

PENGARUH VIDEO EDUKASI BERTEMA HEALTH SERIES TERHADAP AKTIVITAS FISIK PADA ANAK SEKOLAH DASAR DI KABUPATEN BANTUL

Alen Jingga
INTISARI

Latar Belakang : Aktivitas fisik memiliki peran yang sangat penting, studi menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin memberikan banyak keuntungan bagi kesehatan serta berpengaruh dalam pertumbuhan dan perkembangan secara menyeluruh pada anak hingga remaja

Tujuan : Untuk mengetahui pengaruh video edukasi pada orang tua siswa terhadap aktivitas fisik anak sekolah dasar di Kabupaten Bantul

Metode : Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan metode eksperimental dengan desain *quasi eksperimental pretest-posttest control group designs*. Subjek penelitian ini adalah anak sekolah dasar di Kabupaten Bantul sebanyak 144 anak dengan jumlah 72 anak kelompok intervensi dengan orang tua yang diedukasi melalui *Whatsapp* dengan media video dan 72 anak sebagai kelompok kontrol tanpa ada edukasi pada orang tua. Pengambilan sampel menggunakan metode *cluster sampling, random sampling, purposive sampling, dan stratified random sampling*. Analisis data menggunakan *Wilcoxon, Mann Whitney, dan Independent t-test*.

Hasil : Pada hasil analisis pada penelitian ini tidak didapatkan pengaruh yang signifikan $p > 0,05$ dari edukasi gizi pada orang tua terhadap aktivitas fisik (*p value* 0,277 dan 0,275)

Kesimpulan : Tidak adanya pengaruh edukasi yang diberikan pada orang tua terhadap aktivitas fisik pada anak sekolah dasar di Kabupaten Bantul

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Video Edukasi, Orang Tua, Anak Sekolah Dasar

THE EFFECT OF HEALTH SERIES THEMED EDUCATIONAL VIDEO ON PHYSICAL ACTIVITIES IN ELEMENTARY SCHOOL CHILDREN IN BANTUL DISTRICT

Alen Jingga
ABSTRACT

Background : Physical activity has a very important role, studies show that regular physical activity provides many health benefits and affects overall growth and development in children to adolescents.

Objective : To determine the effect of educational videos on parents of students on the physical activity of elementary school children in Bantul Regency

Methods : This study is a quantitative study using experimental methods with quasi-experimental pretest-posttest control group designs. The subjects of this study were elementary school children in Bantul Regency as many as 144 children with 72 children in the intervention group with parents being educated via Whatsapp with video media and 72 children as a control group without any parental education. Sampling using cluster sampling method, random sampling, purposive sampling, and stratified random sampling. Data analysis using Wilcoxon, Mann Whitney, and Independent t-test.

Results : In the results of the analysis in this study, there was no significant effect $p > 0.05$ of nutrition education on parents on physical activity (p values 0.277 and 0.275).

Conclusion : There is no effect of education given to parents on physical activity in elementary school children in Bantul Regency.

Keywords : Physical Activity, Educational Video, Parents, Elementary School Children

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Anak-anak usia sekolah adalah investasi bangsa, karena anak pada usia tersebut adalah generasi penerus bangsa. Anak usia sekolah juga merupakan salah satu kelompok rawan gizi yang perlu mendapatkan perhatian. Sehingga tumbuh kembangnya anak usia sekolah tergantung pemberian nutrisi yang cukup, dan diharapkan anak-anak dapat mencapai kondisi kesehatan yang optimal agar di kemudian hari mereka menjadi sumber daya manusia yang berkualitas (1).

Kesehatan masyarakat haruslah dimulai dari tiap individu di dalam keluarga untuk mengupayakan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Setiap anak haruslah aktif dalam aktivitas jasmani harian mereka (2). Namun nyatanya anak sekolah diuntut untuk mendapatkan nilai yang. Oleh karena itu pentingnya pemberian edukasi mengenai aktivitas fisik sejak dini pada anak, namun kurangnya pengetahuan pada orang tua mengenai pentingnya beraktivitas sejak dini, yang membuat penyebaran mengenai informasi sangat terbatas, maka dari itu penting sekali edukasi dilakukan pada orang tua juga dimana perannya sebagai pemberi contoh dirumah dan perannya dalam mengedukasi sangatlah besar.

Aktivitas fisik memiliki peran yang sangat penting studi menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin memberikan

banyak keuntungan bagi kesehatan serta berpengaruh dalam pertumbuhan dan perkembangan secara menyeluruh pada anak hingga remaja (3). Mengoptimalkan penguasaan keterampilan dan menimbulkan sikap yang dapat menyebabkan perilaku yang lebih sehat dalam hidup, dan juga sebagai fasilitas untuk perkembangan kognitif dan sosial serta perkembangan fisiologis pada anak (4). Namun kenyataannya di Indonesia sebanyak 48,2% penduduk yang berusia >10 tahun kurang melakukan aktivitas fisik (5).

Semakin meningkatnya teknologi membawa dampak pada anak-anak yang membuat mereka lebih memilih menghabiskan waktu luang dengan bermain *smartphone*, menonton televisi, atau video *games* dibandingkan dengan bermain atau beraktivitas fisik diluar rumah baik hari biasa maupun hari libur sekolah (*weekend*). Anak SD sering menggunakan media elektronik cenderung akan mengurangi aktivitas fisiknya sehingga energi yang dikeluarkan akan sedikit. Rendahnya aktivitas fisik akan meningkatkan energi yang tidak digunakan menjadi simpanan lemak dalam tubuh, sehingga timbunan lemak tersebut pada akhirnya akan menjadi awal timbulnya berbagai masalah gangguan kesehatan (6).

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh M. Zamzani, Hamam Hadi, dan Dewi Astiti pada tahun 2016 ditemukan bahwa data rata-rata durasi aktivitas ringan pada siswa obesitas lebih tinggi dibandingkan siswa tidak obesitas, sedangkan rata-rata aktivitas sedang dan berat lebih tinggi pada siswa tidak obesitas. Sehingga disimpulkan bahwa aktivitas fisik

dinyatakan berhubungan secara statistic dengan kejadian obesitas pada anak (7).

