

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:

1. Berjalan, dengan kecepatan >5 km/jam, melakukan pendakian, berjalan sambil membawa beban di punggung, Joging dengan kecepatan 8 km/jam.
2. Melakukan pekerjaan yang mengangkut beban berat, menyekop pasir, memindahkan batu bata, menggali selokan, dan mencangkul.

2. Jenis Aktifitas Fisik

Secara umum jenis aktivitas fisik dibagi menjadi tiga, yaitu aktivitas fisik harian, latihan fisik dan olahraga, yaitu:

a. Aktivitas fisik harian

Aktivitas fisik harian merupakan berbagai kegiatan yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari, termasuk pekerjaan rumah tangga, yang dapat membantu membakar kalori dari makanan yang dikonsumsi. Kegiatan tersebut antara lain mencuci pakaian, mengepel lantai, berjalan kaki, menyetrikan, bermain dengan anak, dan aktivitas sejenis lainnya.

b. Latihan fisik

Latihan fisik adalah suatu kegiatan yang dilakukan secara terstruktur dan terencana. Contoh kegiatan dalam latihan fisik adalah jalan kaki, jogging, peregangan, senam aerobik, bersepeda, dan sebagainya. Dilihat dari kegiatannya, latihan fisik memang sering dikatakan sebagai kategori olahraga.

c. Olahraga

Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dengan aturan tertentu, memiliki tujuan peningkatan kebugaran jasmani, kesehatan, prestasi, serta pengembangan keterampilan dan sportivitas. Olahraga dapat dilakukan secara individu maupun kelompok dan sering melibatkan unsur kompetisi. Contoh olahraga antara lain sepak bola, bola voli, bulu tangkis, basket, renang, dan atletik.

3. Manfaat Aktifitas Fisik

Manfaat Aktivitas Fisik Menurut Kemenkes (2018), manfaat aktivitas fisik sebagai berikut:

- a. Mengendalikan berat badan
- b. Mengontrol tekanan darah
- c. Menurunkan resiko tulang keropos pada wanita
- d. Membantu mengendalikan kadar kolesterol dalam darah
- e. Meningkatkan dan menguatkan sistem kekebalan tubuh

4. Aktifitas fisik Lari

Lari merupakan aktivitas yang menyenangkan karena mampu menurunkan rata-rata persentase lemak tubuh. Banyak siswa yang antusias mengikuti kegiatan ini, sesuai dengan kebutuhan dan minat mereka yang beragam dalam pembelajaran. Berbagai program olahraga, termasuk latihan lari, tidak hanya menambah keseruan saat berlatih tetapi juga benar-benar membantu menurunkan berat badan, bukan sekadar mengurangi lemak tubuh. Bahkan, seorang peserta dapat mengalami penurunan berat badan hingga 10 kg selama menjalani latihan. Secara keseluruhan, aktivitas ini sangat sesuai untuk remaja karena selain bermanfaat bagi kesehatan, juga dapat mendukung kebutuhan mereka dalam mempersiapkan diri ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi (Kurnia, *et al.* 2024).

B. *FITRUN (Fun, Inspiring, Teens, Run)*

1. Pengertian *Fitrun*

Fitrun adalah olahraga lari (*running*) yang dikemas secara lebih fun dan terstruktur, sekaligus tergolong olahraga kardio yang bermanfaat bagi kesehatan jantung, paru-paru, serta daya tahan tubuh. *Fitrun* dapat dilakukan dalam berbagai bentuk seperti lari santai atau jogging, lari interval (lari-jalan), dengan manfaat utama antara lain meningkatkan kebugaran jasmani, membakar kalori dan mencegah obesitas, menjaga kesehatan jantung, serta membantu mengurangi stres dan memperbaiki mood.

Perbedaan antara jalan santai, jogging, dan lari terletak pada kecepatan (*pace*) yang digunakan. Bagi pemula, aktivitas dapat dimulai dengan jalan santai pada *pace* 10-15 menit per kilometer selama 20-30 menit, dengan frekuensi 3 kali per minggu. Setelah kondisi fisik meningkat, intensitas dapat ditingkatkan menjadi jogging dengan *pace* 7-9 menit per kilometer sebanyak 3-4 kali per minggu. Selanjutnya, bagi individu yang telah terbiasa dan memiliki daya tahan yang baik, aktivitas dapat ditingkatkan menjadi lari dengan *pace* 4-6 menit per kilometer dengan frekuensi 4-5 kali per minggu (Iskandar n.d.2022). *Fitrun* merupakan akronim yang merujuk pada empat komponen penting dalam perencanaan dan pelaksanaan aktivitas fisik, yaitu *Fun* (senang, gembira, dan menikmati), *Inspiring* (inspirasi, memotivasi, atau membangkitkan semangat), *Teens* (remaja), *Run* (lari). Prinsip ini dirancang untuk membantu individu dalam membangun semangat dan kemauan untuk melakukan aktivitas fisik. Komponen *Fitrun* antara lain sebagai berikut:

a) *Fun* (senang, gembira dan menikmati)

Fun adalah kondisi atau perasaan senang, gembira, dan menikmati suatu aktivitas yang dilakukan tanpa tekanan atau paksaan, sehingga aktivitas tersebut terasa menyenangkan dan membuat seseorang ingin melakukannya kembali. *Fun* merupakan unsur penting yang berperan besar dalam keberhasilan suatu aktivitas. Kegiatan yang dikemas secara *fun* cenderung lebih menarik perhatian, meningkatkan minat dan partisipasi, serta mengurangi rasa bosan dan jenuh. Dalam konteks pendidikan, olahraga, maupun aktivitas sosial, unsur *fun* membantu menciptakan suasana yang positif sehingga peserta lebih fokus, antusias, dan aktif terlibat.

b) *Inspiring* (inspirasi, memotivasi, atau membangkitkan semangat)

Inspiring adalah kata dalam bahasa Inggris yang berarti memberi inspirasi, memotivasi, atau membangkitkan semangat sehingga seseorang terdorong untuk berpikir positif, berbuat lebih baik, dan melakukan perubahan ke arah yang lebih baik. *Inspiring* merujuk pada sesuatu atau seseorang yang mampu membangkitkan ide, harapan, serta keinginan untuk berkembang, baik dalam sikap, perilaku, maupun cara berpikir. Secara lebih mendalam, *inspiring* tidak hanya memberikan dorongan sesaat, tetapi juga mampu menanamkan nilai dan semangat jangka panjang.

c) *Teens* (remaja)

Teens adalah kelompok usia remaja 13-19 tahun yang berada pada fase penting dalam perkembangan fisik, mental, dan sosial. Pada masa ini, tubuh mengalami pertumbuhan yang pesat, perubahan hormonal, serta perkembangan fungsi kognitif dan emosional yang signifikan. Oleh karena itu, memasuki usia remaja sangatlah penting untuk melakukan kegiatan aktivitas fisik secara rutin. Aktivitas fisik berperan dalam membantu pertumbuhan tulang dan otot, meningkatkan kebugaran jantung dan paru, serta menjaga berat badan agar tetap ideal.

d) *Run* (lari)

Lari merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang paling sederhana dan mudah dilakukan karena tidak memerlukan peralatan khusus serta dapat dilakukan kapan saja dan di mana saja. Lari termasuk olahraga aerobik yang

melibatkan hampir seluruh otot tubuh, terutama otot kaki, serta berperan penting dalam meningkatkan fungsi jantung, paru-paru, dan sistem peredaran darah.

Sebagai tren aktivitas fisik remaja saat ini, olahraga lari memiliki berbagai kelebihan yang membuatnya semakin diminati. Pertama, lari bersifat praktis dan fleksibel, sehingga mudah disesuaikan dengan jadwal sekolah dan aktivitas sehari-hari remaja. Kedua, lari dapat dilakukan secara mandiri maupun berkelompok, sehingga tidak hanya menyehatkan tetapi juga memperkuat interaksi sosial dan kebersamaan. Ketiga, olahraga lari sering dikemas secara menyenangkan dan inspiratif, misalnya melalui komunitas lari, event fun run, atau tantangan lari yang dibagikan di media sosial, sehingga meningkatkan motivasi remaja untuk tetap aktif bergerak.

Selain itu, olahraga lari memiliki manfaat besar dalam menjaga kesehatan fisik dan mental remaja. Lari membantu membakar kalori, menjaga berat badan ideal, meningkatkan daya tahan tubuh, serta mengurangi risiko obesitas. Dari sisi mental, lari dapat membantu mengurangi stres, meningkatkan konsentrasi belajar, dan memperbaiki suasana hati. Dengan berbagai kelebihan tersebut, olahraga lari menjadi tren aktivitas fisik yang positif dan relevan bagi remaja masa kini, karena mampu mendukung gaya hidup sehat, aktif, dan berkelanjutan.

