



INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research

Volume 4 Nomor 4 Tahun 2024 Page 6679-6687

E-ISSN 2807-4238 and P-ISSN 2807-4246

Website: <https://j-innovative.org/index.php/Innovative>

Pengaruh Peningkatan Pengetahuan Mahasiswa Terhadap Pemberian Media Poster, Video, dan Kuis Interaktif (Studi Kasus Pada Mahasiswa Fakultas Non Kesehatan Universitas Buana Perjuangan Karawang)

Aisyah Dewi Cahyani^{1✉}, Ratih Kurniasari²

Universitas Singaperbangsa Karawang

Email: aisyahdc.ac@gmail.com^{1✉}

Abstrak

Aktivitas fisik merupakan sebuah kegiatan yang menimbulkan pengeluaran tenaga dan pembakaran energi. Kurangnya pengetahuan mengenai aktivitas fisik menyebabkan mahasiswa enggan untuk melakukan aktivitas fisik. Oleh karena itu, diperlukan pemberian edukasi mengenai pentingnya beraktivitas fisik. Penelitian ini menggunakan metode *quasi experiment* dengan rancangan *pre-test* dan *post-test*. Data diuji menggunakan uji *Wilcoxon*. Hasil dari penelitian ini adalah terjadi peningkatan pengetahuan responden setelah diberikan edukasi melalui media poster ($p\text{-value} = 0,027$), video ($p\text{-value} = 0,025$), dan kuis interaktif melalui media sosial Instagram ($p\text{-value} = 0,010$). Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh pemberian media poster, video, dan kuis interaktif terhadap pengetahuan tentang aktivitas fisik.

Kata Kunci: *Aktivitas Fisik, Instagram, Kuis Interaktif, Poster, Video.*

Abstract

Physical activity is an activity that causes energy expenditure and energy consumption. A lack of knowledge about physical activity causes students to be reluctant to do physical activity. Therefore, it is necessary to provide education about the importance of physical activity. This study used a quasi-experiment method with a pre-test and post-test design. Data were tested using the Wilcoxon test. The results of this study were an increase in respondents' knowledge after being given education through poster media (p-value = 0.027), videos (p-value = 0.025), and interactive quizzes through Instagram (p-value = 0.010). The purpose of this study was to determine the effectiveness of posters, videos, and interactive quizzes on knowledge about physical activity.

Keyword: *Physical Activity, Instagram, Interactive Quiz, Poster, Video.*

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan seorang atau individu yang sedang menuntut ilmu di perguruan tinggi, baik dari akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut, dan universitas. Umumnya, mahasiswa berada pada masa remaja akhir hingga dewasa awal dengan rentang usia 18-25 tahun (Hulukati & Djibran, 2018). Mahasiswa sedang berada dalam masa produktif sehingga mereka sering kali lupa bahkan enggan untuk melakukan aktivitas fisik.

Aktivitas fisik merupakan kegiatan yang dapat menimbulkan pengeluaran tenaga dan pembakaran energi (Asrizal & Farrastama, 2021). Mengutip dari (Kemenkes RI, 2017), aktivitas fisik harus dilakukan sesuai prinsip, yaitu baik, benar, terukur, dan teratur agar mendapatkan hasil yang maksimal. Harmandeep & Sukhdev dalam penelitiannya di India menyatakan bahwa mahasiswa jarang beraktivitas dengan aktif secara fisik (Nadeak, 2020). Di Indonesia sendiri, proporsi aktivitas fisik penduduk usia ≥ 10 tahun mengalami peningkatan pada tahun 2018 (33,5%) jika dibandingkan dengan tahun 2013 (26,1%), sedangkan di Jawa Barat sebesar 62,5% pada kelompok usia ≥ 10 tahun. (Kemenkes RI, 2018). Keengganan melakukan aktivitas fisik ini dapat diakibatkan oleh kurangnya pengetahuan mengenai aktivitas fisik, sehingga pemberian edukasi mengenai aktivitas fisik perlu dilakukan.

