

L

A

M

P

I

R

A

N



Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Lampiran I

Organisasi Penelitian

A. Pembimbing

Nama : Wisuda Andeka M, SST.,M.Kes

NIP : 198103122002122002

Pekerjaan : Dosen Program Studi Promkes

Jabatan : Pembimbing I

Nama : Dr.Reny Suryanti SH.M.Sc.

NIP : 197710091997032002

Pekerjaan : Dosen Program Studi Promkes

Jabatan : Pembimbing II

B. Peneliti

Nama : Tamara Novitawati

NIM : P01770022045

Pekerjaan : Mahasiswa



Lampiran II

No	Kegiatan	Semester Pertama					Semester Kedua				
		Okt	Nov	Des	Jan	Feb	Mar	Apr	Mei	Jun	Jul
I	Identifikasi Masalah										
	Pengambilan Judul										
	Pembuatan Proposal										
	Ujian Proposal										
	Perbaikan Proposal										
II	Pengurusan Surat Izin										
	Pelaksanaan Penelitian										
	Pengolahan Data										
	Penyusunan Laporan										
	Seminar Hasil										
	Perbaikan Seminar Hasil										

LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN

Assalamu'alaikum Wr Wb.

Perkenalkan saya mahasiswa Jurusan Promosi Kesehatan Poltekkes kemenkes Bengkulu yang sedang melakukan penelitian guna menyelesaikan tugas akhir skripsi. Melalui kusioner ini, Saya bermaksud memohon kerjasama saudara untuk mengisi kusioner penelitian ini. Tujuan dari pemberian kusioner ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan sikap Remaja tentang pentingnya aktivitas fisik lari (*Run*). Penelitian ini dibawah bimbingan dosen Wisuda Andeka Marleni,SST.,M.Kes. dan Dr.Reny Suryanti SH.M.Sc.

Saya sangat mengharapkan kesedian saudara untuk mengisi kusioner ini dengan lengkap sesuai dengan kemampuan tanpa dipengaruhi oleh siapapun.Kerahasiaan jawaban dan isentitas yang diberikan akan dijamin dan dijunjung tinggi oleh etika akademik peneliti serta tidak merugikan atau memberikan dampak negatif untuk saudara.Apabila terdapat sesuatu membuat saudara terganggu selama proses pengisian kusioner,Saudara dapat sewaktu waktu berhak untuk berhenti untuk mengundurkan diri dari penelitian ini tanpa adanya sanksi apapun.

Saya mengucapkan terimakasih yang sedalam-dalamnya atas kesediaan Saudara dalam pengisian kusioner ini. Semoga Allah SWT membalas seluruh kebaikan saudara dengan kebaikan dan kemuliaan yang berlimpah.

Wassalamu'alaikum Wr Wb.

Bengkulu, 2026

Peneliti

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

INFORMED CONSENT

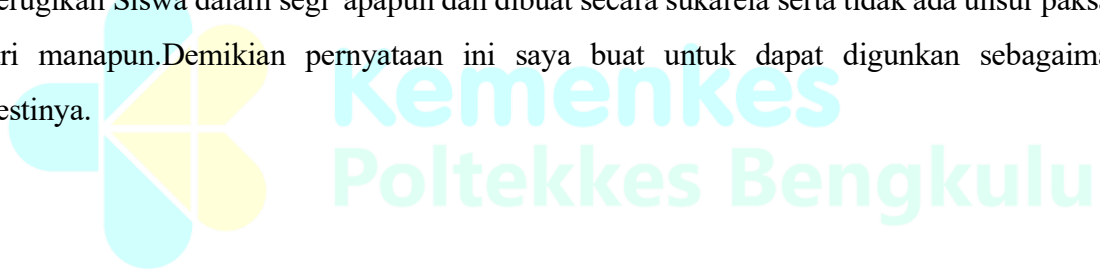
Setelah mendapatkan penjelasan dari peneliti, saya dengan bertanda tangan

Nama :

Kelas :

No.Siswa :

Menyatakan bersedia menjadi Siswa dalam penelitian yang akan dilakukan oleh mahasiswa Prodi Sarjana Terapan Promosi Kesehatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu yang bernama Tamara Novitawati dengan Judul “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”. Saya memahami penelitian ini dimaksudkan untuk kepentingan peneliti dalam menyelesaikan skripsi dan penelitian ini tidak akan merugikan Siswa dalam segi apapun dan dibuat secara sukarela serta tidak ada unsur paksaan dari manapun. Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.



Bengkulu, 2026

Responden

Kode Siswa (Diisi oleh peneliti):

Kelompok: Intervensi/Kontrol

Pre Test/Post Test

LEMBAR KUESIONER

Lembaran ini Adalah instrument untuk penelitian “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”.

Petunjuk Pengisian

Siswa Diharapkan :

1. Menjawab pertanyaan yang tersedia dengan memberikan tanda checklist (✓) pada tempat yang telah disediakan .
2. Semua pertanyaan harus dijawab dengan jujur sesuai dengan keadaan Siswa.
3. Tiap pertanyaan harus diisi dengan satu jawaban.

DATA IDENTITAS SISWA

Nama Lengkap :
Tanggal Lahir :
Umur :
Kelas :
Jenis Kelamin : ☐ Laki-laki ☐ Perempuan

KUESIONER PENELITIAN

PENGARUH VIDEO EDUKASI *FITRUN (FUN INSPIRING TEENS RUN)* MELALUI MEDIA SOSIAL *TIKTOK* TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA TENTANG AKTIVITAS FISIK DI SMAN 7 KOTA BENGKULU

A. KARAKTERISTIK SISWA

Petunjuk pengisian : Isilah lembar biodata anda dengan lengkap

Nama : Pekerjaan orang tua :

Kelas : Pendidikan orang tua :

Hari/Tanggal :

B. PENGETAHUAN

Petunjuk : Jawablah pertanyaan dengan memilih salah satu jawaban dan berikan tanda (X) pada jawaban pilihan ganda.

