

SKRIPSI
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



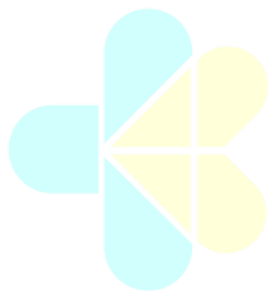
Disusun Oleh:
TAMARA NOVITAWATI
NIM: P01770022045

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BENGKULU
PROGRAM STUDI PROMOSI KESEHATAN
PROGRAM SARJANA TERAPAN
2026

SKRIPSI

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

Skripsi Ini Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Sarjana Terapan Promosi Kesehatan (S.Tr.Kes)



Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Disusun Oleh :
TAMARA NOVITAWATI

NIM: P01770022045

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BENGKULU
PROGRAM STUDI PROMOSI KESEHATAN
PROGRAM SARJANA TERAPAN
2026**

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi atas:

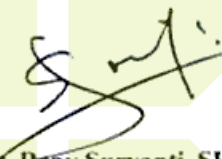
Nama : Tamara Novitawati
Tempat, Tanggal Lahir : Taman Raja, 11 November 2003
NIM : P05170021088
Judul Skripsi : Pengaruh Video Edukasi *Fitrun (Fun Inspiring Teens Run)*
Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Tentang Aktivitas
Fisik Di Sman 7 Kota Bengkulu

Kami setuju untuk diseminarkan pada tanggal 15 Juni 2026
Bengkulu, 8 Juni 2026

Pembimbing I

Pembimbing II


Wisuda Andeka Marleni, SST., M.Kes
NIP. 198103122002122002


Dr. Reny Suryanti, SH, M.Sc
NIP. 197710091997032002

**LEMBAR PENGESAHAN
SKRIPSI**

**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**

Disusun Oleh :
TAMARA NOVITAWATI
NIM: P01770022045

Telah diujikan di depan Penguji Skripsi
Program Studi Promosi Kesehatan Program Sarjana terapan
Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Pada tanggal 2026, dan dinyatakan

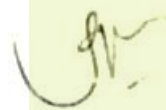
LULUS

Ketua Dewan Penguji



Efrizon Hariadi, SKM., MPH
NIP. 197711042000121002

Penguji I



Lisma Ningsih, SKM., MKM
NIP. 197410091999032004

Penguji II



Wisuda Andeka Marleni, SST., M.Kes
NIP. 198103121002122002

Penguji III



Dr. Reny Suryanti, SH.M.Sc
NIP. 197710091997032002

Skripsi ini telah memenuhi salah satu persyaratan
untuk mencapai derajat Sarjana Terapan Kesehatan

Mengetahui:

Ketua Program Studi Promosi Kesehatan Program Sarjana Terapan
Poltekkes Kemenkes Bengkulu



Wisuda Andeka Marleni, SST., M.Kes
NIP. 198103122002122002

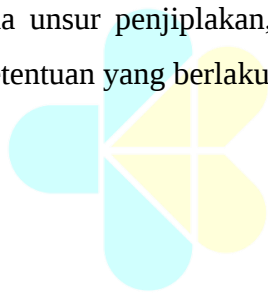
PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Tamara Novitawati
NIM : P01770022045
Judul Skripsi : Pengaruh Video Edukasi *Fitrun (Fun Inspiring Teens Run)*
Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Tentang Aktivitas
Fisik Di Sman 7 Kota Bengkulu

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa proposal skripsi ini adalah betul-betul hasil karya saya dan bukan hasil penjiplakan dari hasil karya orang lain.

Dengan pernyataan ini dan apabila kelak dikemudian hari terbukti dalam proposal skripsi ada unsur penjiplakan, maka saya bersedia mempertanggung jawabkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku.



Kemenkes
Poltekkes Bengkulu
Bengkulu, 15 Juni 2026
Yang Menyatakan



Tamara Novitawati

ABSTRAK

Aktivitas fisik yang kurang pada remaja menjadi salah satu faktor risiko berbagai masalah kesehatan seperti obesitas, penyakit kardiovaskular, dan penurunan kebugaran fisik. Remaja saat ini cenderung memiliki gaya hidup sedentari akibat tingginya penggunaan teknologi digital dan media sosial. Salah satu upaya meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja terkait pentingnya aktivitas fisik adalah melalui media edukasi berbasis digital, seperti video edukasi melalui platform *TikTok*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui 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.