Di era digital seperti ini, pemberian edukasi tidak hanya melalui media cetak saja. Pemberian edukasi kini dapat dilakukan melalui media sosial, contohnya adalah Instagram. Media sosial seperti Instagram sangat diminati masyarakat. Kemudahan akses yang diberikan oleh platform ini membuat masyarakat antusias untuk menggunakannya. Media sosial Instagram merupakan sebuah media komunikasi yang berupa aplikasi untuk berbagi foto dan video, sehingga memungkinkan penggunaannya untuk berinteraksi dengan

pengikut atau pengguna lainnya dengan memberikan respon seperti komentar, *like*, dan sebagainya (Muslimin et al., 2020). Banyaknya pengguna yang menggunakan Instagram dapat dijadikan sasaran untuk melakukan edukasi, salah satunya adalah edukasi gizi. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui pengaruh pemberian media poster, video, dan kuis interaktif terhadap pengetahuan tentang aktivitas fisik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif *quasi experiment* dengan rancangan penelitian *pre-test* dan *post-test*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa fakultas non kesehatan Universitas Buana Perjuangan Karawang. Sampel dalam penelitian ini adalah 45 mahasiswa fakultas non kesehatan Universitas Buana Perjuangan Karawang yang bersedia mengikuti penelitian dan berusia 18-24 tahun. Variabel bebas pada penelitian ini merupakan mahasiswa yang diberikan edukasi melalui media poster, video, dan kuis interaktif, sedangkan variabel terikat adalah pengetahuan mahasiswa mengenai aktivitas fisik.

Data primer dalam penelitian ini dikumpulkan dengan memberikan kuesioner *pre-test* dan *post-test* sebelum diberikan edukasi dan satu minggu setelah diberikan edukasi. Kuesioner diberikan melalui *google form* secara *online* yang terdiri dari 10 pertanyaan berkaitan dengan aktivitas fisik, termasuk prinsip melakukan aktivitas fisik, jenis aktivitas fisik, dan dampak aktivitas fisik. Jumlah maksimal nilai yang didapatkan adalah 100 dengan nilai 10 poin setiap soal.

Instrumen penelitian yang digunakan berupa media poster, video, dan kuis interaktif yang dibuat sendiri oleh peneliti. Informasi yang disampaikan berupa prinsip beraktivitas fisik, jenis-jenis aktivitas fisik, dan dampak aktivitas fisik. Analisis data yang digunakan yaitu analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat menjelaskan karakteristik responden penelitian, sedangkan analisis bivariat digunakan untuk mengukur tingkat keberhasilan pemberian media edukasi terhadap pengetahuan mahasiswa dengan menggunakan uji Wilcoxon.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk menyampaikan edukasi mengenai aktivitas fisik adalah melalui media edukasi kreatif. Media edukasi yang menarik dan kreatif akan menarik perhatian sasaran atau responden sehingga pesan akan tersampaikan dengan baik.

Karakteristik Responden

Subjek pada penelitian ini adalah mahasiswa fakultas non kesehatan Universitas Buana Perjuangan Karawang dengan total 45 responden. Analisis deskriptif subjek disajikan pada tabel.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Media	Jenis Kelamin	Jumlah	
		n	%
Poster	Perempuan	13	86,7
	Laki-laki	2	13,3
	Total	15	100
Video	Perempuan	10	66,7
	Laki-laki	5	33,3
	Total	15	100
QnA di Instagram	Perempuan	9	60
	Laki-laki	6	40
	Total	15	100

Pada tabel 1 dapat dilihat bahwa responden didominasi oleh perempuan. Pada media poster, terdapat 13 responden (86,7%), media video 10 responden (66,7%), dan media kuis atau QnA 9 responden (60%) berjenis kelamin perempuan.

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Media	Usia	Jumlah	
		n	%
Poster	18-20	3	20
	21-24	22	80
	Total	15	100
Video	18-20	4	26,7
	21-24	11	73,3
	Total	15	100
QnA di Instagram	18-20	1	6,7
	21-24	14	93,3
	Total	15	100

Karakteristik responden jika dilihat dari usia, didominasi dengan responden dengan rentang usia 21-24 tahun. Terdapat 22 responden (80%) pada media poster, 11 responden (73,3%) pada media video, dan 14 responden (93,3%) pada media kuis atau QnA.

