

BAB IV

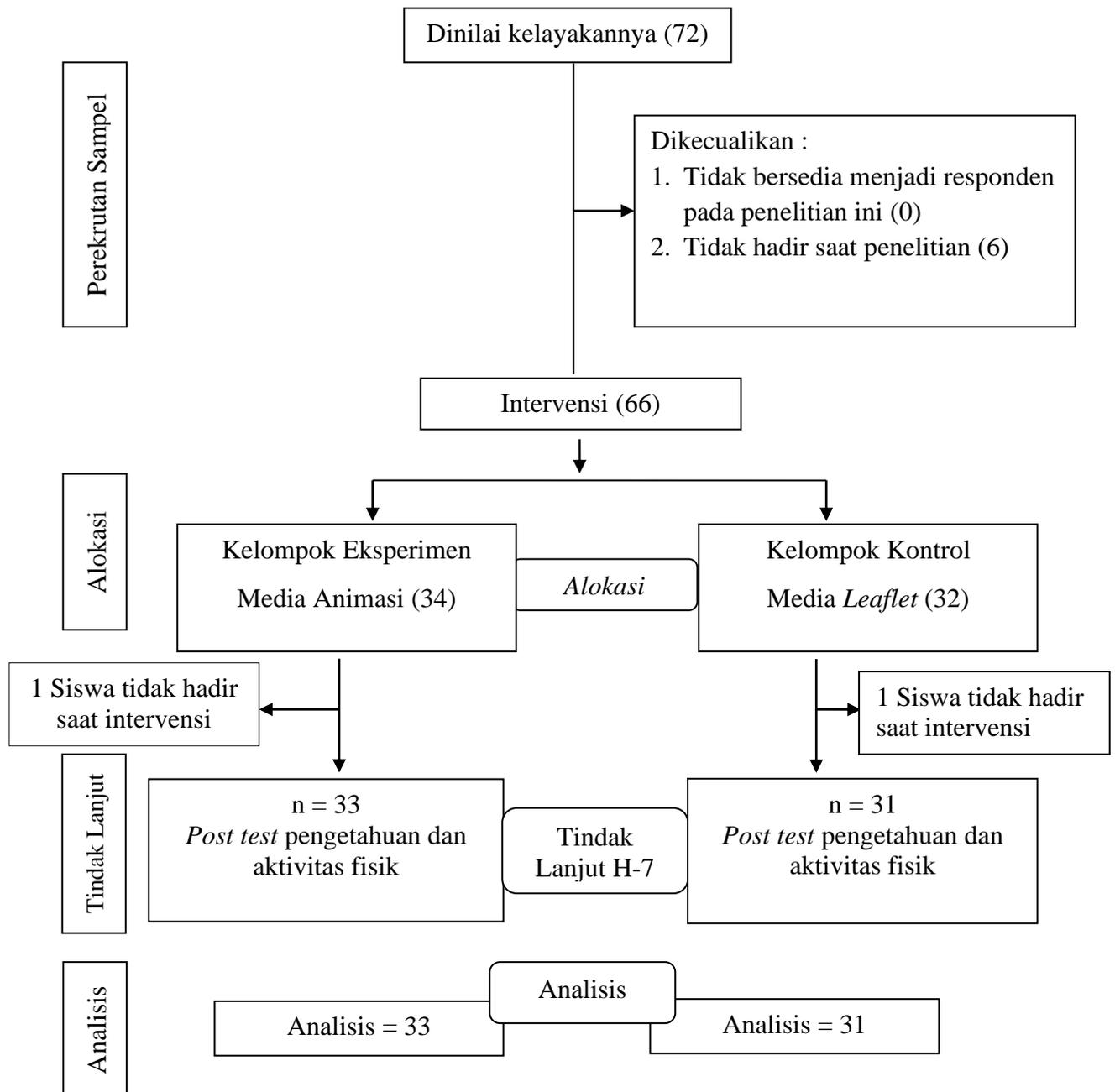
HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Jalannya Penelitian

Hari pertama intervensi dilakukan penyuluhan baik menggunakan media animasi dan media leaflet. Penyuluhan dilakukan selama 15 menit, kegiatan untuk kelompok animasi yaitu penanyangan media animasi kemudian dilanjutkan sesi tanya jawab dan mengulas kembali materi, sementara untuk kelompok leaflet kegiatannya penyebaran leaflet kemudian penjelasan singkat mengenai materi di dalam media tersebut, dilanjutkan sesi tanya jawab dan mengulas kembali materi.

