

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Fenomena yang terjadi di lingkungan masyarakat terkait adanya penurunan aktivitas fisik di Indonesia menjadi suatu perhatian bagi setiap individu. Fenomena tersebut diketahui melalui hasil perbandingan prevalensi aktivitas fisik data terbaru yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia dengan data-data terdahulu. Berdasarkan hasil perbandingan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 (Kementerian Kesehatan RI, 2024) dan Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) Nasional tahun 2018 (Kementerian Kesehatan RI, 2019a), ditemukannya fenomena bahwa meningkatnya proporsi aktivitas fisik yang kurang pada penduduk >10 tahun di Indonesia sebesar 3,9%.

Penduduk >10 tahun di Sumatera Utara yang memiliki aktivitas fisik kurang juga mengalami peningkatan. Prevalensi penduduk di Sumatera Utara yang memiliki aktivitas fisik kurang juga mengalami peningkatan sebesar 13,9%. Berdasarkan data Riskesdas Provinsi Sumatera Utara tahun 2018 (Kementerian Kesehatan RI, 2019b), prevalensi penduduk di Kota Medan yang memiliki aktivitas fisik yang kurang ialah sebesar 46,9%.

Jumlah penduduk kelompok umur 15-49 tahun di Indonesia yang memiliki aktivitas fisik kurang pada tahun 2018 sebesar 28,4% dan terdapat 33,5% pada tahun 2023, sehingga pada kelompok umur 15-49 tahun di Indonesia, ditemukan adanya peningkatan terhadap penduduk yang memiliki aktivitas fisik kurang dengan rata-rata peningkatan sebesar 5,2%. Terdapat penduduk kelompok umur 15-

49 tahun di Provinsi Sumatera Utara yang memiliki aktivitas fisik kurang berdasarkan data Riskesdas Provinsi Sumatera Utara tahun 2018 sebesar 26,4%.

Fenomena meningkatnya penduduk yang mengalami aktivitas fisik kurang juga dialami oleh perempuan. Perempuan dengan kelompok umur ≥ 10 tahun di Indonesia dan Sumatera Utara yang memiliki aktivitas fisik kurang Riskesdas Provinsi Sumatera Utara tahun 2018 diketahui bahwa masih terdapat 30,7% dan 38,3% pada tahun 2023, sehingga perempuan dengan kelompok umur ≥ 10 tahun yang memiliki aktivitas fisik yang kurang meningkat sebesar 7,6%. Kognitif (pengetahuan) saling berhubungan dengan perilaku/psikomotorik seseorang. Selain itu, kegiatan melakukan aktivitas fisik juga berhubungan dengan aspek psikomotorik.

Menurut Winingsih et al. (2020:15), psikomotorik merupakan aspek yang melibatkan gerakan koordinasi pada jasmani, kemampuan motorik, dan kemampuan fisik seseorang. Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sriyana & Winarso (2018), dimana Sriyana dan Winarso menyebutkan bahwa hasil dari psikomotorik yang meliputi pergerakan, aktivitas fisik dan kemampuan jasmani merupakan kelanjutan dari aspek kognitif (pengetahuan) dan aspek afektif yang meliputi emosi dan sikap. Sehingga, perilaku/psikomotorik seseorang dapat dipengaruhi dari aspek kognitif (pengetahuan) yang dimiliki. Kognitif (pengetahuan) seseorang dapat dipengaruhi dengan banyaknya informasi yang diterima, baik melalui sosialisasi maupun edukasi yang dapat diperoleh melalui penggunaan teknologi-teknologi yang berkembang saat ini.

Indonesia sedang dalam proses mempersiapkan masuknya era 5.0 *society* yang merupakan kelanjutan dari era teknologi informasi 4.0, dimana peran masyarakat masih kurang, sehingga diciptakanlah masyarakat yang berpusat pada manusia berbasis teknologi (Karmiyati, 2021). Era 5.0 *society* juga dapat diartikan sebagai era masyarakat super pintar, dimana hal tersebut dikemukakan oleh perusahaan bisnis terkemuka di Jepang, yaitu Kendairen pada tahun 2016. Hal ini juga diperkuat oleh Lembaga Sains, Teknologi, dan Inovasi; Kantor Kabinet, Pemerintah Jepang. Berbeda dengan konsep Industri 4.0, masyarakat 5.0 tidak hanya terbatas pada sektor manufaktur, tetapi juga memecahkan masalah sosial dengan bantuan integrasi ruang fisik dan virtual. Faktanya, masyarakat 5.0 adalah masyarakat dimana teknologi canggih, *Internet of Things* (IoT), robot, kecerdasan buatan (AI), AR, *virtual reality* (VR) secara aktif digunakan dalam kehidupan sehari-hari, di industri, perawatan kesehatan, dan bidang kegiatan lainnya bukan untuk kemajuan, tetapi untuk kepentingan dan kenyamanan setiap orang (Skobelev & Borovik, 2017).