Berdasarkan hasil pengukuran yang dilakukan di Bandung dan Yogyakarta ditemukan rata-rata responden berusia 10-12 tahun dengan tingkat aktivitas fisik masuk dalam kategori rendah. Aktivitas fisik yang rendah dengan durasi bermain gadget yang sangat tinggi bisa lebih dari 3 jam oleh karena itu diperlukan segera regulasi untuk meningkatkan aktivitas fisik siswa dan membiasakan para siswa untuk meningkatkan aktivitas fisik (8).

Keluarga merupakan sumber utama untuk dukungan sosial bagi anak di dalam melakukan aktivitas fisik. Orang tua adalah figur yang sangat berpengaruh pada anak dalam membentuk pola perilaku dan sebagai model yang ditiru (9). Tingkat Pendidikan orang tua berpengaruh pada perubahan perilaku hidup sehat pada anak (10). Anak-anak lebih akan lebih memperhatikan dan menikmati aktivitas fisik jika orang tua ikut mengambil bagian dalam aktivitas fisik dengan mereka (11). Masalah yang terjadi pada anak dimasa pandemi adalah kesulitan belajar tanpa ada nya teman, dan kegiatan belajar dirumah yang cenderung minim kegiatan diluar rumah dan kurangnya pengetahuan orang tua untuk mengevaluasi peran mereka untuk mendidik dan sebagai contoh pada anak anak (12).

Peningkatan pengetahuan dengan edukasi gizi pada orang tua mengenai aktivitas fisik sejak dini penting untuk mengetahui anak yang memiliki aktivitas fisik rendah supaya segera ditanggulangi dan diberikan

atau dikenalkan solusi untuk meningkatkan aktivitas fisik sehingga dengan diadakannya penelitian ini peneliti berharap pemberian edukasi ini akan tepat pada sasaran yaitu orang tua dimana apakah akan mampu mengubah pola aktivitas fisik pada anak. Sehingga berdasarkan uraian pada latar belakang tersebut, maka peneliti tertarik untuk meneliti kembali tentang pengaruh edukasi pada orang tua dan aktivitas fisik pada anak sekolah dasar di Kabupaten Bantul dengan menggunakan media aplikasi whatsapp.

B. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah yang dapat dirumuskan adalah “Apakah ada pengaruh video edukasi Health Series pada orang tua terhadap aktivitas fisik anak sekolah dasar di Kabupaten Bantul.”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

Untuk mengetahui pengaruh edukasi melalui video edukasi pada orang tua terhadap aktivitas fisik anak sekolah dasar di Kabupaten Bantul.

2. Tujuan khusus

- a. Mengetahui aktivitas fisik anak sekolah dasar di Kabupaten Bantul.
- b. Menganalisis pengaruh video edukasi pada orang tua terhadap aktivitas fisik anak sekolah dasar di Kabupaten Bantul.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

a. Bagi institusi

Untuk memberikan informasi dan dapat digunakan sebagai referensi bagi peneliti selanjutnya dan bahan penelitian lanjutan tentang perilaku orang tua dalam memberikan edukasi mengenai pentingnya aktivitas fisik pada anak sekolah dasar Dengan variabel dan jenis penelitian lain untuk tercapainya hasil yang optimal.

b. Bagi Profesi Gizi

Dapat memberikan kesempatan bagi dunia gizi untuk terjun ke dalam lingkup komunitas guna memberi informasi dan promotif kepada orang tua yang memiliki kesulitan terkait pemberian edukasi mengenai aktivitas fisik pada anaknya.

c. Bagi Peneliti Lain

Penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan selama melanjutkan penelitian terkait pengaruh edukasi pada orang tua dalam memberikan edukasi terkait aktivitas fisik pada anak sekolah dasar dengan mempertimbangkan kelebihan dan kelemahan penelitian ini.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Sebagai aplikasi antara ilmu yang didapat di pendidikandengan kondisi nyata di lapangan. untuk menambah wawasan, pola pikir,

pengalaman dan meningkatkan perilaku pemberian edukasi pada orangtua dengan aktivitas fisik pada anak sekolah dasar.

b. Bagi Pendidikan atau Sekolah

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai pentingnya kebiasaan aktivitas fisik pada anak sekolah dasar sehingga dapat dijadikan hasil pertimbangan dalam membuat kebijakan untuk meningkatkan derajat kesehatan pada anak sekolah dasar.

c. Bagi Intitusi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan kepustakaan untuk memperkaya pustaka yang sudah ada sehingga bisa dimanfaatkan oleh penelitian selanjutnya

d. Bagi Orang Tua

Memberikan informasi kepada orang tua agar lebih memperhatikan anaknya dalam beraktivitas fisik dalam jangka waktu yang sesuai atau yang sudah ditentukan sehingga dapat memberikan akibat atau hasil yang baik untuk kesehatan anaknya.

E. Keaslian Penelitian

1. Penelitian Kamila, Susiarno, dkk (2017) tentang pengaruh penerapan aplikasi sayang ke buah hati (SEHATI) terhadap pengetahuan ibu dan aktivitas fisik pada anak sekolah dasar. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh aplikasi SEHATI terhadap pengetahuan ibu dan

aktivitas fisik pada anak usia sekolah dasar. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada aplikasi SEHATI berpengaruh dalam meningkatkan pengetahuan ibu dan aktivitas fisik anak usia sekolah dasar. Persamaan dalam penelitian ini ada metode, subjek, dan variabel penelitian. Perbedaan dalam penelitian ini adalah waktu, materi dan evaluasi edukasi yang diberikan kepada orang tua siswa.

2. Penelitian Zamzani, Hadi, Astiti (2016) tentang hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada anak sekolah dasar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada anak Sekolah Dasar Negeri Ngebel, Tamantirto Kasihan Bantul. Persamaan dalam penelitian ini adalah variabel yang berkaitan yaitu aktivitas fisik. Perbedaan dalam penelitian ini adalah metode, dan subjek.
3. Penelitian Hasan, Juniarsyah, Ihsani dkk (2020) tentang pemetaan tingkat aktivitas fisik siswa sekolah dasar kota Bandung. Penelitian ini bertujuan untuk melihat tingkat aktivitas fisik siswa sekolah dasar. Persamaan dalam penelitian ini adalah variabel yang berkaitan yaitu aktivitas fisik. Perbedaan dalam penelitian ini adalah metode dan subjek.

