

**EFEKTIVITAS INTERVENSI MEDIA SOSIAL BERBASIS TEKNOLOGI
AUDIO VISUAL TERHADAP PERILAKU SEDENTARI MAHASISWA**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga
Program Studi Ilmu Keolahragaan



Oleh:

Nung Rani

1902147

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2022

HAK CIPTA

EFEKTIVITAS INTERVENSI MEDIA SOSIAL BERBASIS TEKNOLOGI AUDIO VISUAL TERHADAP PERILAKU SEDENTARI MAHASISWA

Oleh

Nung Rani

1902147

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Olahraga
Program Studi Ilmu Keolahragaan

© Nung Rani 2022

Universitas Pendidikan Indonesia

Desember 2022

Hak cipta dilindungi undang-undang,

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruh atau sebagian,

Dengan dicetak ulang, difotokopi atau dengan cara lainnya tanpa izin dari penulis.

NUNG RANI, 2022

***EFEKTIVITAS INTERVENSI MEDIA SOSIAL BERBASIS TEKNOLOGI AUDIO VISUAL TERHADAP
PERILAKU SEDENTARI MAHASISWA***

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

LEMBAR PENGESAHAN

NUNG RANI

EFEKTIVITAS INTERVENSI MEDIA SOSIAL BERBASIS TEKNOLOGI AUDIO VISUAL TERHADAP SEDENTARY BEHAVIOR

Disetujui dan disahkan oleh:

Pembimbing I,



Dr. dr. Imas Damavanti, M.Kes.
NIP. 19800721 200604 2 001

Pembimbing II,



Dra. Hj. Yati Ruhayati, M.Pd.
NIP. 19631107 198803 2 002

Mengetahui,

Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan UPI



Prof. Agus Rusdiana, M.A., Ph.D.
NIP. 19760812 200112 1 001

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Nama : Nung Rani

NIM : 1902147

Prodi : Ilmu Keolahragaan

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Efektivitas Intervensi Media Sosial Berbasis Teknologi Audio Visual terhadap Perilaku Sedentari Mahasiswa” ini beserta dengan seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, 27 Desember 2022

Nung Rani
NIM. 1902147

KATA PENGANTAR

Bersyukur kepada Allah SWT dengan mengucapkan Alhamdu Lillahi Rabbil ‘Aalamiin yang telah mengaruniakan rahmat dan hidayah serta karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Efektivitas Intervensi Media Sosial Berbasis Teknologi Audio Visual terhadap Perilaku Sedentari Mahasiswa” berjalan dengan baik dan selesai tepat pada waktunya. Penelitian skripsi ini bertujuan untuk memenuhi sebagian syarat gelar Sarjana Olahraga (S1) pada Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.

Selama menyelesaikan penulisan skripsi ini banyak kendala dan rintangan yang penulis hadapi, namun dengan bantuan, bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak, alhamdulillah skripsi ini bisa terselesaikan dengan sebaik-baiknya. Terlepas dari itu penulis menyadari bahwa masih terdapat banyak kekurangan dalam segi tata bahasa maupun sistematika penulisannya. Semoga dengan adanya skripsi ini bisa bermanfaat untuk berbagai pihak dan dapat digunakan dimassa yang akan datang. Penulis juga berharap adanya kritik dan saran yang bisa membangun kesempurnaan skripsi ini agar menjadi lebih baik lagi.