2. Perbedaan *Fitrun* dengan olahraga lain

Fitrun memiliki karakteristik yang membedakannya dari olahraga lain, terutama dari segi kesederhanaan dan kemudahan pelaksanaannya. Aktivitas ini tidak memerlukan alat khusus maupun lapangan tertentu, sehingga lebih mudah diakses dibandingkan olahraga seperti futsal, basket, atau bulu tangkis. *Fitrun* berbasis lari atau jogging sebagai gerakan utama, yang menjadi inti aktivitas dan dapat dikombinasikan dengan gerakan kebugaran ringan, berbeda dengan senam atau latihan gym yang melibatkan banyak variasi gerakan.

Selain itu, intensitas *Fitrun* bersifat fleksibel dan dapat disesuaikan dengan kemampuan peserta, mulai dari jalan cepat hingga lari interval, sehingga berbeda dengan olahraga kompetitif yang cenderung memiliki intensitas tetap dan menuntut keterampilan khusus. *Fitrun* juga lebih menekankan pada peningkatan kebugaran dan kesehatan dibandingkan aspek kompetisi atau pencapaian skor, sebagaimana pada olahraga permainan atau cabang atletik lomba. Dengan risiko cedera yang relatif rendah apabila dilakukan sesuai prosedur yang benar, *Fitrun* dinilai aman dan sesuai

untuk berbagai kelompok usia, termasuk remaja, serta mudah dikemas sebagai media promosi kesehatan dalam program promotif dan preventif yang terintegrasi dengan edukasi kesehatan.

3. Keunggulan *Fitrun*

Fitrun memiliki sejumlah keunggulan dibandingkan olahraga lain yang menjadikannya relevan sebagai bentuk aktivitas fisik dalam konteks kesehatan masyarakat dan pendidikan jasmani. *Fitrun* bersifat sederhana dan berbiaya rendah karena tidak memerlukan peralatan khusus maupun fasilitas tertentu, sehingga mudah diakses oleh berbagai kelompok usia dan latar belakang. Aktivitas ini juga memiliki fleksibilitas tinggi karena dapat dilakukan kapan saja dan di berbagai lingkungan, seperti sekolah, taman, atau area sekitar tempat tinggal.

Selain itu, intensitas *Fitrun* dapat disesuaikan dengan kemampuan individu, mulai dari jalan cepat hingga lari interval, sehingga lebih aman, inklusif, dan sesuai untuk peserta dengan tingkat kebugaran yang berbeda. Sebagai aktivitas aerobik, *Fitrun* efektif dalam meningkatkan kebugaran jantung dan paru-paru serta daya tahan kardiorespirasi, sekaligus berkontribusi dalam pembakaran kalori dan pencegahan obesitas. Dengan risiko cedera yang relatif rendah apabila dilakukan dengan teknik dan pemanasan yang tepat, *Fitrun* juga mudah dikombinasikan dengan edukasi dan promosi kesehatan, sehingga unggul sebagai intervensi aktivitas fisik yang tidak hanya berorientasi pada performa, tetapi juga pada peningkatan derajat kesehatan secara berkelanjutan.

C. Pengetahuan

1. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan adalah hasil dari proses mengenal atau memahami sesuatu, yang terjadi setelah seseorang melakukan pengindraan terhadap suatu objek. Proses pengindraan ini melibatkan pancaindra manusia, yaitu penglihatan, pendengaran, penciuman, perasa, dan peraba. Sebagian besar pengetahuan diperoleh melalui indra penglihatan dan pendengaran. Ranah pengetahuan atau kognitif menjadi aspek yang sangat penting dalam membentuk perilaku nyata (*overt behaviour*) seseorang (Notoatmodjo, 2018).

Menurut Notoatmodjo (2018), pengetahuan merupakan segala sesuatu yang diketahui oleh individu atau Siswa terkait aspek sehat dan sakit, termasuk pengetahuan mengenai penyakit (seperti penyebab, cara penularan, dan

pencegahannya), gizi, sanitasi, pelayanan kesehatan, kesehatan lingkungan, serta keluarga berencana, dan lain-lain.

2. Tingkatan Pengetahuan

Pengetahuan yang tercakup dalam domain kognitif mempunyai enam tingkatan Notoatmodjo (2018).

a. Tahu (*Know*)

Diartikan sebagai kemampuan untuk mengingat materi yang telah dipelajari sebelumnya. Pada tingkat pengetahuan ini, seseorang dapat mengingat kembali (*recall*) hal-hal spesifik dari materi atau rangsangan yang pernah diterima. Oleh karena itu, tahu dianggap sebagai tingkat pengetahuan yang paling dasar. Kata kerja yang dapat digunakan untuk mengukur kemampuan tahu antara lain menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, serta menyatakan sesuatu yang telah dipelajari.

b. Memahami (*Comphrehension*)

Memahami diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk menjelaskan suatu objek dengan benar serta mampu menginterpretasikan materi yang telah dipelajari secara tepat. Individu yang telah memiliki pemahaman terhadap suatu objek atau materi seharusnya dapat menjelaskan, memberikan contoh, menarik kesimpulan, memprediksi, dan melakukan hal-hal lain yang menunjukkan penguasaannya terhadap materi tersebut.

c. Aplikasi (*Aplication*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menerapkan materi yang telah dipelajari dalam situasi atau kondisi nyata. Dalam konteks ini, aplikasi mencakup penerapan hukum, rumus, metode, maupun prinsip pada situasi yang berbeda. Contohnya, seseorang mampu menggunakan rumus statistik untuk menganalisis hasil penelitian, atau menerapkan prinsip-prinsip dalam siklus pemecahan masalah (*problem solving cycle*) untuk menyelesaikan kasus kesehatan yang dihadapi.

d. Analisis (*Analysis*)

Analisis merupakan kemampuan untuk menguraikan suatu materi atau objek menjadi beberapa bagian atau komponen, namun tetap dalam satu kesatuan yang saling berhubungan. Kemampuan ini dapat dikenali melalui penggunaan

kata kerja seperti menggambarkan (membuat bagan), membedakan, memisahkan, mengelompokkan, dan lain sebagainya.

e. Sintesis (*Synthesis*)

Sintesis merupakan kemampuan untuk menggabungkan atau mengaitkan berbagai bagian menjadi suatu kesatuan yang baru. Dengan kata lain, sintesis adalah kemampuan untuk membentuk atau merumuskan sesuatu yang baru berdasarkan teori atau formulasi yang sudah ada sebelumnya. Contohnya, kemampuan untuk menyusun atau merencanakan suatu konsep berdasarkan rumusan yang telah tersedia.

f. Evaluasi (*Evaluation*)

Evaluasi berkaitan dengan kemampuan seseorang dalam memberikan penilaian atau pertimbangan terhadap suatu materi maupun objek. Proses penilaian tersebut didasarkan pada kriteria yang telah ditetapkan sebelumnya atau menggunakan standar yang sudah ada.

3. Klasifikasi Pengetahuan

Faktor-faktor yang mempengaruhi pengetahuan yaitu ada beberapa faktor (Nursalam, 2011):

a. Faktor internal

1) Pendidikan

Semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang, maka semakin luas pula pengetahuan yang dimilikinya. Sebaliknya, tingkat pendidikan yang rendah dapat menghambat perkembangan sikap individu terhadap nilai-nilai baru yang diperkenalkan.

2) Pekerjaan

Pekerjaan merupakan aktivitas yang harus dilakukan seseorang untuk memenuhi kebutuhan hidupnya serta keluarganya. Bekerja bukan semata-mata sumber kesenangan, melainkan lebih sebagai upaya mencari nafkah yang sering kali bersifat monoton, berulang, dan penuh tantangan.

3) Pengalaman

Pepatah “pengalaman adalah guru terbaik” (*experience is the best teacher*) mengandung makna bahwa pengalaman menjadi sumber pengetahuan dan merupakan salah satu cara untuk mencapai kebenaran.

Dengan demikian, pengalaman pribadi dapat digunakan sebagai sarana untuk memperoleh pengetahuan, yaitu dengan menerapkan kembali pengalaman atau pelajaran yang pernah diperoleh dalam menghadapi permasalahan di masa lalu.

4) Umur

Semakin bertambah usia seseorang, tingkat kematangan dan kekuatannya dalam berpikir maupun bekerja akan semakin berkembang. Dari sisi sosial, individu yang lebih dewasa cenderung mendapatkan kepercayaan lebih besar dari masyarakat dibandingkan mereka yang tingkat kedewasaannya masih rendah. Hal ini terjadi sebagai hasil dari pengalaman dan perkembangan emosional yang dimiliki.

b. Faktor eksternal

1) Informasi

Untuk membantu mengurangi rasa cemas. Seseorang yang mendapat informasi akan mempertinggi tingkat pengetahuan terhadap suatu hal.

