

Efektivitas Promosi Kesehatan dengan Video Animasi terhadap Pengetahuan dan Sikap Siswa tentang Olahraga di Sekolah Dasar Negeri Jatisari II Kota Bekasi

The Effectiveness of Health Promotion with Animated Videos among Students' Knowledge and Attitudes About Sports in Jatisari II Public Elementary School, Bekasi City

Sukma Amalia Mauliddiva, Jomima Batlajery, Siti Masitoh

Prodi Promosi Kesehatan, Jurusan Kebidanan, Politeknik Kesehatan Jakarta 3, Bekasi, Indonesia

Korespondensi : Sukma Amalia Mauliddiva, e-mail : maulidiva.sukma@gmail.com

ABSTRAK

Proporsi aktivitas fisik kurang pada penduduk umur ≥ 10 tahun mengalami peningkatan. Provinsi Jawa Barat sendiri memiliki prevalensi aktivitas fisik tergolong kurang aktif. Perilaku sedentary merupakan perilaku aktivitas fisik yang terjadi di luar tidur, dengan ciri-ciri produksi kalori yang sangat sedikit. Perilaku sedentary ini dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya penambahan berat badan atau obesitas pada tubuh. Oleh karena itu, perilaku *sedentary* merupakan faktor risiko terjadinya penyakit degeneratif seperti penyakit jantung koroner dan diabetes melitus. Faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik, mulai dari faktor individu, sosial dan lingkungan. Faktor individu mengenai aktivitas fisik seperti pengetahuan dan persepsi individu terhadap pola hidup sehat, motivasi untuk hidup sehat, kesukaan terhadap olahraga, harapan terhadap manfaat aktivitas fisik akan mempengaruhi seseorang untuk melakukan aktivitas fisik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas video animasi sebagai alat promosi kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap siswa tentang olahraga. Penelitian ini menggunakan metode pre eksperimen dalam satu kelompok tanpa kelompok control (*one group pretest posttest*). Sampel terdiri dari 62 siswa. Terdapat pengaruh signifikan pada pengetahuan dan sikap siswa sesudah diberikan intervensi melalui video animasi ($p < .001$). Secara keseluruhan, video animasi efektif sebagai alat promosi kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan maupun sikap siswa mengenai olahraga.

Kata Kunci: Siswa SD, Video Animasi, Sikap, Pengetahuan, Olahraga

ABSTRACT

The proportion of physical inactivity in the population aged ≥ 10 years is increasing. West Java Province itself has a prevalence of less physical activity is classified as less active. Sedentary behavior is the behavior of physical activity that occurs outside of sleep, with the characteristics of very little calorie production, namely < 1.5 percent. This sedentary behavior can increase the likelihood of weight gain or obesity in the body. Therefore, sedentary behavior is a risk factor for degenerative diseases such as coronary heart disease and diabetes mellitus. Factors that influence physical activity include individual, social and environmental factors. Individual factors regarding physical activity such as individual knowledge and perceptions of a healthy lifestyle, motivation to live a healthy life, preference for exercise, expectations of the benefits of physical activity will influence a person to do physical activity. The objective of this research is to determine the effectiveness of animated video as a health promotion tool in improving students' knowledge and attitudes about exercise. This research used pre-experimental method in one group without control group (*one group pretest posttest*). The sample consisted of 62 students. There is a significant effect on students' knowledge and attitudes after being given intervention through animated videos ($p < .001$). Overall, animated videos are effective as a health promotion tool in improving students' knowledge and attitudes about exercise.