Bandung, 27 Desember 2022

Nung Rani
NIM. 1902147

UCAPAN TERIMA KASIH

Alhamdulillahirobbil'alamin Puji syukur kepada Allah SWT atas limpahan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sebagaimana mestinya. Tak lupa sholawat beserta salam semoga tercurah limpahkan kepada Nabi Muhammad SAW. Selama penyusunan dari awal hingga akhir, penulis menerima banyak sekali bantuan dan masukan secara moral, dan material. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada pihak yang senantiasa membersamai penulis dalam penyelesaian penulisan skripsi, kepada:

- 1) Allah SWT dengan segala rahmat dan karunianya yang dapat memberikan kekuatan bagi penulis untuk menyelesaikan skripsi ini dengan sebaik-baiknya.
- 2) Kedua orang tua saya yang tercinta, Mih dan Abah yang senantiasa memberikan saya dukungan penuh, fasilitas, restu selama perkuliahan dan senantiasa mendoakan dalam setiap waktunya. Saya ucapkan banyak terima kasih atas pengorbanan, kasih sayang, motivasi, serta doa yang tidak pernah putus untuk kelancaran penulis.
- 3) Untuk kaka dan ponakan penulis, Teh Ai, A Lukman, A Hendra, Teh Risa, Cici, Fairuz, dan Syakira, serta keluarga besar saya dirumah yang terus memberikan dukungan dan semangat agar bisa menyelesaikan skripsi ini.
- 4) Bapak Prof. dr. Rd. Boyke Mulyana, M.Pd selaku Dekan FPOK UPI yang telah memberikan kesempatan, sarana, prasarana untuk belajar di FPOK, serta atas perizinan dalam proses penelitian skripsi.
- 5) Ibu Mustika Fitri, M.Pd., Ph.D., selaku Wakil Dekan III FPOK UPI yang telah banyak memberikan kemudahan dalam keberlangsungan perkuliahan hingga penyusunan skripsi.
- 6) Bapak Prof. Agus Rusdiana, M.A, Ph.D, selaku Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan FPOK UPI yang telah memberikan kesempatan, sarana, prasarana untuk belajar di Ilmu Keolahragaan. Serta membantu dalam melancarkan persiapan penelitian hingga penyusunan skripsi.

- 7) Ibu Dr. dr Imas Damayanti, M.kes. selaku dosen pembimbing atas segala arahan, bimbingan, dan bantuan materi dalam pelaksanaan penelitian maupun penulisan skripsi, serta yang selalu meluangkan waktu untuk mengoreksi dan memotivasi mahasiswa bimbingannya ditengah kesibukan yang padat.
- 8) Ibu Dr. Nur Indri Rahayu, M.Ed, selaku dosen pembimbing skripsi atas segala bimbingan dan motivasi kepada penulis selama penelitian dengan penuh kesabaran, serta memberikan arahan dalam melakukan proses pengolahan data dan penyusunan skripsi.
- 9) Bapak Jajat, S.Si., M.Pd., selaku tim dosen pembimbing, yang telah memberikan pengalaman dan ilmunya serta meluangkan waktunya dalam membantu pengolahan data penulis. Sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik dan tepat pada waktunya.
- 10) Ibu Dra, Hj. Yati Ruhayati, M.Pd. selaku tim dosen pembimbing atas segala bantuannya kepada penulis selama penelitian dan memberikan izin terhadap penulisan skripsi ini.
- 11) Semua Dosen, Asisten dan Karyawan FPOK UPI yang telah membekali ilmu dan pengetahuan kepada penulis selama mengikuti studi.
- 12) Untuk Tim actigraph hani, zhoya, abah, zaky, dan Kemal atas kerja samanya selama penelitian dan penyusunan skripsi ini. Semoga dimudahkan sampai akhir, Aamiin.
- 13) Sahabat dan Kawan saya yuli, yaya, hani, Ehan, sri dan Moza yang selalu mendukung saya dikala bimbingan, revisi dan memberikan motivasi serta penyemangat untuk menyelesaikan skripsi ini.
- 14) Untuk kaka saya Tika yang meskipun jauh, tetapi selalu memberikan dukungan dan menjadi penyemangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
- 15) Teman-teman seperjuangan IKOR'19 yang tidak bisa disebutkan satu persatu, selaku rekan belajar, diskusi, bermain dan bercanda selama perkuliahan serta memberikan masukan dan motivasi dalam penulisan skripsi.
- 16) DPM IKOR UPI periode 2021-2022 yang telah memberikan pengalaman berharga dan ilmunya yang tidak akan pernah dilupakan.