Hari kedua sampai dengan hari keenam penelitian dilakukan penyuluhan melalui Whatapps Group, kegiatannya yaitu setiap hari peneliti mengingatkan responden untuk mempelajari dan memahami materi yang sudah diberikan. Selain itu peneliti juga mengharapkan responden tidak hanya mengetahui saja tetapi juga berusaha menerapkan dalam kegiatan sehari-hari, selain itu peneliti juga mengingatkan responden untuk tetap bergerak aktif. Dalam penyuluhan melalui Whatapps Group hanya terjadi one way communication dikarenakan responden tidak ada yang bertanya mengenai materi yang sudah diberikan.

Gambar 6. Diagram *Consort*

2. Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 9 Yogyakarta sebagai kelompok eksperimen dan SMA Negeri 10 Yogyakarta sebagai kelompok kontrol. SMA Negeri 9 Yogyakarta adalah SMA Negeri yang terletak di

Jalan Sagan No 1, Terban, Gondokusuman, Kota Yogyakarta, yang berstatus akreditasi A. Sekolah ini mempunyai 18 kelas dengan pembagian pada kelas X sebanyak 6 kelas, kelas XI 6 kelas, dan kelas XII sebanyak 6 kelas. SMA Negeri 10 Yogyakarta merupakan SMA Negeri yang berada di Jalan Gadean No 5, Ngupasan, Kecamatan Gondomanan, Kota Yogyakarta, yang berstatus akreditasi A Sekolah ini mempunyai 21 kelas dengan pembagian pada kelas X sebanyak 7 kelas, kelas XI 7 kelas, dan kelas XII sebanyak 7 kelas.

Berdasarkan hasil observasi di kedua sekolah menengah atas tersebut, kedua sekolah terletak di kawasan perkotaan dengan posisi yang sangat strategis di jantung kota Yogyakarta dan terletak di kawasan strategis dimana membuat sebagian besar siswa memiliki gaya hidup lebih maju. Berada di perkotaan membuat mereka memiliki mobilitas lebih sedikit karena transportasi mudah dijangkau, selain itu fasilitas teknologi *modern* seperti layanan makanan *online* dan transportasi *online* mudah dijumpai.

3. Media

Media animasi dan media *leaflet* dibuat dengan bantuan kakak sepupu peneliti. Kedua media ini di konsulkan kepada pembimbing dan dilanjutkan dengan uji kelayakan media oleh ahli materi dan ahli media dan didapat rata rata dengan kategori baik. Sehingga media animasi dan *leaflet* tersebut layak digunakan sebagai instrument penelitian

Isi media animasi dan media *leaflet* yaitu mengenai anjuran konsumsi makanan pokok, konsumsi lauk pauk, konsumsi buah dan sayur, konsumsi pangan manis, asin dan berlemak, konsumsi air putih, contoh-contoh perilaku untuk membiasakan hidup bersih, pengertian aktivitas fisik, manfaat aktivitas fisik, dampak kurangnya aktivitas fisik, rekomendasi aktivitas fisik, indikator keseimbangan zat gizi di dalam tubuh dan cara mempertahankan berat badan normal.

4. Karakteristik Responden

Pada penelitian ini responden dibagi menjadi dua kelompok, yaitu kelompok eksperimen menggunakan media animasi berjumlah 33 siswa dan kelompok kontrol menggunakan media *leaflet* berjumlah 31 siswa. Data karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, umur, dan status disajikan pada Tabel 9.

Tabel 9. Karakteristik Responden Berdasarkan Kelompok

Variabel	Kelompok Animasi		Kelompok <i>Leaflet</i>		<i>p-value</i>
	n	%	n	%	
Jenis Kelamin					
Laki laki	16	48.5	11	35.5	0.300
Perempuan	17	51.5	20	64.5	
Total	33	100	31	100	
Usia					
15 tahun	10	30.3	9	29	0.994
16 tahun	22	66.7	21	67.7	
17 tahun	1	3	1	3.2	
Total	33	100	31	100	
Status Gizi					
Gizi kurang	0	0	4	12.9	0.088
Gizi baik	20	60.6	21	67.7	
Gizi lebih	9	27.2	4	12.9	
Obesitas	4	12.1	2	6.5	
Total	33	100	31	100	

