

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Penelitian

Perilaku sedentari menjadi salah satu masalah yang menimbulkan efek negatif terhadap kesehatan anak muda, karena dinilai meningkatkan risiko penyakit penyebab kematian (Petersen et al., 2014). Meningkatnya perilaku sedentari berdampak pada ketidakaktifan fisik yang menyumbang 9% dari kematian dini di seluruh dunia (Lee et al., 2012), termasuk penyakit tidak menular utama seperti jantung koroner, diabetes tipe 2, kanker payudara dan usus besar, serta memperpendek harapan hidup. Istilah perilaku sedentari mengacu pada setiap perilaku yang terdiri dari duduk atau berbaring, selama jam bangun, dengan ditandai pengeluaran energi  $\leq 1,5$  metabolic equivalents (METs) (Tremblay et al., 2017), seperti kegiatan menonton televisi, mengemudi, bermain game elektronik, membaca, dan waktu belajar.

Fenomena perilaku sedentari banyak terjadi dikalangan usia muda, bahkan di negara maju kalangan muda seperti mahasiswa menghabiskan sebagian besar waktu luangnya dalam kegiatan sedentari (Allen et al., 2019). Gaya hidup tersebut menyebabkan kualitas hidupnya lebih rendah dibandingkan generasi sebelumnya. Selain itu, tingginya perilaku sedentari disertai aktivitas fisik yang rendah akan memperburuk kondisi kesehatan dan meningkatkan risiko kematian (Patterson et al., 2018). Hal tersebut, membuktikan bahwa aktivitas fisik diperlukan untuk menjaga kebugaran tubuh dan mengurangi perilaku sedentari. Namun, tidak mudah untuk meningkatkan aktivitas fisik, dibutuhkan strategi yang efektif untuk mempengaruhi perilaku aktivitas fisik pada kalangan muda, mulai dari kesadaran, pengetahuan, dan motivasi (Williamson et al., 2020), sehingga dibutuhkan media untuk membantu peningkatan aktivitas fisik. Saat ini penggunaan teknologi banyak digunakan oleh kalangan masyarakat terutama anak muda. Oleh karena itu, salah satu cara untuk meningkatkan aktivitas fisik dapat memanfaatkan penggunaan teknologi sebagai media bantuan.

Kemajuan teknologi pada masa globalisasi saat ini sangat berkembang pesat, salah satunya dibidang teknologi informasi dan komunikasi seperti adanya smartphone dan internet sebagai media baru untuk memudahkan dalam mendapatkan berbagai informasi. Berdasarkan survei Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia (APJII) pada tahun 2022 menyebutkan bahwa pengguna internet di Indonesia mencapai 210,03 juta pengguna internet di dalam negeri pada periode 2021-2022, yang mengalami peningkatan sebesar 6,78% dibandingkan pada periode sebelumnya yaitu 196,7 juta orang. Hal ini membuktikan bahwa penggunaan internet dari tahun ke tahun kian meningkat, tentu saja media sosial yang merupakan aplikasi berbasis internet hasil inovasi dari kemajuan di bidang teknologi web 2.0 menjadi salah satu penyebab dari meningkatnya penggunaan internet dimasyarakat (Kaplan & Haenlein, 2010).

Media sosial merupakan media online berupa situs dan aplikasi yang tersedia pada sistem operasi android ataupun IOS, yang dapat digunakan untuk komunikasi partisipatif seperti membuat dan bertukar konten (video, foto, file grafis, dll) dengan sesama pengguna (Osborne-Gowey, 2014). Sehingga, penggunaan media sosial dinilai menjadi strategi yang efektif, karena Penggunaannya dapat mempengaruhi kesehatan mental dan fisik penggunanya (Falgoust et al., 2022). Selain itu, jejaring sosial juga memberikan pengaruh untuk perubahan perilaku kesehatan (Latkin & Knowlton, 2015). Hal ini menjadikan aktivitas yang diunggah ke situs jejaring sosial untuk mencapai tujuan tertentu, berpotensi dalam mempengaruhi perilaku seseorang.

Saat ini media sosial baru bermunculan, berdasarkan tren yang berkembang, TikTok menjadi media sosial dengan waktu tercepat dalam pertumbuhannya di dunia (L. Dai, 2019), yang dapat menjadi media eksplorasi dan promosi. Hal tersebut karena kemudahannya dalam membuat video, di mana gerakan dan musik menjadi karakteristik utamanya (Escamilla-Fajardo et al., 2021). Oleh karena itu tiktok menjadi sangat populer dikalangan anak muda (Su et al., 2020), bahkan 41% pengguna TikTok berusia antara 16 hingga 24 tahun (Omnicores, 2022). Rentang usia ini merupakan masa penting baik dari segi kesehatan mental maupun perilaku aktivitasnya (Lattie et al., 2019). Sehingga penggunaan

intervensi media sosial TikTok berpotensi dalam mengurangi perilaku sedentari pada kalangan muda seperti mahasiswa dengan pelaksanaan yang menarik dan interaktif.

