

# 4220 - PENGGUNAAN VIDEO SENAM DIABETES MELITUS DALAM UJI PRODUK MEDIA PROMOSI KESEHATAN

*by* Editor Jurnal

---

**Submission date:** 01-Dec-2025 04:51PM (UTC+0700)

**Submission ID:** 2831838761

**File name:** 4220-Article\_Text-21423-1-2-20251107.docx (115.97K)

**Word count:** 4447

**Character count:** 27532

## PENGUNAAN VIDEO SENAM DIABETES MELITUS DALAM UJI PRODUK MEDIA PROMOSI KESEHATAN

*The use of diabetes mellitus gymnastics videos  
in health promotion media product testing*

Febri Sri Lestari<sup>1\*</sup>, Ridwan Setiawan<sup>1\*</sup>, Iryanti<sup>1\*</sup>, Kusmi<sup>60</sup><sup>2\*</sup>, Asep Kuswandi<sup>2\*</sup>,  
Faza Nurfadhilah<sup>1\*</sup>, Atin Karjatin<sup>1\*</sup>

<sup>1\*</sup> Program Studi Promosi Kesehatan, Poltekkes Kemenkes Bandung

<sup>2\*</sup> Program Studi Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

Email: emailfebri@gmail.com

### 28 ABSTRACT

*Diabetes Mellitus (DM) is a non-communicable disease with a continuously increasing prevalence. To address and prevent it, management strategies have been established, including exercise programs such as DM exercise. To facilitate easy viewing and following of the exercise video according to the visual and audio tutorials, a concept for developing health promotion media is necessary. This study aims to evaluate the DM exercise video product from the aspects of media presentation and ease of use in following the exercise movements. The research method used a mixed-method design with a qualitative and quantitative approach. The study subjects include Health Experts (Doctors who also serve as Chairperson of PERSADIA), Exercise Instructors, Sports Health Experts, Media Experts, and participants of the PERSADIA Cimahi exercise group. Data were collected through interviews and questionnaires, then analyzed descriptively and qualitatively to assess the videography and content aspects, while quantitative analysis evaluated media feasibility. The feasibility test results showed a total score of 392 out of 450 with a percentage of 87.11%, which falls into the "Highly Feasible" category. Thus, the DM exercise video is considered highly feasible for use as a medium that is easy to follow, and has the potential to increase the regularity of physical activity among DM patients and support efforts to prevent and control DM.*

**Keywords:** Media 1, video 2, health promotion 3, exercise 4, diabetes mellitus 5

### 40 ABSTRAK

Diabetes Melitus (DM) merupakan penyakit tidak menular yang prevalensinya terus meningkat. Untuk penanggulangan dan pencegahan ditetapkan penatalaksanaan, di antaranya program latihan olahraga senam DM. Agar penayangan video senam DM dapat disimak dan diikuti urutan gerakan senam sesuai tutorial visual dan audionya, diperlukan konsep pengembangan media. Penelitian ini bertujuan untuk menguji produk video senam DM dari aspek tampilan media dan kemudahan pengguna dalam mengikuti gerakan senam. Metode penelitian menggunakan *mixed method* dengan pendekatan kualitatif dan kuantitatif. Subjek penelitian melibatkan Ahli Kesehatan (Dokter dan juga sebagai Ketua PERSADIA), Instruktur Senam, Ahli Kesehatan Olahraga, dan Ahli Media, serta peserta senam PERSADIA Cimahi. Data dikumpulkan melalui wawancara dan kuesioner, kemudian dianalisis secara deskriptif kualitatif untuk menilai aspek videografi dan materi, serta kuantitatif untuk menilai kelayakan media. Hasil uji kelayakan menunjukkan skor total 392 dari 450 dengan persentase 87,11%, termasuk kategori "Sangat Layak". Dengan demikian, video senam DM dinilai sangat layak digunakan sebagai media yang mudah diikuti, serta berpotensi meningkatkan keteraturan aktivitas fisik penderita DM dan mendukung upaya pencegahan serta pengendalian DM.