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain *pre-eksperimental* menggunakan rancangan *one group pretest-posttest design*. Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 7 Kota Bengkulu pada April 2026. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas X sebanyak 423 orang, dengan sampel sebanyak 39 Siswa yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon Signed Ranks Test*.

Hasil penelitian menunjukkan rerata pengetahuan sebelum intervensi sebesar 44,31 dan meningkat menjadi 92,99 setelah intervensi. Rerata sikap sebelum intervensi sebesar 43,36 dan meningkat menjadi 58,08 setelah intervensi. Hasil uji *Wilcoxon* menunjukkan adanya perbedaan rerata pengetahuan sebesar 48,68 dan sikap sebesar 14,72. Nilai $p\text{-value}$ sebesar $0,000 \leq 0,05$ menunjukkan terdapat 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.

Direkomendasikan sebagai media promosi kesehatan yang menarik, interaktif, dan efektif untuk meningkatkan pengetahuan serta sikap remaja dalam melakukan aktivitas fisik secara rutin.

Kata kunci: aktivitas fisik, remaja, *TikTok*, video edukasi, *Fitrun*

ABSTRACT

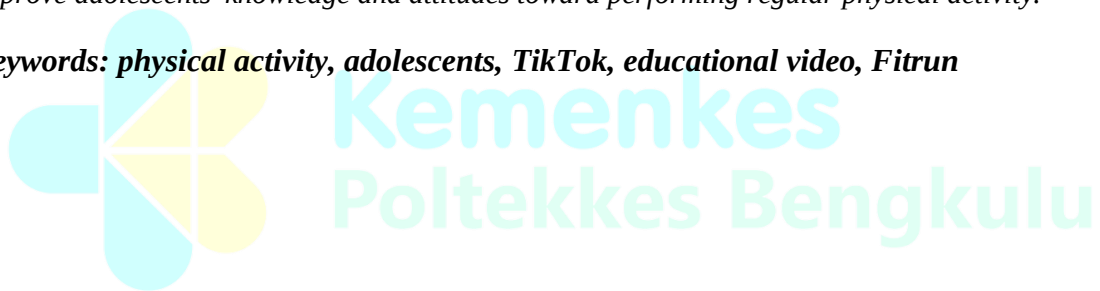
Lack of physical activity among adolescents is one of the risk factors for various health problems such as obesity, cardiovascular disease, and decreased physical fitness. Adolescents currently tend to have a sedentary lifestyle due to the high use of digital technology and social media. One effort to improve adolescents' knowledge and attitudes regarding the importance of physical activity is through digital-based educational media, such as educational videos on the TikTok platform. This study aims to determine the effect of Fitrun (Fun Inspiring Teens Run) educational videos through TikTok social media on adolescents' knowledge and attitudes regarding physical activity at SMA Negeri 7 Bengkulu City.

This study used a quantitative method with a pre-experimental design and a one group pretest-posttest design approach. The research was conducted at SMA Negeri 7 Bengkulu City in April 2026. The population consisted of all tenth-grade students totaling 423 students, with 39 Siswats selected using a simple random sampling technique. The research instrument was a questionnaire. Data analysis was performed using the Wilcoxon Signed Ranks Test.

The results showed that the mean knowledge score before the intervention was 44.31 and increased to 92.99 after the intervention. The mean attitude score before the intervention was 43.36 and increased to 58.08 after the intervention. The Wilcoxon test showed a mean difference in knowledge of 48.68 and attitude of 14.72. The p-value of $0.000 \leq 0.05$ indicated that there was an effect of Fitrun (Fun Inspiring Teens Run) educational videos through TikTok social media on adolescents' knowledge and attitudes regarding physical activity at SMA Negeri 7 Bengkulu City.

Fitrun is recommended as an attractive, interactive, and effective health promotion media to improve adolescents' knowledge and attitudes toward performing regular physical activity.

