dari setengah responden dengan pemahaman kurang 11 (44%). Setelah dilakukannya post-test oleh responden dengan diberikan intervensi yaitu berupa edukasi menggunakan media video animasi. Pada hasil post-test responden kelompok edukasi media video animasi, hampir dari seluruh responden

dengan pemahaman baik 19 (76%), sangat sedikit dari responden dengan pemahaman cukup 4 (16%), sangat sedikit dari responden dengan pemahaman kurang 2 (8%). Skor mean pada pre-test kelompok responden edukasi media video animasi yaitu 57.60 dan skor post-test 84.20 dengan selisih skor yaitu 26.60, hasil uji bivariat menggunakan metode Wilcoxon pada kelompok edukasi video animasi menunjukkan hasil yaitu $<0,001$ atau $P = <0.05$ yang berarti terdapat perubahan signifikan terhadap peningkatan pemahaman pada responden.

Media audio visual atau video merupakan media yang dapat memudahkan penyaluran informasi dengan menstimulasi berbagai indra yang ada pada manusia yaitu indra penglihatan (mata) dan pendengaran (telinga) pada saat proses penyaluran informasi (Jatmika et al., 2019). Edukasi atau pembelajaran dengan menggunakan media audio visual dapat membantu dalam memahami suatu informasi dengan ditampilkannya visual atau gambar animasi. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Gusmania & Wulandari, 2018) penggunaan media pembelajaran berbasis audio visual dapat membantu siswa dalam memahami isi materi yang di sampaikan dan menyukai proses pembelajaran dengan media audio visual atau video. Dan hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Indah et al., 2021) edukasi atau pembelajaran dengan memanfaatkan media video memberikan pengalaman belajar yang menyenangkan, lengkap, jelas, menarik, dan variative.

2. Pemahaman Tentang Aktifitas Fisik Edukasi Menggunakan Video Animasi

Hasil dari data pre-test pada kelompok edukasi media e-book sangat sedikit responden dengan pemahaman baik 1 (4%), sebagian kecil responden dengan pemahaman cukup 9 (36%), kurang dari setengah responden dengan pemahaman kurang 15 (60%) dari seluruh responden 25 (100%). Responden pada kelompok edukasi media e-book meningkat hampir dari setengah responden dengan pemahaman baik 9 (36%), sebagian kecil responden dengan pemahaman cukup 9 (36%), dan sebagian kecil responden dengan pemahaman kurang 7 (28%). Kemudian skor mean pada pre-test kelompok responden edukasi media e-book yaitu 47.40 dan skor post-test 70.40 dengan selisih skor 23.00, hasil uji bivariat menggunakan metode Wilcoxon pada kelompok edukasi video animasi menunjukkan hasil yaitu $<0,001$ atau $P = <0.05$ yang berarti terdapat perubahan signifikan terhadap peningkatan pemahaman pada responden.

Berdasarkan pengamatan dari hasil di atas edukasi menggunakan media e-book dapat meningkatkan pemahaman remaja mengenai pentingnya aktifitas fisik, dapat diartikan edukasi menggunakan e-book efektif untuk meningkatkan pemahaman, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Prihatiningtyas *et al.*, 2021) Pembelajaran atau edukasi dengan menggunakan e-book yang difasilitasi dengan gambar dan ilustrasi dapat membantu peserta didik motivasi belajar peserta didik sehingga pemahaman

peserta didik meningkat. Kemudian pada penelitian yang dilakukan oleh (Susilawati, 2022) penggunaan e-book sebagai media pembelajaran atau edukasi dapat meningkatkan hasil belajar peserta didik.

3. Perbandingan Efektifitas Media Edukasi Video Animasi dan E-Book

Hasil dari perbandingan antara kelompok dengan perlakuan menggunakan media edukasi video animasi dan e-book pada penelitian ini adanya selisih poin mean pada masing-masing kelompok responden, skor mean pada pre-test kelompok responden edukasi media video animasi yaitu 57.60 dan skor post-test 84.20 dengan selisih skor yaitu 26.60, kemudian skor mean pada pre-test kelompok responden edukasi media e-book yaitu 47.40 dan skor post-test 70.40 dengan selisih skor 23.00, hasil uji bivariat menggunakan metode Wilcoxon pada kelompok edukasi video animasi menunjukkan hasil yaitu $<0,001$ atau $P = <0.05$ yang berarti terdapat perubahan signifikan terhadap peningkatan pemahaman pada responden.

Hasil dari selisih pada kelompok responden dengan media video animasi lebih unggul 03.60 dibandingkan dengan kelompok responden dengan media e-book, sedangkan pada hasil uji bivariat menggunakan metode Wilcoxon pada masing-masing kelompok menunjukkan hasil yaitu $<0,001$ atau $P = <0.05$ yang berarti sama signifikannya terhadap peningkatan pemahaman pada masing-masing kelompok responden yaitu siswa kelas X SMKN 3 Kota Batu.

Media edukasi e-book dengan format file pdf pada umumnya memiliki tampilan yang statis kemudian berpengaruh pada daya Tarik dan motivasi belajar pada peserta didik (Saddhono, 2019). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Herinawati et al., 2021). Pendidikan atau edukasi yang menggunakan media edukasi video terbukti lebih efektif dibandingkan dengan edukasi menggunakan media lembar balik dan sejenisnya (media cetak) dengan tampilan yang statis.

