

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja merupakan kelompok manusia yang berhasil melewati tantangan dan ancaman kesehatan dan penyakit pada masa kanak-kanak. Hal ini memberikan gambaran bahwa kesehatan remaja pada umumnya memiliki kualitas yang baik. Namun, data WHO menyebutkan bahwa angka kematian pada remaja di dunia adalah 1,1 juta kematian remaja atau lebih dari 3000 remaja setiap hari yang meninggal oleh karena berbagai masalah kesehatan, dan kejadian penyakit oleh karena gangguan mental, kecelakaan, kekerasan, penyakit infeksi dan HIV, kehamilan dini, alkoholisme, rokok dan obat-obatan, dan lain-lain. Suatu laporan kerja sama global menyebutkan bahwa sebagian besar masalah kesehatan remaja dunia berasal dari negara-negara berkembang dan miskin. Remaja juga menghadapi banyak masalah informasi, akses dan layanan kesehatan serta kesalahpahaman dari berbagai pihak, dan dapat menurunkan kualitas hidup remaja. Seseorang dengan aktivitas fisik yang tinggi terbukti berhubungan dengan kesehatan dan kualitas hidup yang lebih baik. (Kumayas *et al.* 2022).

Aktivitas fisik merupakan salah satu fungsi dasar kehidupan manusia, di mana tubuh digerakkan untuk menghasilkan energi. Aktivitas ini mencakup seluruh gerakan tubuh, mulai dari gerakan ringan hingga aktivitas berat dan cepat seperti lari maraton. Kurangnya olahraga atau kebiasaan malas bergerak (*mager*) menjadi salah satu faktor utama penyebab terjadinya kelebihan gizi atau obesitas. Seseorang yang jarang melakukan olahraga cenderung mengalami peningkatan berat badan. Aktivitas fisik yang cukup tinggi memiliki peran penting dalam mencegah berbagai masalah kesehatan seperti obesitas, hipertensi, dan penyakit jantung koroner. Selain itu, aktivitas fisik juga dapat menurunkan jaringan lemak secara signifikan, bahkan tanpa penurunan berat badan, karena olahraga mampu meningkatkan massa jaringan bebas lemak dalam tubuh (Roring *et al.* 2024).

World Health Organization (2020), menyatakan bahwa rendahnya tingkat aktivitas fisik merupakan salah satu faktor risiko utama penyebab kematian secara global. WHO merekomendasikan individu berusia 18-64 tahun untuk melakukan aktivitas fisik aerobik intensitas sedang selama 150-300 menit per minggu, atau aktivitas fisik berat selama 75-150 menit per minggu. Apabila rekomendasi tersebut tidak terpenuhi, maka risiko terjadinya gangguan metabolisme, penyakit tidak menular, serta penurunan fungsi

fisik akan meningkat. Dalam hal ini, mahasiswa Program Studi Pendidikan Olahraga diharapkan dapat menjadi teladan bagi mahasiswa lain dalam menerapkan pola hidup aktif dan sehat (Vinna *et al.* 2025).

Hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan bahwa 37,4% penduduk Indonesia berusia 10 tahun ke atas kurang melakukan aktivitas fisik, sedangkan 62,6% cukup beraktivitas fisik. Masih terdapat empat alasan utama masyarakat Indonesia tidak melakukan aktivitas fisik secara memadai. Sebanyak 48,7% menyatakan tidak ada waktu, 32,6% mengaku malas, 19,5% menyebut sudah lanjut usia, dan 9,8% merasa tidak memiliki rekan beraktivitas. Angka-angka ini menunjukkan bahwa perilaku hidup aktif belum sepenuhnya menjadi bagian dari keseharian masyarakat, bahkan di tengah meningkatnya kesadaran akan pentingnya gaya hidup sehat.

Di Provinsi Bengkulu menurut hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, proporsi penduduk usia ≥ 10 tahun memiliki aktivitas fisik cukup 64,9%. Sementara itu, penduduk yang tergolong memiliki aktivitas fisik kurang mencapai 35,1%. Data tersebut menunjukkan bahwa Sebagian besar penduduk di Bengkulu kurang melakukan aktivitas fisik. Menandakan bahwa terdapat bagian masyarakat yang masih beresiko mengalami masalah Kesehatan terkait gaya hidup, seperti obesitas, penyakit kardiovaskular dan penurunan kebugaran fisik. Penduduk berjenis kelamin perempuan yang memiliki aktifitas fisik kurang aktif sebesar 23,33% dari angka 100% (Khairani *et al.* 2023).

Salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja tentang pentingnya aktivitas fisik adalah melalui media. Media memegang peranan penting dalam komunikasi dengan menjalankan fungsinya yaitu pendidikan. Di era teknologi ini, masyarakat dapat memilih teknologi yang sesuai dengan kebutuhan atau kepribadian masing-masing individu. Masyarakat dapat mengakses informasi sebagai pendidikan bagi individu melalui teknologi informasi yang lengkap dan cepat, misalnya di internet kita dapat menemukan banyak sekolah dan kursus *online* dan bentuk lainnya. Ketersediaan sumber informasi yang baik dalam pembelajaran akan dapat mengatasi hambatan ruang dan waktu dalam proses pembelajaran (Violita, 2024).

Pada tahun 2017, Yiming selaku *CEO Byte Dance* memperkenalkan *TikTok* sebagai *platform* media sosial global yang kemudian resmi hadir di Indonesia. Saat ini, *TikTok* menjadi *platform* dengan jumlah unduhan terbanyak, yakni mencapai 850 juta unduhan pada tahun 2020. Pencapaian tersebut membuat *TikTok* lebih digemari

dibandingkan aplikasi lain seperti Instagram, Twitter, WhatsApp, dan sebagainya. *TikTok* juga menarik minat pengguna karena menyediakan beragam fitur untuk membuat konten yang kreatif dan variatif, serta memudahkan pengguna membagikan karya video mereka ke berbagai *platform* media sosial lain melalui teknologi digital yang cepat dan praktis. Keberadaan fitur FYP (*For You Page*) memudahkan pengguna menemukan video yang menarik, menghibur, informatif, dan populer di kalangan masyarakat. Dengan mempertimbangkan tujuan promosi kesehatan yang berfokus pada peningkatan kesadaran kesehatan individu maupun kelompok, maka penggunaan platform *TikTok* sebagai media penyuluhan dapat membantu memperluas pengetahuan dan pemahaman Remaja mengenai pentingnya aktivitas fisik (Rika, *et al.* 2024).

Aplikasi *TikTok* dapat digunakan sebagai media edukasi yang interaktif (hubungan dua arah dan mempunyai aksi timbal balik) dan tidak membosankan. Aplikasi *TikTok* sebuah *platform* yang memungkinkan penggunanya untuk membuat video berdurasi 15 sampai 60 detik, saat ini sudah bisa diperpanjang menjadi 3 menit dengan menyajikan fitur-fitur seperti video, gambar, animasi, foto, audio dan lain-lain (Basyrul Muvid *et al.*, 2023). Pada Januari 2024, jumlah pengguna *TikTok* di Indonesia sebanyak 126,83 juta orang. Angka tersebut meningkat 19,1% dibandingkan dengan tiga bulan sebelumnya yang sebanyak 106,52 juta orang. Remaja Gen-Z menunjukkan perilaku yang sangat terikat pada media sosial, menghabiskan waktu berjam-berjam untuk *scrolling* dan berinteraksi. Mereka lebih menyukai konten visual dibandingkan teks, dengan platform seperti media sosial *TikTok* menjadi favorit utama. Berdasarkan laporan *We Are Social* (2024), tercatat sebanyak 25% pengguna *TikTok* aktif di usia 10-19 tahun, 22,4% pengguna *TikTok* aktif di usia 20-29 tahun, 21,7% pengguna *TikTok* aktif di usia 30-39 tahun dan 11% pengguna *TikTok* aktif di usia 40-49 tahun atau lebih (Trianasari, 2023).

Konten edukatif yang dikemas dalam bentuk video singkat dengan musik, gerakan, dan penyampain edukasi yang lebih menarik dan menyenangkan bagi remaja dibandingkan dengan media konvensional seperti leaflet atau ceramah. Salah satu bentuk inovasi edukasi yang relevan adalah *Fitrun (Fun Inspiring Teens Run)*, yaitu video edukasi aktivitas fisik berbasis tantangan di *TikTok* yang mengajak remaja untuk bergerak aktif.

Melalui video edukasi seperti ini, remaja tidak hanya mendapatkan pengetahuan tentang pentingnya aktivitas fisik, tetapi juga dapat terbentuk sikap positif untuk menerapkan gaya hidup sehat. Pesan-pesan kesehatan yang disampaikan dengan cara

yang menarik dan interaktif diharapkan dapat meningkatkan keterlibatan remaja dalam aktivitas fisik dan mendorong perubahan perilaku ke arah yang lebih sehat.