1. Apa yang di maksud dengan aktivitas fisik?

A. Semua kegiatan yang dilakukan sambil duduk

B. Gerakan tubuh

C. Aktivitas belajar di kelas

D. Kegiatan menggunakan media sosial

2. Mengapa remaja masa kini cenderung jarang melakukan aktivitas fisik?

A. Karena terlalu banyak waktu luang

B. Karena pola hidup aktif

C. Karena meningkatnya penggunaan gadget.

D. Karena tuntutan olahraga berlebihan

3. Manakah contoh aktivitas fisik ringan?

A. Lari cepat

B. Angkat beban berat

C. Jalan santai

D. Sprint

4. Apa yang membedakan jenis Aktivitas fisik menjadi ringan, sedang, dan berat?

A. Usia pelaku

B. Waktu pelaksanaan

C. Kecepatan dan energi yang dikeluarkan

D. Tempat aktivitas

5. Apa manfaat utama lari bagi remaja?
- A. Mengurangi waktu belajar
 - B. Meningkatkan kebugaran**
 - C. Membutuhkan banyak alat olahraga
 - D. Hanya dapat dilakukan di tempat tertentu
6. Apa yang terjadi jika remaja kurang melakukan aktivitas fisik ?
- A. Konsentrasi meningkat
 - B. Kebugaran meningkat
 - C. Lesu dan tidak bersemangat**
 - D. Postur tubuh membaik
7. Apa manfaat pemanasan sebelum melakukan aktivitas fisik?
- A. Menurunkan suhu tubuh secara drastis
 - B. Mengurangi risiko cedera**
 - C. Membuat tubuh cepat lelah sebelum olahraga
 - D. Menghambat peredaran darah
8. Lari termasuk ke dalam jenis aktivitas fisik apa?
- A. Sangat ringan
 - B. Ringan saja
 - C. Sedang hingga berat**
 - D. Tidak memerlukan energi
9. Apa alasan lari cocok untuk remaja?
- A. Membutuhkan alat mahal
 - B. Sulit dilakukan
 - C. Mudah dan bisa dilakukan kapan saja**
 - D. Hanya bisa dilakukan atlet
10. Berapakah Frekuensi lari yang disarankan bagi yang sudah terbiasa?
- A. 2-3 kali
 - B. 3-4 kali
 - C. 4-5 kali**
 - D. 5-6 kali

11. Apa manfaat melakukan pendinginan setelah lari?
- A. Meningkatkan risiko cedera otot
 - B. Membantu menormalkan detak jantung**
 - C. Membuat tubuh langsung berhenti bergerak secara tiba-tiba
 - D. Menyebabkan otot menjadi lebih tegang
12. Kapan aktivitas lari akan terasa lebih menyenangkan?
- A. Saat dilakukan sendirian
 - B. Saat dilakukan di dalam ruangan
 - C. Saat dilakukan bersama teman**
 - D. Saat dilakukan pada waktu istirahat sekolah
13. Apa perbedaan antara jalan santai, jogging, dan lari?
- A. Durasi latihan
 - B. Jenis sepatu yang digunakan
 - C. Kecepatan atau pace**
 - D. Tempat berolahraga
14. Apa tujuan kegiatan *Fitrun* bagi remaja yang merasa takut atau kurang percaya diri untuk berlari?
- A. Agar remaja berlari sendirian
 - B. Olahraga terasa lebih menyenangkan**
 - C. Agar olahraga menjadi lebih sulit dilakukan
 - D. Agar remaja tidak perlu berolahraga
15. Apakah yang dimaksud oleh *FITRUN*?
- A. Kompetisi dan pemenang
 - B. Konsistensi, kebersamaan, dan gaya hidup sehat**
 - C. Prestasi atletik
 - D. Jumlah langkah terbanyak

C. KUESIONER SIKAP

Petunjuk : Berilah tanda *ceklist* (✓) pada bagaian yang disediakan menurut jawaban yang benar !

Keterangan :

S = Setuju

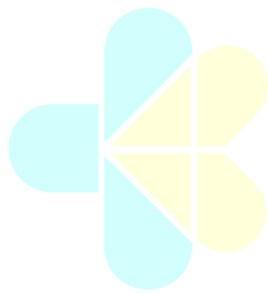
TS = Tidak Setuju

SS = Sangat Setuju

STS = Sangat Tidak Setuju

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya percaya bahwa aktivitas fisik penting untuk menjaga kesehatan tubuh saya.				
2	Saya merasa masa remaja adalah waktu yang tepat untuk membiasakan diri aktif bergerak.				
3	Saya merasa aktivitas fisik tidak terlalu penting bagi kesehatan remaja				
4	Melakukan aktivitas fisik seperti lari dapat membantu saya menjaga berat badan ideal.				
5	Menjaga keseimbangan antara makan dan aktivitas fisik adalah hal yang penting.				
6	Menurut saya, aktivitas fisik hanya diperlukan bagi atlet atau orang yang ingin berprestasi.				
7	Saya merasa aktivitas fisik membantu menjaga berat badan tetap ideal.				
8	Saya percaya olahraga dapat meningkatkan kekuatan dan daya tahan tubuh.				
9	Aktivitas fisik membantu saya merasa lebih tenang dan bahagia.				
10	Saya menganggap lari sebagai aktivitas yang melelahkan dan tidak menyenangkan				
11	Saya memilih menghabiskan waktu luang dengan bermain ponsel daripada berolahraga.				

12	Saya setuju bahwa aktivitas fisik secara rutin dapat meningkatkan kebugaran dan daya tahan tubuh.				
13	Remaja sebaiknya melakukan aktivitas fisik minimal 60 menit setiap hari.				
14	Saya merasa tubuh menjadi lebih bugar jika rutin melakukan aktivitas fisik.				
15	Saya merasa tidak perlu melakukan aktivitas fisik karena aktivitas sehari-hari sudah cukup.				



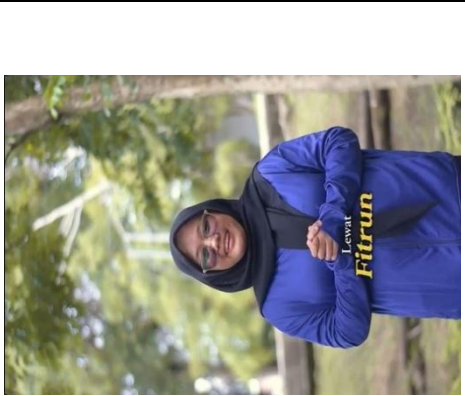
Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Lampiran V

STORYBOARD

PENGARUH VIDEO EDUKASI *FITRUN (FUN INSPIRING TEENS RUN)* MELALUI MEDIA SOSIAL *TIKTOK* TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP REMAJA TENTANG AKTIVITAS FISIK DI SMAN 7 KOTA BENGKULU

