

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kemajuan teknologi merupakan suatu hal yang tidak bisa dihindari dalam kehidupan ini, karena kemajuan teknologi akan berjalan sesuai dengan kemajuan ilmu pengetahuan. Perkembangan teknologi telah mendorong munculnya berbagai teknologi baru di bidang kesehatan yang dapat membuat penggunaannya untuk melacak, mengukur, dan mengevaluasi berbagai aktivitas pribadi dan sinyal biologis (Kari, 2018). Teknologi kesehatan telah banyak digunakan dan biasanya digunakan sebagai alat untuk mempromosikan kesehatan dan kebugaran (Lupton, 2013).

Kemajuan teknologi juga mempengaruhi perkembangan media sosial di masyarakat. Semakin canggihnya perangkat mobile membuat media sosial semakin diminati oleh masyarakat. Sudah menjadi hal yang tidak asing lagi dalam kehidupan anak-anak, remaja, dan dewasa. Adanya media sosial yang berkembang pesat baik di desa maupun di kota semakin memudahkan pengguna untuk menjangkaukannya. Media sosial memiliki dampak positif dan negatif. Dampak positif dari media sosial adalah dapat memperlancar kegiatan belajar, menjalin pertemanan, berkomunikasi, dan mengurangi kepenatan dalam belajar. Sedangkan dampak negatif dari media sosial adalah berkurangnya waktu belajar, dapat merusak moral siswa, dan dapat mengganggu kesehatan seperti aktivitas fisik (Khairuni, 2016)

Sementara teknologi secara umum telah berkembang, kurangnya aktivitas fisik telah menjadi masalah kesehatan global yang utama (Kari, 2018). Pada tahun 2016 dalam skala global, sekitar 28% orang dewasa dan lebih dari 80% populasi remaja dunia tidak cukup aktif secara fisik (World Health Organization, 2020). Aktivitas fisik yang tidak memadai adalah faktor risiko utama untuk penyakit tidak menular dan kematian di seluruh dunia (World Health Organization, 2020). UNESCO

menekankan bahwa tindakan substansial diperlukan untuk mengatasi meningkatnya tingkat ketidakaktifan fisik remaja dan peningkatan substansial terkait penyakit tidak menular (UNESCO, 2015).

Pada usia remaja dan dewasa tua, aktivitas fisik yang tidak mencukupi serta perilaku hidup yang kurang sehat merupakan masalah yang terlihat dalam pola perilaku kesehatan remaja yang biasanya bertahan sampai dewasa dan dapat meningkatkan masalah kesehatan (Barkley *et al.*, 2020). Beberapa faktor seperti karena kurangnya motivasi, tidak praktis (misalnya kurangnya waktu atau akses, biaya), dan pengetahuan akan pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan merupakan beberapa dari sekian banyak hambatan dan tantangan dalam memenuhi pedoman aktivitas fisik (Andajani-Sutjahjo *et al.*, 2004) (Rosidin, Sumarni and Suhendar, 2019).

Faktor individu seperti pengetahuan dan persepsi tentang hidup sehat, motivasi, kesukaan berolahraga, harapan tentang keuntungan melakukan aktifitas fisik akan mempengaruhi seseorang melakukan aktifitas fisik (Wilda Welis & Muhammad Salezi Rifki, 2013). Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa, karena aktifitas fisik merupakan sebuah perilaku maka dalam pelaksanaan diperlukan pengetahuan yang cukup.

Upaya pencegahan perlu dilakukan dan bergantung pada intervensi yang secara efektif meningkatkan aktivitas fisik. Meta-analisis sebelumnya menunjukkan bahwa, secara kumulatif, intervensi perilaku menghasilkan perubahan kecil hingga menengah yang signifikan dalam aktivitas fisik yang diukur secara subjektif dan objektif (Hobbs *et al.*, 2013) (Olander *et al.*, 2013). Penelitian lain telah menunjukkan bahwa aktivitas fisik orang dewasa dapat diubah secara efektif melalui intervensi. Sebagian besar intervensi perilaku kesehatan didasarkan pada asumsi bahwa pengaruh intervensi dapat dicapai dengan mengubah determinan motivasi yang mendasari (yaitu mediator dari efek intervensi) (Michie *et al.*, 2018)(Webb and Sheeran, 2006). Namun, karena sebagian besar studi intervensi tidak melaporkan mekanisme kemanjuran, diperlukan lebih banyak pengetahuan tentang mekanisme kerja motivasi yang efektif dari intervensi aktivitas fisik (Albrecht *et al.*, 2013).