Keywords: Elementart School Students, Animated Video, Attitude, Knowledge, Sports

Riwayat Artikel

Diterima : 4 Juni 2025
Ditelaah : 16 Juni 2025
Dipublikasi : 30 Juli 2025

PENDAHULUAN

Organisasi Kesehatan Dunia, WHO (2020), mengartikan aktivitas fisik sebagai gerakan tubuh yang melibatkan penggunaan energi yang dihasilkan oleh otot rangka. Aktivitas fisik ini mengacu pada semua pergerakan termasuk waktu senggang, mengangkut seseorang dari satu tempat ke tempat lain, atau sebagai bagian dari pekerjaan seseorang. Aktivitas fisik merupakan aktivitas yang menggunakan otot rangka untuk menggerakkan komponen tubuh dan melepaskan energi. Tubuh menyimpan energi sebagai lemak ketika aktivitas fisik sedikit. Jika hal ini terjadi terus-menerus maka akan berdampak pada kurangnya pola hidup sehat. Sebaliknya, jika melakukan aktivitas fisik berlebihan, namun makanan yang dikonsumsi tidak tepat, maka bisa berdampak pada pola hidup sehat (1).

Aktivitas fisik di Indonesia menurut data (Riskesmas, 2018) menunjukkan bahwa kurang dari <50 % (33,5 %). Menurut Riskesmas (2013), proporsi aktivitas fisik kurang pada penduduk umur ≥ 10 tahun pada tahun 2013 adalah 26,1% dan mengalami peningkatan pada tahun 2018 menjadi 33,5%. Provinsi Jawa Barat sendiri memiliki prevalensi aktivitas fisik kurang sebesar 37,5% dan di kota Bekasi sebesar 42,2 % aktivitas fisik tergolong kurang aktif (2).

Berdasarkan hasil laporan Indeks Pembangunan Olahraga Nasional (SDI) 2021 yang dilakukan pada Juli-Oktober 2021 oleh Kementerian Pemuda dan Olahraga (Kemenpora), hasil survei masyarakat di 34 provinsi di Indonesia, hasilnya menunjukkan hanya 32,83% masyarakat yang aktif berolahraga. Untuk setiap 100 orang, hanya 33 orang yang aktif mengikuti kegiatan olahraga (3).

Menurut kementerian kesehatan (2018), Perilaku sedentary merupakan perilaku aktivitas fisik yang terjadi di luar tidur, dengan ciri-ciri produksi kalori yang sangat sedikit yaitu <1,5 persen. Dalam Riskesmas (2013), aktivitas sedentary adalah aktivitas yang berlangsung dalam jangka waktu lama, seperti menggunakan berbagai media elektronik selama berjam-jam, aktivitas saat sedang dalam perjalanan dengan transportasi, dan aktivitas lain yang terjadi pada

saat tidur. Perilaku sedentary ini dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya penambahan berat badan atau obesitas pada tubuh. Oleh karena itu, perilaku *sedentary* bisa menjadi pemicu terjadinya gangguan degeneratif misalnya penyakit jantung koroner dan diabetes melitus. Selain itu, perilaku sedentary dapat menyebabkan masalah kesehatan mental seperti depresi. Menjalani gaya hidup sehat bisa dilakukan dengan aktivitas fisik, olahraga teratur dan terstruktur, menjaga pola makan yang sehat dan istirahat yang cukup, sehingga setiap individu dapat mencapai kesehatan yang baik dan terhindar dari penyakit (4).

Anak-anak di usia sekolah (6-12 tahun) sedang melalui fase perkembangan fisik, kognitif dan sosial emosional (4). Salah satu permasalahan anak usia sekolah adalah perubahan gaya hidup dari gaya hidup tradisional menjadi gaya hidup sedentary yang merupakan banyaknya kasus kurang aktivitas fisik dan obesitas yang ditemukan di Jawa Barat disebabkan oleh berbagai faktor (4).

Pengetahuan adalah hasil dari proses mengenal, yang muncul saat seseorang mengamati suatu objek, dalam proses pengamatan ini lima indera manusia yaitu penglihatan, pendengaran, penciuman, pengecap dan peraba berperan penting. Tindakan seseorang sangat dipengaruhi oleh pengetahuan atau kemampuan kognitifnya, yang lebih menonjol (perilaku sosial) (5).

