

PENGARUH EDUKASI MELALUI MEDIA E- POSTER TERHADAP PENGETAHUAN REMAJA MENGENAI PENTINGNYA AKTIVITAS FISIK DI KOTA BANDUNG

*The Influence of Education Through E-Poster Media on Youth Knowledge
About The Importance of Physical Activity at Bandung*

Adinda Nauval Sabrina ^{1*)}, Iryanti ²

^{1*)} Jurusan Promosi Kesehatan, Poltekkes Kemenkes Bandung

*Email: adinda2018@student.poltekkesbandung.ac.id

²⁾ Jurusan Promosi Kesehatan, Poltekkes Kemenkes Bandung

*Email: iryanti511@gmail.com

ABSTRACT

Background: results of research in Indonesia Riskesdas results report in 2018 nationally known there are 33.5% of the population of Indonesia aged more than 10 years less physical activity. As a factor, the reason for a person's lack of physical activity is due to lack of knowledge. If a person does less physical activity can increase the risk of PTM (Non-Communicable Diseases). Therefore, it is necessary to increase knowledge with education through e-posters about physical activity. **Objective:** to know the influence of education through e-poster media on adolescent knowledge about the importance of physical activity. **Method:** This study used an experimental quasi design, with the design of one group pre test post test design without control. This study used a total sampling of 31 students of Junior Highschool at Bandung. The instrument used is a closed questionnaire with data analysis using Paired T-test. **Results:** the average knowledge of adolescents before education was 65.05 and the average knowledge after education was 77.15 with a difference of 12.1 points. P-value 0.005. **Conclusion:** there is the influence of education through the media e-poster on the knowledge of teenagers about the importance of physical activity at Bandung. **Recommendation:** E-poster Media can be used as an alternative media that can be used when education related to the importance of physical activity.

Key words: E-poster media, physical activity, knowledge, influence

ABSTRAK

Latar belakang: Hasil penelitian di Indonesia laporan hasil Riskesdas pada tahun 2018 secara nasional diketahui terdapat 33,5% penduduk Indonesia yang berumur lebih dari 10 tahun kurang melakukan aktivitas fisik. Sebagai faktor alasan seseorang kurang melakukan aktivitas fisik adalah akibat kurangnya pengetahuan. Apabila seseorang kurang melakukan aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko PTM (Penyakit Tidak Menular). Oleh karena itu perlu adanya peningkatan pengetahuan dengan edukasi melalui e-poster mengenai aktivitas fisik. **Tujuan:** Mengetahui pengaruh edukasi melalui media e-poster terhadap pengetahuan remaja mengenai pentingnya melakukan aktivitas fisik. **Metode:**

Penelitian ini menggunakan desain *quasi eksperimental*, dengan rancangan *one group pre test post test design without control*. Penelitian ini menggunakan *total sampling* sebanyak 31 siswa SMP di Bandung. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner tertutup dengan analisis data menggunakan *Paired T-test*. **Hasil:** Rerata pengetahuan remaja sebelum edukasi sebesar 65,05 dan rerata pengetahuan sesudah edukasi sebesar 77,15 dengan selisih 12,1 poin. Nilai *p-value* 0,005. **Kesimpulan:** Terdapat pengaruh edukasi melalui media *e-poster* terhadap pengetahuan remaja mengenai pentingnya aktivitas fisik di Bandung. **Rekomendasi:** Media *e-poster* dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif media yang dapat digunakan saat edukasi yang berkaitan dengan pentingnya aktivitas fisik.