Keywords: *physical activity, adolescents, TikTok, educational video, Fitrun*



BIODATA



A. Biodata Diri

1. Nama : Tamara Novitawati
2. Jenis Kelamin : Perempuan
3. Tempat dan Tanggal Lahir : Taman Raja 11 November 2003
4. Kebangsaan : Indonesia
5. Status : Belum Menikah
6. Agama : Islam
7. Alamat : Desa Cinta Baru
8. No. Handphone : 085788997998
9. Email : tamaranovita23@gmail.com
10. Nama Orang Tua
Ayah : Tandai Tadurna
Ibu : -
11. Nama Saudara : 1. Tasya Novitawati
2. M. Taufan Alfatito

B. Riwayat Pendidikan

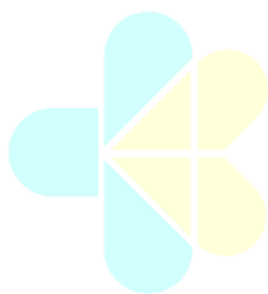
1. SD : SD Negeri 09 Bermami Ilir
2. SMP : SMP Negeri 04 Bermami Ilir
3. SMA : SMA Negeri 04 Kepahiang

MOTTO

- “Masa depan adalah milik mereka yang menyiapkan hari ini”
- “Semakin diremehkan, semakin kuat langkahku menuju tujuan”
- “Apa pun yang Allah izinkan terjadi, pasti ada makna dan kebaikan di dalamnya”
- “Karena sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan”

(QS. Al-Insyirah)

- “Orang lain ga akan pernah paham struggle akan masa sulit kita, yang mereka tahu hanya bagian dari success stories nya. Jadi berjuanglah untuk diri sendiri”



Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Dengan menyebut nama Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. *Alhamdulillah... Alhamdulillahirabbil'amin, Alhamdulillah wa syukru lillah segala puji syukur bagi Allah SWT.* Yang telah memberikan nikmat yang sangat luar biasa, memberikan saya kekuatan, membekali saya dengan ilmu pengetahuan serta memperkenalkan saya dengan cinta. Atas karunia serta kemudahan yang engkau berikan, akhirnya skripsi yang sederhana ini dapat terselesaikan tepat waktu. Sujud Syukur kupersembahkan kepada Allah SWT, semoga keberhasilan ini menjadi satu langkah awal untuk masa depan saya dalam meraih cita-cita. Aamiin YRA.

Tiada lembar skripsi yang paling indah dalam skripsi ini kecuali lembar persembahan, skripsi ini saya persembahkan untuk :

- ❖ Yang utama dari segalanya, sujud syukur kepada Allah SWT, atas izin karunia serta kemudahan yang diberikan sehingga skripsi ini dapat dibuat dan selesai pada waktunya.
- ❖ Terkhusus Cinta pertama, panutan dan surgaku ialah kedua orang tuaku tak cukup kata untuk mengungkapkan. Tak cukup tinta untuk melukiskan. Dan tak cukup berimajinasi untuk menggambarkan. Sebagai tanda bakti, hormat, dan rasa terimakasih atas tiap tetes keringat dalam setiap langkah mencari nafkah, serta ribuan doa yang terselip disetiap sholatnya yang dilangitkan untuk keberhasilan penulis dalam menggapai cita-citanya, dan yang tiada henti hentinya memberikan kasih sayang, motivasi dan cintanya kepada penulis.
- ❖ Kepada cinta kasih kedua saudara dan saudari penulis, Adik penulis Tasya Novitawati dan adek bungsu penulis M. Taufan Alfatito yang selalu menjadi salah satu sumber motivasi, dan selalu memberikan do'a dan dukungan, serta mengajarkan untuk terus berusaha tiada henti, serta keluarga besar dan semua sepupu yang tidak bisa disebutkan satu persatu.
- ❖ Kepada Dosen pembimbing I Ibu Wisuda Andeka M, SST.,M.Kes dan dosen pembimbing II Ibu DR. Reni Suryanti SH.,M.sc yang telah memberikan bimbingan, arahan dan kesabaran, sehingga skripsi ini selesai dengan baik. Bapak Efrizon Hariadi, SKM.,MPH, dan Ibu Lisma Ningsih, SKM.,MKM selaku dosen penguji skripsi penulis, terimakasih kepada bapak dan ibu sudah membantu selama ini, sudah

mengajari dan menasehati, penulis tidak akan lupa atas bantuan, dukungan, dan kesabaran bapak ibu dosen.

