

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

Martani Maharani¹, Moh.Zainol Rachman¹, Budi Suharno¹

¹ Poltekkes Kemenkes Malang

martanimaharani@gmail.com

The Effect Of Video Media Education On Knowledge Of Physical Activity For Instagram Social Media Users

Abstract: Physical activity is an activity carried out in a physical and 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. This research uses pre-experimental quantitative research with the one-group pretest-posttest method. The population in this study is followers of social media Instagram 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 "H₀ 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

Abstrak: Aktivitas fisik merupakan aktivitas 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. 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 pre test post test. 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 asymp Sig. (2-tailed) sebesar 0,000. Nilai 0,000 lebih kecil dari < 0,05, maka dinyatakan bahwa "H₀ diterima", artinya adanya perbandingan ketika pretest dan posttest. Dapat dikatakan penelitian ini yaitu ada pengaruh edukasi melalui media video terhadap pengetahuan tentang aktivitas fisik bagi pengguna social media Instagram.

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

PENDAHULUAN

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 (Dariyo, 2008). Salah satu kegiatan dari gaya hidup sehat merupakan aktivitas fisik. Aktivitas fisik merupakan aktivitas yang dilakukan dalam kondisi sehat fisik dan mental atas kesanggupan tubuh individu (Pramono, Nurhasan, & Fithroni, 2019). Salah satu meningkatkan kesehatan tubuh yaitu melakukan aktivitas fisik secara rutin (Prasetya, Jumakil, & Sidiq, 2019).

Minimnya aktivitas fisik menyebabkan tubuh menjadi kurang sehat sehingga mengakibatkan tidak produktifnya individu (P2PTM Kemenkes RI, 2018). Penyakit yang disebabkan kurangnya aktivitas fisik contohnya seperti diabetes, kanker, hipertensi, dan lain-lain. Untuk mencegah penyakit tersebut minimal 30 menit perhari untuk melakukan aktivitas fisik (Redaksi Sehat Negeriku, 2019). Jenis-jenis aktivitas 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 (WHO, 2018).

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 domestic 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% (WHO, 2018). 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 (Redaksi Sehat Negeriku, 2019).

Media digunakan untuk menambah daya tarik telinga dan mata dalam proses belajar mengajar, media semacam ini disebut media audiovisual. Bentuk-bentuk dari media audio visual 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 (Purba *et al.*, 2020).

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 (Shrivastava, 2013). *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 (Khuluq dkk., 2020).

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* (Kinanti & Putri, 2017). 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* (Pratama & Sari, 2020). Di dunia kesehatan *social media* bisa digunakan sebagai media edukasi. Seperti akun WHO, Kementerian Kesehatan RI, dan sebagainya memberikan informasi mengenai kesehatan melalui *social media* yaitu *instagram*. Oleh karena itu, edukasi aktivitas fisik melalui *social media* dapat mempengaruhi tingkat pengetahuan bagi pengguna *social media instagram*.

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

Tujuan dari penelitian ini adalah Agar dapat mengetahui pengaruh edukasi media video terhadap pengetahuan tentang aktivitas fisik bagi pengguna *social media Instagram*.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *pre experimental* dengan metode *one group pretest posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah *followers* pengguna *social media Instagram* peneliti sejumlah 38 orang. Teknik penentuan sampel yang akan digunakan yaitu *sampling sistematis dan purposive sampling*. Waktu pelaksanaan penelitian ini berlangsung mulai dari bulan September 2020–April 2021. Dikarenakan suasana *pandemic COVID-19* dengan keterbatasan jarak penelitian dan waktu untuk mempermudah pengambilan data dengan responden dilakukan secara *online* melalui bantuan aplikasi *google form* dan *Whatsapp*. Pengambilan data yang dilakukan selama dua hari dan ada jangka 1 hari untuk melatih *short term memory* dengan media video mengenai aktivitas fisik. Durasi video sekitar 3.20 menit. Media video ini mengenai aktivitas fisik pada pengguna *instagram*. Media video dibuat peneliti menggunakan aplikasi *Powtoon*. Data yang diambil merupakan pengukuran pengetahuan

mengenai aktivitas fisik sebelum (*pretest*) dan sesudah (*posttest*) menggunakan kuesioner yang sudah di uji validitas dan reliabilitas. Analisis data diolah menggunakan Uji *Wilcoxon signed rank test* menggunakan *SPSS for Windows*.