DAFTAR PUSTAKA

1. Bertalina. Faktor–Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Anak Usia Sekolah (6-12 Tahun). *J Keperawatan*. 2013;IX(1):5–12.
2. Fk K. Buku Ajar Kesehatan Masyarakat. 2016;99–117.
3. Janssen I. Physical activity guidelines for children and youth. *Can J public Heal Rev Can santé publique*. 2007;98 Suppl 2(April).
4. Erick B. Aktivitas Fisik Olahraga untuk Pertumbuhan dan Perkembangan Siswa SD. *Indones J Prim Educ*. 2017;1(1):51.
5. Kamila NA, Susiarno H, Gurnida DA, Afriandi I, Garna H, Djuwantono T. Pengaruh Penerapan Aplikasi Sayang ke Buah Hati (SEHATI) terhadap Pengetahuan Ibu dan Aktivitas Fisik pada Anak Sekolah Dasar. *Glob Med Heal Commun*. 2017;5(2):132.
6. Ramadhani S, Mundiastuti L, Mahmudiono T. Aktivitas Fisik Saat Istirahat, Intensitas Penggunaan Smartphone, dan Kejadian Obesitas Pada Anak SD Full day School (Studi di SD Al Muslim Sidoarjo). *Amerta Nutr*. 2018;2(4):325.
7. Zamzani M, Hadi H, Astiti D. Children’s physical activity was related with obesity in elementary children. 2016;009.
8. Hasan F, Juniarsyah AD, Ihsani SI, Hidayat II, Winata B, Safei I. Pemetaan Tingkat Aktivitas Fisik Siswa Sekolah Dasar Kota Bandung. *JUARA J Olahraga*. 2020;5(2):128–34.
9. Astiti D, Hadi H, Julia M. Pola menonton televisi sebagai faktor risiko obesitas pada anak di sekolah dasar Kota Yogyakarta dan Kabupaten Bantul. *J Gizi dan Diet Indones (Indonesian J Nutr Diet*. 2016;1(2):110.
10. Pratiwi NK. Pengaruh Tingkat Pendidikan, Perhatian Orang Tua, Dan Minat Belajar Siswa Terhadap Prestasi Belajar Bahasa Indonesia Siswa Smk Kesehatan Di Kota Tangerang. *Pujangga*. 2017;1(2):31.
11. Pyper E, Harrington D, Manson H. The impact of different types of parental support behaviours on child physical activity, healthy eating, and screen time: A cross-sectional study. *BMC Public Health*. 2016;16(1):1–15.
12. Daheri M, Juliana J, Deriwanto D, Amda AD. Efektifitas WhatsApp sebagai Media Belajar Daring. *J Basicedu*. 2020;4(4):775–83.
13. Hardinsyah, Supariasa IDN. Ilmu Gizi Teori & Aplikasi. Buku Kedokteran ECG. 2016. p. 9789790447257.
14. Bujuri DA. Analisis Perkembangan Kognitif Anak Usia Dasar dan Implikasinya dalam Kegiatan Belajar Mengajar. *LITERASI (Jurnal Ilmu Pendidikan)*. 2018;9(1):37.
15. Noviani K, Afifah E, Astiti D. Kebiasaan jajan dan pola makan serta hubungannya dengan status gizi anak usia sekolah di SD Sonosewu Bantul Yogyakarta. *J Gizi dan Diet Indones (Indonesian J Nutr Diet*. 2016;4(2):97.
16. Kulkarni M, Varun N, Rathi P, Eshwari K, Ashok K, Kamath V. Health status of school children in rural area of coastal Karnataka. *Med J Dr DY Patil Univ*.

- 2016;9(1):31–5.
17. Arundhana AI, Hadi H, Julia M. Perilaku sedentari sebagai faktor risiko kejadian obesitas pada anak sekolah dasar di Kota Yogyakarta dan Kabupaten Bantul. *J Gizi dan Diet Indones (Indonesian J Nutr Diet)*. 2016;1(2):71.
 18. Hoare E, Crooks N, Hayward J, Allender S, Strugnell C. Associations between combined overweight and obesity, lifestyle behavioural risk and quality of life among Australian regional school children: Baseline findings of the Goulburn Valley health behaviours monitoring study. *Health Qual Life Outcomes*. 2019;17(1):1–10.
 19. De Lepeleere S, De Bourdeaudhuij I, Cardon G, Verloigne M. Do specific parenting practices and related parental self-efficacy associate with physical activity and screen time among primary schoolchildren? A cross-sectional study in Belgium. *BMJ Open*. 2015;5(9):1–10.
 20. Fogelholm M, Nuutinen O, Pasanen M, Myöhänen E, Säätelä T. Parent-child relationship of physical activity patterns and obesity. *Int J Obes*. 1999;23(12):1262–8.
 21. Rubiyatno R. Peranan Aktivitas Olahraga Bagi Tumbuh Kembang Anak. *J Pendidik Olahraga*. 2014;3(88):54–64.
 22. Harahap H, Sandjaja N, Nur Cahyo K. Pola Aktivitas Fisik Anak Usia 6,0–12,9 Tahun Di Indonesia. *Gizi Indones*. 2013;36(2):99.
 23. Gulati A, Hochdorn A, Paramesh H, Paramesh EC, Chiffi D, Kumar M, et al. Physical Activity Patterns Among School Children in India. *Indian J Pediatr*. 2014;81(1):47–54.
 24. Khalifah DN, Asna AF, Sari AE. Breakfast habits, physical activities, and overweight in elementary school children. *J Gizi dan Diet Indones (Indonesian J Nutr Diet)*. 2019;7(1):9.
 25. Setyawati VAV, Herlambang BA. Model Edukasi Gizi Berbasis E-booklet untuk Meningkatkan Pengetahuan Gizi Ibu Balita. *J Inform Upgris [Internet]*. 2015;1(1 Juni):86–94. Available from: <http://journal.upgris.ac.id/index.php/JIU/article/view/810>
 26. Ahmadi F, Dkk. Pengembangan Media Edukasi “Multimedia Indonesian Culture” (Mic) Sebagai Penguatan. *J Penelit Pendidik*. 2017;34(2):127–36.
 27. Agustiningsih A. Video Sebagai Alternatif Media Pembelajaran Dalam Rangka Mendukung Keberhasilan Penerapan Kurikulum 2013 di Sekolah Dasar. *Pedagog J Pendidik*. 2015;4(1):50.
 28. Erniasih U, Pramono SE. Perbedaan Hasil Belajar Dengan Menggunakan Media Video Edukasi Dan Media Video Dokumenter Pada Pembelajaran Sejarah Di Sma N 12 Semarang Tahun Ajarah 2017/2018. *Indones J Hist Educ*. 2018;6(2):162–71.
 29. Meidiana R, Simbolon D, Wahyudi A. Pengaruh Edukasi melalui Media Audio Visual terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Overweight. *J Kesehat*. 2018;9(3):478.
 30. Emergensi K, Ilmu D, Fk K. Edukasi Kesehatan dengan Media Video Animasi : Scoping Review. 2021;5(1).