- 17) Kepada keluarga besar Antarthika Swimming School yang telah menjadi tempat saya untuk berkembang dan belajar akan kepengurusan.
- 18) Kepada keluarga besar Mini'one Swimming Class yang menjadi tempat saya untuk berkembang dan menjadi pribadi yang lebih baik.
- 19) Kepada keluarga besar Fight Mugen Club yang telah menjadi tempat untuk penulis bercerita, bertumbuh dan menjadi lebih dewasa. Serta menjadi support system dalam perkuliahan maupun penyusunan skripsi ini.
- 20) Berbagai pihak lain yang tidak sempat peneliti tuliskan pada kesempatan ini, penulis ucapkan terimakasih. Penulis meminta maaf kepada semua pihak yang tidak tercantum diatas. Semoga amal baik semuanya bisa mendapat balasan yang lebih dari Allah SWT. Aamiin

Bandung, 27 Desember 2022

Nung Rani
NIM. 1902147

ABSTRAK
EFEKTIVITAS INTERVENSI MEDIA SOSIAL BERBASIS TEKNOLOGI
AUDIO VISUAL TERHADAP PERILAKU SEDENTARI MAHASISWA

Nung Rani

1902147

Pembimbing I: Dr.dr Imas Damayanti M.Kes

Pembimbing II: Dra, Hj. Yati Ruhayati, M.Pd.

Meningkatnya penggunaan media sosial di kalangan anak muda berdampak negatif pada kualitas hidupnya, namun sebaliknya apabila penggunaannya dilakukan secara bijak, media sosial dapat memberikan dampak positif bagi penggunanya. Sehingga penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas intervensi media sosial berbasis teknologi audio visual terhadap perilaku sedentari mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode Eksperimental, dengan desain post-test only control group. Partisipan pada penelitian berjumlah 41 mahasiswa aktif yang secara sukarela menjadi sampel penelitian, yang terbagi menjadi 2 kelompok yaitu kelompok kontrol dan eksperimen. Intervensi yang diberikan adalah video motivasi aktivitas fisik melalui aplikasi TikTok selama satu minggu, sebanyak 3 video per hari. Pengambilan data menggunakan instrumen Accelometer Actigraph WGT3X-BT, yang dipasang pada tubuh sampel selama 7x 24 jam. Hasil menunjukkan bahwa rata-rata waktu sedentari kelompok kontrol 52,10861 dan kelompok eksperimen 51,73631 Pada hari kerja, sedangkan pada akhir pekan waktu sedentari kelompok kontrol 52,50122 dan kelompok eksperimen 51,14253. Perbedaan rata-rata waktu menetap antara kelompok kontrol dan kelompok eksperimen diuji menggunakan Independent sampel t-test. Terdapat perbedaan waktu rata-rata sedentari pada hari kerja antar kelompok ($0,868 > 0,05$) namun tidak signifikan begitu pula pada akhir pekan ($0,568 > 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan penurunan perilaku sedentari pada mahasiswa yang mendapat intervensi, namun tidak signifikan. Rekomendasi penelitian selanjutnya dalam pemberian intervensi dan menentukan sampel dilakukan dengan jangka waktu yang lebih lama, sehingga hasil lebih maksimal dan sampel yang diperoleh sesuai dengan kriteria yang dibutuhkan penelitian.

Kata kunci: Aktivitas fisik, Intervensi, Media sosial, Mahasiswa, Perilaku Sedentari

NUNG RANI, 2022

EFEKTIVITAS INTERVENSI MEDIA SOSIAL BERBASIS TEKNOLOGI AUDIO VISUAL TERHADAP PERILAKU SEDENTARI MAHASISWA

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

ABSTRACT

**EFFECTIVENESS OF AUDIOVISUAL TECHNOLOGY BASED SOCIAL
MEDIA INTERVENTION ON STUDENT SEDENTARY BEHAVIOR**

Nung Rani

1902147

Pembimbing I: Dr. dr Imas Damayanti M.Kes

Pembimbing II: Dra, Hj. Yati Ruhayati, M.Pd.