Sikap, yaitu konsep terpenting dalam kehidupan bermasyarakat yang erat kaitannya dengan pembentukan karakter dalam diri individu maupun antar kelompok. Sikap seseorang bisa positif atau negatif, tergantung pada apakah mereka merasa mendukung atau memihak pada suatu objek. Pola perilaku, kecenderungan untuk persiapan antisipasi, kecenderungan untuk menyesuaikan diri dengan keadaan sosial, atau sekadar reaksi terhadap masukan sosial yang terkoordinasi semuanya dapat dianggap sebagai sikap. Cara lain untuk memikirkan sikap adalah sebagai evaluasi yang menguntungkan atau tidak menguntungkan terhadap sesuatu (6).

Olahraga adalah jenis aktivitas gerak yang dilakukan orang secara sengaja menggunakan metode mereka sendiri untuk membentuk tubuh mereka sesuai dengan intensitas, durasi, dan tujuan. Olahraga yang dilakukan secara rutin, teratur dan berkelanjutan akan memberikan hasil manfaatnya bagi tubuh kita, tetapi seseorang yang tidak pernah berolahraga akan mendapatkan dampak buruk. Saat otot dan kerangka tubuh bergerak, maka jantung akan berdetak meningkat sehingga darah dan oksigen serta nutrisi yang dibawanya akan terdistribusi. Mekanisme ini tidak terjadi bila tubuh tidak berolahraga. Tidak bergerak sepanjang hari akan menyebabkan bagian tubuh tertentu mengalami stres terus-menerus, yang akan menyebabkan gangguan saraf dan menimbulkan berbagai keluhan ringan. Tidak berolahraga juga berdampak pada distribusi cairan getah bening. Tidak seperti darah yang memiliki jantung sebagai pompa, limpa sangat bergantung pada gerakan otot untuk didistribusikan ke berbagai jaringan tubuh (7).

Video animasi merupakan media yang memadukan media audio dan media visual untuk menarik perhatian dan menyajikan objek secara detail serta dapat membantu memahami materi yang sulit. Anak-anak lebih menyukai gambar atau video yang berbentuk kartun animasi dibandingkan gambar nyata karena lebih menarik perhatian. Rangkaian gambar dan kata-kata yang bila dipadukan dalam suatu media pendidikan akan meningkatkan minat belajar anak serta meningkatkan imajinasi dan daya ingat anak terhadap materi yang disampaikan (8).

METODE

Desain penelitian ini untuk menguji efektivitas video animasi terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap siswa terhadap aktivitas fisik di SDN Jatisari II di wilayah Kota Bekasi. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif, menggunakan metode *pre eksperimen* dalam satu kelompok tanpa kelompok control (*one group pretest posttest*). Dengan melakukan observasi sebelum dan sesudah diberikan perlakuan. Kelompok observasi sebelum

dilakukan intervensi, kemudian observasi Kembali setelah intervensi di lain waktu yang telah ditentukan. Kelompok intervensi diukur tingkat pengetahuan dan sikap dengan menggunakan kuesioner yang sama pada saat sebelum dan setelah dilakukan intervensi pada waktu penelitian di hari pertama.

Intervensi yang diberikan diharapkan dapat memberikan pengaruh ataupun perubahan pada variable pengetahuan dan sikap. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa/i kelas V SD Negeri Jatisari II Kota Bekasi yang berjumlah 125 orang siswa/i. Sampel yang diikutsertakan dalam penelitian ini adalah 62 siswa kelas V SD Negeri Jatisari II Kota Bekasi. Media promosi kesehatan yang digunakan pada penelitian ini yaitu video animasi yang memiliki durasi 2 menit 25 detik. Dibuka dengan judul, pengertian olahraga, jenis-jenis olahraga, manfaat olahraga dan dampak tidak olahraga. Kemudian ditutup dengan slogan mengenai ajakan untuk melakukan olahraga.