Berdasarkan Tabel 9, diketahui bahwa berdasarkan jenis kelamin, baik kelompok animasi maupun kelompok *leaflet* sebagian besar berjenis kelamin perempuan yaitu kelompok animasi sebanyak 17 (51.5%) siswa dan kelompok *leaflet* sebanyak 20 (64.5%) siswa. Berdasarkan usia, baik kelompok animasi maupun kelompok *leaflet* sebagian besar berusia 16 tahun yaitu kelompok animasi sebanyak 22 (66.7%) siswa dan kelompok *leaflet* sebanyak 22 (67.7%) siswa. Berdasarkan status gizi, baik kelompok animasi maupun kelompok *leaflet* sebagian besar berstatus gizi baik yaitu kelompok animasi sebanyak 20 (60.6%) siswa dan kelompok *leaflet* sebanyak 21 (67.7%) siswa.

5. Pengetahuan Remaja Sebelum Penyuluhan

Untuk mengetahui pengetahuan responden, dilakukan pengukuran dengan menggunakan *pretest* sebelum penyuluhan. Kemudian hasilnya

diuji menggunakan *Independent Sample T-test* yang hasilnya disajikan pada Tabel 10

Tabel 10. Pengetahuan Responden Sebelum Penyuluhan Menurut Kelompok

Kelompok	Min	Max	Mean	p-value
Animasi	33	67	53.52 ± 5.60	0.191
<i>Leaflet</i>	47	67	55.65 ± 7.14	

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa sebelum dilakukan penyuluhan rata-rata skor pengetahuan kelompok *leaflet* lebih tinggi daripada kelompok animasi dengan nilai *p-value* 0.191 ($p > 0,05$), artinya tidak terdapat perbedaan yang signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa skor pengetahuan sebelum penyuluhan antara kelompok animasi dan kelompok *leaflet* relatif sama, sehingga untuk mengetahui pengaruh penyuluhan menggunakan media animasi dan *leaflet* dilakukan kembali pengukuran skor pengetahuan sesudah diberikan penyuluhan.

6. Aktivitas Fisik Remaja Sebelum Penyuluhan

Untuk mengetahui skor aktivitas fisik responden, dilakukan pengukuran aktivitas fisik dengan menggunakan metode GPAQ (*Global Physical Activity Questionnaire*). Sesudah dilakukan pengukuran aktivitas fisik kemudian hasilnya diuji menggunakan uji *Independent Sample T-test* yang hasilnya disajikan pada Tabel 11.

Tabel 11. Aktivitas Fisik Responden Sebelum Penyuluhan Menurut Kelompok

Kelompok	Min	Max	Mean	p-value
Animasi	160	6880	3071.64 ± 1718.37	0.090
<i>Leaflet</i>	120	6000	2269.29 ± 1988.71	

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa diketahui bahwa sebelum dilakukan penyuluhan rata-rata skor aktivitas fisik kelompok animasi lebih tinggi daripada kelompok *leaflet* dengan nilai *p-value* 0.090 ($p > 0,05$), artinya tidak terdapat perbedaan yang signifikan rata-rata skor aktivitas fisik sebelum penyuluhan antara kelompok animasi dan kelompok *leaflet*. Hal ini menunjukkan bahwa skor aktivitas fisik sebelum penyuluhan antara kelompok animasi dan kelompok *leaflet* relatif sama, sehingga untuk mengetahui pengaruh penyuluhan menggunakan media animasi dan *leaflet* dilakukan kembali pengukuran skor aktivitas fisik sesudah diberikan penyuluhan.

7. Pengetahuan Remaja Sesudah Penyuluhan

Untuk mengetahui pengaruh penggunaan suatu media dalam upaya peningkatan pengetahuan, maka dilakukan pengukuran skor pengetahuan dengan menggunakan *posttest* sesudah penyuluhan. Kemudian hasilnya diuji menggunakan uji *Independent Sample T-test* yang hasilnya disajikan pada Tabel 12.