2) Lingkungan

Menurut hasil dari beberapa pengalaman dan hasil observasi yang terjadi di lapangan (masyarakat) bahwa perilaku seseorang termasuk terjadinya perilaku kesehatan, diawali dengan pengalaman-pengalaman seseorang serta adanya faktor eksternal (lingkungan fisik dan non fisik).

3) Sosial budaya

Semakin tinggi tingkat pendidikan dan status sosial seseorang maka tingkat pengetahuannya akan semakin tinggi pula.

4. Faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Menurut Teori Lawrence Green (1980), perilaku manusia dalam bidang kesehatan dipengaruhi oleh dua kelompok faktor, yaitu faktor perilaku (*behavior cause*) dan faktor di luar perilaku (*non-behavior*). Sementara itu, perilaku itu sendiri dibentuk dan dipengaruhi oleh tiga faktor utama (Notoatmodjo, 2014).

a. Faktor Predisposisi (*Predisposing Factors*)

Faktor predisposisi mencakup pengetahuan, sikap, kepercayaan, keyakinan nilai-nilai dan sebagainya.

b. Faktor Pendukung (*Enabling Factors*)

Faktor pendukung berwujud di dalam lingkungan fisik. tersedia atau tidak tersedianya fasilitas-fasilitas maupun sarana kesehatan, seperti puskesmas obat-obatan, alat kontrasepsi, jamban dan sebagainya.

c. Faktor Pendorong (*Reinforcing Factors*)

Faktor sikap dan perilaku petugas kesehatan atau petugas lain yang berfungsi sebagai referensi bagi perilaku masyarakat adalah salah satu faktor pendorong. Perilaku seseorang atau masyarakat juga ditentukan oleh pengetahuan, sikap kepercayaan, tradisi dll.

5. Cara memperoleh pengetahuan

Menurut Notoatmodjo (2018), terdapat beberapa cara memperoleh pengetahuan yaitu:

a. Cara kuno atau non modern

Sebelum ditemukannya metode ilmiah serta metode penemuan yang bersifat statistik dan logis, manusia menggunakan cara-cara kuno atau tradisional untuk memperoleh kebenaran pengetahuan. Pada masa tersebut, proses penemuan pengetahuan dilakukan melalui berbagai cara, antara lain:

1) Cara coba salah (*trial and error*)

Metode ini dilakukan dengan mencoba berbagai kemungkinan untuk memecahkan masalah, dan jika satu kemungkinan tidak berhasil, maka dicoba kemungkinan lainnya.

2) Pengalaman pribadi

Pengalaman merupakan sumber pengetahuan untuk memperoleh kebenaran pengetahuan.

3) Melalui jalan fikiran

Dalam memperoleh pengetahuan dan kebenaran, manusia perlu menggunakan akal dan kemampuan bernalarnya. Namun, banyak kebiasaan serta tradisi yang dijalankan tanpa melalui proses penalaran untuk menilai apakah hal tersebut baik atau tidak. Kebiasaan semacam ini umumnya diwariskan secara turun-temurun dari satu generasi ke generasi berikutnya dan diterima dari sumbernya sebagai suatu kebenaran yang dianggap mutlak.

b. Cara modern

Pendekatan modern dalam memperoleh pengetahuan dilakukan dengan cara yang lebih sistematis, logis, dan bersifat ilmiah. Pendekatan ini dikenal

sebagai “metode penelitian ilmiah” atau yang lebih umum disebut metodologi penelitian, yaitu:

1) Metode induktif

Pada awalnya dilakukan pengamatan langsung terhadap berbagai gejala alam maupun sosial, kemudian hasil pengamatan tersebut dikumpulkan dan dikelompokkan, hingga akhirnya diperoleh suatu kesimpulan umum.

2) Metode deduktif

Metode ini dimulai dari penerapan hal-hal yang bersifat umum terlebih dahulu, kemudian dihubungkan dengan bagian-bagian yang lebih khusus (Hendrawan, 2019).

6. Penilaian tingkat pengetahuan

Tingkat pengetahuan dapat diukur melalui wawancara atau penyebaran kuesioner yang berisi pertanyaan terkait materi yang ingin dinilai dari subjek penelitian atau Siswa. Skor pengetahuan dalam penelitian ini diperoleh berdasarkan hasil perhitungan tertentu (Utari, 2023).

7. Mengukur Pengetahuan

Menurut Sugiyono (2013), pengetahuan dapat dinilai dengan mengajukan pertanyaan kepada Siswa mengenai materi atau objek yang ingin diukur.

a. Kuisisioner

Kuesioner adalah suatu teknik pengumpulan informasi yang memungkinkan analisis mempelajari sikap-sikap dan mengetahui pengetahuan Siswa.

b. Wawancara

Wawancara yaitu salah satu cara dalam mengumpulkan data pada suatu penelitian. Peneliti mendapatkan keterangan secara lisan ataupun *face to uface* kepada Siswa.

c. Angket

Angket adalah pengmupulan data penelitian mengenai suatu masalah yang berhubungan dengan kepentingan umum.

8. Kriteria Tingkat Pengetahuan

Pengetahuan Menurut Notoatmodjo (2018), Pengetahuan seseorang dapat diketahui dan diinterpretasikan dengan skala yang bersifat kualitatif, yaitu:

1. Baik, bila subyek menjawab benar 76%-100% seluruh pertanyaan.
2. Cukup, bila subyek menjawab benar 56%-75% seluruh pertanyaan.

3. Kurang, bila subyek menjawab benar.

D. Sikap

1. Pengertian Sikap

Sikap merupakan reaksi atau respon yang masih tertutup dari seseorang terhadap suatu stimulus atau obyek Notoatmodjo(2014) Struktur sikap terdiri atas 3 komponen menurut (Khoriantari, 2022) :

- a. Komponen kognitif (*cognitive*)

Komponen kognitif berisi kepercayaan seseorang mengenai apa yang berlaku atau apa yang benar bagi objek sikap.

- b. Komponen afektif (*affective*)

Komponen afektif menyangkut masalah emosional subjektif seseorang terhadap suatu sikap. Secara umum, komponen ini disamakan dengan perasaan yang dimiliki terhadap sesuatu.

- c. Komponen konatif (*conative*)

Komponen konatif dalam struktur sikap menunjukkan bagaimana perilaku atau kecenderungan berperilaku yang ada dalam diri seseorang berkaitan dengan objek sikap yang dihadapinya. Kaitan ini didasari oleh asumsi bahwa kepercayaan dan perasaan banyak mempengaruhi perilaku.

2. Tingkatan Sikap

Menurut Notoatmodjo (2014) seperti halnya pengetahuan, sikap ini terdiri dari berbagai tingkatan yaitu:

- a. Menerima (*receiving*)

Menerima diartikan bahwa orang (subjek) mau dan memperhatikan stimulus yang diberikan (objek).

- b. Merespon (*responding*)

Memberikan jawaban apabila ditanya, mengerjakan, dan menyelesaikan tugas yang diberikan adalah suatu indikasi dari sikap. Karena dengan suatu usaha untuk menjawab pertanyaan atau mengerjakan tugas yang diberikan, terlepas dari pekerjaan itu benar atau salah, berarti orang menerima ide tersebut.

- c. Menghargai (*valuing*)

Mengajak orang lain untuk mengerjakan atau mendiskusikan suatu masalah adalah suatu indikasi sikap tingkat tiga.

- d. Bertanggung jawab (*responsible*)

Bertanggung jawab atas segala sesuatu yang telah dipilihnya dengan segala resiko merupakan sikap yang paling tinggi.

3. Faktor yang Mempengaruhi Sikap

Faktor-faktor yang mempengaruhi pembentukan sikap yaitu:

a) Pengalaman pribadi

Pengalaman yang telah dan sedang dialami seseorang akan turut membentuk serta memengaruhi cara individu menghayati suatu stimulus sosial. Tanggapan yang muncul dari pengalaman tersebut menjadi salah satu dasar dalam pembentukan sikap. Agar seseorang dapat memberikan tanggapan dan penghayatan, ia perlu memiliki pengalaman yang berhubungan dengan objek psikologis (Fazriyah *et al.*, 2018).

b) Kebudayaan

Budaya tempat kita hidup dan dibesarkan memiliki pengaruh yang kuat terhadap pembentukan sikap seseorang. Jika seseorang tumbuh dalam budaya dengan norma yang longgar terhadap pergaulan heteroseksual, maka kemungkinan besar ia akan memiliki sikap yang mendukung kebebasan dalam pergaulan tersebut. Sebaliknya, jika seseorang hidup dalam budaya sosial yang menekankan pentingnya kebersamaan dan kehidupan berkelompok, maka ia cenderung memiliki sikap negatif terhadap individualisme yang lebih mengutamakan kepentingan pribadi (Laoli *et al.*, 2022).

