

# BAB 1

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Aktivitas Fisik yang rutin dilakukan merupakan faktor pelindung untuk mencegah dan mengobati penyakit tidak menular seperti serangan jantung, stroke, diabetes, dan kanker. (*More Active People for a healthear world; WHO 2018*). *Global Action Plan on Physical Activity 2018-2030* yang di canangkan WHO menetapkan target penurunan relatif sebanyak 15% prevalensi kurang aktivitas fisik secara global pada dewasa dan remaja di tahun 2030. Pada tingkat nasional Rencana Strategis Kementerian Kesehatan 2020-2024 menetapkan salah satu indikator pada sasaran strategis promosi kesehatan dan pemberdayaan masyarakat, pada poin ke 3 adalah menurunnya jumlah penduduk yang kurang melakukan aktivitas fisik kurang (150 menit per minggu) dari 33.5% menjadi 30 % (RPJMN Kesehatan 2020-2024).

Jawa Barat merupakan salah satu provinsi dengan angka aktivitas fisik kurang diatas rata rata provinsi di Indonesia, rata – rata provinsi adalah 33,5% sementara Jawa Barat ada di angka 37,5%. Tingkat proposi Aktivitas fisik kurang di Jawa Barat pada usia lebih dari 10 tahun paling tinggi berada di Kabupaten Bandung Barat yaitu 56,86% (Risksedas Jabar 2018). Adanya pandemi COVID-19 beresiko menurunkan tingkat aktivitas fisik bagi semua kalangan terutama pada masyarakat usia 20 hingga 30 tahun yang kebanyakan adalah mahasiswa atau pekerja yang terdampak kebijakan *learing from home* dan *work from home* membuat mereka lebih banyak duduk di depan layar dan berdiam diri di rumah adanya keterbatasan waktu dan tempat saat melakukan aktivitas fisik dirumah.

Bagian dari strategi untuk mengurangi penyebaran virus adalah dengan melakukan pembatasan sosial, namun hal itu juga beresiko dapat mengurangi aktivitas fisik. (Jeffrey A.Woods, Noah T. Hutchinson, dkk 2020). Sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Zihan Zata Lini dan Fatahillah didapatkan terjadinya penurunan aktivitas fisik selama Pandemi COVID-19 pada masyarakat sekitar kompleks pratama, kelurahan Medan Tembung. Penurunan aktivitas fisik ini disebabkan diberlakukannya pembatasan social yang mengharuskan masyarakat untuk menjaga jarak dan tetap di rumah, terbatas oleh waktu dan tempat, kurangnya media dan kampanye kesehatan mengenai aktivitas fisik menjadi salah satu penyebab kurangnya aktifitas fisik yang dilakukan masyarakat sehingga dibutuhkan media yang mampu menjangkau dan membantu masyarakat dalam melakukan aktivitas fisik, media tersebut salah satunya adalah media audio visual.

Penyampaian pesan pembelajaran menggunakan media audio visual disampaikan melalui gambar hidup yang diproyeksikan dengan waktu tertentu lalu di serap melalui pendengaran dan pandangan (Tarbiyah 2009). Proses pendengaran dan pandangan ini dapat menumbuhkan minat seseorang, selain itu proses pembelajaran dapat berlangsung kapan pun dan di mana pun diperlukan sehingga mempercepat proses pemahaman dan memperkuat ingatan. Menurut Notoadmojo (2012) audio visual adalah alat bantu lihat dan dengar untuk menstimulasi indra mata dan pendengaran waktu proses penyampaian bahan pengajaran. Selain itu penggunaan media audio visual sebagai media promosi kesehatan juga terbukti efektif, seperti pada penelitian Evi Dwi Larasati, Heni Dwi Susanti dan Yoyok Bakti Prasetyo pada tahun 2015 yang menunjukkan bahwa penggunaan media

promosi kesehatan video yoga efektif dalam meningkatkan motivasi kesehatan wanita usia subur tentang kesehatan reproduksinya.

Adanya Pandemi COVID-19 seharusnya pola hidup sehat menjadi fokus utama dalam pencegahan penularan COVID-19 salah satunya adalah aktivitas fisik. Penelitian mengenai aktivitas fisik masih sangat terbatas terutama di daerah perdesaan. Aktivitas fisik merupakan salah satu pola hidup sehat dalam mencegah penularan COVID-19. Di Desa Margajaya sendiri khususnya di RW 06 merupakan desa yang mempunyai kepadatan penduduk yang tinggi yaitu sekitar 14903 orang per km (Ngamprah dalam Angka 2018) dan merupakan desa yang dikelilingi oleh jalan utama di kabupaten Bandung Barat menjadikan masyarakatnya rentan tertular COVID-19 maka diperlukannya penelitian mengenai pola hidup sehat aktivitas fisik di Desa Margajaya Kabupaten Bandung Barat.

Berdasarkan uraian di atas peneliti bermaksud mengembangkan media audio visual mengenai aktivitas fisik pada masa pandemi COVID-19 dengan fokus sasaran pada masyarakat berusia 20 hingga 30 tahun dalam rangka meningkatkan tingkat aktivitas fisik dan tetap mengurangi penyebaran virus dengan memfasilitasi masyarakat untuk melakukan aktivitas fisik yang bisa dilakukan di rumah.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Apakah pengembangan media audio visual memiliki dampak terhadap tingkat aktivitas fisik masyarakat usia 20-30 tahun pada masa Pandemi COVID-19 di RW 06 desa Margajaya Kabupaten Bandung Barat?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

#### 1.3.1 Tujuan Umum

Mengembangkan media audio visual aktifitas 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.

#### 1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui kelayakan media audio visual yang dikembangkan
2. Mengetahui tingkat aktivitas fisik berdasarkan MET (*Metabolic Equivalent*) sebelum media audio visual di gunakan
3. Mengetahui tingkat aktivitas fisik berdasarkan MET (*Metabolic Equivalent*) setelah media audio visual digunakan
4. Mengetahui perubahan tingkat aktivitas fisik berdasarkan MET (*Metabolic Equivalent*) media audio visual dalam meningkatkan aktivitas fisik pada masyarakat usia 20-30 tahun di RW 06 desa Margajaya Kabupaten Bandung Barat

### **1.4 Manfaat**

#### 1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat untuk menambah wawasan, kepustakaan dan rujukan dalam penelitian lainnya khususnya yang berhubungan dengan media promosi kesehatan dan aktivitas fisik.

#### 1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Peneliti, menambah wawasan dan keterampilan dalam mengembangkan media audio visual mengenai aktivitas fisik pada masa pandemi COVID-19.
2. Bagi Institusi, sebagai masukan dalam melakukan upaya peningkatan aktivitas fisik melalui media promosi kesehatan audio visual

Bagi Masyarakat, sebagai media sekaligus fasilitas dalam melakukan aktivitas fisik di rumah pada masa pandemi COVID-19