

PENGEMBANGAN MEDIA AUDIO VISUAL SEBAGAI MEDIA DALAM MENINGKATKAN AKTIVITAS FISIK USIA 20-30 TAHUN DI MASA PANDEMI COVID-19

*Development of Audio Visual Media as an Media to Improving Physical Activity for
Citizens Aged 20-30 in Pandemic COVID-19*

Dea Nursani ^{1*}, Asep Fitri Hilman¹

Promosi Kesehatan, Poltekkes Kemenkes Bandung,

*E-mail: deanursani@gmail.com dan asepfithri@staff.poltekkesbandung.ac.id

ABSTRACT

The COVID-19 Pandemic makes the people are staying at home and sitting down more than usual do, that matter makes an impact to lower levels of physical activity. The purpose of this research was to develop a physical activity media audiovisual and looking the impact of improving physical activity for citizens aged 20-30 on the COVID-19 pandemic in Margajaya village, Bandung Barat. This research used the ADDIE method to developing media and quasi-experimental one-group pretest-posttest to measure the effectiveness of media. This research involves one person of material expert, one person of media expert, 5 citizens aged 20 – 30 as a small group test, and 31 citizens aged 20-30 in RW 06 Margajaya Village, Bandung Barat as subject group test. Data was taken by online platform from Whatsapp messenger and google form, after that data on processing and analyzing with Wilcoxon test using spss application. The univariate analysis result showed an average of physical activity value before using audiovisual media is 597,87 MET and physical activity value after using audiovisual media is 714,15 MET. The bivariate analysis result showed has a significant effect with $p\text{-value } (0,000) < \alpha (0,05)$ between physical activity value before and after intervention used audiovisual media it means audiovisual media was development worthy and can be used as an alternative media in improving physical activity.

Key words: *Physical Activity, Audio Visual Media*

ABSTRAK

Pandemi COVID-19 membuat masyarakat lebih sering berada di rumah dan duduk lebih lama dari biasanya hal itu mengakibatkan tingkat aktivitas fisik semakin menurun. Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan media audio visual aktivitas fisik serta melihat dampaknya dalam meningkatkan aktivitas fisik masyarakat usia 20 - 30 tahun pada masa Pandemi COVID-19 di RW 06 Desa Margajaya Kabupaten Bandung Barat. Penelitian ini menggunakan metode pengembangan ADDIE dalam mengembangkan media serta kuasi eksperimen *one grup pretest* dan *posttest* untuk mengukur efektivitas media. Penelitian ini melibatkan satu ahli materi, satu ahli media, 5 masyarakat usia 20 - 30 tahun sebagai uji coba kelompok kecil, dan 31 masyarakat usia 20-30 tahun di RW 06 Desa Margajaya Kabupaten Bandung Barat sebagai uji coba sasaran. Data di kumpulkan secara daring melalui *whatsapp* dan *googleform*, setelah itu diolah dan di analisis dengan uji *wilcoxon* dengan menggunakan aplikasi *spss*. Hasil analisis data univariat menunjukkan rata – rata nilai aktivitas fisik sebelum 597,87 MET dan aktivitas fisik setelah 714,15 MET serta hasil analisis bivariat menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan $p\text{ value } (0,000) < \alpha (0,05)$ antara tingkat aktivitas fisik sebelum dan setelah intervensi penggunaan media audio visual yang artinya media audio visual yang telah dikembangkan layak dan dapat digunakan sebagai alternatif media dalam meningkatkan aktivitas fisik.