c) Orang lain yang dianggap penting

Orang-orang di sekitar kita merupakan salah satu unsur sosial yang berperan dalam membentuk sikap seseorang. Individu yang dianggap penting, seperti seseorang yang pendapatnya kita hargai, yang persetujuannya kita

d) Media massa

Media massa berperan sebagai sarana komunikasi yang memiliki pengaruh besar dalam membentuk opini dan kepercayaan masyarakat. Berbagai jenis media seperti televisi, radio, surat kabar, dan majalah berfungsi utama untuk menyampaikan informasi. Selain itu, media massa juga membawa pesan-pesan yang mengandung sugesti yang dapat memengaruhi pandangan atau opini seseorang. Informasi baru yang disampaikan melalui media memberikan dasar

kognitif baru yang dapat membentuk sikap individu terhadap suatu hal (Lase *et al.* 2024).

e) Institusi/lembaga pendidikan dan lembaga agama

Lembaga pendidikan dan lembaga agama berfungsi sebagai sistem yang berpengaruh dalam pembentukan sikap karena keduanya membangun dasar pemahaman serta konsep moral dalam individu. Pengertian tentang baik dan buruk, batasan antara yang diperbolehkan dan yang dilarang diperoleh melalui pendidikan serta dari pusat-pusat keagamaan dan ajarannya (Susanti, 2024).

f) Faktor emosi dalam diri individu

Dalam diri seseorang, sikap mereka tidak semuanya dipengaruhi oleh keadaan lingkungan mereka atau pengalaman pribadi mereka. Kadang-kadang, pernyataan yang didasarkan pada emosi adalah sikap. Ini berfungsi sebagai cara untuk menghilangkan frustrasi atau mengalihkan perhatian dari mekanisme pertahanan ego.

4. Komponen sikap

Sikap adalah tanggapan atau respons tertutup seseorang terhadap stimulus atau objek Notoatmodjo (2018). Menurut Simbolin (2015), struktur sikap terdiri dari tiga bagian:

a. Komponen kognitif (*cognitive*)

Komponen kognitif berisi kepercayaan seseorang mengenai apa yang berlaku atau apa yang benar bagi objek sikap.

b. Komponen afektif (*affective*)

Komponen afektif menyangkut masalah emosional subjektif seseorang terhadap suatu sikap. Secara umum, komponen ini disamakan dengan perasaan yang dimiliki terhadap sesuatu.

c. Komponen konatif (*conative*)

Komponen konatif dalam struktur sikap menunjukkan bagaimana perilaku atau kecenderungan berperilaku yang ada dalam diri seseorang berkaitan dengan objek sikap yang dihadapinya. Kaitan ini didasari oleh asumsi bahwa kepercayaan dan perasaan banyak mempengaruhi perilaku.

5. Ciri-Ciri Sikap

Notoatmodjo (2012) mengungkapkan terdapat empat ciri-ciri dari sikap, yakni :

- a. Sikap bukan dibawa sejak lahir melainkan dibentuk atau dipelajari sepanjang perkembangan itu dalam hubungannya dengan objeknya.
- b. Sikap dapat berubah-ubah karena itu sikap dapat dipelajari dan sikap dapat berubah pada orang-orang bila terdapat keadaan-keadaan dan syarat-syarat tertentu yang mempermudah sikap pada orang itu.
- c. Sikap terbentuk karena dipelajari, atau berubah senantiasa berkenaan dengan suatu objek tertentu yang dapat dirumuskan dengan jelas.
- d. Sikap mempunyai segi-segi motivasi dan segi-segi perasaan, sifat alamiah yang membedakan sikap dan kecakapan-kecakapan atau pengetahuan pengetahuan yang dimiliki seseorang (Rosdiana *et al.* 2023).

6. Pengukuran Sikap

Pengukuran sikap dapat dilakukan secara langsung atau tidak langsung, menurut Irawan. Seseorang dapat secara langsung bertanya tentang pendapat atau pernyataan mereka tentang suatu hal, atau mereka dapat secara tidak langsung bertanya tentang hipotesis mereka. Selanjutnya, pendapat Siswa dapat diungkapkan melalui kuesioner, yang dibuat menggunakan skala likert dan terdiri dari jawaban yang sangat setuju, setuju, tidak setuju, atau sangat tidak setuju. Ada kemungkinan perspektif positif atau negatif Notoatmodjo (2018):

- a. Sikap positif kecenderungan tindakan adalah mendekati, menyenangkan, mengharapkan objek tertentu.
- b. Sikap negatif terdapat kecenderungan untuk menjauhi, menghindari, membenci, tidak menyukai objek tertentu.

E. Remaja SMA

1. Pengertian Remaja SMA

Definisi remaja menurut WHO adalah penduduk dalam rentang usia 10-19 tahun, sedangkan menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014 remaja merupakan penduduk dalam rentang usia 10-18 tahun. Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana (BKKBN) memiliki pengertian sendiri mengenai remaja, menurut BKKBN remaja didefinisikan sebagai penduduk dalam rentang usia 10-24 dan belum menikah (Bancin, *et al.* 2022). Masa remaja merupakan tahap perkembangan yang sangat rentan, di mana perubahan signifikan dapat menyebabkan konflik Berdasarkan penjelasan di atas, remaja adalah individu yang baru saja mendapatkan tahap baru dan sedang memahami mana yang benar dan salah,

serta mereka perlu bersiap untuk segala hal dan menghadapi tantangan kehidupan serta interaksi sosial. Masa muda berkaitan dengan periode sekolah menengah. Masa muda adalah periode yang menarik perhatian banyak orang karena ciri-ciri khusus dan fungsinya yang krusial dalam kehidupan individu di tengah masyarakat dewasa.

Perkembangan remaja terbagi menjadi dua tahap, yaitu sebagai berikut :

- a. Masa remaja awal (11, 12-13, atau 14 tahun) Pada titik ini, individu mulai meninggalkan peran seorang anak dan berusaha untuk berkembang sebagai individu yang berbeda yang independen dari orangtuanya. Penerimaan bentuk dan kondisi fisik, serta adanya kesesuaian yang signifikan dengan teman sebaya adalah titik focus dari tahap ini.
- b. Masa remaja pertengahan (usia 13, atau 14-17 tahun) ditandai oleh kemunculan kemampuan kognitif yang baru. Remaja dalam rentang usia ini sangat memerlukan sahabat. Teman sebaya tetap memainkan fungsi penting, namun kini telah bisa lebih mandiri. Remaja mulai mengalami kematangan perilaku, belajar mengendalikan impuls, dan membuat penilaian awal mengenai tujuan karir yang ingin dicapai dalam fase ini. Selain itu, penerimaan dari pihak lain menjadi sangat krusial bagi individu.
- c. Masa remaja akhir (usia 18-21 tahun) Masa remaja akhir merupakan tahap menuju kedewasaan, di mana individu telah mencapai kematangan fisik, emosional, dan kognitif yang lebih stabil. Pada fase ini, remaja mulai memiliki identitas diri yang lebih jelas, mampu mengambil keputusan secara mandiri, serta bertanggung jawab atas pilihan yang diambil. Hubungan sosial dengan teman sebaya tetap penting, namun individu sudah mampu membangun relasi yang lebih dewasa dan selektif. Selain itu, remaja pada tahap ini mulai memantapkan tujuan hidup, pendidikan, dan karier, serta menunjukkan kesiapan untuk menjalani peran sosial sebagai orang dewasa.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa fase-fase perkembangan remaja bahwa pada tahap awal perkembangan remaja, remaja masih bingung tentang apa yang terjadi pada mereka, dan mereka masih gelisah dengan perubahan fisik dan psikologis dalam diri mereka sendiri. Namun, selama tahap pertengahan dari pertumbuhan remaja, remaja cenderung merasa nyaman dengan situasi mereka dan mulai percaya bahwa mereka memiliki teman dan pengalaman yang sama dengan remaja lainnya.

2. Karakteristik Remaja Sekolah Menengah Atas

Menurut Santrock (2003), ciri utama remaja meliputi pertumbuhan fisik yang pesat, kesadaran diri yang tinggi, dan selalu tertarik untuk mencoba sesuatu yang baru. Remaja bukanlah masa berakhirnya terbentuk kepribadian akan tetapi merupakan salah satu tahap utama dalam pembentukan kepribadian seseorang. Remaja banyak meluangkan waktunya bersama teman-teman sebaya. Disamping itu, remaja mulai banyak menerima informasi dari media massa yang sudah mulai dikenal dan dekat dengan mereka. Oleh karenanya, remaja menjadi individu yang terbuka terhadap hal-hal baru. Banyaknya informasi yang diterima membuat remaja melakukan pemrosesan informasi secara lebih mendalam.

a. Karakteristik Nilai, Moral dan Sikap Remaja

Karena masa remaja merupakan masa mencari jati diri, dan berusaha melepaskan diri dari lingkungan orang tua untuk menemukan jati dirinya maka masa remaja menjadi suatu periode yang sangat penting dalam pembentukan nilai. Salah satu karakteristik remaja yang sangat menonjol adalah bahwa remaja telah mengetahui pentingnya tata nilai dan mengembangkan nilai-nilai baru yang diperlukan sebagai pedoman, panduan, atau petunjuk dalam mencari tahu sendiri untuk menumbuhkan identitas diri yang berkembang. Pembentukan nilai-nilai baru dilakukan dengan cara memeriksa dan meniru terhadap tokoh atau model tertentu atau bisa saja berusaha mengembangkannya sendiri (Ali & Asrori, 2018).