Kuesioner pada penelitian ini terdiri dari 2 (dua), yaitu mengenai pengetahuan siswa dan sikap siswa terhadap olahraga. Kuesioner pertama adalah tentang pengetahuan. Pilihan jawaban dari setiap pertanyaan menggunakan skala ordinal dan metode pengisian diberi tanda (v) pada kolom yang telah disediakan. Untuk pilihan jawaban peneliti menggunakan skala ordinal yang terdiri dari jawaban benar dan salah. Hasil uji reliabilitas instrumen kuesioner pengetahuan terdapat 15 pertanyaan yang valid, diperoleh nilai Cronbach alpha 0,795 sehingga setiap pertanyaan dinyatakan konsisten.

Kuesioner kedua adalah tentang sikap. Kuesioner ini disusun oleh peneliti. Pilihan jawaban dari setiap pertanyaan menggunakan skala ordinal dan metode pengisian diberi tanda (v) pada kolom yang telah disediakan. Untuk pilihan jawaban peneliti menggunakan skala ordinal yang terdiri dari jawaban setuju, sangat setuju, tidak setuju dan sangat tidak setuju. Terdapat 15 pertanyaan yang valid diperoleh Cronbach alpha 0,773 sehingga setiap pertanyaan dinyatakan konsisten.

Sumber data yang digunakan dalam penelitian ini merupakan data primer yang

dihimpun dari hasil sebelum dan sesudah dilakukan intervensi. Pada tahap pertama peneliti membagikan lembar *informed consent*, lembar penjelasan sebelum penelitian (psp) dan kuesioner *pretest* sebelum intervensi dilakukan. Kemudian diberikan penayangan video animasi tentang olahraga. Setelah diberikan video animasi, di hari berikutnya peneliti membagikan kuesioner *posttest*. Setelah data diperoleh melalui *pretest* dan *posttest* selanjutnya disajikan dengan cara tabulasi sederhana dan silang yaitu memasukkan data ke dalam tabel lalu di input ke dalam aplikasi SPSS dan dilakukan analisis data dengan uji statistik Wilcoxon.

Sebelum proses pengambilan data dilakukan, penelitian ini sudah mendapat persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto dengan Nomor Etik

KEPK/UMP/117/IV/2025.

HASIL

Dalam penelitian ini diperoleh dari 62 responden, mayoritas responden berusia 11 tahun yaitu sebanyak 39 responden (62,9%). Sementara responden berusia 10 tahun sebanyak 9 orang (14,5%) dan yang berusia 12 tahun sebanyak 14 orang (22,6%). Hal ini menunjukkan bahwa kelompok usia 11 tahun merupakan kelompok usia yang paling dominan dalam penelitian ini. Dari segi jenis kelamin, responden perempuan lebih banyak dibandingkan laki-laki, yaitu sebanyak 34 responden (54,8%), sedangkan responden laki-laki sebanyak 28 responden (45,2%). Meskipun terdapat perbedaan jumlah antara laki-laki dan perempuan selisihnya tidak terlalu besar sehingga masih mencerminkan distribusi yang relatif seimbang (Tabel1).

Tabel 1. Usia dan Jenis Kelamin Responden

	Frekuensi	Persentase (%)
Usia		
10	9	14,5
11	39	62,9
12	14	22,6
Total	62	100
Jenis Kelamin		
Laki-laki	28	45,2
Perempuan	34	54,8
Total	62	100

Kemudian dilakukan distribusi frekuensi pengetahuan dan sikap siswa sebelum dan sesudah diberikan video animasi. Hasil penelitian menunjukkan terdapat peningkatan pengetahuan responden sebelum diberikan video animasi diketahui 9,27 dengan standar deviasi

1,104 Setelah diberikan video animasi meningkat menjadi 13,94 dengan standar deviasi 0,847 Sedangkan sikap sebelum diberikan video animasi diketahui 40,63 dengan standar deviasi 2,504 Setelah diberikan video animasi meningkat menjadi 50,95 dengan standar deviasi 1,299.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pengetahuan dan Sikap Siswa Sebelum dan Sesudah Diberikan Intervensi Tentang Olahraga