The increasing use of social media among young people has a negative impact on their quality of life, but on the other hand, if used wisely, social media can have a positive impact on its users. So this study aims to examine the effectiveness of social media interventions based on audio-visual technology on students' sedentary behavior. This study used an experimental method, with a posttest only control group design. The research participants totaled 41 active students who voluntarily became the research sample, which were divided into 2 groups, namely the control and experimental groups. The intervention provided was in the form of physical activity motivational videos through the TikTok application for one week as many as 3 videos/day. Data collection was carried out using the Accelometer Actigraph WGT3X-BT instrument attached to the sample body for 7x 24 hours. The results showed that the average sitting time of the control group was 52.10861 and the experimental group was 51.73631 on weekday, while on weekend the control group was 52.50122 and the experimental group was 51.14253. The difference in between the control and experimental groups was tested by the Independent sample t-test. There is a difference in average sitting time on weekday between groups ($0.868 > 0.05$) but not significant, as well as on weekend ($0.568 > 0.05$). These results indicate a decrease in sedentary behavior in students received the intervention, but not significantly. Recommendation for further research in providing interventions and determining samples are carried out with a longer period of time, so that the results obtained are maximized and the samples obtained are in accordance with the criteria needed by the research.

Keywords: *Physical activity, Intervention, Social media, Sedentary behavior*

NUNG RANI, 2022

EFEKTIVITAS INTERVENSI MEDIA SOSIAL BERBASIS TEKNOLOGI AUDIO VISUAL TERHADAP PERILAKU SEDENTARI MAHASISWA

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

DAFTAR ISI

HAK CIPTA	i
LEMBAR PENGESAHAN	ii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
UCAPAN TERIMA KASIH	v
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI.....	x
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Penelitian	1
1.2 Rumusan masalah Penelitian.....	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	4
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.4.1 Segi Teori.....	4
1.4.2 Segi Kebijakan.....	4
1.4.3 Secara Isu serta Aksi Sosial.....	4
1.4.4 Struktur Organisasi Skripsi.....	4
BAB II	6
KAJIAN TEORI	6
2.1 Perilaku Sedentari.....	6
2.2 Aktivitas Fisik	7
2.3 Teknologi Audio Visual	8
2.4 Media Sosial TikTok	9
1.5 Perubahan Perilaku	9
2.8 Kerangka Berpikir	12
2.9 Hipotesis Penelitian.....	12
BAB III.....	13
METODE PENELITIAN	13
3.1 Model Penelitian.....	13

NUNG RANI, 2022

EFEKTIVITAS INTERVENSI MEDIA SOSIAL BERBASIS TEKNOLOGI AUDIO VISUAL TERHADAP PERILAKU SEDENTARI MAHASISWA

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

3.2 Populasi dan Sampel Penelitian	13
3.2.1 Populasi.....	13
3.2.2 Sampel	14
3.3 Instrumen Penelitian.....	14
3.3.1 Accelerometer Actigraph.....	14
3.4 Prosedur Penelitian.....	16
3.4.1 Perencanaan	16
3.4.2 Pelaksanaan Penelitian.....	17
3.5 Analisis Data	19
3.5.1 Deskriptif Data.....	19
3.5.2 Uji Normalitas.....	20
3.5.3 Uji Homogenitas	20
3.5.4 Uji Hipotesis	20
BAB IV	21
TEMUAN DAN PEMBAHASAN.....	21
4.1 Temuan Penelitian	21
4.1.1 Deskripsi Data.....	21
4.1.2 Uji Normalitas Data	22
4.1.3 Uji Homogenitas	23
4.1.4 Uji Hipotesis	23
4.2 Pembahasan Temuan Penelitian	24
4.2.1 Gambaran Waktu Sedentari Mahasiswa	25
4.2.2 Perbedaan Waktu Sedentari Mahasiswa	27
BAB V.....	29
SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI	29
1.1 SIMPULAN.....	29
1.2 IMPLIKASI.....	29
1.3 REKOMENDASI.....	30
DAFTAR PUSTAKA	31
LAMPIRAN.....	35

