SKRIPSI

PENGARUH EDUKASI FITT (*FREQUENCY, INTENSITY, TYPE AND TIME*) TERHADAP PERUBAHAN PERILAKU ANGGOTA *OVERWEIGHT* DI KOMUNITAS LARI TEMAN SEHAT KOTA BENGKULU

Disusun oleh:

ARJUNA HERFA DWILINGGA
NIM: P05170021007

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES BENGKULU
JURUSAN PROMOSI KESEHATAN
TAHUN 2025

HALAMAN JUDUL

SKRIPSI

PENGARUH EDUKASI FITT (*FREQUENCY, INTENSITY, TYPE AND TIME*) TERHADAP PERUBAHAN PERILAKU ANGGOTA *OVERWEIGHT* DI KOMUNITAS LARI TEMAN SEHAT KOTA BENGKULU

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

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

Disusun Oleh :

ARJUNA HERFA DWILINGGA
NIM : P05170021007

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BENGKULU
PROGRAM STUDI PROMOSI KESEHATAN
PROGRAM SARJANA TERAPAN
2025

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi atas:

Nama	:	Arjuna Herfa Dwilingga
Tempat, Tanggal Lahir	:	Bengkulu, 31 Januari 2002
NIM	:	P05170021007
Judul Skripsi	:	Pengaruh edukasi FITT (*frequency, intensity, type and time*) terhadap perubahan perilaku anggota *overweight* di komunitas lari Teman Sehat Kota Bengkulu

Kami setuju untuk diseminarkan pada tanggal 26 Juni 2025

Bengkulu, 20 Juni 2025

Pembimbing I	Pembimbing II
Linda, SST., M.Kes	**Lisma Ningsih, SKM.,MKM**
NIP. 196909011989032001	NIP. 197410091999032004

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

PENGARUH EDUKASI FITT (*FREQUENCY, INTENSITY, TYPE AND TIME*) TERHADAP PERUBAHAN PERILAKU ANGGOTA *OVERWEIGHT* DI KOMUNITAS LARI TEMAN SEHAT KOTA BENGKULU

Disusun Oleh:
ARJUNA HERFA DWILINGGA
NIM. P05170021007

Telah diujikan di depan Penguji Skripsi
Program Studi Promosi Kesehatan Program Sarjana Terapan
Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Pada tanggal 26 Juni 2025, dan dinyatakan

LULUS

Ketua Dewan Penguji	Penguji I
Wisuda Andeka Marleni, SST.,M.Kes	**Lissa Ervina, S.Kep.,MKM**
NIP. 198103122002122002	NIP. 198606212009032006
Penguji II	Penguji III
Linda, SST., M.Kes	**Lisma Ningsih, SKM.,MKM**
NIP. 196909011989032001	NIP. 197410091999032004

Proposal skripsi ini telah memenuhi persyaratan
sebagai pedoman pelaksanaan penelitian penyusunan skripsi

Mengetahui:
Ketua Program Studi Promosi Kesehatan Sarjana Terapan
Poltekkes Kemenkes Bengkulu

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

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama	:	Arjuna Herfa Dwilingga
N I M	:	P05170021007
Judul Skripsi	:	Pengaruh edukasi FITT *(frequency, intensity, type and time)* terhadap perubahan perilaku anggota *overweight* di komunitas lari Teman Sehat Kota Bengkulu

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

Demikian pernyataan ini dan apabila kelak dikemudian hari terbukti dalam skripsi ada unsur penjiplakan, maka saya bersedia mempertanggungjawabkan sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Bengkulu, 04 Agustus 2025

Yang Menyatakan



Arjuna Herfa Dwilingga

NIM. P05170021007

ABSTRAK

Overweight merupakan salah satu permasalahan kesehatan yang semakin meningkat, termasuk di Kota Bengkulu. Gaya hidup yang kurangnya aktivitas fisik menjadi penyebab utama meningkatnya jumlah individu dengan berat badan berlebih. Komunitas olahraga seperti komunitas lari menjadi wadah potensial untuk mengatasi masalah ini. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh edukasi FITT *(Frequency, Intensity, Type, and Time)* terhadap perubahan perilaku anggota *overweight* di komunitas lari Teman Sehat Kota Bengkulu.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan desain penelitian *pre-eksperimental* dengan desain *one group pretest-posttest*. Sampel penelitian berjumlah 30 orang yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Intervensi dilakukan melalui edukasi berupa ceramah dengan media edukatif modul Athleta.

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan rerata pengetahuan dari 58,67 menjadi 86,67, sikap dari 9,47 menjadi 14,97, dan tindakan fisik berdasarkan aspek frekuensi, intensitas, tipe, dan durasi latihan juga menunjukkan perubahan ke arah positif. Berdasarkan uji statistik *wilcoxon,* edukasi FITT terbukti memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan perilaku responden.

