

Edukasi Aktivitas Fisik Pada Mahasiswa Dalam Mendukung Implementasi Kampus Sehat

Physical Activity Education for Students in Supporting The Implementation of Health-Promoting University

Heni Trisnowati^{1*}, Asa Salsabila², Ni Luh Dewi Yuliani², Nurramadhani², Syahirah Salawah², Tesya Oktavia Mait²

¹ Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Ahmad Dahlan

² Prodi Magister Kesehatan Masyarakat Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Ahmad Dahlan

Korespondensi: Heni Trisnowati, e-mail: heni.trisnowati@pascakesmas.uad.ac.id

ABSTRAK

Kurangnya aktivitas fisik pada mahasiswa merupakan salah satu faktor risiko utama penyakit tidak menular dan menjadi tantangan dalam implementasi *Health Promoting University* (HPU). Berdasarkan *need assessment*, sebagian besar mahasiswa menunjukkan tingkat aktivitas fisik yang masih rendah, sehingga diperlukan intervensi promosi kesehatan. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh edukasi aktivitas fisik terhadap peningkatan pengetahuan mahasiswa serta mendeskripsikan perilaku aktivitas fisik sebagai bagian dari implementasi Kampus Sehat. Penelitian menggunakan desain quasi-experimental one-group pretest-posttest dengan melibatkan 82 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *accidental sampling*. Intervensi dilaksanakan dalam satu sesi edukasi selama ± 4 jam 45 menit yang meliputi *pretest*, penyampaian materi interaktif menggunakan poster dan video edukasi, diskusi, praktik aktivitas fisik, dan *pos-test*, yang dilaksanakan pada tiga kelas secara paralel. Pengetahuan diukur menggunakan kuesioner, sedangkan perilaku aktivitas fisik diukur menggunakan *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ). Data dianalisis menggunakan uji *Wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rerata skor pengetahuan meningkat dari $8,63 \pm 1,09$ menjadi $10,21 \pm 0,54$, dengan selisih rerata sebesar 1,58 poin dan perbedaan yang bermakna secara statistik ($p < 0,001$). Sebagian besar mahasiswa melakukan aktivitas fisik ringan berupa berjalan kaki (68%), diikuti oleh bersepeda (22%) dan aktivitas fisik lainnya (10%), sedangkan partisipasi dalam aktivitas fisik berintensitas berat masih relatif rendah. Edukasi aktivitas fisik efektif meningkatkan pengetahuan mahasiswa dan berpotensi mendukung implementasi *Health Promoting University* melalui penguatan literasi kesehatan serta penciptaan lingkungan kampus yang mendukung gaya hidup aktif.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Edukasi Kesehatan, *Health Promoting University*, Mahasiswa, Promosi Kesehatan

ABSTRACT

Insufficient physical activity among university students is a major risk factor for non-communicable diseases and remains a challenge in implementing the Health Promoting University (HPU) framework. A preliminary needs assessment indicated that students' physical activity levels were generally low, highlighting the need for health promotion interventions. This study aimed to evaluate the effect of physical activity education on students' knowledge and to describe their physical activity behavior in supporting a healthy campus initiative. A quasi-experimental one-group pretest-posttest study was conducted among 82 undergraduate students selected using accidental sampling. The intervention consisted of a 4-hour and 45-minute educational session delivered across three classes, including a pretest, interactive education using posters and educational videos, group discussions, guided physical activity practice, and a posttest. Knowledge was assessed using a structured questionnaire, while physical activity behavior was measured using the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ). Data were analyzed using the Wilcoxon signed-rank test. The mean knowledge score increased significantly from 8.63 ± 1.09 to 10.21 ± 0.54 , with a mean difference of 1.58 points ($p < 0.001$). Most participants engaged in light physical activities, including walking (68%), followed by cycling (22%) and other physical activities (10%), whereas participation in vigorous physical activity remained limited. Physical activity education effectively improved students' knowledge and may support the implementation of Health Promoting University by strengthening health literacy and fostering a campus environment that encourages active lifestyles.

Keywords: Health Promoting University; health education; physical activity; health promotion; university students.

Riwayat Artikel

Diterima : 9 November 2025

Ditelaah : 24 Maret 2026

Dipublikasi : 30 Juni 2026

PENDAHULUAN

Pembangunan kesehatan merupakan upaya yang melibatkan seluruh elemen bangsa dengan tujuan meningkatkan kesadaran, kemauan, serta kemampuan hidup sehat setiap individu guna mencapai derajat kesehatan masyarakat yang optimal. Namun demikian, realitas menunjukkan bahwa dukungan masyarakat terhadap pembangunan kesehatan masih belum optimal (1). Data tahun 2018 mencatat bahwa 73% kematian disebabkan oleh Penyakit Tidak Menular (PTM), dengan rincian 35% akibat penyakit jantung dan pembuluh darah, 12% karena kanker, 6% oleh penyakit pernapasan kronis, dan 6% disebabkan oleh diabetes. Berdasarkan data tersebut, tingginya angka kesakitan dan kematian akibat PTM menunjukkan bahwa kondisi ini sebenarnya dapat dicegah sejak usia remaja (2). Bahkan, diperkirakan pada tahun 2030 jumlah kematian akibat PTM akan mencapai 52 juta jiwa per tahun. World Health Organization (WHO) mendefinisikan aktivitas fisik sebagai setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka dan memerlukan pengeluaran energi (2). Berdasarkan data Riskesdas 2018, tercatat bahwa 33,5% masyarakat Indonesia kurang melakukan aktivitas fisik, yang menjadi salah satu faktor risiko utama terjadinya PTM (3).

Fenomena menurunnya aktivitas fisik di masyarakat menjadi perhatian serius. Berdasarkan data Riskesdas 2018, sebanyak 33,5% masyarakat Indonesia kurang melakukan aktivitas fisik, dengan risiko kematian 20-30% lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang aktif. WHO menyebutkan bahwa kurangnya aktivitas fisik merupakan penyebab kematian keempat di dunia, dengan dua juta kematian tahunan akibat gaya hidup tidak aktif (4). Studi terbaru yang dilakukan oleh (5) menunjukkan bahwa 31% populasi dunia, atau sekitar 1,8 miliar orang dewasa, tidak memenuhi rekomendasi minimal 150 menit aktivitas fisik per minggu. Jika tren ini berlanjut, proporsi tersebut diperkirakan akan meningkat menjadi 35% pada tahun 2030.

Penurunan aktivitas fisik pada manusia mencapai tingkat tertinggi pada masa remaja. Berdasarkan hasil penelitian di Indonesia yang

tercantum dalam laporan Riskesdas tahun 2018, secara nasional diketahui bahwa 33,5% penduduk Indonesia berusia di atas 10 tahun kurang melakukan aktivitas fisik (6). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (7), salah satu faktor yang memengaruhi remaja adalah rendahnya tingkat pengetahuan, di mana hanya 59% remaja yang memiliki pemahaman mengenai aktivitas fisik. Hal ini menunjukkan bahwa pengetahuan masyarakat, khususnya di kalangan remaja, tentang pentingnya melakukan aktivitas fisik masih tergolong rendah. Kekurangan pengetahuan ini berdampak pada kurangnya motivasi dan kesadaran untuk melaksanakan aktivitas fisik. Kurangnya aktivitas fisik di kalangan mahasiswa menjadi perhatian serius karena dapat meningkatkan risiko penyakit tidak menular (PTM) seperti penyakit jantung, diabetes tipe 2, dan hipertensi. Kurangnya aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko terkena PTM (8).

Health Promoting University (HPU) merupakan suatu pendekatan sistematis yang bertujuan menjadikan perguruan tinggi sebagai institusi yang mengintegrasikan kesehatan dalam budaya kampus melalui berbagai kegiatan, pengelolaan administrasi, serta tanggung jawab akademik (9). Kementerian Kesehatan berkomitmen untuk mendukung pengembangan kampus sehat guna menciptakan lingkungan pembelajaran yang kondusif dalam meningkatkan kesehatan, kesejahteraan, dan kualitas hidup peserta didik. Salah satu fokus utama program ini adalah optimalisasi aktivitas fisik (10).

Sebagai solusi, konsep *Health Promoting University* (HPU) telah diterapkan di berbagai perguruan tinggi di Indonesia. Program Kampus Sehat yang dikembangkan oleh Kementerian Kesehatan RI menekankan pentingnya aktivitas fisik, konsumsi gizi seimbang, dan kesehatan mental sebagai indikator utama dalam menciptakan lingkungan kampus yang mendukung kesehatan (9).

Salah satu upaya untuk meningkatkan pengetahuan adalah melalui pemberian edukasi menggunakan media poster dan video. Edukasi yang disampaikan melalui media poster dan video

dapat berkontribusi pada peningkatan pengetahuan dan perilaku individu (11). Proses pembelajaran yang didukung oleh gambar dan animasi bergerak sebagai media pembelajaran terbukti memberikan dampak yang tiga kali lebih efektif dan mendalam dibandingkan dengan hanya menggunakan metode verbal, seperti ceramah. Selanjutnya, apabila gambar dan kata-kata serta animasi dipadukan, dampaknya akan menjadi lebih signifikan, karena pembelajaran yang mengintegrasikan elemen visual dan verbal terbukti memiliki peran penting dalam meningkatkan efektivitas penyampaian materi oleh pendidik (12). Seiring dengan perkembangan teknologi, poster juga dapat diadaptasi menjadi e-poster, sehingga memudahkan audiens untuk mengaksesnya kapan saja dan di mana saja, serta video animasi yang dapat dikreasikan sedemikian rupa.

Penelitian ini menggunakan model Teori PRECEDE-PROCEED dalam pengembangan, implementasi, dan evaluasi program kesehatan masyarakat. Model ini terdiri dari dua bagian utama, yaitu PRECEDE (*Predisposing, Reinforcing, and Enabling Constructs in Educational Diagnosis and Evaluation*) dan PROCEED (*Policy, Regulatory, and Organizational Constructs in Educational and Environmental Development*) (13). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh edukasi aktivitas fisik terhadap peningkatan pengetahuan mahasiswa dan melihat gambaran perilakunya. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi model promosi kesehatan yang efektif dan dapat diadaptasi oleh institusi pendidikan lainnya.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi-experimental one-group pretest-posttest untuk mengevaluasi pengaruh edukasi aktivitas fisik terhadap peningkatan pengetahuan mahasiswa. Penelitian dilaksanakan di Kampus III Universitas Ahmad Dahlan pada 31 Desember 2024. Seluruh rangkaian kegiatan edukasi dilaksanakan dalam satu hari melalui tiga sesi kelas (kelas B, D, dan F) dengan durasi

keseluruhan sekitar 4 jam 45 menit, yaitu pukul 08.45–13.30 WIB.

Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa Program Sarjana Fakultas Kesehatan Masyarakat yang berjumlah 207 mahasiswa. Sampel penelitian sebanyak 82 mahasiswa dipilih menggunakan teknik accidental sampling, yaitu mahasiswa yang hadir pada saat kegiatan edukasi berlangsung dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian penelitian. Teknik ini dipilih karena penelitian merupakan implementasi program promosi kesehatan berbasis kampus yang dilaksanakan pada peserta yang tersedia saat kegiatan berlangsung. Meskipun demikian, teknik ini memiliki keterbatasan dalam generalisasi hasil sehingga interpretasi temuan dilakukan secara hati-hati.

Intervensi berupa edukasi aktivitas fisik dikembangkan berdasarkan hasil *need assessment* yang menunjukkan rendahnya aktivitas fisik mahasiswa. Edukasi disampaikan menggunakan metode ceramah interaktif, diskusi, media poster, video edukasi dari kanal "Ayo Sehat Kemenkes", permainan edukatif (*games*), serta praktik aktivitas fisik berupa senam bersama. Materi meliputi rekomendasi aktivitas fisik harian, manfaat aktivitas fisik, risiko kurangnya aktivitas fisik terhadap penyakit tidak menular, serta contoh aktivitas fisik yang dapat dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Kegiatan edukasi difasilitasi oleh tim pelaksana Praktik Kerja Lapangan (PKL) Promosi Kesehatan di bawah supervisi dosen pembimbing.

Instrumen penelitian terdiri atas kuesioner pengetahuan dan Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) yang dikembangkan oleh World Health Organization (WHO) untuk menggambarkan perilaku aktivitas fisik responden. Sebelum digunakan, kuesioner pengetahuan telah melalui uji validitas dan reliabilitas pada 30 responden. Hasil uji menunjukkan bahwa seluruh 11 butir pertanyaan dinyatakan valid dengan koefisien korelasi item-total berkisar antara 0,411–0,772, sedangkan uji reliabilitas memperoleh nilai

Cronbach's Alpha sebesar 0,828, yang menunjukkan bahwa instrumen memiliki reliabilitas yang baik

Analisis data dilakukan secara deskriptif untuk menggambarkan karakteristik responden, tingkat pengetahuan, dan perilaku aktivitas fisik. Perbedaan skor pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi dianalisis menggunakan Wilcoxon Signed-Rank Test karena data tidak berdistribusi normal. Nilai $p < 0,05$ dianggap menunjukkan perbedaan yang bermakna secara statistik.

HASIL

Hasil implementasi menunjukkan keberhasilan program dengan indikator utama berupa tingkat kehadiran peserta sebesar 80%, keaktifan dalam diskusi, serta peningkatan pengetahuan setelah mengikuti edukasi. Sebanyak 82 mahasiswa mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dan menyelesaikan pengisian *pre-test* serta *posttest*. Mayoritas

responden berusia 20 tahun (36,6%), diikuti usia 19 tahun (28,0%), 21 tahun (26,8%), dan 22 tahun (6,1%).

Hasil intervensi menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan mengenai aktivitas fisik pada mahasiswa. Rerata skor pengetahuan meningkat dari $8,63 \pm 1,09$ pada saat *pretest* menjadi $10,21 \pm 0,54$ pada saat *posttest*, dengan selisih rerata sebesar 1,58 poin. Hasil uji Wilcoxon Signed-Rank Test menunjukkan bahwa perbedaan tersebut bermakna secara statistik ($Z = -7,512$; $p < 0,001$). Dari 82 responden, 72 mahasiswa mengalami peningkatan skor pengetahuan, 10 mahasiswa memiliki skor yang tetap, dan tidak terdapat responden yang mengalami penurunan skor setelah intervensi. Perhitungan *effect size* ($r = |Z|/\sqrt{N}$) menghasilkan nilai 0,83, yang menunjukkan bahwa intervensi edukasi memberikan pengaruh yang besar (large effect) terhadap peningkatan pengetahuan mahasiswa.

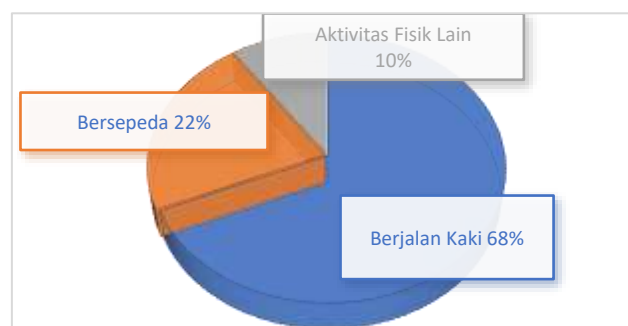
Tabel 1. Tingkat Pengetahuan Responden Sebelum dan Sesudah Intervensi (N = 82)

Pengetahuan	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Mean Difference</i>	<i>Z</i>	<i>-value</i>
Mean $\pm$ SD	$8,63 \pm 1,09$	$10,21 \pm 0,54$	1,58	-7,512	<0,001

Sumber: Data Primer (2025)

Perilaku aktivitas fisik mahasiswa diukur menggunakan *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) yang dikembangkan oleh WHO. Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar responden melakukan aktivitas fisik ringan berupa berjalan kaki (68%), diikuti bersepeda

(22%), sedangkan 10% responden melakukan aktivitas fisik lainnya. Meskipun demikian, partisipasi mahasiswa dalam aktivitas fisik dengan intensitas berat masih relatif rendah (Gambar 2).



Gambar 2. Presentase Aktivitas Fisik Mahasiswa

DISKUSI

Hasil penelitian menunjukkan bahwa edukasi aktivitas fisik mampu meningkatkan pengetahuan mahasiswa secara signifikan. Rerata skor pengetahuan meningkat dari 8,63 sebelum intervensi menjadi 10,21 setelah intervensi, dengan selisih rerata sebesar 1,58 poin. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa peningkatan tersebut bermakna secara statistik ($p < 0,001$) dengan *effect size* (r) sebesar 0,83, yang mengindikasikan bahwa intervensi memberikan pengaruh yang besar terhadap peningkatan pengetahuan mahasiswa. Temuan ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan yang dirancang menggunakan kombinasi media visual, audiovisual, dan praktik langsung mampu meningkatkan pemahaman mahasiswa mengenai pentingnya aktivitas fisik.

Selama proses edukasi, mahasiswa menunjukkan antusiasme yang tinggi dalam mengikuti seluruh rangkaian kegiatan, mulai dari penyampaian materi, diskusi, permainan edukatif, hingga praktik aktivitas fisik. Keterlibatan aktif peserta selama proses pembelajaran diduga turut berkontribusi terhadap peningkatan pengetahuan yang diperoleh. Pendekatan edukasi yang mengombinasikan penyampaian informasi, interaksi dua arah, dan pengalaman langsung memungkinkan mahasiswa memahami materi secara lebih komprehensif dibandingkan dengan metode ceramah semata.

Berdasarkan hasil *pretest*, hanya sebagian kecil remaja yang telah mengetahui atau memahami pentingnya melakukan aktivitas fisik. Hal ini disebabkan oleh keterbatasan informasi yang diterima serta belum adanya edukasi, baik secara formal maupun nonformal, melalui media promosi kesehatan di sekolah mengenai pentingnya aktivitas fisik. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (17), yang menunjukkan bahwa kegiatan penyuluhan dapat meningkatkan skor pengetahuan tentang aktivitas fisik pada masyarakat di Desa Jayaraga, Bandung.

Jika remaja memiliki pengetahuan yang kurang tentang pentingnya aktivitas fisik, hal

tersebut menunjukkan rendahnya kesadaran mereka dalam menerapkan perilaku aktivitas fisik. Kondisi ini dikhawatirkan dapat meningkatkan risiko terkena penyakit tidak menular (PTM) di masa yang akan datang. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk meningkatkan pengetahuan mahasiswa, salah satunya melalui program edukasi.

Edukasi atau pendidikan merupakan suatu proses pembelajaran yang bermakna, di mana dalam proses tersebut terjadi perubahan pada individu, kelompok, maupun masyarakat. Peningkatan pendidikan kesehatan ini terjadi karena adanya pemberian informasi yang mencakup proses pembelajaran. Proses belajar dapat diartikan sebagai upaya memperoleh pengetahuan melalui pengalaman atau kegiatan studi (proses belajar-mengajar) (18). Melalui proses pembelajaran, diharapkan individu mampu menggali potensi yang ada dalam dirinya dengan mendorong kemampuan berpikir serta mengembangkan kepribadian, sehingga terbebas dari ketidaktahuan. Sebagai sebuah proses untuk meningkatkan pengetahuan, pemahaman, dan keterampilan, edukasi dirasa sangat penting. Peningkatan pengetahuan melalui proses edukasi ini dapat meningkatkan kesadaran individu dalam melakukan aktivitas fisik, yang pada akhirnya berkontribusi pada peningkatan derajat kesehatan.

Terdapat peningkatan pengetahuan mahasiswa setelah diberikan intervensi melalui media poster dan video yang menunjukkan peningkatan skor dari *pretest* ke *posttest* dengan nilai rata-rata sebesar 10,21. Setelah dilakukan edukasi sebanyak satu kali dalam waktu yang sama mengenai pentingnya melakukan aktivitas fisik yang mencakup pengertian, manfaat, dampak kurangnya aktivitas fisik, serta jenis-jenis aktivitas fisik, remaja yang sebelumnya tidak memiliki pemahaman menjadi lebih mengetahui. Salah satu faktor yang berkontribusi pada peningkatan pengetahuan ini adalah penggunaan media promosi kesehatan yang menarik dan mudah dipahami, sehingga terbukti efektif dan efisien. Antusiasme responden juga terlihat cukup tinggi selama proses membaca,

mempelajari, dan mendengarkan edukasi yang disampaikan melalui media e-poster dan video.

Media poster yang menarik, dengan visual yang informatif, berperan dalam mempermudah penyampaian pesan kesehatan karena sebagian besar informasi diterima melalui indera penglihatan. Selain itu, media video mampu menyampaikan informasi melalui kombinasi suara dan gambar sehingga lebih mudah dipahami dan meningkatkan perhatian peserta selama proses pembelajaran (19, 20). Media video animasi yang menggabungkan unsur visual dan audio juga telah terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan kesehatan masyarakat (21). Demikian pula, penggunaan e-poster memberikan kemudahan akses terhadap informasi kesehatan sehingga dapat memperkuat proses pembelajaran (22). Kombinasi berbagai media edukasi tersebut memberikan hasil yang lebih optimal dibandingkan dengan penggunaan satu media saja karena mampu meningkatkan pemahaman serta mempertahankan perhatian peserta selama proses edukasi (23).

Selaras dengan hasil penelitian (24), diketahui bahwa tingkat pencapaian pengetahuan melalui indera penglihatan mencapai 75%, sementara melalui indera pendengaran hanya 13%, dan melalui indera lain seperti pengecap, sentuhan, serta penciuman hanya 12%. Hal ini sejalan dengan teori yang disampaikan oleh (18), yang menyatakan bahwa pengetahuan, sikap, dan tindakan merupakan tahapan dalam perubahan perilaku. Sebelum seseorang mengadopsi suatu perilaku, individu harus terlebih dahulu memahami manfaat dari perilaku tersebut. Untuk mewujudkan pemahaman ini, diperlukan stimulasi berupa pendidikan kesehatan. Setelah mendapatkan stimulasi, individu kemudian akan menilai atau bersikap terhadap hal tersebut. Oleh karena itu, indikator perilaku kesehatan sangat terkait erat dengan tingkat pengetahuan kesehatan. Berdasarkan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa media memiliki pengaruh signifikan dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap remaja. Diharapkan, peningkatan pengetahuan ini dapat meningkatkan kesadaran

untuk melakukan aktivitas fisik secara teratur sehingga dapat mengurangi risiko penyakit tidak menular (PTM) di masa mendatang.

Temuan penelitian ini juga sejalan dengan teori perubahan perilaku yang dikemukakan oleh Notoatmodjo (18), yang menyatakan bahwa peningkatan pengetahuan merupakan tahap awal sebelum terbentuknya perubahan sikap dan perilaku. Pengetahuan yang baik akan meningkatkan kesadaran individu terhadap manfaat suatu perilaku kesehatan sehingga mendorong terbentuknya perilaku yang lebih sehat. Selaras dengan teori tersebut, sebagian besar mahasiswa dalam penelitian ini menunjukkan kecenderungan melakukan aktivitas fisik ringan berupa berjalan kaki (68%) dan bersepeda (22%). Meskipun demikian, partisipasi dalam aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga berat masih relatif rendah, sehingga diperlukan upaya promosi kesehatan yang berkelanjutan.

Hasil penelitian ini juga dapat dijelaskan menggunakan model PRECEDE-PROCEED, yang menempatkan pengetahuan sebagai salah satu faktor predisposisi yang memengaruhi perubahan perilaku kesehatan (13). Edukasi kesehatan yang diberikan melalui media poster, video, diskusi, dan praktik aktivitas fisik merupakan bentuk intervensi yang ditujukan untuk meningkatkan faktor predisposisi tersebut. Di sisi lain, keberadaan lingkungan kampus yang mendukung, seperti jalur pejalan kaki dan kebijakan Kampus Sehat, merupakan faktor pendukung (*enabling factors*) yang dapat memfasilitasi mahasiswa untuk menerapkan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan yang diperoleh melalui edukasi perlu diikuti dengan penguatan lingkungan dan kebijakan agar perubahan perilaku dapat dipertahankan dalam jangka panjang (25).

Penelitian ini membuktikan bahwa media e-poster memiliki pengaruh signifikan dalam meningkatkan pengetahuan remaja tentang pentingnya aktivitas fisik. Poster merupakan media visual yang mencakup elemen-elemen seperti gambar, warna, dan tulisan yang

dirancang untuk menarik perhatian. Isi poster biasanya bersifat persuasif, bertujuan memengaruhi pembaca dengan menyampaikan motivasi, gagasan, atau informasi mengenai suatu peristiwa tertentu (26). Poster yang efektif dalam menarik minat pembaca adalah poster yang menggunakan warna-warna cerah, memiliki ukuran huruf yang mudah dibaca, dan menyampaikan pesan secara ringkas serta jelas (27). Media e-poster mengenai pentingnya aktivitas fisik juga memungkinkan responden untuk mempelajarinya kembali sesuai kebutuhan. Melalui penelitian ini, diharapkan siswa yang telah memperoleh informasi tentang pentingnya aktivitas fisik melalui media e-poster dapat memahami, memotivasi diri, dan menerapkan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini diharapkan dapat berkontribusi pada upaya pencegahan penyakit tidak menular (PTM) di masa mendatang.

Implementasi *Health Promoting University* (HPU) berperan penting dalam meningkatkan kesadaran akan aktivitas fisik melalui lingkungan yang mendukung promosi kesehatan di komunitas universitas. Program ini melibatkan mahasiswa, staf, dan fakultas dalam berbagai tingkat partisipasi, dari penyampaian informasi hingga pengambilan keputusan.

Perilaku manusia adalah respons terhadap stimulus atau rangsangan dari lingkungan yang mencakup tindakan yang terlihat (*overt behavior*) maupun yang tidak terlihat (*covert behavior*) (28).

Sebagian besar mahasiswa menunjukkan respons positif terhadap aktivitas fisik ringan, meskipun masih kurang pada aktivitas berat seperti olahraga intensif. Kurangnya aktivitas fisik memiliki dampak signifikan terhadap meningkatnya risiko penyakit tidak menular (*Noncommunicable Diseases/NCDs*) (29). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa rendahnya aktivitas fisik menjadi salah satu faktor risiko utama diabetes mellitus (DM), dengan peluang peningkatan risiko berkali-kali lipat dibandingkan dengan individu yang aktif (30–32).

Aktivitas fisik mencakup semua gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka dan membutuhkan energi. Selain berfungsi

mendukung metabolisme tubuh, aktivitas fisik juga berperan dalam meningkatkan kesehatan psikologis, menjaga imunitas, dan mengurangi risiko infeksi. Namun, perkembangan teknologi yang pesat telah menyebabkan penurunan aktivitas fisik masyarakat, yang berdampak pada meningkatnya prevalensi penyakit tidak menular seperti diabetes, penyakit kardiovaskular, dan obesitas (33). Tren ini semakin mengkhawatirkan pada kelompok remaja dan mahasiswa sebagai akibat dari gaya hidup modern yang lebih cenderung sedenter (34).

WHO merekomendasikan agar individu berusia 18-64 tahun melakukan aktivitas fisik aerobik dengan intensitas sedang selama 150-300 menit per minggu, ditambah dengan latihan penguatan otot setidaknya dua kali dalam seminggu. Aktivitas ini tidak hanya membantu menjaga berat badan ideal, tetapi juga meningkatkan fungsi kognitif dan kesehatan mental (35).

Mahasiswa sebagai bagian dari kelompok usia produktif juga menghadapi risiko serupa akibat rendahnya aktivitas fisik. Gaya hidup sedentari yang didorong oleh penggunaan perangkat elektronik dan pola pembelajaran daring semakin mengurangi aktivitas fisik di kalangan mahasiswa. Penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kurangnya aktivitas fisik dengan kejadian diabetes mellitus pada mahasiswa (32). Hal ini menegaskan pentingnya edukasi kesehatan untuk meningkatkan kesadaran dan motivasi mahasiswa dalam menerapkan gaya hidup aktif.

Program edukasi yang menggunakan kombinasi media video, poster, dan aktivitas langsung terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran, pengetahuan, dan partisipasi mahasiswa terhadap pentingnya aktivitas fisik (36). Pendekatan terpadu ini tidak hanya mendorong sikap positif, tetapi juga memfasilitasi perubahan perilaku menuju gaya hidup lebih aktif, sebagaimana diungkapkan dalam (23).

Keberhasilan HPU memerlukan kolaborasi antara fasilitas kampus dan edukasi kesehatan, yang mencakup perencanaan strategis, alokasi

anggaran, serta implementasi kebijakan yang mendukung gaya hidup sehat. Program HPU bertujuan meningkatkan kesejahteraan komunitas universitas melalui kebijakan, pendidikan, dan kolaborasi, dengan fokus pada faktor lingkungan, organisasi, budaya, dan perilaku pribadi (19, 37).

Temuan ini memperkuat pentingnya implementasi *Health Promoting University* (HPU) sebagai pendekatan yang tidak hanya berfokus pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga pada penciptaan lingkungan kampus yang mendukung perilaku hidup sehat. Edukasi aktivitas fisik merupakan salah satu komponen penting dalam HPU karena mampu meningkatkan literasi kesehatan mahasiswa sekaligus mendorong terbentuknya budaya hidup aktif di lingkungan perguruan tinggi. Dengan demikian, program edukasi aktivitas fisik yang dikembangkan dalam penelitian ini berpotensi menjadi salah satu strategi promosi kesehatan yang dapat direplikasi pada institusi pendidikan tinggi lainnya. Temuan ini juga sejalan dengan hasil penelitian terkini yang menunjukkan bahwa implementasi pendekatan *Health Promoting University* berkontribusi terhadap peningkatan literasi kesehatan, perilaku hidup sehat, dan partisipasi mahasiswa dalam aktivitas fisik apabila didukung oleh kebijakan institusi dan lingkungan kampus yang kondusif (36, 37).

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu dipertimbangkan dalam menginterpretasikan hasil penelitian. Pertama, penelitian menggunakan desain quasi-experimental one-group pretest-posttest tanpa kelompok kontrol, sehingga peningkatan pengetahuan yang terjadi belum sepenuhnya dapat diatribusikan hanya pada intervensi edukasi karena masih dimungkinkan adanya pengaruh faktor lain di luar penelitian. Kedua, teknik accidental sampling dipilih karena penelitian dilaksanakan pada mahasiswa yang hadir dan bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan edukasi, sehingga hasil penelitian memiliki keterbatasan dalam generalisasi

terhadap populasi mahasiswa yang lebih luas. Ketiga, penelitian hanya dilakukan pada satu fakultas di satu perguruan tinggi, sehingga karakteristik responden relatif homogen dan belum mewakili mahasiswa dari institusi atau program studi lain. Keempat, pengukuran perilaku aktivitas fisik menggunakan Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) didasarkan pada self-reported questionnaire, sehingga masih terdapat kemungkinan terjadinya *recall bias* maupun *social desirability bias*. Selain itu, penelitian ini hanya mengevaluasi peningkatan pengetahuan segera setelah intervensi, sehingga belum dapat menggambarkan keberlanjutan perubahan perilaku aktivitas fisik dalam jangka panjang. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain eksperimental dengan kelompok kontrol, teknik sampling probabilitas, melibatkan responden dari berbagai perguruan tinggi, serta melakukan *follow-up* untuk mengevaluasi perubahan perilaku aktivitas fisik secara berkelanjutan.

KESIMPULAN

Edukasi aktivitas fisik yang diberikan melalui kombinasi ceramah interaktif, media poster, video edukasi, diskusi, permainan edukatif, dan praktik aktivitas fisik berkontribusi terhadap peningkatan pengetahuan mahasiswa mengenai pentingnya aktivitas fisik sebagai upaya pencegahan penyakit tidak menular. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa edukasi kesehatan merupakan salah satu strategi promosi kesehatan yang potensial untuk meningkatkan literasi kesehatan mahasiswa serta mendukung implementasi *Health Promoting University* (HPU) melalui penguatan perilaku hidup aktif di lingkungan perguruan tinggi. Oleh karena itu, institusi pendidikan tinggi perlu mengintegrasikan edukasi aktivitas fisik secara berkelanjutan dengan dukungan kebijakan dan lingkungan kampus yang kondusif agar mampu mendorong perubahan perilaku yang lebih berkelanjutan. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain dengan kelompok kontrol, melibatkan sampel yang

lebih luas dan representatif, serta melakukan evaluasi jangka panjang untuk menilai keberlanjutan perubahan perilaku aktivitas fisik setelah intervensi

DAFTAR PUSTAKA

1. Kemenkes RI. Buku Pedoman Manajemen Penyakit Tidak Menular. Jakarta; 2019 Feb.
2. Kemenkes RI. Buletin Penyakit Tidak Menular [Internet]. Jakarta; 2012 [cited 2025 Jan 27]. Available from: <https://p2ptm.kemkes.go.id/>
3. Farradika Y, Umniyatun Y, Nurmansya MI, Jannah M. Perilaku Aktivitas Fisik dan Determinannya pada Mahasiswa Fakultas Ilmu - Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka. ARKESMAS. 2019 Jun;4(1).
4. Kemenkes RI. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2023 [cited 2025 Jan 26]. Sedentary Behavior Vs Aktifitas Fisik. Available from: https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2663/sedentari-behavior-vs-aktifitas-fisik
5. Strain T, Flaxman S, Guthold R, Semanova E, Cowan M, Riley LM, et al. National, regional, and global trends in insufficient physical activity among adults from 2000 to 2022: a pooled analysis of 507 population-based surveys with 5-7 million participants. *Lancet Glob Health*. 2024 Aug;12(8):e1232-43.
6. Kemenkes RI. Laporan Risesdas 2018 Nasional. Jakarta; 2018.
7. Asmoro RPW. Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Aktivitas Fisik Dengan Perilaku Terkait Aktivitas Fisik Pasien Gagal Jantung Di Rsud Dr Saiful Anwar Dan Rsi Aisyiyah Malang [Skripsi]. [Malang]: Universitas Brawijaya; 2019.
8. Kemenkes RI. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2024 [cited 2025 Jan 26]. Kurang Aktivitas Fisik. Available from: https://p2ptm.kemkes.go.id/informasi-p2ptm/kurang-aktivitas-fisik?utm_source
9. Kemenkes RI. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2021 [cited 2025 Jan 26]. Kementerian Kesehatan RI Kembangkan Kampus Sehat di 23 Perguruan Tinggi. Available from: <https://ayosehat.kemkes.go.id/kementeri-an-kesehatan-ri-kembangkan-kampus-sehat-di-23-perguruan-tinggi>
10. Ardiyanto D, Setya Mustafa P. Upaya Mempromosikan Aktivitas Fisik dan Pendidikan Jasmani via Sosio-Ekologi. *Jurnal Pendidikan: Riset dan Konseptual* [Internet]. 2021 Apr;5(2):169-77. Available from: www.journal.unublitar.ac.id/jphhttp://journal.unublitar.ac.id/pendidikan/index.php/Riset_Konseptual
11. Suriadi, Kurniasari L. Pengaruh Media Poster Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Tentang Diare Studi Kasus Pada Siswa Kelas IV 003 Palaran Kota Samarinda. *Borneo Student Research*. 2019 Dec 19;9(5).
12. Suprpto LR. Pengembangan Media Pembelajaran Berbasis Aplikasi 3d Aurora Presentation Pada Matapelajaran Prakarya Dan Kewirausahaan Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Kelas X Di Sma Negeri 1 Karangdowo [Skripsi]. [Surakarta]: Universitas Muhammadiyah Surakarta; 2018.
13. Green LW, Gielen AC, Ottoson JM, Peterson D V., Kreuter MW. *Health Program Planning, Implementation, and Evaluation: Creating Behavioral, Environmental and Policy Change*. Baltimore: Johns Hopkins University Press; 2022.
14. Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Penerbit Alfabeta; 2019.
15. Emma S, Jatmika D, Kes M. *Pengembangan Media Promosi Kesehatan*. 2019.
16. WHO. *Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)* [Internet]. World Health Organization. Switzerland; 2016. Available from: <http://www.who.int/chp/steps/GPAQ/en/index.html>
17. Fitriani A, Setyowati YD, Arumsari I. Peningkatan Pengetahuan Dan Perilaku