Menurut Suryani et al. (2020), teknologi merupakan suatu perkembangan dan temuan yang tidak bisa dihindari oleh siapapun di era sekarang ini. Bentuk nyata teknologi yang kerap digunakan sehari-hari ialah *smartphone* (Armanto & Sidharta, 2021). Pesatnya perkembangan teknologi seiring berkembangnya era dan zaman saat ini menuntut edukasi juga harus mengubah bentuk dan cara dalam menyajikan edukasi dan informasi dengan memanfaatkan media edukasi yang ada (Daryanto, 2021:3). Daryanto juga menambahkan bahwa edukasi interaktif dengan melibatkan media digunakan untuk menggantikan pemberian edukasi yang dilakukan

konvensional (Daryanto, 2021:6). Edukasi yang interaktif cenderung digemari di dunia pendidikan dibandingkan dengan pembelajaran konvensional. Menurut Suryani et al. (2020) pelajar dengan pengalaman literasi melalui teknologi lebih cepat bosan bila pemberian edukasi dilakukan konvensional. Edukasi konvensional merupakan suatu metode kegiatan belajar mengajar yang menuntut pendidik cenderung memberikan materi dengan metode ceramah di dalam kelas, sehingga pelajar hanya menjadi pendengar dari informasi yang telah disampaikan dan seluruh informasi berpusat pada pendidik (*teacher centered*). Bentuk edukasi konvensional sudah kurang populer dalam penyampaian materi dengan tujuan dicapainya pemahaman yang lebih cepat dan terciptanya interaksi dua arah. Penerima informasi cenderung menyukai penjelasan yang apabila disajikan dengan interaktif dan lebih hidup dalam dunia nyata, serta dikemas menarik dibandingkan dengan penjelasan yang hanya menyajikan teori dalam bentuk ceramah (Ari & Wibawa, 2019). Pengemasan informasi dengan tujuan memberikan edukasi selain dengan menggunakan buku, dapat memanfaatkan teknologi-teknologi yang berkembang saat ini, seperti *Augmented Reality* (AR).

Penelitian yang dilakukan oleh Kiswanto et al. (2024), dengan mengembangkan media pembelajaran AR pada mahasiswa memperoleh hasil penelitian adanya rata-rata dari 60 menjadi 80, dengan respon 85% mahasiswa merasa terbantu dengan adanya AR sebagai media edukasi dan 90% mahasiswa menjadi lebih memiliki motivasi belajar. Penelitian serupa lainnya dilakukan oleh Fauzi et al. (2022), dengan memanfaatkan media AR berbasis android dalam meningkatkan minat belajar mahasiswa. Berdasarkan penelitian yang dilakukan,

diperoleh hasil adanya peningkatan minat belajar mahasiswa sebelum diberi media *augmented reality* sebesar 64% dan setelah diaplikasikannya media *augmented reality* menjadi 80%.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan kepada mahasiswi program studi tari Universitas Negeri Medan, terdapat 31,25% mahasiswi Wanita Usia Subur (WUS) yang belum pernah mendapatkan edukasi tentang aktivitas fisik dengan nilai rata-rata pengetahuan yang diperoleh ialah sebesar 28,1. WUS merupakan wanita dengan kelompok umur 15-49 tahun (World Health Organization, 2025). Berdasarkan data WHO (2025), populasi mengalami peningkatan sebesar 355 jiwa.

Penelitian ini memanfaatkan media edukasi gizi berbasis AR, yaitu Kubus Ajaib yang telah dikembangkan oleh Siburian et al. (2024), dengan hasil validasi materi sebesar 97% (Sangat Layak) dan hasil validasi media sebesar 84% (Sangat Layak). Hasil penelitian menunjukkan bahwa efektivitas media Kubus Ajaib dinilai cukup efektif dengan hasil 72%. Berdasarkan efektivitas media Kubus Ajaib yang telah dilakukan pada penelitian sebelumnya dengan sasaran WUS, peneliti tertarik ingin menguji kembali efektivitas media Kubus Ajaib bila digunakan kepada mahasiswa yang masih dalam kategori WUS. Dalam dunia edukasi gizi, Indeks Massa Tubuh (IMT) dan aktivitas fisik merupakan hal yang penting. Aktivitas fisik salah satu hal yang penting untuk memelihara status gizi yang baik terkhusus pada bagian pengukuran IMT. Melalui pemanfaatan teknologi AR, pembelajaran yang memiliki konsep materi-materi di bidang kesehatan yang kompleks, seperti IMT dan aktivitas fisik diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan.