Kata Kunci: media e-poster, aktivitas fisik, pengetahuan, pengaruh

PENDAHULUAN

Pembangunan kesehatan pada dasarnya merupakan upaya yang dilakukan oleh semua komponen bangsa yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran, kemauan dan juga kemampuan hidup sehat bagi setiap orang agar terwujudnya kesehatan masyarakat yang setinggi-tingginya. Namun pada kenyataannya masyarakat masih belum sepenuhnya mendukung pembangunan kesehatan. Pada tahun 2018 73% kematian disebabkan oleh PTM, 35% diantaranya karena penyakit jantung dan pembuluh darah, 12% oleh penyakit kanker, 6% oleh penyakit pernapasan kronis, 6% karena diabetes.¹ Sementara itu menurut data. Dengan adanya data tersebut artinya masih tingginya angka kesakitan dan angka kematian yang salah satu sebabnya akibat PTM yang sebenarnya masih bisa dicegah sejak usia remaja. Bahkan diperkirakan pada tahun 2030 diprediksi akan ada 52 juta jiwa kematian per tahun karena PTM.² Menurut *World Health Organization (WHO)* bahwa aktivitas fisik adalah segala bentuk pergerakan badan yang diproduksi oleh otot skeletal yang membutuhkan pengeluaran energi.³ Menurut Riskeudas 2018 bahwa sebanyak 33,5% masyarakat Indonesia kurang melakukan aktivitas fisik sehingga menjadi salah satu faktor yang menyebabkan kejadian PTM.

Masalah penurunan tertinggi aktivitas fisik pada manusia terjadi pada masa remaja. Hasil penelitian di Indonesia laporan hasil Riskeudas pada tahun 2018 secara nasional diketahui terdapat 33,5% penduduk Indonesia yang berumur lebih dari 10 tahun kurang melakukan aktivitas fisik.⁴ Terutama dimasa pandemi seperti saat ini dengan terbatasnya semua kegiatan khususnya pada remaja menyebabkan remaja kurang melakukan aktivitas fisik dan melakukan segala aktivitas fisik di dalam kamarnya saja. Menurut penelitian Asmoro tahun 2019 salah satu faktor yang berkontribusi pada remaja adalah kurangnya pengetahuan yakni hanya 59% remaja yang memiliki pengetahuan mengenai aktivitas fisik.⁵ Artinya masih kurangnya pengetahuan

masyarakat terutama pada kalangan remaja mengenai pentingnya melakukan aktivitas fisik sehingga karena kurangnya pengetahuan tersebut menyebabkan kurangnya kemauan dan kesadaran untuk melakukan aktivitas fisik.

Salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan adalah dengan memberikan edukasi menggunakan media poster. Edukasi dengan media poster dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap.⁶ Proses belajar mengajar yang dilengkapi dengan gambar-gambar sebagai media pembelajaran memberikan dampak tiga kali lebih kuat dan mendalam dari pada hanya menggunakan kata-kata atau ceramah. Sementara apabila gambar dan kata-kata dipadukan, maka dampaknya akan lebih kuat, karena pembelajaran yang dapat memadukan kata-kata dan gambar diyakini dan terbukti memberikan peran penting dalam menunjang efektifitas pembelajaran yang diberikan oleh guru.⁷ Dengan perkembangan teknologi maka poster juga bisa disajikan sebagai e-poster sehingga memudahkan sasaran untuk mengakses dimanapun dan kapanpun.

Berdasarkan studi pendahuluan pada hari Sabtu 12 Februari 2022 melalui media *WhatsApp* yang dilakukan oleh peneliti pada 5 siswa yang tidak melakukan aktivitas fisik mengungkapkan bahwa mereka tidak tahu pentingnya melakukan aktivitas fisik dan apa dampak yang akan terjadi apabila mereka tidak melakukan aktivitas fisik. Hal ini juga terjadi karena belum adanya pemberian materi mengenai aktivitas fisik baik dari pihak sekolah maupun dari institusi kesehatan yang ada disekitar sekolah seperti puskesmas. Maka dari itu pemberian materi melalui poster menjadi penting untuk menambah pengetahuan siswa mengenai pentingnya melakukan aktivitas fisik sehingga adanya peningkatan kesadaran dan kemauan dalam melakukan aktivitas fisik.

Karena latar belakang diatas peneliti membuat judul Pengaruh Edukasi Melalui Media E-Poster Terhadap

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan desain *quasy eksperimen*. *Quasy eksperimen* bertujuan untuk menguji secara langsung pengaruh suatu variabel terhadap variabel lain dan menguji hipotesis hubungan sebab-akibat. Desain yang digunakan adalah *one group pre-test* dan *post-test design* tanpa kelompok kontrol atau pembanding. Pada desain penelitian ini mengungkapkan hubungan sebab akibat dengan cara melibatkan satu kelompok subjek. Kelompok subjek diobservasi sebelum dilakukan intervensi, kemudian diobservasi lagi setelah intervensi. Pemilihan sampel pada penelitian ini dilakukan dengan menggunakan *nonprobability sampling* yaitu dengan *total sampling*. Alasan mengambil total sampling karena menurut Sugiyono (2007), jumlah populasi yang kurang dari 100 seluruh populasi dijadikan sampel penelitian semuanya, yakni sebanyak 31 orang.⁸

Instrumen atau alat ukur yang digunakan dalam penelitian adalah kuesioner berupa 12 pertanyaan tertutup dengan alternatif jawaban ABCD yang digunakan dalam *pretest* dan *posttest* untuk mengukur pengetahuan responden.