Variabel	n	Mean	SD	Min	Max	CI (95%)
Pengetahuan						
Sebelum intervensi	62	9,27	1,104	6	12	8,99 - 9,55
Sesudah intervensi	62	13,94	0,847	12	15	13,72 - 14,15
Sikap						
Sebelum intervensi	62	40,63	2,504	37	48	39,99 - 41,26
Sesudah intervensi	62	50,95	1,299	49	55	50,62 - 51,28

HEALTH PROMOTION And Community Engagement Journal



Dalam penelitian ini juga dilakukan uji wilcoxon. Berdasarkan uji wilcoxon signed rank test terdapat perbedaan rerata antara *pretest* dan *posttest* pada variabel pengetahuan dan sikap. Pada variabel pengetahuan seluruh responden mengalami peningkatan skor pengetahuan setelah diberikan video animasi, yang ditunjukkan oleh semua data masuk ke dalam kategori positif rank. Ini menunjukkan bahwa video animasi yang diberikan berhasil meningkatkan pengetahuan responden secara signifikan. Sedangkan pada variabel sikap seluruh responden menunjukkan peningkatan sikap positif setelah diberikan video animasi. Ini juga

menunjukkan bahwa video animasi juga efektif dalam meningkatkan sikap responden.

Berdasarkan hasil penelitian di dapatkan bahwa pengetahuan responden antara sebelum dan sesudah diberikan video animasi tentang olahraga di sekolah dasar negeri jatisari II kota Bekasi berbeda secara signifikan. Selain itu, hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan signifikan antara rerata *posttest* dengan rerata *pretest* sikap bernilai (*pvalue* <,001). Artinya terdapat perbedaan variabel sikap responden antara sebelum dan sesudah diberikan video animasi tentang olahraga di sekolah dasar negeri jatisari II kota Bekasi.

Tabel 3. Hasil Uji Statistik Perbedaan pengetahuan dan sikap sebelum dan sesudah diberikan video animasi tentang olahraga

		n	Mean Rank	Asym p. Sig.
Post Pengetahuan – Pre Pengetahuan	Negatif Rank	0 ^a	<0,001	<0,001
	Positif Rank	62 ^b	31,50	
	Ties	0 ^c		
	Total	62		
Post Sikap – Pre Sikap	Negatif Rank	0 ^d	<0,001	<0,001
	Positif Rank	62 ^e	31,50	
	Ties	0 ^f		
	Total	62		

DISKUSI

Peneliti Salman Al Farisi dan Sariakin (2025) mengatakan banyak siswa memilih kegiatan yang melibatkan sedikit aktivitas fisik, seperti bermain dengan gawai, daripada berolahraga secara teratur. Kebanyakan siswa memandang pelajaran pendidikan jasmani sebagai sesuatu yang tidak menarik dan cenderung memilih untuk tidak berpartisipasi secara aktif. Kondisi ini dipengaruhi mulai mengganggu kesehatan pelajar, dengan makin banyaknya keluhan seperti mudah lelah, kegemukan, dan menurunnya daya tahan tubuh (9).

Menurut Notoatmodjo (2010), Puspitasari (2014), Sariningrum (2009), dan Soraya (2013), pengetahuan atau aspek kognitif memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang (perilaku yang tampak), karena berdasarkan pengalaman dan hasil penelitian,

perilaku yang dilandasi oleh pengetahuan cenderung lebih bertahan lama dibandingkan dengan perilaku yang tidak memiliki dasar pengetahuan (10).

Pengetahuan yang dimiliki seseorang secara tidak langsung dapat mempengaruhi sikap dan perilakunya. Pengetahuan berfungsi sebagai landasan dalam mempertimbangkan dan menentukan sikap maupun tindakan individu. Peneliti Suhartono (2007), Suswanti dan Aprilin (2017) mengatakan pengetahuan merupakan hasil dari rasa ingin tahu manusia terhadap berbagai hal, yang diperoleh melalui metode dan alat tertentu. Pengetahuan memiliki beragam bentuk dan karakteristik; ada yang diperoleh secara langsung maupun tidak langsung, bersifat sementara atau berubah – ubah, subyektif dan khusus, serta ada yang bersifat tetap, obyektif dan umum (11).