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir.....	12
Gambar 3.1 Instrumen Accelerometer ActiGraph.....	16
Gambar 3.2 Aplikasi Actilife v6.13.4r.....	16
Gambar 3.3 Alur Penelitian.....	19
Gambar 4.1 Diagram kelompok sampel.....	21
Gambar 4.2 Gambaran waktu sedentari kelompok kontrol.....	25
Gambar 4.3 Gambaran waktu sedentari kelompok eksperimen.....	26
Gambar 4.4 waktu sedentari kelompok kontrol dan eksperimen.....	27

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skema Post-Test Only Control Grop Design.....	13
Tabel 3.2 Program Video Motivasi Aktivitas Fisik	18
Tabel 4.1 Deskripsi Data.....	24
Tabel 4.2 Uji Normalitas.....	24
Tabel 4.3 Uji Homogenitas	24
Tabel 4.4 Uji Hipotesis	24

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Keputusan Skripsi.....	35
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian.....	38
Lampiran 3 Kuisisioner IPAQ.....	39
Lampiran 4 Informed Consent.....	41
Lampiran 5 Lembar Catatan Pelepasan Alat Actigraph.....	42
Lampiran 6 Kartu Bimbingan.....	43
Lampiran 7 Hasil Rekap Waktu Sedentari dari Actigraph.....	44
Lampiran 8 Dokumentasi Penelitian.....	48

DAFTAR PUSTAKA

- Allen, M. S., Walter, E. E., & Swann, C. (2019). Sedentary behaviour and risk of anxiety: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 242(August 2018), 5–13. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.08.081>
- Al-Eisa, E., Al-Rushud, A., Alghadir, A., Anwer, S., Al-Harbi, B., Al-Sughaier, N., ... Al-Muhaysin, H. A. (2016). Effect of Motivation by “Instagram” on Adherence to Physical Activity among Female College Students. *BioMed Research International*, 2016, 1–6. doi:10.1155/2016/1546013
- Arundhana, A. I., Hadi, H., & Julia, M. (2016). Perilaku sedentari sebagai faktor risiko kejadian obesitas pada anak sekolah dasar di Kota Yogyakarta dan Kabupaten Bantul. *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)*, 1(2), 71. [https://doi.org/10.21927/ijnd.2013.1\(2\).71-80](https://doi.org/10.21927/ijnd.2013.1(2).71-80)
- Ashok, P., Kharche, J. S., Raju, R., & Godbole, G. (2017). Metabolic equivalent task assessment for physical activity in medical students. *National Journal of Physiology, Pharmacy and Pharmacology*, 7(3), 236–239. <https://doi.org/10.5455/njppp.2017.7.0825604092016>
- Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII). (2021). APJII: Pengguna Internet Indonesia Tembus 210 Juta pada 2022. <https://dataindonesia.id/digital/detail/apjii-pengguna-internet-indonesia-tembus-210-juta-pada-2022>
- Berlin, J. E., Storti, K. L., & Brach, J. S. (2006). Using activity monitors to measure physical activity in free-living conditions. *Physical Therapy*, 86(8), 1137–1145. <https://doi.org/10.1093/ptj/86.8.1137>
- Caldwell, H. (2018). Mobile technologies as a catalyst for pedagogic innovation within teacher education. In *International Journal of Mobile and Blended Learning* (Vol. 10, Issue 2, pp. 50–65). <https://doi.org/10.4018/IJMBL.2018040105>
- Castro, O., Bennie, J., Vergeer, I., Bosselut, G., & Biddle, S. J. H. (2018). Correlates of sedentary behaviour in university students: A systematic review. *Preventive Medicine*, 116(August), 194–202. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2018.09.016>
- Cavallo, D. N., Tate, D. F., Ries, A. V., Brown, J. D., Devellis, R. F., & Ammerman, A. S. (2012). A social media-based physical activity intervention: A randomized controlled trial. *American Journal of Preventive Medicine*, 43(5), 527–532. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2012.07.019>
- Clark, B. K., Pavey, T. G., Lim, R. F., Gomersall, S. R., & Brown, W. J. (2016). Past-day recall of sedentary time: Validity of a self-reported measure of sedentary time in a university population. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 19(3), 237–241. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2015.02.001>
- Corder, K., Ekelund, U., Steele, R. M., Wareham, N. J., & Brage, S. (2008). Assessment of physical activity in youth. *Journal of Applied Physiology*, 105(3), 977–987. <https://doi.org/10.1152/jappphysiol.00094.2008>
- Dąbrowska-Galas, M., Plinta, R., Dąbrowska, J., & Skrzypulec-Plinta, V. (2013).