PENUTUP

Dengan media edukasi video dan e-book dapat membantu menyalurkan pemahaman mengenai pentingnya aktivitas fisik pada remaja merupakan suatu tindakan yang perlu dilakukan supaya dapat menunjang kualitas kesehatan pada masyarakat khususnya remaja. Hasil dari dilakukannya *treatment pretest-posttest* media edukasi pada siswa SMKN 3 Kota Batu menggunakan uji *wilcoxon* menunjukkan skor signifikansi $<0,001$ baik pada kelompok edukasi menggunakan media video animasi ataupun kelompok edukasi menggunakan e-book, $<0,001$ sama dengan $P = < 0.05$ yang dapat di artikan Video dan dan E-Book efektifnya sebagai media peningkatan pemahaman mengenai pentingnya aktifitas fisik pada remaja di SMKN 3 Kota Batu.

DAFTAR PUSTAKA

Alfiani, D. M. (2017). Teori-Teori Umum Tnetang Pemahaman (Understanding) Dan Penafsiran (Intrerpretation). *Jurnal Studi Agama-Agama Dan Pemikiran Islam*, 23(1), 5–24.

Arifah Khairrani. (2019). *E - Book Sebagai Media Pembelajaran Di Masa Depan*. 5–6. <https://Core.Ac.Uk/Reader/199666880>

Gusmania, Y., & Wulandari, T. (2018). Efektivitas Penggunaan Media Pembelajaran Berbasis Video Terhadap Pemahaman Konsep Matematis Siswa. *Pythagoras*, 7(1), 61–67. <https://Doi.Org/10.33373/Pythagoras.V7i1.1196>

Herinawati, H., Heryani, N., Susanti, S., Danaz Nst, A. F., Imelda, I., & Iksaruddin, I. (2021). Efektivitas Self Efficacy Terhadap Pemahaman Tanda Bahaya Kehamilan Menggunakan Video Dan Buku Kesehatan Ibu Dan Anak. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), 109. <https://Doi.Org/10.36565/Jab.V10i1.290>

Indah, F. P. S., Ratnaningtyas, T. O., Pratiwi, R. D., Listiana, I., & Alyumah, D. (2021). Efektivitas Edukasi Kesehatan Menggunakan Permainan Tebak Gambar Dan Audiovisual Terhadap Pemahaman Kesehatan Gigi Dan Mulut. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 15(1), 102–109. <https://Doi.Org/10.33024/Hjk.V15i1.3809>

J., P., & R., S. (2015). Impact Of Usage Of Social Networking Sites On Youth. *International Journal Of Computer Applications*, 129(3), 33–34. <https://Doi.Org/10.5120/Ijca2015906792>

Jatmika, S. E. D., Maulana, M., Kuntoro, & Martini, S. (2019). *Buku Ajar Pengembangan Media Promosi Kesehatan* (E. Khuzaimah (Ed.)). K-Media.

Notoadmodjo, S. (2012). Promosi Kesehatan & Prilaku Kesehatan. In R. Watrianthos (Ed.), *Jakarta: Egc* (1st, Februar Ed.). Yayasan Kita Menulis.

Notoadmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (3rd Ed.). Rineka Cipta.

- Prihatiningtyas, S., Nofitasari, D., & Pertiwi, N. A. S. (2021). Peningkatan Pemahaman Konsep Siswa Melalui Implementasi Media Interaktif E-Book Selama Pembelajaran Daring Di Smk Patriot Peterongan Jombang. *Diffraction: Journal For Physics Education And Applied Physics*, 3(1), 1–6.
- Saddhono, K. (2019). Pengembangan E-Book Interaktif Bipabermuatan Kearifan Lokal Dengan Pendekatan Scientific-Thematic. *Konferensi Internasional Pengajaran Bahasa Indonesia Bagi Penutur Asing (Kipbipa) Xi*, 389–401.
- Sugiyanto, & Luli, N. A. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Dismenore Pada Siswi Kelas Xii Smk Negeri 2 Godean Sleman Yogyakarta. *University Research Colloquim 2020*, 7–15. [Http://Repository.Urecol.Org/Index.Php/Proceeding/Article/View/979](http://Repository.Urecol.Org/Index.Php/Proceeding/Article/View/979)
- Susilawati, T. (2022). *Jurnal Cakrawala Pendas Pengembangan Media Pembelajaran E-Book Berbasis Blended Learning Tematik Terpadu Di Kelas Iv Sekolah Abstrak*
- Pendahuluan Kemajuan Teknologi Menyebabkan Perubahan Paradigma Pada Dunia Pendidikan , Dimana Dampak Pada Pembelajaran . P. 8(2), 378–387.*
- Sutriyanto, K., Raksanagara, A. S., & Wijaya, M. (2016). Pengaruh Permainan Kartu Kasugi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Siswa The Influence Of Game Card Kasugi Toward The Improvement Of Knowledge Of Healthy Living Behavior Of Student. *Jsk, I*, 193–200.
- Who. (2006). Physical Activity: Physical Activity Terms. *World Health Organization, 2007(19–02)*, 1–13. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Zhang, J., Brackbill, D., Yang, S., Becker, J., Herbert, N., & Centola, D. (2016). Support Or Competition? How Online Social Networks Increase Physical Activity: A Randomized Controlled Trial. *Preventive Medicine Reports*, 4, 453–458. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2016.08.008>