N O	ADEGAN	NARASI	DURASI WAKTU	KETERANGAN
1	Opening <i>Fitrun</i>	Teks : by: Tamara Novita & team Logo Promosi Kesehatan dan Aktivitas fisik (<i>Fitrun</i>).	1-15dtk	
2	Visual :Tampilan remaja duduk main HP dan wajah terlihat bosan/lelah.	Mengucapkan : “Di tengah kesibukan sekolah dan penggunaan gadget,tubuh kita sering lupa gerak”	15-22dtk	
3	Visual : Jam berjalan cepat ,badan kaku dan menguap.	Mengucapkan: “Padahal,tubuh remaja butuh aktivitas fisik agar tetap sehat dan berenergi”	22-55 dtk	
4	Visual :Musik mulai naik,warna visual lebih cerah dan membawa sepatu	Mengucapkan: “Sekarang waktunya bangkit dan bergerak bersama”	55-01:10 dtk	

5	Visual :Logo <i>FITRUN</i>-Fun Inspiring teens run Sekelompok remaja berkumpul, tertawa dan melakukan pemanasan.	(Music Backsound)	01:10-01:25 dtk	
6	Visual:Remaja mulai berlari bersama,sambil menyemangati teman teman	(Music Backsound)	01:25-01:37 dtk	
7	Visual:Tubuh berkeringat tapi bahagia,minum air,pendinginan.	(Music Backsound)	01:37-01:45 dtk	
8	Visual : Remaja perempuan memberikan edukasi (<i>FITRUN</i>)	Mengucapkan : “<i>FITRUN</i> merupakan kegiatan lari yang seru mengajak remaja untuk lebih aktif,sehat,dan percaya diri. <i>FITRUN</i> bukan tentang siapa yang paling cepat tapi tentang siapa yang mau memulai dan berani bergerak bersama. Lewat <i>FITRUN</i> kita belajar bagaimana cara bekerjasama,man diri,dan mencintai gaya hidup sehat karena sesuatu yang besar dimulai dai sesuatu yang kecil.	01:45-02:09 dtk	 

	Visual: Remaja memberikan edukasi tentang perbedaan jalan santai, jogging, dan lari.	Mengucapkn : “Biar nggak salah paham, beda jalan santai, jogging, dan lari itu ada di pace-nya. Kalau kamu masih pemula, mulai dari jalan santai di 10 sampai 15 menit per kilometer. Lakukan 20-30 menit, 3 kali seminggu. Kalau sudah lebih kuat, naik ke jogging di 7 sampai 9 menit per kilometer, 3-4 kali seminggu. Dan kalau kamu sudah terbiasa, lari di 4 sampai 6 menit per kilometer, 4-5 kali seminggu.	02:09 - 02:53 dtk	 
9	Visual :Remaja perempuan mengucapkan kalimat ajakan. Teks layar: Ayo ikut <i>FITRUN</i> “Fun inspiring teens run”	Mengucapkan : “Ayok, bergerak sekarang jadi remaja aktif, untuk masa depan yang lebih sehat”	02:53- 03:00 dtk	
10	Logo/tulisan penutup	Audio Music	03:00- 03:06 dtk	

Lampiran VI

LEMBAR VALIDASI AHLI MATERI

Judul Penelitian : "Pengaruh video edukasi *fitrun* (*fun inspiring teens run*) melalui media sosial tiktok terhadap pengetahuan dan sikap tentang aktivitas fisik di sman 7 kota Bengkulu".

Sasaran Penelitian : Anak Sekolah Menengah Akhir

Peneliti : Tamara Novitawati

Validator : *Rini Handayani .SKM.*

Petunjuk:

1. Lembar di isi oleh validator
2. Lembar ini dimaksudkan untuk validasi pengumpulan data,serta mengungkapkan komentar atau saran dari validator jika ada
3. Pemberian penilaian dengan memeberikan tanda *checklist* (✓) sesuai pada kolom
4. Apabila ada komentar atau saran ,mohon dituliskan pada lembar yang telah tersedia
5. Pedoman penilaian sebagai berikut :

INSTRUMEN PENGUMPULAN DATA

No	Aspek Yang Di Nilai	Layak	Tidak Layak
1	Kebenaran konsep dalam menjelaskan materi	✓	
2	Kebenaran istilah dalam menjelaskan materi	✓	
3	Kebenaran contoh dalam menjelaskan materi	✓	
4	Penyusunan materi sesuai dengan perkembangan zaman	✓	
5	Penyusunan materi sesuai dengan perkembangan keilmuan	✓	
6	Materi disusun secara sistematis	✓	
7	Materi disusun secara logis	✓	
8	Revalensi materi aktivitas fisik	✓	
9	Materi yang disajikan dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap tentang aktivitas fisik	✓	
10	Kontribusi materi dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap tentang aktivitas fisik	✓	
11	Materi yang disajikan dapat meningkat pengetahuan dan sikap remaja	✓	
12	Kontribusi materi dalam meningkatkan pengetahuan remaja	✓	
13	Materi yang disajikan dapat meningkatkan keterampilan berpikir kritis remaja	✓	

14	Materi yang disajikan dapat meningkatkan kepekaan sosial remaja	✓	
15	Materi yang disajikan sesuai dengan taraf berpikir remaja	✓	
16	Penyusun materi sesuai dengan karakteristik psikolog remaja	✓	
17	Materi yang disajikan dapat menimbulkan keingintahuan remaja lebih lanjut	✓	
18	Materi yang disajikan menimbulkan dorongan lebih tinggi untuk memahami	✓	
19	Kontribusi materi dalam memberikan motivasi pengetahuan bagi remaja	✓	
20	Kontribusi materi dalam pengetahuan yang menyenangkan	✓	

Sumber : Rudi Susilana dan cepi riyana (2008).

Tabel Kesalahan dan saran Perbaikan

No	Jenis Kesalahan	Saran Perbaikan
1.	Memakai bahasa yg kurang dimengerti	Memakai bahasa sederhana.
2.	Materi video banyak tdk menjelaskan isi kuesioner	Perbaiki video / perbaiki kuesioner.

Komentar/Saran:

- Membuat video yg menarik dan dampak yg terjadi sebelum & sesudah melakukan fitrun.
- Video bisa memberikan contoh yg lebih memberikan dampak / hasil dan melakukan fitrun.

Kesimpulan :

1. Layak untuk uji coba lapangan tanpa revisi
- ② Layak untuk uji coba lapangan dengan revisi sesuai saran
(Mohon dilingkari sesuai dengan kesimpulan Bapak/ibu)

Bengkulu,

2025

Ahli Materi


(Rini Haryanti)



Lampiran VII

LEMBAR VALIDASI AHLI MEDIA

Judul Penelitian : "Pengaruh video edukasi *fitrun (fun inspiring teens run)* melalui media sosial tiktok terhadap pengetahuan dan sikap remaja tentang aktivitas fisik di sman 7 kota Bengkulu".

