

SKRIPSI

**PENGARUH PROMOSI KESEHATAN MELALUI VIDEO ANIMASI
TERHADAP PENGETAHUAN SEHAT BUGAR REMAJA SMPN 18
KOTA BENGKULU**



DISUSUN OLEH:

**SOBRA IMAMI HANDADLY
P05170017039**

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN KEMENKES BENGKULU
PROGRAM STUDI PROMOSI KESEHATAN
PROGRAM SARJANA TERAPAN
TAHUN 2021**

**HALAMAN JUDUL
SKRIPSI PENELITIAN**

**PENGARUH PROMOSI KESEHATAN MELALUI VIDEO ANIMASI
TERHADAP PENGETAHUAN SEHAT BUGAR REMAJA SMPN 18
KOTA BENGKULU**

Skripsi Penelitian Ini Diajukan Sebagai

Pedoman Pelaksanaan Penelitian Penyusunan Skripsi

Oleh:

Sobra Imami Handadly

P05170017039

**KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLTEKKES KEMENKES BENGKULU
PROGRAM STUDI PROMOSI KESEHATAN
PROGRAM SARJANA TERAPAN
TAHUN 2021**

HALAMAN PERSETUJUAN
SKRIPSI

PENGARUH PROMOSI KESEHATAN MELALUI VIDEO ANIMASI
TERHADAP PENGETAHUAN SEHAT BUGAR REMAJA SMPN 18
KOTA BENGKULU

Dipersiapkan dan dipresentasikan oleh :

SOBRA IMAMI HANDADLY

NIM. P05170017039

Skripsi ini Telah Diperiksa dan Disetujui
Untuk Dipertahankan di Hadapan Tim Penguji
Program Studi Sarjana Terapan Promosi Kesehatan

Jurusan Promosi Kesehatan
Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Pada Tanggal 29 Juli 2021

Dosen Pembimbing Skripsi

Pembimbing I

Pembimbing II


Sri Sumjati AB, S.Pd., M.Kes
NIP. 195701101981032002


Reka Lagora M, SST, M.Kes
NIP. 198203202002122001

HALAMAN PENGESAHAN

Pengaruh Promosi Kesehatan Melalui Video Animasi Terhadap Pengetahuan Sehat Bugar Remaja
SMP N 18 Kota Bengkulu
Disusun oleh :

SOBRA IMAMI HANDADLY
NIM : P05170017039

Telah diseminarkan di depan Penguji Skripsi
Program Studi Promosi Kesehatan Program Sarjana Terapan
Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Pada tanggal 29 Juli 2021

Ketua Dewan Penguji



Dino Sumaryono, SKM, MPH
NIP. 197710112003122001

Penguji I



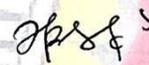
Rini Patroni, SST, M.Kes
NIP.197705052005012001

Penguji II



Sri Sumiati AB, S.Pd., M.Kes
NIP.195701101981032002

Penguji III



Reka Lagora M, SST, M.Kes
NIP.198203202002122001

Skripsi ini telah memenuhi persyaratan
sebagai pedoman pelaksanaan penelitian penyusunan skripsi

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



Reka Lagora M, SST, M.Kes
NIP. 198203202002122001

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Sobra Imami Handadly

NIM : P0 5170017039

Judul penelitian : Pengaruh Promosi Kesehatan Melalui Video Animasi Terhadap Pengetahuan Sehat Bugar Remaja SMP N 18 Kota Bengkulu

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa Skripsi ini adalah betul-betul hasil karya saya dan bukan 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, Juli 2021


METERAI
TEMPER
785EAJX259648517
Sobra Imami Handadly

ABSTRAK

Sehat adalah kebutuhan dasar bagi kehidupan manusia. Hidup sehat merupakan harapan setiap manusia normal, baik secara statis maupun dinamis. Remaja dituntut untuk memiliki tingkat kebugaran jasmani yang optimal, agar mampu berprestasi baik dalam pelajaran maupun pekerjaan. Promosi kesehatan tentang sehat bugar merupakan salah satu alternatif yang dapat dilakukan untuk meningkatkan perilaku sehat bugar pada remaja. Media audio visual dapat digunakan sebagai media yang dapat digunakan pada promosi kesehatan kepada masyarakat khususnya para remaja yang tingkat pengetahuannya terhadap kesehatan lebih sedikit sehingga dapat meningkatkan pengetahuan mereka terhadap pentingnya kesehatan dan dapat mengubah perilaku mereka untuk hidup lebih sehat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui promosi kesehatan melalui video animasi terhadap pengetahuan sehat bugar pada remaja SMP N 18 Kota Bengkulu.

Jenis penelitian ini adalah *Pre-experiment*, dengan rancangan penelitian yang digunakan yaitu *One Group Pretest-Posttest design*. Sampel pada penelitian ini adalah siswa kelas II SMP N 18 Kota Bengkulu yang berjumlah 39 siswa dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Analisis data yang digunakan uji *Statistic Non Parametric Wilcoxon*.

Hasil pengujian data dalam penelitian ini menggunakan uji *Non Parametric Wilcoxon* yang menunjukkan nilai signifikan sebesar 0,000 yaitu lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05. Hal ini berarti bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima, yang artinya bahwa terdapat pengaruh dari promosi kesehatan dengan video animasi terhadap pengetahuan sehat bugar pada siswa SMP N 18 Kota Bengkulu. Hasil pengumpulan data *pretest* memiliki rata-rata jawaban benar atas kuesioner yang dibagikan tentang pengetahuan sehat bugar sebesar 36,8%. Sedangkan hasil pengumpulan data *posttest* memiliki rata-rata jawaban benar kuesioner yang dibagikan tentang pengetahuan sehat bugar sebesar 47,8%. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan pada remaja SMP N 18 Kota Bengkulu tentang kebugaran jasmani setelah diberikan video animasi terhadap pengetahuan sehat bugar.

Kata Kunci : *Promosi Kesehatan, Video Animasi, Kebugaran Jasmani, Remaja.*

ABSTRACT

Health is a basic need for human life. Healthy living is the hope of every normal human being, both statically and dynamically. Adolescents are required to have an optimal level of physical fitness, in order to be able to excel both in studies and work. Health promotion about healthy and fit is one alternative that can be done to improve healthy behavior in adolescents. Audio-visual media can be used as media that can be used for health promotion to the community, especially teenagers who have less knowledge about health so that they can increase their knowledge of the importance of health and can change their behavior to live healthier. This study aims to determine the promotion of health through animated videos on the knowledge of health and fitness in adolescents at SMP N 18 Bengkulu City.

This type of research is pre-experimental, with the research design used is the One Group Pretest-Posttest design. The sample in this study was the second grade students of SMP N 18 Bengkulu City, totaling 39 students using purposive sampling technique. Data analysis used the Wilcoxon Non Parametric Statistical test.

The results of testing the data in this study used the Non Parametric Wilcoxon test which showed a significant value of 0.000, which is smaller than the 0.05 significance level. This means that the hypothesis in this study is accepted, which means that there is an effect of health promotion with animated videos on knowledge of health and fitness in students of SMP N 18 Bengkulu City. The results of the pretest data collection had an average of 36.8% correct answers to the questionnaires distributed about healthy and fit knowledge. Meanwhile, the results of posttest data collection had an average of 47.8% correct answers to the questionnaire distributed about healthy and fit knowledge. This shows that there is an increase in knowledge of adolescents at SMP N 18 Bengkulu City about physical fitness after being given an animated video on knowledge of healthy and fit.

Keywords: *Health Promotion, Video Animasi, Physical Fitness, Youth.*

BIODATA



Nama : Sobra Imami Handadly

Tempat, Tanggal Lahir : Bengkulu, 28 Maret 1999

Agama : Islam

Jenis kelamin : Perempuan

Riwayat Pendidikan : 1. SDN 05 Kota Bengkulu
2. SMP N 18 Kota Bengkulu
3. SMA N 06 Kota Bengkulu
4. Perguruan Program Studi Promosi Kesehatan Sarjana Terapan

Alamat : Jl. Raflesia 3 Kecamatan Ratu Agung Kelurahan Nusa Indah Kota Bengkulu

Email : sobraimamihandadly28@gmail.com

Nama Orang Tua : 1. Ayah : Syaiful Adli
2. Ibu : Sri Handayani

MOTTO

- ↪ Banyak orang yang takut melakukan kesalahan dan melupakan konsep bahwa “*tidak ada manusia yang sempurna*” kesempurnaan hanya milik Allah SWT
- ↪ Kepribadianmu dapat dinilai dari ucapanmu berkata yang baik atau diam karena ucapanmu adalah doa untuk dirimu sendiri
- ↪ Tidak harus selalu menjadi sama dengan orang lain, berbeda itu unik jadilah dirimu sendiri dengan apa adanya kamu.
- ↪ Buktikan ke mereka yang meremehkan mu bahwa kamu lebih baik dari pada mereka

PERSEMBAHAN

Ya Allah

Sujud syukurku dengan segala kerinduan, kecintaan dan kerendahan hati. Hari ini kau berikan kebahagiaan yang teramat indah kepada hamba Mu. Suka dan duka telah banyak mengiringi langkahku untuk meraih cita-cita ku. Sujud syukur ku kehadirat-Mu atas semua kemudahan yang engkau berikan, sehingga perjalanan yang kukira begitu sulit untuk kulalui kini telah terwujud menjadi nyata.

Dengan mengucapkan syukur kepada Allah SWT, karya kecil ini kupersembahkan untuk mereka yang kucintai :

- Kedua Orang Tuaku Ayah (Syaiful Adli) dan Ibu (Sri Handayani) tercinta yang telah begitu sabar serta ikhlas berjuang dan berdo'a demi keberhasilan disetiap langkah hidupku, kalian telah memberi semangat, membiayai baik moril maupun materil, sehingga saya mampu menyelesaikan skripsi ini. Walaupun dulu aku sering mengeluh dengan didikan ayah yang sangat keras dan sering melarang aku untuk melakukan hal yang anak muda biasa lakukan namun sekarang aku mulai mengerti dan merasakan sendiri manfaatnya yah. Ibu yang juga sangat sabar menghadapi sifat-sifatku. Seandainya ada kata yang lebih indah dari sebuah ucapan terima kasih, maka telah ku ucapkan untuk kalian. Terima kasih atas segalanya. Insya'Allah akan kubalas keringat yang telah kalian teteskan demi diriku dengan kesuksesan yang akan segera ku raih. Sungguh besar pengorbanan yang telah kalian berikan kepadaku. Semoga Allah SWT akan membalasnya. Aamiin yaAllah
- Untuk saudara ku yang telah memberikan semangat dan mengembalikan mood yang buruk saat mengerjakan skripsi. Walaupun kita sering berkelahi dan tidak selalu akur tapi kita juga tidak pernah tidak bertegur lebih dari 1 hari. Jika tidak ada kalian mungkin rumah akan terasa sangat hampa, aku sangat bangga memiliki kalian dan selalu menjadi support system
- Untuk Almarhum datuk dan nenek ku yang tersayang yang tidak pernah berhenti mendoakan dan memberi nasehat serta dukungan kepadaku selama menjalankan pendidikan.

- Dosen pembimbingku Bunda Sri Sumiati AB, S.Pd., M.Kes dan Bunda Reka Lagora M, SST., M.Kes yang telah sabar membimbingku dan tidak mempersulit semua urusanku sehingga selesainya skripsi ini, saya sangat bersyukur mendapatkan pembimbing-pembimbing yang sangat baik seperti bunda dan bapak. Serta dosen penguji Bapak Dino Sumaryono SKM,MPH dan Bunda Rini Patroni SST, M,Kes. atas waktu, saran dan arahan yang bunda dan bapak berikan demi sempurnanya Skripsi ini.
- Teman-teman seperjuanganku terkhususnya tingkat 4A PRODI DIV PROMKES angkatan 2017 yang selama \pm 4 tahun ini telah banyak memberikan dukungan, saran, kepadaku sehingga aku dapat menyelesaikan skripsi ini. Walaupun terkadang kelas 4A ini juga sering berselisih paham dan tidak akurat tapi terkadang juga bisa menjadi tim kerja yang sangat menyenangkan dan kompak. Aku sangat bangga mengenal kalian.
- Kepada teman-temanku yang selalu bersama ku yang sangat suportif dan sabar dalam menemani drama perskripsian ini, terima kasih sudah menjadi teman diskusi, teman gabut yang tidak bisa di sebutkan satu persatu, semoga Allah membalasa semua perbuatan baik kalian aamiin.
- Dan yang terakhir tidak lupa saya ingin mengucapkan terima kasih kepada diri saya sendiri untuk tidak pernah menyerah walaupun sering mengeluh, yang selalu menemukan cara sendiri untuk menghilangkan mood yang tidak karuan saat proses pengerjaan skripsi, bisa menyelesaikan skripsi dengan tenaga sendiri walaupun sempat ingin menyerah. Aku bangga kepada diriku sendiri.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kepada Allah Swt. Yang telah memberikan berbagai nikmat, baik nikmat kesehatan maupun nikmat keselamatan sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian dengan judul “Pengaruh Promosi Kesehatan Melalui Video Animasi Terhadap Pengetahuan Sehat Bugar Remaja SMPN 18 Kota Bengkulu” ini.

Dalam penyusunan penelitian ini penulis mendapatkan bimbingan dan bantuan baik materi maupun nasehat dari berbagai pihak sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini tepat waktunya. Oleh karena itu penulis mengucapkan terimakasih kepada :

1. Ibu Eliana, SKM, MPH selaku Direktur Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bengkulu
2. Ibu Reka Lagora Marsofely, SST., M.Kes selaku Ketua Jurusan Promosi Kesehatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu dan selaku pembimbing II yang sudah banyak membantu dan memberikan dukungan selama penyusunan penelitian ini
3. Ibu Sri Sumiati AB, S.Pd.,M.Kes selaku pembimbing I, dalam penyusunan proposal penelitian ini yang telah meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, arahan, dan masukan sehingga penelitian ini dapat terealisasi dengan baik
4. Bapak Dino Sumaryono, SKM, MPH, Selaku dosen ketua penguji yang memberi arahan dan saran kepada penulis
5. Ibu Rini Patroni, SST, M.Kes, selaku dosen penguji I yang memberi arahan dan saran pada penulis
6. Seluruh dosen dan staf Jurusan Promosi Kesehatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu
7. Kedua orang tua saya yang selalu memberikan dukungan serta motivasi kepada saya dalam penyelesaian penelitian ini.
8. Seluruh teman-teman DIV Promosi Kesehatan yang sudah berjuang bersama hingga hari ini

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan, sehingga Penulis mengharapkan kritik dan saran yang dapat membangun untuk kemajuan Penulis di masa yang akan datang. Mudah-mudahan skripsi ini bermanfaat dan berguna untuk kemajuan ilmu pengetahuan di masa yang akan datang.

Bengkulu, Juli 2021

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
PERNYATAAN	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
BIODATA	vii
MOTTO	viii
PERSEMBAHAN	ix
KATA PENGANTAR	xi
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR BAGAN	xiv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. Keaslian Penelitian	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Sehat Bugar.....	7
B. Remaja	12
C. Perilaku Kesehatan	14
D. Perilaku Sehat Bugar pada Remaja	17
E. Promosi Kesehatan	18
F. Promosi Kesehatan melalui video animasi	24
G. Story Board Media Audio Visual Kebugaran Jasmani.....	25
H. Kerangka Teori	26
I. Hipotesis	26
BAB III METODE PENELITIAN	27
A. Jenis Penelitian dan Rancangan Penelitian.....	27
B. Kerangka Konsep	27
C. Definisi Operasional	27
D. Populasi dan Sampel.....	28
E. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	29
F. Instrumen dan Bahan Penelitian	29
G. Pengumpulan Data.....	30

H. Pengolahan Data.....	30
I. Analisis Data.....	31
J. Alur Penelitian.....	31
K. Etika Penelitian.....	32
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	34
A. Hasil Penelitian.....	34
B. Pembahasan	40
C. Keterbatasan Penelitian.....	44
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	45
A. Kesimpulan.....	45
B. Saran	45
DAFTAR PUSTAKA	46
LAMPIRAN	

DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Kerangka Teori.....	26
Bagan 3. 1 Rancangan Penelitian	27
Bagan 3. 2 Kerangka Konsep	27

DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian	5
Tabel 2. 1 Story Board.....	25
Tabel 3. 1 Definisi Operasional.....	28
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden.....	36
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Variabel Pretest dan Posttest	36
Tabel 4. 3 Distribusi Persentase Variabel Pretest dan Posttest	37
Tabel 4. 4 Uji Normalitas Data Pretest dan Posttest.....	39
Tabel 4. 5 Hasil Uji Non Parametric Wilcoxon.....	39

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 : Jadwal Kegiatan Penelitian
- Lampiran 2 : Lembar Kuesioner
- Lampiran 3 : Etical Clearence
- Lampiran 4 : Dokumentasi
- Lampiran 5 : Surat Izin Penelitian

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Kesehatan adalah kebutuhan dasar bagi manusia. Hidup sehat merupakan harapan setiap manusia normal, baik secara statis maupun dinamis. Menurut Notoatmojo (2012:104) kesehatan merupakan hal yang kompleks dipengaruhi oleh banyak faktor, antara lain faktor internal dan faktor eksternal. Kegiatan manusia dalam upaya memelihara kesehatan yaitu dengan cara menjalankan pola hidup sehat yang identik dengan kegiatan olahraga ataupun kebugaran jasmani yang dapat meningkatkan kualitas hidup manusia. Kebugaran jasmani akan mempengaruhi aktivitas dalam sehari-hari karena dengan tingkat kebugaran jasmani yang baik maka akan memudahkan seseorang dalam melaksanakan aktivitas tanpa mengalami kelelahan.

Diperlukan aktivitas fisik yang aktif ditambah dengan latihan fisik yang benar, teratur, dan terukur untuk mencapai kebugaran yang optimal. Kenyataan di lapangan menunjukkan bahwa kemajuan dunia teknologi memberikan kemudahan aktivitas dan memanjakan manusia sehingga menjadi kurang gerak yang dilakukan seperti penggunaan remote control, komputer, lift, dan tangga berjalan tanpa diimbangi dengan aktivitas fisik yang akan menimbulkan penyakit akibat kurang gerak (Lilik Muizzah, 2013).