Tabel 12. Pengetahuan Responden Sesudah Penyuluhan Menurut Kelompok

Kelompok	Min	Max	Mean	p-value
Animasi	73	93	83.03 ± 9.08	0.0001
<i>Leaflet</i>	53	93	71.61 ± 6.31	

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa diketahui bahwa sesudah dilakukan penyuluhan rata-rata skor pengetahuan kelompok animasi lebih tinggi daripada kelompok *leaflet* dengan nilai *p-value* 0.0001 ($p < 0,05$),

artinya terdapat perbedaan yang signifikan rata-rata skor pengetahuan sesudah penyuluhan antara kelompok animasi dan kelompok *leaflet*.

8. Aktivitas Fisik Remaja Sesudah Penyuluhan

Untuk mengetahui pengaruh penggunaan media dalam upaya peningkatan skor aktivitas fisik, maka dilakukan pengukuran aktivitas fisik kembali sesudah 7 hari penyuluhan. Kemudian hasilnya diuji menggunakan uji *Independent Sample T-test* yang hasilnya disajikan pada Tabel 13.

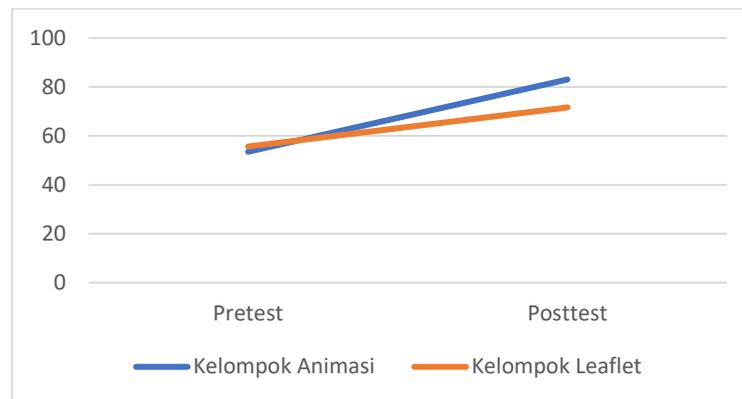
Tabel 13. Aktivitas Fisik Responden Sesudah Penyuluhan Menurut Kelompok

Kelompok	Min	Max	Mean	p-value
Animasi	1200	7620	4559.64 ± 1957.33	0.005
<i>Leaflet</i>	440	7420	3118.84 ± 2031.99	

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa sesudah dilakukan penyuluhan rata-rata skor aktivitas fisik kelompok animasi lebih tinggi daripada kelompok *leaflet* dengan nilai p-value 0.005 ($p < 0.05$), artinya terdapat perbedaan yang signifikan rata-rata skor aktivitas fisik sesudah penyuluhan antara kelompok animasi dan kelompok *leaflet*.

9. Pengaruh Penyuluhan 4 Pilar Gizi Seimbang terhadap Pengetahuan Remaja

Untuk mengetahui dampak penyuluhan terhadap peningkatan skor pengetahuan dilakukan pengukuran *pretest* dan *posttest* pengetahuan. Hasil dapat dilihat pada Gambar 7



Gambar 7. Grafik skor pengetahuan

Uji yang digunakan untuk mengetahui dampak penyuluhan terhadap peningkatan pengetahuan adalah uji *Paired Sample T-test* yang hasilnya disajikan pada Tabel 14.

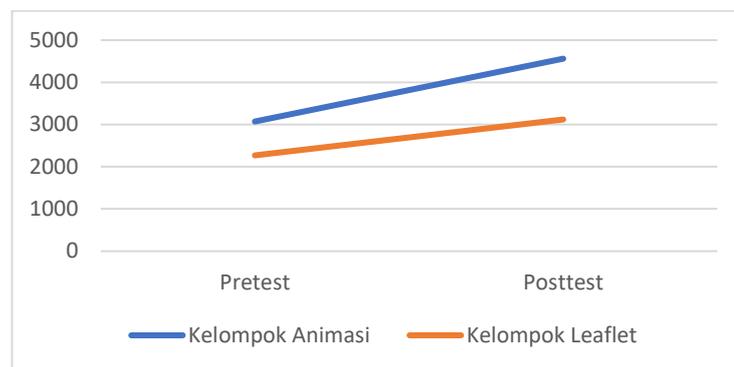
Tabel 14. Pengaruh Penyuluhan terhadap Pengetahuan

Kelompok		Mean	Selisih	p-value
Animasi	<i>Pretest</i>	53.52 ± 7.14	29.51	0.0001
	<i>Posttest</i>	83.03 ± 6.31		
Leaflet	<i>Pretest</i>	55.65 ± 5.60	15.96	0.0001
	<i>Posttest</i>	71.61 ± 9.08		

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa kelompok animasi dan kelompok *leaflet* terjadi peningkatan skor pengetahuan yang signifikan, akan tetapi selisih kelompok animasi lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok *leaflet* dan terdapat perbedaan yang signifikan antara *pretest* dan *posttest* kelompok animasi dengan nilai *p-value* 0,0001 (<0,05) dan kelompok *leaflet* nilai *p-value* 0,0001 (<0,05).