**Kata kunci:** Media 1, video 2, promosi kesehatan 3, senam 4, diabetes melitus 5

## 12 PENDAHULUAN

Penyakit Tidak Menular (PTM) masih menjadi tantangan kesehatan masyarakat karena menimbulkan kesakitan, kecacatan, dan kematian yang tinggi serta menimbulkan beban pembiayaan.[1] Penyakit Tidak Menular yang sering kali diberi julukan *Mother of Disease* adalah Diabetes Melitus (DM) karena penyakit ini dapat menjadi pemicu munculnya penyakit lain seperti hipertensi, penyakit jantung, stroke, gagal ginjal, dan kebutaan.[2] DM merupakan suatu penyakit kronis yang disebabkan gangguan metabolisme karena tubuh tidak dapat menggunakan insulin yang diproduksi secara efektif. Insulin adalah hormon yang mengendalikan keseimbangan kadar gula darah. Ketika insulin tidak dapat berfungsi, kadar gula di dalam darah menjadi tidak normal.[3][4] Badan Kesehatan Dunia (WHO) menyatakan kenaikan jumlah penderita DM di Indonesia dari 8,4 juta pada tahun 2000 menjadi sekitar 21,3 juta pada tahun 2030. Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, prevalensi DM mengalami peningkatan dari 1,5% (2013) menjadi 2,0% (2018) berdasarkan diagnosis dokter pada penduduk umur  $\geq 15$  tahun, sedangkan berdasarkan pemeriksaan darah pada penduduk umur  $\geq 15$  tahun terjadi peningkatan dari 6,9% (2013) menjadi 8,5% (2018).[5]

Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah dan menanggulangi penyakit DM yaitu dengan mengatur asupan makanan, olahraga, dan konsumsi obat-obatan. Bagi penderita DM yang tidak mengalami kontraindikasi dapat dimasukkan ke dalam program latihan olahraga. Di Indonesia, latihan olahraga bagi penderita DM sudah dikemas secara khusus, yaitu Senam Diabetes Indonesia.[6] Olahraga menjadi salah satu kegiatan yang efektif untuk mencegah penyakit DM dan telah dibuktikan melalui beberapa penelitian.[6][7][8][9]

Senam DM terus mengalami pembaruan. Pada tahun 2024, Senam DM Indonesia telah mencapai seri ke-7, selain adanya Senam Kaki Diabetes.[10] Agar senam dapat disimak dan diikuti dengan mudah sesuai dengan tutorial visual dan audionya diperlukan konsep pengembangan media promosi kesehatan.[11] Penggunaan media, dalam hal ini video senam DM, memerlukan uji produk dari aspek visual penayangan gambar video, ketepatan pengambilan gambar urutan materi/ gerakan tutorial yang diarsikan, kejelasan audio yang menjadi panduan, serta komposisi narator dan *background*. [12]

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk menguji produk video senam DM dari aspek tampilan media dan kemudahan pengguna dalam mengikuti gerakan senam. Hasil penelitian diharapkan dapat mendukung pengembangan media secara berkelanjutan dalam memproduksi video senam DM sesuai dengan kebutuhan sasaran sehingga dapat menggunakan video tutorial senam secara tepat dan mudah untuk dilakukan sesuai dengan petunjuk penanggulangan atau pencegahan DM.

## METODE

42 Penelitian ini menggunakan *mixed method* yaitu gabungan penelitian kualitatif dan kuantitatif, atau disebut juga metode penelitian kombinasi. Menurut Creswell penelitian kombinasi merupakan pendekatan dalam penelitian yang mengombinasikan dan menghubungkan antara metode penelitian kualitatif dan metode penelitian kuantitatif.[13] Penelitian ini dilakukan di wilayah Kota Cimahi. Pada penelitian kualitatif menggunakan partisipan Ahli Kesehatan (Dokter dan juga sebagai Ketua PERSADIA), Instruktur Senam, Ahli Kesehatan Olahraga, dan Ahli Media. Sementara itu, pada sampel penelitian kuantitatif adalah peserta senam DM dalam kelompok PERSADIA (Persatuan Diabetes Indonesia) Cimahi dengan menggunakan total sampling pada satu kelompok. Kelompok ini dipilih secara *purposive sampling* dengan kriteria inklusif bahwa kelompok senam terpilih aktif dan rutin melakukan olahraga.

Data pada penelitian ini berasal dari dua jenis sumber, yaitu data primer dan data sekunder. Data primer dikumpulkan melalui wawancara yang dilakukan kepada Ahli Kesehatan (Dokter dan juga sebagai Ketua PERSADIA), Instruktur Senam, Ahli Kesehatan Olahraga, dan Ahli Media. Selain itu, penilaian media juga dilakukan oleh peserta senam DM. Sementara itu, data sekunder diperoleh melalui informasi data sekunder dan hasil studi pustaka pada buku, jurnal, dan artikel.

Pada penelitian ini, instrumen yang digunakan untuk pengumpulan data adalah lembar wawancara dan kuisioner. Lembar wawancara berupa pedoman pertanyaan yang dilakukan kepada Ahli Kesehatan (Dokter dan juga sebagai Ketua PERSADIA), Instruktur Senam, Ahli Kesehatan Olahraga, dan Ahli Media. Sementara itu, kuisioner berupa lembar penilaian kelayakan media video yang digunakan oleh peserta senam DM. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif kualitatif untuk menggambarkan hasil wawancara tentang aspek tampilan videografi senam DM dan materi senam, serta secara kuantitatif untuk menggambarkan hasil kelayakan media video yang digunakan oleh peserta senam DM.

## HASIL

Penelitian ini menggunakan model *mix method* yang dimulai dengan tahap kualitatif, kemudian dilanjutkan dengan tahap kuantitatif sehingga hasil dapat diuraikan secara komprehensif sebagai berikut.

### Tahap Kualitatif

Pada tahap kualitatif dilakukan untuk menggali pengetahuan mengenai media video senam DM yang tepat. Wawancara dilakukan kepada Ahli Kesehatan (Dokter dan juga sebagai Ketua PERSADIA), Ahli Media, Ahli Kesehatan Olahraga, dan Instruktur Senam DM pada aspek tampilan videografi dan muatan materi senam DM. Kegiatan wawancara dilakukan kepada informan terpilih pada waktu yang berbeda-beda. Hasil wawancara diuraikan sebagai berikut.

Tabel 1. Hasil Wawancara

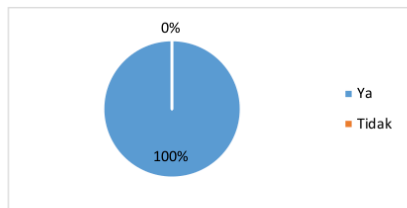
Narasumber	Aspek yang Dibahas	Hasil Wawancara
Ahli Kesehatan (Dokter PERSADIA)	Gerakan dan Keamanan Senam DM	Gerakan senam DM sudah distandarkan oleh PERSADIA, bersifat sederhana dan aman bagi pasien dengan kondisi terkendali. Senam ideal dilakukan 2–3 kali/minggu selama ≥30 menit. Video senam dapat membantu pasien berlatih mandiri di rumah dengan catatan kondisi harus fit (hitung denyut nadi) sebelum melakukan senam.
	Format video	Video sebaiknya menampilkan instruktur menghadap kamera, berdurasi pendek per segmen, dan dilakukan di ruangan agar fokus dan bebas gangguan suara.
Instruktur Senam DM	Karakteristik dan Pelaksanaan	Senam berdurasi 15–20 menit dengan gerakan ringan tanpa lompatan, cocok bagi lansia. Instruktur diperagakan oleh 1–3 orang.
	Tampilan Video	Pengambilan gambar harus jelas menampilkan seluruh tubuh, dilengkapi teks penjelas gerakan, dan dilakukan di ruangan/studio. Musik senam DM tidak

Ahli Senam / Olahraga	Prinsip Ilmiah Senam DM	diganti karena sesuai dengan ritme gerakan. Senam DM termasuk senam masyarakat, dengan struktur pemanasan–inti–pendinginan, durasi minimal 12 menit, dan harus memperhatikan porsi latihan serta monitoring denyut nadi.
	Evaluasi dan Pengembangan	Video senam perlu evaluasi lebih lanjut terkait kualitas gerakan, durasi, dan efektivitasnya. Efektivitas senam bergantung pada teknik dan postur peserta.
Ahli Media Video	Aspek produksi media	Video senam DM tergolong video demonstrasi/pelatihan yang bertujuan meningkatkan keterampilan pasien. Dapat dikembangkan menggunakan model ADDIE ( <i>Analysis-Design-Development-Implementation-Evaluation</i> ).
	Aspek teknis produksi	Durasi ideal 10–20 menit; melibatkan lebih dari satu pemeraga; pencahayaan baik; pakaian seragam; variasi pengambilan gambar ( <i>long shot, close-up</i> ); <i>background</i> instrumental sesuai ritme; dan opsional subtitle untuk inklusivitas.

### Tahap Kuantitatif

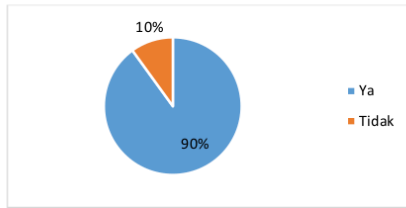
Pada tahap kuantitatif dilakukan uji coba pada kelompok kecil. Uji coba ini bertujuan untuk memperoleh penilaian terhadap kelayakan media video senam DM, khususnya ditinjau dari aspek tampilan videografi.

### Kebiasaan dan Pola Pelaksanaan Senam DM



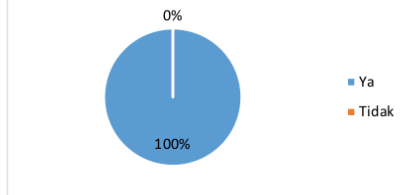
Gambar 1. Status Diabetes Mellitus pada Sasaran

Berdasarkan gambar 1, diketahui bahwa seluruh responden 100% tercatat mengalami DM. Hasil ini menunjukkan bahwa seluruh sasaran penelitian sesuai dengan kriteria target, yaitu penderita DM yang berpotensi mendapatkan manfaat langsung dari intervensi media video senam DM.



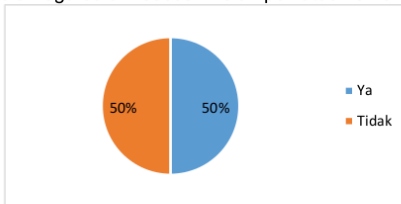
**Gambar 2. Kebiasaan senam DM**

Berdasarkan gambar 2, diperoleh informasi bahwa sebesar 90% responden rutin melakukan senam DM, sedangkan 10% responden lainnya tidak rutin. Temuan ini menggambarkan bahwa masih terdapat variasi rutinitas responden terhadap senam DM.



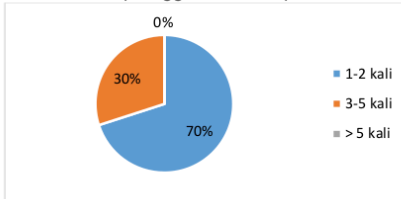
**Gambar 3. Pelaksanaan senam DM di perkumpulan**

Berdasarkan gambar 3, menunjukkan bahwa 100% responden mengikuti kegiatan senam DM di perkumpulan bersama anggota komunitas. Hasil ini menunjukkan responden lebih termotivasi bila berolahraga dalam sebuah kelompok atau komunitas.



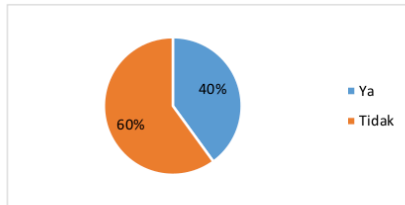
**Gambar 4. Pelaksanaan mandiri senam DM di rumah**

Berdasarkan gambar 4, diketahui bahwa 50% responden melaksanakan senam DM secara mandiri di rumah, sedangkan 50% tidak melakukannya. Data ini menggambarkan adanya perbedaan motivasi setiap anggota terhadap senam DM secara mandiri.



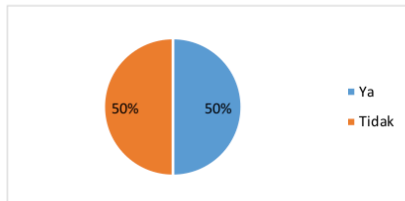
**Gambar 5. Frekuensi senam DM per minggu**

Berdasarkan gambar 5, memperlihatkan distribusi frekuensi senam yang dilakukan responden. Sebanyak 70% responden melakukan senam 1-2 kali per minggu, 30% melakukan 3-5 kali per minggu, dan 0% melakukan lebih dari 5 kali per minggu. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar responden belum mencapai frekuensi senam sesuai anjuran kesehatan.