RISKESDAS 2018, proporsi nasional aktivitas fisik kurang pada umur >10 tahun adalah 33,5% dan aktivitas fisik cukup adalah sebanyak 66,5%, sedangkan di Bengkulu, aktivitas fisik cukup pada umur >10 tahun adalah 72,8% dan aktivitas fisik kurang adalah 27,2%. Jika dilihat dari persentase umur, secara nasional kelompok umur 10-14 tahun yang tergolong dalam proporsi aktivitas fisik kurang adalah 64,4%. Padahal kebugaran jasmani bagi kelompok umur 10-14 tahun sangat penting. Karena kebugaran jasmani diperlukan agar mampu berprestasi dalam pelajaran dan kegiatan lainnya yang mendukung kegiatan pembelajaran. Hal ini bisa disebabkan ketidakmampuan siswa dalam memahami pentingnya perilaku sehat bugar bagi kehidupan sehari-hari.

Perilaku hidup sehat yang dilakukan siswa dapat berasal dari diri sendiri yaitu jasmani dan kesehatan yang memungkinkan siswa mampu menjaga kondisi fisiknya supaya sehat yaitu dengan berperilaku hidup sehat. Siswa mampu terhindar dari serangan penyakit, sehingga siswa mempunyai kondisi fisik dan mental yang sehat. Dengan kondisi fisik yang sehat maka siswa dapat mengikuti proses belajar mengajar sehingga siswa dapat memperoleh prestasi belajar yang baik.

Dalam proses pembelajaran di sekolah, para siswa SMP diberikan pelajaran pendidikan jasmani untuk meningkatkan tingkat kebugaran siswa serta untuk pelaksanaan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Pada kenyataannya para remaja khususnya pelajar Sekolah Menengah Pertama merupakan remaja pada masa pra-pubertas dimana perkembangan intelektualitas sangat pesat terjadi. Pada masa ini remaja cenderung berani mengutarakan keinginan dan pendapatnya. Dengan kecanggihan teknologi sekarang ini yang membuat para remaja malas bergerak ataupun berolahraga dan hanya memilih main ke tempat teman-temannya yang dapat menurunkan kesehatan jasmani mereka. Padahal remaja dituntut untuk memiliki tingkat kebugaran jasmani yang optimal agar mampu berprestasi dalam pelajaran dan dapat melakukan aktivitas sehari-hari.

Kendala yang dihadapi terkait dengan tingkat pengetahuan dan perilaku hidup sehat bugur pada remaja juga dapat disebabkan rendahnya promosi kesehatan yang menyebabkan kurangnya pengetahuan remaja tentang manfaat dan pentingnya menjaga kebugaran dalam menjalankan kegiatan sehari-hari. Salah satu strategi untuk meningkatkan pengetahuan remaja yaitu dengan memberikan penyuluhan. Penyuluhan kesehatan sama halnya dengan pendidikan kesehatan yang dapat mempengaruhi pengetahuan maupun perilaku seseorang. Ada beragam bentuk media yang dapat digunakan dalam melakukan promosi kesehatan antara lain dalam bentuk visual dan non visual.

Promosi kesehatan terhadap perilaku sehat bugur pada remaja menjadi suatu tantangan tersendiri bagi dunia kesehatan karena dengan peningkatan dan perkembangan teknologi sekarang ini yang memudahkan semua kegiatan menyebabkan remaja kurang bergerak yang dapat menyebabkan timbulnya penyakit seperti diabetes, kolesterol, hipertensi dan juga resiko penyakit Kardiovaskuler. Remaja pada masa pra-pubertas akan menjadikan orang dewasa yang mereka anggap baik sebagai pujaanya dimana perilaku ini diikuti dengan meniru segala sesuatu yang dilakukan idolanya dan pengaruh teman seperti teman sekolah dan teman di lingkungan sekitar rumah. Oleh karena itu perlu dilakukan kegiatan lain seperti olahraga.

Pemilihan promosi kesehatan yang tepat sesuai dengan kondisi remaja dilakukan agar remaja tertarik dalam menjalankan pola hidup sehat, salah satunya adalah dengan menggunakan media audio visual. Media audio visual lebih dapat menarik minat remaja karena pada usia remaja, mereka lebih senang menonton tayangan-tayangan gambar bergerak seperti video animasi ataupun film pendek. Promosi tentang kesehatan dengan menggunakan media audio visual dapat memberikan pelajaran yang positif sehingga dapat

ditiru oleh remaja sehingga dapat meningkatkan pengetahuan remaja dalam menjalankan perilaku sehat bugar.

Penelitian mengenai pengaruh media audio visual terhadap peningkatan pengetahuan dan perilaku sehat bugar remaja sudah banyak oleh peneliti sebelumnya.

Risma Meidiana (2018) melakukan penelitian mengenai penggunaan media audio visual terhadap pengetahuan dan sikap remaja overweight hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan responden meningkat sesudah diberikan media audio visual, dilihat dari nilai rata-rata sesudah di berikan media audio visual yang lebih tinggi dibandingkan dengan nilai rata-rata sebelum di berikan video, dari hasil sikap nilai rata-rata sesudah di berikan video lebih tinggi dibandingkan nilai sebelum di berikan video, dalam proses edukasi yang dilakukan dengan responden dengan menggunakan video sebagai media edukasi. Video diberikan kepada responden sebagai bahan edukasi. Video yang diberikan kepada responden berisi tentang pengertian overweight dan obesitas, resiko dan penyebab terjadinya overweight dan obesitas, tipe kegemukan, cara menghitung tingkat obesitas, cara sehat menurunkan berat badan, makanan yang dianjurkan serta piramida makanan seimbang.

Aang Solahudin Anwar (2018) melakukan penelitian mengenai penggunaan media audio visual terhadap motivasi siswa dalam belajar senam kebugaran jasmani. Sampel penelitian ini adalah sebanyak 40 siswa yang diambil menggunakan *Purposive Sampling*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa belajar dengan menggunakan media audio visual memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil belajaran Senam Kebugaran Jasmani.

Ramadhan (2020) melakukan penelitian mengenai pengaruh promosi kesehatan cuci tangan pakai sabun (CTPS) melalui media video terhadap pengetahuan dan sikap siswa/i Madrasah Ibtidaiyah Negeri 2 Kota Bengkulu tahun 2020. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh media video terhadap pengetahuan dan sikap tentang cuci tangan pakai sabun pada anak sekolah Madrasah Ibtidaiyah Negeri 02 Kota Bengkulu di kelas III.

Reza Riyady Pragita (2018) melakukan penelitian mengenai pengaruh pendidikan kesehatan metode stratagem dengan media audio visual terhadap pengetahuan reproduksi remaja dari hasil penelitian adalah adanya pengaruh yang bermakna antara pendidikan kesehatan metode stratagem dan media audiovisual terhadap pengetahuan kesehatan reproduksi remaja bahwa pendidikan kesehatan dengan metode stratagem media

audiovisual dapat di diberikan kepada remaja untuk meningkatkan pengetahuan remaja mengenai kesehatan reproduksi remaja. Rekomendasi penelitian ini adalah membentuk kelompok peduli kesehatan reproduksi remaja yang berperan aktif dalam pencegahan masalah kesehatan

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas masalah yang ditemui adalah proporsi nasional aktivitas fisik kurang masih tinggi yaitu sebesar 33,5% menurut Riskesdas 2018. Masih kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan para remaja yang menyebabkan turunnya tingkat kebugaran jasmani para remaja. Pertanyaan dalam penelitian ini adalah apakah ada pengaruh promosi kesehatan melalui video animasi terhadap pengetahuan sehat bugar remaja SMP N 18 Kota Bengkulu.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Diketahui pengaruh promosi kesehatan melalui video animasi terhadap pengetahuan sehat bugar pada remaja SMP N 18 Kota Bengkulu.

2. Tujuan Khusus

Adapun tujuan khusus dari penelitian ini yaitu :

- a) Diketahui karakteristik responden, usia dan jenis kelamin
- b) Diketahui rerata pengetahuan tentang sehat bugar remaja SMP N 18 Kota Bengkulu sebelum dan sesudah promosi kesehatan melalui video animasi.
- c) Diketahui pengaruh promosi kesehatan melalui video animasi terhadap pengetahuan tentang sehat bugar remaja SMPN 18 Kota Bengkulu

D. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Ilmu Pengetahuan dan Kesehatan

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kemampuan tenaga kesehatan dalam memahami karakter remaja dalam memberikan pelayanan kesehatan kepada para remaja. Sehingga dapat meningkatkan pengetahuan sehat bugar para remaja.

2. Bagi Remaja

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi para remaja dalam meningkatkan dan dapat mengembangkan pengetahuan sehat bugar dalam kehidupan sehari-hari.

3. Bagi Penelitian Lain

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan bahan dan dasar untuk pengembangan pada penelitian selanjutnya sehubungan dengan video animasi.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian

Nama Peneliti	Judul	Desain Penelitian	Persamaan dan Perbedaan	Kesimpulan
Eka Kurnia Astuti (2014)	Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Media Audio Visual Terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Siswa Kelas III-V Di SD Negeri Wanurojo Kemiri Purworejo	<i>Pre experiment (one group pretest posttest)</i>	Perbedaan : 1. Variabel dependen yang digunakan dalam penelitian ini adalah perilaku sehat bugar Persamaan : 1. Variabel independen sama yaitu promosi/ pendidikan kesehatan dengan media audio visual 2. Design penelitian yaitu <i>Pre experiment (one group pretest posttest)</i>	Pendidikan kesehatan dengan media audio visual berpengaruh terhadap perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada siswa kelas III-V di SD Negeri Wanurojo Kemiri Purworejo
Dwi Antony Gunawan (2018)	Pengembangan Media Audio Visual Perilaku Hidup Sehat dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa Kelas II SD Negeri 3 Gerduren Purwojati, Banyumas	Penelitian Pengembangan (<i>research and development</i>)	Perbedaan : 1. Variabel dependen yang digunakan dalam penelitian ini adalah perilaku sehat bugar 2. Design penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah <i>Pre experiment (one group pretest posttest)</i> Persamaan : 1. Sama-sama membahas tentang media audio visual serta kebugaran jasmani	Dihasilkan produk berupa media audiovisual yang dikemas dalam bentuk compact disk (CD) dengan hasil penilaian disimpulkan bahwa media pembelajaran audiovisual untuk mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada khususnya materi perilaku hidup sehat kesehatan tangan dan kaki pada siswa kelas II SD Negeri 3 Gerduren layak digunakan sebagai sumber bahan ajar.
Aang Solahudin Anwar (2018)	Penggunaan Media Audio Visual terhadap Motivasi Siswa dalam Belajar Senam Kebugaran Jasmani	<i>Experiment</i>	Perbedaan : 1. Variabel dependen yang digunakan dalam penelitian ini adalah perilaku sehat bugar Persamaan : 1. Variabel independen sama yaitu media audio visual 2. Design penelitian yaitu <i>Pre experiment (one group pretest posttest)</i>	Belajar dengan menggunakan media audio visual memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil belajar Senam Kebugaran Jasmani.
M. Alsa Ramadhan (2020)	Pengaruh Promosi Kesehatan Cuci Tangan Pakai Sabun (Ctps)	<i>Pre experiment (one group pretest posttest)</i>	Perbedaan : 1. Variabel dependen yang digunakan dalam	Terdapat pengaruh media video terhadap pengetahuan dan sikap tentang cuci

Melalui Media Video
Terhadap Pengetahuan
Dan Sikap Siswa/I
Madrasah Ibtidaiyah
Negeri 2 Kota Bengkulu
Tahun 2020

penelitian ini adalah
perilaku sehat bugar
Persamaan :

1. Variabel independen
sama yaitu promosi
kesehatan dengan
media audio visual
2. Design penelitian yaitu
*Pre experiment (one
group pretest posttest)*

tangan pakai sabun pada
anak sekolah Madrasah
Ibtidaiyah Negeri 02 Kota
Bengkulu di kelas III.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Sehat Bugar

Menurut Undang-Undang nomor 36 tahun 2009 tentang kesehatan, sehat adalah keadaan sehat baik secara fisik, mental, spiritual, maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Sedangkan bugar adalah kemampuan tubuh untuk melakukan kegiatan sehari-hari dengan penuh energi dan setelah menyelesaikan kegiatan tersebut masih memiliki semangat dan tenaga cadangan untuk menikmati waktu senggang dan siap untuk melakukan kegiatan lain yang mendadak atau tidak terduga. Sehat Bugar dapat disingkat dengan Segar atau kesegaran jasmani, yang dikenal juga dengan kebugaran jasmani. Kedua hal ini harus dimiliki oleh masyarakat khususnya remaja agar dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dengan baik.

1. Pengertian Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani meliputi dasar fisiologis yang dibutuhkan untuk kehidupan sehari - hari. Menurut *The President`s Council on Physical Fitness and Sports* yang dikutip oleh Charles T. Kuntzleman and The Editors of *Consumer Guide*, 1978 menyatakan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan untuk melaksanakan tugas sehari - hari dengan giat dan dengan penuh kewaspadaan, tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan masih dapat menikmati waktu senggangnya serta menghadapi hal yang tak terduga sebelumnya. Sesuai dengan definisi tersebut maka kebugaran jasmani yang diperlukan oleh masing - masing individu sangat berbeda dan bervariasi, tergantung pada sifat tantangan fisik yang di hadapinya (Maxum, 2020 : 7).

Secara akademis, pengertian kebugaran jasmani hanya menunjukkan hubungan relatif (keterkaitan) antara derajat sehat dinamis (kemampuan fisik) yang dimiliki seseorang pada saat itu dengan tugas fisik yang harus dilakukan artinya hanya menunjukkan adanya kesesuaian antara kondisi fisiknya pada saat itu dengan tugas fisik yang harus dilakukan. Dengan pengertian demikian maka sesungguhnya kebugaran jasmani tidak bertingkat-tingkat. Yang bertingkat-tingkat adalah kemampuan/kondisi fisik dan beratnya tugas yang harus dilaksanakan. Dalam perkembangannya di masyarakat, kebugaran jasmani kemudian diartikan sebagai derajat sehat dinamis, sehingga kebugaran jasmani menjadi bertingkat-tingkat sesuai derajat sehat dinamis yang dimilikinya saat itu. Maka dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani lebih bertitik berat kepada *physiological fitness* (Giriwijoyo dan Sidik, 2012 : 21)

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan suatu aktivitas dalam waktu tertentu tanpa mengalami kelelahan yang berarti dan orang tersebut masih mempunyai cadangan tenaga untuk melakukan aktivitas yang lainnya. Jadi untuk mencapai kondisi kebugaran jasmani yang sehat seseorang perlu melakukan latihan fisik yang melibatkan komponen kebugaran jasmani dengan melakukan latihan yang benar.

2. Komponen Kebugaran Jasmani

Ada beberapa komponen penyusun dari kebugaran jasmani. Dengan memenuhi komponen tersebut, kebutuhan kebugaran jasmani dapat terpenuhi. Komponen-komponen kebugaran jasmani yang diperlukan sebagai berikut (Afriwardi, 2011:38) :

a. Kekuatan (*Streght*)

Kekuatan adalah kemampuan otot saat menerima beban ketika melakukan aktivitas. Kekuatan otot, baik otot lengan atau otot kaki, dapat diperoleh dari latihan yang terus menerus dengan beban berat dan frekuensi sedikit. Beberapa latihan untuk meningkatkan kekuatan antara lain :

- 1) *Squat jump* – latihan ini dapat menambah kekuatan otot tungkai dan otot perut
- 2) *Push up* – latihan ini dapat menambah kekuatan otot lengan
- 3) *Sit up* – selain dapat mengecilkan perut, latihan ini dapat membuat otot perut menjadi semakin kuat
- 4) *Back up* – latihan ini juga dapat membantu meningkatkan kekuatan otot perut.
- 5) Angkat beban – latihan ini digunakan untuk melatih kekuatan otot lengan.

b. Daya Tahan (*Endurance*)

Secara umum daya tahan dapat diartikan sebagai kemampuan otot untuk terus menerus menggunakan daya dalam menghadapi meningkatnya kelelahan. Daya tahan adalah kemampuan seseorang dalam menggunakan sistem jantung, paru-paru, atau sistem pernapasan dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien. Daya tahan dapat dilatih dengan beban yang tidak terlalu berat. Frekuensi juga lebih lama dan dalam durasi waktu yang panjang pula. Beberapa latihan untuk kebugaran jasmani bagian daya tahan antara lain :

- 1) Lari minimal 2 km
- 2) Lari minimal 12 menit
- 3) Lari multistage
- 4) Lari naik turun bukit atau tanjakan dan turunan

5) Angkat beban dengan berat yang ringan namun penggunaan dan jumlahnya diperbanyak.

c. Daya Otot

Daya otot adalah kemampuan seseorang untuk menggunakan kekuatan maksimum yang dikeluarkan dalam waktu yang singkat. Selain itu, hal ini dapat dihubungkan dengan sistem anaerobik dalam proses pemenuhan energi. Beberapa latihan yang dapat menambah daya otot antara lain :

- 1) *Vertical jump* atau melompat ke atas, dapat melatih daya otot tungkai
- 2) *Front jump* atau melompat ke depan, dapat juga melatih daya otot tungkai
- 3) *Side jump* atau melompat ke samping, dapat melatih daya otot tungkai.

d. Kelenturan (*Flexibility*)

Kelenturan adalah unsur kemampuan fisik yang memungkinkan suatu bagian tubuh bergerak dengan luas rentangan sendi semaksimal mungkin. Kelenturan bukan hanya diperlukan bagi penampilan ketangkasan tertentu, tetapi juga penting bagi kesehatan dan kesegaran jasmani. Oleh karena itu latihan kelenturan biasanya dilakukan dalam *stretching*, latihan penguluran dan latihan peregangan sebelum dan sesudah melakukan aktivitas olahraga. Jika seseorang memiliki kelenturan yang baik maka orang tersebut akan dapat terhindar dari cedera. Beberapa latihan untuk meningkatkan kelenturan antara lain adalah yoga, senam, dan renang.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tingkat Kebugaran Jasmani

Aktivitas fisik atau olahraga sangat berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani seseorang. Menurut Faizati Karim, faktor-faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani dijelaskan sebagai berikut (Kurniyanto, 2016 : 17) :

a. Umur

Kebugaran jasmani anak-anak meningkat sampai mencapai maksimal pada usia 25-30 tahun, kemudian akan terjadi penurunan kapasitas fungsional dari seluruh tubuh, kira-kira sebesar 0,8-1% per tahun, tetapi bila rajin berolahraga penurunan ini dapat dikurangi sampai separuhnya.

b. Jenis Kelamin

Sampai pubertas biasanya kebugaran jasmani anak laki-laki hampir sama dengan anak perempuan, tetapi setelah pubertas anak laki-laki biasanya mempunyai nilai yang jauh lebih besar.

c. Genetik

Berpengaruh terhadap kapasitas jantung paru, postur tubuh, obesitas, haemoglobin/sel darah dan serat otot.

d. Makanan

Daya tahan yang tinggi apabila mengkonsumsi tinggi karbohidrat (60-70%). Diet tinggi protein terutama untuk memperbesar otot dan untuk olahraga yang memerlukan kekuatan otot yang besar.

e. Rokok

Kadar CO yang terhisap akan mengurangi nilai VO₂ maxs, yang berpengaruh terhadap daya tahan, selain itu menurut penelitian Perkins dan Sexton, nikotine yang ada, dapat memperbesar pengeluaran energi dan mengurangi nafsu makan.