10. Pengaruh Penyuluhan 4 Pilar Gizi Seimbang terhadap Aktivitas Fisik Remaja

Untuk mengetahui dampak penyuluhan terhadap peningkatan skor aktivitas fisik dilakukan pengukuran aktivitas fisik sebelum dan sesudah penyuluhan. Hasil dapat dilihat pada Gambar 8.



Gambar 8. Grafik skor aktivitas fisik

Uji yang digunakan untuk mengetahui dampak penyuluhan terhadap peningkatan skor aktivitas fisik adalah uji *Paired Sample T-test* yang hasilnya disajikan pada Tabel 15.

Tabel 15 Pengaruh Penyuluhan terhadap Aktivitas Fisik

Kelompok		Mean	Selisih	p-value
Animasi	<i>Pretest</i>	3071.64 ± 1988.71	1488	0.0001
	<i>Posttest</i>	4559.64 ± 2031.99		
Leaflet	<i>Pretest</i>	2269.29 ± 1718.37	849.55	0.0001
	<i>Posttest</i>	3118.84 ± 1957.33		

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa kelompok animasi dan kelompok *leaflet* terjadi peningkatan skor aktivitas fisik yang signifikan, akan tetapi selisih kelompok animasi lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok *leaflet* dan terdapat perbedaan yang signifikan antara skor

aktivitas fisik sebelum penyuluhan dan sesudah penyuluhan pada kelompok animasi dengan *p-value* 0,0001 (<0,05) dan kelompok *leaflet* dengan nilai *p-value* 0,0001 (<0,05)

11. Efektivitas Penggunaan Media Animasi dan Media *Leaflet*

Untuk mengetahui keefektifan media yang digunakan dalam penyuluhan dilakukan perbandingan rata – rata selisih terhadap skor yang dihasilkan dari pengukuran skor *pretest* dan *posttest* pengetahuan dan aktivitas fisik pada kelompok animasi dan kelompok *leaflet*. Uji yang dilakukan untuk mengetahui efektivitas dari penggunaan media terhadap peningkatan pengetahuan dan aktivitas fisik pada kelompok animasi dan kelompok *leaflet*, yaitu uji beda pengaruh menggunakan uji *Independent Sample T-test* yang hasilnya disajikan pada Tabel 16.

Tabel 16. Efektivitas Penggunaan Media

Kelompok	Mean Pretest	Mean Posttest	Selisih Mean	Selisih	<i>p-value</i>
Pengetahuan					
Animasi	53.52 ± 5.60	83.03 ± 9.08	29.51 ± 10.09	13.55	0.0001
<i>Leaflet</i>	55.65 ± 7.14	71.61 ± 6.31	15.96 ± 9.64		
Aktivitas Fisik					
Animasi	3071.64 ± 1718.37	4559.64 ± 1957.33	1488 ± 1358.95	638.45	0.047
<i>Leaflet</i>	2269.29 ± 1988.71	3118.84 ± 2031.99	849.55 ± 1149.72		

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa dari hasil peningkatan rata-rata selisih skor pengetahuan dan aktivitas fisik dapat disimpulkan bahwa penyuluhan dengan menggunakan media animasi lebih efektif meningkatkan pengetahuan dan aktivitas fisik dibandingkan dengan menggunakan media *leaflet* dengan nilai *p-value* pengetahuan 0.001

($p < 0,05$) dan nilai p-value aktivitas fisik 0.047 ($p < 0,05$), artinya)terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pengetahuan menggunakan media animasi dan menggunakan media *leaflet*.