Sasaran Penelitian : Anak Sekolah Menengah Akhir

Peneliti : Tamara Novitawati

Lembar validasi ini dimaksudkan untuk mengetahui pendapat Bapak/ibu selaku ahli media terhadap kelayakan media *video edukasi* yang bermanfaat untuk memperbaiki dan meningkatkan kualitas media pembelajaran ini. Sehubungan dengan hal tersebut, dimohon bapak/ibu memberikan respon pada setiap pernyataan dalam lembar kuesioner ini dengan memberikan tanda *check list* (✓) pada kolom angka.

Keterangan Skala : 5
 Baik : 4
 Cukup : 3
 Kurang : 2
 Sangat Kurang : 1

Komentar atau saran Bapak/Ibu dimohon dituliskan pada kolom yang telah di sediakan atas perhatiannya saya ucapkan terimakasih.

A. PENILAIAN MEDIA

No	Aspek	Kriteria	Penilaian				
			1	2	3	4	5
1.	Keefektifan dan keefesienan	1. Media dapat digunakan secara efektif					✓
		2. Jenis media pembelajaran yang dikembangkan cukup efisien					
2.	Reliabel	3. Media yang dikembangkan tergolong media yang reliabel					✓
3.	Maintainable	4. Media dapat dipelihara atau dikelola dengan mudah					✓
4.	Usabilitas	5. Media dapat dengan mudah digunakan					✓

5.	Ketepatan pemilihan media	6. Ketepatan memilih media dengan materi yang dikembangkan					✓
6.	Dokumentasi	7. Kejelasan petunjuk penggunaan media					
		8. Penggunaan alat permainan yang bervariasi				✓	
8.	Komunikatif	9. Media dapat dengan mudah dipahami serta menggunakan bahasa yang baik, benar, dan efektif					✓
9.	Kreatif dan Inovatif	10. Media unik, menarik, dan luwes					✓
10.	Sederhana	11. Tidak menyulitkan siswa					✓
11.	Tifografi (Huruf dan suasananya)	12. Pemilihan Jenis Huruf					
		13. Ukuran Huruf yang digunakan					
		14. Pengaturan jarak (Huruf, baris, karakter)				✓	
		15. Keterbacaan teks jelas					
12.	Gambar	16. Tampilan gambar yang disajikan					
		17. Ketepatan penempatan gambar					
		18. Keseimbangan proporsi gambar				✓	
		19. Kesesuaian gambar yang mendukung materi					
13.	Warna	20. Menggunakan komposisi warna yang tepat					
		21. Keserasian pemilihan warna					
		22. Penggunaan warna yang dapat membawa perasaan nyaman saat melihatnya					✓
14.	Desain	23. Keterampilan desain					
		24. Kemenarikan desain					✓

Sumber :Ria sartikaningrum (2013)

B. KESALAHAN, KOMENTAR, DAN SARAN PERBAIKAN

Jenis Kesalahan	Saran Perbaikan
1. Belum ada kepanjangan dan FITRUN.	- Sertakan Logo + kepanjangan FITRUN di setiap video.
2. Talent utama harus ada di akhir video.	- Beberapa tahapan memulai FITRUN harus disertakan
3. Jenis font perlu diganti agar lebih menarik.	

Komentar

Media tidak cocok untuk digunakan dengan target anak & sekolah/millennials.	
---	--

C. KESIMPULAN

Kesimpulan secara umum tentang media penilaian ahli media

Layak untuk di ujicobakan	✓
Layak untuk diujicobakan dengan revisi sesuai saran	✓
Tidak Layak untuk diujicobakan	✓

Bengkulu,

2026

Ahli Media

(R. Arif Hidayat, M.I.Kom.)

Lampiran VII



Kementerian Kesehatan
Poltekkes Bengkulu

📍 Jalan Indragiri No. 3 Padang Harapan
Bengkulu 38225
☎ (0736) 341212
🌐 <https://poltekkesbengkulu.ac.id>

KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"

No.KEPK.BKL/123/02/2026

Protokol penelitian versi 1 yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti utama : Tamara Novitawati
Principal In Investigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

"Pengaruh Video Edukasi Fitrun (Fun Inspiring Teens Run) Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Tentang Aktivitas Fisik Di SMAN 7 Kota Bengkulu"

"The Influence of the Fitrun (Fun Inspiring Teens Run) Educational Video on the Knowledge and Attitudes of Teenagers About Physical Activity at SMAN 7, Bengkulu City"

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan Beban dan Manfaat, 4) Risiko, 5) Bujukan/Eksploitasi, 6) Kerahasiaan dan Privacy, dan 7) Persetujuan Setelah Penjelasan, yang merujuk pada Pedoman CIOMS 2016. Hal ini seperti yang ditunjukkan oleh terpenuhinya indikator setiap standar.

Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Values, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assessment and Benefits, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines. This is as indicated by the fulfillment of the indicators of each standard.

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 04 Februari 2026 sampai dengan tanggal 04 Februari 2027.

This declaration of ethics applies during the period February 04, 2026 until February 04, 2027.



February 04, 2026
Chairperson,

apt. Zamharira Muslim, M.Farm

10 Maret 2026

Nomor : PP.06.02/F.XXIII.1/2359/2026
Perihal : Izin Pra Penelitian

Yth.
Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Kota Bengkulu
di
Tempat

Sehubungan penyusunan tugas akhir dalam bentuk Skripsi Mahasiswa Progam Studi Promosi Kesehatan Program Sarjana Terapan Jurusan Promosi Kesehatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu Tahun Akademik 2025/2026, dengan ini mohon Bapak/Ibu dapat memberikan izin pengambilan data, Pra Penelitian pada mahasiswa dibawah ini :

Nama Mahasiswa : TAMARA NOVITAWATI
Nim : P01770022045
Tempat : Kota Bengkulu
Judul : Pengaruh Video Edukasi Fitrun (Fun Inspiring Teens Run) Melalui Media Sosial Tiktok Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Tentang Aktivitas Fisik Di SMAN 7 Kota Bengkulu
No Handphone : 085788997998

Demikianlah, atas perhatian dan kerjasamanya kami mengucapkan terimakasih.