Penilaian terhadap pengetahuan responden dilakukan melalui kuesioner yang terdiri dari 15 butir pertanyaan yang disusun untuk mengukur pemahaman responden sebelum dan sesudah diberikan video animasi tentang olahraga. Berdasarkan hasil analisis terjadi peningkatan yang signifikan pada pengetahuan responden setelah diberikan video animasi tentang olahraga. Hal ini dipengaruhi oleh tingkat antusias responden saat diberikan tayangan video animasi tentang olahraga.

Pengetahuan responden sebelum diberikan video animasi tentang olahraga yaitu di dapatkan nilai rerata 9,27 sedangkan pengetahuan sesudah diberikan video animasi tentang olahraga yaitu di dapatkan nilai rerata 13,94. Peningkatan ini mencerminkan efektivitas media video animasi dalam menyampaikan informasi yang mudah dipahami dan menarik bagi responden. Aspek pengetahuan yang mengalami perubahan signifikan adalah pemahaman tentang manfaat olahraga bagi kesehatan fisik, serta dampak akibat tidak olahraga. Sebelum dilakukan intervensi, sebagian responden belum mengetahui bahwa olahraga secara teratur dapat mencegah penyakit dan meningkatkan kebugaran fisik. Setelah menonton video, terjadi peningkatan pemahaman pada aspek ini.

Suatu penelitian terdahulu mengungkapkan bahwa Media video animasi dapat digunakan sebagai media pembelajaran untuk membantu siswa meningkatkan semangat belajarnya, memudahkan pemahaman materi ajar, dan memotivasi siswa untuk belajar (12).

Berdasarkan hasil peneliti lainnya menunjukkan bahwa pengetahuan siswa dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berkontribusi terhadap tingkat pemahaman mereka. Faktor-faktor tersebut dapat mendorong siswa memiliki pengetahuan yang baik maupun rendah, tergantung pada bagaimana individu memaknai dan merespon informasi baru yang diterima (13).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat perubahan sikap pada siswa. Sebelum diberikan media video animasi dengan nilai rerata 40,63 dan sesudah diberikan media video animasi

di dapatkan nilai rerata 50,95. Peningkatan ini menunjukkan bahwa penggunaan media video animasi mampu menciptakan suasana yang lebih menarik, interaktif dan siswa terlihat antusias. Siswa menunjukkan sikap yang antusias dalam memberikan tanggapan terhadap isi video. Selain itu, terjadi peningkatan pada aspek kemauan untuk menerapkan kebiasaan olahraga dalam kehidupan sehari-hari. Namun, masih ada beberapa aspek sikap yang belum mengalami perubahan yang signifikan, seperti komitmen jangka panjang untuk menjadikan olahraga sebagai kebiasaan sehari-hari.

Menurut sebuah penelitian, sikap adalah perilaku yang belum menjadi tindakan dan mempunyai tiga komponen yaitu: kepercayaan, ide, dan konsep suatu objek; kehidupan emosional atau evaluasi terhadap suatu objek; dan kecenderungan untuk bertindak (14). Sementara hasil penelitian lain menunjukkan terdapat perubahan sikap yang signifikan setelah siswa diberikan intervensi berupa video animasi. Penyampaian informasi melalui video animasi membuat siswa lebih mudah memahami materi (15).

Selain itu, berdasarkan penelitian terdahulu, sikap memiliki pengaruh besar terhadap berbagai aspek perilaku dan menjadi isu utama yang dapat menentukan bagaimana seseorang bertindak. Dalam pembentukan sikap, pengetahuan, pemikiran, keyakinan dan emosi memainkan peran yang sangat penting. Hal ini menunjukkan adanya hubungan antara perubahan pengetahuan dan sikap. Semakin tinggi pengetahuan seseorang, maka sikap yang ditunjukkan pun cenderung lebih positif. Dalam penelitian ini terlihat bahwa setelah diberikan intervensi berupa video animasi, skor pengetahuan meningkat, begitu pula dengan skor sikap yang juga mengalami peningkatan (16).