B. Pembahasan

1. Pengetahuan Remaja Sebelum Penyuluhan

Pengetahuan dipengaruhi oleh berbagai macam faktor, salah satunya adalah pendidikan dan edukasi. Pendidikan adalah suatu usaha untuk memperoleh pengetahuan dan pemahaman sekaligus mengembangkan kepribadian dan kemampuan baik di dalam maupun di luar sekolah dengan metode-metode tertentu (Notoatmodjo, 2011)

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Suprpto (2022) yang menyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada rata rata skor pengetahuan sebelum penyuluhan menggunakan media video dan *leaflet* tentang gizi seimbang anak usia sekolah dasar. Selain itu, sejalan dengan penelitian Annisa (2022) yang menyatakan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan rata-rata skor pengetahuan sebelum diberi edukasi gizi antara kelompok perlakuan dan kelompok pembanding.

Pada penelitian ini, kelompok animasi maupun kelompok *leaflet* belum pernah mendapatkan pendidikan mengenai 4 pilar gizi seimbang secara khusus dan mendetail, sehingga hasil *pretest* pengetahuan yang diperoleh kedua kelompok relatif sama.

2. Aktivitas Fisik Remaja Sebelum Penyuluhan

Menurut WHO, strategi perubahan perilaku dikelompokkan menjadi tiga cara, yaitu tekanan, edukasi, dan diskusi partisipasi. Upaya mengubah perilaku dengan edukasi dilaksanakan dengan cara bujukan, himbauan, ajakan, dan memberi kesadaran melalui kegiatan pendidikan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan yang akan menimbulkan perubahan sikap yang didasari pada kesadaran dan kemauan (Notoatmodjo, 2003).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Ratmini (2017) yang menyatakan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada perilaku responden antara kelompok perlakuan I dengan perlakuan II sebelum pendidikan kesehatan

Pada penelitian ini, kelompok animasi maupun kelompok *leaflet* belum pernah mendapatkan edukasi tentang aktivitas fisik. Selain itu, responden berada dalam kawasan strategis yang memiliki mobilitas mudah dijangkau, sehingga skor aktivitas fisik yang diperoleh kedua kelompok relatif sama.

3. Pengaruh Penyuluhan 4 Pilar Gizi Seimbang terhadap Pengetahuan Remaja

Pada kelompok animasi soal no 4, 10 dan 14 masih banyak yang salah menjawab, sedangkan pada kelompok *leaflet* soal no 2, 3, 4 dan 15. Hal tersebut dikarenakan beberapa faktor diantaranya adalah materi di media memang kurang ditonjolkan sehingga mereka menganggap materi

tersebut tidak ada di media, kurang teliti dalam membaca soal, dan kurang mengingat materi tersebut

Faktor yang membuat kelompok *leaflet* memiliki peningkatan nilai yang lebih rendah karena pada saat penyuluhan sebagian besar responden kurang menyimak penjelasan, pada saat pengisian kuesioner pengetahuan kurang teliti karena disambi bermain game, dan bercanda dengan teman – temannya. Beberapa responden mengatakan bahwa kurang suka menggunakan *leaflet* karena kurang menarik dan membosankan.

Dari hari kedua sampai hari keenam dilakukan penyuluhan dengan menggunakan *Whatsapps Group*. Kegunaan dari penyuluhan dengan grup tersebut adalah untuk mengingatkan responden untuk tetap mempelajari media yang sudah diberikan, menerapkan pengetahuan yang sudah diperoleh dan tetap rutin melakukan aktivitas fisik.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Hanifah (2015) yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan pengetahuan gizi seimbang pada remaja sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan dengan media video. Selain itu, sejalan dengan penelitian Trismulya (2022) yang menyatakan bahwa terdapat perubahan pengetahuan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol sesudah pemberian penyuluhan menggunakan media video.

Faktor yang berperan penting dalam peningkatan pengetahuan yaitu pendidikan dan minat. Dalam melakukan pendidikan terdapat beberapa hal yang dapat mempengaruhi peningkatan pengetahuan yaitu

pendidik, sasaran, proses penyelenggaraan, metode dan media yang digunakan (Suprpto, 2022)

Faktor kedua yang mempengaruhi peningkatan pengetahuan yaitu minat. Jika seseorang memiliki ketertarikan dan minat tinggi dalam mempelajari dan memahami sebuah materi akan memberikan dampak positif pada pengetahuannya karena minat dapat mempengaruhi tiga aspek pengetahuan seseorang yaitu perhatian, tujuan dan tingkat pembelajaran (Nurhasanah and Sobandi, 2016).

