



## Promosi Kesehatan dengan Film Cerita Pendek tentang Aktivitas Fisik pada Anak Usia Sekolah di Panti Asuhan Ummi Ikhlas Kota Jambi

**Pahrur Razi<sup>1</sup>** , **Iksarudin, Surayah** 

Jurusan Promosi Kesehatan, Poltekkes Kemenkes Jambi, Jambi, Indonesia

 Email korespondensi: [pahrur@poltekkesjambi.ac.id](mailto:pahrur@poltekkesjambi.ac.id)



### History Artikel

Received: 11-06-2023

Accepted: 13-11-2023

Published: 31-12-2023

### Kata Kunci:

persepsi; motivasi;  
aktivitas fisik.

### Keywords:

perception;  
motivation;  
physical activity.

### ABSTRAK

Penyebab kematian terbanyak di Indonesia disebabkan oleh penyakit tidak menular seperti stroke, penyakit ginjal kronis, diabetes melitus, dan hipertensi. Kurangnya aktivitas fisik akan berpotensi mengalami penyakit tidak menular. diperlukan upaya edukasi kesehatan yang intensif dengan berbagai inovasi penggunaan IT untuk meningkatkan PHBS terutama aktivitas fisik seperti melalui film cerita pendek. Tujuan PKM ini adalah untuk meningkatkan persepsi dan motivasi melakukan aktivitas fisik dan menguji efektivitas intervensi pengabdian masyarakat melalui promosi kesehatan dengan film cerita pendek tentang aktivitas fisik. Metode pelaksanaan adalah melakukan pre test dan post melalui pengumpulan data dari data primer yang diperoleh dari kuesioner dan format observasi. PKM ini akan dilakukan pada bulan Mei-Juni 2023 dengan jumlah partisipan sebanyak 80 orang pada anak Panti Asuhan Ummi Ikhlas Jambi dengan melibatkan mahasiswa dalam pengumpulan data. Hasil diperoleh peningkatan persepsi dan motivasi melakukan aktivitas fisik pada anak usia sekolah di Panti Asuhan Ummi Ikhlas Kota Jambi dari 25% (pretest) menjadi 100% (posttest). Disarankan ditingkatkan secara rutin 2 kali seminggu setiap pagi hari Rabu dan Jum'at melakukan senam di Panti Asuhan Ummi Ikhlas Jambi.

### ABSTRACT

*The most common causes of death in Indonesia are non-communicable diseases such as stroke, chronic kidney disease, diabetes mellitus, and hypertension. Lack of physical activity will have the potential to cause non-communicable diseases. Intensive health education efforts are needed with various innovative uses of IT to improve PHBS, especially physical activity such as through short story films. This PKM aims to increase perceptions and motivation to do physical activity and test the effectiveness of community service interventions through health promotion with short story films about physical activity. The implementation method is to carry out pre and post-tests through data collection from primary data obtained from questionnaires and observation formats. This PKM will be carried out in May-June 2023 with 80 participants at the Ummi Ikhlas Jambi Orphanage, involving students in data collection. The results increased the perception and motivation to carry out physical activity in school-age children at the Ummi Ikhlas Orphanage, Jambi City, from 25% (pretest) to 100% (posttest). It is recommended to increase it regularly to 2 times a week every morning on Wednesdays and Fridays, doing gymnastics at the Ummi Ikhlas Jambi Orphanage.*



## PENDAHULUAN

Indonesia saat ini menghadapi permasalahan masih tingginya angka penyakit infeksi dan meningkatnya kasus penyakit degeneratif. Aktivitas fisik yang tidak cukup adalah 1 dari 10 faktor risiko utama kematian di seluruh dunia karena merupakan faktor risiko utama penyakit tidak menular seperti penyakit kardiovaskular, kanker, dan diabetes mellitus (Kamila et al., 2017). Ketidak aktifan aktivitas fisik secara signifikan meningkatkan risiko penyakit kronis dan kematian (Waluyo et al., 2019). Berdasarkan studi terhadap responden yang mengalami penyakit degeneratif yaitu responden melakukan aktivitas fisik tetapi masih belum mengetahui dengan benar aktivitas fisik (Maharani et al., 2021). Agar dirinya sehat dan aktif membantu kesehatan lingkungan di sekitarnya (Nurmahmudah et al., 2018).

Perilaku gaya hidup sehat harus ditanamkan pada anak-anak karena daya tahan tubuh anak-anak masih kurang kuat sehingga rentan terkena penyakit dibandingkan dengan daya tahan tubuh orang dewasa. Periode anak usia sekolah merupakan titik awal pembentukan perilaku sehat sehingga menjadi sasaran strategis pendidikan kesehatan (Kusumawardani & Saputri, 2020). Hal inilah yang menjadi tanggung jawab bersama, baik orang tua maupun guru disekolah, untuk saling mengajarkan dan memberi contoh kepada anak agar terbiasa menerapkan gaya hidup sehat (Oktavia et al., 2022). Derajat kesehatan anak pada saat ini belum bisa dikatakan baik karena masih terdapat banyak masalah kesehatan khususnya pada anak sekolah (Johan et al., 2018). Anak sekolah sangat rentan sekali terhadap perilaku tidak sehat karena anak-anak banyak mengadopsi perilaku dari lingkungan sekitar. Hal ini sesuai dengan Indeks Pembangunan Kesehatan Masyarakat (IPKM) 2010 yang menunjukkan bahwa presentase Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) secara nasional 35,7% dan dalam tatanan institusi pendidikan hanya 67,52% (Mawaddatin & Festy, 2015).

Tingkat pengetahuan dan faktor sikap tentang PHBS memiliki keterkaitan dengan perilakunya, demikian pula pengalaman atas paparan media informasi kesehatan baik berupa leaflet, buku, stiker maupun televisi. Media video atau film memiliki daya tarik tersendiri karena mampu membangkitkan minat belajar peserta didik, dengan media video peserta didik dapat menyimak dan langsung dapat melihat gambar (Firmansah & Firdaus, 2020). Media jenis film yang efektif untuk menyampaikan pesan kesehatan. Anak sebagai target penonton dapat tertarik dan antusias untuk melihat film tersebut dan dapat memperoleh pengetahuan yang lengkap, jelas dan benar, yang berujung pada peningkatan sikap serta menumbuhkan motivasi (Saleh et al., 2016). Program pelayanan kesehatan terdapat hubungan yang signifikan dengan aktivitas fisik, dengan besar sumbangan aktivitas fisik sebesar 2,2% (Larasati, 2020). Hal ini menjadikan promosi kesehatan diprioritas sebagai upaya paling pertama dilakukan, daripada upaya pengobatan. Peningkatan keterampilan anak dalam melakukan aktivitas fisik juga ditemukan setelah dilakukan promosi kesehatan (Sari & Fitriyani, 2022).

Hasil literature review 11 artikel didapatkan bahwa semua media yang digunakan sebagai bahan intervensi secara nyata dapat meningkatkan pengetahuan maupun sikap tentang kesehatan (Elfidia et al., 2021). Film pendek dapat lebih selektif dan efektif menuangkan materi cerita yang ditayangkan dalam setiap adegan akan bermakna dan dapat dipahami oleh penontonnya (Kusmini & Zulyanti, 2019). Selanjutnya, teknologi informasi melalui media ini proses penyampaian pesan baik secara lisan maupun verbal dari satu orang kepada orang lainnya dengan efektif untuk mempengaruhi pengetahuan dan perilaku tentang aktivitas fisik pada anak (Wijanarko et al., 2021).

Hasil survey di Panti Asuhan Umami Ikhlas belum dilaksanakan promosi kesehatan tentang aktivitas fisik. Oleh karena itu, dilakukan promosi kesehatan untuk meningkatkan persepsi dan motivasi melakukan aktivitas fisik dengan film cerita pendek tentang aktivitas fisik pada anak usia sekolah di Panti Asuhan Umami Ikhlas Kota Jambi Tahun 2023.

## METODE

Metode pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan adalah penyuluhan menggunakan film cerita pendek tentang aktivitas fisik (link [https://drive.google.com/drive/folders/1-4iQJ5S5vHwCr2\\_sM5npcazeMDfjA8JZ](https://drive.google.com/drive/folders/1-4iQJ5S5vHwCr2_sM5npcazeMDfjA8JZ) untuk meningkatkan persepsi dan motivasi melakukan aktivitas fisik pada anak usia sekolah di Panti Asuhan Umami Ikhlas Kota Jambi Tahun 2023.



Gambar 1. Tahapan Pelaksanaan Kegiatan

Adapun langkah-langkah kegiatan yang dilakukan melalui tiga tahapan yakni tahap persiapan (pengurusan ijin, persiapan bahan dan alat), pelaksanaan (pre test dan intervensi berupa promosi kesehatan dengan film cerita pendek tentang aktivitas fisik) dan evaluasi kegiatan (post test). Pada tahapan persiapan dilakukan kegiatan antara lain: persiapan bahan, administrasi surat menyurat, media, instrument yang akan digunakan dalam pretest dan posttest terdiri dari 10 soal diberikan sebelum promosi kesehatan dengan film pendek (pre test) dan sesudah promosi kesehatan (post test) serta melakukan koordinasi dengan pihak panti menyangkut waktu dan jumlah anak yang akan diberikan penyuluhan.

Tahapan pelaksanaan yakni melakukan penyuluhan dengan menggunakan media film cerita pendek tentang aktivitas fisik dengan rangkaian kegiatan antara lain: pengisian daftar hadir, pengenalan, pretest, penyuluhan dengan media film cerita pendek tentang aktivitas fisik, posttest.

Tahapan evaluasi hasil penyuluhan dengan mengukur persepsi dan motivasi melakukan aktivitas fisik yakni dengan cara pretest dan posttest satu jam setelah dilakukan penyuluhan. Pengukurannya dilakukan dengan pengisian kuesioner kuesioner. Hasil pengukuran persepsi dan motivasi kriteria baik jika > 5 jawaban benar, kurang baik  $\leq$  5 jawaban benar.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat, diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 1 Distribusi Sasaran menurut Persepsi tentang Aktivitas Fisik pada Anak Usia Sekolah di Panti Asuhan Umami Ikhlas Kota Jambi Tahun 2023

Persepsi tentang Aktivitas Fisik	PreTest		PostTest	
	n (80)	%	n (80)	%
Baik	20	25	80	100
Kurang Baik	60	75	0	0

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa persepsi tentang aktivitas fisik sebelum intervensi, kriteria baik 25% dan kurang baik 75%. Sedangkan setelah intervensi, kriteria baik 100% dan kurang baik 0%.



**Gambar 2.** Memberikan Penjelasan Mengenai Materi Penyuluhan



**Gambar 3.** Berfoto Bersama

Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan persepsi tentang aktivitas fisik kriteria baik dari sebelum hanya 25% menjadi 100% sesudah intervensi promosi kesehatan menggunakan film cerita pendek tentang aktivitas fisik pada anak usia sekolah di Panti Asuhan Ummi Ikhlas Kota Jambi Tahun 2023. Hasil menunjukan sebelum pendidikan kesehatan, dimana persepsi sehat pada anak hanya 36,4% dan meningkatkan setelah diberikan pendidikan kesehatan menjadi kategori baik (100%). Pendidikan kesehatan tentang aktivitas fisik pada masyarakat diharapkan dapat meningkatkan persepsi mereka sehingga masyarakat dapat menerapkan perilaku hidup sehat seperti aktivitas fisik. Perilaku baru dapat diterima dan bertahan lama apabila proses penerimaan perilaku baru tersebut didasari oleh pengetahuan. Persepsi seseorang yang didapat dan peroleh seseorang atau sasaran pendidikan dari proses pembelajaran dengan berbagai macam alat bantu pendidikan atau media. Pendidikan dengan Media film pendek terhadap peningkatan pengetahuan anak usia sekolah tentang perilaku hidup sehat (Amandyakissya et al., 2019). Edukasi melalui media Film dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap anak SD tentang hidup sehat (Selviana & Suwarni, 2018). Kelebihan menggunakan media video yaitu dapat memberikan pesan yang dapat diterima lebih merata oleh siswa, sangat bagus menerangkan suatu proses, mengatasi keterbatasan ruang dan waktu, dapat diulang atau dihentikan sesuai kebutuhan, dan memberikan kesan yang mendalam (Suseno et al., 2021).

**Tabel 2** Distribusi Responden menurut Motivasi Melakukan Aktivitas Fisik pada Anak Usia Sekolah di Panti Asuhan Ummi Ikhlas Kota Jambi Tahun 2023

Motivasi Melakukan Aktivitas Fisik	PreTest		PostTest	
	n (80)	%	n (80)	%
Baik	20	25,0	80	100,0
Kurang Baik	60	75,0	0	0,0

Berdasarkan tabel 2 diketahui bahwa motivasi melakukan aktivitas fisik sebelum intervensi, kriteria baik 25% dan kurang baik 75%. Sedangkan setelah intervensi, kriteria baik 100% dan kurang baik 0%. Hasil tersebut menunjukkan adanya peningkatan motivasi melakukan aktivitas fisik kriteria baik dari sebelumnya 25% menjadi 100% sesudah intervensi promosi kesehatan menggunakan film cerita pendek



tentang aktivitas fisik pada anak usia sekolah di Panti Asuhan Ummi Ikhlas Kota Jambi.

Hasil ini sesuai Penelitian Sari, 2020 dimana nilai rata-rata intense aktivitas fisik dengan penyuluhan pada anak, untuk kelompok pretest adalah 1,96 dan untuk kelompok posttest yaitu 1,90. Setelah dilakukan posttest diperoleh nilai kenaikan rata-rata aktivitas fisik sebesar 6 lebih tinggi dibandingkan nilai rata-rata setelah diberikan pretest (Sari et al., 2020). Produk video/film yang dikembangkan juga terbukti efektif meningkatkan motivasi anak kelas IV SD Gugus Pacarejo. Rata-rata skor motivasi dan lebih tinggi dari pada kelas control (Suryansah & Suwarjo, 2016).

Implikasi pengabdian masyarakat meningkatnya persepsi dan motivasi anak dalam melakukan aktivitas fisik melalui kegiatan senam secara rutin 2 kali dalam seminggu. Keberlanjutan kegiatan ini dibentuk tim piket pelaksana senam rutin di Panti Asuhan Ummi Ikhlas Jambi.

## SIMPULAN DAN SARAN

Penyuluhan dengan menggunakan media film cerita pendek tentang aktivitas fisik merupakan cara yang tepat untuk meningkatkan persepsi dan motivasi melakukan aktivitas fisik pada anak usia sekolah di Panti Asuhan Ummi Ikhlas Kota Jambi. Saran agar anak usia sekolah di Panti Asuhan Ummi Ikhlas Kota Jambi secara rutin melakukan aktivitas fisik di lingkungan panti.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amandyakissya, T., Maelissa, S. R., & Lilipory, M. (2019). Media Film Pendek Berhasil Meningkatkan Pengetahuan Anak Usia Sekolah Dalam Memilih Jajanan Sehat. *Moluccas Health Journal*, 1(2), 90–96. <https://doi.org/10.54639/mhj.v1i2.131>.
- Elfidia Arista, B., Hadi, S., Kesehatan Kemenkes Surabaya, P., & Keperawatan Gigi, J. (2021). Penggunaan Media yang Efektif dalam Promosi Kesehatan Gigi dan Mulut pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Gigi*, 2(2), 209–2015. Retrieved from <http://ejurnal.poltekkestasikmalaya.ac.id/index.php/jikg/index>.
- Firmansah, D., & Firdaus, D. F. (2020). Pengembangan Media Pembelajaran Video Interaktif Dengan Menggunakan Aplikasi Sparkol Videoscribe Pada Tema 3 Kelas III. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Dasar*, 7(2), 159–172. Retrieved from <http://repository.radenintan.ac.id/id/eprint/13130>.
- Johan, H., Reni, D. P., & Noorbaya, S. (2018). Pengaruh Penyuluhan Media Audio Visual Video Terhadap Perilaku Cuci Tangan Pakai Sabun Pada Siswa Kelas Iii Di Sdn 027 Samarinda. *Husada Mahakam: Jurnal Kesehatan*, 4(6), 352. <https://doi.org/10.35963/hmjk.v4i6.138>.
- Kamila, N. A., Susiarno, H., Gurnida, D. A., Afriandi, I., Garna, H., & Djuwantono, T. (2017). Pengaruh Penerapan Aplikasi Sayang ke Buah Hati (SEHATI) terhadap Pengetahuan Ibu dan Aktivitas Fisik pada Anak Sekolah Dasar. *Global Medical & Health Communication (GMHC)*, 5(2), 132. <https://doi.org/10.29313/gmhc.v5i2.2367>.
- Kusmini, U., & Zulyanti, Z. (2019). Penerapan Model Pembelajaran Berbasis Film Pendek Untuk Mengurangi Tindakan Bullying Pada Siswa Kelas V Sdn 1 Sukaraja Kabupaten Sukabumi. *FOKUS (Kajian Bimbingan & Konseling Dalam Pendidikan)*, 2(6), 228. <https://doi.org/10.22460/fokus.v2i6.3539>.
- Kusumawardani, L. H., & Saputri, A. A. (2020). Gambaran Pengetahuan, Sikap dan Keterampilan Perilaku Hidup Bersih Sehat (PHBS) Pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 10(02), 31–38. <https://doi.org/10.33221/jiiki.v10i02.514>.
- Larasati, N. (2020). Hubungan Antara Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Dengan Usaha Kesehatan Sekolah (Uks) Pada Siswa Sma Negeri Di Kota Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 8(1), 275–281. Retrieved from <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/35020>.

- Maharani, M., Rachman, M. Z., & Suharno, B. (2021). Pengaruh Edukasi Media Video Terhadap Pengetahuan Tentang Aktivitas Fisik Bagi Pengguna. *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 10(2), 201–208. Retrieved from <https://scholar.archive.org/work/xbdvuvh2xvvgkdhfo7ujzab34y/access/wayback/https://js.poltekkes-malang.ac.id/index.php/jpk/article/download/2436/390>
- Mawaddatin, & Festy, P. (2015). Pengaruh Imaginative Pretend Play dengan Media Video Animasi: Pengetahuan dan Sikap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat. *The Sun*, 2(1), 38–46. Retrieved from [https://fik.um-surabaya.ac.id/sites/default/files/Artikel%206\\_0.pdf](https://fik.um-surabaya.ac.id/sites/default/files/Artikel%206_0.pdf)
- Nurmahmudah, E., Puspitasari, T., & Agustin, I. T. (2018). Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) Pada Anak Sekolah. *ABDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(2), 46–52. <https://doi.org/10.35568/abdimas.v1i2.327>.
- Oktavia, A., Huliatusna, Y., Rahman, A., Alia, F., Hadisumarno, R., & Agustina, N. (2022). Meningkatkan Perilaku Gaya Hidup Sehat di Masa Pandemi pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6(1), 4095–4105. Retrieved from <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/3511>.
- Saleh, Y. R., Arya, I. F., & Afriandi, I. (2016). Film yang Efektif Sebagai Media Promosi Kesehatan bagi Masyarakat. *Jurnal Sistem Kesehatan*, 2(2). <https://doi.org/10.24198/jsk.v2i2.11245>.
- Sari, E. K., Zahtamal, Z., Nurlisis, N., Rany, N., & Septiani, W. (2020). Efektivitas Media Bergambar Dan Penyuluhan Metode Ceramah Tanya Jawab (Ctj) Terhadap Perilaku Makan, Aktivitas Fisik Dan Pola Tidur Remaja Underweight Tahun 2019. *Al-Tamimi Kesmas: Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat (Journal of Public Health Sciences)*, 8(2), 118–130. <https://doi.org/10.35328/kesmas.v8i2.542>.
- Sari, F. N., & Fitriyani, P. (2022). Promosi Kesehatan Latihan Fisik Anak Usia Sekolah Dalam Masa Pandemi Covid 19 Di Limo , Depok. 8(2), 148–155. Retrieved from [http://jurnal.unmuhjember.ac.id/index.php/PENGABDIAN\\_IPTEKS/article/view/5770](http://jurnal.unmuhjember.ac.id/index.php/PENGABDIAN_IPTEKS/article/view/5770)
- Selviana, S., & Suwarni, L. (2018). Promosi Kesehatan Melalui Media Film Dalam Upaya Meningkatkan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat Anak Sekolah Dasar Wilayah Pesisir Kepulauan. *Jurnal Abdimas Mahakam*, 2(2), 78. <https://doi.org/10.24903/jam.v2i2.376>.
- Suryansah, T., & Suwarjo, S. (2016). Pengembangan Video Pembelajaran Untuk Meningkatkan Motivasi Dan Hasil Belajar Kognitif Siswa Kelas Iv Sd. *Jurnal Prima Edukasia*, 4(2), 209. <https://doi.org/10.21831/jpe.v4i2.8393>.
- Suseno, M. R., Fitri Hamidiyanti, B. Y., & Ayu Ningsih, W. (2021). Pengaruh Pendidikan Kesehatan Menggunakan Media Video Dan Alat Peraga Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja Putri Tentang Personal Hygiene Pada Masa Menstruasi Dalam Layanan Homecare. *Jurnal Kebidanan*, 10(2), 59–69. <https://doi.org/10.35890/jkdh.v10i2.216>.
- Waluyo, I., Dwi S, I. D. S., Subu, M. A., Djajang, D., Slamet S, S., & Agustino, R. (2019). Penggunaan Media Sosial dan Aktivitas Fisik pada Remaja Tingkat Sekolah Menengah Pertama (SMP) Tahun 2018. *Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan*, 6(2), 160–166. <https://doi.org/10.32668/jitek.v6i2.181>.
- Wijanarko, H., Rusijono, ., & Bachri, B. S. (2021). Pengaruh Media Video Terhadap Motivasi & Hasil Belajar Kognitif Siswa Pada Mata Pelajaran Dasar-Dasar Konstruksi Bangunan X-DPIB SMK Negeri 2 Surabaya. *Educate: Jurnal Teknologi Pendidikan*, 6(2), 09. <https://doi.org/10.32832/educate.v6i2.4953>