Karakteristik yang menonjol dalam perkembangan moral remaja adalah bahwa sesuai dengan tingkat perkembangan kognisi yang mulai memasuki tahap berpikir operasional formal, yaitu mulai mampu berpikir abstrak dan mampu mengatasi masalah-masalah yang bersifat hipotetis maka pemikiran remaja terhadap suatu permasalahan tidak lagi hanya memikirkan waktu, tempat, dan situasi, tetapi juga pada sumber moral yang menjadi dasar hidup mereka. Perkembangan pemikiran moral remaja dicirikan dengan mulai tumbuh kesadaran akan kewajiban mempertahankan kekuasaan dan pranata yang ada karena dianggapnya sebagai suatu yang layak, walau belum mampu mempertanggungjawabkannya secara pribadi. Perkembangan pemikiran moral remaja yang demikian, jika meminjam teori perkembangan moral dari Kohlberg berarti sudah mencapai tahap konvensional. Pada akhir masa remaja seseorang akan memasuki tahap perkembangan pemikiran moral yang disebut tahap

pascakonvensional ketika orisinalitas pemikiran moral remaja sudah jelas pemikiran moral remaja berkembang sebagai pendirian pribadi yang tidak tergantung lagi pada pendapat atau pranata yang bersifat konvensional (Ali & Asrori, 2018).

Tingkat perkembangan fisik dan psikis yang dicapai remaja berpengaruh pada perubahan sikap dan perilakunya. Perubahan sikap yang cukup menyolok dan ditempatkan sebagai salah satu karakter remaja adalah sikap nilai-nilai dasar hidup orang tua dan orang dewasa lainnya. Apalagi kalau orang tua atau orang dewasa berusaha tanpa nilai-nilai yang dianutnya kepada remaja. Sikap pranata adat kebiasaan yang ditunjukkan oleh para remaja merupakan gejala yang wajar terjadi sebagai unjuk kemampuan berpikir kritis terhadap segala sesuatu yang dihadapi dalam realitas. Gejala sikap pada remaja hanya bersifat sementara dan akan berkembang ke arah moralitas yang lebih matang dan mandiri (Ali & Asrori, 2018).

b. Karakteristik Penyesuaian Diri Remaja

Sesuai dengan kekhasan perkembangan fase remaja maka penyesuaian diri di kalangan remaja pun memiliki karakteristik yang khas pula. Adapun karakteristi penyesuaian diri remaja adalah sebagaimana dipaparkan berikut ini (Ali & Asrori, 2018).

1) Penyesuaian Diri Remaja terhadap Peran dan Identitasnya

Pesatnya perkembangan fisik dan psikis, seringkali menyebabkan remaja mengalami krisis peran dan identitas. Sesungguhnya, remaja senantiasa berjuang agar dapat memainkan perannya agar sesuai dengan perkembangan masa peralihannya dari masa anak-anak menjadi masa dewasa. Tujuannya adalah memperoleh identitas diri yang semakin jelas dan dapat dimengerti serta diterima oleh lingkungannya, baik lingkungan keluarga, sekolah, ataupun masyarakat. Dalam konteks ini, penyesuaian diri remaja secara khas berupaya untuk dapat berperan sebagai subjek yang kepribadiannya memang berbeda dengan anak-anak ataupun orang dewasa (Ali & Asrori, 2018).

2) Penyesuaian Diri Remaja terhadap Pendidikan

Krisis identitas atau masa topan dan badai pada diri remaja seringkali menimbulkan kendala dalam penyesuaian diri terhadap kegiatan belajarnya.

Pada umumnya, remaja sebenarnya mengetahui bahwa untuk menjadi orang yang sukses harus rajin belajar. Namun, karena dipengaruhi oleh upaya pencarian identitas diri yang kuat menyebabkan mereka seringkali lebih senang mencari kegiatan-kegiatan selain belajar tetapi menyenangkan bersama-sama dengan kelompoknya. Akibatnya, yang muncul di permukaan adalah seringkali ditemui remaja yang malas dan tidak disiplin dalam belajar. Tidak jarang remaja ingin sukses dalam menempuh pendidikannya, tetapi dengan cara yang mudah dan tidak perlu belajar susah payah. Jadi dalam konteks ini, penyesuaian diri remaja secara khas berjuang ingin meraih sukses dalam studi, tetapi dengan cara-cara yang menimbulkan perasaan bebas dan senang, terhindar dari tekanan dan konflik, atau bahkan frustrasi (Ali & Asrori, 2018).

3) Penyesuaian Diri Remaja terhadap Norma Sosial

Dalam kehidupan keluarga, sekolah, maupun masyarakat, tentunya memiliki ukuran-ukuran dasar yang dijunjung tinggi mengenai apa yang dikatakan baik atau buruk, benar atau salah, yang boleh atau tidak boleh dilakukan, dalam bentuk norma, hukum, nilai-nilai moral, sopan santun, maupun adat istiadat. Berbagai bentuk aturan pada sekelompok masyarakat tertentu belum tentu dapat diterima oleh kelompok masyarakat yang lain. Remaja yang cenderung membentuk kelompok masyarakat tersendiri, seringkali juga membentuk dan memiliki kesepakatan aturan tersendiri yang kadang-kadang kurang dapat dimengerti oleh lingkungan masyarakat di luar kelompok remaja tersebut. Dalam konteks ini, penyesuaian diri remaja terhadap norma sosial mengarah pada dua dimensi. Pertama, remaja ingin diakui keberadaannya dalam masyarakat luas, yang berarti remaja harus mampu menginternalisasikan nilai-nilai yang berlaku di masyarakat. Kedua, remaja ingin bebas menciptakan aturan-aturan tersendiri yang lebih sesuai untuk kelompoknya, tetapi menuntut agar dapat dimengerti dan diterima oleh masyarakat dewasa. Ini dapat diartikan bahwa perjuangan penyesuaian diri remaja terhadap norma sosial adalah ingin menginteraksikan antara dorongan untuk bertindak bebas di satu sisi, dengan tuntutan norma sosial pada masyarakat di sisi lain. Tujuannya adalah agar dapat terwujud

internalisasi norma, baik pada kelompok remaja itu sendiri, lingkungan keluarga, sekolah, maupun masyarakat luas (Ali & Asrori, 2018).

4) Penyesuaian Diri Remaja terhadap Penggunaan Waktu Luang

Waktu luang remaja merupakan kesempatan untuk memenuhi dorongan bertindak bebas. Namun, di sisi lain, remaja dituntut mampu menggunakan waktu luangnya untuk kegiatan-kegiatan yang bermanfaat bagi dirinya maupun orang lain. Jadi, dalam konteks ini, upaya penyesuaian diri remaja adalah melakukan penyesuaian antara dorongan kebebasannya serta inisiatif dan kreativitasnya dengan kegiatan-kegiatan yang bermanfaat. Dengan demikian, penggunaan waktu luangan menunjang pengembangan diri dan manfaat sosial (Ali & Asrori, 2018).

5) Penyesuaian Diri Remaja terhadap Penggunaan Uang

Dalam kehidupannya, remaja juga berupaya untuk memenuhi dorongan sosial lain yang memerlukan dukungan finansial. Karena remaja belum sepenuhnya mandiri, dalam masalah finansial, mereka memperoleh jatah dari orang tua sesuai dengan kemampuan keluarganya. Rangsangan, tantangan, tawaran, inisiatif, kreativitas, petualangan, dan kesempatan-kesempatan yang ada pada remaja seringkali mengakibatkan melonjaknya penggunaan uang pada remaja sehingga menyebabkan jatah yang diterima dari orang tuanya seringkali menjadi tidak cukup. Oleh sebab itu, dalam konteks ini perjuangan penyesuaian diri remaja adalah berusaha untuk mampu bertindak secara proporsional, melakukan penyesuaian antara kelayakan pemenuhan kebutuhannya dengan kondisi ekonomi orang tuanya. Dengan upaya penyesuaian, diharapkan penggunaan uang akan menjadi efektif dan efisien serta tidak menimbulkan keguncangan pada diri remaja itu sendiri (Ali & Asrori, 2018).