Media pembelajaran juga salah satu faktor yang turut menentukan keberhasilan pembelajaran, karena penggunaan media dalam proses belajar dapat membangkitkan minat, motivasi dalam kegiatan belajar. Dalam penelitian ini, media yang digunakan adalah media animasi dan *leaflet* yang mana dalam media tersebut terdapat beberapa gambar-gambar dan tulisan dengan warna mencolok, yang merupakan salah satu upaya untuk menumbuhkan ketertarikan terhadap materi di dalam media tersebut.

Tujuan atau alasan media sangat diperlukan dalam pelaksanaan promosi kesehatan antara lain; 1) mempermudah penyampaian informasi, 2) menghindari kesalahan persepsi, 3) memperjelas informasi, 4) mempermudah pengertian, 5) mengurangi komunikasi yang verbalistik, 6) dapat menampilkan objek yang tidak bisa ditangkap dengan mata, dan 7) memperlancar komunikasi (Notoatmodjo, 2010).

Teori tersebut dibuktikan dengan adanya peningkatan nilai pengetahuan pada kedua kelompok antara sebelum dan sesudah penyuluhan, hal tersebut menunjukkan bahawa responden memiliki minat yang tinggi dalam mempelajari dan memahami materi yang diberikan baik dengan menggunakan media animasi maupun media *leaflet*. Pada kelompok animasi terlihat mereka sangat tertarik terhadap materi yang diberikan, karena pada saat sesi tanya jawab banyak responden yang bisa menjawab pertanyaan dengan benar dan juga bertanya tentang materi yang belum jelas. Pada kelompok *leaflet*, mereka cenderung agak susah diatur, mereka asyik sendiri bermain game di hp ataupun bercerita dengan teman. Pada saat sesi tanya jawab hanya sedikit responden yang bisa menjawab pertanyaan. Akan tetapi pada hari ketujuh mereka sangat terlihat bersemangat melakukan *posttest*, beberapa responden mengatakan bahwa mereka sudah belajar.

4. Pengaruh Penyuluhan 4 Pilar Gizi Seimbang terhadap Aktivitas Fisik Remaja

Untuk kelompok animasi maupun kelompok *leaflet* banyak belum terpenuhi pada pertanyaan mengenai durasi melakukan pekerjaan sehari hari yang memerlukan kerja berat, olahraga, aktivitas berat dan sedang. Berdasarkan hasil wawancara, hal ini disebabkan sebagian responden tidak pernah melakukan olahraga kecuali pada saat jam olahraga dan ekstrakurikuler dikarenakan tidak ada waktu luang. Pada saat wawancara responden juga juga mengalami kesulitan dalam membedakan kategori

aktivitas fisik mereka, karena di dalam media animasi maupun media *leaflet* tidak terdapat materi tentang kategori aktivitas fisik.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Mirawati (2019) yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada perilaku aktivitas fisik mahasiswa obesitas di Poltekkes Kemenkes sebelum dan sesudah diberikan edukasi dengan media video. Selain itu, sejalan dengan penelitian Santi (2014) yang menyatakan bahwa terdapat perbedaan antara tindakan responden terhadap perilaku pencegahan filarisis sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan dengan menggunakan media audiovisual.

Perubahan perilaku dalam aktivitas fisik dapat bervariasi tergantung pada individu dan situasi. Namun, beberapa penelitian mengungkapkan bahwa untuk membentuk kebiasaan berolahraga yang baru, dibutuhkan waktu yang konsisten selama minimal 21 hingga 30 hari (Lally, Jaarsveld and Wardle, 2010). Akan tetapi pada saat pemberian intervensi, jam pelajaran yang dipakai penelitian adalah jam olahraga, selain itu guru yang mengampu olahraga juga sangat kooperatif dalam penelitian sehingga membantu jalannya penelitian dalam mengingatkan siswanya untuk beraktivitas fisik, selain itu, dari awalnya jam olahraga tidak dipakai full untuk kegiatan olahraga menjadi full untuk berolahraga.