Sebelum melakukan pengambilan data, calon responden penelitian diberikan Penjelasan Subjek Penelitian (PSP) dan *Informed Consent* terlebih dahulu untuk melindungi hak privasi calon **HASIL**

Pengetahuan masyarakat sebelum diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media *e-poster* diukur dari skor *pre test*. Pengisian *pre test* dilaksanakan kepada 31 responden. Hasil rata-rata pengetahuan responden sebelum diberikan media *e-poster* adalah sebagai berikut:

Tabel 3

Pengetahuan Remaja Mengenai Pentingnya Aktivitas Fisik Sebelum Diberi Edukasi Melalui Media E-Poster

Pengetahuan	N	Mean	Std.Deviasi
Pre Test	31	65,05	16,017

Berdasarkan tabel 3 dapat dikatakan bahwa jumlah remaja sebanyak 31 orang dengan nilai rata-rata remaja sebelum diberikan edukasi melalui media *e-poster* adalah 65,05 dengan nilai terendah adalah 25 dan nilai tertinggi 100 serta nilai standar deviasi 16,017.

Pengetahuan masyarakat sesudah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media *e-poster* diukur dari skor *post test*. Hasil rata-rata pengetahuan responden sesudah diberikan media *e-poster* adalah sebagai berikut:

Tabel 4
**Pengetahuan Remaja Mengenai
Pentingnya Aktivitas Fisik Sesudah
Diberi Edukasi Melalui Media E-Poster**

Pengetahuan	N	Mean	Std.Deviasi
Post Test	31	77,15	20,746

an tabel 4.1 dapat dikatakan bahwa jumlah remaja sebanyak 31 orang dengan nilai rata-rata remaja sesudah diberikan edukasi melalui media *e-poster* adalah 77,15 dengan nilai terendah adalah 33 dan nilai tertinggi 100 serta nilai standar deviasi 20,746.

Tabel 5
Hasil Uji Paired T-Test

Pengetahuan	Nilai Mean	t	P
<i>Pre test</i>	65,05	-3000	0,005
<i>Post test</i>	77,15		
Δ mean=12,1			

Berdasarkan hasil analisis menggunakan *Paired T-test* diperoleh nilai rerata pengetahuan remaja sebelum

diberikan edukasi sebesar 65,05 dan sesudah diberikan edukasi sebesar 77,15 dengan t hitung adalah -3000 serta nilai p value sebesar 0,005 dengan tingkat kemaknaan 95%, nilai selisih antara *pre test* dan *posttest* adalah 12,1.

PEMBAHASAN

Melihat hasil *pre test*, sebagian kecil remaja belum mengetahui/memahami tentang pentingnya melakukan aktivitas fisik, hal ini karena kurangnya informasi yang didapatkan serta responden belum pernah mendapatkan hasil edukasi baik secara formal maupun non formal melalui media promosi kesehatan di sekolah tentang pentingnya melakukan aktivitas fisik. Hal ini sejalan dengan hasil yang ditunjukkan oleh kegiatan penyuluhan oleh (Rosidin, Sumarni, & Suhendar, 2019) yang juga meningkatkan skor pengetahuan tentang aktifitas fisik pada masyarakat di Desa Jayaraga, Bandung.⁹

Apabila remaja kurang pengetahuannya mengenai pentingnya aktivitas fisik maka artinya remaja kurang kesadarannya dalam menerapkan perilaku aktivitas fisik dan dikhawatirkan akan menjadi risiko PTM (Penyakit Tidak Menular) di masa mendatang. Perlu adanya upaya peningkatan pengetahuan siswa salah satunya melalui edukasi.