Kata kunci: Aktivitas Fisik, Media Audio Visual,

PENDAHULUAN

Aktivitas Fisik yang rutin dilakukan merupakan faktor pelindung untuk mencegah dan mengobati penyakit tidak menular seperti serangan jantung, stroke, diabetes, dan kanker.¹³ Pada tingkat nasional Rencana Strategis Kementerian Kesehatan 2020-2024 menetapkan salah satu indikator pada sasaran strategis promosi kesehatan dan pemberdayaan masyarakat, pada poin ke 3 adalah menurunnya jumlah penduduk yang kurang melakukan aktivitas fisik kurang (150 menit per minggu) dari 33.5% menjadi 30%.⁷

Jawa Barat merupakan salah satu provinsi dengan angka aktivitas fisik kurang diatas rata rata provinsi di Indonesia, rata – rata provinsi adalah 33,5% sementara Jawa Barat ada di angka 37,5%. Tingkat proporsi Aktivitas fisik kurang di Jawa Barat pada usia lebih dari 10 tahun paling tinggi berada di Kabupaten Bandung Barat yaitu 56,86%.⁶

Adanya pandemi COVID-19 beresiko menurunkan tingkat aktivitas fisik bagi semua kalangan terutama pada masyarakat usia 20 hingga 30 tahun yang kebanyakan adalah mahasiswa atau pekerja yang terdampak kebijakan *learing from home* dan *work from home* membuat mereka lebih banyak duduk di depan layar dan berdiam diri di rumah adanya keterbatasan waktu dan tempat saat melakukan aktivitas fisik dirumah. Bagian dari strategi untuk mengurangi penyebaran virus adalah dengan melakukan pembatasan sosial, namun hal itu juga beresiko dapat mengurangi aktivitas fisik.³

Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Zihan Zata Lini dan Fatahillah didapatkan terjadinya penurunan aktivitas fisik selama Pandemi COVID-19 pada masyarakat sekitar kompleks pratama, kelurahan Medan Tembung. Penurunan aktivitas fisik ini disebabkan diberlakukannya pembatasan social yang mengharuskan

masyarakat untuk menjaga jarak dan tetap di rumah.⁹ Terbatasnya waktu dan tempat, kurangnya media dan kampanye kesehatan mengenai aktivitas fisik menjadi salah satu penyebab kurangnya aktifitas fisik yang dilakukan masyarakat sehingga dibutuhkan media yang mampu menjangkau dan membantu masyarakat dalam melakukan aktivitas fisik, media tersebut salah satunya adalah media audio visual.

Penggunaan media audio visual sebagai media promosi kesehatan terbukti efektif seperti pada penelitian Evi Dwi Larasati, Heni Dwi Susanti dan Yoyok Beki Prasetyo pada tahun 2015 yang menunjukkan bahwa penggunaan media promosi kesehatan video yoga efektif dalam meningkatkan motivasi kesehatan wanita usia subur tentang kesehatan reproduksinya.⁸

Adanya Pandemi COVID-19 seharusnya pola hidup sehat menjadi fokus utama dalam pencegahan penularan COVID-19 salah satunya adalah aktivitas fisik. Penelitian mengenai aktivitas fisik masih sangat terbatas terutama di daerah perdesaan. Aktivitas fisik merupakan salah satu pola hidup sehat dalam mencegah penularan COVID-19. Di Desa Margajaya sendiri khususnya di RW 06 merupakan desa yang mempunyai kepadatan penduduk yang tinggi yaitu sekitar 14903 orang per km (Ngamprah dalam Angka 2018) dan merupakan desa yang dikelilingi oleh jalan utama di kabupaten Bandung Barat menjadikan masyarakatnya rentan tertular COVID-19 maka diperlukannya penelitian mengenai pola hidup sehat aktivitas fisik di Desa Margajaya Kabupaten Bandung Barat.

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan media audio visual aktivitas fisik serta melihat dampaknya terhadap perubahan tingkat aktivitas fisik masyarakat usia 20-30 tahun pada masa pandemic COVID-19.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain penelitian pengembangan media dengan pendekatan model ADDIE dengan tahapan *Analysis, Design, Development, Implementation, Evaluation*. Penelitian ini juga menggunakan kuasi eksperimen *one grup pre-test postests* dalam melihat pengaruh tingkat aktivitas fisik berdasarkan satuan MET (*Metabolic Equivalent*). Penelitian ini dilakukan di Desa Margajaya, Kabupaten Bandung Barat tahun 2021.