Zaki Mubarak, 2022

ANALISIS PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN MOTIVASI BERAKTIVITAS FISIK DARI INTERVENSI MEDIA SOSIAL TIK-TOK

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Oleh karena itu, dilakukan penelitian tentang pengaruh intervensi media sosial terhadap pengetahuan dan motivasi beraktivitas fisik. Berdasarkan pemaparan masalah diatas, saya tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Analisis Peningkatan Pengetahuan dan Motivasi Berktivitas Fisik dari Intervensi Media Sosial Tik-Tok”.

1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan pada latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka peneliti ingin mengungkapkan masalah yaitu:

- 1) Bagaimana gambaran tingkat pengetahuan terkait aktivitas fisik mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia
- 2) Bagaimana gambaran motivasi beraktivitas fisik mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia
- 3) Apakah terdapat pengaruh media sosial TikTok terhadap pengetahuan terkait aktivitas
- 4) Apakah terdapat pengaruh media sosial TikTok terhadap motivasi beraktivitas fisik

1.3 Tujuan Penelitian

Mengacu pada pada latar belakang masalah dan identifikasi masalah, maka tujuan penelitian ini ialah:

- 1) Untuk mendeskripsikan tingkat pengetahuan terkait aktivitas fisik mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia
- 2) Untuk mendeskripsikan motivasi beraktivitas fisik mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia
- 3) Untuk mengetahui pengaruh media sosial TikTok terhadap pengetahuan terkait aktivitas
- 4) Untuk mengetahui pengaruh media sosial TikTok terhadap motivasi beraktivitas fisik

1.4 Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan tujuan penelitian, maka manfaat yang diharapkan peneliti adalah sebagai berikut:

1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu mahasiswa agar mengetahui begitu pentingnya aktivitas fisik untuk menjaga kesehatan

2. Secara Praktis

- a. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi masyarakat dan bagi pembaca pada umumnya. Sebagai wawasan tentang pentingnya melakukan aktivitas fisik
- b. Penelitian ini dapat menjadi sumber pengetahuan bagi lembaga formal dan non-formal.
- c. Penelitian ini dapat dapat dimanfaatkan sampel untuk meningkatkan pengetahuan dan motivasi dalam melakukan aktivitas fisik.

1.5 Struktur Organisasi Proposal Skripsi

Dalam penulisan proposal skripsi, peneliti mengurutkan dan menjelaskan sesuai pedoman penulisan karya ilmiah UPI tahun 2019 (UPI, 2019). Adapun urutan dari masing-masing bab akan penulis jelaskan sebagai berikut:

1. Pada BAB I tentang pendahuluan akan dipaparkan mengenai: latar belakang penelitian, rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur Organisasi.
2. Pada BAB II tentang kajian pustaka/ landasan teoritis akan dipaparkan mengenai: aktivitas fisik, pengetahuan, motivasi, dan akselerator actigraph
3. Pada BAB III tentang metode penelitian akan dipaparkan mengenai komponen yang terdapat dalam metode penelitian diantaranya: desain penelitian, partisipan, populasi dan sample, instrumen penelitian, prosedur penelitian, dan analisis data.

4. Pada BAB IV tentang temuan dan pembahasan akan dipaparkan mengenai dua hal utama, yakni (1) temuan penelitian berdasarkan hasil pengolahan dan analisis data, dan (2) pembahasan temuan penelitian untuk menjawab pertanyaan penelitian.
5. Pada BAB V tentang kesimpulan, implikasi dan rekomendasi akan dipaparkan penafsiran dan pemaknaan penelitian terhadap hasil analisis temuan penelitian dan hal-hal penting dari hasil penelitian