NUNG RANI, 2022

EFEKTIVITAS INTERVENSI MEDIA SOSIAL BERBASIS TEKNOLOGI AUDIO VISUAL TERHADAP PERILAKU SEDENTARI MAHASISWA

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

- Physical activity in students of the medical university of silesia in Poland. *Physical Therapy*, 93(3), 384–392. <https://doi.org/10.2522/ptj.20120065>
- Djamarah, Syaiful Bahri, dkk. (2013). *Strategi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Escamilla-Fajardo, P., Alguacil, M., & López-Carril, S. (2021). Incorporating TikTok in higher education: Pedagogical perspectives from a corporal expression sport sciences course. *Journal of Hospitality, Leisure, Sport and Tourism Education*, 28(August 2020). <https://doi.org/10.1016/j.jhlste.2021.100302>
- Falgoust, G., Winterlind, E., Moon, P., Parker, A., Zinzow, H., & Chalil, K. (2022). Human Factors in Healthcare Applying the uses and gratifications theory to identify motivational factors behind young adult 's participation in viral social media challenges on TikTok. *Human Factors in Healthcare*, 2(December 2021), 100014. <https://doi.org/10.1016/j.hfh.2022.100014>
- Felez-Nobrega, M., Hillman, C. H., Dowd, K. P., Cirera, E., & Puig-Ribera, A. (2018). ActivPAL™ determined sedentary behaviour, physical activity and academic achievement in college students. *Journal of Sports Sciences*, 36(20), 2311–2316. <https://doi.org/10.1080/02640414.2018.1451212>
- Fraenkel, J. R., & Wallen, N. E. (2012). *How to Design and Evaluate* (p. 642).
- Hallal, P. C., Andersen, L. B., Bull, F. C., Guthold, R., Haskell, W., Ekelund, U., Physical, L., Series, A., & Group, W. (2012). Physical Activity 1 Global physical activity levels: surveillance progress, pitfalls, . *The Lancet*, 380(9838), 247–257. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60646-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60646-1)
- Hardati, A. T., & Ahmad, R. A. (2017). Pengaruh aktivitas fisik terhadap kejadian hipertensi pada pekerja (Analisis data Riskesdas 2013). *Berita Kedokteran Masyarakat*, 33(10), 467. <https://doi.org/10.22146/bkm.25783>
- Jochem, C., Schmid, D., & Leitzmann, MF (2018). Pengantar epidemiologi perilaku menetap. Dalam *epidemiologi perilaku menetap* (hlm. 3-29). Springer, Cham.
- Kalia, G. (2013). A Research Paper on Social media: An Innovative Educational Tool. *Issues and Ideas in Education*, 1(1), 43–50. <https://doi.org/10.15415/iee.2013.11003>
- Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media. *Business Horizons*, 53(1), 59–68. <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2009.09.003>
- Kolokytha, E., Loutrouki, S., Valsamidis, S., & Florou, G. (2015). Social Media Networks as a Learning Tool. *Procedia Economics and Finance*, 19(15), 287–295. [https://doi.org/10.1016/s2212-5671\(15\)00029-5](https://doi.org/10.1016/s2212-5671(15)00029-5)
- Kemendes RI. (2018). Aktivitas Fisik 150 Menit per minggu agar jantung sehat. <https://p2ptm.kemkes.go.id/preview/infographic/aktivitas-fisik-150-menit-per-minggu-agar-jantung-sehat>
- Latkin, C. A., & Knowlton, A. R. (2015). Social Network Assessments and Interventions for Health Behavior Change: A Critical Review. *Behavioral Medicine*, 41(3), 90–97. <https://doi.org/10.1080/08964289.2015.1034645>
- Lattie, E. G., Adkins, E. C., Winquist, N., Stiles-shields, C., Eileen, Q., & Graham, A. K. (n.d.). *Digital Mental Health Interventions for Depression, Anxiety, and Enhancement of Psychological Well-Being Among College Students: Systematic Review Corresponding Author: 21.*