Wakil Direktur I Bidang Akademik


Septiyanti, S.Kep, Ners, M.Pd

03 Maret 2026

Nomor : PP. 01.01/E.XXIII.1/216/2026
Penihal : Izin Penelitian

Yth,
Ketua DPMPTSP Provinsi Bengkulu
di
Tempat

Sehubungan penyusunan tugas akhir mahasiswa dalam bentuk Skripsi Progam Studi Promosi Kesehatan Program Sarjana Terapan Jurusan Promosi Kesehatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu Tahun Akademik 2025/2026 , dengan ini kami mohon Bapak/Ibu dapat memberikan izin pengambilan data untuk penelitian kepada:

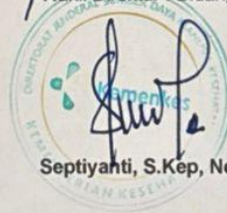
Nama : TAMARA NOVITAWATI
NIM : P01770022045
Tempat Penelitian : Kota Bengkulu
Waktu Penelitian : February- Juni
Judul : Pengaruh Video Edukasi Fitrun (Fun Inspiring Teens Run) Melalui Media Sosial Tiktok Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Tentang Aktivitas Fisik Di SMAN 7 Kota Bengkulu
No Handphone : 085788997998

Demikianlah, atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu diucapkan terimakasih.

(288)

a.n. Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Wakil Direktur I Bidang Akademik



Septiyanti, S.Kep, Ners, M.Pd



PEMERINTAH PROVINSI BENGKULU
DINAS PENANAMAN MODAL DAN PELAYANAN TERPADU SATU PINTU

Jalan Batang Hari No.108, Kelurahan Tanah Patah, Kecamatan Ratu Agung, Kota Bengkulu
Website: <https://dpmpptp.bengkuluprov.go.id> | Email: dpmpptp@bengkuluprov.go.id
BENGKULU 38224

REKOMENDASI

Nomor : 503/82.650/288/DPMPPTSP-P.4/2026

TENTANG PENELITIAN

- Dasar :
1. Peraturan Gubernur Bengkulu Nomor 13 Tahun 2022 Tentang Pendelegasian Wewenang Penyelenggaraan Pelayanan Perizinan Berusaha Berbasis Resiko dan Non perizinan Kepada Kepala Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu.
 2. Surat Wakil Direktur I Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Nomor : PP.01.01/F.XXIII.1/2180/2026, Tanggal 03 Maret 2026 Perihal Rekomendasi Penelitian.
Permohonan diterima tanggal 05 Maret 2026.

Nama / NPM	: TAMARA NOVITAWATI/P01770022045
Pekerjaan	: Mahasiswa
Maksud	: Melakukan Penelitian
Judul Proposal Penelitian	: Pengaruh Video Edukasi Fitrun (<i>Fun Inspiring Teens Run</i>) melalui Media Sosial Tiktok terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja tentang Aktivitas Fisik di SMAN 7 Kota Bengkulu
Daerah Penelitian	: SMA Negeri 7 Kota Bengkulu
Waktu Penelitian/Kegiatan	: 06 Maret 2026 s.d 06 Juni 2026
Penanggung Jawab	: Wakil Direktur I Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Dengan ini merekomendasikan penelitian yang akan diadakan dengan ketentuan :

- a. Sebelum melakukan penelitian harus melapor kepada Gubernur/Bupati/Walikota Cq.Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik atau sebutan lain setempat.
- b. Harus mentaati semua ketentuan Perundang-undangan yang berlaku.
- c. Selesai melakukan penelitian agar melaporkan/menyampaikan hasil penelitian kepada Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Provinsi Bengkulu.
- d. Apabila masa berlaku Rekomendasi ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan penelitian belum selesai, perpanjangan Rekomendasi Penelitian harus diajukan kembali kepada instansi pemohon.
- e. Rekomendasi ini akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku, apabila ternyata pemegang surat rekomendasi ini tidak mentaati/mengindahkan ketentuan-ketentuan seperti tersebut di atas.

Demikian Rekomendasi ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya



Ditetapkan di : Bengkulu
Pada tanggal : 05 Maret 2026

KEPALA DINAS PENANAMAN MODAL DAN
PELAYANAN TERPADU SATU PINTU
PROVINSI BENGKULU



KHIRDESTI ARENDO PASJU, S.STP, M.SI
Pembina Utama Muda (IV/c)
NIP. 198112282000121001

Tembusan disampaikan kepada Yth :

1. Kepala Badan Kesatuan Bangsa dan Politik Provinsi Bengkulu
2. Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Provinsi Bengkulu
3. Wakil Direktur I Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu
4. Yang bersangkutan



Dipindai dengan CamScanner

03 Maret 2026

Nomor : PP. 01.01/E.XXIII.1/2026
Perihal : Izin Penelitian

Yth,
Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Provinsi Bengkulu
di
Tempat

Sehubungan penyusunan tugas akhir mahasiswa dalam bentuk Skripsi Progam Studi Promosi Kesehatan Program Sarjana Terapan Jurusan Promosi Kesehatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu Tahun Akademik 2025/2026 , dengan ini kami mohon Bapak/Ibu dapat memberikan izin pengambilan data untuk penelitian kepada:

Nama : TAMARA NOVITAWATI
NIM : P01770022045
Tempat Penelitian : Kota Bengkulu
Waktu Penelitian : February- Juni
Judul : Pengaruh Video Edukasi Fitrun (Fun Inspiring Teens Run) Melalui Media Sosial Tiktok Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Tentang Aktivitas Fisik Di SMAN 7 Kota Bengkulu
No Handphone : 085788997998

Demikianlah, atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu diucapkan terimakasih.

a.n. Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Wakil Direktur I Bidang Akademik



Septiyanti, S.Kep, Ners, M.Pd



PEMERINTAH PROVINSI BENGKULU
DINAS PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN

Jalan S. Parman Nomor 7, Padang Jati, Ratu Samban, Kota Bengkulu, Bengkulu 38227,
Telepon (0736) 21620, Faksimile (0736) 22117,
Laman dikbud.bengkuluprov.go.id, Pos-el dinas@dikbud.bengkuluprov.go.id

REKOMENDASI

NOMOR : B.000.9/228.S/Dikbud/2026

TENTANG PENELITIAN

- Dasar : 1. Surat dari Wakil Direktur I Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu,
Nomor : PP.01.01/ F.XXIII.1/ 2179/ 2026, Tanggal 3 Maret 2026 Perihal : Izin
Penelitian
2. Surat dari Dinas Penanaman Modal dan Pelayanan Terpadu Satu Pintu Nomor :
503/ 82.650/ 288/ DPMPSTSP-P.4/ 2026, tanggal 05 Maret 2026 tentang Penelitian.