6) Penyesuaian Diri Remaja terhadap Kecemasan, Konflik, dan Frustrasi

Karena dinamika perkembangan yang sangat dinamis, remaja seringkali dihadapkan pada kecemasan, konflik, dan frustrasi. Strategi penyesuaian diri terhadap kecemasan, konflik, dan frustrasi tersebut biasanya melalui suatu mekanisme yang oleh Sigmund Freud disebut dengan mekanisme pertahanan diri (*defence mechanism*) seperti kompensasi, rasionalisasi, proyeksi, sublimasi, identifikasi, regresi, dan fiksasi. Cara-cara

yang ditempuh tersebut ada yang cenderung negatif atau kurang sehat dan ada pula yang relatif positif, misalnya sublimasi. Dalam batas-batas kewajaran dan situasi tertentu untuk sementara cara-cara tersebut memang masih memberikan manfaat dalam upaya penyesuaian diri remaja. Namun, jika cara-cara tersebut seringkali ditempuh dan menjadi kebiasaan, hal itu akan menjadi tidak sehat (Ali & Asrori, 2018).

F. Edukasi Kesehatan

1. Pengertian Edukasi

Menurut kamus besar bahasa Indonesia (KBBI) edukasi adalah proses pengubahan sikap dan tata laku seseorang atau kelompok orang dalam usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran. Edukasi kesehatan adalah suatu proses usaha memberdayakan perorangan, kelompok, dan masyarakat agar memelihara, meningkatkan dan melindungi kesehatannya melalui peningkatan pengetahuan, kemauan, dan kemampuan, yang dilakukan dari, oleh, dan masyarakat sesuai dengan faktor budaya setempat (Departemen kesehatan RI, 2012).

Edukasi pada hakikatnya adalah suatu kegiatan atau usaha menyampaikan pesan kesehatan kepada masyarakat. Dengan adanya pesan tersebut maka diharapkan masyarakat dapat memperoleh pengetahuan tentang kesehatan yang lebih baik (Notoatmodjo, 2018).

2. Tujuan edukasi

Tujuan dari pendidikan kesehatan menurut WHO yakni: “meningkatkan kemampuan masyarakat untuk memelihara dan meningkatkan derajat kesehatan baik fisik, mental, dan sosialnya sehingga produktif secara ekonomi maupun secara sosial, pendidikan kesehatan disemua program kesehatan baik pemberantasan penyakit menular, sanitasi lingkungan, gizi masyarakat pelayanan kesehatan maupun program kesehatan lainnya. Terdapat tiga tujuan utama dalam pemberian edukasi kesehatan agar seseorang itu mampu untuk :

Menetapkan masalah dan kebutuhan yang mereka inginkan.

1. Menetapkan masalah dan kebutuhan yang mereka inginkan.
2. Memahami apa yang mereka bisa lakukan terhadap masalah kesehatan dan menggunakan sumber daya yang ada.
3. Mengambil keputusan yang paling tepat untuk meningkatkan kesehatan.

3. Sasaran edukasi

Sasaran Edukasi menurut Mubarok (2007) ada tiga sasaran yaitu:

- a. Edukasi individu yaitu edukasi yang diberikan dengan sasaran individu.
- b. Edukasi pada kelompok yaitu edukasi yang diberikan itu dengan sasaran kelompok.
- c. Edukasi masyarakat yaitu edukasi yang diberikan dengan sasaran masyarakat.

4. Metode edukasi

Menurut Van den Ban dan Hawkins yang dikutip oleh Fernalia, Busjra, dan Wati (2019) pilihan seorang agen edukasi terhadap suatu metode atau teknik edukasi sangat tergantung kepada tujuan khusus yang ingin dicapai. Berdasarkan pendekatan sasaran yang ingin dicapai, penggolongan metode edukasi menurut Fernalia, Busjra, dan Wati (2019) ada tiga, yaitu:

a) Metode Berdasarkan Pendekatan Perorangan

Edukator berhubungan secara langsung maupun tidak langsung dengan sasarannya secara perorangan. Metode ini sangat efektif karena sasaran dapat secara langsung memecahkan masalahnya dengan bimbingan khusus dari edukator (Fernalia, Busjra and Jumaiyah, 2019). Dasar digunakannya pendekatan individual ini karena setiap orang mempunyai masalah atau alasan yang berbeda-beda sehubungan dengan penerimaan atau perilaku baru tersebut (Pratiwi, 2017).

b) Metode Berdasarkan Pendekatan Kelompok

Edukator berhubungan dengan sasaran edukasi secara kelompok. Metode ini cukup efektif karena sasaran dibimbing dan diarahkan untuk melakukan suatu kegiatan yang lebih produktif atas dasar kerjasama. Pendekatan kelompok ini dapat terjadi pertukaran informasi dan pertukaran pendapat serta pengalaman antara sasaran edukasi dalam kelompok yang bersangkutan. Selain itu, memungkinkan adanya umpan balik dan interaksi kelompok yang memberi kesempatan bertukar pengalaman maupun pengaruh terhadap perilaku dan norma anggotanya.

Kelompok kecil merupakan suatu metode dalam edukasi kesehatan dengan jumlah peserta kurang dari 15 orang. Di dalam kelompok kecil terdapat beberapa metode yang bisa dilakukan yaitu diskusi kelompok, bermain peran dan permainan simulasi. Diskusi kelompok merupakan suatu metode dalam

kelompok kecil yang semua anggota kelompok dapat bebas untuk berpartisipasi dalam menyampaikan pendapat (Pratiwi, 2017).

c) Metode Berdasarkan Pendekatan Massa

Pendekatan massa ini efektif untuk menyampaikan pesan kesehatan kepada publik (Pratiwi, 2017). Metode ini mampu mencapai target dalam jumlah besar. Dilihat dari aspek penyampaian informasi, teknik ini cukup efektif, tetapi terbatas hanya dapat menimbulkan kesadaran atau rasa ingin tahu belaka. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa metode pendekatan massal dapat mempercepat proses transformasi, namun jarang berhasil mewujudkan perubahan dalam perilaku (Widawati, 2022).

G. Media Promosi Kesehatan

1. Pengertian Media

Media berasal dari bahasa Latin *medius*, yang secara harfiah berarti tengah, perantara dan pengantar. Oleh karena itu, media dapat diartikan sebagai pengantar atau menyampaikan pesan dari pengirim ke penerima pesan (Sadiman 1993). Kesimpulannya media adalah wadah dari pesan yang oleh sumbernya ingin diteruskan kepada sasaran atau penerima pesan tersebut, materi yang diterima adalah pesan instruksional, dan tujuan yang dicapai adalah tercapainya proses pembelajaran (Daniyati Ani *et al.* 2023).

Menurutnya *Technology Association of Education Communication* (AECT) memberikan definisi bahwa media merupakan segala bentuk dan saluran yang digunakan untuk proses penyampaian pesan (Januszewski and Molenda, 2008). *National Education Association* (NEA) mengatakan, media merupakan sebuah perangkat dapat dimanipulasikan, didengar, dilihat, dibaca beserta instrumen yang digunakan dengan baik dalam kegiatan belajar mengajar, serta dapat memengaruhi efektivitas program instruksional.

2. Tujuan Media Promosi Kesehatan

Adapun menurut (Notoatmodjo, 2018) tujuan dari penggunaan media promosi kesehatan adalah (Septian Emma Dwi Jatmika *et al.* 2019)

1. Media dapat mempermudah penyampaian informasi
2. Media dapat menghindari kesalahan persepsi
3. Media dapat memperjelas informasi yang disampaikan
4. Media dapat mempermudah pengertian

5. Media dapat mengurangi komunikasi yang verbalistik
6. Media dapat menampilkan objek yang dapat di tangkap dengan mata Media
7. Media dapat memperlancar komunikasi , dan lain lain.

3. Macam Macam Media Promosi Kesehatan

Media promosi kesehatan dibagi menjadi 3 macam yaitu (Jatmika *et al.*, 2020) :

- a. Media cetak dapat sebagai alat bantu untuk menyampaikan pesan- pesan kesehatan, beberapa contohnya seperti booklet, leaflet, rubik dan poster.
- b. Media elektronik merupakan suatu media bergerak yang dinamis, dapat dilihat dan didengar dalam menyampaikan pesan-pesan kesehatan. Contoh dari media elektronik adalah TV, radio, film, cassette, CD, dan VCD.
- c. Media luar ruangan yaitu media yang menyampaikan pesannya diluar ruangan secara umum melalui media cetak dan elektronika secara statis, misalnya papan reklame, spanduk, pameran, banner dan TV layar lebar.

4. Kriteria Media Promosi Kesehatan

Adapun kriteria media promosi kesehatan Antara lain yaitu (Jatmika *et al.*, 2020):

- a. *Technology*, Ketersediaan teknologi dan mudah digunakan
- b. *Access*, Media promosi kesehatan harus mudah diakses oleh sasaran
- c. *Cost*, Petimbangan biaya yang digunakan pada media promosi kesehatan
- d. *Interractivity*, Menimbulkan interaksi oleh pengguna media
- e. *Organization*, Dukungan organisasi atau instansi
- f. *Novelty*, Kebaruan media yang digunakan, semakin baru media maka akan semakin menarik.