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Status Gizi

Status Gizi	Jumlah	
	n	%
Kurang	12	26,7%
Baik	30	66,7%
Lebih	3	6,7%
Total	45	100%

Pada tabel 3 didapatkan hasil analisis dari status gizi responden. Didapatkan sebanyak 12 responden (26,7%) berstatus gizi kurang, 30 responden (66,7%) berstatus gizi baik, dan 3 responden (6,7%) berstatus gizi lebih.

Media Edukasi Kreatif

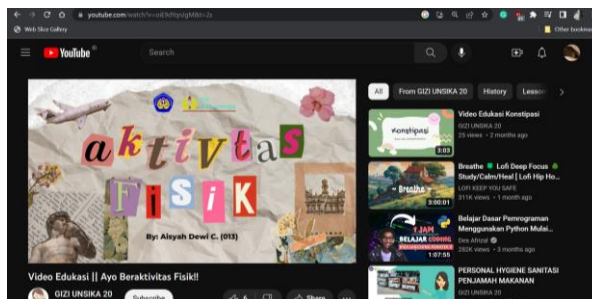
Dewasa ini, terdapat banyak media edukatif yang digunakan untuk memberikan edukasi kepada masyarakat, termasuk edukasi gizi. Media edukasi ini berfungsi untuk membantu komunikator dalam menjelaskan materi kepada sasaran sehingga edukasi yang disampaikan dapat dimengerti oleh sasaran dengan mudah (Femyliati & Kurniasari, 2022).

Media poster dan video merupakan salah satu media yang paling sering digunakan dalam pemberian edukasi gizi. Penelitian ini menggunakan tiga jenis media, yaitu media dua dimensi (2D), media audio-visual, dan media edukatif kreatif. Media dua dimensi yang digunakan adalah media poster. Media poster merupakan perpaduan antara tulisan dan gambar yang digunakan sebagai sarana penyampaian informasi, saran, seruan, serta peringatan (Rohani, 2020). Media edukasi pertama disajikan pada gambar 1.



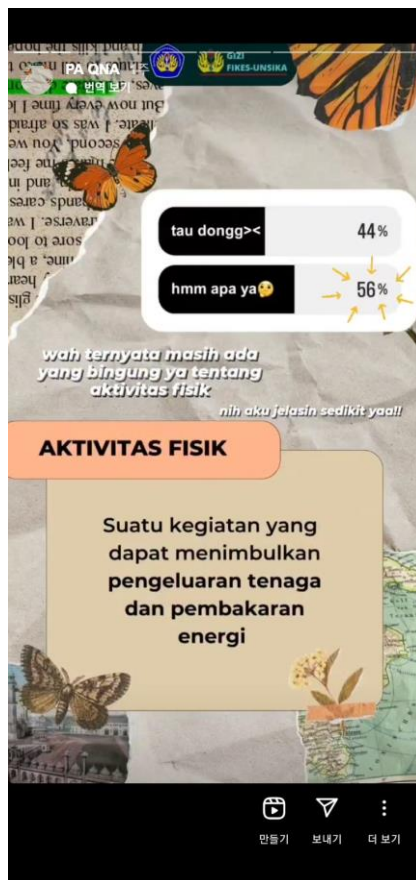
Gambar 1. Media Poster

Media kedua adalah media audio-visual. Media audio-visual yang digunakan adalah media video. Media video dapat diakses pada link berikut: <https://youtu.be/oiE9dYqnJgM>



Gambar 2. Media Video

Media terakhir adalah media interaktif berupa kuis. Kuis ini dilakukan dengan menggunakan fitur yang berada pada media sosial Instagram. pemanfaatan media sosial Instagram untuk dijadikan media edukasi adalah dengan menyebarkan bahan atau materi edukasi melalui postingan atau fitur story yang disediakan Instagram.



Gambar 3. Media Kuis

Pada fitur story tersebut terdapat pula fitur QnA yang memungkinkan untuk melakukan diskusi dan tanya jawab melalui Instagram.

Pengetahuan Mahasiswa

Tingkat pengetahuan mahasiswa dianalisis menggunakan SPSS Versi 26. Setelah dilakukan uji normalitas, hasil datanya tidak terdistribusi normal, sehingga data tingkat pengetahuan mahasiswa dianalisis menggunakan uji Wilcoxon.