Menurut Djoko Pekik Irianto (2004:6) ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi kebugaran jasmani seseorang meliputi makan, Istirahat, dan olahraga. Faktor-faktor tersebut sangat penting untuk meningkatkan kebugaran jasmani seseorang. Karena makan adalah pemasok utama tenaga yang ada dalam tubuh. Kemudian setelah kita melakukan kegiatan yang melelahkan sangat perlu untuk istirahat. Istirahat disini bertujuan untuk mengembalikan tubuh keposisi yang bugar. Sehingga dapat melakukan aktifitas sehari-hari dengan baik. Selain makan dan istirahat olahraga atau aktifitas fisik merupakan salah satu faktor yang penting. Dengan berolahraga kita dapat mendapatkan kesegaran jasmani, asalkan latihan dilaksanakan dengan cara sistematis menggunakan rangsang gerak untuk meningkatkan atau mempertahankan kualitas fungsi tubuh.

Badan yang sehat merupakan hasil interaksi berbagai faktor yang mempengaruhi kondisi tubuh yang bersangkutan baik secara langsung atau tidak langsung. Kesehatan badan merupakan hal yang terpenting bagi manusia tetapi hal yang tidak kalah pentingnya adalah dimilikinya kesegaran jasmani yang baik. Untuk mendapatkan kesegaran jasmani yang baik dan memadai diperlukan pemahaman pola hidup yang sehat bagi setiap lapisan masyarakat meliputi makan, istirahat, olahraga (intensitas latihan, lama latihan, frekuensi latihan). Bukan hanya itu saja tetapi jika ingin mendapatkan kebugaran yang prima, selain memperhatikan makan sehat berimbang juga dituntut meninggalkan kebiasaan yang tidak sehat seperti : merokok, minum beralkohol dan makan berlebihan dan tidak teratur (Fithriyanal Ulaa, 2012 : 14).

4. Manfaat Olahraga bagi Kesehatan dan Kebugaran

Sehat dinamis adalah kondisi sehat yang diperoleh karena melakukan olahraga kesehatan secara teratur. Tiga komponennya yang penting adalah (Giriwijoyo dan Sidik, 2013 : 71) :

- a. Daya tahan jantung-paru (kebugaran *kardio-vaskulo-respiratoir*)
- b. Kelentukan dan kekuatan (kebugaran *skeleto-muskular*)
- c. Rasio lemak tubuh terhadap berat badan tanpa lemak yang tepat (kebugaran *nutrisional*)

Ketiga hal di atas diperlukan untuk kesehatan jangka pendek maupun jangka panjang. Anak yang berolahraga secara teratur akan mempunyai jantung yang lebih besar dan lebih kuat, massa otot yang lebih banyak dan lebih kuat, jaringan lemak yang lebih sedikit, tulang belulang yang lebih kuat dan sendi yang lebih fleksibel,. Kebugaran di masa anak-anak akan membantu menangkal kejadian penyakit non-infeksi di kemudian hari, misalnya penyakit jantung, nyeri punggung, pinggang, dan osteoporosis. Anak yang bugar akan jauh lebih sedikit mendapat cedera olahraga dibandingkan dengan anak yang tidak bugar. Demikian pula ditemukan tanda-tanda bahwa anak-anak yang berolahraga secara teratur, penampilan akademisnya meningkat. Aktivitas fisik yang kuat akan mengurangi resiko :

- a. Kematian dini
- b. Kematian oleh penyakit jantung
- c. Terjadinya penyakit diabetes mellitus
- d. Terjadinya penyakit hipertensi
- e. Terjadinya penyakit kanker colon
- f. Terjadinya penyakit depresi dan kecemasan
- g. Terjadinya gangguan kesehatan tulang, otot, dan sendi
- h. Terjadinya gangguan kesejahteraan rohani

Sehat dinamis yang demikian sangat vital bagi anak-anak, dewasa maupun lansia. Anak-anak hendaknya didorong untuk melakukan olahraga-olahraga yang meningkatkan kemampuan koordinasi dasar maupun yang meningkatkan kebugaran. Mereka yang dimasa anak-anak melakukan olahraga cenderung melanjutkan olahraganya di masa dewasanya. Mereka terbiasa merasakan sehat, dan karenanya akan terus berusaha untuk tetap merasa sehat. Karena itu anak-anak perlu dibiasakan merasa sehat dan memelihara kebugarannya sejak usia dini.

Disamping itu olahraga juga dapat dipakai untuk pembelajaran mengapa berlatih olahraga sangat penting. Anak-anak yang berlatih olahraga denyut jantungnya meningkat, dan mereka juga dapat belajar menghitung denyut nadinya. Selanjutnya anak-anak akan memahami bahwa bila meningkatnya denyut nadi oleh latihan dipertahankan dalam durasi 30 menit dan dilakukan 3x dalam seminggu, merupakan cara yang baik untuk menjamin kesehatan jantungnya untuk jangka panjang, demikian pula anak-anak hendaknya dapat belajar memahami akibat-akibat buruk dari pola hidup santai. Jadi sangat penting untuk selalu mempromosikan olahraga kesehatan (Giriwijoyo dan Sidik, 2013 : 72).

B. Remaja

Remaja berasal dari bahasa Latin *adolescere* (kata bendanya, *adolescencia* yang berarti remaja) yang artinya “tumbuh” atau “ tumbuh menuju dewasa”. Istilah *adolescence* memiliki arti luas, mencakup kematangan mental, emosional, sosial, dan fisik. Menurut Santrock (2003), masa remaja adalah masa perkembangan transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologis, kognitif, dan sosial-emosional yang terjadi berkisar dari perkembangan fungsi seksual, proses berpikir abstrak sampai pada kemandirian (Krisnawan, 2018).

Menurut WHO (1995) bahwa yang dikatakan usia remaja adalah Antara 10-18 tahun. Tetapi, berdasarkan penggolongan umur, masa remaja terbagi atas : masa remaja awal (10-13 tahun), masa remaja tengah (14-16 tahun), dan masa remaja akhir (17-19 tahun). Masa remaja merupakan salah satu fase dalam rentang perkembangan manusia yang terentang sejak anak masih dalam kandungan sampai meninggal dunia (*life span development*).

Menurut Hurlock (1991), masa remaja seperti masa-masa sebelumnya memiliki ciri-ciri khusus yang membedakan masa sebelum dan sesudahnya antara lain (Santosa, 2016 : 34 – 35) :

1. Masa remaja sebagai periode penting, karena akibatnya yang langsung terhadap sikap dan perilaku dan akibat jangka panjangnya, juga akibat fisik dan akibat psikologis. Perkembangan fisik yang cepat dan penting disertai dengan cepatnya perkembangan mental yang cepat menimbulkan penyesuaian mental dan membentuknya sikap, nilai dan minat baru.
2. Masa remaja sebagai periode peralihan, masa remaja merupakan peralihan dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, sehingga mereka harus meninggalkan segala sesuatu

yang bersifat kenak-kanakkan serta mempelajari pola perilaku dan sikap baru untuk menggantikan perilaku dan sikap yang sudah ditinggalkan. Pada masa ini remaja bukan lagi seorang anak dan juga bukan orang dewasa.

3. Masa remaja sebagai periode perubahan, selama masa remaja terjadi perubahan fisik yang sangat pesat, juga perubahan perilaku dan sikap yang berlangsung pesat. Sebaliknya jika perubahan fisik menurun maka diikuti perubahan sikap dan perilaku yang menurun juga, yaitu: meningginya emosi, perubahan tubuh, minat dan peran yang diharapkan.
4. Masa remaja sebagai masa mencari identitas, pada masa ini mereka mulai mendambakan identitas diri dan tidak puas lagi dengan menjadi sama dengan teman-temannya dalam segala hal, seperti pada masa sebelumnya. Namun adanya sifat yang mendua, dalam beberapa kasus menimbulkan suatu dilema yang menyebabkan krisis identitas. Pada saat ini remaja berusaha untuk menunjukkan siapa diri dan perannya dalam kehidupan masyarakat.
5. Usia bermasalah, karena pada masa remaja pemecahan masalah tidak seperti masa sebelumnya yang dibantu oleh orang tua dan gurunya. Setelah remaja masalah yang dihadapi akan diselesaikan secara mandiri, mereka menolak bantuan dari orang tua dan guru lagi.
6. Masa remaja sebagai usia yang menimbulkan ketakutan/kesulitan, karena pada remaja sering timbul pandangan yang kurang baik atau bersifat negatif. Stereotip demikian mempengaruhi konsep diri dan sikap remaja terhadap dirinya, dengan demikian menjadikan remaja sulit melakukan peralihan menuju masa dewasa. Pandangan ini juga sering menimbulkan pertentangan antara remaja dan orang dewasa.
7. Masa remaja sebagai masa yang tidak realistis, pada masa ini remaja cenderung memandang dirinya dan orang lain sebagai mana yang diinginkan bukan sebagaimana adanya, lebih-lebih cita-citanya. Hal ini menyebabkan emosi meninggi dan apabila diinginkan tidak tercapai akan mudah marah. Semakin bertambahnya pengalaman pribadi dan sosialnya serta kemampuan berfikir rasional remaja memandang diri dan orang lain semakin realistis.
8. Masa remaja sebagai ambang masa dewasa, menjelang menginjak masa dewasa, mereka merasa gelisah untuk meninggalkan masa belasan tahunnya. Mereka belum cukup untuk berperilaku sebagai orang dewasa, oleh karena itu mereka memulai berperilaku sebagai status orang dewasa seperti cara berpakaian, merokok,

menggunakan obat-obatan dll, yang dipandang dapat memberikan citra seperti yang diinginkan.

C. Perilaku Kesehatan

Menurut Skinner, perilaku kesehatan adalah respons seseorang terhadap stimulasi atau objek yang berkaitan dengan sehat-sakit, penyakit, dan faktor-faktor yang mempengaruhi sehat-sakit (kesehatan) seperti lingkungan, makanan, minuman, dan pelayanan kesehatan. Dengan kata lain, perilaku kesehatan adalah semua aktivitas atau kegiatan seseorang, baik yang diamati maupun yang tidak dapat diamati, yang berkaitan dengan pemeliharaan dan peningkatan kesehatan (Notoatmodjo, 2010 : 46).

Berdasarkan pembagian domain oleh Benyamin Bloom (1908) dan untuk kepentingan pendidikan praktis, dikembangkan 3 tingkat ranah perilaku sebagai berikut (Notoatmodjo, 2010 : 50-55) :

1. Pengetahuan

Pengetahuan yaitu hasil penginderaan manusia, atau hasil tahu seseorang terhadap objek melalui indera yang dimilikinya (mata, hidung, telinga, dan sebagainya). Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Pengetahuan atau ranah kognitif merupakan dominan yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (*overt behavior*). Pengetahuan seseorang terhadap objek mempunyai intensitas atau tingkat yang berbeda-beda. Secara garis besarnya dibagi menjadi 6 tingkatan, yaitu :

a. Tahu (*know*)

Tahu diartikan hanya sebagai *recall* (memanggil) memori yang telah ada sebelumnya setelah mengamati sesuatu. Tahu merupakan tingkat pengetahuan yang paling rendah. Cara agar bisa mengukur bahwa seseorang tahu tentang apa yang dipelajari yaitu dapat menyebutkan, menguraikan, mendefinisikan, dan sebagainya.

b. Memahami (*comprehension*)

Memahami diartikan sebagai suatu kemampuan supaya menjelaskan secara benar tentang objek yang diketahui, dan dapat menginterpretasi materi tersebut secara benar. Seseorang yang telah paham terhadap objek atau materi harus dapat menjelaskan, menyebutkan contoh, dan menyimpulkan terhadap objek yang telah dipelajarinya.

c. Aplikasi (*application*)

Aplikasi diartikan sebagai kemampuan untuk menggunakan materi yang telah dipelajari pada situasi atau kondisi yang sebenarnya. Aplikasi di sini dapat diartikan yaitu aplikasi atau penggunaan hukum-hukum, rumus, metode, prinsip, dan sebagainya disituasi yang lain maupun konteks.

d. Analisis (*analysis*)

Analisis adalah suatu kemampuan untuk menjabarkan materi atau suatu objek ke dalam komponen-komponen, tetapi masih dalam suatu struktur organisasi tersebut dan masih ada kaitannya satu sama lain. Keahlian seseorang dapat dilihat apabila orang tersebut telah dapat membedakan, atau memisahkan, mengelompokkan, membuat diagram (bagan) terhadap pengetahuan atas objek tersebut.

e. Sintesis (*synthesis*)

Sintesis menunjukkan terhadap suatu kemampuan seseorang untuk merangkum maupun meletakkan dalam satu hubungan yang logis dari komponen-komponen pengetahuan yang dimilikinya. Dengan kata lain sintesis merupakan suatu kemampuan untuk menyusun formula baru dari formulasi-formulasi yang ada. Misalnya: dapat menyusun, dapat meringkaskan, dapat merencanakan, dan dapat menyesuaikan terhadap suatu teori atau rumusan-rumusan yang telah ada.

f. Evaluasi (*evaluation*)

Evaluasi berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk melakukan justifikasi atau penilaian terhadap suatu objek atau materi tertentu. Penilaian ini dengan sendirinya didasarkan pada suatu kriteria yang ditentukan sendiri atau norma-norma yang berlaku di masyarakat.

2. Sikap (*Attitude*)

Sikap merupakan suatu reaksi atau respons yang masih tertutup dari seseorang terhadap stimulus maupun objek. Sikap secara nyata menunjukkan konotasi adanya kesesuaian reaksi terhadap stimulus tertentu, dimana dalam kehidupan sehari-hari merupakan reaksi yang bersifat terhadap stimulus social.

Berdasarkan Newcomb yang merupakan seorang ahli psikologis social menyatakan bahwa sikap itu merupakan kesiapan atau kesediaan untuk bertindak dan bukan merupakan pelaksanaan motif tertentu. Sikap belum merupakan suatu tindakan atau aktivitas, tapi merupakan predisposisi tindakan suatu perilaku. Seperti halnya

pengetahuan, sikap juga mempunyai tingkatan berdasarkan intensitasnya sebagai berikut :

a. Menerima (*received*)

Menerima artinya bahwa seseorang atau subjek mau menerima stimulasi yang diberikan (objek)

b. Menanggapi (*responding*)

Menanggapi disini diartikan memberikan jawaban atau tanggapan terhadap pertanyaan atau objek yang dihadapi.

c. Menghargai (*valuing*)

Menghargai diartikan subjek, atau seseorang memberikan nilai yang positif terhadap objek atau stimulus, dalam arti, membahasnya dengan orang lain dan bahkan mengajak atau mempengaruhi atau menganjurkan orang lain merespon.

d. Bertanggung jawab (*responsible*)

Sikap yang paling tinggi tingkatannya adalah bertanggung jawab terhadap apa yang telah diyakininya. Seseorang yang telah mengambil sikap tertentu berdasarkan keyakinannya, dia harus berani mengambil risiko bila ada orang lain yang mencemoohkan atau adanya risiko lain.

3. Tindakan atau Praktik (*Practice*)

Sikap adalah kecenderungan untuk bertindak (praktik) namun sikap belum tentu terwujud dalam tindakan, sebab untuk terwujudnya tindakan perlu faktor lain, diantaranya fasilitas atau sarana dan prasarana. Tindakan atau praktik dibedakan menjadi 3 tingkatan menurut kualitasnya, yaitu :

a. Praktik terpimpin (*guided response*)

Apabila subjek atau seseorang telah melakukan sesuatu tetapi masih tergantung pada tuntunan atau menggunakan panduan.

b. Praktik secara mekanisme (*mechanism*)

Apabila subjek atau seseorang telah melakukan atau mempraktikkan sesuatu hal secara otomatis maka disebut praktik atau tindakan mekanisme.

c. Adopsi (*Adoption*)

Adopsi adalah suatu tindakan atau praktik yang sudah berkembang. Artinya apa yang dilakukan tidak sekedar rutinitas atau mekanisme saja, tetapi sudah dilakukan modifikasi, atau tindakan atau perilaku yang berkualitas.