31. Mostowfi S, Mamaghani NK, Khorramar M. Designing playful learning by using educational board game for children in the age range of 7-12: (A case study: Recycling and waste separation education board game). *Int J Environ Sci Educ.* 2016;11(12):5453–76.
32. Triandhini RLNKR, Kinasih A, Sriwijayanti A. Konsumsi tinggi lauk hewani, rendah sayur dan rendah aktivitas fisik berhubungan dengan kejadian kelebihan berat badan pada anak sekolah dasar. *J Gizi Indones (The Indones J Nutr.* 2018;6(2):139–47.
33. Cookson MD, Stirk PMR. PENGGUNAAN WHATSAPP SEBAGAI MEDIA PEMBELAJARAN ONLINE. 2019;6(1):14–23.
34. Delia Sri Yusfikasari¹, Laras Sitoayu² MK. PENGARUH PEMBERIAN KOMIK SEBAGAI MEDIA PENDIDIKAN GIZI TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP AKTIVITAS FISIK PADA SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR DI BANDUNG. 2017;8.

NASKAH PUBLIKASI
PENGARUH VIDEO EDUKASI BERTEMA HEALTH SERIES TERHADAP
AKTIVITAS FISIK PADA ANAK SEKOLAH DASAR DI
KABUPATEN BANTUL

*The Effect Of Health Series Themed Educational Video On Physical Activities In
Elementary School Children In Bantul District*

Alen Jingga¹, Yulinda Kurniasari², Anafrin Yugistyowati³

Program S1 Gizi Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Alma Ata Yogyakarta^{1,2,3}

INTISARI

Latar Belakang : Aktivitas fisik memiliki peran yang sangat penting, studi menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin memberikan banyak keuntungan bagi kesehatan serta berpengaruh dalam pertumbuhan dan perkembangan secara menyeluruh pada anak hingga remaja

Tujuan : Untuk mengetahui pengaruh video edukasi pada orang tua siswa terhadap aktivitas fisik anak sekolah dasar di Kabupaten Bantul

Metode : Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif menggunakan metode eksperimental dengan desain *quasi eksperimental pretest-posttest control group designs*. Subjek penelitian ini adalah anak sekolah dasar di Kabupaten Bantul sebanyak 144 anak dengan jumlah 72 anak kelompok intervensi dengan orang tuayang diedukasi melalui *Whatsapp* dengan media video dan 72 anak sebagai kelompok kontrol tanpa ada edukasi pada orang tua. Pengambilan sampel menggunakan metode *cluster sampling, random sampling, purposive sampling, dan satrtified random sampling*. Analisis data menggunakan *Wilcoxon, Mann Whitney, dan Independent t-test*.

Hasil : Pada hasil analisis pada penelitian ini tidak didapatkan pengaruh yang signifikan $p > 0,05$ dari edukasi gizi pada orang tua

terhadap aktivitas fisik (*p value* 0,277 dan 0,275)

Kesimpulan : Tidak adanya pengaruh edukasi yang diberikan pada orang tua terhadap aktivitas fisik pada anak sekolah dasar di Kabupaten Bantul

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Video Edukasi, Orang Tua, Anak Sekolah Dasar

ABSTRACT

Background : Physical activity has a very important role, studies show that regular physical activity provides many health benefits and affects overall growth and development in children to adolescents.

Objective : To determine the effect of educational videos on parents of studentson the physical activity of elementary school children in Bantul Regency

Methods : This study is a quantitative study using experimental methods with quasi-experimental pretest-posttest control group designs. The subjects of this study were elementary school children in Bantul Regency as many as 144 children with 72 children in the intervention group with parents being educated via Whatsapp with video media and 72 children as a control group without any parental education. Sampling using cluster sampling method, random sampling, purposive sampling, and stratified random sampling. Data analysis using Wilcoxon, Mann Whitney, and Independent t-test.

Results : In the results of the analysis in this study, there was no significant effect $p > 0.05$ of nutrition education on parents on physical activity (*p values* 0.277 and 0.275).

Conclusion : There is no effect of education given to parents on physical activity in elementary school children in Bantul Regency.

Keywords : Physical Activity, Educational Video, Parents, Elementary School Children

PENDAHULUAN

Anak-anak usia sekolah adalah investasi bangsa, karena anak pada usia tersebut adalah generasi penerus bangsa. Anak usia sekolah juga merupakan salah satu kelompok rawan gizi yang perlu mendapatkan perhatian. Sehingga tumbuh kembangnya anak usia sekolah tergantung pemberian nutrisi yang cukup, dan diharapkan anak-anak dapat mencapai kondisi kesehatan yang optimal agar di kemudian hari mereka menjadi sumber daya manusia yang berkualitas (1).