Program edukasi FITT dapat dijadikan strategi intervensi rutin pada komunitas olahraga sebagai upaya promotif dan preventif dalam mengurangi risiko *overweight* dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat.

Kata kunci: edukasi FITT, *overweight*, perilaku, komunitas, lari

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

ABSTRACT

Overweight was one of the growing health problems, including in Bengkulu City. A lifestyle lacking in physical activity was the main cause of the increasing number of individuals with excess body weight. Sports communities, such as running groups, served as potential platforms to address this issue. This study aimed to determine the effect of FITT (Frequency, Intensity, Type, and Time) education on behavior change among overweight members of the Teman Sehat running community in Bengkulu City.

This study used a quantitative approach with a pre-experimental design, specifically a one-group pretest-posttest design. The sample consisted of 30 participants selected through purposive sampling. The intervention was carried out through educational lectures using the Athleta module as an educational medium.

The results showed an increase in the average knowledge score from 58.67 to 86.67, attitude score from 9.47 to 14.97, and improvements in physical behavior in terms of frequency, intensity, type, and duration of exercise. Based on the Wilcoxon statistical test, FITT education had a significant effect on improving respondents' behavior.

Education programs be implemented as a routine intervention strategy in sports communities as a promotive and preventive effort to reduce overweight risk and enhance community quality of life.

***Keywords**: **FITT education, overweight, behavior, community, running**.*

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

BIODATA



A. Biodata Diri

1.	Nama	:	Arjuna Herfa Dwilingga
2.	Jenis Kelamin	:	Laki-Laki
3.	Tempat dan Tanggal Lahir	:	Lubuk Linggau, 31 Januari 2002
4.	Kebangsaan	:	Indonesia
5.	Status	:	Belum Menikah
6.	Agama	:	Islam
7.	Alamat	:	Jln.Almahera perumahan Surabaya Permai Kota Bengkulu
8.	No. Handphone	:	0895801121404
9.	Email	:	herfaarjuna@gmail.com
10.	Nama Orang Tua		
	Ayah	:	Herli Febson
	Ibu	:	-
11.	Nama Saudara	:	1. Chika Herfa Prayudhea 2. M.Batara Herfa Trisanjaya

B. Riwayat Pendidikan

1.	SD	:	SD Negeri 09 Kota Bengkulu
2.	SMP	:	SMP Negri 06 Kota Bengkulu
3.	SMA	:	SMA Negeri 01 Kota Bengkulu

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO :

"Hidup yang baik ialah hidup yang diinspirasi oleh cinta dan dipandu oleh ilmu pengetahuan"

"Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah nasib suatu kaum
hingga mereka mengubah diri mereka sendiri"
(QS. Ar-Ra'd:11)

"Bila kaum muda yang telah belajar di sekolah dan menganggap dirinya terlalu tinggi dan pintar untuk melebur dengan masyarakat yang bekerja dengan cangkul dan hanya memiliki cita-cita yang sedehana, maka lebih baik pendidikan itu tidak diberikan sama sekali"
-Tan Malaka-

Bismillahirrahmanirrahim

Dengan menyebut nama Allah Yang Maha Pengasih lagi Maha Penyayang. Alhamdulillah wa syukru lillah segala puji serta syukur bagi Allah SWT. Yang telah memberikan Rahmat dan nikmat yang sangat luar biasa, memberikan saya kekuatan, ketekunan dan ilmu pengetahuan, dan atas karunia Nya juga akhirnya skripsi yang penuh dengan ilmu ini dapat terselesaikan. Sujud syukur saya persembahkan kepada Allah SWT. Semoga keberhasilan ini menjadi langkah awal untuk menata masa depan dan memberikan lebih banyak manfaat dan ilmu kepada masyarakat. Aamiin YRA.

Skripsi ini di persembahkan untuk orang-orang yang telah memberikan dedikasi kepada saya selama menempuh jenjang pendidikan. Rasa hormat ini saya persembahkan untuk :

- Yang utama dari segalanya, sujud syukur kepada Allah SWT, atas ramat dan karunia Nya sehingga skripsi ini dapat dibuat dan diselesaikan tepat pada waktunya.
- Kepada kedua orang tua yang sangat saya cintai Ayahanda Herli Febson dan Ibunda yang kerap saya panggil bundahara tak cukup kata untuk mengungkapkan rasa terimakasih ini. Sebagai tanda bakti dan rasa hormat, saya sangat berterimakasih atas segala dedikasi di setiap tetes keringat dalam mencari nafkah, serta ribuan doa yang selalu terpanjatkan disetiap sholatnya yaitu untuk keberhasilan anaknya dalam menggapai cita-cita dalam meniti karir, dan tiada pernah henti-hentinya memberikan kasih sayang, kehangatan dan cinta kepada saya. Semoga kelak anakmu ini selalu berbakti dan bisa mengangkat derajat mu di dunia maupun di akhirat, Aamiin ya robbal alamin.

- Kepada kedua saudara saya, Chika Herfa Prayudhea, dan M.Batara Herfa Trisanjaya, terimakasih kalian adalah alasanku terus ingin menjadi lebih baik, agar bisa menjadi panutan yang layak kalian banggakan. Semoga Langkah ini juga membuka jalan bagi kalian untuk terus bermimpi dan membanggakan kedua orang tua kita.
- Kepada dosen pembimbing saya, Ibu Linda, SST.,M.Kes dan Ibu Lisma Ningsih, SKM.,MKM. Terima kasih saya ucapkan yang sebesar besarnya, bukan hanya membimbing secara akademik, tetapi juga menjadi penyemangat, dan motivator yang luar biasa, serta telah mengajarkan kerangka berfikir yang kritis dan filosofis sehingga skripsi ini dapat selesai dengan baik. Terima kasih atas waktu, kesabaran, dan perhatian yang telah diberikan. Bunda bukan hanya membimbing dengan ilmu, tetapi juga dengan hati dan ketulusan.
- Kepada dosen penguji saya Ibu Wisuda Andeka Marleni, SST.,M.Kes dan Ibu Lissa Ervina, S.Kep.,MKM, terima kasih atas kritik dan saran yang telah diberikan, terima kasih telah percaya, membantu, membimbing, dan selalu mendorong saya untuk selalu berkembang dalam penulisan skripsi ini, semoga saya kelak bisa mencontoh bunda-bunda sekalian dalam meniti karir dan membangun fondasi berfikir analitis seperti yang telah diajarkan selama proses bimbingan.
- Kepada seluruh dosen dan pengelola program studi Promosi Kesehatan, terima kasih atas segala ilmu dan pengalaman yang telah di berikan kepada kami.
- Kepada alfabet 19.1.16 yang selalu direpotkan sejak awal perkuliahan, mendukung dan menghibur dalam kesedihan, terima kasih sudah berkontribusi banyak dalam penulisan skripsi ini. Ini bukan akhir, tapi ini adalah perjalanan awal yang akan menumbuhkan cerita lebih seru lagi. Semoga kita bisa memperkokoh kemauan dan tekad untuk selalu berjuang bersama dalam meniti karir.
- Kepada sahabat seperjuangan saya, Rangga alias Telur, Dang Ican, Tek Tiar, cik Bembi, Fajri yakni tim Gas Sarjana dan Mak iroh dan Suroso Fams, terimakasih sudah menjadi bagian terbaik dalam masa perkuliahan. Semua hal terjadi ada masanya, yang perlu kita lakukan hanya menjalani setiap episode kehidupan dengan cara yang terbaik. Saya doakan kita selalu sehat dalam pengabdian kepada masyarakat dan semoga kita selalu diberikan kekuatan dalam meniti karir kedepanya, emot api.
- Teman-teman seperjuangan Promosi Kesehatan angkatan 2021, tidak terasa empat tahun bersama telah terlewati. Semoga Allah selalu menjaga kita dan memberikan kita kesuksesan.

❖ Terakhir, ucapan terima kasih yang setinggi-tingginya kepada anak kedua dari keluarga sederhana ini yang memiliki keinginan, kemauan dan tekad yang tinggi dalam mencapai cita-citanya, sang penulis karya tulis ini yaitu saya sendiri, Arjuna Herfa Dwilingga, Terima kasih untuk segala perjuangan, kesabaran, serta ketekunan yang telah dilalui setiap langkahnya. Terima kasih sudah hadir di dunia dan bertahan sejauh ini melewati banyak rintangan dan tantangan, ingatlah musim semi itu akan tiba dan berbahagialah selalu dimanapun berada.