<https://doi.org/10.2196/12869>

- Lee, I. M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N., Katzmarzyk, P. T., Alkandari, J. R., Andersen, L. B., Bauman, A. E., Brownson, R. C., Bull, F. C., Craig, C. L., Ekelund, U., Goenka, S., Guthold, R., Hallal, P. C., Haskell, W. L., Heath, G. W., Inoue, S., ... Wells, J. C. (2012). Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: An analysis of burden of disease and life expectancy. *The Lancet*, 380(9838), 219–229. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)61031-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)61031-9)
- L. Dai og P. Chen, «Reasons for the popularity of Tik Tok, the shortages and the ways forward», bd. 34, nr. Isemss, s. 544–548, 2019.
- Nursani, D., & Asep Fitri Hilman1. (2021). *Pengembangan Media Audio Visual Sebagai Media Dalam Meningkatkan Aktivitas Fisik Usia 20-30 Tahun Di Masa Pandemi Covid-19*. 2(1), 145–152.
- Omnicores Agency 2022. (2022). Tik Tok by the numbers: Stats, demographics & fun facts. <https://www.omnicoreagency.com/tiktok-statistics/>
- O'Donoghue, G., Perchoux, C., Mensah, K., Lakerveld, J., Van Der Ploeg, H., Benaards, C., Chastin, S. F. M., Simon, C., O'Gorman, D., & Nazare, J. A. (2016). A systematic review of correlates of sedentary behaviour in adults aged 18-65 years: A socio-ecological approach. *BMC Public Health*, 16(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-016-2841-3>
- Osborne-Gowey, J. (2014). What is Social Media? *Fisheries*, 39(2), 55. <https://doi.org/10.1080/03632415.2014.876883>
- Patterson, R., McNamara, E., Tainio, M., de Sá, T. H., Smith, A. D., Sharp, S. J., Edwards, P., Woodcock, J., Brage, S., & Wijndaele, K. (2018). Sedentary behaviour and risk of all-cause, cardiovascular and cancer mortality, and incident type 2 diabetes: a systematic review and dose response meta-analysis. *European Journal of Epidemiology*, 33(9), 811–829. <https://doi.org/10.1007/s10654-018-0380-1>
- Petersen, C. B., Bauman, A., Grønbaek, M., Helge, J. W., Thygesen, L. C., & Tolstrup, J. S. (2014). Total sitting time and risk of myocardial infarction, coronary heart disease and all-cause mortality in a prospective cohort of Danish adults. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 11(1). <https://doi.org/10.1186/1479-5868-11-13>
- Quan-Haase, A., & Sloan, L. (2017). Introduction to the handbook of social media research methods: Goals, challenges and innovations. *The SAGE handbook of social media research methods*, 1-9.
- Rosidin, U., Sumarni, N., & Suhendar, I. (n.d.). *Penyuluhan tentang Aktifitas Fisik dalam Peningkatan Status Kesehatan Pendahuluan Masalah kesehatan masyarakat saat ini sangat kompleks dan sangat beragam . Masalah tersebut muncul ditentukan oleh kebiasaan masyarakat mengenai perilaku hidup bersih dan se*. 2(2), 108–118.
- Su, Z., Torres, H., Klein, P., Thompson, A. F., Siegelman, L., Wang, J., Menemenlis, D., & Hill, C. (2020). High-Frequency Submesoscale Motions Enhance the Upward Vertical Heat Transport in the Global Ocean. *Journal of Geophysical Research: Oceans*, 125(9), 1–13. <https://doi.org/10.1029/2020JC016544>
- Sugiyono. 2011. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: AFABETA, cv