Kesehatan masyarakat haruslah dimulai dari tiap individu di dalam keluarga untuk mengupayakan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Setiap anak haruslah aktif dalam aktivitas jasmani harian mereka (2). Namun nyatanya anak sekolah di tuntut untuk mendapatkan nilai yang. Oleh karena itu pentingnya pemberian edukasi mengenai aktivitas fisik sejak dini pada anak, namun kurangnya pengetahuan pada orang tua mengenai pentingnya beraktivitas sejak dini, yang membuat penyebaran mengenai informasi sangat terbatas, maka dari itu penting sekali edukasi dilakukan pada pada orang tua juga dimana perannya sebagai pemberi contoh dirumah dan perannya dalam mengedukasi sangatlah besar.

Aktivitas fisik memiliki peran yang sangat penting studi menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin memberikan banyak keuntungan bagi kesehatan serta berpengaruh dalam pertumbuhan dan perkembangan secara menyeluruh pada anak hingga remaja (3). Mengoptimalkan penguasaan keterampilan dan menimbulkan sikap yang dapat menyebabkan perilaku yang lebih sehat dalam hidup, dan juga sebagai fasilitas untuk perkembangan kognitif dan sosial serta perkembangan fisiologis pada anak (4). Namun kenyataannya di Indonesia sebanyak 48,2% penduduk yang berusia >10 tahun kurang melakukan aktivitas fisik (5).

Semakin meningkatnya teknologi membawa dampak pada anak-anak yang membuat mereka lebih memilih menghabiskan waktu luang dengan bermain *smartphone*, menonton televisi, atau video *games* dibandingkan dengan bermain atau beraktivitas fisik diluar rumah baik hari biasa maupun hari libur sekolah (*weekend*). Anak SD sering menggunakan media elektronik cenderung akan mengurangi aktivitas fisiknya sehingga energi yang dikeluarkan akan sedikit. Rendahnya aktivitas fisik akan meningkatkan energi yang tidak digunakan menjadi simpanan lemak dalam tubuh, sehingga timbunan lemak tersebut pada akhirnya akan menjadi awal timbulnya berbagai masalah gangguan kesehatan (6).

Keluarga merupakan sumber utama untuk dukungan sosial bagi anak di dalam melakukan aktivitas fisik. Orang tua adalah figur yang sangat berpengaruh pada anak dalam membentuk pola perilaku dan sebagai model yang ditiru (9). Tingkat Pendidikan orang tua berpengaruh pada perubahan perilaku hidup sehat pada anak (10). Anak-anak lebih akan lebih memperhatikan dan menikmati aktivitas fisik jika orang tua ikut mengambil bagian dalam aktivitas fisik dengan mereka (11). Masalah yang terjadi pada anak dimasa pandemi adalah kesulitan belajar tanpa ada nya teman, dan kegiatan belajar dirumah yang cenderung minim kegiatan diluar rumah dan kurangnya pengetahuan orang tua untuk mengevaluasi peran mereka untuk mendidik dan sebagai contoh pada anak-anak (12).

Peningkatan pengetahuan dengan edukasi gizi pada orang tua mengenai aktivitas fisik sejak dini penting untuk mengetahui anak yang memiliki aktivitas fisik rendah supaya segera ditanggulangi dan diberikan atau dikenalkan solusi untuk meningkatkan aktivitas fisik sehingga dengan diadakannya penelitian ini peneliti berharap pemberian edukasi ini akan tepat pada sasaran yaitu orang tua dimana apakah akan mampu mengubah pola aktivitas fisik pada anak. Sehingga berdasarkan uraian pada latar belakang tersebut, maka

peneliti tertarik untuk meneliti kembali tentang pengaruh edukasi pada orang tua dan aktivitas fisik pada anak sekolah dasar di Kabupaten Bantul dengan menggunakan media aplikasi whatsapp.

BAHAN DAN METODE

Jenis penelitian adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian eksperimental dengan quasi eksperimental *pretest-posttest control group design*. Penelitian ini menggunakan dua kelompok intervensi dan dua kelompok control. Penelitian ini diawali dengan pre aktivitas fisik, kemudian pemberian materi hanya pada kelompok intervensi, dan diakhiri dengan post test aktivitas fisik yang diberikan kepada kedua kelompok tersebut. Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Dasar, Kabupaten Bantul selama 1 bulan yaitu dari April 2021-Mei 2021.

Subjek penelitiann berjumlah 168 anak sekolah dasar dengan rentang usia 7-12 tahun terdiri dari 84 kelompok intervensi dan 84 kelompok kontrol. Data diperoleh dengan teknik stratified random sampling dengan kriteria inklusi usia, pendidikan orang tua, dan pekerjaan orang tua. Variabel bebas pada penelitian ini yaitu video edukasi pada orang tua dan untuk variabel terikat yaitu aktivitas fisik anak sekolah. Data sekunder berupa data anak sekolah dasar yang di dapatkan dari Dinas Pendidikan Kabupaten Bantul. Data primer berupa karakteristik responden, data durasi aktivitas fisik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 3. Distribusi Karakteristik Subyek dan Responden

	Intervensi		Kontrol	
	N	%	N	%
Jenis Kelamin				
Laki-laki	44	58.6	34	41
Perempuan	31	41.3	48	59
Total	75	99.9	82	100
Usia				
7-9 tahun	24	32	63	78.2
10-11 tahun	51	68	19	21.8
Total	75	100	82	100
Pendidikan Ibu				
Tinggi	52	69.3	51	62.8
Rendah	23	30.6	31	37.2
Total	75	98.7	82	100
Pekerjaan Ibu				
Bekerja	20	26,6	34	41
Tidak Bekerja	55	73.3	48	59
Total	75	99.9	82	100

Sumber : *Data primer terolah, 2021*

Berdasarkan hasil tabel 3 menggambarkan bahwa jenis kelamin di kelompok intervensi lebih besar pada laki-laki sebesar 58,6% sedangkan pada kelompok kontrol jenis kelamin lebih besar pada perempuan sebesar 59%. Berdasarkan usia anak pada kelompok intervensi sebagian besar berada pada rentang usia 10-12 tahun dengan persentase 68%. Sementara pada kelompok kontrol sebagian besar berada pada rentang usia 7-9 tahun dengan persentase 78,2%. Berdasarkan data pendidikan ibuyang terdapat pada kelompok intervensi dan kontrol dikategorikan memiliki pendidikan tinggi dan rendah. Ibu yang memiliki pendidikan tinggi pada

kelompok intervensi memiliki persentase 69,3% dan kelompok kontrol memiliki persentase 62,8%. Sementara ibu yang memiliki pendidikan rendah pada kelompok intervensi memiliki persentase 30,6% dan kelompok kontrol 37,2%. Berdasarkan data status pekerjaan ibu dikategorikan menjadi bekerja dan tidak bekerja. Dimana kelompok intervensi sebagian besar tidak bekerja dengan persentase 73,3% dan bekerja dengan persentase 26,6%. Pada kelompok kontrol lebih besar ibu bekerja dengan persentase 59% sedangkan ibu bekerja dengan persentase 41%.

Tabel 4. Perbedaan Aktivitas Fisik Pada Anak Sekolah Dasar Di Kabupaten Bantul Sebelum dan Sesudah Dilakukan Intervensi Pada Kelompok Intervensi

Variabel	Mean	SD	p-value
Aktivitas Fisik			
Pre test intervensi	230.80	38.301	0.000
Post test intervensi	274.75	54.075	

Sumber : *Data primer terolah, 2021*

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan data perbedaan aktivitas fisik pada anak sekolah di Kabupaten Bantul sebelum dan sesudah dilakukan intervensi pada kelompok intervensi, dari hasil yang diperoleh terdapat perbedaan yang signifikan pada aktivitas fisik dengan nilai $p\text{-value} < 0,05$.

Tabel 5. Perbedaan Aktivitas Fisik Pada Anak Sekolah Dasar Di Kabupaten Bantul Pre Test dan Post test Pada Kelompok Kontrol

Variabel	Mean	SD	<i>p-value</i>
Aktivitas Fisik			
Pre test kontrol	235.70	44.820	0.000
Post test kontrol	270.31	56.051	

Sumber : *Data primer terolah, 2021*

Berdasarkan tabel 5 menunjukkan data perbedaan aktivitas fisik pada anak sekolah di Kabupaten Bantul tidak dilakukan intervensi pada kelompok kontrol sebelum dan sesudah tidak dilakukan intervensi pada kelompok kontrol terdapat perbedaan yang signifikan pada aktivitas fisik dengan nilai *p-value* < 0,05.

Tabel 6. Pengaruh Edukasi Aktivitas Fisik Pada Anak Sekolah Dasar Di Kabupaten Bantul Pada Kelompok Intervensi Dan Kelompok Kontrol Sebelum dan Setelah Intervensi

Variabel	Selisih Beda Mean	SD	<i>p-value</i>
Aktivitas Fisik			
Intervensi	43.95	51.693	0.277
Kontrol	34.61	56.051	

Sumber : *Data primer terolah, 2021*

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa sebelum dilakukan edukasi pada orang tua terhadap aktivitas fisik anak melalui uji analisis data pada kelompok kontrol dan intervensi didapatkan hasil yaitu tidak terdapat pengaruh yang signifikan dengan *p-value* > 0,05.

C. Pembahasan

Karakteristik subjek penelitian

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan gambaran distribusi karakteristik subyek dan responden dari hasil penelitian yang dilakukan di kabupaten Bantul terdapat 168 anak sekolah dasar dengan rentang usia 8-12 tahun. Data jenis kelamin menunjukkan mayoritas kelompok intervensi berjenis kelamin laki- laki sementara kelompok kontrol mayoritas berjenis kelamin perempuan. Data usia yang terdapat pada kelompok intervensi dari usia 10-12 tahun sebanyak 72,6%. Data usia yang terdapat pada kelompok kontrol dari usia 7-9 tahun sebanyak 55%. Khususnya pada anak sekolah dasar yang berada pada rentang usia 7-12 tahun, dimana pada masa tersebut menjadi perhatian khusus terlebih dilihat dari segi status gizinya (1). Pada masa sekolah dasar dengan penambahan usia anak memiliki naluri untuk mengetahui dan belajar akan kepentingan dan kesehatan diri dan pastinya yang akan mereka dapatkan terlebih dahulu dari lingkungan luar rumah (31). Oleh karenaitu pentingnya peran aktif orang tua sebagai contoh yang baik guna menyampaikan pentingnya aktivitas fisik bagi pertumbuhan mereka, dan guna menyampaikan manfaat baik dari beraktivitas fisik untuk kesehatan dalam jangka waktu yang panjang.

Berdasarkan Tabel 3 dari data pendidikan ibu menunjukkan bahwa kelompok intervensi dan kontrol dengan kategori berpendidikan tinggi. Dari kelompok intervensi sebanyak 69,9% dan kelompok kontrol sebanyak 62,8%. Hal ini juga erat kaitannya dengan tingkat pengetahuan orang tua dalam pemberian edukasi terhadap anaknya. Di lain pihak, andil dari sekolah dalam hal menerapkan

kebiasaan beraktivitas fisik sangat diperlukan, dan pemberian edukasi terkait aktivitas fisik sangat penting didapatkan oleh anak-anak (4).

Berdasarkan Tabel 3 dari data pekerjaan ibu menunjukkan bahwa kelompok intervensi yang tidak bekerja sebanyak 72% sementara pada kelompok kontrol yang tidak bekerja sebanyak 59%. Pekerjaan ibu merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi pemberian makan, gizi dan perawatan anak, berdasarkan penelitian ibu yang bekerja di luar rumah menjadikan pola asuh pada anak yang kurang baik dibandingkan dengan ibu yang bekerja di dalam rumah atau pekerjaan lainnya. (32)

Jika dilihat dari kelas sosial ekonomi, tidak menjadi keterbatasan untuk pengguna *Whatsapp* mulai dari ekonomi rendah, menengah hingga atas. Dimana para orang tua saat ini mendapatkan program belajar dari rumah (BDR) yang saat ini diterapkan pada masing-masing sekolah. Sehingga para orang tua sudah memahami pemberian edukasi melalui *daring*. *Whatsapp* memiliki *interface* yang simpel dan mudah dipahami juga hemat data internet. Dalam mendapatkan informasi dari pemanfaatan layanan *group chat* yang tersedia pada *Whatsapp* memudahkan informasi yang dikirim menjadi lebih menyeluruh tanpa harus mengirim satu per satu.

Perbedaan rerata aktivitas fisik sebelum dan sesudah edukasi pada kelompok intervensi dan kelompok kontrol

Berdasarkan Tabel 4 dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada durasi aktivitas fisik *pretest-posttest* pada kelompok intervensi dengan nilai *p value* 0,000 serta menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada aktivitas fisik *pretest-posttest* pada kelompok intervensi dengan nilai dengan

p value 0,000. Menurut penelitian sebelumnya hal ini disebabkan oleh meningkatnya pengetahuan anak yang diperoleh. Sehingga meningkatkan pengetahuan aktivitas fisik anak melalui edukasi pada dari orang tua yang akan membantu sikap anak dan akan mempengaruhi kebiasaan anak dalam beraktivitas fisik (34).

Berdasarkan Tabel 5 dapat diketahui bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada durasi aktivitas fisik *pretest-posttest* pada kelompok kontrol dengan nilai *p value* 0,000. Pada kelompok kontrol diberikan perlakuan berbeda dengan kelompok intervensi. Edukasi berupa video tidak diberikan, hanya pemaparan penjelasan tiap-tiap materi dan memberikan kesempatan untuk ajukan pertanyaan kepada peneliti.

Pengaruh edukasi pada orang tua terhadap aktivitas fisik pada anak sekolah di Kabupaten Bantul

Berdasarkan Tabel 6 dapat diketahui bahwa setelah dilakukan edukasi pada ibu dari anak-anak sekolah dasar terhadap durasi aktivitas fisik anak melalui hasil analisis data pada kelompok intervensi dan kontrol bahwa tidak ada pengaruh dengan nilai signifikansi *p value* 0,277 dan 0,275. Rerata aktivitas fisik pada kelompok intervensi dan kontrol ≤ 60 menit per hari, yang mana kurang dari angka anjuran aktivitas fisik per hari. Banyak faktor yang berkontribusi terhadap aktivitas fisik anak-anak dan lingkungan memegang peranan yang penting karena anak telah menghabiskan banyak waktu mereka di dalam dan sekitar lingkungan mereka.

Aktivitas fisik secara keseluruhan juga dapat dipengaruhi oleh lingkungan sekolah, masyarakat, keluarga, dan faktor lainnya. Anggota keluarga, terutama orangtua memainkan peran yang penting dalam perkembangan perilaku kesehatan anak-anak. Sejalan dengan penelitian sebelumnya untuk bagaimana mekanisme pengaruh orangtua tersebut masih belum dapat dijelaskan, pemahaman komprehensif tentang bagaimana orangtua memengaruhi perilaku aktivitas fisik anak-anak diperlukan untuk menginformasikan perkembangan aktivitas fisik yang efektif berbasis keluarga (5). Pada penelitian ini peran orang tua sebagai guru di rumah sangat berpengaruh terhadap sikap anak dalam keaktifan mereka dalam beraktivitas, informasi terkait aktivitas fisik yang telah disampaikan pastinya membuat orang tua sadar bahwa di masa pandemi memang sangat penting untuk anak melakukan kegiatan fisik guna mengurangi tingkat *screen based activity* yang dilakukan oleh anak selama proses pembelajaran daring, oleh karena itu terdapat perubahan pada anak terkait aktivitas yang dilakukan oleh anak.

KETERBATASAN PENELITIAN

Pada penelitian ini terdapat beberapa kelemahan yang menjadi keterbatasan penelitian, diantaranya :

1. Dalam keadaan tidak bertatap muka karena kondisi pandemi sehingga kegiatan penelitian dipusatkan melalui daring (dalam jaringan), kendala yang ditemui dalam hal menjangkau orang tua yang mungkin belum mengetahui isi peraturan penelitian dan edukasi yang telah diberikan.

RUJUKAN

1. Bertalina. Faktor–Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Anak Usia Sekolah (6-12 Tahun). *J Keperawatan*. 2013;IX(1):5–12.
2. Fk K. Buku Ajar Kesehatan Masyarakat. 2016;99–117.
3. Janssen I. Physical activity guidelines for children and youth. *Can J public Heal Rev Can santé publique*. 2007;98 Suppl 2(April).
4. Erick B. Aktivitas Fisik Olahraga untuk Pertumbuhan dan Perkembangan Siswa SD. *Indones J Prim Educ*. 2017;1(1):51.
5. Kamila NA, Susiarno H, Gurnida DA, Afriandi I, Garna H, Djuwantono T. Pengaruh Penerapan Aplikasi Sayang ke Buah Hati (SEHATI) terhadap Pengetahuan Ibu dan Aktivitas Fisik pada Anak Sekolah Dasar. *Glob Med Heal Commun*. 2017;5(2):132.
6. Ramadhani S, Mundiastuti L, Mahmudiono T. Aktivitas Fisik Saat Istirahat, Intensitas Penggunaan Smartphone, dan Kejadian Obesitas Pada Anak SD Full day School (Studi di SD Al Muslim Sidoarjo). *Amerta Nutr*. 2018;2(4):325.
7. Zamzani M, Hadi H, Astiti D. Children’s physical activity was related with obesity in elementary children. 2016;009.
8. Hasan F, Juniarsyah AD, Ihsani SI, Hidayat II, Winata B, Safei I. Pemetaan Tingkat Aktivitas Fisik Siswa Sekolah Dasar Kota Bandung. *JUARA J Olahraga*. 2020;5(2):128–34.
9. Astiti D, Hadi H, Julia M. Pola menonton televisi sebagai faktor risiko obesitas pada anak di sekolah dasar Kota Yogyakarta dan Kabupaten Bantul. *J Gizi dan Diet Indones (Indonesian J Nutr Diet*. 2016;1(2):110.
10. Pratiwi NK. Pengaruh Tingkat Pendidikan, Perhatian Orang Tua, Dan Minat Belajar Siswa Terhadap Prestasi Belajar Bahasa Indonesia Siswa Smk Kesehatan Di Kota Tangerang. *Pujangga*. 2017;1(2):31.
11. Pyper E, Harrington D, Manson H. The impact of different types of parental support behaviours on child physical activity, healthy eating, and screen time: A cross-sectional study. *BMC Public Health*. 2016;16(1):1–15.
12. Daheri M, Juliana J, Deriwanto D, Amda AD. Efektifitas WhatsApp sebagai Media Belajar Daring. *J Basicedu*. 2020;4(4):775–83.
13. Hardinsyah, Supariasa IDN. Ilmu Gizi Teori & Aplikasi. Buku Kedokteran ECG. 2016. p. 9789790447257.
14. Bujuri DA. Analisis Perkembangan Kognitif Anak Usia Dasar dan Implikasinya dalam Kegiatan Belajar Mengajar. *LITERASI (Jurnal Ilmu Pendidikan)*. 2018;9(1):37.
15. Noviani K, Afifah E, Astiti D. Kebiasaan jajan dan pola makan serta hubungannya dengan status gizi anak usia sekolah di SD Sonosewu Bantul Yogyakarta. *J Gizi dan Diet Indones (Indonesian J Nutr Diet*. 2016;4(2):97.
16. Kulkarni M, Varun N, Rathi P, Eshwari K, Ashok K, Kamath V. Health status of school children in rural area of coastal Karnataka. *Med J Dr DY Patil Univ*. 2016;9(1):31–5.

17. Arundhana AI, Hadi H, Julia M. Perilaku sedentari sebagai faktor risiko kejadian obesitas pada anak sekolah dasar di Kota Yogyakarta dan Kabupaten Bantul. *J Gizi dan Diet Indones (Indonesian J Nutr Diet)*. 2016;1(2):71.
18. Hoare E, Crooks N, Hayward J, Allender S, Strugnell C. Associations between combined overweight and obesity, lifestyle behavioural risk and quality of life among Australian regional school children: Baseline findings of the Goulburn Valley health behaviours monitoring study. *Health Qual Life Outcomes*. 2019;17(1):1–10.
19. De Lepeleere S, De Bourdeaudhuij I, Cardon G, Verloigne M. Do specific parenting practices and related parental self-efficacy associate with physical activity and screen time among primary schoolchildren? A cross-sectional study in Belgium. *BMJ Open*. 2015;5(9):1–10.
20. Fogelholm M, Nuutinen O, Pasanen M, Myöhänen E, Säätelä T. Parent-child relationship of physical activity patterns and obesity. *Int J Obes*. 1999;23(12):1262–8.
21. Rubiyatno R. Peranan Aktivitas Olahraga Bagi Tumbuh Kembang Anak. *J Pendidik Olahraga*. 2014;3(88):54–64.
22. Harahap H, Sandjaja N, Nur Cahyo K. Pola Aktivitas Fisik Anak Usia 6,0–12,9 Tahun Di Indonesia. *Gizi Indones*. 2013;36(2):99.
23. Gulati A, Hochdorn A, Paramesh H, Paramesh EC, Chiffi D, Kumar M, et al. Physical Activity Patterns Among School Children in India. *Indian J Pediatr*. 2014;81(1):47–54.
24. Khalifah DN, Asna AF, Sari AE. Breakfast habits, physical activities, and overweight in elementary school children. *J Gizi dan Diet Indones (Indonesian J Nutr Diet)*. 2019;7(1):9.
25. Setyawati VAV, Herlambang BA. Model Edukasi Gizi Berbasis E-booklet untuk Meningkatkan Pengetahuan Gizi Ibu Balita. *J Inform Upgris [Internet]*. 2015;1(1 Juni):86–94. Available from: <http://journal.upgris.ac.id/index.php/JIU/article/view/810>
26. Ahmadi F, Dkk. Pengembangan Media Edukasi “Multimedia Indonesian Culture” (Mic) Sebagai Penguatan. *J Penelit Pendidik*. 2017;34(2):127–36.
27. Agustiniingsih A. Video Sebagai Alternatif Media Pembelajaran Dalam Rangka Mendukung Keberhasilan Penerapan Kurikulum 2013 di Sekolah Dasar. *Pedagog J Pendidik*. 2015;4(1):50.
28. Erniasih U, Pramono SE. Perbedaan Hasil Belajar Dengan Menggunakan Media Video Edukasi Dan Media Video Dokumenter Pada Pembelajaran Sejarah Di Sma N 12 Semarang Tahun Ajarah 2017/2018. *Indones J Hist Educ*. 2018;6(2):162–71.
29. Meidiana R, Simbolon D, Wahyudi A. Pengaruh Edukasi melalui Media Audio Visual terhadap Pengetahuan dan Sikap Remaja Overweight. *J Kesehat*. 2018;9(3):478.
30. Emergensi K, Ilmu D, Fk K. Edukasi Kesehatan dengan Media Video Animasi : Scoping Review. 2021;5(1).
31. Mostowfi S, Mamaghani NK, Khorramar M. Designing playful learning by using

- educational board game for children in the age range of 7-12: (A case study: Recycling and waste separation education board game). *Int J Environ Sci Educ.* 2016;11(12):5453–76.
32. Triandhini RLNKR, Kinasih A, Sriwijayanti A. Konsumsi tinggi lauk hewani, rendah sayur dan rendah aktivitas fisik berhubungan dengan kejadian kelebihan berat badan pada anak sekolah dasar. *J Gizi Indones (The Indones J Nutr.* 2018;6(2):139–47.
 33. Cookson MD, Stirk PMR. PENGGUNAAN WHATSAPP SEBAGAI MEDIA PEMBELAJARAN ONLINE. 2019;6(1):14–23.
 34. Delia Sri Yusfikasari¹, Laras Sitoayu² MK. PENGARUH PEMBERIAN KOMIK SEBAGAI MEDIA PENDIDIKAN GIZI TERHADAP PENGETAHUAN DAN SIKAP AKTIVITAS FISIK PADA SISWA KELAS V SEKOLAH DASAR DI BANDUNG. 2017;8.