Adanya peningkatan kurangnya aktivitas fisik yang dialami oleh penduduk di Indonesia, Sumatera Utara, kelompok umur 15-49 tahun, serta penduduk dengan jenis kelamin perempuan menjadi alasan utama peneliti ingin melakukan penelitian lebih lanjut. Hal tersebut bertujuan agar dapat meningkatkan kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik terhadap IMT pada WUS. Dengan demikian, peneliti mengangkat judul penelitian yang berjudul “Pengaruh Pemberian Media Kubus Ajaib Berbasis *Augmented Reality* (AR) terhadap Pengetahuan Aktivitas Fisik Wanita Usia Subur”.

1.2 Identifikasi Masalah

1. Adanya peningkatan jumlah penduduk berusia 15-49 tahun yang memiliki aktivitas fisik kurang di Indonesia dan di Sumatera Utara.
2. Terjadi peningkatan pada jumlah perempuan yang memiliki aktivitas fisik kurang.
3. Terdapat WUS yang belum pernah mendapatkan edukasi tentang aktivitas fisik.
4. Rata-rata pengetahuan aktivitas fisik WUS yang kurang.
5. Pembelajaran konvensional yang kurang populer dalam menyajikan materi edukasi di era saat ini.

1.3 Pembatasan Masalah

1. Penelitian dibatasi hanya pada mahasiswi Program Studi Pendidikan Tari, Fakultas Bahasa dan Seni.

2. Mahasiswi merupakan WUS usia 19-22 tahun.
3. Lokasi penelitian dibatasi hanya berada di Universitas Negeri Medan.
4. Pengetahuan yang diujikan mengenai jenis aktivitas fisik dan klasifikasi indeks massa tubuh.
5. Alat yang digunakan adalah *smartphone* dengan spesifikasi Android versi 8.1 ke atas, dan iOS 14.0 ke atas pada iPhone dan iPad atau memiliki fitur Google Lens atau *Quick Response (QR) Code Reader*.

1.4 Perumusan Masalah

1. Bagaimana karakteristik WUS?
2. Bagaimana pengetahuan aktivitas fisik sebelum diberikannya media edukasi gizi Kubus Ajaib pada WUS?
3. Bagaimana pengetahuan aktivitas fisik sesudah diberikannya media edukasi gizi Kubus Ajaib pada WUS?
4. Bagaimana perbedaan pengetahuan aktivitas fisik sebelum dan sesudah diberikan media edukasi gizi Kubus Ajaib pada WUS?
5. Bagaimana efektivitas pemberian media edukasi Kubus Ajaib pada WUS?

1.5 Tujuan Penelitian

1. Mengetahui karakteristik WUS.
2. Mengetahui pengetahuan aktivitas fisik sebelum diberikannya media edukasi gizi Kubus Ajaib pada WUS.

3. Mengetahui pengetahuan aktivitas fisik sesudah diberikannya media edukasi gizi Kubus Ajaib pada WUS.
4. Melihat perbedaan pengetahuan aktivitas fisik sebelum dan sesudah diberikan media edukasi gizi Kubus Ajaib pada WUS.
5. Mengetahui efektivitas media edukasi Kubus Ajaib pada WUS.

1.6 Manfaat Penelitian

1. Meningkatkan kesadaran WUS akan pentingnya aktivitas fisik terhadap IMT.
2. Memberikan motivasi kepada penggerak masyarakat sehat agar dapat mengembangkan media edukasi yang interaktif selaras dengan perkembangan teknologi guna meningkatkan efektivitas daya terima masyarakat yang lebih cepat.
3. Memberikan sasaran pengalaman edukasi yang interaktif berbasis AR terkait pemahaman tentang aktivitas fisik terhadap IMT.
4. Menambah referensi bagi peneliti lain yang ingin melakukan penelitian lebih lanjut lagi terkait IMT, aktivitas fisik, dan status gizi melalui pengembangan media pembelajaran dengan menggunakan AR.