D. Perilaku Sehat Bugar pada Remaja

Kebugaran jasmani bagi remaja sangat lah penting khususnya peran mereka sebagai seorang siswa. Karena kebugaran jasmani diperlukan remaja agar mampu berprestasi dalam pelajaran dan kegiatan lainnya yang mendukung kegiatan pembelajaran. Kondisi fisik menjadi peranan yang sangat penting dalam memperoleh prestasi belajar yang baik disekolah. Untuk mendapatkan kondisi fisik yang sehat, maka seseorang dituntut untuk selalu berperilaku hidup sehat dalam kesehariannya, seperti makan yang teratur, tidur yang cukup, olahraga teratur, gunakan hari-hari libur untuk berekreasi, makan-makanan yang bergizi, minum air putih yang cukup dan lain-lain. Dengan diperolehnya kondisi fisik yang sehat dan kuat, maka proses belajar mengajar di sekolah dapat berlangsung dengan baik, sehingga prestasi belajar yang ingin dicapai siswa dapat diperoleh secara optimal.

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan tugasnya sehari-hari secara efektif dan efisien dalam waktu yang relative lama tanpa mengalami kelelahan yang berarti. Kebugaran jasmani sangat dibutuhkan agar aktifitas sehari-hari menjadi lancar, begitu juga aktifitas siswa disekolah untuk mengikuti proses belajar mengajar dapat menerima dengan baik dan selalu dalam keadaan bugar. Dengan menerapkan perilaku hidup sehat setiap harinya, siswa akan terhindar dari serangan berbagai penyakit. Dengan demikian siswa tersebut dapat mengikuti dan menjalankan proses belajar mengajar disekolah dengan baik, sehingga prestasi belajar yang ingin dicapai dapat diperoleh secara optimal.

Hal ini dapat telah dibuktikan secara ilmiah oleh Ariyanti (2009) dalam penelitiannya yang berjudul “Hubungan antara perilaku hidup sehat dan motivasi belajar dengan prestasi belajar pendidikan jasmani siswa kelas XI SMA Negeri 1 Bayat, Klaten. Diperoleh hasil menunjukkan bahwa 1) terdapat hubungan signifikan antara perilaku hidup sehat dengan prestasi belajar pendidikan jasmani. 2) terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara motivasi belajar pendidikan jasmani dengan prestasi belajar pendidikan jasmani. 3) terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara perilaku hidup sehat dan motivasi belajar pendidikan jasmani dengan prestasi belajar pendidikan jasmani.

Fiat Dodi Darmanwan (2015) juga membuktikan secara ilmiah adanya hubungan antara perilaku hidup sehat dan tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi belajar dalam penelitiannya yang berjudul “Hubungan Antara Perilaku Hidup Sehat Dan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Prestasi Belajar Penjasorkes Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Baturaden Tahun 2015. Hasil penelitiannya menunjukkan nilai F-hitung 3,739 lebih besar

dari F-tabel 3,21 yang berarti ada hubungan yang signifikan antara perilaku hidup sehat dan tingkat kebugaran jasmani dengan prestasi penjasorkes siswa kelas XI IPS di SMA Negeri 1 Baturaden sebesar 14,8%.

E. Promosi Kesehatan

1. Pengertian Promosi Kesehatan

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2016) Promosi kesehatan adalah upaya supaya meningkatkan kemampuan masyarakat melalui pembelajaran dari, oleh, untuk dan bersama masyarakat, agar mereka dapat menolong diri sendiri, serta mengembangkan kegiatan yang bersumber daya masyarakat, sesuai sosial budaya setempat dan didukung kebijakan publik yang berwawasan kesehatan.

Sedangkan WHO memberi pengertian bahwa promosi kesehatan merupakan “*the process of enabling individuals and communities to increase control over the determinants of health and thereby improve their health*” (proses mengupayakan individu-individu dan masyarakat untuk meningkatkan kemampuan dalam mengendalikan faktor-faktor yang mempengaruhi kesehatan, dengan demikian meningkatkan derajat kesehatan).

Promosi kesehatan adalah upaya perubahan atau perbaikan perilaku di bidang kesehatan disertai dengan upaya mempengaruhi lingkungan atau hal-hal lain yang sangat berpengaruh terhadap perbaikan perilaku dan kualitas kesehatan (Hamdani, 2013 : 36). Promosi kesehatan merupakan upaya memengaruhi masyarakat agar menghentikan perilaku berisiko tinggi dan menggantikannya dengan perilaku yang aman atau paling tidak berisiko rendah (Kholid, 2014)

2. Tujuan Promosi Kesehatan

Tujuan promosi kesehatan dapat dilihat dari beberapa hal, yaitu (Susilawati, 2016 : 15-16):

a. Tujuan Promosi Kesehatan menurut WHO

1) Tujuan Umum

Mengubah perilaku individu/masyarakat di bidang Kesehatan

2) Tujuan Khusus

a) Menjadikan kesehatan sebagai sesuatu yang bernilai bagi masyarakat.

b) Menolong individu agar mampu secara mandiri/berkelompok mengadakan kegiatan untuk mencapai tujuan hidup sehat.

- c) Mendorong pengembangan dan penggunaan secara tepat sarana pelayanan kesehatan yang ada.
- b. Tujuan Operasional:
 - 1) Agar orang memiliki pengertian yang lebih baik tentang eksistensi dan perubahan-perubahan sistem dalam pelayanan kesehatan serta cara memanfaatkannya secara efisien & efektif.
 - 2) Agar klien/masyarakat memiliki tanggung jawab yang lebih besar pada kesehatan (dirinya), keselamatan lingkungan dan masyarakatnya.
 - 3) Agar orang melakukan langkah2 positif dlm mencegah terjadinya sakit, mencegah berkembangnya sakit menjadi lebih parah dan mencegah keadaan ketergantungan melalui rehabilitasi cacat karena penyakit.
 - 4) Agar orang mempelajari apa yang dapat dia lakukan sendiri dan bagaimana caranya, tanpa selalu meminta pertolongan kepada sistem pelayanan kesehatan yang normal.

Sedangkan menurut Green, tujuan promosi kesehatan terdiri dari 3 tingkatan tujuan, yaitu (Susilawati, 2016 : 16):

- a. Tujuan Program

Merupakan pernyataan tentang apa yang akan dicapai dalam periode waktu tertentu yang berhubungan dengan status kesehatan.
- b. Tujuan Pendidikan

Merupakan deskripsi perilaku yang akan dicapai dapat mengatasi masalah kesehatan yang ada.
- c. Tujuan Perilaku

Merupakan pendidikan atau pembelajaran yang harus tercapai (perilaku yang diinginkan). Oleh sebab itu, tujuan perilaku berhubungan dengan pengetahuan dan sikap.
- d. Tujuan Intervensi Perilaku dalam promosi kesehatan
 - 1) Mengurangi perilaku negatif bagi kesehatan. Misal : mengurangi kebiasaan merokok.
 - 2) Mencegah meningkatnya perilaku negatif bagi kesehatan. Misal : mencegah meningkatnya perilaku 'seks bebas'.
 - 3) Meningkatkan perilaku positif bagi kesehatan. Misal : mendorong kebiasaan olah raga.

- 4) Mencegah menurunnya perilaku positif bagi kesehatan Misal : mencegah menurunnya perilaku makan kaya serat.

Tujuan dari penerapan promosi kesehatan pada dasarnya merupakan visi promosi kesehatan itu sendiri, yaitu menciptakan/membuat masyarakat yang:

- a. Mau (*willingness*) memelihara dan meningkatkan kesehatannya.
- b. Mampu (*ability*) memelihara dan meningkatkan kesehatannya.
- c. Memelihara kesehatan, berarti mau dan mampu mencegah penyakit,
- d. Melindungi diri dari gangguan-gangguan kesehatan.
- e. Meningkatkan kesehatan, berarti mau dan mampu meningkatkan kesehatannya.

Kesehatan perlu ditingkatkan karena derajat kesehatan baik individu, kelompok atau masyarakat itu bersifat dinamis tidak statis.

3. Metode Promosi Kesehatan

Salah satu faktor yang berpengaruh terhadap keberhasilan suatu promosi kesehatan adalah pemilihan metode promosi yang tepat. Pemilihan metode promosi dapat diidentifikasi melalui besarnya kelompok peserta. Membagi metode promosi menjadi tiga yakni metode individu, kelompok, dan masa. Pemilihan metode promosi tergantung pada tujuan, kemampuan promotor, besar kelompok sasaran, kapan/waktu promosi berlangsung dan fasilitas yang tersedia. Berikut ini diuraikan beberapa metode promosi kesehatan (Siregar, 2020 : 33-42).

a. Metode Individual (Perorangan)

Dalam promosi kesehatan metode yang bersifat individual digunakan untuk membina perilaku baru atau membina seseorang yang mulai tertarik kepada suatu perubahan perilaku atau inovasi. Dasar digunakannya pendekatan individual ini karena setiap orang mempunyai masalah atau alasan yang berbeda – beda sehubungan dengan penerimaan atau perilaku baru tersebut. Agar petugas kesehatan mengetahui dengan tepat serta dapat membantunya maka perlu menggunakan metode atau cara ini. Bentuk pendekatannya antara lain bimbingan dan penyuluhan (*Guidance and Counseling*) dan wawancara (*Interview*).

b. Metode Kelompok

Untuk memilih metode pendidikan yang harus diingat yaitu besarnya kelompok sasaran serta tingkat pendidikan sasaran. Untuk kelompok yang besar, metodenya beda dengan kelompok kecil. Sasaran kelompok dibedakan menjadi dua, yaitu:

- 1) Metode dan teknik promosi kesehatan untuk kelompok kecil, disebut kelompok kecil karena terdiri dari 6-15 orang. Misalnya; diskusi kelompok, metode curahan pendapat (*brain storming*), bola salju (*snow ball*), bermain peran (*role play*) dan metode permainan simulasi (*simulation game*).
- 2) Metode dan teknik promosi kesehatan untuk kelompok besar, disebut kelompok besar karena peserta terdiri dari 15 sampai dengan 50 orang. Misalnya; ceramah, seminar dan loka karya.

c. Metode Massa

Metode (pendekatan) massa cocok untuk mengkomunikasikan pesan – pesan kesehatan yang ditujukan kepada masyarakat. Oleh karena sasaran ini bersifat umum, dalam arti tidak membedakan golongan umur, jenis kelamin, pekerjaan, status sosial ekonomi, tingkat pendidikan dan sebagainya, maka pesan – pesan kesehatan yang akan disampaikan harus dirancang sedemikian rupa sehingga dapat ditangkap oleh massa tersebut. Metode promosi kesehatan untuk massa yang sering digunakan antara lain :

- 1) Ceramah umum (*public speaking*)
- 2) Berbincang – bincang (*talk show*) tentang kesehatan melalui media elektronik, baik TV maupun radio, pada hakikatnya merupakan bentuk pendidikan kesehatan massa.
- 3) Simulasi, dialog antara pasien dengan dokter atau petugas kesehatan lainnya tentang suatu penyakit atau masalah kesehatan disuatu media massa juga merupakan pendekatan massa.
- 4) Acara Dokter OZ dalam acara TV pada tahun 2000– an juga merupakan bentuk pendekatan pendidikan massa.
- 5) Tulisan – tulisan dimajalah atau koran, baik dalam bentuk artikel maupun tanya jawab/konsultasi tentang kesehatan dan penyakit juga merupakan bentuk pendekatan pendidikan kesehatan massa.
- 6) *Billboard*, yang dipasang dipinggir jalan, spanduk, poster dan sebagainya juga merupakan bentuk pendidikan kesehatan massa. Contoh : *Billboard “Ayo ke Posyandu”*.

4. Media Promosi Kesehatan

Berdasarkan fungsinya sebagai penyalur pesan-pesan kesehatan, media promosi kesehatan dibagi menjadi tiga yaitu media cetak, media elektronik, dan media papan (Siregar, 2020 : 19-30) .

a. Media cetak

Media ini mengutamakan pesan-pesan visual, biasanya terdiri dari gambaran sejumlah kata, gambar atau foto dalam tata warna. Ada beberapa kelebihan media cetak antara lain tahan lama, mencakup banyak orang, biaya rendah, dapat dibawa kemana-mana, tidak perlu listrik, mempermudah pemahaman dan dapat meningkatkan gairah belajar. Media cetak memiliki kelemahan yaitu tidak dapat menstimulir efek gerak dan efek suara dan mudah terlipat. Media cetak sebagai alat bantu menyampaikan pesan -pesan kesehatan sangat bervariasi antara lain sebagai berikut:

- 1) *Booklet*, ialah suatu media untuk menyampaikan pesan-pesan kesehatan dalam bentuk buku, baik berupa tulisan maupun gambar.
- 2) *Leaflet*, ialah bentuk penyampaian informasi atau pesan-pesan kesehatan melalui lembaran yang dilipat.
- 3) Poster ialah bentuk media cetak yang berisi pesan atau informasi kesehatan, yang biasanya ditempel di tembok-tembok, di tempat- tempat umum atau dikendaraan umum.
- 4) *Flyer* (selebaran), bentuknya seperti leaflet, tetapi tidak berlipat.
- 5) *Flip chart* (lembar balik), media penyampaian pesan atau informasi kesehatan dalam bentuk lembar balik.
- 6) *Slide*
- 7) Rubrik atau tulisan-tulisan pada surat kabar atau majalah yang membahas suatu masalah kesehatan atau hal-hal yang berkaitan dengan kesehatan.
- 8) Foto yang mengungkapkan informasi kesehatan.

b. Media Elektronik

Media ini merupakan media yang bergerak dan dinamis, dapat dilihat dan didengar dan penyampaiannya melalui alat bantu elektronika. Media elektronik ini memiliki kelebihan antara lain lebih mudah dipahami, lebih menarik, sudah dikenal masyarakat, bertatap muka, mengikut sertakan seluruh panca indera, penyajiannya dapat dikendalikan dan diulang-ulang serta jangkauannya lebih

besar. Kelemahan dari media ini adalah biayanya lebih tinggi, sedikit rumit, perlu listrik dan alat canggih untuk produksinya, perlu persiapan matang, peralatan selalu berkembang dan berubah, perlu keterampilan penyimpanan dan keterampilan untuk mengoperasikannya. Media elektronik sebagai sasaran untuk menyampaikan pesan – pesan atau informasi kesehatan berbeda – beda jenisnya. Antara lain:

- 1) Televisi. Penyampaian pesan atau informasi kesehatan melalui media televisi dapat dalam bentuk sandiwara, sinetron, forum diskusi atau tanya jawab sekitar masalah kesehatan, pidato (ceramah), TV Spot, kuis atau cerdas cermat dan sebagainya.
- 2) Radio. Radio merupakan media yang digunakan untuk menyampaikan pesan kepada orang banyak yang mengandalkan audio atau suara.
- 3) Video. Penyampaian informasi atau pesan – pesan kesehatan dapat melalui video.
- 4) *Slide*. Slide juga dapat digunakan untuk penyampaian pesan atau informasi – informasi kesehatan. Media *slide* adalah media visual yang diproyeksikan melalui alat yang disebut dengan proyektor *slide*.
- 5) Film Strip. Film strip juga dapat digunakan untuk penyampaian pesan – pesan kesehatan. Film strip adalah media visual proyeksi diam, yang pada dasarnya hampir sama dengan media slide.

c. Media Luar Ruang

Media luar ruang merupakan media yang menyampaikan pesannya di luar ruang. Media luar ruang bisa melalui media cetak maupun elektronik misalnya papan reklame, spanduk, pameran, banner dan televisi layar lebar, *umbul-umbul*, yang berisi pesan, slogan atau logo. Kelebihan dari media ini adalah lebih mudah dipahami, lebih menarik, sebagai informasi umum dan hiburan, bertatap muka, mengikut sertakan seluruh panca indera, penyajian dapat dikendalikan dan jangkauannya relatif besar. Kelemahan dari media ini adalah biaya lebih tinggi, sedikit rumit, perlu alat canggih untuk produksinya, persiapan matang, peralatan selalu berkembang dan berubah, memerlukan keterampilan penyimpanan dan keterampilan untuk mengoperasikannya. Beberapa media luar ruang yang dapat dijadikan media promosi kesehatan adalah sebagai berikut :

- 1) Papan reklame yaitu poster dalam ukuran besar yang dapat dilihat secara umum di perjalanan.
- 2) Spanduk yaitu suatu pesan dalam bentuk tulisan dan disertai gambar-gambar yang dibuat dalam secarik kain dengan ukuran tergantung kebutuhan dan dipasang di suatu tempat strategis agar dapat dilihat oleh semua orang.
- 3) Pameran
- 4) *Banner*
- 5) TV layar lebar

F. Promosi Kesehatan melalui video animasi

Menurut Rohani, media audio visual adalah media instruksional modern yang sesuai dengan perkembangan zaman kemajuan IPTEK meliputi media yang dapat dilihat dan didengar. Media audio audio visual memiliki kemampuan lebih baik karena meliputi dua jenis media, yaitu media audio dan media visual. Karakteristik audio visual meliputi dua macam, yaitu media audio visual gerak dan diam. Media ini selain untuk media hiburan dan komunikasi juga dapat digunakan sebagai media edukasi yang mudah dipahami masyarakat dari anak-anak hingga dewasa asal bahasa penyampaiannya jelas dengan bahasa yang mudah dimengerti semua golongan dan usia. Jenis media audio visual dibagi menjadi dua macam yaitu media audio visual murni dan tak murni. Audio visual murni adalah unsur suara maupun gambar berasal dari satu sumber, sedangkan media audio visual tak murni adalah unsur suara dan gambarnya berasal dari sumber yang berbeda (Astuti, 2014 : 19):

Selain mengesankan, menurut Edgar Dale (dalam Astuti, 2014 : 20), media audio visual mempunyai banyak manfaat yaitu sebagai berikut :

1. Memberikan dasar-dasar konkrit untuk berpikir.
2. Membuat pembelajaran lebih menarik.
3. Memungkinkan hasil pembelajaran lebih tahan lama.
4. Memberikan pengalaman-pengalaman yang nyata.
5. Mengembangkan keteraturan dan kontinuitas berpikir.
6. Dapat memberikan pengalaman-pengalaman yang tidak diperoleh dengan cara lain .
7. Membuat kegiatan belajar lebih mendalam, efisien, dan beranekaragam.
8. Dapat digunakan berulang-ulang.