Selanjut, dibandingkan hasil yang dipublikasikan pada sebuah jurnal juga mengungkapkan bahwa penggunaan media video animasi dalam pendidikan kesehatan memiliki potensi untuk meningkatkan ketertarikan siswa terhadap materi yang disampaikan. Oleh karena itu, pendekatan ini

HEALTH PROMOTION And Community Engagement Journal



dapat mempermudah dalam membentuk dan mengubah sikap siswa ke arah yang lebih positif (17). Hasil penelitian sebelumnya tentang edukasi yang dilakukan menggunakan video animasi, menunjukkan bahwa media tersebut merupakan media yang paling banyak disukai oleh responden. Media video animasi merupakan media dengan tingkat efektivitas cukup tinggi dalam meningkatkan pengetahuan responden pada kegiatan penyuluhan (18).

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu menyatakan bahwa media video animasi dianggap sesuai dengan kompetensi pembelajaran, selaras dengan tujuan yang ingin dicapai, dan materi yang disajikan telah sesuai dengan kompetensi dasar serta karakteristik siswa sekolah dasar. konsep yang diangkat disampaikan secara tepat dengan penggunaan bahasa yang sesuai. Berdasarkan penilaian dari ahli media, video animasi memiliki teks yang mudah dibaca, narasi yang berfungsi sebagai penjelas, audio yang jernih, tampilan visual yang jelas, serta efek suara yang mendukung proses pembelajaran. Selain itu media ini mudah diputar sehingga siswa terlihat antusias dan menikmati proses belajar yang berlangsung (19).

KESIMPULAN

Penggunaan video animasi sebagai media promosi kesehatan terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai pentingnya olahraga. Setelah diberikan intervensi berupa penayangan video animasi, terjadi peningkatan yang signifikan pada tingkat pengetahuan siswa. Tak hanya dari sisi pengetahuan, sikap siswa terhadap olahraga pun mengalami perubahan yang positif. Setelah menonton video animasi tersebut, para siswa tampak lebih antusias dan termotivasi untuk melakukan aktivitas fisik.

Mereka menunjukkan kemauan yang lebih besar untuk berolahraga secara rutin, baik di lingkungan sekolah maupun diluar jam pelajaran. Dengan pendekatan yang menarik dan mudah dipahami, video animasi dapat menjadi solusi inovatif dalam upaya edukasi kesehatan di kalangan pelajar.

Saran dari hasil penelitian ini adalah agar video animasi dapat dimanfaatkan secara lebih luas sebagai media edukasi kesehatan di sekolah. Sehingga siswa mendapatkan pemahaman dan motivasi dalam berolahraga secara rutin. Selain itu materi video animasi dapat dibuat secara menarik dan sesuai dengan usia siswa agar pesan yang disampaikan lebih mudah diterima.

DAFTAR PUSTAKA

1. Zuhriyah A. Konsumsi Energi, Protein, Aktivitas Fisik, Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Siswa SDN Dukuhsari Kabupaten Sidoarjo. *J Gizi Univ Negeri Surabaya*. 2021;01(01):45–52.
2. Alkarim II, Wahjuni ES. Aktivitas Fisik Dan Status Gizi Siswa Smk Yapalis Krian Selama Pandemi Covid-19. *J Pendidik Olahraga dan Kesehat [Internet]*. 2021;9(2):251–6. Available from: <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archivehttps://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani>
3. Riskesdas. Laporan Riskesdas Provinsi Jawa Barat [Internet]. Lembaga Penerbit Badan Litbang Kesehatan. 2018. 1–640 p. Available from: <https://litbang.kemkes.go.id>
4. Fitriani A, Setyowati YD, Arumsari I. Peningkatan Pengetahuan dan Perilaku Aktifitas Fisik Siswa Sekolah Dasar Melalui Edukasi Berbasis Praktik. *J Indep Community*. 2020;4(4):560–9.
5. Fajar I, Sandy Yudasmara D, Novita Sari Z, Paulina Heynoek F. Aktivitas Sedentary dan Tingkat Aktivitas Fisik: Studi Kasus pada Siswa Tingkat Sekolah Dasar Dengan Tingkat Perbedaan Status Sosio-Ekonomi di Kota Malang. *Sport Sci Heal*. 2023;5(12):1290–304.
6. Hasanah H, Argarini D, Widiastuti S. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Aktivitas Fisik Anak Usia Sekolah di Masa Pandemi Covid-19. *Nurs Insid Community*. 2021;4(1):6–12.
7. Zahrary A, Ratnawati AS, Haris YF, Apriyanti D, Kurniawan N, Ardyanti D, et al. Senam Sehat dan Edukasi Manfaat Aktivitas Fisik Pada Murid Sekolah Dasar. *SWARNA J Pengabdian Kpd Masy*. 2024;3(2):240–7.
8. Agustriyani R, Malik AA, Gumilar R. Edukasi Aktivitas Fisik di Masa Pandemi, Pemahaman Gizi Seimbang, dan Pemanfaatan Pekarangan Rumah untuk Tanaman Organik di Kota Tasikmalaya. *J Abdi Masy Indones*. 2022;2(2):691–6.