HASIL PENELITIAN

Karakteristik Responden dalam penelitian ini merupakan jenis kelamin, usia, pekerjaan, dan pendidikan seperti tabel dibawah ini.

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Umum/Dasar Subyek Penelitian bagi Pengguna *Instagram* Tahun 2021 (n=38)

	Frekuensi	%
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	6	15,8
Perempuan	32	84,2
Usia		
15-16	1	2,6
17-20	1	2,6
21-35	36	94,7
Pekerjaan		
Pelajar/Mahasiswa	21	55,3
Karyawan Swasta/Wiraswasta	8	21,1
PNS	1	2,6
Belum Bekerja/Tidak Bekerja	5	13,2
Lain-lain	3	7,9
Pendidikan		
SMP/MTS	1	2,6
SMA/SMK/MA	19	50
D1	0	0
D3	4	10,5
D4/S1	1	2,6
S2	13	34,2
S3	0	0

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin responden bagi *pengguna instagram* sebagian

besar berpartisipasi dalam penelitian ini yaitu perempuan sebanyak 32 responden dengan persentase 84,2%. Diketahui karakteristik berdasarkan usia responden bagi *pengguna instagram* sebagian besar berpartisipasi 21-35 tahun sejumlah 36 responden dengan persentase 94,7%. Berdasarkan pekerjaan bagi *pengguna Instagram* yang sebagian besar merupakan pelajar/mahasiswa sejumlah 21 responden dengan persentase 55,3%. Sedangkan pendidikan terakhir responden bagi *pengguna Instagram* sebagian besar merupakan SMA/SMK/MA sekitar 19 responden dengan persentase 50%.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Pretest dan Posttest bagi Pengguna Instagram Tahun 2021

Karakteristik Responden	Skor Pretest (n=38)		Skor Posttest (n=38)		p value
	f	%	f	%	
	Pengetahuan				
Baik	23	60,5	33	86,8	
Cukup	5	13,2	5	13,2	
Kurang	10	26,3	0	0	
Mean		71,5		87,8	
SD		18,4		11,5	
SE		3,0		1,9	

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa karakteristik responden menunjukkan hasil *pretest* bagi pengguna *Instagram* dalam kategori baik merupakan 23 responden dengan persentase 60,5%, kategori cukup yaitu 5 responden dengan persentase 13,2%, dan kategori kurang yakni 10 responden dengan persentase 26,3%. Sedangkan, hasil *posttest* bagi pengguna *Instagram* dalam kategori baik merupakan 33 responden dengan persentase 86,8%, dan kategori cukup yaitu 5 responden dengan persentase 13,2%.

Berdasarkan tabel diatas hasil mean *pretest* bagi pengguna *Instagram* yaitu 71,5%, sedangkan hasil *posttest* adalah 87,8%. Selanjutnya, hasil standar deviasi *pretest* bagi pengguna *Instagram* yaitu 18,4%, sedangkan hasil *posttest* adalah 11,5%. Hasil standar error *pretest* bagi pengguna *Instagram* yaitu 3%, sedangkan hasil *posttest* adalah 1,9%.

PEMBAHASAN

Edukasi merupakan pengetahuan yang mempunyai pengaruh formatif terhadap karakteristik atau gagasan dalam diri sendiri (Putri, Tahyuddin, & Husin, 2018). Edukasi kesehatan merupakan proses terencana untuk mencapai tujuan kesehatan dengan menggabungkan berbagai metode pembelajaran (Nurmala et al., 2018). Metode yang digunakan untuk penelitian ini yaitu media audiovisual. Media audio visual adalah perantara yang dapat dinikmati melalui penglihatan dan pendengaran. Jenis media audio visual dalam penelitian ini adalah media audio visual gerak yaitu video (Duludu, 2017). Dalam penelitian ini media yang digunakan yaitu media video. Durasi dari media video sekitar 3.20 menit. Media video ini mengenai aktivitas fisik pada pengguna *instagram*. Media video dibuat oleh peneliti menggunakan aplikasi *Powtoon*. Gambaran media video seperti gambar dibawah ini.