Tabel 4. Perubahan Pengetahuan Mahasiswa Setelah Diberikan Media Poster

	n	Post test – Pre test
Z	15	-2,209 ^b
p-value	15	0,027

Berdasarkan hasil analisis dari ketiga media yang telah dilakukan, pada media poster didapatkan p-value = 0,027. Pada hasil menunjukkan bahwa pemberian media poster memberikan perubahan yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan mahasiswa. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Zahtamal & Munir, 2019) didapatkan setelah diberikan edukasi melalui media poster terjadi peningkatan pengetahuan pada

responden.

Tabel 5. Perubahan Pengetahuan Mahasiswa Setelah Diberikan Media Kuis

	n	Post test – Pre test
Z	15	-2,244 ^b
p-value	15	0,025

Pada media video, dapat dilihat dari tabel diatas, setelah dilakukan analisis data yang dilakukan, didapatkan hasil p-value = 0,025. Artinya pemberian media video berpengaruh pada peningkatan pengetahuan mahasiswa terhadap aktivitas fisik. Hal ini sejalan dengan penelitian Syafira et al., (2021), pada penelitiannya yang menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan responden setelah diberikan edukasi menggunakan media video (p-value = 0,020).

Tabel 6. Perubahan Pengetahuan Mahasiswa Setelah Diberikan Media Kuis

	n	Post test – Pre test
Z	15	-2,571 ^b
p-value	15	0,010

Selanjutnya, hasil analisis dari media QnA atau kuis interaktif melalui Instagram menunjukkan hasil p-value = 0,010 yang artinya pemberian media QnA melalui Instagram memberikan pengaruh terhadap peningkatan pengetahuan mahasiswa tentang aktivitas fisik. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ridwani (2020) yang menunjukkan terjadinya peningkatan pengetahuan responden setelah diberikan edukasi melalui media sosial Instagram (p-value = 0,000).

SIMPULAN

Pemberian edukasi menggunakan media poster, video, dan kuis interaktif atau QnA di media sosial Instagram memiliki pengaruh terhadap peningkatan pengetahuan responden mengenai aktivitas fisik.

DAFTAR PUSTAKA

Asrizal, C. W., & Farrastama, M. D. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Tingkat Aktivitas Fisik Sebagai Pencegah Sindrom Metabolik. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 21(2). <https://doi.org/10.24815/Jks.V21i2.20566>

- Femyliati, R., & Kurniasari, R. (2022). Pemanfaatan Media Kreatif Untuk Edukasi Gizi Pada Remaja (Literatur Review). *Hearty: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(1), 16–22. [Http://Ejournal.Uika-Bogor.Ac.Id/Index.Php/Hearty/Issue/Archive](http://Ejournal.Uika-Bogor.Ac.Id/Index.Php/Hearty/Issue/Archive)
- Hulukati, W., & Djibran, Moh. R. (2018). Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Jurnal Bikotetik*, 02(01), 73–114.
- Kemenkes Ri. (2017). Ayo Bergerak.
- Kemenkes Ri. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Kementerian Kesehatan Ri, 53(9), 1689–1699.
- Muslimin, K., David Yusuf, M., Taman Siswa No, J., & Jepara Muslimin, T. (2020). Pengaruh Penggunaan Instagram Terhadap Perilaku Narsisme Di Kalangan Mahasiswa. *In Jurnal An-Nida* (Vol. 12, Issue 2).
- Nadeak, A. S. P. (2020). Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Indeks Masa Tubuh (Imt) Pada Mahasiswa Dalam Masa Covid-19.
- Ridwani, N. P. (2020). Pengaruh Pendidikan Gizi Seimbang Melalui Media Sosial Instagram Terhadap Pengetahuan Dan Perilaku Pada Siswa Sman 13 Bandung. Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Bandung.
- Rohani. (2020). Media Pembelajaran.
- Syafira, D. D., Yulianti, F., Promosi,), Poltekkes, K., & Bandung, K. (2021). The Impact Of Obesity Prevention Video Education On Knowledge And Attitudes Of Young Women. 2(1). <https://doi.org/10.34011/jks.v12i1.1804>
- Zahtamal, Z., & Munir, S. M. (2019). Edukasi Kesehatan Tentang Pola Makan Dan Latihan Fisik Untuk Pengelolaan Remaja Underweight. *Jurnal Pkm Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(01), 64. <https://doi.org/10.30998/jurnalpkm.v2i01.2939>