Dengan ini memberikan rekomendasi kepada :

Nama	: TAMARA NOVITAWATI
NPM	: P01770022045
Judul Proposal Penelitian	: Pengaruh Vidio Edukasi Fitrum (<i>Fun Inspiring Teens Run</i>) Melalui Media Sosial Tiktok Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Tentang Aktivitas Fisik di SMAN 7 Kota Bengkulu
Lokasi Penelitian	: SMA Negeri 7 Kota Bengkulu
Waktu Penelitian/Kegiatan	: 06 Maret 2026 s.d 06 Juni 2026
Penanggung Jawab	: Wakil Direktur I Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Untuk melakukan penelitian yang akan diadakan dengan ketentuan :

- Sebelum melakukan penelitian harus melapor kepada Gubernur/Bupati/Walikota Cq. Kepala Badan/Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Provinsi Bengkulu atau sebutan lain setempat.
- Harus mentaati semua ketentuan Perundang-undangan yang berlaku.
- Selesai melakukan penelitian agar melaporkan/menyampaikan hasil penelitian kepada kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Provinsi Bengkulu.
- Apabila masa berlaku Rekomendasi ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan penelitian belum selesai, maka perpanjangan Rekomendasi Penelitian harus diajukan kembali kepada instansi pemohon.
- Rekomendasi ini akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku, apabila ternyata pemegang surat rekomendasi ini tidak mentaati/mengindahkan ketentuan-ketentuan seperti tersebut di atas.

Demikian Rekomendasi ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di Bengkulu
pada tanggal 9 Maret 2026

a.n. Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan
Provinsi Bengkulu
Kepala Bidang Pembinaan SMA,



M. Syukur, S.Ag., M.Si.
Penata Tingkat I (III/d)
NIP 197704122006041006

Tembusan :

- Kepala Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Provinsi Bengkulu
- Wakil Direktur I Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu
- Kepala SMA Negeri 7 kota Bengkulu



Dokumen ini telah diandatangani secara elektronik menggunakan sertifikat elektronik yang diterbitkan oleh Balai Besar Sertifikasi Elektronik (BSrE), Badan Siber dan Sandi Negara (BSSN).

03 Maret 2026

Nomor : PP. 01.01/E.XXIII.1/2026
Penihal : Izin Penelitian

Yth,
Kepala Sekolah SMAN 7 Kota Bengkulu
di
Tempat

Sehubungan penyusunan tugas akhir mahasiswa dalam bentuk Skripsi Program Studi Promosi Kesehatan Program Sarjana Terapan Jurusan Promosi Kesehatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu Tahun Akademik 2025/2026, dengan ini kami mohon Bapak/Ibu dapat memberikan izin pengambilan data untuk penelitian kepada:

Nama : TAMARA NOVITAWATI
NIM : P01770022045
Tempat Penelitian : Kota Bengkulu
Waktu Penelitian : February - Juni
Judul : Pengaruh Video Edukasi Fitrun (Fun Inspiring Teens Run) Melalui Media Sosial Tiktok Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Tentang Aktivitas Fisik Di SMAN 7 Kota Bengkulu
No Handphone : 085788997998

Demikianlah, atas perhatian dan kesediaan Bapak/Ibu diucapkan terimakasih.

a.n. Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Wakil Direktur I Bidang Akademik



Septiyanti, S.Kep, Ners, M.Pd



PEMERINTAH PROVINSI BENGKULU
SMA NEGERI 7 KOTA BENGKULU

Jalan Jenggalu Nomor 1, Lingkar Barat, Gading Cempaka, Bengkulu 38225,
Telepon 0736 25355, Pos-el smanegeri7kotabengkulu@gmail.com



SURAT KETERANGAN SELESAI PENELITIAN

Nomor : 400.3.8/ 100 / SMA N 7/2026

Kepala SMA Negeri 7 Kota Bengkulu menerangkan bahwa :

NAMA : **Tamara Novitawati**
NPM : P01770022045
Prodi : Sarjana Terapan Promosi Kesehatan
Universitas : Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Telah melakukan penelitian di SMA Negeri 7 Kota Bengkulu, dengan judul
**"Pengaruh Video Edukasi *Fitrun (Fun Inspiring Teens Run)* Melalui
Media Sosial Tiktok Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja
Tentang Aktivitas Fisik Di SMAN 7 Kota Bengkulu "**. Dari tanggal 30
Maret – 08 April 2026.

Demikian surat ini di buat dengan sebenarnya, agar dapat dipergunakan
sebagaimana mestinya.

Bengkulu, 17 April 2026

Kepala Sekolah,


MANOGU SINABUTAR, S.Pd
* Pembina Utama Muda IV/c
NIP. 197304151994121001

Lampiran VIII

DOKUMENTASI
Uji Kusioner Di SMA Negeri 1 Kota Bengkulu



DOKUMENTASI
Mengisi Lembar Persetujuan Responden (*Informed Consent*)