SMA Negeri 7 dipilih sebagai lokasi penelitian karena representatif dalam menggambarkan kondisi remaja sekolah menengah atas yang berada pada fase usia rawan terhadap penurunan aktivitas fisik. Remaja pada jenjang SMA memiliki kecenderungan gaya hidup sedentari akibat tingginya paparan teknologi digital dan penggunaan media sosial, yang berpotensi berdampak pada penurunan kebugaran dan peningkatan risiko masalah kesehatan. Selain itu, Provinsi Bengkulu masih menunjukkan proporsi penduduk usia ≥ 10 tahun dengan aktivitas fisik kurang aktif, khususnya pada kelompok perempuan, sehingga diperlukan intervensi promotif dan preventif sejak usia sekolah. SMA Negeri 7 sebagai salah satu sekolah menengah atas di wilayah Bengkulu dinilai strategis untuk menjadi sasaran edukasi aktivitas fisik karena memiliki jumlah siswa yang cukup, latar belakang siswa yang heterogen, serta akses yang memadai terhadap teknologi digital.

SMA Negeri 7 juga memiliki karakteristik peserta didik yang aktif menggunakan media sosial, khususnya *TikTok*, sehingga sesuai dengan pendekatan penelitian yang memanfaatkan media digital sebagai sarana edukasi kesehatan. Pemanfaatan video edukasi berbasis *TikTok* melalui inovasi *Fitrun (Fun Inspiring Teens Run)* dinilai relevan dan kontekstual dengan kebiasaan remaja di SMA Negeri 7, sehingga diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan, sikap, dan minat remaja untuk melakukan aktivitas fisik secara rutin. Dengan mempertimbangkan aspek kebutuhan kesehatan, karakteristik remaja, serta kesesuaian metode intervensi, SMA Negeri 7 dipandang sebagai lokasi yang tepat dan strategis untuk pelaksanaan penelitian terkait peningkatan aktivitas fisik pada remaja.

B. Rumusan Masalah

Merujuk pada uraian latar belakang di atas, kurangnya pengetahuan dan sikap remaja mengenai pentingnya melakukan aktivitas fisik maka dapat di rumuskan dalam penelitian ini yaitu “Apakah ada pengaruh video edukasi *Fitrun (fun inspiring teen run)* melalui media sosial *TikTok* terhadap pengetahuan dan sikap remaja mengenai aktifitas fisik di SMA N 7 Kota Bengkulu?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui pengaruh video edukasi *Fitrun (fun inspiring teen run)* melalui media sosial *TikTok* terhadap pengetahuan dan sikap remaja tentang aktifitas fisik di SMA N 7 Kota Bengkulu

2. Tujuan Khusus

- Diketahui karakteristik remaja meliputi pekerjaan orang tua dan pendidikan orang tua.
- Diketahui rerata pengetahuan sebelum dan sesudah di berikan edukasi *Fitrun (Fun Inspiring Teens Run)* melalui media sosial *TikTok* tentang aktivitas fisik di SMA N 7 Kota Bengkulu.
- Diketahui rerata sikap sebelum dan sesudah di berikan edukasi *Fitrun (Fun Inspiring Teens Run)* melalui media sosial *TikTok* tentang aktivitas fisik di SMAN 7 Kota Bengkulu.
- Diketahui perbedaan rerata pengetahuan dan sikap remaja tentang Aktivitas fisik sebelum dan sesudah diberikan intervensi dengan video edukasi aktivitas fisik *Fitrun (Fun Inspiring Teens Run)*.

D. Manfaat penelitian

1. Bagi Institusi Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan hasil yang dapat menjadi bahan ajar yang berguna dalam program pendidikan. Pengetahuan tentang penerapan video edukasi *Fitrun (Fun Inspiring Teens Run)* dapat memperkaya kurikulum pendidikan kesehatan dan promosi kesehatan.

2. Bagi Tempat Penelitian

Diharapkan hasil penelitian ini dapat langsung berdampak pada peningkatan pola hidup sehat di tempat penelitian, terutama dalam sikap remaja dalam menerapkan aktifitas fisik *Fitrun (Fun Inspiring Teens Run)*. Bagi Peneliti dan Peneliti Selanjutnya

3. Bagi Peneliti selanjutnya

Peneliti selanjutnya dapat memfokuskan penelitian pada kelompok masyarakat tertentu yang mungkin memiliki tantangan berbeda dalam peningkatan aktivitas fisik terhadap remaja, atau lanjut usia. Ini akan membuka ruang untuk memahami lebih mendalam mengenai faktor-faktor resiko yang di pengaruhi kurangnya pengetahuan dan kesadaran untuk melakukan aktifitas fisik.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