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

PENGANTAR

Puji Syukur saya ucapkan Kehadirat Tuhan Yang Maha Esa yang telah memberikan rahmat dan hidayahnya sehigga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "Pengaruh edukasi FITT (frequency, intensity, type and time) terhadap perubahan perilaku anggota *overweight* di komunitas Lari Teman Sehat Kota Bengkulu"

Dalam penyusunan skripsi ini penulis banyak mendapatkan bimbingan dan bantuan baik materi maupun nasehat dari berbagai pihak sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya. Oleh karena itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Linda, SST.,M.Kes, selaku Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
2. Ibu Wisuda Andeka Marleni, SST., M.Kes, selaku ketua Jurusan Promosi Kesehatan, sekaligus ketua dewan penguji yang memberi arahan dan saran kepada penulis.
3. Ibu Linda, SST., M.Kes, selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktu untuk memberikan dukungan, dan kesabaran dalam penyusunan skripsi ini.
4. Ibu Lisma Ningsih, SKM., MKM selaku pembimbing II, yang telah meluangkan waktu, dan memberikan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
5. Ibu Lissa Ervina, S.Kep.,MKM selaku Penguji I yang memberikan arahan dan saran kepada penulis
6. Seluruh Dosen dan Staf Jurusan Promosi Kesehatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
7. Orang tua dan Keluarga tercinta yang selalu mendoakan dan memberikan motivasi kepada penulis.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak terdapat kekeliruan dan kekhilafan baik dari segi penulisan maupun penyusunan, oleh karena itu penulis mengharapkan saran dan bimbingan dari berbagai pihak agar penulis dapat berkarya lebih baik lagi dan optimal lagi di masa yang akan datang. Penulis berharap semoga skripsi yang telah disusun ini dapat bermanfaat bagi semua pihak serta dapat membawa perubahan positif terutama bagi penulis sendiri dan mahasiswa Jurusan Promosi Kesehatan Bengkulu lainnya.

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL ..... **i**
LEMBAR PERSETUJUAN ..... **ii.**
BIODATA ..... **iii.**
MOTTO DAN PERSEMBAHAN ..... **iv**
PERNYATAAN ..... **v**
ABSTRAK ..... **vi**
ABSTRACT ..... **vii**
KATA PENGANTAR ..... **viii**
DAFTAR ISI ..... **xii**
DAFTAR TABEL ..... **xiv**
BAB I PENDAHULUAN
A. Latar Belakang 1
B. Rumusan Masalah 3
C. Tujuan Penelitian 3
D. Manfaat Penelitian 4
E. `Keaslian Penelitian 5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA
A. Overweight 7
B. Konsep Perilaku 9
C. Edukasi 13
D. Komunitas Lari 14
E. FITT (Frequency, Intensity, Type, Time) 15
F. Teori model lasswell 16
G. Kerangka Teori 17
H. Hipotesis 17
BAB III METODE PENELITIAN
A. Desain Penelitian 18
B. Kerangka Konsep 18
C. Definisi Operasional 19
D. Populasi dan Sampel 20
E. Tempat dan Waktu Penelitian 22
F. Instrumen Penelitian 22
G. Teknik Pengumpulan Data 23

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

H. Teknik Pengolahan Data 23
I. Analisis Data 24
J. Alur Penelitian..... 25
K. Etika Penelitian 26
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN
A. Hasil Penelitian 28
B. Hasil penelitian..... 30
C. Pembahasan..... 37
D. Keterbatasan penelitian 42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN
KESIMPULAN DAN SARAN..... 43
A. Kesimpulan 43
B. Saran..... 43

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian 5
Tabel 3. 1 Definisi Operasional..... 19
Tabel 3. 2Uji Validitas Kuesioner Pengetahuan..... 22
Tabel 3. 3Uji Validitas Kuesioner Sikap 22
Tabel 3. 4Uji Reliabilitas Kuesioner 23
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik..... 24
Tabel 4. 2 Rerata Pengetahuan 26
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Pengetahuan 27
Tabel 4. 4 Rerata Sikap..... 28
Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Sikap 33
Tabel 4. 6 Rerata Tindakan..... 34
Tabel 4. 7 Hasil Uji Normalitas..... 35
Tabel 4. 8 Pengaruh Edukasi FITT..... 36

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Teori Lasswell Model (Effendy,2005)..... 17
Bagan 2. 2Kerangka Teori Lasswell 17
Bagan 3. 1 Desain Penelitian..... 18
Bagan 3. 2 Kerangka Konsep..... 19
Bagan 3. 3Alur Penelitian 26

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 : Organisasi Penelitian
Lampiran 2 : Jadwal Kegiatan Penelitian
Lampiran 3 : Lembar Persetujuan Responden
Lampiran 4 : Kuesioner Penelitian
Lampiran 5 : Lembar ceklist observasi penerapan FITT
Lampiran 6 : Media Modul
Lampiran 7 : Lembar validasi ahli media
Lampiran 8 : Lembar validasi ahli materi
Lampiran 9 : Dokunentasi
Lampiran 10 : Surat Layak Etik
Lampiran 11 : Surat Izin Penelitian
Lampiran 12 : Lembar bimbingan

Kemenkes
Poltekkes Bengkulu