Gambar 1 Media Video Mengenai Aktivitas Fisik

Seiring dengan kemajuan teknologi juga berkembang mengenai ilmu pengetahuan salah satunya dari perkembangan teknologi yaitu *smartphone*. Munculnya *smartphone* mempermudah pengguna menelusuri macam-macam *social media* (Khuluq dkk., 2020). *Social media* yang digunakan *instagram* dan *youtube*. *Instagram* ini digunakan sebagai pencarian responden. Responden dalam penelitian ini merupakan *followers instagram* peneliti, sedangkan *youtube* digunakan untuk mengunggah video, karena penelitian ini dilakukan secara *online* untuk menghindarinya responden seperti tidak melihatnya video atau melihat berulang kali yaitu dimasukan media video ke dalam kuesioner melalui *google form* dan responden hanya bisa mengakses *google forms* tersebut hanya satu kali.

Berdasarkan penelitian sebelumnya oleh Dari & dkk dengan judul “Pengaruh Pendidikan Kesehatan Senam Kaki Melalui Media Audio Visual Terhadap Pengetahuan Pelaksanaan Senam Kaki Pada Pasien DM Tipe 2” tahun 2014. Hasil dari penelitian adalah 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 kelompok eksperimen. Perbedaan pengetahuan post-test antar kelompok-kelompok eksperimen dan kontrol. Hasil uji statistik *Mann Whitney* diperoleh (0,006) dalam $\alpha(0,05)$. Kemudian, dapat disimpulkan pendidikan kesehatan melalui media audiovisual Efektif terhadap pengetahuan senam kaki pasien DM tipe 2 (Dari, Nurchayati, & Hasanah, 2014).

Dalam penelitian ini untuk mengukur tingkat pengetahuan tentang aktivitas fisik adalah tau (*know*), memahami (*comprehension*), aplikasi (*application*), sintesis (*synthetic*), dan evaluasi (*evaluation*) (Nursalam, 2008). Jumlah responden pada penelitian ini yaitu 38 responden dengan hasil *mean* pada saat *pretest* 71,47 sedangkan *posttest* 87,84, untuk standar deviasinya saat *pretest* 18,662 sedangkan hasil *posttest* 11,661, hasil terendah saat *pretest* dengan skor 22 sedangkan ketika *posttest* dengan skor 67, dan hasil skor tertinggi pada saat *pretest* dan *posttest* 100.

Dalam *pretest* dan *posttest* yang mengalami penurunan yaitu 4 responden, responden yang mengalami peningkatan ketika *pretest* dan *posttest* adalah 25 responden, dan responden yang mengalami kesamaan ketika *pretest* dan *posttest* sejumlah 9 responden.

Berdasarkan hasil uji *wilcoxon* nilai $Z = -4.023$, pada taraf signifikansi 5% dengan *p value asymp Sig. (2-tailed)* sebesar 0,000. Jika nilai

0,000 lebih kecil dari $< 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa “Ha diterima”, artinya adanya perbandingan ketika *pretest* dan *posttest*, sehingga dapat disimpulkan yaitu adanya pengaruh edukasi melalui media video terhadap pengetahuan tentang aktivitas fisik bagi pengguna *social media instagram*. Berdasarkan paparan di atas penelitian sebelumnya dan penelitian ini dengan menggunakan media audio visual dalam intervensi yaitu efektif.