Subjek pada penelitian ini adalah masyarakat usia 20-30 tahun yang merupakan pekerja atau mahasiswa di Desa Margajaya, Kabupaten Bandung Barat dan menggunakan teknik total sampling yang berjumlah 33 orang.

Variabel dependen pada penelitian ini adalah tingkat aktivitas fisik masyarakat usia 20-30 tahun berdasarkan pengukuran *Metabolic Equivalent* (MET). Variabel independen pada penelitian ini adalah media audio visual aktivitas fisik yang telah dikembangkan. Instrumen pada penelitian ini menggunakan *Global Physical Activity* (GPAQ) yang ditetapkan oleh WHO yang memuat 16 pertanyaan yang mengumpulkan data dari partisipan dalam tiga domain yaitu aktivitas fisik saat bekerja, aktivitas fisik menuju tempat kerja, dan aktivitas fisik rekreasi.¹²

Analisis data yang dilakukan pada penelitian ini terdiri dari analisis data univariat yaitu rata-rata tingkat aktivitas fisik sebelum dan setelah diberikan media audio visual aktivitas fisik, serta analisa bivariat yaitu menganalisis tingkat signifikansi perubahan tingkat aktivitas fisik setelah diberikan media audio visual dengan menggunakan uji *wilcoxon* dengan tingkat signifikansi 0,05. Jika hasil analisis statistik yang diperoleh $p\text{-value} < 0,05$ maka H_1 diterima dan H_0 ditolak yang artinya ada pengaruh media audio visual terhadap tingkat aktivitas fisik, namun jika nilai $p\text{-value} > 0,05$ maka H_1 ditolak

dan H_0 diterima yang artinya tidak ada pengaruh media audio visual terhadap tingkat aktivitas fisik.

Penelitian ini telah mendapat persetujuan etik yang terbitkan oleh komisi etik Poltekkes Kemenkes Bandung pada 11 Juni 2021 dengan nomor etik 44/KEPK/EC/VI/2021.

HASIL

Pengembangan Media

Tahap analisis peneliti melakukan observasi di Desa Margajaya dan ditemukan adanya perilaku masyarakat yang kurang melakukan aktifitas fisik terutama pada masyarakat yang berusia antara 20 hingga 30 tahun. Pada kelompok masyarakat tersebut sebagian besar merupakan pekerja atau mahasiswa yang sedang melakukan *work from home* dan *learning from home*. Hal itu membuat mereka semakin lama duduk di depan layar dan kurang bergerak. Pembuatan media audio visual aktivitas fisik dapat menjadi alternative sebagai media dalam membuat masyarakat bergerak/ beraktivitas.

Tahap selanjutnya adalah *design*, peneliti membuat konsep dan rancangan media yang akan di buat sesuai dengan kebutuhan berupa narasi dan desain audio visual yang akan dikembangkan. Pada tahap ini hal yang dilakukan diantaranya menentukan jenis media yaitu media audio visual dengan resolusi 1280 x 720 dan dengan durasi kurang lebih 1 menit untuk prolog atau pembukaan dan 5 menit *real time* untuk gerakan aktivitas fisik.

Tahap ketiga pada penelitian ini adalah pengembangan/ *delevopment*, peneliti membuat media sesuai dengan rancangan yang telah di buat, lalu di uji kelayakannya oleh ahli materi dan ahli media serta dilakukan uji coba kepada kelompok kecil sebanyak 5 responden.

Tahap selanjutnya adalah implementasi dilakukan dengan cara memberikan pretest berupa pengukuran aktivitas fisik dengan QPAQ lalu diberikan media audio visual aktivitas

fisik yang telah di buat. Dalam waktu kurang lebih satu minggu sasaran di berikan *posttest* berupa pengukuran aktivitas fisik untuk di lihat apakah terdapat peningkatan aktivitas fisik setelah di berikan media audio visual.