Edukasi atau pendidikan adalah suatu proses belajar yang berarti dalam pendidikan itu terjadi proses perubahan pada diri individu, kelompok atau masyarakat. Peningkatan pendidikan kesehatan ini dikarenakan adanya pemberian informasi, dimana didalamnya terdapat proses belajar. Proses belajar menurut Notoatmodjo (2018), dapat diartikan dapat diperoleh melalui pengalaman atau melakukan studi (proses belajar mengajar). Dengan belajar individu diharapkan mampu menggali apa yang terpendam dalam dirinya dengan mendorong untuk berpikir dan mengembangkan kepribadiannya dengan

membebaskan diri dari ketidaktahuannya.¹⁰ Sebagai proses untuk menambah pengetahuan, pemahaman, dan keterampilan yang ada. Peningkatan pengetahuan melalui edukasi ini dirasa perlu, dengan itu dapat meningkatkan kesadaran dalam melakukan aktivitas fisik dan dapat meningkatkan derajat kesehatannya.

Seluruh remaja mengalami peningkatan skor *pre test* ke *post test* sebesar 100% dan dapat dikatakan tidak ada yang mengalami penurunan skor. Setelah dilakukan edukasi sebanyak 1 kali dalam 1 waktu yang sama mengenai pentingnya melakukan aktivitas fisik dimulai dari pengertian, manfaat aktivitas fisik, dampak kurangnya melakukan aktivitas fisik dan jenis aktivitas fisik, remaja pun dari tidak tahu menjadi tahu. Salah satu faktor dalam peningkatan pengetahuan remaja adalah media promosi kesehatan yang menarik dan mudah dimengerti karena efektif dan efisien. Antusias responden juga cukup baik selama membaca, mempelajari dan mendengarkan edukasi melalui *E-poster* ini. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Bratianu, 2015) keberhasilan peningkatan pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor, di antaranya adalah pendidikan, umur, dan media.¹⁰

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan al-Samiraa'l, melaporkan bahwa tingkat pencapaian pengetahuan melalui indera penglihatan mencapai 75%, sementara indera pendengaran hanya 13%, sedangkan melalui indera lain seperti pengecap, sentuhan, penciuman dan pengetahuan hanya 12%.¹¹ Hal ini sesuai dengan pendapat teori yang di paparkan oleh Notoatmodjo (2018) menyatakan bahwa pengetahuan, sikap dan tindakan merupakan tahapan perubahan perilaku. Sebelum seseorang mengadopsi perilaku ia harus tahu terlebih dahulu apa manfaat bagi dirinya. Untuk mewujudkan pengetahuan tersebut, maka individu di stimulis dengan pendidikan kesehatan. Setelah seseorang mengetahui stimulus proses selanjutnya ia

akan menilai/bersikap terhadap stimulus tersebut. Oleh sebab itu indikator untuk sikap kesehatan juga sejalan dengan pengetahuan kesehatan. Berdasarkan pembahasan diatas dapat disimpulkan bahwa media berpengaruh untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja dan diharapkan dengan adanya peningkatan pengetahuan dapat meningkatkan kesadaran dalam melakukan aktivitas fisik sehingga dapat menurunkan risiko PTM (Penyakit Tidak Menular) dimasa yang akan datang.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Harsismanto dkk (2019) yang menyatakan bahwa ada pengaruh yang signifikan pendidikan kesehatan menggunakan media poster terhadap pengetahuan dan sikap anak dalam pencegahan penyakit diare.¹²