PENUTUP

Berdasarkan hasil penelitian pengaruh edukasi media video terhadap pengetahuan tentang aktivitas fisik bagi pengguna *social media Instagram* yaitu nilai $Z = -4.023$, pada taraf signifikansi 5% dengan *p value asymp Sig. (2-tailed)* sebesar 0,000. Jika nilai 0,000 lebih kecil dari $< 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa “Ha diterima”, artinya adanya perbandingan ketika *pretest* dan *posttest*, sehingga dapat disimpulkan yaitu adanya pengaruh edukasi melalui media video terhadap pengetahuan tentang aktivitas fisik bagi pengguna *social media instagram*. Berkaitan kesimpulan di atas, penelitian ini masih memiliki kekurangan diharapkan dalam penelitian selanjutnya dapat memperbaiki kekurangan penelitian ini dengan mengendalikan *confinding factor* dan dapat mengembangkan penelitian seperti ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Dari, N. W., Nurchayati, S., & Hasanah, O. (2014, Oktober). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Senam Kaki Melalui Media Audio Visual Terhadap Pengetahuan Pelaksanaan Senam Kaki Pada Pasien DM Tipe 2. *JOM PSIK Vol. 1 No. 2 Oktober 2014, 1(2)*, 1-7.
- Dariyo, A. (2008). *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*. Jakarta: Grasindo.
- Duludu, U. A. (2017). *Buku Ajar Kurikulum Bahan dan Media Pembelajaran PLS (1st ed.)*. Yogyakarta: Deepublish.
- Khuluq, K. S., & dkk. (2020). *Media Sosial, Identitas, Transformasi, dan Tantangannya*. Malang: Program Studi Ilmu Komunikasi UMM.
- Kinanti, S. P., & Putri, B. P. (2017). Pengaruh Media Sosial Instagram @Zapcoid Terhadap Brand Equity Zap Clinic. *Jurnal Komunikasi Vol. 9, No. 1, Juli 2017, Hal 53 - 64*, 53-64.
- Nurmala, I., Rahman, F., Nugroho, A., Erlyani, N., Laily, N., & Anhar, V. Y. (2018). *Promosi Kesehatan*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Nursalam. (2008). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pedoman Skripsi, Tesis, dan Instrumen Penelitian Keperawatan Edisi 2 (2nd ed.)*. (T. E. Medika, Ed.) Jakarta: Salemba Medika.
- P2PTM Kemenkes RI. (2018). Retrieved Oktober 21, 2020, from P2PTM Kemenkes RI: <http://p2ptm.kemkes.go.id>
- Pramono, B. A., Nurhasan, & Fithroni, H. (2019). *Teknologi Olahraga (Perkembangan Olahraga Era Milenial 4.0)*. (T. Z. Jawara, Ed.) Sidoarjo: Zifatama Jawa.

- Prasetya, F., Jumakil, & Sidiq, N. M. (2019). *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan: Penguatan dan Inovasi Pelayanan Kesehatan dalam Era Revolusi Industri 4.0 Kendari, 26 Oktober 2019*. (F. Prasetya, Jumakil, & N. M. Sidiq, Eds.) Kendari: UHO EduPress.
- Pratama, B. A., & Sari, D. S. (2020, Februari). Dampak Sosial Intensitas Penggunaan Media Sosial Terhadap Kesehatan Mental Berupa Sikap Apatitis Di SMP Kabupaten Sukoharjo. *GASTER Vol. 18 No. 1, Februari 2020, 18(1)*, 65-75.
- Purba, R. A., Tamrin, A. F., Bachtiar, E., Makbul, R., Rofiki, I., Metanfanuan, T., . . . Ardiana, D. P. (2020). *Teknologi Pendidikan* (1st ed.). (T. Limbong, Ed.) Medan: Yayasan Kita Menulis.
- Putri, A. A., Tahyuddin, D., & Husin, A. (2018). Sumber-sumber Informasi Wisata Edukasi Di Kota Palembang. *Jurnal Pendidikan dan Pemberdayaan Masyarakat Vol. 5, No.1 (2018)*, 5(1), 18-32.
- Redaksi Sehat Negeriku. (2019). Retrieved Oktober 21, 2020, from Sehat Negeriku: <http://sehatnegeriku.kemkes.go.id>
- Riani, S. M., & Winduwati, S. (2020, Oktober). Persepsi Khalayak pada Tayangan Konten Gaya Hidup Sehat oleh Influencer. *Jurnal Koneksi Vol. 4, No. 2, Oktober 2020, Hal 274-279, 4(2)*, 274-279.
- Shrivastava, K. M. (2013). *Social Media in Business and Governance*. New Delhi: Sterling Publishers.
- WHO. (2018). Retrieved Oktober 22, 2020, from World Health Organization: <https://www.who.int/>
- Zulmiyetri, Nurhastuti, & Safaruddin. (2020). *Penulisan Karya Ilmiah Edisi Pertama* (1st ed.). Jakarta: Kencana.