Tahap terakhir adalah evaluasi Evaluasi pada penelitian ini di lakukan setelah media dengan mengirim kembali *form* berisi pengukuran aktivitas fisik setelah kurang lebih satu minggu di berikan media audio visual aktivitas fisik. Hasil evaluasi yang di dapatkan terjadi peningkatan aktivitas fisik yang di buktikan dengan nilai MET yang meningkat.

Validasi ahli Media dan Materi

Aspek yang divalidasi antara lain judul, konten, daya Tarik, tampilan, substansi informasi yang di butuhkan, pemanfaatan dan kesesuaian dengan norma sosial. Hasil validasi ahli materi pada media yang telah di buat adalah 64 % atau masuk pada kategori “Layak” terdapat pula beberapa revisi seperti dari aspek judul yang belum terlihat, konsistensi tata letak, warna dan kecerahan, dan belum adanya petunjuk langkah – langkah dalam melakukan gerakan gerakan.

Hasil validasi ahli media mendapatkan nilai 95% dari ahli media dan masuk pada kategori “Sangat Layak” namun terdapat beberapa bagian yang perlu di perbaiki seperti suara narrator yang lebih kecil di banding suara backsound, tata Bahasa serta penggunaan huruf dan pengambilan gambar yang sebaiknya dilakukan dari depan agar gerakan terlihat lebih jelas.

Uji Coba Kelompok Kecil

Uji coba media dilakukan pada 5 responden yang mempunyai karakteristik yang sama dengan sasaran yaitu berusia 20 – 30 tahun dan merupakan mahasiswa atau pekerja. Penilaian pada media berdasar pada aspek judul, konten, daya Tarik, dan tampilan. Hasil uji coba kelompok kecil pada 5 responden di dapatkan skor 89,6% yang mana masuk pada kategori

“Sangat Layak” dan tidak ada revisi dari uji coba kelompok kecil yang dilakukan.

Uji Statistik Univariat

Peneliti melakukan *skrining* untuk memastikan sampel merupakan masyarakat berusia 20 – 30 tahun dan merupakan pekerja atau mahasiswa, di dapatkan 22 responden (71%) berusia 20- 25 tahun serta 9 responden (29 %) berusia 26 - 30 tahun serta didapatkan 18 sampel (58%) merupakan pekerja dan 13 sampel (41%) merupakan mahasiswa.

Data dikumpulkan secara primer kepada sampel dengan cara mengukur aktivitas fisik sebelum dan sesudah diberikan intervensi berupa pemberian media audio visual yang dilakukan selama kurang lebih 1 minggu yang di nilai menggunakan pengukuran GPAQ (*Global Physical Activity Quesionarre*) dengan satuan MET (*Metabolic Equivalent*). Data di kumpulkan pada 31 Masyarakat usia 20 – 30 tahun di RW 06 Desa Margajaya Kabupaten Bandung Barat melalui daring. Data di kumpulkan dalam bentuk *googleform* dan di olah dengan menggunakan aplikasi spss.

Tabel 1.
Rata-Rata Pretest dan Postest

Nilai MET	Masyarakat	
	Usia 20-30	
	Rerata	SD
Pretest	597,87	338,45
Postest	714,13	384,50

*Uji Statistik

Berdasarkan tabel di atas jumlah rata – rata aktivitas fisik pada masyarakat usia 20 – 30 tahun sebelum diberikan intervensi bernilai 597,87 MET dengan nilai aktivitas fisik tertinggi 1603 MET dan nilai aktivitas fisik terendah 120 MET.

Jumlah rata – rata aktivitas fisik setelah diberikan audio visual selama satu minggu bernilai 714,13 MET dengan nilai aktivitas fisik tertinggi 1882 MET dan nilai aktivitas fisik terendah 260 MET.

Uji Statistik Bivariat

Analisis bivariat pada penelitian ini di gunakan untuk menguji apakah ada pengaruh atau peningkatan signifikan jumlah rata – rata aktivitas fisik sebelum dan setelah diberikan media audio visual.