5. Kriteria Pemilihan media

Media Berdasarkan penelitian Arief Sadiman *et al.*, (2005) pemilihan media harus disesuaikan dengan tujuan perilaku belajarnya, setidaknya ada empat faktor yang harus dipertimbangkan dalam memilihannya, yaitu :Ketersediaan sumber setempat. Artinya bila media yang bersangkutan tidak terdapat pada sumber-sumber yang ada maka harus membeli atau membuat sendiri.

- a. Apakah untuk membeli atau memproduksi media tersebut tersedia dana atau tidak, tenaga dan fasilitasnya.
- b. Faktor yang menyangkut keluwesan, kepraktisan dan ketahanan media yang bersangkutan untuk waktu yang lama.

- c. Efektifitas biaya dalam jangka waktu yang panjang.

6. Prinsip Media Promosi Kesehatan

Media promosi kesehatan memiliki beberapa prinsip diantaranya adalah (Jatmika *et al.*, 2020)

- a. Semakin banyak indera yang digunakan untuk menerima pesan dan informasi kesehatan dari sebuah media, maka semakin tinggi atau jelas dalam memahami pesan yang diterima.
- b. Setiap jenis media yang digunakan sudah pasti memiliki kelemahan dan kelebihan.
- c. Perlu digunakannya berbagai macam variasi media namun tidak perlu berlebihan dalam penggunaannya.
- d. berperan aktif dalam penyampaian informasi atau pesan
- e. Rencanakan secara matang terlebih sebelum media digunakan atau dikonsumsi oleh sasaran.
- f. Hindari penggunaan media sebagai selingan atau pengisi waktu kosong saja (Jatmika *et al.*, 2020).



H. Media Sosial *TikTok*

1. Pengertian

TikTok merupakan salah satu *platform* media sosial yang digandrungi di Indonesia. Awalnya, user atau pengguna *TikTok* hanya bisa memproduksi atau mengedit video di kisaran 15 sampai 60 detik saja. Namun, ketika si pengembang mendapat banyak saran setelah user *TikTok* semakin banyak, durasi pun diperpanjang menjadi tiga menit (Bur, *et al.* 2023). Aplikasi *TikTok* memiliki jumlah pengguna yang sangat banyak, dibuktikan dengan perolehan rating 4,6 dari 5 bintang di *Play Store* dengan sekitar 27.827 pengguna di seluruh dunia, yang menunjukkan tingkat kepuasan tinggi. Angka ini lebih baik dibandingkan dengan aplikasi sejenis, Musically, yang hanya memperoleh rating 3,5 dari 5 bintang dengan 4.100 pengguna (Deriyanto *et al.*, 2021).

TikTok memiliki berbagai keunggulan yang dapat dimanfaatkan dalam mendukung proses pembelajaran. Penggunaan aplikasi *TikTok* sebagai media pembelajaran dapat dijalankan melalui perangkat berbasis Android maupun iOS, sehingga dapat diakses dan dapat digunakan kapan saja serta dimana saja. (Syaibani and Zainiyati 2022). Saat ini, terdapat berbagai jenis aplikasi video, salah satunya adalah aplikasi *TikTok*. Aplikasi *TikTok* merupakan platform untuk menghasilkan video singkat, dengan menyediakan efek khusus yang khas dan menarik, serta menawarkan berbagai dukungan musik, yang memungkinkan pengguna untuk berkreasi dengan berbagai gaya dan meningkatkan kreativitas sebagai pencipta konten. *TikTok* adalah platform yang sedang populer dan sangat digemari saat ini. Pengguna *TikTok* mencakup anak-anak sampai orang dewasa. Sebagian besar waktunya diisi dengan berselancar di internet, sehingga aplikasi *TikTok* bisa menjadi pilihan media pendidikan dalam upaya pencegahan obesitas. Video *TikTok* yang menampilkan animasi atau efek menarik memungkinkan siswa mendapatkan penyuluhan yang menyenangkan dan mudah dimengerti (Sovani Firdawiyanti *et al.*, 2023).

2. Fitur - Fitur Aplikasi *TikTok*

Aplikasi *TikTok* sendiri juga memiliki fitur fitur didalamnya. Berikut merupakan fitur-fitur pada aplikasi *TikTok*:

a. Fitur Musik

Fitur ini digunakan untuk menambahkan efek suara berupa lagu ataupun nada pada video *TikTok* yang dibuat.

b. Fitur filter pada video

Fitur filter digunakan untuk mengubah tone warna pada video *TikTok* yang dibuat. Selain merubah tone warna pada gambar, filter juga dilengkapi dengan kemampuan untuk mempercantik wajah dari pengguna.

c. Fitur stiker video

Filter ini digunakan untuk menambahkan gambar yang berupa stiker pada video. Selain itu dalam fitur ini juga menyuguhkan kemampuan untuk mengedit video yang akan diunggah menjadi keadaan slowmotion.

d. *Reaction*

Video Fitur ini termasuk baru di *TikTok*, sesuai namanya, fitur ini mengajak pengguna untuk mengekspresikan dan memperlihatkan reaksinya saat menanggapi konten di *TikTok*. Bentuk reaksinya bukan berbasis teks seperti komentar biasa, namun reaksimu akan direkam dalam video. Hasil akhirnya berupa video reaksi dalam kotak kecil yang menempa video utama di layar. Namun yang menarik, kamu bisa langsung menggunakannya tidak perlu mengedit atau menggabungkan dua video menjadi satu *Reaction* video ini dalam fitur *TikTok* dengan nama *Stitch* dan *Duet*.

e. *Voice Effect*

Voice effect ini akan mengubah suara tone video yang anda buat. rekam atau pilih galeri, lalu pilih efek suara. Anda dapat memilih berbagai suara mulai dari suara tupai, getaran, suara elektrik hingga suara yang keras.

3. Ciri-Ciri Penggunaan *TikTok*

Menurut Penelitian (Rasdin *et al.*, 2021) Terdapat dua ciri dalam penggunaan *TikTok* yaitu:

- a. ciri internal Perasaan, sikap dan karakter individu, perhatian, minat, proses belajar, tutorial, motivasi, dan harapan.

- b. ciri eksternal Hal-hal baru, hal-hal familiar, keberlawananan, kebutuhan sekitar, ukuran, serta antusiasme.

4. Manfaat Media *TikTok*

- a. Personal Branding

Banyak anak muda yang memanfaatkan *TikTok* sebagai platform untuk mempromosikan berbagai merek. Dengan demikian, banyak influencer atau yang ingin menjadi influencer membangun daya tarik dan citra melalui popularitas serta pengikut yang banyak, sehingga dapat menjadi peluang untuk menerima lebih banyak tawaran *endorsement*.

- b. Bisnis *TikTok*

Banyak sekali konten yang saling memberikan rekomendasi barang, makanan, perlengkapan rumah tangga hingga tempat wisata menarik yang membuat penontonnya menjadi konsumtif.

- c. *TikTok* sebagai media pembelajaran dan Edukasi

Pembelajaran interaktif mendukung siswa dalam memahami dan menerima proses pengajaran yang dilakukan oleh guru. Media pembelajaran interaktif dapat menggantikan informasi yang belum disampaikan guru sehingga proses pembelajaran menjadi lebih efisien dan efektif. Aplikasi *TikTok* juga bisa kita temukan pendidikan di sana. Banyak pula di *TikTok* terdapat konten-konten edukasi yang kita manfaatkan untuk memperluas wawasan dan pengetahuan

- d. Hiburan

Aplikasi *TikTok* sering dipakai sebagai sarana hiburan lewat tantangan dan mengikuti konten yang menghibur serta menarik, dalam situasi tersebut menjadi cara yang baik untuk merasa terhubung dengan orang lain dan merasakan kebahagiaan melalui energi positif dari orang lain.