- Sanjaya, Wina (2014). *Media Komunikasi Pembelajaran*, Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- Surahman, S. (2016). Determinisme Teknologi Komunikasi dan Globalisasi Media Terhadap Seni Budaya Indonesia. *REKAM: Jurnal Fotografi, Televisi, Dan Animasi*, 12(1), 31. <https://doi.org/10.24821/rekam.v12i1.1385>
- Tabak, I., Oblacińska, A., & Jodkowska, M. (2012). Physical Activity and Sedentary Behaviour as Predictors of Adolescent Health in Rural and Urban Environments in Poland. *Physical Culture and Sport. Studies and Research*, 54(1), 68–77. <https://doi.org/10.2478/v10141-012-0008-1>
- Tess, P. A. (2013). The role of social media in higher education classes (real and virtual)-A literature review. *Computers in Human Behavior*, 29(5), A60–A68. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2012.12.032>
- Tremblay, M. S., Aubert, S., Barnes, J. D., Saunders, T. J., Carson, V., Latimer-Cheung, A. E., Chastin, S. F. M., Altenburg, T. M., Chinapaw, M. J. M., Aminian, S., Arundell, L., Hinkley, T., Hnatiuk, J., Atkin, A. J., Belanger, K., Chaput, J. P., Gunnell, K., Larouche, R., Manyanga, T., ... Wondergem, R. (2017). Sedentary Behavior Research Network (SBRN) - Terminology Consensus Project process and outcome. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1), 1–17. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0525-8>
- Tremblay, M. S., Warburton, D. E. R., Janssen, I., Paterson, D. H., Latimer, A. E., Rhodes, R. E., Kho, M. E., Hicks, A., LeBlanc, A. G., Zehr, L., Murumets, K., & Duggan, M. (2011). New Canadian physical activity guidelines. *Applied Physiology, Nutrition and Metabolism*, 36(1), 36–46. <https://doi.org/10.1139/H11-009>
- World Health Organization. (2018). physical activity.
- World, Health Organization. (2020, November 26). Physical Activity. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Westerterp, K. R. (2010). Physical activity, food intake, and body weight regulation: Insights from doubly labeled water studies. *Nutrition Reviews*, 68(3), 148–154. <https://doi.org/10.1111/j.1753-4887.2010.00270.x>
- Williams, G., Hamm, M. P., Shulhan, J., Vandermeer, B., & Hartling, L. (2014). Social media interventions for diet and exercise behaviours: A systematic review and meta-analysis of randomised controlled trials. *BMJ Open*, 4(2). <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2013-003926>
- Williamson, C., Baker, G., Mutrie, N., Niven, A., & Kelly, P. (2020). Get the message? A scoping review of physical activity messaging. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17(1), 1–15. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-00954-3>
- Zachos, G., Paraskevopoulou-Kollia, E. A., & Anagnostopoulos, I. (2018). Social media use in higher education: A review. *Education Sciences*, 8(4). <https://doi.org/10.3390/educsci8040194>