Tabel 2
Normalitas data

	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Pretest	.903	31	.009
Posttest	.884	31	.003

Berdasarkan tabel di atas dapat di lihat nilai signifikansi *Sapiro-Wilk* pada data *pretest* dan *posttest* lebih kecil dari 0,05 maka dapat disimpulkan data berdistribusi tidak normal maka akan di lakukan uji *Wilcoxon* untuk mengetahui adakah pengaruh atau peningkatan nilai aktivitas fisik yang signifikan sebelum dan setelah diberikan media audio visual.

Tabel 3
Tabel Uji Wilcoxon

	Posttest – Pretest
Z	-4.792 ^b
Asymp. Sig. (2-tailed)	.000

a. Wilcoxon Signed Ranks Test

b. Based on negative ranks.

Berdasarkan tabel di atas dapat di lihat nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 yang mana artinya H1 diterima dan H0 ditolak dapat di simpulkan ada pengaruh media audio visual terhadap tingkat aktivitas fisik.

PEMBAHASAN

Pengembangan Media

Pengembangan media yang di lakukan dalam penelitian ini adalah pengembangan media ADDIE. Pada tahap awal peneliti melakukan analisis pada sasaran mengenai masalah hingga keperluan dalam mengembangkan media aktivitas fisik, pada tahap ini kegiatan utama adalah

mengalisis perlunya pengembangan media yang akan di buat.¹⁶

Tahap selanjutnya adalah desain, peneliti membuat rancangan desain media audio visual. Dalam pembuatan media audio visual peneliti menggunakan software Wondershare Filmmora hal ini dilakukan agar memudahkan dalam membuat media audio visual serta kelengkapan fitur yang mudah dilakukan. Peneliti juga mengambil beberapa *footage* dari beberapa situs penyedia video tanpa lisesnsi seperti *Pexel* dan *Pixabay*. Penambahan Backsound musik peneliti mengambil dari *Youtube Music* dan *Audio Library*. Semua hak cipta yang ada dalam media peneliti sudah di penuhi ketentuan dan syarat penggunaannya.

Tahap selanjutnya adalah *development* atau pengembangan, pada tahap ini peneliti melakukan uji coba media dan uji coba materi pada para ahli. Sugiyono menyebutkan bahwa validasi produk dapat dilakukan dengan menghadirkan pakar atau ahli yang sudah berpengalaman dalam menilai produk tersebut. Setelah itu peneliti melakukan revisi setelah itu peneliti melakukan uji coba kelompok kecil pada 5 masyarakat yang mempunyai kriteria yang sama dengan sasaran.

Media audio visual yang telah di validasi mendapatkan skor 64 % dari ahli materi, 95 % dari ahli media, dan 89,6 % dari uji coba kelompok kecil. Maka dapat disimpulkan bahwa media audio visual aktivitas fisik yang telah di kembangkan layak di gunakan.

Tahap Selanjutnya adalah implementasi, pada tahap ini tahapan untuk mengimplementasikan rancangan yang telah dikembangkan pada situasi dan sasaran yang nyata.¹⁶ Peneliti melakukan implementasi melalui uji coba sasaran yaitu masyarakat usia 20 – 30 tahun di RW 06 Desa Margajaya melalui daring. Pada tahap ini peneliti memberikan pretest pengukuran aktivitas fisik GPAQ pada responden melalui *whatsapp* lalu setelah

responden mengisi akan diberikan media audio visual yang sudah di validasi satu minggu kemudian akan diberikan GPAQ yang sama untuk mengukur apakah ada perubahan tingkat aktivitas fisik pada sasaran.

Tahap terakhir adalah evaluasi, pada tahap ini peneliti melakukan evaluasi sumatif untuk melihat peningkatan aktivitas fisik masyarakat. Rahmat Arolah menyatakan bahwa evaluasi sumatif pada pengembangan AADIE bertujuan untuk mengukur kompetensi atau tujuan yang ingin di capai.¹⁶ Pada penelitian ini evaluasi dilakukan dengan cara mengolah dan menganalisa data statistik terhadap pengukuran aktivitas fisik dengan instrument GPAQ.