- e. Mengasah kemampuan

Mengembangkan kemampuan di sini berarti melalui aplikasi *TikTok* menjadikan seseorang lebih kreatif dan aktif dalam menciptakan karya melalui konten yang unik dan menarik di berbagai bidang, seperti kemampuan individu dalam melakukan aktivitas seperti menari, melukis, memasak, dan lain-lain. Mengunggah konten *TikTok* menyediakan berbagai pilihan musik dan efek

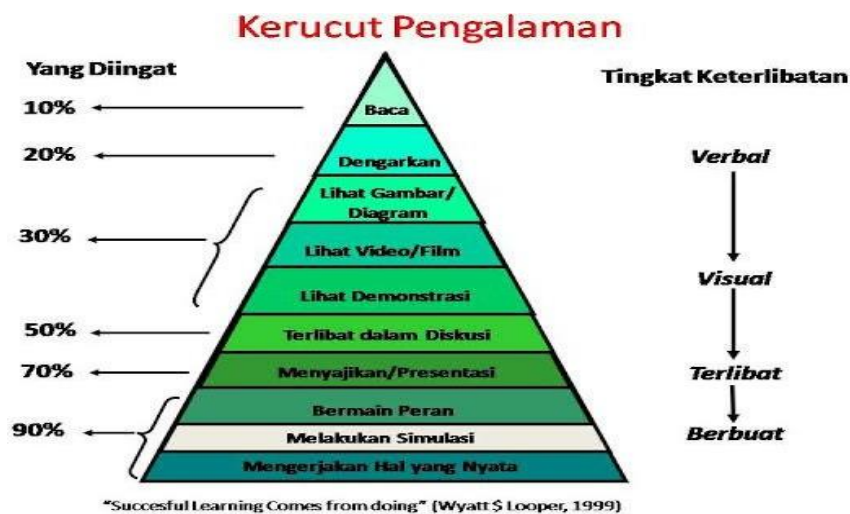
5. Hubungan Media Edukasi *TikTok* Dengan Aktivitas Fisik

Kaitan antara media *TikTok* dan obesitas menitikberatkan pada cara platform ini dimanfaatkan untuk menyebarkan informasi mengenai pengetahuan tentang aktivitas fisik. *TikTok* memungkinkan pengguna untuk membuat serta membagikan konten mengenai aktivitas fisik, baik dari perspektif medis maupun berdasarkan pengalaman pribadi. Dengan video singkat, pengguna dapat menjelaskan berbagai jenis aktivitas fisik.

I. Teori Perilaku Edgar Dale

Kerucut pengalaman diperkenalkan untuk pertama kalinya oleh Edgar Dale pada tahun 1946. Kerucut pengalaman Edgar Dale menggambarkan pengalaman yang didapatkan melalui penggunaan media, mulai dari yang paling konkret (bawah) sampai yang paling abstrak (atas) sebagai sebuah hierarki atau peringkat. Berdasarkan kerucut pengalaman Edgar Dale, Ditetapkan dengan pengalaman yang lebih nyata, seperti pengalaman langsung (pengalaman nyata), pengalaman buatan (model interaktif), dan keterlibatan dramatis (permainan peran). Bagian tengah kerucut agak lebih abstrak dan dicirikan oleh siswa yang secara praktis “mengamati” serta mulai “menganalisis” pengalaman yang didapat. Tingkatan dalam kerucut ini mencakup demonstrasi, perjalanan fisik, pameran, gambar bergerak, rekaman audio, atau direpresentasikan secara tidak realistis melalui simbol visual atau verbal, contohnya seperti mendengarkan kata-kata.

Edgar Dale menyatakan bahwa daya ingat peserta didik terkait pada proses pembelajaran yang dilakukan, yakni sebagai berikut:



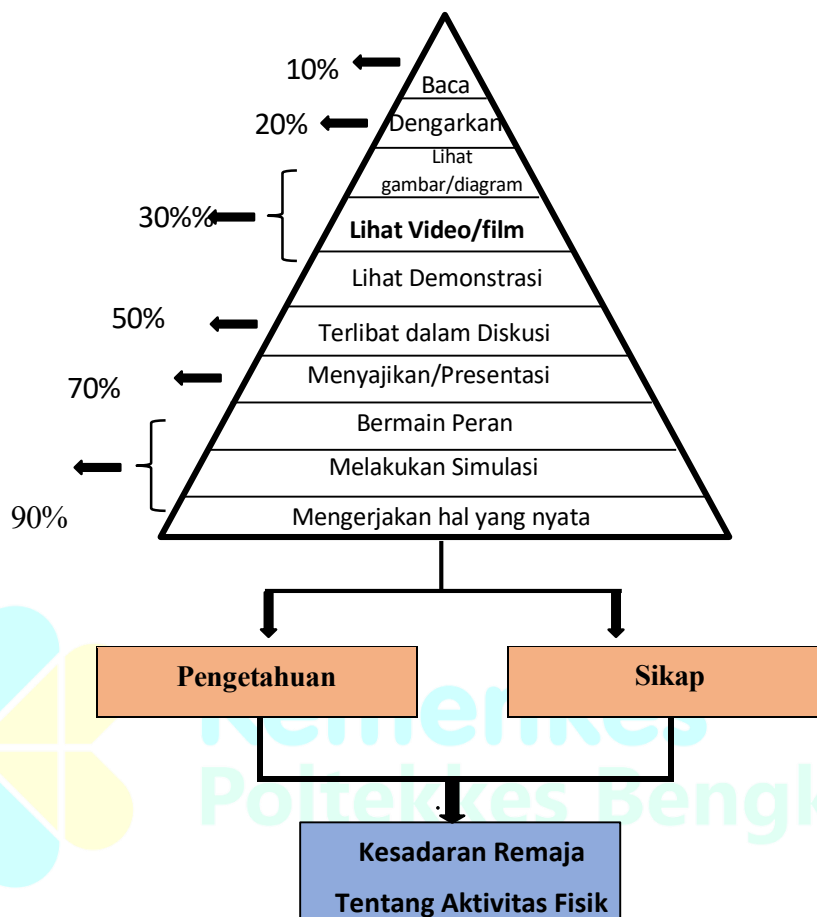
Gambar 2. 1 Kerucut Pengalaman Edgar Dale

- Peserta didik mungkin mengingat 20% dari apa yang dibaca atau didengar
- Peserta didik mungkin mengingat 30% dari apa yang dilihat
- Peserta didik mungkin mengingat 50% dari apa yang didengar dan dilihat
- Peserta didik mungkin mengingat 70% dari apa yang dikatakan
- Peserta didik mungkin mengingat 90% dari apa yang dilakukan

Cone of experience yang dikemukakan oleh Edgar Dale berarti bahwa saat menggunakan media pendidikan, sebaiknya memulai dengan media yang paling konkret, yakni pengalaman langsung yang disengaja, yang melibatkan indera penglihatan, penciuman, dan peraba (I. Wulandari, 2021).

J. KERANGKA TEORI

Berdasarkan tinjauan pustaka yang telah dijabarkan, kerangka teori dari penelitian ini adalah



Bagan 2. 1 Kerangka Teori

Keterangan : Kalimat yang bercetak tebal adalah variabel yang akan diteliti

Sumber : Modifikasi Teori Kerucut Edgar Dale

K. Hipotesis

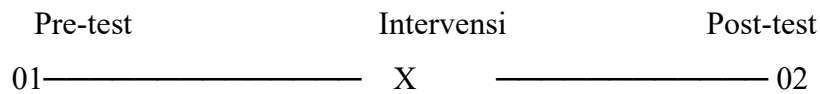
Ada pengaruh video edukasi *Fitrun (Fun Inspiring Teens Run)* melalui media sosial *TikTok* terhadap pengetahuan dan sikap remaja tentang Aktivitas fisik di SMA Negeri 7 Kota Bengkulu.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Jenis desain penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *Pre Eksperimen*, dengan rancangan penelitian yang digunakan yaitu *One Group Pretest-Posttest Design*, pengukuran di depan (*pre test*) sebelum adanya perlakuan (*treatment*) dan setelah itu dilakukan pengukuran lagi (*post test*) (Notoatmodjo, 2012).

Adapun rancangan penelitian dapat dilihat sebagai berikut :



Bagan 3. 1 Rancangan Penelitian

Keterangan :

01 : Tingkat pengetahuan dan sikap remaja sebelum diberikan intervensi

X : Memberikan intervensi edukasi kesehatan melalui media sosial *TikTok*

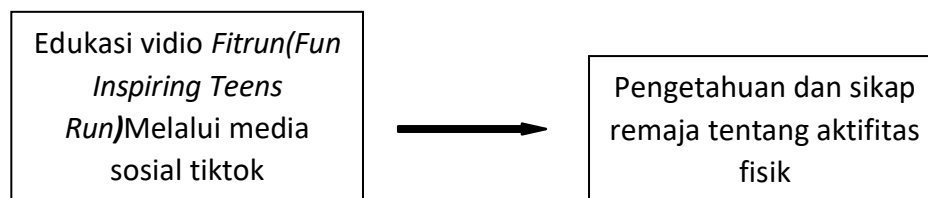
02 : Tingkat pengetahuan dan sikap setelah diberikan intervensi

B. Kerangka Konsep

Variabel pada penelitian ini meliputi variabel independent (variabel bebas) yaitu edukasi kesehatan dengan media sosial *TikTok*, Serta variabel dependent (variabel terikat) yaitu pengetahuan dan sikap remaja tentang Aktivitas fisik di SMA N 7 Kota Bengkulu. Untuk lebih jelas dapat digambarkan sebagai berikut :

Variabel Independent

Variabel dependent



Bagan 3. 2 Kerangka Konsep