Berdasarkan teori *Lawrence Green*, faktor perilaku di tentukan oleh tiga faktor utama. Faktor pertama, predisposisi (*predisposing factors*) yang mempermudah terjadinya perilaku seseorang, yaitu pengetahuan,

sikap, keyakinan, kepercayaan. Faktor kedua, pendukung (*enabling factors*) yang memungkinkan atau memfasilitasi perilaku atau tindakan. Faktor ketiga, pendorong (*reinforcing factors*) yang mendorong adanya perubahan perilaku seperti keluarga, teman sebaya, guru, dan petugas kesehatan (Notoatmodjo, 2010)

Faktor pengetahuan dan persepsi tentang manfaat melakukan aktivitas fisik akan mempengaruhi seseorang melakukan aktivitas fisik. Orang yang memiliki pengetahuan dan persepsi yang baik akan melakukan banyak aktivitas fisik, karena mereka yakin bahwa aktivitas fisik berdampak baik untuk kesehatan (Rosidin, Sumarni and Suhendar, 2019). Oleh karena itu, dilakukan penyuluhan untuk memberi bekal pengetahuan, sehingga diharapkan dapat mempengaruhi aktivitas fisik mereka.

Media juga memiliki peran penting dalam edukasi gizi yaitu untuk penyampaian materi dan informasi, meningkatkan kesadaran pada kesehatan, mempengaruhi perubahan sikap dan perilaku.

Teori tersebut dibuktikan dengan adanya peningkatan rata-rata skor aktivitas fisik antara sebelum dan sesudah penyuluhan pada kedua kelompok yang menunjukkan responden memiliki kesadaran dan ketertarikan untuk merubah perilaku ke arah yang lebih baik. Kesadaran dan ketertarikan yang mereka miliki berasal dari pengetahuan yang didapat setelah dilakukan penyuluhan.

5. Efektivitas Penggunaan Media Animasi dan Media *Leaflet*

Dapat diketahui bahwa penyuluhan baik menggunakan media animasi dan media *leaflet* dapat meningkatkan pengetahuan dan aktivitas fisik. Pada kelompok animasi memiliki hasil yang lebih tinggi dibandingkan kelompok *leaflet*. Sehingga dapat diinterpretasikan bahwa media animasi lebih efektif digunakan sebagai media penyuluhan dibandingkan dengan media *leaflet*.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian Ma'mum (2018) yang menyatakan bahwa kelompok penyuluhan menggunakan media video memiliki rata rata selisih yang lebih besar terhadap pengetahuan siswa mengenai Pedoman Gizi Seimbang dibandingkan menggunakan media *leaflet*. Selain itu, sejalan dengan penelitian Antari (2020) yang menyatakan bahwa pendidikan kesehatan dengan media video lebih efektif dibanding media *leaflet* terhadap perilaku cuci tangan pada siswa SD Bintaran Yogyakarta.

Penelitian ini memberikan hasil yang sesuai dengan teori S-O-R (*Stimulus - Organisme - Respons*) yang menyatakan bahwa perilaku merupakan respon seseorang terhadap stimulus dari luar (Notoatmodjo, 2012). Jika stimulus yang diberikan berbeda maka respon yang timbul berbeda. Pada penelitian ini, penyuluhan dengan menggunakan media animasi memberikan efek peningkatan lebih tinggi dibanding menggunakan media *leaflet*. Hal ini disebabkan karena media video memberikan stimulus lebih dari satu indera yaitu penglihatan dan

pendengaran. Sedangkan menggunakan media *leaflet* hanya memberikan stimulus satu indera, yaitu penglihatan. Media disusun berdasarkan prinsip bahwa pengetahuan setiap manusia diterima atau ditangkap melalui panca indera, semakin banyak indera yang digunakan semakin banyak pengetahuan yang diperoleh (Notoatmodjo, 2014).

Selain itu, media animasi memberikan efek peningkatan lebih tinggi karena menurut teori Edgar Dale terdapat tingkatan intensitas tiap alat peraga yang digambarkan melalui sebuah kerucut, antara lain; 1) kata, 2) tulisan, 3) rekaman, 4) film/video, 5) televisi, 6) pameran, 7) *field trip*, 8) demonstrasi, 9) sandiwara, 10) benda tiruan, 11) benda asli. Urutan kerucut tersebut menunjukkan bahwa film/video memiliki dua tingkatan/urutan yang lebih tinggi dari *leaflet* (tulisan), sehingga penyampaian materi yang hanya dengan kata-kata (*leaflet*) saja dinilai kurang efektif atau intensitasnya lebih rendah (Notoatmodjo, 2007)