Karakteristik Responden

Penelitian ini sasaran dilakukan pada 31 masyarakat yang merupakan pekerja atau mahasiswa dengan karakteristik usia 20 – 25 tahun berjumlah 22 sampel (71%) dan sasaran dengan usia 26 – 30 tahun berjumlah 9 sampel (29%). Sasaran pada penelitian ini juga merupakan seorang pekerja atau mahasiswa dengan rincian sampel pekerja berjumlah 18 sampel (58%) dan sampel pada mahasiswa berjumlah 13 sampel (41%).

Berdasarkan hasil penelitian terlihat adanya perubahan rata – rata nilai MET pada masyarakat dari semula 597,87 MET menjadi 714,13 MET yang artinya terdapat peningkatan sekitar 116,26 MET atau 26,6%. Kenaikan nilai MET tersebut di sebabkan oleh kenaikan salah satu aspek yaitu pada aspek aktivitas rekreasi sedang dikarenakan media audio visual yang diberikan memuat gerakan peregangan, hal itu juga sesuai dengan karakteristik dari responden yang merupakan pekerja dan mahasiswa yang lebih banyak duduk dan berbaring di masa pandemi ini dikarenakan melakukan *work from home* atau *learning from home*.

Media audio visual aktivitas fisik pada penelitian ini juga berdasarkan dari rekomendasi WHO dalam campaign

Healthy At Home salah satunya adalah aktivitas fisik. Melakukan aktivitas fisik 4-5 menit intensitas ringan dan sedang di sela bekerja atau belajar seperti berjalan ringan atau melakukan peregangan dapat membantu meregangkan otot dan meningkatkan sirkulasi darah dan aktivitas otot.¹⁴

Pengaruh Media Audio Visual terhadap Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi.¹³ Pengukuran aktivitas fisik yang dilakukan pada penelitian ini adalah skala MET (*metabolic equivalent*) yang dikembangkan WHO terdapat aspek aktivitas sehari-hari, aktivitas dalam perjalanan, dan aktivitas rekreasi.¹²

Berdasarkan dari hasil analisis uji wilcoxon tingkat signifikansi perubahan nilai MET aktivitas fisik sebelum dan setelah diberikan media audio visual bernilai 0,000 yang mana nilai tersebut <0,05 yang artinya dapat disimpulkan terdapat perubahan tingkat aktivitas fisik setelah di berikan media audio visual hal ini sejalan dengan penelitian yang di lakukan oleh Sri Rahayu, Sri Mulyani, dan Meza Perdana (2018) yang menyatakan terdapat pengaruh pendidikan kesehatan melalui media audio visual terhadap tingkat aktivitas fisik pada populasi sindrom metabolik.¹⁰

Kenaikan MET aktivitas fisik pada penelitian ini di sebabkan oleh kenaikan dari aspek rekreasi sedang. Media audio visual yang dikembangkan berfokus pada gerakan peregangan sehingga aspek aktivitas fisik rekreasi sedang menjadi bertambah. Pemilihan media audio visual dengan fokus peregangan juga tidak terlepas dari karakteristik responden yang merupakan pekerja dan mahasiswa yang sebagian besar lebih banyak duduk menatap layar komputer setiap harinya.

Penggunaan media audio visual dapat memicu perubahan perilaku hal

itu dikarenakan pada media audio visual responden melihat penampilan gambar – gambar dan responden mempraktikkan secara langsung.¹¹

Berdasarkan dari paparan di atas dapat di simpulkan bahwa media audio visual yang telah di kembangkan dapat di gunakan dan terbukti efektif dalam meningkatkan aktivitas fisik bagi masyarakat usia 20 – 30 tahun di RW 06 Desa Margajaya Kabupaten Bandung Barat.

SIMPULAN

Hasil Penelitian menunjukkan bahwa media audio visual yang telah dikembangkan layak digunakan sebagai media dalam meningkatkan aktivitas fisik masyarakat usia 20-30 tahun.