Penelitian ini telah terbukti bahwa media *E-poster* berpengaruh dalam meningkatkan pengetahuan remaja mengenai pentingnya aktivitas fisik. Poster merupakan media visual yang meliputi gambar, warna dan tulisan yang bertujuan untuk menarik perhatian, isi poster berupa bujukan atau mempengaruhi orang, berisi motivasi, gagasan atau peristiwa tertentu.¹³ Poster yang baik dan dapat menarik minat pembaca adalah poster yang memiliki warna cerah dan ukuran huruf yang mudah dibaca serta tidak berele-tele dalam penyampaian pesan.¹⁴ Media *E-poster* mengenai pentingnya aktivitas fisik dapat dipelajari kembali oleh responden. Penelitian ini diharapkan juga setelah mengetahui dan mendapatkan informasi melalui media *E-poster* mengenai pentingnya aktivitas fisik siswa mau dan mampu dalam menerapkan aktivitas fisik di kehidupan sehari-hari, sebagai bentuk pencegahan dari PTM (Penyakit Tidak Menular) di masa mendatang.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian edukasi melalui *E-poster* terhadap pengetahuan remaja mengenai pentingnya aktivitas fisik di kota Bandung telah menjawab tujuan peneliti sebagai berikut, rerata pengetahuan remaja tentang pentingnya aktivitas fisik sebelum diberikan edukasi yaitu sebesar 65,05. Rerata pengetahuan remaja tentang pentingnya aktivitas fisik sesudah diberikan edukasi yaitu sebesar 71,15. Terdapat pengaruh media *E-poster* terhadap pengetahuan remaja mengenai pentingnya aktivitas fisik di kota Bandung dengan kenaikan sebesar 18,6%.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ungkapan syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT. Ucapan terima kasih peneliti sampaikan kepada kedua orang tua tercinta, seluruh jajaran direksi Poltekkes Kemenkes Bandung khususnya Jurusan Promosi Kesehatan, seluruh masyarakat yang bersedia menjadi responden pada penelitian ini beserta orang-orang yang terlibat di dalamnya, dan rekan-rekan seperjuangan yang telah mendukung serta memajukan do'a demi kelancaran penelitian ini.

DAFTAR RUJUKAN

1. Direktorat P2PTM. (2019). Buku Pedoman Penyakit Tidak Menular. In *Kementerian Kesehatan RI*.
2. Kemenkes, P. (2012). *Buletin- Penyakit Tidak Menular*.
3. Farradika, Y., Umniyatun, Y., Nurmansyah, M. I., & Jannah, M. (2019). Perilaku Aktivitas Fisik dan Determinannya pada Mahasiswa Fakultas Ilmu - Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka. *ARKESMAS (Arsip Kesehatan Masyarakat)*, 4(1).
4. Laporan Nasional Riskesdas. (2018). *Laporan_Nasional_RKD2018_FINAL.pdf*. In *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*. Badan Penelitian Pengembangan Kesehatan.
5. Asmoro, R. P. W. (2019). *Hubungan*

Antara Tingkat Pengetahuan Aktivitas Fisik dengan Perilaku Terkait Aktivitas Fisik pada Pasien Gagal Jantung di RSUD dr. Saiful Anwar dan RSI Aisyiyah Malang.

6. Suriadi, & Kurniasari, L. (2017). Pengaruh Media Poster Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Diare Studi Kasus Pada Siswa Kelas IV 003 Palaran Kota Samarinda. *Borneo Student Research*, 1(1), 314–319.
7. Randa, Y. (2016). *Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Aplikasi 3D Aurora Presentation Pada Matapelajaran Prakarya dan Kewirausahaan Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas X Di SMA Negeri 1 Karangdowo.*
8. Ananta,C (2018). *Metodologi Penelitian.*
9. Fitriani,Anna. (2020). *Peningkatan Pengetahuan Dan Perilaku Aktifitas Fisik Siswa Sekolah Dasar Melalui Edukasi Berbasis Praktik.*
10. Notoatmodjo, S. (2018). *Promosi kesehatan teori dan aplikasi.* Jakarta: Rineka Cipta.
11. S, S. (2014). *Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Kesegaran Jasmani Pada Remaja Puasa.*
12. Harsismanto, J., Oktavidiati, E., & Astuti, D. (2019). *Pengaruh pendidikan kesheatan media video dan poster terhadap pengetahuan dan sikap anak dalam pencegahan penyakit diare.* *Jurnal Kesmas Asclepius (JKA)*, 1(1), 75-85.
13. Nursalam, M. (2017). *Pengembangan Media Pembelajaran E-Poster Berbasis Website Untuk Meningkatkan Hasil Belajar IPA Materi Sumber Energi Dan Kegunaannya Siswa Kelas III SD Islam Al Madina Semarang.*
14. Susilawati, E. (2018). *Pengembangan Media Poster Sebagai Suplemen Pembelajaran Fisika Materi Tata Surya Pada Siswa SMP KELAS VII.*