

PENGARUH INTERVENSI EDUKASI TERHADAP PEMAHAMAN BEROLAHRAGA PADA MASYARAKAT INDONESIA BERUSIA 18 SAMPAI 64 TAHUN

Melisa Sonia Foris, Vito Anggarino Damay, Dyah Novita Anggraini

Universitas Pelita Harapan Jakarta, Indonesia

Email: melisaforis@gmail.com, vito.damay@uph.edu, vita@klikdokter.com

ARTIKEL INFO

Diterima:

10 April 2022

Direvisi:

11 April 2022

Dipublish:

23 April 2022

Kata Kunci:

edukasi;
pemahaman;
olahraga;

ABSTRAK

Edukasi adalah proses pengajaran dengan tujuan agar dapat mengembangkan pengetahuan dan potensi. Berdasarkan SUSENAS – tahun 2018 terdapat 35,7% masyarakat Indonesia yang aktif berolahraga. Data ini menunjukkan bahwa hanya terdapat kurang lebih sepertiga masyarakat Indonesia yang aktif berolahraga. Melihat manfaat olahraga yang begitu banyak, maka diharapkan masyarakat memiliki pemahaman yang baik dan benar mengenai kegiatan berolahraga. Untuk itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana edukasi memberikan pengaruh terhadap pemahaman masyarakat Indonesia berusia 18 sampai 64 tahun, dalam hal berolahraga demi mencapai masyarakat Indonesia yang sehat dan masyarakat yang memiliki kualitas kesehatan yang baik dan juga berdampak pada angka harapan hidup nasional. Penelitian ini menggunakan metode studi eksperimental (*one group pretest-posttest design*) terhadap 110 sampel yang memenuhi kriteria inklusi, dengan teknik sampling purposive dan uji korelasi Wilcoxon. Responden mengikuti seminar daring kemudian mengisi kuesioner sebelum dan sesudah intervensi untuk diukur tingkat pengetahuannya mengenai berolahraga. Hasil penelitian menunjukkan perbedaan tingkat rata-rata pengetahuan sebelum seminar daring dan sesudah seminar daring. Rata-rata nilai tes sebelum adalah sebesar 79,18 dan rata-rata nilai tes sesudah adalah sebesar 96,82 dari total skor 100. Hal ini berarti bahwa, edukasi meningkatkan pemahaman tentang berolahraga dengan $P < 0,001$. Oleh karena itu, edukasi terbukti meningkatkan pemahaman berolahraga pada masyarakat Indonesia berusia 18 sampai 64 tahun.

Keywords:

education;
knowledge;
exercisel;

ABSTRACT

Education is a process to educate aimed to develop knowledge and potential. Based on SUSENAS – 2018, there are only 35,7% of our Indonesian that exercise regularly. This survey proved that there are only about one third people that actually exercise actively. With so many benefits and positive impacts that we could get by exercising, it is expected to see our society to have decent knowledge and understanding about physical exercise. Therefore, this study is aimed to find out how the educated intervention impact physical exercise knowledge of Indonesians with age range from 18 until 64 years old, therefore will achieve healthy society with great health quality that will further impact on our national life expectancy. This study was done by using the experimental method (one group pretest-posttest design) towards the 110 samples of Indonesians with age from 18 until 64

How to cite:

Foris, M. S., Damay, V. A., Anggraini, D. N., (2022) Pengaruh Intervensi Edukasi terhadap Pemahaman Berolahraga Pada Masyarakat Indonesia Berusia 18 Sampai 64 Tahun. *Jurnal Health Sains* 3(5). <https://doi.org/10.46799/jhs.v3i5.487>

E-ISSN:

2723-6927

Published by:

Ridwan Institute

years old with purposive sampling and Wilcoxon analytic study. The participants participated in the webinar and completes questionnaires before and after the intervention to asses their level of knowledge about exercise. The findings revealed a difference in the mean level of knowledge among respondents before and after the webinar, with pre-test score of 79,18 and post-test score of 96,82 out of 100 as the total score. There were significant difference in the mean level of knowledge and results showed that the intervention education increased the knowledge of participant with $P < 0,001$. In conclusion, intervention education is proven to increase participant's knowledge about physical exercise in Indonesian with age range from 18 until 64 years old.

Pendahuluan

Survei Sosial Ekonomi Nasional (SUSENAS)-Modul Sosial Budaya dan Pendidikan tahun 2018 menyatakan terdapat 35,7% masyarakat Indonesia yang memiliki kebiasaan aktif berolahraga. Data ini menunjukkan bahwa hanya terdapat sepertiga masyarakat yang aktif berolahraga. Hal ini sangat disayangkan jika kita melihat begitu banyak manfaat yang dapat diperoleh melalui kegiatan berolahraga secara rutin. Penelitian yang dilakukan oleh (Vina et al., 2012), menunjukkan bahwa olahraga dapat dinyatakan sebagai suatu obat yang efektif yang dapat membawa begitu banyak manfaat dan dampak positif bagi kesehatan jasmani dan meningkatkan angka harapan hidup. Olahraga tidak hanya memberikan manfaat bagi orang yang sehat saja, melainkan juga memberikan dampak positif yang signifikan terhadap pasien dengan penyakit kronis. Olahraga dapat menjadi pencegahan primer dan sekunder bagi penyakit kardio dan vaskular, penyakit metabolik, penyakit tulang dan sendi, kanker, serta depresi (Vina et al., 2012).

Melihat manfaat olahraga yang begitu banyak, maka diharapkan masyarakat memiliki pemahaman yang baik dan benar mengenai kegiatan berolahraga. Dengan adanya pemahaman dan pengetahuan berolahraga yang baik, diharapkan hal ini dapat menjadi motivasi dan bekal

pengetahuan yang nantinya dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini dilakukan demi mencapai masyarakat Indonesia yang sehat dan masyarakat yang memiliki kualitas kesehatan yang baik. Pada masa pandemi, terdapat banyak seminar daring yang dilakukan. Hal ini bertujuan untuk memberikan informasi dan pengajaran kepada masyarakat dengan tetap menjaga social distancing demi keamanan dan kesehatan bersama. Dengan adanya seminar daring yang dilakukan, maka masyarakat dapat tetap mendapatkan pengetahuan dan informasi yang berguna bagi kehidupannya sehari-hari. Oleh karena itu, penelitian ini juga berfungsi untuk mengetahui efektivitas dari seminar daring yang sering dilakukan dewasa ini.

Penelitian yang dilakukan (Rosidin et al., 2019), mengenai penyuluhan tentang aktifitas fisik dalam peningkatan status kesehatan, menyatakan bahwa edukasi dapat meningkatkan pemahaman tentang aktifitas fisik. Tetapi, tampaknya masih belum ada penelitian yang dilakukan untuk mencari tahu apakah dengan pemberian edukasi kepada masyarakat dapat meningkatkan pengetahuan berolahraga. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan karena belum dilakukan penelitian serupa dan melalui penelitian ini kita dapat memberikan kontribusi untuk meningkatkan pengetahuan berolahraga.

Metode Penelitian

Penelitian akan dilaksanakan dengan desain Studi Analitik dengan metode studi Eksperimental (*Experimental Study*).

Jenis studi experimental yang digunakan adalah Pre-experimental design yaitu dengan One-Group Pretest-Posttest Design. Penelitian ini dilakukan melalui seminar daring online. Penelitian ini dilakukan pada periode waktu bulan Januari sampai Mei 2021 dengan menggunakan metode tes sebelum dan tes sesudah pemberian edukasi (Nuriyanto & Rahayuwati, 2021).

Bahan penelitian mencakup lembar persetujuan dan lembar kuesioner. Kuesioner yang digunakan diambil dari kuesioner yang sudah melalui proses uji validitas berdasarkan penelitian terdahulu kepada populasi penelitian. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini adalah survei paparan edukasi, data sosiodemografik peserta, hasil tes sebelum dan tes sesudah.

Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan survei paparan edukasi, memberikan kuesioner demografis dan pre-test kepada responden yang harus diisi

sebelum seminar daring dimulai. Setelah materi dalam seminar daring selesai disampaikan, responden diberikan post-test. Tabulasi dilakukan dengan menggunakan aplikasi Microsoft Excel dan pengelolaan data menggunakan aplikasi SPSS.

Target responden yang memenuhi kriteria berupa orang Indonesia dengan usia 18-64 tahun. Jika bersedia menjadi bagian dari penelitian, akan diminta untuk mengikuti kegiatan seminar daring dan mengisi kuesioner demografi. Responden perlu mengisi pre-test sebelum mendengarkan pemaparan materi.

Setelah materi sudah disampaikan, target responden diminta untuk mengisi post-test. Pengisian pre-test, post-test, dan kuesioner demografi masing-masing kurang lebih memerlukan waktu 10 – 15 menit.

Penelitian ini merupakan penelitian analitik komparatif numerik berpasangan 2 kelompok sehingga untuk menghitung jumlah sampel, perlu menggunakan rumus:

$$N = \frac{(Z\alpha + Z\beta)^2 S^2}{(x_1 - x_2)^2}$$

Dengan menggunakan :

$$Z\alpha = 1,64$$

$$Z\beta = 0,84$$

$$\text{Variasi data (S)} = 0,675$$

$$X1 = 2,60$$

$$X2 = 2.87$$

$$N = \frac{(1,64 + 0,84)^2 0,675^2}{(2,60 - 2,87)^2}$$
$$N = 38$$

Dengan demikian didapatkan jumlah sampel minimal adalah 38 sampel. Data yang diolah menggunakan aplikasi SPSS berupa data primer hasil pengisian kuesioner

demografi, pre-test, dan post-test melalui google form. Uji statistik yang digunakan dalam penelitian ini berupa analisis Wilcoxon statistical test

Hasil dan Pembahasan

A. Hasil

Terdapat sebanyak 156 responden yang mendaftar pada seminar daring dan mengisi survei awal webinar. Kemudian sebanyak 134 responden mengikuti seminar daring, 130 responden mengisi tes memiliki usia dibawah 18 tahun. Sehingga, total responden yang diuji

sebelum dan sebanyak 125 orang mengisi tes sesudah. Kemudian kriteria inklusi dan eksklusi diaplikasikan terhadap responden. Hasil pengujian yang didapatkan adalah terdapat 10 responden yang tidak mengisi dengan lengkap, baik tes sebelum maupun tes sesudah, dan terdapat 5 responden yang dalam penelitian ini adalah sebanyak 110 responden.

Tabel 1
Tabel Distribusi Demografis Sampel

Kategori	Frekuensi (n)	Presentase (%)
Usia Responden		
18-20	52	47,3%
21-30	34	30,9%
31-40	15	13,6%
41-50	2	1,8%
51-60	7	6,4%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	37	33,6%
Perempuan	73	66,4%
Pekerjaan		
Pelajar /	74	67,3%
Mahasiswa	4	3,6%
Pegawai swasta	7	6,4%
Wiraswasta	7	6,4%
Ibu rumah tangga	6	5,5%
Dokter	1	0,9%
Notaris	4	3,6%
PNS & ASN	4	3,6%
Guru	1	0,9%
Petani	2	1,8%
Tidak bekerja		
Pendidikan		
Terakhir	71	64,5%
SMA	8	7,3%
Diploma	29	26,4%
Sarjana	2	1,8%
S2		

Dapat dinyatakan bahwa kelompok usia yang paling banyak adalah pada rentang

usia 18-20 tahun yaitu sebanyak 52 responden (47,3%). Sedangkan kelompok usia yang

paling sedikit adalah pada rentang usia 41-50 tahun yaitu sebanyak 2 responden (1,8%). Responden yang berjenis kelamin laki-laki adalah sebanyak 37 orang (33,6%) dan responden berjenis kelamin perempuan adalah sebanyak 73 orang (66,4%). Pekerjaan yang dimiliki oleh responden adalah sebagai pelajar dan mahasiswa sebanyak 74 responden (67,3%), pegawai swasta sebanyak 4 reponden (3,6%), wiraswasta sebanyak 7 reponden (6,4%), ibu rumah tangga sebanyak 7 responden (6,4%), dokter sebanyak 6

responden (5,5%), notaris sebanyak 1 responden (0,9%), PNS dan ASN sebanyak 4 responden (3,6%), guru sebanyak 4 responden (3,6%), petani sebanyak 1 responden (0,9%) dan responden yang tidak bekerja sebanyak 2 responden (1,8%). Data distribusi pendidikan terakhir menunjukkan bahwa sebanyak 71 responden (64,5%) memiliki pendidikan terakhir di jenjang SMA, 8 responden (7,3%) di jenjang diploma, 29 responden (26,4%) di jenjang sarjana dan 2 responden (1,8%) di jenjang S2.

Tabel 2
Hasil Survei Awal

Pertanyaan	Ya		Tidak	
Apakah menurut Anda pengetahuan Anda mengenai olahraga sudah cukup memadai?	25	22,7%	85	72,3%
Apakah menurut Anda penting untuk dilakukan edukasi mengenai olahraga?	109	99,1%	1	0,9%
Jika dilakukan edukasi mengenai olahraga, apakah Anda akan mengikutinya dengan sungguh-sungguh?	110	100%	0	0%
Apakah menurut Anda edukasi melalui seminar daring mengenai olahraga dapat membantu Anda menjaga kesehatan pada masa pandemi seperti ini?	107	97,3%	3	2,7%
Apakah dengan edukasi mengenai olahraga dapat membuat Anda lebih sering berolahraga?	103	93,6%	7	6,4%

Sebelum dilakukannya edukasi, peneliti melakukan survei awal untuk melihat apakah edukasi yang nantinya diberikan, sesuai dengan kebutuhan masyarakat dan apakah edukasi ini akan bermanfaat bagi masyarakat nantinya. Hasil yang didapatkan adalah sebanyak 25 responden (22,7%) menyatakan bahwa pengetahuan mereka mengenai olahraga sudah memadai dan sebanyak 85 responden (72,3%) menyatakan bahwa pengetahuan mereka mengenai olahraga tidak memadai. Sebananyak 109 responden (99,1%) menyatakan bahwa penting untuk dilakukan edukasi mengenai olahraga dan sebanyak 1 responden (0,9%) menyatakan bahwa tidak penting untuk dilakukan edukasi

mengenai olahraga. Sebanyak 110 responden (100%) menyatakan bahwa mereka akan mengikuti edukasi dengan sungguh-sungguh. Sebanyak 107 reponden (97,3%) menyatakan bahwa edukasi mengenai olahraga dapat membantu menjaga kesehatan dalam masa pandemi dan sebanyak 3 responden (2,7%) menyatakan bahwa edukasi mengenai olahraga tidak dapat membantu menjaga kesehatan dalam masa pandemi. Sebanyak 103 responden (93,6%) menyatakan bahwa edukasi mengenai olahraga dapat membuat mereka lebih sering berolahraga dan sebanyak 7 responden (6,4%) menyatakan bahwa edukasi mengenai olahraga tidak dapat membuat mereka lebih sering berolahraga.

Tabel 3

Pengaruh Intervensi Edukasi terhadap Pemahaman Berolahraga Pada Masyarakat Indonesia
Berusia 18 Sampai 64 Tahun

Persebaran Jawaban Benar Pre Test dan Post Test

Pertanyaan	Pre Test		Post Test	
	(n)	%	(n)	%
Olahraga diperlukan dalam menjaga kesehatan yang baik	105	95,5%	110	100%
Olahraga memberikan kerugian lebih banyak dibandingkan manfaat	103	93,6%	107	97,3%
Kegiatan seperti mencuci dan pekerjaan rumah lainnya merupakan jenis aktivitas yang cukup untuk mempertahankan kesehatan yang baik	39	35,5%	91	82,7%
Olahraga terbagi atas olahraga aerobik dan olahraga non aerobik	89	80,9%	107	97,3%
Olahraga aerobik seperti jogging, berenang, bersepeda, berlari dan jalan cepat	74	67,3%	105	95,5%
Olahraga harus dilakukan secara berkelanjutan sepanjang hidup untuk mempertahankan kesehatan yang baik	97	88,2%	109	99,1%
Teh pelangsing dan obat-obatan lain dapat digunakan untuk menggantikan olahraga dengan mendapatkan efek yang sama	91	82,7%	106	96,4%
Olahraga dapat meningkatkan dan mempertahankan kelenturan tubuh	94	85,5%	108	98,2%
Olahraga dapat meningkatkan dan mempertahankan kekuatan otot dan daya tahan	99	90%	109	99,1%
Olahraga dapat mempertahankan tekanan darah normal	79	71,8%	107	97,3%

Tabel 4
Persebaran Perubahan Nilai Tes Sebelum dan Tes Sesudah Total Responden

		<i>N</i>	<i>Mean Rank</i>	<i>Sum of Ranks</i>
<i>Post Test – Pre Test</i>	<i>Negative Ranks</i>	1 ^a	16.00	16.00
	<i>Positive Ranks</i>	83 ^b	42.82	3554.00
	<i>Ties</i>	26 ^c		
	<i>Total</i>	110		
<i>a. Post Test < Pre Test</i>				
<i>b. Post Test > Pre Test</i>				
<i>c. Post Test = Pre Test</i>				

Tabel 5
Statistik Tes Sebelum dan Tes Sesudah

		<i>Pre Test</i>	<i>PostTest</i>
<i>N</i>	<i>Valid</i>	110	110
	<i>Missing</i>	0	0
<i>Mean</i>		79.18	96.82
<i>Median</i>		80.00	100.00
<i>Std. Deviation</i>		15.512	5.736
<i>Minimum</i>		40	80
<i>Maximum</i>		100	100

Hasil yang didapatkan dari 110 responden menyatakan, terdapat sebanyak 83 responden mengalami kenaikan nilai dari tes

sebelum ke tes sesudah, 26 responden memiliki nilai yang sama, dan 1 responden mengalami penurunan nilai.

Pada tes sebelum, didapatkan nilai rata-rata adalah 79,18 dan nilai median adalah 80, dengan nilai minimum adalah 40 dan nilai maksimum adalah 100. Pada tes sesudah,

didapatkan nilai rata-rata adalah 96,82 dan nilai median adalah 100, sedangkan untuk nilai minimum adalah 80 dan nilai maksimum adalah 100.

Tabel 6
Hasil Uji Wilcoxon Test

<i>Post Test - Pre Test</i>	
Z	-7.962b
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	<0.001
<i>a. Wilcoxon Signed Ranks Test</i>	
<i>b. Based on negative ranks.</i>	

Hasil analisis menggunakan SPSS dengan uji Wilcoxon, didapatkan probabilitas asymp sig. (2-tailed) adalah <0,001 nilai ini kurang dari 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa, terdapat perbedaan pemahaman responden pada saat sebelum dilakukan

edukasi dan pada saat setelah dilakukan edukasi. Dimana edukasi yang diberikan kepada responden dibuktikan dapat meningkatkan pemahaman berolahraga. Hubungan Pendidikan Terakhir terhadap Hasil Pemahaman Edukasi.

Tabel 7
Hasil Test pada semua Total Responden

No	Variabel	n	Mean ± SD	Median	Min/Max	P value
1.	Pre Test	110	79.18 ± 15.51	80	40/100	<0.001
2.	Post Test	110	96.82 ± 5.74	100	80/100	

Tabel 8
Hasil Test berdasarkan Kelompok Pendidikan

No.	Variabel	n	Mean ± SD	Median	P value
1.	Pendidikan Tinggi				
	Pre Test	39	78.46 ± 16.15	80	<0.001
	Post Test	39	96.67 ± 5.77	100	
2.	Pendidikan Menengah				
	Pre Test	71	79.58 ± 15.25	80	<0.001
	Post Test	71	96.90 ± 5.75	100	

Berdasarkan tingkat pendidikan terakhir, responden penelitian terbagi menjadi 2 kelompok yaitu responden dengan pendidikan tinggi dan responden dengan pendidikan menengah. Responden yang memiliki tingkat pendidikan terakhir tinggi sebanyak 39 orang dan responden yang memiliki pendidikan menengah sebanyak 71 orang. Responden yang memiliki pendidikan tinggi memiliki rata-rata nilai tes sebelum sebesar 78,46 dengan standar deviasi sebesar

16,15 dan rata-rata nilai tes sesudah sebesar 96,67 dengan standar deviasi sebesar 5,77. Dengan demikian, kenaikan nilai responden yang memiliki tingkat pendidikan terakhir tinggi adalah sebesar 18,21. Responden yang memiliki tingkat pendidikan akhir menengah memiliki rata-rata nilai tes sebelum adalah sebesar 79,58 dengan standar deviasi 15,25 dan rata-rata nilai tes sesudah adalah sebesar 96,90 dengan standar deviasi 5,75. Dengan demikian peningkatan nilai yang didapatkan

pada responden dengan pendidikan terakhir menengah adalah 17,32.

B. Pembahasan

Kegiatan penyuluhan dan edukasi menunjukkan manfaat dari seminar daring, responden mengalami peningkatan pemahaman setelah dilakukannya edukasi. Hal ini dikarenakan, informasi disampaikan dengan metode yang mudah dipahami dan interaktif. Pada saat sebelum dilakukan edukasi, peneliti juga melakukan survei awal kepada para responden. Melalui survei awal disimpulkan bahwa, edukasi mengenai olahraga yang diberikan sesuai dengan kebutuhan dari responden dan responden memiliki antusiasme untuk mengikuti seminar daring (Foris et al., 2022).

Menurut Survei Sosial Ekonomi Nasional (SUSENAS)-Modul Sosial Budaya dan Pendidikan tahun 2018 terdapat 35,7% masyarakat Indonesia yang memiliki kebiasaan aktif berolahraga. Hal ini sangat disayangkan karena banyak manfaat yang dapat diperoleh melalui kegiatan berolahraga. Olahraga sendiri dapat dinyatakan sebagai suatu obat yang efektif yang dapat membawa begitu banyak manfaat dan dampak positif bagi kesehatan jasmani dan meningkatkan angka harapan hidup (Vina et al., 2012). Selain itu, olahraga tidak hanya memberikan manfaat bagi orang yang sehat saja, melainkan juga memberikan dampak positif yang signifikan terhadap pasien dengan penyakit kronis (Warburton et al., 2016). Olahraga dapat menjadi pencegahan primer dan sekunder bagi penyakit kardio dan vaskular, penyakit metabolik, penyakit tulang dan sendi, kanker, depresi dan kesehatan mental (Pinckard et al., 2019).

Untuk menganalisis hasil, penelitian ini menggunakan jenis uji non parametrik

dikarenakan adanya variasi nilai hasil tes sebelum dan sesudah sehingga mengakibatkan distribusi data yang tidak normal. Analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah Wilcoxon Test dikarenakan variabel yang dihubungkan merupakan analitik numerik komparatif berpasangan. Berdasarkan uji analisis menggunakan SPSS, didapatkan hasil uji Wilcoxon adalah $P < 0,001$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pada saat dilakukan edukasi dan setelah dilakukan edukasi. Dimana, edukasi terbukti mampu meningkatkan pemahaman responden. Sebanyak 83 responden mengalami peningkatan nilai, 26 responden memiliki nilai yang sama, dan hanya 1 responden yang memiliki penurunan nilai dari total 110 responden, sehingga terdapat peningkatan rata-rata tes sebelum sebesar 79,18 menjadi 96,82. Dengan demikian hipotesis yang menyatakan edukasi dapat meningkatkan pemahaman dapat diterima (Khofiyah & Islamiah, 2018).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Rosidin et al., 2019), bahwa penyuluhan mengenai aktivitas dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat terutama dalam peningkatan status kesehatan. Penelitian ini juga menyatakan bahwa kegiatan penyuluhan atau edukasi kesehatan sangat bermanfaat bagi peserta edukasi, terutama jika edukasi yang diberikan sesuai dengan kebutuhan dari para peserta. Begitu juga dengan penelitian yang dilakukan oleh (Benita et al., 2012), bahwa penyuluhan dapat meningkatkan pengetahuan kesehatan reproduksi pada remaja. Penelitian yang dilakukan oleh (Anggitamara et al., 2018), juga menyatakan bahwa edukasi dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap pada orang tua yang memiliki anak yang memiliki kondisi cerebral palsy di

Yayasan Pembinaan Anak Cacat di Surakarta. Dan didukung pula oleh penelitian yang dilakukan oleh (Anggitamara et al., 2018), yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan serta sikap terhadap penyakit infeksi pernafasan pada pelajar di Gansu, Cina.

Penelitian yang dilakukan oleh (Dunton et al., 2020), faktor sosiodemografik seperti tingkat pendidikan terakhir dan pekerjaan dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang. Melalui hasil penelitian, didapatkan peningkatan nilai lebih besar pada responden yang memiliki tingkat pendidikan terakhir tinggi dibandingkan dengan responden yang memiliki tingkat pendidikan menengah. Responden yang memiliki pendidikan tinggi memiliki rata-rata nilai tes sebelum sebesar 78,46 dan rata-rata nilai tes sesudah sebesar 96,67. Dengan demikian, kenaikan nilai responden yang memiliki tingkat pendidikan terakhir tinggi adalah sebesar 18,21. Responden yang memiliki tingkat pendidikan akhir menengah memiliki rata-rata nilai tes sebelum adalah sebesar 79,58 dan rata-rata nilai tes sesudah adalah sebesar 96,90. Dengan demikian peningkatan nilai yang didapatkan pada responden dengan pendidikan terakhir menengah adalah 17,32. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dimaksud sebelumnya bahwa, tingkat pendidikan terakhir mempengaruhi pengetahuan seseorang. Akan tetapi untuk faktor pekerjaan, dikarenakan responden penelitian tidak memiliki pekerjaan yang berkaitan dengan olahraga maka variabel tersebut tidak dapat dianalisis.

Dalam penelitian ini, didapatkan hasil signifikan peningkatan nilai pada pertanyaan-pertanyaan yang dimuat dalam tes sebelum dan tes sesudah. Topik – topik ini mencakup pengetahuan berolahraga

secara umum dan manfaat dari berolahraga. Terutama, pada topik kegiatan mencuci dan pekerjaan rumah lainnya merupakan jenis aktivitas yang cukup untuk mempertahankan kesehatan yang baik, yang hanya dijawab benar oleh 39 responden pada tes sebelum dan kemudian dijawab benar oleh 91 responden pada tes sesudah. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa masih banyak masyarakat yang menganggap pekerjaan rumah dapat mempertahankan kesehatan mereka. Berdasarkan anjuran Kementerian Kesehatan Indonesia, anjuran untuk berolahraga adalah setidaknya 30 menit per hari yang dapat dilakukan dengan olahraga ringan seperti lari dan bersepeda.

Kelebihan dari penelitian ini adalah, responden juga mendapatkan manfaat dari penelitian berupa informasi dan pengetahuan baru mengenai berolahraga. Sehingga penelitian ini membawa manfaat bagi peneliti maupun responden yang berpartisipasi. Selain itu, penelitian ini juga memiliki data demografik yang beragam, terutama dari sisi pekerjaan dan daerah asal. Penelitian ini juga memberikan bukti bahwa pelaksanaan seminar daring dapat meningkatkan pengetahuan responden, dimana seminar daring atau kelas online sering dilakukan dapat menjadi pilihan alternatif dalam situasi pandemi seperti sekarang ini.

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan, yaitu karena edukasi dilakukan secara online dikarenakan situasi Pandemi COVID-19, sehingga dapat terjadi kendala internet pada saat mengikuti seminar daring. Penelitian ini juga tidak dapat dijangkau oleh masyarakat yang tidak memiliki fasilitas dan akses internet. Selain itu, persebaran tingkat pendidikan terakhir responden berada di tingkat menengah dan tinggi, sehingga peneliti tidak mampu melakukan

analisis pada variabel tingkat pendidikan rendah (Foris et al., 2022).

Terlepas dari keterbatasan yang ada, diharapkan penelitian ini dapat membawa manfaat bagi masyarakat secara luas, terutama menambah pemahaman agar dapat meningkatkan kegiatan berolahraga. Sehingga, dapat terwujud masyarakat Indonesia yang sehat. Di sisi lain,

Penelitian ini memberikan data yang mendukung bahwa, seminar daring yang sering dilakukan dewasa ini bermanfaat dan dapat dijadikan opsi ketika seminar atau edukasi tatap muka secara langsung tidak dapat dilakukan. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi penelitian dengan skala yang lebih luas.

Kesimpulan

Kesimpulan penelitian ini adalah intervensi edukasi berpengaruh meningkatkan pemahaman mengenai berolahraga pada

masyarakat Indonesia berusia 18 sampai 64 tahun.

BIBLIOGRAFI

- Anggitamara, T., Widodo, A., & Fis, S. (2018). *Pengaruh Edukasi Terhadap Pengetahuan, Sikap Dan Perilaku Orangtua Pada Anak Cerebral Palsy Di Yayasan Pembinaan Anak Cacat (YPAC) Surakarta*. Universitas Muhammadiyah Surakarta. [Google Scholar](#)
- Benita, N. R., Dewantiningrum, J., & Maharani, N. (2012). *Pengaruh penyuluhan terhadap tingkat pengetahuan kesehatan reproduksi pada remaja siswa SMP Kristen Gergaji*. Fakultas Kedokteran. [Google Scholar](#)
- Dunton, G. F., Do, B., & Wang, S. D. (2020). Early effects of the COVID-19 pandemic on physical activity and sedentary behavior in children living in the US. *BMC Public Health*, 20(1), 1–13. [Google Scholar](#)
- Foris, M. S., Damay, V. A., & Anggraini, D. N. (2022). Pengaruh Intervensi Edukasi Terhadap Pemahaman Berolahraga pada Masyarakat Indonesia Berusia 18 Sampai 64 Tahun. *Jurnal Health Sains*, 3(4), 607–617. [Google Scholar](#)
- Khofiyah, N., & Islamiah, B. F. (2018). Pengaruh Edukasi Tentang HIV/AIDS Terhadap Sikap Pencegahan HIV/AIDS Pada Remaja. *Jurnal Riset Kebidanan Indonesia*, 2(1), 16–20. [Google Scholar](#)
- Nuriyanto, A., & Rahayuwati, L. (2021). Keperawatan Keluarga Sebagai Strategi Peningkatan Indeks Keluarga Sehat Di Indonesia: Suatu Kajian Pustaka. *Daftar Isi*, 77.
- Pinckard, K., Baskin, K. K., & Stanford, K. I. (2019). *Effects of Exercise to Improve Cardiovascular Health*. *Frontiers in Cardiovascular Medicine*, 6, 69. [Google Scholar](#)
- Rosidin, U., Sumarni, N., & Suhendar, I. (2019). Penyuluhan tentang Aktifitas Fisik dalam Peningkatan Status Kesehatan. *Media Karya Kesehatan*, 2(2). [Google Scholar](#)
- Vina, J., Sanchis-Gomar, F., Martinez-Bello, V., & Gomez-Cabrera, M. C. (2012). Exercise acts as a drug; the pharmacological benefits of exercise. *British Journal of Pharmacology*, 167(1), 1–12. [Google Scholar](#)
- Warburton, D. E. R., Taunton, J., Bredin, S. S. D., & Isserow, S. (2016). The risk-benefit paradox of exercise. *BC Medical Association Journal*, 58, 210–218. [Google Scholar](#)

Copyright holder:

Muhammad Iqbal martini (2022)

First publication right:

Jurnal Health Sains

This article is licensed under:

