

# Perbedaan Efektivitas Video dan Flipbook Aktivitas Fisik Terhadap Pengetahuan Mahasiswa Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara

## *Differences Effectiveness of Physical Activity Videos and Flipbooks on Knowledge of Public Health Students, University of North Sumatra*

Dian Setiawati<sup>1</sup>, Lita Sri Andayani<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Departemen Pendidikan Kesehatan dan Ilmu Perilaku FKM Universitas Sumatera Utara

\*Korespondensi penulis:  
diannsetiawatii@gmail.com

Diterima ( <i>Recieved</i> )	: 20 Juni 2022
Direvisi ( <i>Revised</i> )	: 25 November 2022
Diterima untuk diterbitkan ( <i>Accepted</i> )	: 30 Desember 2022

### ABSTRAK

**Latar Belakang.** Aktivitas Fisik merupakan salah satu poin penting dari Instruksi Presiden Republik Indonesia Nomor 1 Tahun 2017 mengenai suatu gerakan yang mendukung gaya hidup sehat di masyarakat yaitu Gerakan Masyarakat Sehat (GERMAS). Mahasiswa FKM USU memiliki tingkat aktivitas fisik ringan yang tinggi yaitu sebesar 81,2%. Salah satu hal memengaruhinya yaitu mahasiswa FKM USU jarang membaca informasi mengenai aktivitas fisik.

**Tujuan.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan efektivitas video dan flipbook aktivitas tentang fisik terhadap pengetahuan Mahasiswa FKM USU.

**Metode.** Rancangan penelitian yang digunakan adalah menggunakan desain penelitian *Quasi Experiment Design* dan desain penelitian *Non-Equivalent Control Group Design*.

**Hasil.** Penelitian ini menemukan bahwa terdapat perbedaan nilai rerata pengetahuan pada kelompok media video dan flipbook. Diketahui nilai probabilitas kedua variabel tersebut  $<0,05$  yang memiliki makna terdapat hubungan bermakna yang signifikan terhadap pengetahuan responden. Nilai rerata pengetahuan responden yang diberi intervensi melalui media *flipbook* lebih tinggi dibandingkan dengan responden yang diberi intervensi melalui media video.

**Kesimpulan.** Media Flipbook lebih efektif dibandingkan dengan media video terhadap peningkatan pengetahuan dan sikap Mahasiswa FKM USU tentang aktivitas fisik.

**Kata Kunci:** video, *flipbook*, aktivitas fisik, mahasiswa FKM USU

### ABSTRACT

**Background.** Physical activity is one of the important points of the Presidential Instruction of the Republic of Indonesia Number 1 of 2017 regarding a movement that supports a healthy lifestyle in the community, namely Gerakan Masyarakat Sehat (GERMAS). USU's FKM students have a high level of light physical activity, which is 81.2%. One of the things that influenced him was that USU's FKM students rarely read information about physical activity.

**Aim.** This study aims to determine the differences in the effectiveness of videos and flipbooks about physical activity on the knowledge of USU FKM students.

**Method.** The research design used was a *Quasi Experiment Design* research design and a *Non-Equivalent Control Group Design* research design.

**Result.** This study found that there were differences in the mean values of knowledge in the video and flipbook media groups. Whether or not the dependency value of the two variables is  $<0.05$  which means there is a significant relationship to the respondent's knowledge. The mean value of knowledge of respondents who were given intervention through *flipbook* media was higher than respondents who were given intervention through video media.

**Conclusion.** Flipbooks are more influential than video media on the knowledge and attitudes of USU FKM students regarding physical activity.

**Keywords:** Video, *Flipbook*, Physical Activity, USU FKM Students

## LATAR BELAKANG

Melalui Instruksi Presiden Republik Indonesia Nomor 1 Tahun 2017 mengenai suatu gerakan yang mendukung gaya hidup sehat di masyarakat yaitu Gerakan Masyarakat Sehat (GERMAS) yang memiliki tujuh poin yaitu melakukan aktivitas fisik, makan sayur dan buah, tidak lagi merokok, tidak lagi mengkonsumsi minuman beralkohol, melakukan pemeriksaan kesehatan, menjaga kebersihan lingkungan dan penggunaan jamban.<sup>1</sup> Aktivitas fisik merupakan poin pertama pada gerakan tersebut.

WHO mengatakan bahwa seperempat orang dewasa melakukan aktivitas fisik yang tidak cukup.<sup>2</sup> Penyebab kurangnya aktivitas fisik dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti perilaku sedentary, screen time, juga semakin meningkatnya penggunaan transportasi yang bersifat pasif seperti sepeda motor, lift, mobil dan sebagainya, sehingga mengurangi kegiatan yang melibatkan aktivitas fisik di masyarakat.<sup>3</sup> Menurut WHO sebanyak 28% usia 18 tahun ke atas memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah.<sup>2</sup> Usia tersebut merupakan usia yang cenderung sedang menempuh pendidikan di bangku perkuliahan sebagai mahasiswa. Kegiatan aktivitas fisik memengaruhi kejadian penyakit jantung koroner di Indonesia.<sup>4</sup>

Dalam hal mendukung masyarakat, khususnya mahasiswa, untuk melakukan aktivitas fisik perlu adanya edukasi lewat promosi kesehatan. Promosi kesehatan merupakan upaya untuk menyampaikan pesan kesehatan kepada individu atau kelompok, sehingga pesan tersebut dapat meningkatkan pengetahuan mahasiswa. Media promosi kesehatan merupakan salah satu cara yang digunakan untuk menyampaikan pesan atau fakta kepada individu sehingga dapat meningkatkan pengetahuan hingga dapat terjadi perubahan perilaku ke arah yang positif.<sup>5</sup>

Dalam menyampaikan promosi kesehatan tidak terlepas dari media. Media video menjadi salah satu media yang sering digunakan dalam edukasi kesehatan. Selain media video terdapat pula media lain yang digunakan sebagai media informasi, salah satunya dengan menggunakan media *flipbook*. *Flipbook* merupakan media elektronik yang menyajikan informasi dalam

bentuk animasi, teks, video, gambar, audio, serta navigasi yang dapat menarik perhatian bagi pembacanya.<sup>6</sup> Menurut Amalia, Ayuningtyas & Adzkiyak<sup>7</sup> media *flipbook* sangat layak digunakan sebagai media pembelajaran.

Pemilihan media dalam strategi promosi kesehatan akan memengaruhi perubahan perilaku seseorang khususnya perilaku aktivitas fisik yang yang dinilai masih rendah. Sepertiga orang dewasa di dunia tidak melakukan aktivitas fisik sesuai yang direkomendasikan.<sup>2</sup> Sebanyak 24,7% mahsiswi di dunia tidak pernah melakukan aktivitas fisik, 14,1% hanya seminggu sekali dan 9,9% melakukannya setiap hari serta 11,7% melakukan aktivitas fisik dengan durasi 30- 60 menit setiap harinya. Pada mahasiswa sebanyak 18,5% tidak pernah melakukan aktivitas fisik, 8,3% hanya seminggu sekali, 4,5% melakukannya setiap hari dan 7,2% melakukan aktivitas fisik dengan durasi 30-60 menit setiap hari.<sup>8</sup> Sedangkan di Indonesia proporsi aktivitas fisik kurang sebesar 33,50% dan proporsi aktivitas fisik kurang di Sumatera Utara sebesar 33,75%.<sup>9</sup>

Universitas Sumatera Utara (USU) merupakan perguruan tinggi negeri terbesar di Sumatera Utara tepatnya berlokasi di Kota Medan. Fakultas Kesehatan Masyarakat (FKM) merupakan salah satu fakultas yang berfokus pada bidang kesehatan dan sosial. Sebagai calon tenaga kesehatan di masa mendatang, mahasiswa FKM diharapkan dapat menjadi panutan serta mampu mensosialisasikan kepada masyarakat terkait pola hidup sehat termasuk aktivitas fisik. Berdasarkan teori S-O-R yang dikemukakan oleh Skinner bahwa terjadinya perubahan perilaku pada individu karena adanya stimulus yang lebih besar dari yang sudah ada sebelumnya sehingga menyebabkan terjadinya perubahan respon baik dalam bentuk tertutup maupun terbuka.

Berdasarkan survei pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 14 Desember 2021 melalui Google Formulir dengan jumlah 45 Mahasiswa FKM USU. Dari 45 mahasiswa FKM USU, sebanyak 23 orang (51,1%) memiliki pengetahuan yang kurang saat ditanya seputar aktivitas fisik termasuk jenisnya. Selain itu, dari 45 responden mahasiswa FKM USU hanya terdapat 26 orang (57,8%) yang berhasil menjawab benar terkait

durasi aktivitas fisik yang dianjurkan oleh Kemenkes (2018) yaitu selama 30 menit perhari (150 menit perminggu). Dari 45 responden mahasiswa FKM USU sebanyak 36 orang (80%) menjawab jarang melakukan aktivitas fisik. Selain itu, sebanyak 53,8% mahasiswa FKM USU dan 37,5% mahasiswa fakultas lain menjawab melakukan aktivitas fisik.

Selain itu berdasarkan survei pendahuluan pula didapatkan bahwa Sebanyak 67,2% mahasiswa FKM USU jarang membaca informasi mengenai aktivitas. Media informasi yang disukai oleh mahasiswa FKM USU yaitu video (74,1%). Dalam menerima informasi, dari 45 responden, sebanyak 89,7% lebih berminat menonton video dan sebanyak 10,3% lebih berminat menggunakan flipbook. Tujuan pada penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh video dan flipbook tentang aktivitas fisik terhadap pengetahuan dan sikap mahasiswa di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara.

## METODE

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian *Quasi Eksperiment Design* dan desain penelitian Non Equivalent Control Group Design. Dalam tata letak penelitian ini, kelompok eksperimen tidak dipilih secara acak.<sup>10</sup> Dalam penelitian ini, rancangan penelitian, menggunakan dua kelompok yang diberi perlakuan berbeda tanpa adanya kelompok pembanding. Kelompok eksperimen pertama diberi perlakuan media video dan kelompok eksperimen kedua dengan perlakuan media flipbook sebagai kelompok kontrol, yang masing-masing diberi pretest dan posttest. Penelitian ini dilaksanakan pada masa pandemi COVID-19 sehingga peneliti melakukan intervensi media video dan *flipbook* secara daring melalui *Whatsapp-Group*. Lokasi penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara. Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Aktif S-1 FKM USU Stambuk 2018-2021 yang berjumlah 1.356 orang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik *Proportional Random Sampling* dengan sampel sebanyak 36 orang atau 18 orang untuk setiap

perlakuan. Uji analisis menggunakan analisis univariat dan bivariat. Variabel dependen pada penelitian ini adalah pengetahuan dan sikap mahasiswa di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara. Variabel independen pada penelitian ini adalah pengaruh video dan flipbook tentang aktivitas fisik. Pengujian analisis bivariat menggunakan uji *Paired t-test* apabila data yang didapat berdistribusi normal dan menggunakan uji *Wilcoxon Rank Sum Test* bila data berdistribusi tidak normal.

## HASIL

Berdasarkan tabel 1, dapat diketahui bahwa pada kelompok media video sebanyak 77,8% (14 responden) perempuan dan 22,2% (4 responden) laki-laki. Sedangkan pada kelompok media *flipbook* sebanyak 72,2% (13 responden) perempuan dan 27,8% (5 responden) laki-laki.

Tabel 2 menggambarkan tingkat pengetahuan mahasiswa FKM USU mengenai aktivitas fisik saat *pretest* dan *posttest* melalui intervensi dengan media video. Berdasarkan hasil *pretest* diketahui sebanyak 3 mahasiswa (16,7%) memiliki tingkat pengetahuan baik, 12 mahasiswa (66,7%) dengan tingkat pengetahuan sedang dan 3 mahasiswa lainnya (16,7%) memiliki tingkat pengetahuan yang kurang. Pada hasil *posttest* diketahui pula terdapat peningkatan setelah diberi intervensi melalui media video. Sebanyak 12 mahasiswa (66,7%) memiliki tingkat pengetahuan baik dan 6 mahasiswa (33,3%) diantaranya memiliki tingkat pengetahuan sedang akan aktivitas fisik.

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Pada Kelompok Video dan *Flipbook***

Jenis Kelamin	Media Video		Media <i>Flipbook</i>	
	n	%	n	%
Laki-laki	4	22,2	5	27,8
Perempuan	14	77,8	13	72,2
Jumlah	18	100	18	100

**Tabel 2. Distribusi Kategori Tingkat Pengetahuan Mahasiswa FKM USU Hasil *Pretest* dan *Posttest* pada Media Video tentang Aktivitas Fisik**

Pengetahuan	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
	n	%	n	%
Baik	3	16,7	12	66,7
Sedang	12	66,7	6	33,3
Kurang	3	16,7	0	0,0
Jumlah	18	100	18	100

**Tabel 3. Distribusi Kategori Tingkat Pengetahuan Mahasiswa FKM USU Hasil *Pretest* dan *Posttest* pada Media Flipbook tentang Aktivitas Fisik**

Pengetahuan	<i>Pretest</i>		<i>Posttest</i>	
	n	%	n	%
Baik	1	5,6	16	88,9
Sedang	12	66,7	2	11,1
Kurang	5	27,8	0	0,0
Jumlah	18	100	18	100

**Tabel 4. Perbandingan Rerata Nilai *Pretest* dan *Posttest* Pengetahuan pada Kelompok Media Video**

Variabel	Rerata Nilai Mahasiswa		P
Pengetahuan	<i>Pretest</i>	16,28	0,001
	<i>Posttest</i>	20,67	

Berdasarkan hasil *pretest* dan *posttest* dapat diketahui gambaran tingkat pengetahuan mengenai aktivitas fisik responden sebelum dan sesudah diberi intervensi melalui media *flipbook*. Hal tersebut dapat dilihat berdasarkan tabel 3 bahwa saat *pretest* terdapat 1 mahasiswa (5,6%) dengan kategori pengetahuan baik, 12 mahasiswa (66,7%) dengan tingkat pengetahuan sedang dan 5 mahasiswa lainnya (27,8%) dengan tingkat pengetahuan kurang. Hasil *posttest* setelah diberi intervensi melalui media *flipbook* dapat dilihat adanya peningkatan tingkat pengetahuan dengan tidak terdapat lagi mahasiswa yang memiliki tingkat pengetahuan kurang, kemudian sebanyak 16 mahasiswa (88,9%) termasuk tingkat pengetahuan baik dan 2 mahasiswa lainnya (11,1%) dengan tingkat pengetahuan sedang.

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa nilai *p-value* 0,001 pada pengetahuan, hal itu menunjukkan bahwa media video memiliki hubungan yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan Mahasiswa FKM USU tentang aktivitas fisik.

**Tabel 5. Perbandingan Rerata Nilai *Pretest* dan *Posttest* Pengetahuan pada Kelompok Media *Flipbook* tentang Aktivitas Fisik**

Variabel	Rerata Nilai Mahasiswa		P
Pengetahuan	<i>Pretest</i>	14,22	0,001
	<i>Posttest</i>	22,39	

**Tabel 6. Perbandingan Rerata Pengetahuan Media Video dengan Media *Flipbook* tentang Aktivitas Fisik**

Variabel	Rerata Nilai Mahasiswa		P
Pengetahuan	Media video	20,67	0,001
	Media <i>flipbook</i>	22,39	

Berdasarkan tabel 5 dapat dilihat terdapat peningkatan pada rerata nilai variabel pengetahuan responden pada kelompok media *flipbook* dengan nilai probabilitas <0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan penggunaan media *flipbook* terhadap peningkatan pengetahuan responden mengenai aktivitas fisik.

Berdasarkan tabel 6 dapat dilihat bahwa nilai probabilitas kedua variabel tersebut <0,05 yang memiliki makna terdapat hubungan yang signifikan terhadap pengetahuan responden. Namun, melalui tabel analisis diatas terlihat pula bahwa nilai rerata pengetahuan responden yang diberi intervensi melalui media *flipbook* lebih tinggi dibandingkan dengan responden yang diberi intervensi melalui media video, maka dapat diketahui bahwa media *flipbook* lebih efektif untuk meningkatkan pengetahuan responden tentang aktivitas fisik daripada media video.

## PEMBAHASAN

Penelitian ini menemukan bahwa media video memiliki hubungan yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan tentang aktivitas fisik pada Mahasiswa FKM USU. Didapatkan nilai rerata pengetahuan sebelum diberi intervensi melalui media video tentang aktivitas fisik adalah 16,28 dan setelah diberi intervensi meningkat menjadi 20,67 dengan nilai probabilitas (*p*) = 0,001. Penelitian lainnya menemukan bahwa video memiliki pengaruh terhadap peningkatan pengetahuan individu,

hal tersebut didapatkan melalui nilai pengetahuan baik sebanyak 37,5% dan meningkat menjadi 100%.<sup>11</sup> Hadirnya media video yang merangsang 2 indera khususnya penglihatan dan pendengaran merupakan cara yang baik untuk memberikan pengetahuan yang lebih jelas kepada sasaran.<sup>12</sup>

Disamping itu pada penelitian ini ditemukan juga bahwa media flipbook memiliki hubungan yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan tentang aktivitas fisik pada Mahasiswa FKM USU. Mahasiswa FKM USU dengan rerata nilai pada variabel pengetahuan yaitu 14,22 dan meningkat menjadi 22,39 dengan nilai probabilitas ( $p$ ) = 0,001. Pengetahuan merupakan komponen yang sangat penting dalam membentuk tindakan seseorang.<sup>13</sup> Sejalan dengan penelitian sebelumnya bahwa penerapan media flipbook pada sektor pendidikan kesehatan dengan penelitian mengenai perbedaan pengaruh pendidikan kesehatan dengan media audiovisual dan media visual terhadap pengetahuan mahasiswa tentang COVID-19, didapatkan bahwa pada media visual terjadi peningkatan pengetahuan responden dengan rata-rata skor 12,67 sedangkan pada media audio visual terjadi peningkatan pengetahuan dengan rerata skor 11,00 dan memiliki nilai probabilitas 0,001 yang memiliki makna bahwa terdapat pengaruh media visual dan audiovisual terhadap pengetahuan mahasiswa mengenai COVID-19, hal tersebut memberi paparan bahwa adanya media visual dapat memberikan informasi dalam sifat ingatan jangka panjang.<sup>14</sup> Dalam promosi kesehatan penggunaan indera penglihatan dan pendengaran merupakan indera yang sering digunakan, seperti halnya pada media *flipbook* yang melibatkan indera penglihatan berupa teks yang didesain semenarik mungkin dengan beraneka warna dan tulisan serta indera pendengaran berupa suara seperti sedang membolak-balik sebuah kertas.

Media flipbook dapat meningkatkan pengetahuan pada *opioid use disorder* terkait HIV.<sup>15</sup> Media *flipbook* dinilai dapat menjadi strategi untuk meningkatkan pengetahuan dan pengalaman belajar.<sup>16</sup> Hal tersebut sejalan dengan hasil penelitian ini yang menjadikan media *flipbook* sebagai salah satu strategi dalam peningkatan pengetahuan bagi mahasiswa.

Promosi kesehatan yang dilakukan dengan menggunakan media *flipbook* tentang aktivitas fisik merupakan suatu hal baru. Sehingga pemilihan media *flipbook* sebagai media edukasi disesuaikan dengan sasaran yaitu pada penelitian ini mahasiswa yang selalu memiliki akses mudah ke *smartphone*. Pada dasarnya perubahan perilaku seseorang tidak hanya dipengaruhi oleh media edukasi. Namun, adanya media yang melakukan promosi kesehatan dapat membantu dalam terjadinya perubahan perilaku seseorang untuk melakukan aktivitas fisik.

Selain itu, untuk melihat perbedaan efektifitas antara kedua media tersebut telah dilakukan uji analisis. Pada umumnya kedua media tersebut memiliki hubungan yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan Mahasiswa FKM USU dalam hal aktivitas fisik. Namun penelitian ini menemukan bahwa media *flipbook* dinilai lebih efektif untuk meningkatkan pengetahuan Mahasiswa FKM USU tentang aktivitas fisik. Hal yang sama ditemukan pada pembelajaran yang dilakukan secara daring menggunakan media *flipbook* memiliki nilai yang lebih tinggi dengan rerata nilai 92,00 sedangkan pada kelompok kontrol mendapat nilai 87,00.<sup>17</sup> Penelitian sebelumnya menemukan pula bahwa media *flipbook* lebih berpengaruh dalam peningkatan pengetahuan mahasiswa dibandingkan media video dalam penyampaian pesan kesehatan.<sup>18</sup> Hal yang sama juga didapatkan pada penelitian terdahulu bahwa adanya media flipbook memberikan pengaruh pada perubahan sikap eligater siswa.<sup>19</sup> Berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya sejalan dengan hasil penelitian ini, bahwa terjadi peningkatan pengetahuan pada responden sesudah diberi intervensi melalui media *flipbook*. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa media *flipbook* merupakan media yang lebih efektif dalam penyampaian informasi mengenai aktivitas fisik pada Mahasiswa FKM USU.

Media *flipbook* sebagai buku elektronik sangat berperan dalam meningkatkan minat baca bagi pelajar maupun mahasiswa.<sup>20</sup> Hal tersebut dikarenakan sifat buku digital yang mudah dibawa kemana-mana sehingga memudahkan pembaca untuk membacanya dimana pun dan kapan pun. Hal tersebut juga memiliki

pengaruh terhadap minat baca bagi mahasiswa yang dinilai masih cukup tinggi yaitu sebesar 56,4% pada kategori tinggi dan 17,1% pada kategori sangat tinggi.<sup>21</sup> Media *flipbook* jarang digunakan sebagai media promosi kesehatan, sehingga hal ini dapat dikatakan sebagai suatu pembaharuan yang dapat menimbulkan rasa penasaran pada responden terhadap media tersebut dan menarik perhatian untuk membaca informasi yang disajikan.

## KESIMPULAN

Terdapat perbedaan nilai rerata pengetahuan Mahasiswa FKM USU tentang aktivitas fisik sebelum diberi intervensi media video adalah 16,28 dan sesudah diberi intervensi menjadi 20,67 dengan nilai  $p= 0,001$ .

Terdapat perbedaan nilai rerata pengetahuan Mahasiswa FKM USU tentang aktivitas fisik sebelum diberi intervensi media *flipbook* adalah 14,22 dan sesudah diberi intervensi menjadi 22,39 dengan nilai  $p= 0,001$ .

Hasil uji menunjukkan media video dan *flipbook* sama-sama memiliki hubungan bermakna terhadap peningkatan pengetahuan Mahasiswa FKM USU tentang aktivitas fisik. Namun, *flipbook* juga lebih efektif dibandingkan dengan media video terhadap pengetahuan Mahasiswa FKM USU tentang aktivitas fisik. Nilai rerata pengetahuan Mahasiswa FKM USU pada kelompok media *flipbook* adalah 22,39, nilai ini lebih besar dibandingkan nilai rerata pada kelompok media video yaitu 20,67.

## SARAN

Mahasiswa FKM USU diharapkan dapat meningkatkan motivasi untuk lebih banyak membaca *flipbook* maupun menonton video tentang aktivitas fisik agar mahasiswa dapat mengimplementasikan kegiatan aktivitas fisik dalam kesehariannya.

Bagi Universitas Sumatera Utara diharapkan dapat mengembangkan kebijakan terkait upaya peningkatan aktivitas fisik di lingkungan kampus yang melibatkan seluruh civitas akademika. Selain itu disarankan untuk memanfaatkan media video serta *flipbook* sebagai media edukasi guna menyampaikan informasi kepada khalayak ramai termasuk edukasi kesehatan.

Bagi Fakultas Kesehatan masyarakat direkomendasikan untuk menyebarkan informasi mengenai Aktifitas Fisik melalui media online berbasis video, maupun tulisan yang sudah dikelola oleh Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatera Utara

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada semua pihak yang terlibat didalam penelitian ini, khususnya mahasiswa dari FKM Universitas Sumatera Utara.

## DAFTAR REFERENSI

1. Kementerian Kesehatan RI. Gernas (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat). 2017
2. WHO. The global action plan on physical activity 2018–2030. Available from: <http://www.who.int/ncds/preventi on/physical- activity/gappa/action- plan>. Accessed Oktober 25, 2022.
3. Kementerian Kesehatan RI. Tiga Tahun Gernas Lessons Learned. 2019
4. Setyadi DY, Prabandari YS, Gunawan IMA. Aktivitas fisik dengan penyakit jantung koroner di Indonesia. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*. 2018. 14(3), 115-121.
5. Aeni N, Yuhandini DS. Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan media video dan metode demonstrasi terhadap pengetahuan sadari. *Jurnal Care*. 2018. 6(2).
6. Diani R, Hartati NS. *Flipbook* berbasis literasi Islam: Pengembangan media pembelajaran fisika dengan 3D pageflip professional. *Jurnal Inovasi Pendidikan IPA*. 2018. 4(2), 234-244.
7. Amalia SLF, Ayuningtyas TR, Adzkiyak, A. Pengembangan Media Flip Book Berbasis Peninggalan Megalitikum Sebagai Sumber Belajar Untuk Meningkatkan Prestasi Belajar Siswa kelas X PM SMK Trunojoyo Jember Ajaran 2018/2019. *SANDHYAKALA Jurnal Pendidikan Sejarah, Sosial dan Budaya*. 2020. 1(1), 38-46.
8. Grasdalsmoen M, Eriksen HR, Lønning KJ, Sivertsen B. Physical exercise, mental

- health problems, and suicide attempts in university students. *BMC psychiatry*. 2020. 20(1), 1-11.
9. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementrian RI Tahun 2018*. 2018.
  10. Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan*. Cetakan ke XXI. Bandung: Alfabeta; 2015
  11. Sari IP. Pengaruh Video dan Teks Pada Grup WhatsApp Terhadap Pengetahuan dan Sikap Mahasiswa Tentang COVID-19 di Universitas Sumatera Utara Tahun 2021 (Skripsi). Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sumatera Utara; 2021
  12. Waryana W, Sitasari A, Febritasanti DW. Intervensi media video berpengaruh pada pengetahuan dan sikap remaja putri dalam mencegah kurang energi kronik. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*. 2019. 4(1), 58-62.
  13. Notoatmodjo S. *Promosi kesehatan teori & perilaku kesehatan*. Edisi revisi. Jakarta : Rineka Cipta; 2014.
  14. Chifdillah NA, Hazanah S. Perbedaan Pengaruh Pendidikan Kesehatan Dengan Media Audiovisual Dan Media Visual Terhadap Pengetahuan Mahasiswa Tentang COVID-19. *MMJ (Mahakam Midwifery Journal)*. 2021. 6(1), 14-27.
  15. Ochalek TA, Heil SH, Higgins ST, Badger GJ, Sigmon SC. A novel mHealth application for improving HIV and Hepatitis C knowledge in individuals with opioid use disorder: A pilot study. *Drug and alcohol dependence*. 2018. 190, 224-228.
  16. Korber I, Shepherd J. Teaching the information literacy Framework: Creating choose-your-own-adventure flipbooks . *Reference Services Review*. 2019. Available from:[https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/RSR-05-2019-](https://www.emerald.com/insight/content/doi/10.1108/RSR-05-2019-.). Accessed Oktober 25, 2022.
  17. Kalalo RJP, Lumenta AS, Paturusi SD. Pembelajaran Daring Interaktif menggunakan Flipbook dan Pengaruhnya terhadap Proses dan Hasil Blended Learning. *Jurnal Teknik Informatika*. 2021. 16(2), 165- 174.
  18. Fitria M. Pengaruh Media Video dan Media Flipbook mengenai Vaksinasi COVID-19 terhadap Pengetahuan dan Sikap Mahasiswa di Universitas Sumatera Utara; 2021
  19. Amanullah MA. Pengembangan Media Pembelajaran Flipbook Digital Guna Menunjang Proses Pembelajaran Di Era Revolusi Industri 4.0. *Jurnal Dimensi Pendidikan dan Pembelajaran*. 2020. 8(1), 37-44.
  20. Ruddamayanti R. Pemanfaatan buku digital dalam meningkatkan minat baca. In *Prosiding Seminar Nasional Program Pascasarjana Universitas PGRI Palembang*. 2019. 12(01).
  21. Mansyur U. Minat Baca Mahasiswa: Potret Pengembangan Budaya Literasi di Universitas Muslim Indonesia. *Literasi: Jurnal Bahasa dan Sastra Indonesia serta Pembelajarannya*. 2020. 4(2), 135-141.