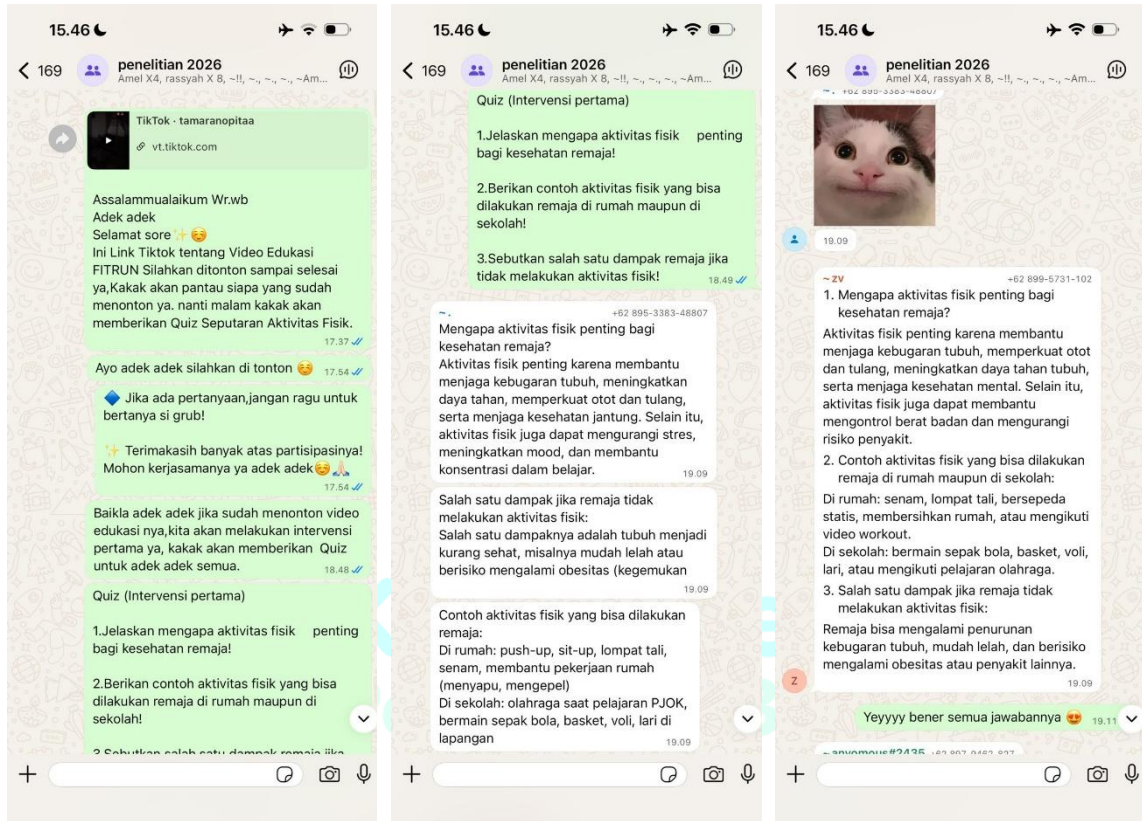
DOKUMENTASI *PRE TEST*



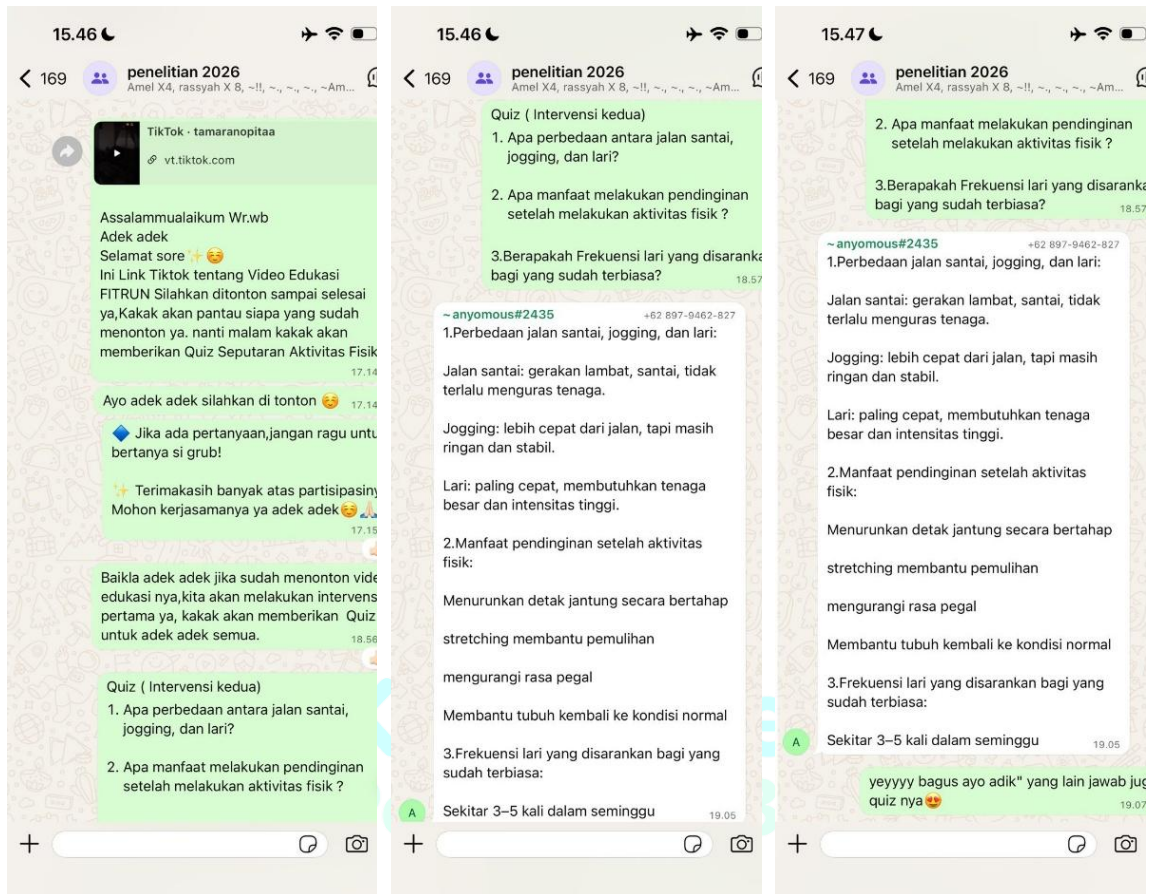
DOKUMENTASI INTERVENSI

(Menggunakan Video Edukasi FITRUN Melalui Media Sosial Tiktok)