NO	Nama/Tahun penelitian	Judul Penelitian	Hasil Penelitian	Perbedaan
1.	AhmadAgafian,D hua,AndreYogasw ara1,Sayid Farizbin Seh Abu Bakar1,(Agafian Dhuha <i>et al.</i> 2023).	Edukasi Kesehatan dan Olahraga Sebagai Pencegahan Obesitas dan Perilaku Sedentari Pada Siswa.	Edukasi berhasil meningkatkan pemahaman gaya hidup sedentari dan cara latihan fisik ringan untuk kebugaran.	Perbedaan penelitian ini terletak pada fokus program sedangkan penelitian yang akan dilakukan fokus pengaruh video edukasi <i>Fitrun (Fun Inspiring Teens Run)</i> terhadap pengetahuan dan sikap.
2.	Kevin Geralda Adhianto,Nur Ahmad Arief(Erliana and Hartoto 2023).	Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama.	terdapat korelasi signifikan antara aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani korelasi antara fisik kebugaran.	Perbedaan terletak di jenis penelitian cross-sectional sedangkan jenis yang akan diteliti eksperimen.
3.	Retno Wahyuningsih1, IntanGumi lang Pratiwi(Fitri Y, Mulyani NS, Fitriarningsih E 2016).	Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Kejadian Kegemukan Pada Remaja Di Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan mataram.	Remaja dengan aktivitas fisik ringan memiliki peluang 3,3 kali lebih besar mengalami obesitas dibandingkan dengan remaja yang aktivitas fisiknya sedang.	Perbedaan penelitian ini terletak pada Variabel terikat: Kejadian obesitas (IMT). Sedangkan penelitian yang akan di teliti Variabel terikat: Pengetahuan dan sikap remaja tentang pencegahan obesitas
4.	Elia Nur A'yunin, Anna Fitriani, Rachma Dhiyaa' Arroyan(A'yunin <i>et al.</i> 2023).	Promosi Kesehatan Aktivitas Fisik Sebagai Upaya Penanggulangan Dan Pencegahan Perilaku Sedentari Pada Mahasiswa.	Pengetahuan tentang bahaya sedentari meningkat 18,29%, sedangkan niat melakukan aktivitas fisik meningkat 1,14%.	Penelitian ini menggunakan Edukasi dan promosi kesehatan menggunakan metode Chair Aerobics sedangkan penelitian yang akan melakukan edukasi melalui video Aktivitas fisik <i>Fitrun (Fun Inspiring Teens Run)</i> .

BAB II

TINJAUAN TEORI

A. Aktivitas Fisik

1. Pengertian Aktivitas fisik

Aktivitas fisik (*Physical Activity*) merupakan pergerakan tubuh yang terjadi akibat kerja otot rangka sehingga memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik mencakup berbagai bentuk gerakan tubuh yang dilakukan dalam aktivitas sehari-hari dan membutuhkan energi, serta berkaitan dengan ketersediaan ruang atau tempat untuk melakukannya. Aktivitas fisik memiliki peran penting bagi manusia karena membantu menjaga kelangsungan hidup, misalnya dengan menurunkan risiko penyakit jantung koroner dan kelebihan berat badan. Secara umum, aktivitas fisik diklasifikasikan menjadi tiga kategori berdasarkan tingkat intensitas dan jumlah kalori yang dikeluarkan (Umiyati 2021). Aktivitas fisik dibagi menjadi 3 kategori berdasarkan intensitas dan besaran kalori yang digunakan, yaitu:

a. Aktivitas Fisik Ringan

Aktivitas fisik ringan adalah jenis aktivitas yang hanya memerlukan sedikit tenaga dan tidak menimbulkan perubahan pada sistem pernapasan. Umumnya, jumlah energi yang digunakan saat melakukan aktivitas fisik ringan relatif kecil.

b. Aktivitas Fisik Sedang

Aktivitas fisik sedang adalah aktivitas yang saat dilakukan membuat tubuh mulai berkeringat ringan, denyut jantung meningkat, dan frekuensi napas menjadi lebih cepat. Pada aktivitas ini, tubuh mengeluarkan energi sekitar 3,5-7 kkal per menit. Contoh aktivitas fisik dengan intensitas sedang antara lain:

- a) Berjalan, dengan kecepatan 5 km/jam pada permukaan yang rata atau di luar rumah, atau berjalan santai saat istirahat ketika sedang berada di sekolah atau di kantor.
- b) Memindahkan perabotan ringan, berkebun, mencuci kendaraan.

c. Aktivitas Fisik Berat

Aktivitas fisik berat adalah aktivitas yang saat dilakukan membuat tubuh berkeringat banyak, dengan peningkatan denyut jantung dan frekuensi napas hingga terasa terengah-engah. Pada aktivitas ini, tubuh mengeluarkan energi lebih dari 7 kkal per menit. Contoh aktivitas fisik berat meliputi: