

Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung
Jurusan Promosi Kesehatan
Program Studi Promosi Kesehatan
Bandung, Juni 2021
Dea Nursani. P17336117421

**PENGEMBANGAN MEDIA AUDIO VISUAL SEBAGAI ALTERNATIF
MEDIA DALAM MENINGKATKAN AKTIVITAS FISIK BAGI
MASYARAKAT USIA 20 – 30 TAHUN PADA MASA PANDEMI
COVID-19**

ABSTRAK

61 Hal, 5 Bab, 1 Bagan, 13 Tabel, 9 Lampiran

Pandemi COVID-19 membuat masyarakat lebih sering berada di rumah dan duduk lebih lama dari biasanya hal itu mengakibatkan tingkat aktivitas fisik semakin menurun Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan media audio visual aktivitas fisik serta melihat dampaknya dalam meningkatkan aktivitas fisik masyarakat usia 20 - 30 tahun pada masa Pandemi COVID-19 di RW 06 Desa Margajaya Kabupaten Bandung Barat.

Penelitian ini menggunakan metode pengembangan ADDIE dalam mengembangkan media serta kuasi eksperimen *one grup pretest* dan *posttest* untuk mengukur efektivitas media. Penelitian ini melibatkan satu ahli materi, satu ahli media, 5 masyarakat usia 20 - 30 tahun sebagai uji coba kelompok kecil, dan 31 masyarakat usia 20-30 tahun di RW 06 Desa Margajaya Kabupaten Bandung Barat sebagai uji coba sasaran. Data di kumpulkan secara daring melalui *whatsapp* dan *googleform*, setelah itu diolah dan di analisis dengan uji *wilcoxon* dengan menggunakan aplikasi *spss*. Hasil analisis data univariat menunjukkan rata – rata nilai aktivitas fisik sebelum 597,87 MET dan aktivitas fisik setelah 714,15 MET serta hasil analisis bivariat menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan *p value* $(0,000) < \alpha (0,05)$ antara tingkat aktivitas fisik sebelum dan setelah intervensi penggunaan media audio visual yang artinya media audio visual yang telah dikembangkan layak dan dapat digunakan sebagai alternatif media dalam meningkatkan aktivitas fisik.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Media Audio Visual

Daftar Pustaka : 16 (2007-2020)