Promosi kesehatan yang akan disajikan kepada para responden dalam penelitian yaitu promosi kesehatan dengan media audio visual tidak murni yaitu berupa beberapa video

animasi yang akan memberikan penjelasan mengenai kebugaran jasmani dan manfaat kebugaran jasmani bagi para remaja.

G. Story Board Media Audio Visual Kebugaran Jasmani

Judul : Kebugaran Jasmani

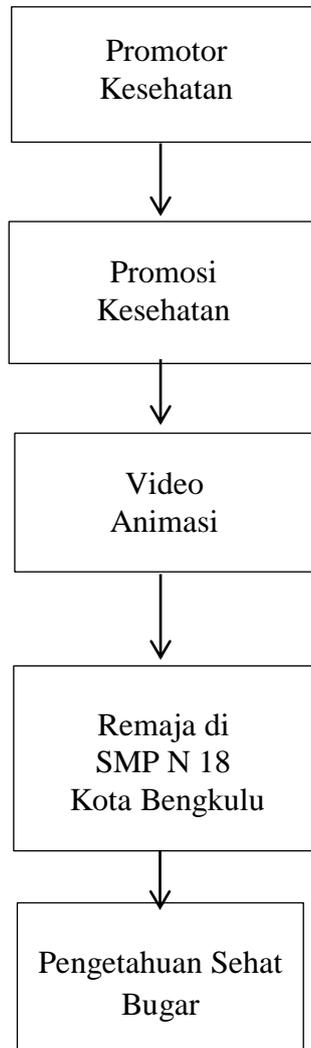
Durasi : 4 menit

Tabel 2. 1 Story Board

No	Scene	Durasi	Narasi
1	1	00.00.00 – 00.00.20	Opening
2	2	00.00.21 – 00.02.01	Penjelasan tentang pengertian kebugaran jasmani
3	3	00.01.07 – 00.01.46	Penjelasan tentang faktor mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani
4	4	00.01.46 – 00.02.37	Penjelasan tentang komponen kebugaran jasmani : Kekuatan <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pengertian kekuatan ▪ Latihan untuk meningkatkan kekuatan
5	5	00.02.37 – 00.02.51	Penjelasan tentang komponen kebugaran jasmani : Daya Tahan <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pengertian Daya Tahan ▪ Latihan untuk meningkatkan Daya Tahan
6	6	00.02.51 – 00.03.04	Penjelasan tentang komponen kebugaran jasmani : Daya Otot <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pengertian Daya Otot ▪ Latihan untuk meningkatkan Daya Otot
7	7	00.03.04 – 00.03.16	Penjelasan tentang komponen kebugaran jasmani : Kelenturan <ul style="list-style-type: none"> ▪ Pengertian Kelenturan ▪ Latihan untuk meningkatkan Kelenturan
8	8	00.03.16 – 00.4.00	Penjelasan tentang manfaat aktivitas fisik

H. Kerangka Teori

Penelitian ini menggunakan kerangka teori dari teori Laswell Model dan teori S-O-R Model yang telah dimodifikasi oleh Ramadhan (2020) yang digambarkan pada bagan 2.2 sebagai berikut :



Bagan 2. 1 Kerangka Teori

Sumber : Teori Laswell Model dan SOR (Ramadhan 2020)

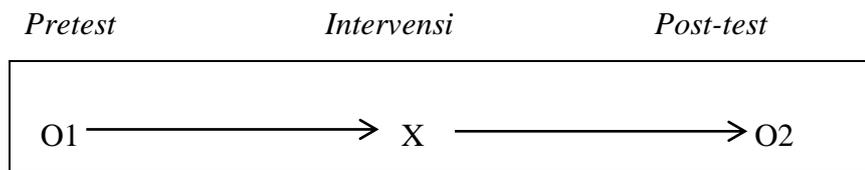
I. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah bahwa ada pengaruh promosi kesehatan dengan video animasi pengetahuan sehat bugar remaja di SMP N 18 Kota Bengkulu.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian dan Rancangan Penelitian

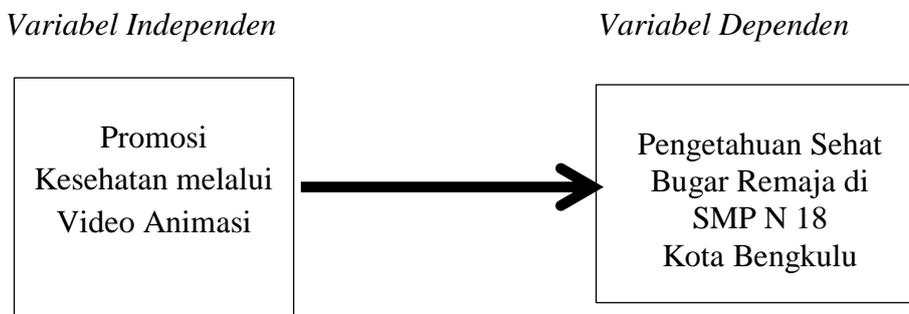
Jenis penelitian ini adalah jenis penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *Pre-experiment*, dengan rancangan penelitian yang digunakan yaitu *One Group Pretest-Posttest design*. Subjek penelitian diminta melakukan tes pengetahuan sebelum melihat promosi kesehatan melalui video animasi (O1), kemudian melihat promosi kesehatan melalui video animasi (X), dan dilakukan kembali *post-test* pengetahuan setelah melihat promosi kesehatan melalui video animasi (O2). Rancangan penelitian ini dapat digambarkan pada bagan 3.1 sebagai berikut (Wibowo, 2014 : 142) :



Bagan 3. 1 Rancangan Penelitian

B. Kerangka Konsep

Kerangka konsep adalah visualisasi hubungan antara berbagai variabel yang dirumuskan oleh peneliti sesudah membaca berbagai teori yang ada dan kemudian menyusun teorinya sendiri yang akan digunakan sebagai landasan untuk penelitian (Wibowo, 2014 : 66). Kerangka konsep dalam penelitian ini dapat digambarkan pada bagan 3.2 sebagai berikut :



Bagan 3. 2 Kerangka Konsep

(Wibowo, 2014 : 66)

C. Definisi Operasional

Definisi operasional variabel yang menjadi pembatas ruang lingkup penelitian ini dapat dilihat pada Tabel 3.1 sebagai berikut :

Tabel 3. 1 Definisi Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Alat Ukur	Cara Ukur	Hasil Ukur	Skala
Pengetahuan sehat bugar	Pengetahuan responden tentang kebugaran jasmani meliputi faktor yang mempengaruhi kebugaran jasmani, komponen kebugaran jasmani, dan manfaat aktivitas fisik	Kuesioner	Kuesioner dengan 10 butir pertanyaan. Jawaban benar diberi skor : 1 dan jawaban yang salah diberi skor : 0	Skor tertinggi : 10 Skor terendah : 0	Rasio
Promosi Kesehatan melalui video animasi	Penyampaian informasi kesehatan tentang kebugaran jasmani melalui audio visual	Video Animasi			

D. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kuantitas dan karakteristik tertentu. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa/i di SMP N 18 Kota Bengkulu dengan jumlah 190 orang

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang mempunyai karakteristik tertentu. Teknik penarikan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik *judgment sampling*. Teknik *judgement sampling* adalah salah satu teknik *purposive sampling* dimana dilakukan pemilihan sampel berdasarkan penilaian beberapa karakteristik anggota populasi yang disesuaikan dengan maksud penelitian (Narbuko dan Achmadi, 2012 : 116). Perhitungan jumlah sampel dalam penelitian ini ditentukan berdasarkan rumus sebagai berikut :

$$n = \frac{N \cdot Z_{1-\alpha/2}^2 \cdot P(1 - P)}{d^2(N - 1) + Z_{1-\alpha/2}^2 \cdot P(1 - P)}$$

Keterangan :

N = Jumlah populasi

n = Jumlah Sampel

$Z_{1-\alpha/2}^2$ = derajat kemaknaan 95 % sehingga diperoleh nilai Z = 1,96

P = proporsi populasi (0,5)

d = presisi absolut (0,1)

Besaran sampel yang diperoleh adalah sebagai berikut :

$$n = \frac{190.1,96.(0,5)(1-0,5)}{0,1^2(190-1)+(1,96)^2.(0,5)(1-0,5)}$$

$$n = \frac{190.1,96.(0,5)(1-0,5)}{0,1^2(189)+1,96.(0,5)(1+0,5)}$$

$$n = \frac{372.0,25}{1,89+0,49}$$

$$n = \frac{93}{2,38}$$

$$n = 39 \text{ orang}$$

Berdasarkan perhitungan rumus diatas, maka jumlah sampel yang akan dijadikan responden dalam penelitian ini adalah sebanyak 39 siswa kelas II SMP N 18 Kota Bengkulu. Kriteria pemilihan sampel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

- a) Siswa-siswi kelas II SMP N 18 Kota Bengkulu
- b) Bersedia menjadi responden
- c) Belum pernah memperoleh promosi kesehatan mengenai sehat bugar

E. Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP N 18 Kota Bengkulu yang beralamat di Jl. KS. Tubun No.17, Jl. Gedang, Kec. Gading Cemp., Kota Bengkulu, Bengkulu 38225. Penelitian ini akan dilakukan pada bulan Maret 2021 sampai dengan selesai.

F. Instrumen dan Bahan Penelitian

Instrumen dan bahan penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Kuesioner Pengetahuan Sehat Bugar

Kuesioner merupakan daftar pertanyaan yang digunakan untuk mengetahui tentang tingkat pengetahuan sehat bugar remaja di SMP N 18 Kota Bengkulu. Kuesioner penelitian ini terdiri dari 10 pertanyaan, dimana jawaban benar diberi nilai 1 (satu) dan jawaban salah diberi nilai (0).

2. Materi Promosi Kesehatan mengenai sehat bugar dalam bentuk video animasi.

G. Pengumpulan Data

Pengumpulan Data dilakukan dengan cara wawancara, dokumentasi, dan studi pustaka/literatur. Adapun penjelasan dari tiap-tiap teknik pengumpulan data tersebut adalah sebagai berikut :

1. Studi Pustaka/literatur

Studi pustaka dilakukan untuk mendapatkan informasi mengenai materi penelitian seperti kajian literatur mengenai kebugaran jasmani serta promosi kesehatan dengan video animasi.

2. Kuesioner

Kuesioner adalah daftar pertanyaan yang sudah disusun baik sesuai dengan tujuan penelitian yang akan diberikan kepada responden untuk dijawab. Kuesioner adalah daftar pertanyaan yang disiapkan peneliti untuk dijawab oleh para responden (siswa/i kelas II SMP N 18 Kota Bengkulu). Pemberian kuesioner digunakan untuk memperoleh informasi mengenai pengetahuan sehat bugar remaja SMP N 18 Kota Bengkulu sebelum dan sesudah diberikan materi promosi kesehatan dengan video animasi.

H. Pengolahan Data

Pengolahan data yang dilakukan dalam penelitian ini secara manual dengan langkah-langkah sebagai berikut :

1. Pemeriksaan Data

Pada tahap ini peneliti melakukan pemeriksaan data yang telah dikumpulkan kemudian disesuaikan dengan jawaban dan kelengkapan pengisian kuesioner oleh responden.

2. Pengkodean

Pada tahap ini peneliti memberikan tanda atau kode untuk memudahkan pengolahan data dari bentuk kalimat menjadi data angka.

3. Tabulasi

Pada tahap ini peneliti menyusun dan menghitung data yang kemudian hasil perhitungannya disajikan dalam bentuk tabel. Proses tabulasi dilakukan dengan cara manual dan bantuan komputer.

4. Pembersihan Data

Pada tahap ini peneliti akan mengecek kembali data penelitian untuk melihat kemungkinan adanya kesalahan pengkodean, ketidaklengkapan, yang kemudian akan dilakukan pembetulan sebelum dianalisis.

I. Analisis Data

Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer yaitu data yang diperoleh dari pengisian kuesioner yang dibagikan. Analisis data yang digunakan adalah analisis Univariat dan analisis Bivariat.

1. Analisis Univariat

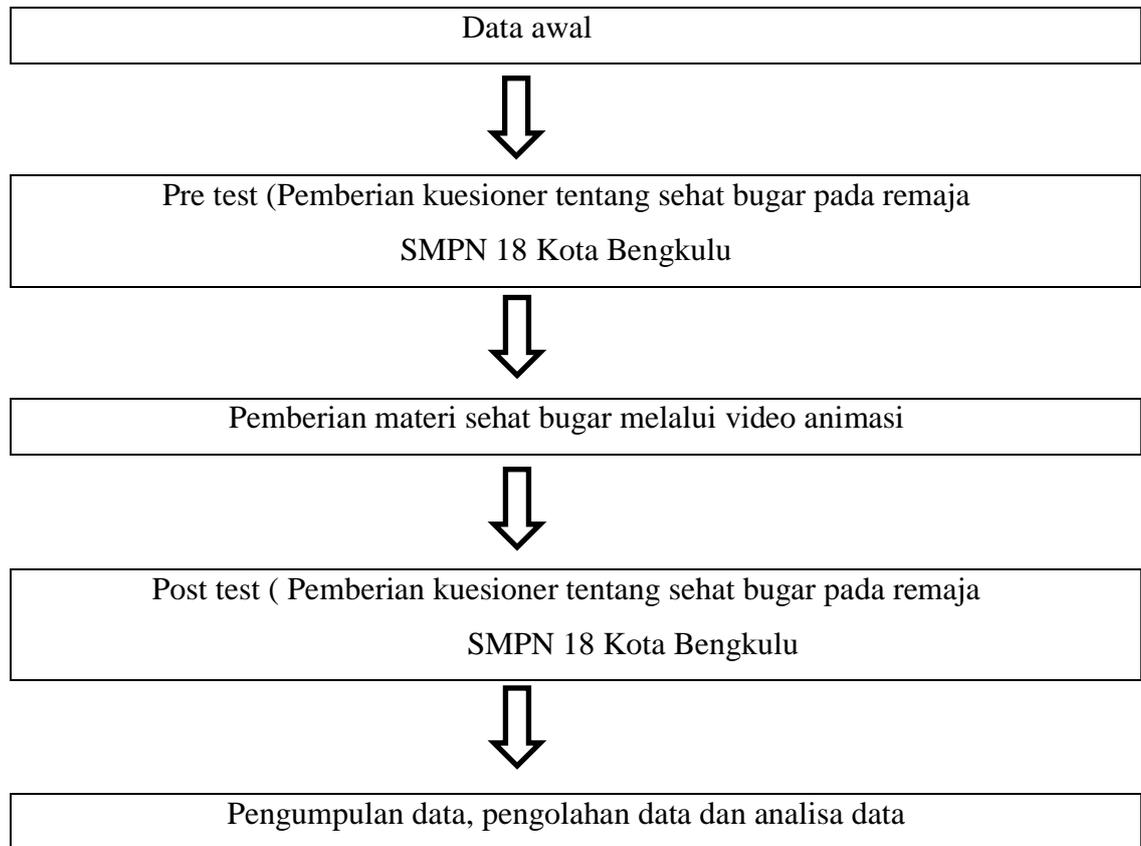
Analisis univariat digunakan untuk melihat distribusi frekuensi dari variabel yang diteliti yaitu perilaku sehat bugar remaja.

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat adalah analisis data yang dilakukan pada dua variabel yang diduga memiliki hubungan atau korelasi. Sebelum dilakukan uji hipotesis, peneliti akan melakukan uji normalitas data dengan menggunakan uji *K-Smirnov* terhadap hasil kuesioner *pre-test* dan *post-test*. Jika data penelitian terdistribusi normal maka uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan uji t (t-paired test). Apabila setelah dilakukan uji normalitas data terdistribusi tidak normal maka hipotesis akan dianalisis menggunakan uji *Statistic Non Parametric Wilcoxon* (Riwidikdo, 2007 dalam Astuti, 2014 : 52). Data dalam penelitian ini terdistribusi tidak normal ketika di uji dengan *K-Smirnov*, sehingga pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan uji *Statistic Non Parametric Wilcoxon*.

J. Alur Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan juni 2021 di SMP Negeri 18 Kota Bengkulu. Pengumpulan data dalam penelitian ini diperoleh dari 2 cara yaitu secara langsung (data primer) dan tidak langsung (data sekunder). Adapun alur penelitian ini digambarkan sebagai berikut :



K. Etika Penelitian

Notoadmojo (2012) mengatakan penelitian kesehatan pada umumnya menggunakan manusia sebagai objek yang diteliti disatu sisi, dan sisi yang lain manusia sebagai yang melakukan penelitian. Oleh karena itu maka dalam pelaksanaan penelitian kesehatan harus memperhatikan hubungan antara kedua belah pihak ini secara etika yang disebut etika penelitian. Dimana hak dan kewajiban antara peneliti dan yang akan diteliti (informan) adalah sebagai berikut:

1. Hak dan Kewajiban Responden

Hak responden meliputi hak untuk dihargai *privacy*-nya, hak untuk merahasiakan informasi yang diberikan, dan hak memperoleh jaminan keamanan atau keselamatan. Sedangkan kewajiban responden adalah untuk memberikan informasi yang diperlukan peneliti.

2. Hak dan kewajiban peneliti

Hak peneliti adalah memperoleh informasi yang diperlukan sejujur-jujurnya dan selengkap-lengkapnyanya dari responden. Sedangkan kewajiban peneliti adalah menjaga *privacy* responden dan menjaga kerahasiaan reponden.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Jalannya Penelitian

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh pendidikan kesehatan melalui video animasi terhadap peningkatan pengetahuan remaja tentang sehat bugar di SMP Negeri 18 Kota Bengkulu. Penelitian ini dibagi menjadi 3 tahap yang meliputi tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap akhir, yaitu sebagai berikut :

a. Persiapan Penelitian

Pada tahap persiapan penelitian ini meliputi beberapa proses antara lain survey awal penetapan judul, menyiapkan instrumen penelitian berupa kuesioner pertanyaan kemudian peneliti melakukan ujian proposal dan mengurus surat izin penelitian di Kesatuan Bangsa dan Politik Kota Bengkulu. Izin dilanjutkan ke Dinas Pendidikan dan Kebudayaan Kota Bengkulu, dan dilanjutkan ke SMP Negeri 18 Kota Bengkulu.

b. Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian dimulai dari proses pengumpulan data, populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa/i SMP N 18 dengan jumlah 190 orang. Berdasarkan perhitungan rumus *judgement sampling*, maka jumlah sample yang akan di jadikan responden dalam penelitian ini adalah sebanyak 39 siswa/i kelas II SMP N 18 Kota Bengkulu dengan kriteria pemilihan sample yaitu siswa/i kelas II SMP N 18 Kota Bengkulu, yang bersedia menjadi responden, belum pernah memperoleh promosi kesehatan mengenai sehat bugar. Pengumpulan data dilakukan pada tanggal 07 - 19 Juni 2021 dengan menggunakan kuesioner pengetahuan *pretest* serta *posttest*. Teknik penarikan sampel dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan teknik *judgment sampling*. Teknik *judgement sampling* adalah salah satu teknik *purposive sampling* dimana dilakukan pemilihan sampel berdasarkan penilaian beberapa karakteristik anggota populasi yang disesuaikan dengan maksud penelitian sehingga mendapatkan sampel sebanyak 39 orang.

Sebelum menggunakan media peneliti telah melakukan uji kelayakan media video animasi sehat bugar pada remaja kepada ahli media, dan sasaran tujuan dilakukan validitas untuk mendapat penilaian dan saran dari ahli mengenai

kesesuaian tampilan media. Hasil yang di dapat setelah melakukan uji validitas dengan ahli media adalah media layak untuk di uji coba.

Adapun dalam pelaksanaan penelitian dibagi menjadi 3 tahap, yaitu :

Tahap awal, pada tanggal 07 Juni 2021, diawali dengan pengisian lembar surat persetujuan terlebih dahulu. Lembar kuesioner pertanyaan diberikan untuk menilai skor *pretest* pada responden terhadap pengetahuan tentang kebugaran jasmani.

Tahap perlakuan, setelah diberikan kuisisioner *pretest* pada penelitian ini maka dilakukan promosi kesehatan melalui melihat video animasi tentang kebugaran jasmani pada tanggal 16 Juni 2021.

Tahap akhir, memasuki hari ke-3 setelah pemberian promosi kesehatan melalui video animasi maka dilakukan *posttest* pada tanggal 19 Februari 2021 dengan memberikan kembali kuesioner pertanyaan untuk mengetahui skor pengetahuan setelah diberikan video tentang kebugaran jasmani.

c. Akhir Penelitian

Setelah didapatkan data penelitian tentang pengetahuan siswa SMP N 18 Kota Bengkulu sebelum dan sesudah diberikan promosi kesehatan melalui media video animasi tentang sehat bugar, maka data yang telah didapatkan kemudian data diolah menggunakan tabel distribusi frekuensi, uji normalitas dan menggunakan *kolmogorov smirnov*, karena data peneilitan berdistribusi tidak normal, maka pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis *Non Parametric Wilcoxon* dengan menggunakan sistem komputerisasi.

2. Hasil Penelitian

Penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui pengaruh promosi kesehatan melalui video animasi terhadap pengetahuan sehat bugar pada remaja SMP N 18 Kota Bengkulu. Perolehan data penelitian untukn variabel pengetahuan sehat bugar diperoleh dengan menggunakan kuesioner pengetahuan. Hasil jawaban responden atas pertanyaan-pertanyaan yang disajikan dalam kuesioner dapat dideskripsikan sebagai berikut :

a. Analisi Univariat

1.) Karakteristik Responden

Karakteristik responden yang diamati dalam penelitian ini meliputi usia siswa dan jenis kelamin. Usia adalah lama hidup seseorang sejak dilahirkan.

Karakteristik siswa tentang pengetahuan sehat bugar berdasarkan jenis kelamin dan usia dapat dideskripsikan pada Tabel 4.1 sebagai berikut :

Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

No.	Variabel	Frekuensi	Persen %
1.	Jenis Kelamin		
	Laki – Laki	25	64,10
	Perempuan	14	35,90
	Jumlah	39	100
2.	Umur		
	13 Tahun	21	53,85
	14 Tahun	18	46,15
	Jumlah	85	100

Dari data diatas dapat diketahui bahwa responden dalam penelitian ini didominasi oleh laki-laki. Dari total 39 responden, sebanyak 64,10% yaitu sebanyak 25 orang berjenis kelamin laki-laki. Jika dilihat berdasarkan usia responden, dari total 39 responden ada sebanyak 21 orang atau 53,85% berusia 13 tahun.

Distribusi frekuensi variabel penelitian, yaitu gambaran hasil pengetahuan siswa SMP N18 Kota Bengkulu tentang kebugaran jasmani sebelum diberikan promosi melalui video animasi (*Pretest*) dan setelah diberikan promosi melalui video animasi (*Postest*). Distribusi Frekuensi pengetahuan sehat bugar SMP N 18 Kota Bengkulu sebelum dan sesudah diberikan video animasi dapat dideskripsikan pada Tabel 4.2 sebagai berikut :

Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Variabel Pretest dan Postest

Variabel	Max	Min	Δ Mean	Std.Deviasi
Pretest	7	1	3,67	1,475
Postest	7	2	4,79	1,361

Berdasarkan analisis data menunjukkan bahwa *Pretest* pengetahuan sehat bugar pada remaja SMP 18 Kota Bengkulu memiliki skor tertinggi 7, skor terendah 1, skor rata-rata 3,67, dan standar deviasi 1,475. Hasil *Postest* responden tentang pengetahuan sehat bugar memiliki skor tertinggi 7, skor terendah 2, skor rata-rata 4,67, dan standar deviasi 1,361.

Terjadi peningkatan pengetahuan pada siswa SMP N 18 Kota Bengkulu setelah diberikan pendidikan kesehatan melalui video animasi tentang kebugaran jasmani yang dapat dilihat dari peningkatan pada nilai *Postest*

responden. Peningkatan pengetahuan siswa tentang kebugaran jasmani dapat digambarkan pada Tabel 4.3 sebagai berikut :

Tabel 4. 3 Distribusi Persentase Variabel Pretest dan Posttest

No	Pertanyaan	Pretest (%)		Posttest (%)	
		Benar	Salah	Benar	Salah
1	Apa faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani?	33	67	46	54
2	Rajin melakukan <i>push up</i> , <i>back up</i> , dan <i>sit up</i> dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani yang berhubungan dengan.....?	5	95	46	54
3	Rajin melakukan <i>vertical jump</i> , <i>front jump</i> , dan <i>side jump</i> dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani yang berhubungan dengan?	21	79	41	59
4	Kemampuan seseorang dalam menggunakan sistem jantung, paru-paru, atau sistem pernapasan dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien disebut?	64	36	59	41
5	Melakukan <i>stretching</i> sebelum dan sesudah melakukan aktivitas olahraga adalah termasuk didalam komponen kebugaran jasmani?	46	54	56	44
6	Sebelum melakukan aktivitas yang menguras tenaga biasanya kita harus agar daya otot bisa mengeluarkan daya maksimum ?	64	36	59	41
7	Latihan penguluran dan latihan peregangan sebelum dan sesudah melakukan aktifitas olahraga. Jikan seseorang memiliki kelenturan yang baik maka orang tersebut terhindar dari cedera. Hal ini adalah salah satu komponen jasmani bagian.....?	44	56	51	49
8	Agar terhindar dari kematian yang disebabkan oleh serangan jantung maka aktivitas fisik yang harus kita sering lakukan adalah sebagai berikut ?	8	92	33	67
9	Manfaat disiplin melakukan aktivitas fisik adalah sebagai berikut ?	62	38	54	46
10	Aktivitas fisik yang dapat mengurangi resiko gangguan kesehatan tulang, otot dan sendi adalah sebagai berikut ?	21	79	33	67

Berdasarkan Tabel 4.2 dapat dilihat sebelum diberikan promosi kesehatan tentang sehat bugar melalui media video animasi, pertanyaan yang memiliki jawaban benar paling banyak adalah pertanyaan no 4 tentang komponen kebugaran jasmani tentang kemampuan dalam menggunakan sistem jantung, paru-paru, atau sistem pernapasan dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien dan no 6 tentang aktivitas yang dilakukan sebelum melakukan aktivitas fisik agar daya otot bisa mengeluarkan daya maksimum dengan persentase benar sebesar 64%. Sedangkan pertanyaan memiliki jawaban benar paling sedikit adalah pertanyaan no 2 tentang aktivitas fisik yang berhubungan dengan

kekuatan dalam komponen kebugaran jasmani dengan persentase benar hanya 5%.

Setelah diberikan promosi kesehatan tentang sehat bugar melalui media video animasi, pertanyaan yang memiliki jawaban benar paling banyak masih pertanyaan no. 4 dan no. 6 meskipun pada perhitungannya persentasenya menurun sebanyak 5% yaitu dari 64% pada *pretest* dan 59% pada *posttest*. Sedangkan pertanyaan yang memiliki jawaban benar paling sedikit adalah pertanyaan no 8 tentang aktivitas fisik yang harus kita sering lakukan agar terhindar dari kematian yang disebabkan oleh serangan jantung dan no 10 tentang aktivitas fisik yang dapat mengurangi resiko gangguan kesehatan tulang, otot dan sendi dengan persentase benar sebesar 33%.

Selain pertanyaan no 4 dan no 6, pertanyaan yang mengalami penurunan tingkat jawaban benar adalah pertanyaan no 9 tentang manfaat disiplin melakukan aktivitas fisik dengan persentase penurunan jawaban benar sebesar 8% yaitu dari 64% menjadi 54%. Sedangkan untuk pertanyaan yang memiliki kenaikan tingkat jawaban benar adalah pertanyaan no 2 yaitu sebanyak 41% dimana persentase jawaban benar sebelum diberikan video animasi tentang kebugaran jasmani adalah sebesar 5% dan mengalami kenaikan menjadi 46% setelah diberikan video animasi tentang kebugaran jasmani. Secara keseluruhan jawaban responden atas pengetahuan tentang sehat bugar mengalami peningkatan setelah diberikan video animasi tentang kebugaran jasmani yang ditunjukkan dengan peningkatan jawaban benar disetiap pertanyaan yang diberikan.

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat adalah analisis data yang dilakukan pada dua variabel yang diduga memiliki hubungan atau korelasi. Sebelum melakukan uji bivariat dilakukan terlebih dahulu uji normalitas. Uji normalitas yang digunakan adalah *kolmogorov smirnov*. Data terdistribusi normal apabila nilai taraf signifikan hitung lebih besar dari nilai signifikan 0,05. Hasil uji normalitas dengan uji *kolmogorov smirnov* untuk variabel penelitian (*Pretest* dan *Posttest*) dapat disajikan pada Tabel 4.4 sebagai berikut :

Tabel 4. 4 Uji Normalitas Data Pretest dan Posttest

Variabel	Statistik	Df	Signifikansi	Keterangan
Pre-test	0,187	39	0,001	Tidak Normal
Post-test	0,156	39	0,017	Tidak Normal

Dari Tabel 4.4 dapat diketahui bahwa nilai signifiikansi pada data *Pretest* 0,001 dan nilai signifikansi pada data *Posttest* 0,017 yaitu lebih kecil dari nilai signifikansi 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa data dalam penelitian ini terdistribusi tidak normal. Karena data terdistribusi tidak normal, maka pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis *Non Parametric Wilcoxon*.

Teknik analisis *Non Parametric Wilcoxon* bertujuan untuk melihat pengaruh promosi kesehatan dengan video animasi terhadap pengetahuan sehat bugar pada siswa SMP N 18 Kota Bengkulu. Hasil uji *Non Parametric Wilcoxon* pada penelitian ini dapat dilihat pada Tabel 4.4 sebagai berikut :

Tabel 4. 5 Hasil Uji Non Parametric Wilcoxon

Variabel		N	Mean	Sum of Rank	Sig
<i>Pretest</i>	Negative Rank	1	10,50	10,50	0,000
<i>Postest</i>	Positif Rank	30	16,18	485,50	
	Ties	8			
	Total	39			

Dari hasil uji *Non Parametric Wilcoxon* diketahui dari 39 responden yang mempunyai pengetahuan tentang sehat bugar lebih baik setelah melihat video animasi promosi sehat bugar (*Postest*) adalah sebanyak 30 responden. 1 orang responden mempunyai penurunan tingkat pengetahuannya tentang sehat bugar setelah melihat video animasi promosi sehat bugar (*Postest*). Sedangkan 8 orang dari 39 responden tidak mengalami peningkatan ataupun penurunan (sama) tingkat pengetahuan sehat bugarnya meskipun telah diberikan video animasi tentang promosi kesehatan.

Nilai signifikansi pada hasil uji *Non Parametric Wilcoxon* adalah sebesar 0,000 yaitu lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05. Hal ini berarti bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima, yang artinya bahwa terdapat pengaruh dari promosi kesehatan dengan video animasi terhadap pengetahuan sehat bugar pada siswa SMP N 18 Kota Bengkulu.

B. Pembahasan

Hasil penelitian dilakukan untuk mengetahui rerata pengetahuan sehat bugar remaja sebelum dan sesudah diberikan promosi kesehatan menggunakan media video animasi di SMPN 18 Kota Bengkulu. Hal ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh promosi kesehatan melalui video animasi terhadap pengetahuan sehat bugar remaja SMPN 18 Kota Bengkulu.

1. Karakteristik Responden

Dari data diatas dapat diketahui bahwa responden dalam penelitian ini didominasi oleh laki-laki dengan persentase sebanyak yaitu sebanyak 25 orang, sedangkan perempuan sebanyak yaitu sebanyak 14 orang. Sedangkan jika dilihat berdasarkan usia responden, responden terbanyak adalah berusia 13 tahun yaitu sebanyak 21 orang. Sedangkan responden yang berusia 14 tahun yaitu sebanyak 18 orang.

2. Rerata Pengetahuan Sehat Bugar Remaja

Hasil penelitian yang diperoleh menggunakan kuesioner yang terdiri dari 10 pertanyaan, rata-rata responden menjawab sebagian besar pertanyaan dengan tepat. Hasil pengumpulan data *pretest* memiliki rata-rata jawaban benar sebesar 36,8%. Sedangkan hasil pengumpulan data *posttest* memiliki rata-rata jawaban benar sebesar 47,8%. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan pada remaja SMP N 18 Kota Bengkulu tentang kebugaran jasmani setelah diberikan video animasi terhadap pengetahuan sehat bugar. Penelitian ini untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh promosi kesehatan melalui video animasi terhadap pengetahuan sehat bugar pada remaja SMP N 18 Kota Bengkulu.

Pengetahuan adalah hasil tahu dan ini terjadi setelah seseorang melakukan penginderaan terhadap suatu objek tertentu. Penginderaan ini terjadi melalui panca indra manusia, yakni indra penglihatan, pendengaran, penciuman, perasa dan peraba. Sebagian besar pengetahuan manusia diperoleh melalui mata dan telinga. Sedangkan faktor yang mempengaruhi perilaku adalah pengalaman pribadi, pengaruh orang lain yang dianggap penting, pengaruh kebudayaan, media massa, lembaga pendidikan, agama, dan faktor emosional.

3. Pengaruh Penggunaan Media Video Animasi

Hasil penelitian ini didukung oleh pengujian data dalam penelitian ini menggunakan uji *Non Parametric Wilcoxon* yang menunjukkan nilai signifikan sebesar 0,000 yaitu lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05. Hal ini berarti bahwa

hipotesis dalam penelitian ini diterima, yang artinya bahwa terdapat pengaruh dari promosi kesehatan dengan video animasi terhadap pengetahuan sehat bugur pada siswa SMP N 18 Kota Bengkulu. Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh promosi kesehatan melalui video animasi. Hal ini dikarenakan remaja lebih memahami promosi kesehatan yang dijelaskan melalui video animasi, video animasi mempengaruhi pengetahuan remaja mengenai sehat bugur. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ramadhan M (2020), dimana hasil penelitiannya menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan terhadap pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan promosi kesehatan melalui media audio visual.