- ❖ Seluruh Dosen dan Pengelola Progam Studi Promosi Kesehatan Program Sarjana Terapan, terima kasih atas ilmunya selama 4 tahun ini.
- ❖ Kepada Seseorang yang tak kalah penting penting kehadirannya, A Ilham Fajri. Terimakasih telah menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis mulai dari proses perkuliahan hingga proses menyelesaikan skripsi ini. Terimakasih sudah berkontribusi banyak dalam proses penulisan skripsi ini baik tenaga, waktu maupun materi yang di berikan. Telah menjadi rumah pendamping segala hal yang menemani mendukung serta menghibur dalam kesedihan, mendengar keluh kesah dan memberikan semangat untuk pantang menyerah. Semoga Allah selalu meridoi dan membimbing serta memberikan keberkahan untuk kita berdua.
- ❖ Kepada teman seperjuanganku Yulia Akbel terima kasih selalu memberikan semangat, dukungan, yang selalu berada dibalik layar membersemai dalam perjuangan dan selalu mau direpotkan, terimakasih untuk bantuannya selama ini. Semoga sama-sama dilancarkan sampai akhir perjuangan nanti.
- ❖ Kepada sahabatku Adinda Futri, Tarindia Utami, Icha Selvia dan Adek ayu terimakasih selalu memberikan motivasi, semangat, dukungan tanpa henti sehingga secara tidak langsung membantu saya dalam menyelesaikan skripsi ini.
- ❖ Kepada keluarga asuh yang tidak bisa disebut satu persatu terimakasih sudah memberikan support dan menjadi keluarga selama 4 tahun berada di kampus.
- ❖ Teman-teman seperjuangan Promosi Kesehatan angkatan 2022, terima kasih banyak untuk bantuan dan kerja sama selama ini, sukses selalu untuk kita semua.
- ❖ Terimakasih kepada kampus dan almamater tercinta Poltekkes Kemenkes Bengkulu yang menjadi tempat menimba ilmu dan meraih cita-citaku.
- ❖ Tamara Novitawati, apresiasi untuk diri sendiri karena telah bertanggung jawab untuk menyelesaikan apa yang sudah dimulai. Terima kasih telah bertahan sejauh ini perjalanan yang tidak mudah, banyak rintangan yang harus dilewati, banyak lelah yang harus ditahan dan mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan diluar keadaan dan tak pernah memutuskan untuk menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi ini. Semua perjuangan ini membuktikan bahwa kamu lebih kuat dari yang kamu kira. Semoga ini menjadi langkah awal menuju impian yang lebih besar.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan judul Pengaruh Video Edukasi *Fitrun (Fun Inspiring Teens Run)* Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Tentang Aktivitas Fisik Di Sman 7 Kota Bengkulu.

Tujuan penulisan skripsi ini adalah untuk mengetahui Pengaruh Video Edukasi *Fitrun (Fun Inspiring Teens Run)* Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Tentang Aktivitas Fisik Di Sman 7 Kota Bengkulu. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi remaja untuk melakukan aktivitas fisik sebagai upaya promotif dan preventif terhadap pencegahan obesitas. Selain itu, hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi bagi institusi pendidikan dan pihak terkait dalam menyusun strategi edukasi kesehatan yang lebih efektif.

Dalam penyelesaian proposal ini penulis banyak mendapat bantuan baik materi maupun moril dari berbagai pihak, untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Linda, SST, M.Kes, selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bengkulu.
2. Ibu Wisuda Andeka M, SST, M.Kes, selaku Ketua Jurusan Promosi Kesehatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu dan selaku pembimbing I, dalam penyusunan skripsi ini yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, arahan, dan masukan sehingga proposal skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
3. Dr. Reny Suryanti, SH.M.Sc, selaku pembimbing II, dalam penyusunan skripsi ini yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, arahan, dan masukan sehingga proposal skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
4. Efrizon Hariadi Skm., MPH, selaku ketua dewan penguji, dalam penyusunan skripsi ini yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, arahan dan masukan sehingga proposal skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
5. Lisma Ningsih SKM., MKM, selaku penguji I, dalam penyusunan skripsi ini yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan dan arahan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik.
6. Seluruh dosen dan staf Jurusan Promosi Kesehatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
7. Orang tua, keluarga tercinta yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan serta motivasi kepada penulis.

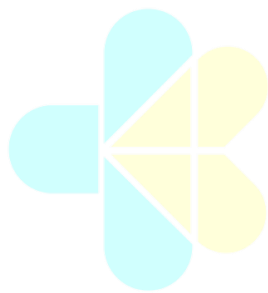
8. Seluruh teman-teman Jurusan Promosi Kesehatan Angkatan ke-7 yang sudah berjuang bersama-sama hingga hari ini.