- Aktifitas Fisik Siswa Sekolah Dasar Melalui Edukasi Berbasis Praktik. 2020;4(4):560–9. Available From: [Http://Journal.Ummat.Ac.Id/Index.Php/Jm m](http://Journal.Ummat.Ac.Id/Index.Php/Jm m)
18. Notoatmodjo S. Promosi kesehatan teori dan aplikasi. Jakarta: Rineka Cipta; 2018.
 19. Suárez-Reyes M, Van den Broucke S. Implementing the Health Promoting University approach in culturally different contexts: a systematic review. *Glob Health Promot.* 2016 Mar 1;23:46–56.
 20. Sri Rahayu F, Kurniasari R. Efektivitas Media Poster Dan Media Video Animasi Terhadap Tingkat Pengetahuan Remaja Mengenai Hipertensi. *Artikel Penelitian Jurnal Kesehatan.* 2021;10(2).
 21. Sapitri V, Kurniasari R. Efektivitas Media Poster, Video Animasi dan Podcast terhadap Pengetahuan Remaja Mengenai Diabetes. 2024;13.
 22. Sabrina AN, Iryanti. Pengaruh Edukasi Melalui Media E-Poster Terhadap Pengetahuan Remaja Mengenai Pentingnya Aktivitas Fisik Di Kota Bandung. 2023 Apr;3(3). Available from: <https://doi.org/10.34011/jks.v3i3.5240>
 23. Indah J, Junaidi J. Efektivitas penggunaan poster dan video dalam meningkatkan pengetahuan dan sikap tentang buah dan sayur pada siswa Dayah Terpadu Inshafuddin. *Jurnal SAGO Gizi dan Kesehatan.* 2021 Sep 4;2(2):129.
 24. Sutri. Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Kesegaran Jasmani Pada Remaja Puasa [Skripsi]. [Surakarta]: Universitas Muhammadiyah Surakarta; 2014.
 25. J H, Oktavidiati E, Astuti D. Pengaruh Pendidikan Kesehatan Media Video dan Poster terhadap Pengetahuan dan Sikap Anak dalam Pencegahan Penyakit Diare. *Jurnal Kesmas Asclepius.* 2019 Jun 29;1(1):75–85.
 26. Nursalam M. Pengembangan Media Pembelajaran E-Poster Berbasis Website Untuk Meningkatkan Hasil Belajar IPA Materi Sumber Energi Dan Kegunaannya Siswa Kelas III SD Islam Al Madina Semarang [Skripsi]. [Semarang]: Universitas Negeri Semarang; 2017.
 27. Susilawati E. Pengembangan Media Poster Sebagai Suplemen pembelajaran Fisika Materi Tata Surya Pada Siswa Smp Kelas Vii [Skripsi]. [Lampung]: Universitas Islam Negeri Raden Intan; 2018.
 28. Bimo W. Bimbingan dan Konseling (Studi dan Karir). Yogyakarta: CV. Andi Offset; 2005.
 29. WHO. World Health Organization. 2021 [cited 2025 Jan 26]. Physical activity. Available from: https://www-who-int.translate.google/?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=tc
 30. Hariawan H, Fathoni A, Purnamawati D. Hubungan Gaya Hidup (Pola Makan Dan Aktivitas Fisik) Dengan Kejadian Diabetes Melitus Di Rumah Sakit Umum Provinsi Ntb. *Jurnal Keperawatan Terpadu [Internet].* 2019 Apr;1(1). Available From: <http://jkt.poltekkes-mataram.ac.id/index.php/home/index>
 31. Nurjana MA, Veridiana NN. Hubungan Perilaku Konsumsi dan Aktivitas Fisik dengan Diabetes Mellitus di Indonesia. *Buletin Penelitian Kesehatan.* 2019 Aug 12;47(2):97–106.
 32. Sari N, Purnama A. Aktivitas Fisik dan Hubungannya dengan Kejadian Diabetes Melitus. *Window of Health : Jurnal Kesehatan [Internet].* 2019 Oct [cited 2025 Jan 26];2(4):368–81. Available from: <http://jurnal.fkmumi.ac.id/index.php/woh/article/view/woh2408>
 33. Suryoadji KA, Nugraha DA. Aktivitas Fisik Pada Anak Dan Remaja Selama Pandemi Covid-19: A Systematic Review. *Jurnal Khazanah [Internet].* 2021 Aug;13(1). Available from: <https://journal.uui.ac.id/khazanah>
 34. Kemenkes RI. Kategori Aktivitas Fisik. Jakarta; 2018.
 35. WHO. World Health Organization. 2020 [cited 2025 Jan 26]. Physical activity in South-East Asia. Available from:

HEALTH PROMOTION And Community Engagement Journal



- [https://www-who-int.translate.goog/southeastasia/health-topics/physical-activity?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=tc](https://www-who.int.translate.goog/southeastasia/health-topics/physical-activity?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=id&_x_tr_hl=id&_x_tr_pto=tc)
36. Effendy DS, Muchtar F, Harleli H, Mutmaina I, Umalia WO, Ulfa SD, et al. Edukasi Cegah Obesitas Melalui Media Poster Dan Video Pada Mahasiswa Di Universitas Halu Oleo. MESTAKA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat [Internet]. 2024 Dec 1;3(6):674–8. Available from: <https://pakisjournal.com/index.php/mestaka/article/view/527>
37. Arisjulyanto D, Wahyul Ikhtiar R, Akbar M. Application Of Health Promoting University To Students' Knowledge About The Importance Of Physical Activity. Jurnal Eduhealt [Internet]. 2022 Dec 2;13(2). Available from: <http://ejournal.seaninstitute.or.id/index.php/health>