Penelitian mengenai pengaruh promosi kesehatan terhadap tingkat pengetahuan sudah banyak dilakukan. Penelitian Ramadhan (2020) juga mengenai promosi kesehatan terhadap tingkat pengetahuan meskipun memiliki perbedaan pada penelitian peneliti yaitu pada variabel dependen. Ramadhan (2020) melakukan penelitian mengenai pengaruh promosi kesehatan cuci tangan pakai sabun (CTPS) melalui media video terhadap pengetahuan dan sikap siswa/i Madrasah Ibtidaiyah Negeri 2 Kota Bengkulu tahun 2020. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh media video terhadap pengetahuan dan sikap tentang cuci tangan pakai sabun pada anak sekolah Madrasah Ibtidaiyah Negeri 02 Kota Bengkulu di kelas III.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aang Solahudin Anwar (2018) yaitu penelitian mengenai penggunaan media audio visual terhadap motivasi siswa dalam belajar senam kebugaran jasmani dengan sampel sebanyak 40 siswa yang diambil menggunakan *Purposive Sampling*. Hasil penelitian Aang Solahudin Anwar (2018) menunjukkan bahwa belajar dengan menggunakan media audio visual memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan hasil belajaran Senam Kebugaran Jasmani.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Risma Meidiana (2018) yang penelitian mengenai penggunaan media audio visual terhadap pengetahuan dan sikap remaja overweight hasil penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan responden meningkat sesudah diberikan media audio visual, dilihat dari nilai rata-rata sesudah di berikan media audio visual yang lebih tinggi dibandingkan dengan nilai ratarata sebelum di berikan video, dari hasil sikap nilai rata-rata sesudah di berikan video lebih tinggi dibandingkan nilai sebelum di berikan video, dalam proses edukasi

yang dilakukan dengan responden dengan menggunakan video sebagai media edukasi. Video diberikan kepada responden sebagai bahan edukasi. Video yang diberikan kepada responden berisi tentang pengertian overweight dan obesitas, resiko dan penyebab terjadinya overweight dan obesitas, tipe kegemukan, cara menghitung tingkat obesitas, cara sehat menurunkan berat badan, makanan yang dianjurkan serta piramida makanan seimbang.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Reza Riyady Pragita (2018) yang melakukan penelitian mengenai pengaruh pendidikan kesehatan metode stratagem dengan media audio visual terhadap pengetahuan reproduksi. Berdasarkan beberapa penelitian yang telah diuraikan diatas maka dapat disimpulkan bahwa media audio visual dapat digunakan seseorang untuk mempengaruhi sikap dan perilaku orang lain sesuai dengan apa yang disajikan pada media audio visual. Sehingga media audio visual dapat dijadikan salah satu media untuk mempromosikan suatu produk baik barang maupun jasa. Salah satunya adalah pada dunia kesehatan. Media audio visual dapat digunakan sebagai media yang dapat digunakan pada promosi kesehatan kepada masyarakat khususnya para remaja yang tingkat pengetahuannya terhadap kesehatan lebih sedikit sehingga dapat meningkatkan pengetahuan mereka terhadap pentingnya kesehatan dan dapat mengubah perilaku mereka untuk hidup lebih sehat, remaja dari hasil penelitian adalah adanya pengaruh yang bermakna antara pendidikan kesehatan metode stratagem dan media audiovisual terhadap pengetahuan kesehatan reproduksi remaja bahwa pendidikan kesehatan dengan metode stratagem media audiovisual dapat di diberikan kepada remaja untuk meningkatkan pengetahuan remaja mengenai kesehatan reproduksi remaja. Rekomendasi penelitian ini adalah membentuk kelompok peduli kesehatan reproduksi remaja yang berperan aktif dalam pencegahan masalah kesehatan.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Eka Kurnia Astuti (2014) yang melakukan penelitian mengenai pengaruh pendidikan kesehatan dengan media audiovisual terhadap perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada siswa kelas III-V di SD Negeri Wanurojo Kemiri Purworejo. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan dengan media audio visual berpengaruh terhadap perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) pada siswa kelas III-V di SD Negeri Wanurojo Kemiri Purworejo.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Dwi Antony Gunawan (2018) yang melakukan penelitian mengenai pengembangan media audio visual perilaku hidup sehat dalam pembelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan siswa kelas II SD Negeri 3 Gerduren Porwojati Banyumas. Hasil penelitian ini menghasilkan produk berupa media audiovisual yang dikemas dalam bentuk compact disk (CD) dengan hasil penilaian disimpulkan bahwa media pembelajaran audiovisual untuk mata pelajaran pendidikan jasmani olahraga dan kesehatan pada khususnya materi perilaku hidup sehat kesehatan tangan dan kaki pada siswa kelas II SD Negeri 3 Gerduren layak digunakan sebagai sumber bahan ajar.

Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan Astri Lisyani Messakh (2019) yang melakukan penelitian mengenai pengaruh pendidikan kesehatan dengan media audio visual terhadap pengetahuan Wanita Usia Subur tentang kanker serviks di Desa Sumowono. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara pengetahuan tentang kanker serviks sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan dengan media audio visual pada WUS di Desa Sumowono.

Promosi kesehatan dengan media animasi tentang sehat bugar telah memberikan pengaruh positif terhadap pengetahuan siswa tentang perilaku sehat bugar. Karena dengan media animasi mempunyai manfaat yang sangat membantu dalam memberikan informasi kepada siswa, dapat membantu siswa dalam memahami sebuah ilmu, dan siswa akan lebih berkonsentrasi karena melibatkan penglihatan dan pendengaran mereka secara langsung dan bersamaan. Media audio visual dapat digunakan sebagai media yang dapat digunakan pada promosi kesehatan kepada masyarakat khususnya para remaja yang tingkat pengetahuannya terhadap kesehatan lebih sedikit sehingga dapat meningkatkan pengetahuan mereka terhadap pentingnya kesehatan dan dapat mengubah perilaku mereka untuk hidup lebih sehat.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dari promosi kesehatan dengan video animasi terhadap pengetahuan sehat bugar pada siswa SMP N 18 Kota Bengkulu. Hal ini menunjukkan bahwa adanya peningkatan pengetahuan pada siswa SMP N 18 Kota Bengkulu setelah diberikan promosi kesehatan tentang kebugaran jasmani dengan menggunakan media animasi. Sehingga dapat dikatakan bahwa tujuan dan manfaat dari penelitian ini telah tercapai.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh promosi kesehatan melalui video animasi terhadap pengetahuan sehat bugar pada remaja SMP N 18 Kota Bengkulu. Namun terdapat beberapa keterbatasan selama peneliti melakukan penelitian di lapangan diantaranya sebagai berikut :

1. Kegiatan penelitian ini dilakukan harus menyesuaikan waktu dengan pihak sekolah karena pada masa pandemi Covid 19 kegiatan belajar mengajar di sekolah dihentikan sementara sehingga peneliti harus menyesuaikan waktu dengan pihak sekolah agar dapat melakukan penelitian dan memberikan kuesioner kepada para siswa serta melakukan pemutaran video guna memberikan promosi kesehatan tentang kebugaran jasmani. Sehingga siswa yang menjadi responden menjawab pertanyaan kuesioner yang ada menjadi kurang maksimal.
2. Penelitian ini hanya mengukur pengetahuan materi kebugaran jasmani sebelum dan sesudah diberikan video animasi, namun tidak mengukur perubahan perilaku dari responden. Hal ini disebabkan karena untuk mengukur perubahan perilaku memerlukan waktu yang relatif lama sedangkan peneliti memiliki keterbatasan waktu penelitian

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari tujuan penelitian dan hasil penelitian yang telah diperoleh peneliti untuk melihat pengaruh promosi kesehatan melalui video animasi terhadap pengetahuan sehat bugar pada remaja SMP N 18 Kota Bengkulu, maka peneliti dapat menarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Diketahui bahwa responden dalam penelitian ini didominasi oleh laki-laki dengan persentase sebanyak 25 orang. Jika dilihat berdasarkan usia responden, responden terbanyak adalah berusia 13 tahun yaitu sebanyak 21 orang
2. Rerata pengetahuan sehat bugar remaja SMP N 18 Kota Bengkulu dimana rata-rata sebelum promosi kesehatan melalui video animasi adalah sebesar 36,67% dan meningkat menjadi 47,95% setelah diberikan promosi kesehatan melalui video animasi.
3. Ada pengaruh promosi kesehatan melalui video animasi terhadap pengetahuan sehat bugar pada remaja SMP N 18 Kota Bengkulu.

B. Saran

1. Bagi Instiusi

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan ada pengaruh yang signifikan promosi kesehatan dengan video animasi terhadap pengetahuan sehat bugar remaja, maka disarankan kepada promotor kesehatan untuk dapat menggunakan metode audio visual dalam melakukan penyuluhan tentang sehat bugar untuk meningkatkan pengetahuan remaja.

2. Bagi Peneliti Lainnya

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai informasi data dasar untuk penelitian serupa dan penelitian ini diharapkan dapat memberikan masukan pada penelitian yang akan datang dalam membuat penelitian yang lainnya. Peneliti berikutnya dapat melanjutkan atau mengembangkan penelitian ini dengan menambah atau menggunakan variabel atau desain yang berbeda.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriandi, Irvan dkk. 2016. Film yang Efektif sebagai Media Promosi Kesehatan bagi Masyarakat. *JSK, Volume 2 Nomor 2 Desember Tahun 2016*.
- Anwar, Aang Solahudin. 2018. Penggunaan Media Audio Visual Terhadap Motivasi Siswa dalam Belajar Senam Kebugaran Jasmani. *Jurnal Sekolah Dasar : Elementary School Journal, 1 (3), September 2018, pp. 60-65*.
- Ariyanti. 2009. Hubungan Antara Perilaku Hidup Sehat dan Motivasi Belajar dengan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani Siswa kelas XI SMA Negeri 1 Bayat, Klaten. *Skripsi. Yogyakarta. Universitas Negeri Yogyakarta Fakultas Ilmu Keolahragaan*.
- Astuti, Eka Kurnia. 2014. Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Media Audio Visual terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Siswa Kelas III-V di SD Negeri Wanurojo Kemiri Purworejo. *Skripsi. Yogyakarta. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah*.
- Darmawan, Fiat Dodi. 2015. Hubungan Antara Perilaku Hidup Sehat dan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Prestasi Belajar Penjasorkes Siswa Kelas XI di SMA N 1 Baturaden 2015. *Skripsi. Yogyakarta. Universitas Negeri Yogyakarta Fakultas Ilmu Keolahragaan*.
- Giriwijoyo, Santosa dan Dikdik Zafar Sidik. 2012. *Ilmu Faal Olahraga (fisiologi olahraga). Cetakan Pertama*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Giriwijoyo, Santosa dan Dikdik Zafar Sidik. 2013. *Ilmu Kesehatan Olahraga. Cetakan Kedua*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Gunawan, Dwi Antony. 2018. Pengembangan Media Audio Visual Perilaku Hidup Sehat dalam Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan Siswa Kelas II SD Negeri 3 Gerduren Purwojati, Banyumas. *Skripsi. Yogyakarta. Universitas Negeri Yogyakarta Fakultas Ilmu Keolahragaan*.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2018. *Laporan Nasional Riskesdas 2018*.
- Krisnawan, Bella N.W. 2018. Hubungan Antara Persepsi Remaja terhadap Peran Teman Sebaya dan Moral Disengagement dengan Perilaku Cyberbullying pada Siswa SMA di Surabaya. *Penelitian Korelasional. Surabaya. Universitas Airlangga Fakultas Keperawatan*.
- Mona, Hastuti. 2018. Pengaruh Media Audiovisual dan Ceramah terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja tentang Pentingnya Konsumsi Sayur dan Buah di SMPIT Al Musabbihin dan SMPIT Namira Medan Tahun 2018. *Tesis. Medan. Universitas Sumatera Utama Fakultas Kesehatan Masyarakat*.
- Maxum, Muhammad. 2020. Pengaruh Metode Step Test Terhadap Kebugaran Jasmani pada Remaja. *Skripsi. Bengkulu. Poltekkes Kemenkes Bengkulu Program Studi Promosi Kesehatan*.

- Muizzah, Lilik. 2013. Hubungan Antara Kebugaran Dengan Status Gizi dan Aktivitas Fisik pada Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2013. *Skripsi. Jakarta. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan.*
- Meidiana, Risma dkk 2018 Pengaruh Edukasi melalui Audio Visual Terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Overweight. *Skripsi. Bengkulu. Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu, Indonesia*
- Notoatmodjo, S. 2010. *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi*. Revisi 2010. Jakarta : Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. 2012. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Revisi 2012. Jakarta : Rineka Cipta.
- Pragita, Riyady Reza 2018. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Metode Stratagem dengan Media Audio Visual Terhadap Pengetahuan Kesehatan Reproduksi Remaja. *Skripsi Fakultas Keperawatan Universitas Jember*
- Ramadhan, M.Alsa. 2020. Pengaruh Promosi Kesehatan Cuci Tangan Pakai Sabun (CTPS) Melalui Media Video Terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswa/i Madrasah Ibtidaiyah Negeri 2 Kota Bengkulu tahun 2020. *Skripsi. Bengkulu. Poltekkes Kemenkes Bengkulu Program Studi Promosi Kesehatan.*
- Santosa, Asep. 2016. Panduan Aktivitas Kebugaran Jasmani untuk Remaja Berbasis Android. *Skripsi. Yogyakarta. Universitas Negeri Yogyakarta Fakultas Ilmu Keolahragaan.*
- Siregar, Putra Apriadi. 2020. *Promosi Kesehatan*. Buku Ajar. Medan : Universitas Islam Negeri Fakultas Kesehatan Masyarakat.
- Susilawati, Dwi. 2016. *Promosi Kesehatan*. Modul Bahan Ajar cetak Keperawatan. Cetakan Pertama. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Pusat pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan.
- Ulaa, Fithriyanal. 2012. Hubungan Antara Kesegaran Jasmani, Kecerdasan dan Pendidikan Orangtua dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas Olahraga Sekolah Menengah Atas Muhammadiyah 7 Yogyakarta Tahun 2011/2012. *Skripsi. Yogyakarta. Universitas Negeri Yogyakarta Fakultas Ilmu Keolahragaan.*
- Wibowo, Adik. 2014. *Metodologi Penelitian Praktis Bidang Kesehatan*. Cetakan Pertama. Jakarta:PT.Raja Grafindo Persada.

L

A

M

P

I

R

A

N

LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN

Dengan ini, Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama :.....

Jenis Kelamin :.....

Kelas :.....

Usia :.....

Menyatakan kesediaan untuk turut berpartisipasi untuk menjadi responden penelitian yang dilakukan oleh Sobra Imami Handadly mahasiswa Program Studi DIV Promosi Kesehatan Poltekkes Kemenkes Bengkulu dengan judul Penelitian “Pengaruh Promosi Kesehatan Melalui Audio Visual Terhadap Pengetahuan dan Perilaku Sehat Bugar Remaja”.

Persetujuan ini saya buat secara sukarela, tanpa paksaan dan tekanan dari pihak manapun, semoga dapat dipergunakan dengan sebaik-baiknya.

Bengkulu,.....2021

Responden

(.....)

KUESIONER KEBUGARAN JASMANI

D. PETUNJUK

1. Pada kuesioner Pengetahuan pilih jawaban yang benar.
2. Pada kuesioner sikap pilih salah satu jawaban dengan tanda centang (✓)

Ingat ya...

1. Ini bukanlah tes dan tidak akan mempengaruhi nilai adik-adik di sekolah.
 2. Tolong semua pertanyaan harus dijawab dengan jujur dan cermat.
-

E. Kuesioner Pengetahuan

1. Apa faktor yang mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani?
 - a. Makanan, usia, jenis kelamin, dan berat badan.
 - b. Makanan, Genetik, Rokok, dan usia.
 - c. Genetik, berat badan, usia, jenis kelamin
 - d. Genetik, usia, jenis kelamin
2. Rajin melakukan *push up*, *back up*, dan *sit up* dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani yang berhubungan dengan.....?
 - a. Kekuatan
 - b. Daya Otot
 - c. Keseimbangan
 - d. Daya tahan
3. Rajin melakukan *vertical jump*, *front jump*, dan *side jump* dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani yang berhubungan dengan.....?
 - a. Kekuatan
 - b. Daya Otot
 - c. Fleksibilitas
 - d. Daya tahan
4. Kemampuan seseorang dalam menggunakan sistem jantung, paru-paru, atau sistem pernapasan dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien disebut?
 - a. Keseimbangan
 - b. Daya tahan
 - c. Daya otot
 - d. Kekuatan

5. Melakukan *stretching* sebelum dan sesudah melakukan aktivitas olahraga adalah termasuk didalam komponen kebugaran jasmani.....?
 - a. Keseimbangan
 - b. Fleksibilitas
 - c. Kekuatan
 - d. Daya tahan

6. Sebelum melakukan aktifitas yang menguras tenaga biasanya kita harus agar daya otot bisa mengeluarkan daya maksimum ?
 - a. Stretching
 - b. Beristirahat
 - c. Makan
 - d. Minum

7. Latihan penguluran dan latihan peregangan sebelum dan sesudah melakukan aktifitas olahraga. Jika seseorang memiliki kelenturan yang baik maka orang tersebut terhindar dari cedera. Hal ini adalah salah satu komponen jasmani bagian.....?
 - a. Ketepatan
 - b. Kelenturan
 - c. Keseimbangan
 - d. Kekuatan

8. Agar terhindar dari kematian yang disebabkan oleh serangan jantung maka aktivitas fisik yang harus kita sering lakukan adalah sebagai berikut :
 - a. Lari, angkat beban, dan mendaki
 - b. Lari, stretching, dan bersepeda
 - c. Jump, bola basket, dan berdiri satu kaki
 - d. Jump, angkat beban, dan mendaki

9. Manfaat disiplin melakukan aktivitas fisik adalah sebagai berikut :
 - a. Mengurangi depresi, kecemasan, dan kematian dini
 - b. Mengurangi berat badan, dan mempercantik diri.
 - c. Menambah nafsu makan dan mengurangi resiko hipertensi
 - d. Menambah nafsu makan dan menambah berat badan

10. Aktivitas fisik yang dapat mengurangi resiko gangguan kesehatan tulang, otot dan sendi adalah sebagai berikut :
 - a. Golf, tenis, dan yoga
 - b. Yoga, bola basket, dan marathon.
 - c. Yoga, pilates, dan taichi
 - d. Golf, basket, badminton

LEMBAR BIMBINGAN

Nama pembimbing I : Sri Sumiati AB, S.Pd.,M.Kes

Nama mahasiswa : Sobra Imami Handadly

Nim : P05170017039

Judul proposal : Pengaruh Promosi Kesehatan Melalui Audio Visual Terhadap Pengetahuan dan Prilaku Sehat Buger Remaja SMP Kota Bengkulu

No.	Hari/Tanggal	Topik	Saran	Paraf Pembimbing
1	Rabu, 23 September 2020	Pengajuan judul skripsi	Melengkapi data	
2	Kamis, 24 September 2020	Pengajuan judul skripsi	Acc judul skripsi, lanjut BAB I	
3	Senin, 04 Januari 2021	Konsul BAB I	Perbaikan BAB I	
4	Rabu, 06 Januari 2021	Konsul Perbaikan BAB I dan konsul BAB II	Perbaikan BAB II	
5	Jumat, 08 Januari 2021	Konsul Perbaikan BAB II dan konsul BAB III	Perbaikan BAB III	
6	Senin, 18 Januari 2021	Konsul Perbaikan BAB III	Perbaikan BAB III	
7	Senin, 01 Februari 2021	Konsul Perbaikan BAB III	ACC Proposal Penelitian	
8	Selasa, 25 Mei 2021	Konsultasi pelaksanaan penelitian	Mengurus surat izin silahkan melaksanakan penelitian	
9	Jumat, 02 Juli 2021	Konsultasi BAB IV dan V	Perbaikan BAB IV dan V	
10	Kamis, 8 Juli 2021	Konsultasi BAB I-V	Perbaikan pembahasan	
11	Jumat, 9 Juli 2021	Konsultasi BAB I-V	ACC BAB I-V	