Hal tersebut selaras dengan McLuhan (dalam Surahman, 2016) yang mengenalkan teori determinasi pada tahun 1962 dalam tulisannya yang berjudul *The Gutenberg Galaxy: The Making of Typographic Man*”, berisi bahwa perubahan yang terjadi dalam berbagai macam cara berkomunikasi seperti media sosial akan membentuk pola kehidupan manusia. Sehingga teknologi membentuk bagaimana cara komunikasi, perilaku, dan runtunan berpikir. Hal tersebut, menjadikan Intervensi berbentuk video motivasi aktivitas fisik melalui media sosial yang didasarkan pada teknologi digital yang dapat memfasilitasi inovasi pedagogis (Caldwell, 2018), sesuai dengan manfaatnya sebagai media edukasi. Selain karena tren saat ini, penggunaan media sosial TikTok sebagai intervensi dinilai memiliki keunggulan yang dapat menjadi sarana ekspresi fisik seseorang. Hal itu, karena adanya fitur-fitur yang berupa kombinasi penggunaan musik, ritme, gerakan tubuh, dan kreativitas.

Berdasarkan data dan permasalahan diatas yang saat ini terjadi, perilaku sedentari pada mahasiswa mengalami peningkatan. Sehingga diperlukan intervensi untuk mengurangi perilaku tersebut, media sosial tentu menjadi salah satu cara yang efektif untuk meningkatkan aktivitas fisik. Karena itu peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Efektivitas Intervensi Media Sosial Berbasis Teknologi Audio Visual terhadap Perilaku Sedentari Mahasiswa”

## **1.2 Rumusan masalah Penelitian**

Berdasarkan uraian latar belakang penelitian di atas, maka perumusan masalah penelitian ini adalah:

- 1) Bagaimana gambaran waktu sedentari mahasiswa pada hari kerja dan akhir pekan di kelompok kontrol dan eksperimen?
- 2) Apakah terdapat perbedaan waktu sedentari antara kelompok kontrol dan eksperimen pada hari kerja dan akhir pekan?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

Mengacu pada latar belakang masalah, maka tujuan penelitian ini yakni:

- 1) Untuk mengetahui gambaran waktu sedentari mahasiswa pada hari kerja dan akhir pekan di kelompok kontrol dan eksperimen.
- 2) Untuk menguji perbedaan waktu sedentari antara kelompok kontrol dan eksperimen pada hari kerja dan akhir pekan

### **1.4 Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat. Adapun manfaat dari penelitian ini antara lain;

#### **1.4.1 Segi Teori**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi, informasi, serta memberikan gambaran tentang waktu sedentari mahasiswa pada hari kerja dan akhir pekan, dan efektivitas intervensi media sosial berbasis teknologi audio visual terhadap perilaku sedentari mahasiswa, serta menambah pengetahuan baru sebagai media bantuan untuk meningkatkan aktivitas fisik. Selain itu diharapkan penelitian ini menambah wawasan baru bagi penelitian selanjutnya.

#### **1.4.2 Segi Kebijakan**

Dari segi kebijakan diharapkan penelitian ini dapat menjadi rujukan bagi masyarakat, khususnya dibidang Pendidikan tingkat universitas sebagai upaya dalam mengurangi perilaku sedentari mahasiswa. Selain itu, dapat menjadi salah satu kebijakan promosi kesehatan untuk mahasiswa berbasis media sosial.

#### **1.4.3 Secara Isu serta Aksi Sosial**

Untuk memberikan informasi terkait kondisi perilaku sedentari mahasiswa pada saat ini. Agar menjadi acuan bagi mahasiswa dan pengembang kesehatan di tingkat universitas dalam meningkatkan dan mempertahankan tingkat aktivitas fisik agar tetap bugar, serta terhindar dari penyakit akibat perilaku sedentari.

#### **1.4.4 Struktur Organisasi Skripsi**

Dalam penelitian skripsi, peneliti mengurutkan dan menjelaskan sesuai pedoman penulisan karya ilmiah UPI tahun 2019 (Saripudin, SPd, & MT, 2019) dengan penjelasan singkat sebagai berikut:

BAB I Pendahuluan, memaparkan latar belakang penelitian yaitu menjelaskan mengenai alasan dari pengambilan judul skripsi " Efektivitas Intervensi Media Sosial Berbasis Teknologi Audio Visual terhadap Perilaku Sedentari Mahasiswa", dilanjutkan rumusan masalah penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian, dan struktur organisasi skripsi.

BAB II Kajian Pustaka, memaparkan konsep dan teori dalam bidang yang dikaji, penelitian relevan yang sudah ada, asumsi peneliti, dan hipotesis penelitian.

BAB III Metode penelitian, memaparkan desain penelitian yang akan digunakan, partisipan, populasi (pihak-pihak yang terlibat dalam penelitian) dan sampel, teknik sampling (memaparkan teknik penentuan sampel), instrument yang digunakan untuk mendapatkan data penelitian, prosedur penelitian dan analisis data (memaparkan aplikasi spss yang digunakan serta syarat pengujian).

BAB IV Temuan dan pembahasan, memaparkan temuan penelitian dan pengolahan data serta pembahasan hasil data yang sudah dianalisis

BAB V Penutup, berisi atas kesimpulan dari hasil temuan dan rekomendasi berdasarkan temuan penelitian.