Gambaran aktivitas fisik masyarakat usia 20-30 tahun sebelum di berikan media audio visual memiliki rata-rata nilai MET 597,87 sedangkan nilai aktivitas fisik masyarakat usia 20-30 tahun setelah diberikan media audio visual memiliki nilai MET 714,15.

Berdasarkan hasil analisa dapat di simpulkan terdapat pengaruh yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik sebelum dan setelah intervensi menggunakan media audio visual aktivitas fisik.

DAFTAR RUJUKAN

1. Yoli Farradika, Yuyun Umiyatun, dkk.. Perilaku Aktivitas Fisik dan Determinannya pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhamaddiyah. *ARKESMAS*. 2019; 4: 134 – 142
2. Septian Jatmika, Mucin Maulana, dkk.. Buku Ajar Pengembangan Media Promosi Kesehatan. 2018.
3. Jeffrey A.Woods, Noah T. Hutchinson, dkk. The covid-19 pandemic and physical Activity. *Sport Medicine and Health Science* 2020; 2: 55-64
4. Nur Afni Karim., Franly Onibala. Fandri Kallo. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Derajat Hipertensi Pada Pasien Rawat Jalan Di Wilayah Kerja Puskesmas Tagulandang Kabupaten Sitaro. *Jurnal Keperawatan* 2018; 6: 1-6
5. Kementrian Kesehatan RI. Laporan Nasional: Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Jakarta : Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2019.
6. Kementrian Kesehatan RI. Laporan Provinsi Jawa Barat: Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Jakarta : Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2019.
7. Kementrian Kesehatan. Pokok-Pokok RENSTRA Kemenkes 2020-2024. Jakarta : Kementrian Kesehatan RI, 2020.
8. Evi Larasati, Heny Susanti, & Yoyok Bekt Prasetyo. Efektivitas Penggunaan Media Promosi Kesehatan Video Yoga Dalam Meningkatkan Motivasi Kesehatan Wanita Usia Subur Tentang Kesehatan Reproduksi. *Jurnal Keperawatan*. 2015; 88-101
9. Jihan Zata Nurhadi, & Fatahillah. Pengaruh Pandemi Covid-19 Terhadap Tingkat Aktivitas Fisik Pada Masyarakat Komplek Pratama Kelurahan Medan Tembung. *Jurnal Health Sains* 2020; 5: 294-298
10. Sri Rahayu, Sri Mulyani, Melyza Perdana. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Audio Visual Terhadap Tingkat Aktivitas Fisik Pada Populasi Beresiko Sindrom Metabolic Di Wilayah Kerja Puskesmas Turi. *Jurnal Keperawatan Klinis dan Komunitas* 2018; 2: 105-113
11. Ira Rahmawati, Toto Sudargo, Ira Paramastri. Pengaruh Penyuluhan dengan Media Audio Visual terhadap Peningkatan Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Ibu Balita Gizi Kurang dan Buruk di Kabupaten Kota Waringin Barat Provinsi Kalimantan Tengah. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*. 2007; 4: 69-77
12. World Health Organization. Global Physical activity Questionnaire. Geneva, Switzerland: Department of Chronic Diseases and Health Promotion, 2018.
13. World Health Organization. More Active People for a heathier word.

- Geneva,Switzerland : World Health Organization; 2018
14. World Health Organization. Healthy at Home Physical Activity [Dokumen di Internet]. Geneva, Switzerland : World Health Organization; 2020 (Diakses 30 Maret 2021).
15. World Health Organization. Guidelines On Physical Activity And Sedentary Behaviour. Geneva, Switzerland : World Health Organization; 2020
16. Rahmat Arofah Hadi Cahyadi, Pengembangan Bahan Ajar berbasis ADIIE Model. Halawah Islamic educational journal 2019; 1: 35-43
17. Wicaksono, Arif. Aktivitas Fisik Yang Aman Pada Masa Pandemi Covid-19. Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha 2020; 8: 10-15