LEMBAR BIMBINGAN

Nama pembimbing II : Reka Lagora M, SST, M.Kes

Nama mahasiswa : Sobra Imami Handadly

Nim : P05170017039

Judul Proposal : Pengaruh Promosi Kesehatan Melalui Audio Visual Terhadap Pengetahuan dan Prilaku Sehat Buger Remaja SMP Kota Bengkulu

No.	Hari/Tanggal	Topik	Saran	Paraf Pembimbing
1	Senin, 21 September 2020	Pengajuan judul skripsi	Melengkapi data	<i>RK</i>
2	Selasa, 29 September 2020	Pengajuan judul skripsi	Acc judul skripsi, lanjut BAB I	<i>RK</i>
3	Senin, 16 November 2020	Konsul BAB I	Perbaikan BAB I	<i>RK</i>
4	Senin, 04 Januari 2021	Konsul perbaikan BAB I dan membuat Outline BAB II	Perbaikan BAB I dan lanjut BAB II	<i>RK</i>
5	Jumat, 08 Januari 2021	Konsul perbaikan BAB I, II, III	Perbaikan BAB I-III	<i>RK</i>
6	Rabu, 10 Januari 2021	Konsul perbaikan BAB I-III	Perbaikan BAB III dan Kuesioner	<i>RK</i>
7	Kamis, 19 Januari 2021	Konsul perbaikan BAB I-III	Acc Proposal Penelitian	<i>RK</i>
8	Selasa, 25 Mei 2021	Konsultasi pelaksanaan penelitian	Mengurus surat izin silahkan melaksanakan penelitian	<i>RK</i>
9	Jumat, 08 Juli 2021	Konsultasi BAB IV dan V	Perbaikan BAB IV dan V	<i>RK</i>
10	Selasa, 13 Juli 2021	Konsultasi BAB IV dan V	Perbaikan BAB IV dan V	<i>RK</i>
11	Rabu, 21 Juli 2021	Konsultasi BAB IV dan V	Perbaikan BAB IV dan V	<i>RK</i>
12	Kamis, 22 Juli 2021	Konsultasi BAB IV dan V	ACC Skripsi	<i>RK</i>

**KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN
HEALTH RESEARCH ETHICS COMMITTEE
POLTEKKES KEMENKES BENGKULU
POLTEKKES KEMENKES BENGKULU**

**KETERANGAN LAYAK ETIK
DESCRIPTION OF ETHICAL EXEMPTION
"ETHICAL EXEMPTION"**

No.KEPK.M/038/05/2021

Protokol penelitian yang diusulkan oleh :
The research protocol proposed by

Peneliti Utama : Sobra Imami Handadly
Principal In Inverstigator

Nama Institusi : Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Name of the Institution

Dengan judul:
Title

Pengaruh promosi kesehatan melalui video animasi terhadap pengetahuan sehat bugar remaja
SMPN 18 Kota Bengkulu

Dinyatakan layak etik sesuai 7 (tujuh) Standar WHO 2011, yaitu 1) Nilai Sosial, 2) Nilai Ilmiah, 3) Pemerataan beban dan Manfaat, 4) Resiko, 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.

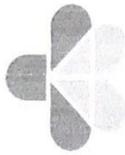
Declared to be ethically appropriate in accordance to 7 (seven) WHO 2011 Standards, 1) Social Value, 2) Scientific Values, 3) Equitable Assasment and Benefit, 4) Risks, 5) Persuasion/Exploitation, 6) Confidentiality and Privacy, and 7) Informed Consent, referring to the 2016 CIOMS Guidelines, This is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

Pernyataan Laik Etik ini berlaku selama kurun waktu tanggal 07 Mei 2021 sampai dengan tanggal 07 Agustus 2021.

This declaration of ethics applies during the period May 07, 2021 until August 07, 2021

May 07, 2021
Professor and Chairperson


Apt. Zamharira Muslim, M.Farm



KEMENTERIAN
KESEHATAN
REPUBLIK
INDONESIA

KEMENTERIAN KESEHATAN RI
BADAN PENGEMBANGAN DAN PEMBERDAYAAN SUMBER DAYA MANUSIA KESEHATAN
POLITEKNIK KESEHATAN BENGKULU

Jalan Indragiri No. 03 Padang Harapan Kota Bengkulu 38225
Telepon: (0736) 341212 Faximile (0736) 21514, 25343
website: www.poltekkes-kemenkes-bengkulu.ac.id, email: poltekkes26bengkulu@gmail.com



05 Mei 2021

Nomor : : DM. 01.04/1603/12/2021
Lampiran : -
Hal : : **Izin Penelitian**

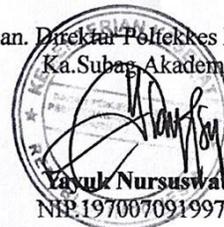
Yang Terhormat,
Kepala Sekolah SMPN 18 Kota Bengkulu
di
Tempat

Sehubungan dengan penyusunan tugas akhir mahasiswa dalam bentuk Skripsi bagi Mahasiswa Prodi Promosi Kesehatan Program Sarjana Terapan Poltekkes Kemenkes Bengkulu Tahun Akademik 2020/2021 , maka bersama ini kami mohon Bapak/Ibu dapat memberikan izin pengambilan data kepada:

Nama : Sobra Imami Handadly
NIM : P05170017039
Program Studi : Promosi Kesehatan Program Sarjana Terapan
No Handphone : 081261177232
Tempat Penelitian : SMPN 18 Kota Bengkulu
Waktu Penelitian : Mei-Juni
Judul : Pengaruh Promosi Kesehatan Melalui Video Animasi Terhadap Pengetahuan Sehat Bugar Remaja SMPN 18 Kota Bengkulu

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

an. Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Ka. Subag. Akademik,



Yayuk Nursuswatun, S.Sos, M.Si
NIP.197007091997032001

Tembusan disampaikan kepada:



BADAN KESATUAN BANGSA DAN POLITIK

Jalan Melur No. 01 Nusa Indah Telp. (0736) 21801

BENGKULU

REKOMENDASI PENELITIAN

Nomor : 070/903 /B.Kesbangpol/2021

- Dasar : Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 7 Tahun 2014 tentang Perubahan Atas Peraturan Menteri Dalam Negeri Republik Indonesia Nomor 64 Tahun 2011 tentang Pedoman Penerbitan Rekomendasi Penelitian
- Memperhatikan : Surat dari Wakil Direktur Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu Nomor : DM.0104/1602/2/2021 tanggal 05 Mei 2021 perihal Izin Penelitian

DENGAN INI MENYATAKAN BAHWA

Nama : SOBRA IMAMI HANDADLY
 NIM : P05170017039
 Pekerjaan : Mahasiswa
 Prodi : Promosi Kesehatan Program Sarjana Terapan
 Judul Penelitian : Pengaruh Promosi Kesehatan Melalui Video Animasi Terhadap Pengetahuan Sehat Bugar Remaja SMPN 18 Kota Bengkulu
 Tempat Penelitian : SMP Negeri 18 Kota Bengkulu
 Waktu Penelitian : 01 Juni s.d 01 Juli 2021
 Penanggung Jawab : Direktur Poltekkes Kemenkes Bengkulu

- Dengan Ketentuan :
1. Tidak dibenarkan mengadakan kegiatan yang tidak sesuai dengan penelitian yang dimaksud.
 2. Melakukan Kegiatan Penelitian dengan Mengindahkan Protokol Kesehatan Penanganan Covid-19.
 3. Harus mentaati peraturan perundang-undangan yang berlaku serta mengindahkan adat istiadat setempat.
 4. Apabila masa berlaku Rekomendasi Penelitian ini sudah berakhir, sedangkan pelaksanaan belum selesai maka yang bersangkutan harus mengajukan surat perpanjangan Rekomendasi Penelitian.
 5. Surat Rekomendasi Penelitian ini akan dicabut kembali dan dinyatakan tidak berlaku apabila ternyata pemegang surat ini tidak mentaati ketentuan seperti tersebut diatas.

Demikianlah Rekomendasi Penelitian ini dikeluarkan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Dikeluarkan di : Bengkulu
 Pada tanggal : 07 Mei 2021

a.n. WALIKOTA BENGKULU
 Badan Kesatuan Bangsa Dan Politik
 Kota Bengkulu
 u.b. Sekretaris

RUDI ANTONI, SE, M.Si
 Penata TK.I
 NIP. 197912192006041014



PEMERINTAH KOTA BENGKULU
DINAS PENDIDIKAN

Jl. Mahoni Nomor 57 Bengkulu 38227 Telp. (0736) 21429, 21725 Fax. (0736) 345444
Website : disdik.bengkulukota.go.id

SURAT IZIN PENELITIAN

NOMOR : 070/AgR /I. D.DIK/2021

Dasar : Surat dari Wakil Direktur Bidang Akademik Poltekkes Kemenkes Bengkulu
Nomor : DM.0104/1602/2L/2021 Tanggal 05 Mei 2021
Perihal : Izin Penelitian.

Mengingat untuk kepentingan Penulisan skripsi dan Pengembangan Pendidikan dalam wilayah Kota Bengkulu, maka dengan ini dapat memberikan Izin Penelitian kepada:

Nama : **Sobra Imami Handadly**
NPM : **P05170017039**
Program Studi : **Promosi Kesehatan Program Sarjana Terapan**
Judul Penelitian : **"Pengaruh Promosi Kesehatan Melalui Video Animasi Terhadap Pengetahuan Sehat Buger Remaja SMPN 18 Kota Bengkulu"**.

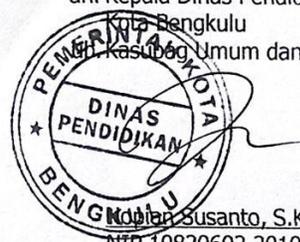
Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. a. Tempat Penelitian : SMP N 18 Kota Bengkulu
b. Waktu Penelitian : 01 Juni s.d 01 Juli 2021
2. Izin tersebut khusus dan terbatas untuk kepentingan Penulisan skripsi dan tidak diperbolehkan/dipublikasikan sebelum mendapat izin tertulis dari Kepala Dinas Pendidikan Kota Bengkulu.
3. Menyampaikan hasil penelitian tersebut kepada Kepala Dinas Pendidikan Kota Bengkulu dan unit kerja tempat penelitian yang bersangkutan.

Demikian surat izin mencari data ini diberikan untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Ditetapkan di : Bengkulu
Pada tanggal : 02 Juni 2021

an. Kepala Dinas Pendidikan
Kota Bengkulu
Kasubag Umum dan Kepegawian,



Kedua Susanto, S.Kom
NIP.19820602 201001 1 008

Tembusan Yth :

1. Walikota Bengkulu (sebagai laporan)
2. Wakil Dekan Bid. Akademik



PEMERINTAH KOTA BENGKULU
DINAS PENDIDIKAN
SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI (SMPN) 18

(AKREDITASI A, NSS : 201266001001, NPSN : 10702480)
 Jalan K.S. Tubun Kel. Jalan Gedang Telp./Fax. (0736) 21690 Bengkulu 38225 email : smp18bengkulu@gmail.com

SURAT KETERANGAN

Nomor: 300/315 /SMPN18

Yang bertanda tangan dibawah ini Kepada Sekolah Menengah Petama (SMP) Negeri 18 Kota Bengkulu, memberikan izin penelitian kepada:

Nama : SOBRA IMAMI HANDADLY
 Nim : P05170017039
 Program Studi : Promosi Kesehatan Program Sarjana Terapan
 Judul : “Pengaruh Promosi Kesehatan Melalui Video Animasi Terhadap Pengetahuan Sehat Bugar Remaja SMP Negeri 18 Kota Bengkulu”
 Universitas : Poltekkes Kemenkes Bengkulu

Telah Selesai melaksanakan penelitian di SMP Negeri 18 Kota Bengkulu,
 Demikian surat ini dibuat agar kiranya dapat digunakan sebagai mestinya.

Bengkulu, 24 Juni 2021

Kepala Sekolah


Drs. SUBHAN SUWITO
 NIP. 19650620 199412 1 001

LEMBAR VALIDASI UNTUK AHLI MEDIA

Judul Penelitian : PENGARUH PROMOSI KESEHATAN MELALUI VIDEO ANIMASI TERHADAP PENGETAHUAN SEHAT BUGAR REMAJA SMPN 18 KOTA BENGKULU

Sasaran Penelitian : Remaja Di SMPN 18 Kota Bengkulu

Peneliti : SOBRA IMAMI HANDADLY

Validator : Rizqi Darmawan, S.Tr.Nes

Petunjuk:

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

Instrumen Pengumpulan Data

No	Aspek yang dinilai	Layak	Tidak Layak
1	Kesederhanaan tata letak dengan menonjolkan unsur tertentu	√	
2	Penempatan penjelasan diposisikan secara sederhana	√	
3	Penulisan materi menggunakan kalimat yang ringkas	√	
4	Ketepatan penggunaan istilah sehingga mudah dipahami	√	
5	Kesederhanaan pemilihan kata	√	
6	Terdapat hubungan erat antara berbagai unsur visual secara keseluruhan	√	
7	Pemilihan gambar mendukung materi yang disampaikan	√	
8	Desain keseluruhan sesuai dengan tema	√	
9	Cover mencerminkan isi video	√	
10	Judul mencerminkan isi materi	√	
11	Terdapat penekanan pada materi yang disampaikan	√	
12	Kontribusi media dalam menarik perhatian siswa siswi	√	
13	Kontribusi media dalam mendorong minat siswa siswi	√	
14	Keseimbangan antara gambar dengan	√	

	teks		
15	Harmonisasi penatan komposisi unsur-unsur visual	✓	
16	Garis mampu membantu siswa siswi mengetahui batasan-batasan tiap gambar maupun teks	✓	
17	Garis luar pada desain mampu mengarahkan siswa untuk mempelajari materi dalam urutan-urutan khusus	✓	
18	Bentuk gambar dapat divisualisasikan menyerupai realita dalam kehidupan	✓	
19	Bentuk gambar dapat divisualisasikan secara jelas	✓	
20	Terdapat ruang yang membatasi gambar dengan teks sehingga tidak terkesan berdesak-desakan	✓	
21	Tidak ada ruang kosong yang berlebihan sehingga terkesan mubadzir	✓	
22	Kelayakan gambar di video	✓	
23	Kelayakan rangkaian konstruksi gambar pop up		
24	Kualitas ilustrasi warna mendukung desain		
25	Ketepatan pemilihan warna dalam teks	✓	

Sumber: Nana Sudjana dan Ahmad Rivai (2010)

Tabel Kesalahan dan Saran Perbaikan

No	Jenis Kesalahan	Saran Perbaikan

Komentar/ Saran:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

Kesimpulan:

- ① Layak untuk uji coba lapangan tanpa revisi
2. Layak untuk uji coba lapangan dengan revisi sesuai saran
(*Mohon diliingkari nomor sesuai dengan kesimpulan Bapak/Ibu*)

Bengkulu, Juni 2021
Ahli Media


Rina Darmawan S. Tr. MEd
NIP.

LEMBAR VALIDASI UNTUK AHLI MATERI

Judul Penelitian : Pengaruh Promosi Kesehatan Melalui Media Animasi Terhadap Pengetahuan Sehat Buger Remaja SMPN 18 Kota Bengkulu

Sasaran Penelitian : Siswa SMPN 18 Kota Bengkulu

Peneliti : Sobra Imami Handadly

Validator : *Eni Hidayati Spd*

Petunjuk:

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

Instrumen Pengumpulan Data

No	Aspek yang dinilai	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 perkembangan zaman	✓	
5	Penyusunan materi sesuai dengan perkembangan keilmuan	✓	
6	Materi disusun secara sistematis	✓	
7	Materi disusun secara logis	✓	
8	Relevansi materi sehat bugar dengan	✓	
9	Relevansi materi sehat bugar dengan	✓	
10	Materi yang disajikan dapat meningkatkan kemampuan pemahaman siswa siswi	✓	
11	Materi yang disajikan dapat merangsang kemampuan siswa untuk berpikir lebih runtut	✓	
12	Kontribusi materi dalam meningkatkan	✓	

	sikap siswa siswi		
13	Materi yang disajikan dapat meningkatkan keterampilan berpikir kritis siswa siswi	✓	
14	Materi yang disajikan dapat meningkatkan kepekaan sosial siswa siswi	✓	
15	Materi yang disajikan sesuai dengan taraf berpikir siswa siswi	✓	
16	Penyusunan materi sesuai dengan karakteristik psikologis siswa siswi	✓	
17	Materi yang disajikan dapat menimbulkan keingintahuan siswa lebih lanjut	✓	
	Materi yang disajikan menimbulkan dorongan lebih tinggi untuk belajar aktif	✓	
	Kontribusi materi dalam memberikan motivasi belajar bagi siswa siswi	✓	
	Kontribusi materi dalam pembelajaran yang menyenangkan	✓	

Tabel Kesalahan dan Saran Perbaikan

No	Jenis Kesalahan	Saran Perbaikan

Komentar/ Saran:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kesimpulan :

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

Bengkulu, Mei 2021
Ahli Materi


Eni Hidayati, S.M.
NIP 197501232005022001

	<p>Pretest hari pertama pada tanggal 12 Juni oleh responden</p>
	<p>Intervensi hari pertama promosi kesehatan melalui video animasi tentang sehat bugar pada remaja smp pada tanggal 12 juni</p>
	<p>Postest hari pertama pada tanggal 12 juni oleh responden</p>

	<p>Pretest hari kedua pada tanggal 16 Juni oleh responden</p>
	<p>Intervensi hari kedua promosi kesehatan melalui video animasi tentang sehat bugar pada remaja smp pada tanggal 16 juni</p>
	<p>Postest hari kedua pada tanggal 16 juni oleh responden</p>



Pretest hari ketiga pada tanggal 19 Juni oleh responden



Intervensi hari ketiga promosi kesehatan melalui video animasi tentang sehat bugar pada remaja smp pada tanggal 19 juni



Postest hari ketiga pada tanggal 19 juni oleh responden