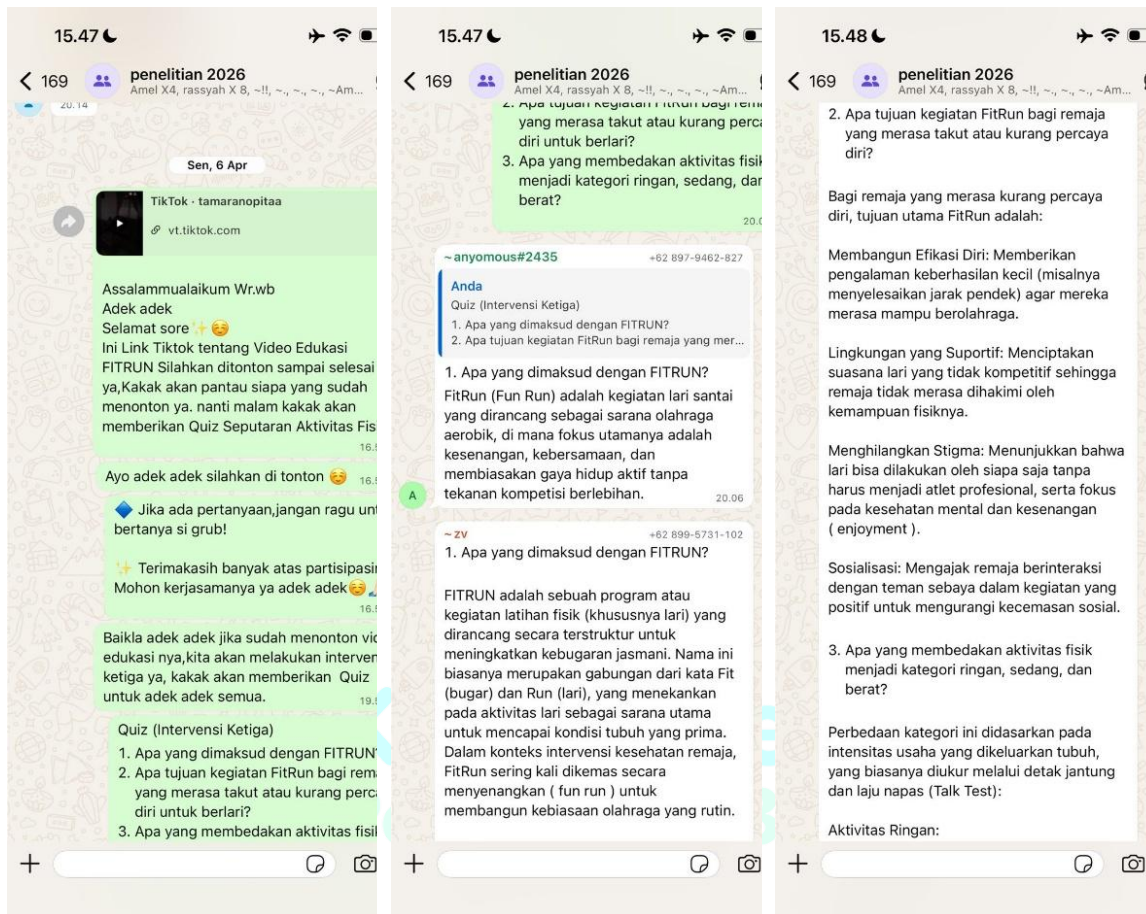
➤ Intervensi Pertama



➤ Intervensi Kedua



➤ Intervensi Ketiga



DOKUMENTASI *POST TEST*



LEMBAR BIMBINGAN

Pembimbingan I : Wisuda Andeka Marleni, SST, M. Kes
 Mahasiswa : Tamara Novitawati
 NIM : P01770022045
 Judul Penelitian : Pengaruh Video Edukasi *Fitrun* (Fun Inspiring Teens Run) Melalui Media Sosial Tiktok Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Tentang Aktivitas Fisik Di Sman 7 Kota Bengkulu.

NO	HARI / TANGGAL	TOPIK	SARAN	PARAF PEMBIMBING
1	9 Oktober 2025	Pengajuan Judul	Perbaiki Judul	
2	20 Oktober 2025	Revisi Judul	Lebih Spesifikan lagi judul	
3	28 Oktober 2025	Revisi Judul	Tambah Teori bab 2 dan Perbaiki penulisan	
4	9 Desember 2025	Revisi Bab 1 dan 2	Tambahkan Teori Bab 2 Penentuan sasaran, dan Perbaiki penulisan.	
5	12 Desember 2025	Revisi bab 2 dan 3	Pembuatan kusioner pengetahuan dan sikap, Perbaiki penulisan	
6	18 Desember 2025	Revisi bab 2	Pembuatan kusioner pengetahuan dan sikap	
7	24 Desember 2025	Revisi kusioner	Perbaiki penulisan dan ACC BAB 1,2 dan 3	
8	12 Januari 2026	Revisi proposal setelah seminar proposal	Perbaiki seminar proposal BAB 1, 2 dan 3	

9	27 Januari 2026	Bimbingan syarat EC	Melengkapi syarat EC	f
10	3 Februari 2026	Bimbingan sebelum pelaksanaan penelitian	Uji kuesioner, materi, media dan menentukan jadwal penelitian	f
11	11 Februari 2026	Bimbingan BAB 4	Perbaikan penulisan hasil penelitian	f
12	12 Maret 2026	Bimbingan BAB 4	Perbaikan penulisan hasil penelitian	f
13	17 April 2026	Bimbingan BAB 4	Perbaikan kesimpulan di BAB 4	f
14	7 Mei 2026	Bimbingan BAB 4 dan 5, abstrak dan lampiran	Perbaikan Abstrak	f
15	3 Juni 2026	ACC seminar hasil	Acc Seminal Hasil	f

LEMBAR BIMBINGAN

Pembimbingan II : Dr. Reny Suryanti,SH.M.Sc

Mahasiswa : Tamara Novitawati

NIM : P01770022045

Judul Penelitian : Pengaruh Video Edukasi *Fitrun(Fun Inspiring Teens Run)* Melalui Media Sosial Tiktok Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Tentang Aktivitas Fisik Di Sman 7 Kota Bengkulu.

NO	HARI / TANGGAL	TOPIK	SARAN	PARAF PEMBIMBING
1	14 Oktober 2025	Konsultasi revisi judul	Perbaiki Judul	9
2	16 Oktober 2025	Konsultasi revisi judul	Perbaiki Judul	9
3	23 Oktober 2025	Acc Judul revisi bab 1,2,dan 3	Perbaiki penulisan dan tambah teori	7
4	13 November 2025	Revisi bab 1,2,dan 3	Perbaiki penulisan dan tambah teori	9
5	15 Desember 2025	Revisi bab 1,2 dan 3	Perbaiki penulisan	7
6	17 Desember 2025	Revisi bab 1,2 dan 3 dan revisi kusioner	Perbaiki penulisan	7
7	24 Desember 2025	Revisi kusioner	Perbaikan penulisan dan ACC BAB 1,2,dan 3	7
8	12 Januari 2026	Revisi proposal setelah seminar proposal	Perbaikan seminar proposal BAB 1, 2 dan 3	7
9	27 Februari 2026	Revisi Kusioner	Perbaikan Penulisan Kusioner	7

10	3 Maret 2026	Bimbingan sebelum pelaksanaan penelitian	Perbaikan Penulisan Kusioner	9
11	22 April 2026	Bimbingan BAB 4	Perbaikan penulisan hasil penelitian	9
12	1 Mei 2026	Bimbingan BAB 4	Perbaikan penulisan hasil penelitian	9
13	22 Mei 2026	Bimbingan BAB 5	Perbaikan Kesimpulan di BAB 5	9
14	25 Mei 2026	Bimbingan BAB 4 dan 5, abstrak dan lampiran	Perbaikan Abstrak	9
15	3 Juni 2026	ACC Seminar Hasil	Acc Seminar Hasil	9