Mudah-mudahan proposal ini dapat dilaksanakan penelitiannya.

Bengkulu, 15 Juni 2026
Yang Menyatakan



Tamara Novitawati



Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
BIODATA	vii
MOTTO.....	viii
PERSEMBAHAN.....	ix
KATA PENGANTAR	xii
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL.....	xv
DAFTAR BAGAN.....	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat penelitian	5
E. Keaslian Penelitian	6
BAB II TINJAUAN TEORI	
A. Aktivitas Fisik	7
B. <i>FITRUN</i> (Fun, Inspiring, Teens, Run)	9
C. Pengetahuan.....	12
D. Sikap.....	18
E. Remaja SMA	21
F. Edukasi Kesehatan.....	27
G. Media Promosi Kesehatan.....	29
H. Media Sosial <i>TikTok</i>	32

I. Teori Perilaku Edgar Dale	35
J. Kerangka Teori.....	37
K. Hipotesis	37

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian	34
B. Kerangka Konsep	34
C. Definisi Operasional	35
D. Waktu dan Lokasi Penelitian.....	35
E. Populasi Dan Sampel.....	35
F. Pengumpulan data	37
G. Instrumen dan bahan penelitian.....	37
H. Pengolahan Data.....	40
I. Analisis Data	41
J. Alur Penelitian.....	41
K. Etika Penelitian.....	43

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian.....	45
B. Pembahasan	53
C. Keterbatasan Penelitian	60

BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan.....	61
B. Saran.....	61

DAFTAR PUSTAKA	63
-----------------------------	-----------

LAMPIRAN_

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian	6
Tabel 3. 2 Definisi Operasional	35
Tabel 3. 2 Uji Validitas Kuisisioner Pengetahuan	38
Tabel 3. 3 Uji Validitas Kuisisioner Sikap	39
Tabel 3. 4 Uji Reliabilitass Kuesioner Pengetahuan dan Sikap	40
Tabel 4. 1 Karakteristik Siswa berdasarkan pekerjaan orang tua dan pendidikan orang tua.	47
Tabel 4. 2 Rerata pengetahuan Siswa sebelum dan sesudah intervensi melalui video edukasi <i>Fitrun (Fun Inspiring Teens Run)</i> melalui media sosial <i>TikTok</i> tentang Aktivitas fisik di SMA Negeri 7 Kota Bengkulu.	48
Tabel 4. 3 Distribusi frekuensi pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi melalui video edukasi <i>Fitrun (Fun Inspiring Teens Run)</i> melalui media sosial <i>TikTok</i>	48
Tabel 4. 4 Rerata sikap Remaja sebelum dan sesudah intervensi melalui video edukasi <i>Fitrun (Fun Inspiring Teens Run)</i> melalui media sosial <i>TikTok</i>	50
Tabel 4. 5 Distribusi frekuensi sikap sebelum dan sesudah intervensi melalui video edukasi <i>Fitrun (Fun Inspiring Teens Run)</i> melalui media sosial <i>TikTok</i>	50
Tabel 4. 6 Hasil Uji Normalitas.....	53
Tabel 4. 7 Perbedaan Rata-Rata Pengaruh video edukasi <i>Fitrun (Fun Inspiring Teens Run)</i> melalui media sosial <i>TikTok</i> terhadap pengetahuan dan sikap remaja tentang Aktivitas fisik di SMA Negeri 7 Kota Bengkulu	53

DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Kerangka Teori.....	37
Bagan 3. 1 Rancangan Penelitian	34
Bagan 3. 2 Kerangka Konsep	34
Bagan 3. 3 Alur Penelitian.....	43



Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerucut Pengalaman Edgar Dale.....	36
--	----



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

- 1 Organisasi Penelitian
- 2 Jadwal Penelitian
- 3 Lembar Persetujuan Siswa (*Informed Consent*)
- 4 Instrumen Penelitian (Kuisisioner)
- 5 *Storyboard* Video Edukasi *Fitrin* (*Fun Inspiring Teens Run*)
- 6 Lembar Validasi Ahli Materi
- 7 Lembar Validasi Ahli Media
- 8 Dokumentasi
- 9 Surat Layak Etik
- 10 Surat Izin Penelitian
- 11 Surat Selesai Penelitian
- 12 Lembar Bimbingan



Kemenkes
Poltekkes Bengkulu