9. Pendidikan B, Cepat L. Prosiding Seminar Nasional Pengaruh Kebiasaan Olahraga Bagi Kesehatan Siswa di Sekolah Dasar Negeri 15 Banda Aceh Abstrak. 2025;82–7.
10. Hendrawan A. Gambaran Tingkat Pengetahuan Tenaga Kerja Pt'X' Tentang Undang-Undang Dan Peraturan Kesehatan Dan Keselamatan Kerja. *J Delima Harapan*. 2019;6(2):69–81.
11. Darsini, Fahrurrozi, Cahyono EA. Pengetahuan ; Artikel Review. *J Keperawatan*. 2019;12(1):97.
12. Fitrianisah F. Konsep Media Video Animasi Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Sd. konsep media video animasi untuk Meningkatkan Motiv belajar siswa SD. 2022;55–6.
13. Fitriani NL, Andriyani S. Hubungan Antara Pengetahuan Dengan Sikap Anak Usia Sekolah Akhir (10-12 Tahun) Tentang Makanan Jajanan Di Sd Negeri li Tagog Apu Padalarang Kabupaten Bandung Barat Tahun 2015. *J Pendidik Keperawatan Indones*. 2015;1(1):7.
14. Silitonga IR, Nuryeti N. Profil Remaja Putri dengan Kejadian Anemia. *J Ilm Kesehat*. 2021;3(3):184–92.
15. Ramadhan DW, Hazanah S, Ardyanti D, Kemenkes P, Timur K, Kesehatan JP. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Media Video Animasi Terhadap Pengetahuan dan Sikap Dalam Pencegahan Diare Pada Siswa Sekolah Dasar 002 Sungai Pinang. 2024;5(2019):11535–43.
16. Azizah LS. Pengaruh Pemberian Media Video Animasi Terhadap Tingkat Pengetahuan dan Sikap Pada Remaja Status Gizi Lebih di SMAN 1 Pasirian Lumajang. *Politek Negeri Jember [Internet]*. 2021;7(1):37–72. Available from: <https://edeposit.perpusnas.go.id/collection/buku-ajar-dasar-ilmu-gizi-kesehatan-masyarakat-sumber-elektronis/29281>
17. Putri MWM, Setiawan R. Pengembangan Media Video Animasi Mengenai Pencegahan Diare Pada Siswa Sekolah Dasar. *J Kesehat Siliwangi*. 2023;3(3):628–35.
18. Habibah SN, Ramadhan S, Puspitasari N. Efektivitas Penyuluhan Kesehatan Melalui Video Animasi terhadap Pengetahuan tentang Pemilihan Bra dan Perilaku Sadari. *J Ilm Kesehat*. 2023;22(02):88–95.
19. Wuryanti dan Kartowagiran. Developing animation video media to improve learning motivation and character hard work on the fifth grade students of elementary school. *Pendidik Karakter*. 2016;232–45.