**Gambar 6. Senam DM mandiri tanpa media**

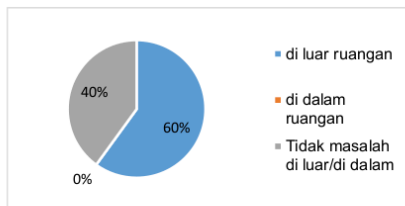
Berdasarkan gambar 6, diketahui bahwa 40% responden melakukan senam DM mandiri di rumah hanya dengan mengingat gerakan, tanpa menggunakan bantuan media. Sementara itu, 60% responden lainnya tidak melakukan hal tersebut. Hasil ini menunjukkan adanya potensi keterbatasan dalam ketepatan gerakan bila hanya mengandalkan ingatan.



**Gambar 7. Senam DM mandiri dengan bantuan media**

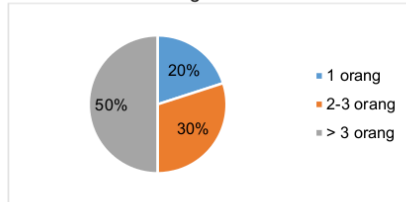
Berdasarkan gambar 7, memperlihatkan bahwa 50% responden melakukan senam DM mandiri dengan menggunakan panduan media. Kemudian, 50% responden belum memanfaatkan media sebagai panduan. Hal ini menunjukkan adanya peluang besar untuk mengembangkan media video senam DM sesuai kebutuhan sasaran.

#### Penilaian terhadap Video Senam DM



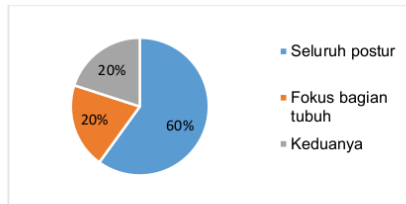
**Gambar 8. Lokasi video senam DM**

Berdasarkan gambar 8, dapat diketahui bahwa sebagian besar responden menyukai lokasi video senam DM di luar ruangan sebesar 60%, sebanyak 40% responden merasa tidak masalah video senam dengan lokasi di dalam atau di luar dan tidak ada responden yang menyatakan video senam DM berlatar di dalam ruangan saja. Hal ini menunjukkan bahwa suasana luar ruangan lebih disukai saat melihat video senam DM karena lebih memvisualkan kondisi leluasa mendukung aktivitas fisik.



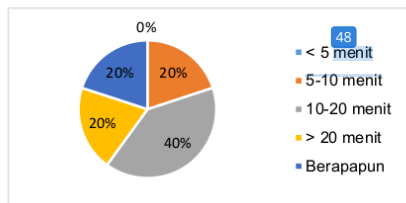
**Gambar 9. Jumlah pemeraga senam DM**

Berdasarkan gambar 9, terlihat bahwa responden paling banyak menyukai tampilan video senam DM dengan pemeraga senam lebih dari 3 orang sebesar 50%, selanjutnya pemeraga senam dengan 2-3 orang sebesar 30%, dan pemeraga senam dengan 1 orang sebesar 20%. Dengan demikian, mayoritas responden lebih menyukai video senam yang menampilkan beberapa pemeraga senam sekaligus, agar gerakan lebih mudah diikuti dari berbagai sudut pandang.



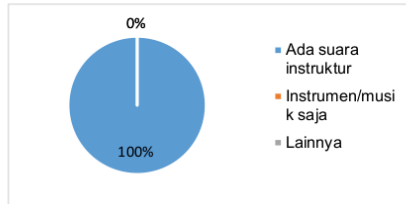
**Gambar 10. Tampilan video senam DM**

Berdasarkan gambar 10, tampak bahwa sebagian besar responden memilih tampilan video senam DM dengan seluruh postur tubuh terlihat sebesar 60%, kemudian fokus pada bagian tubuh tertentu sebesar 20%, dan kombinasi keduanya sebesar 20%. Dengan demikian, tampilan keseluruhan postur lebih diminati karena memudahkan peserta mengikuti gerakan senam secara utuh dan benar.



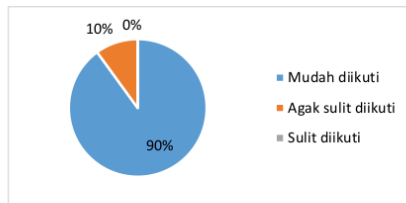
**Gambar 11. Durasi video senam DM**

Berdasarkan gambar 11, diketahui bahwa durasi video senam DM yang paling banyak diminati adalah 10-20 menit (40%), diikuti dengan durasi 5-10 menit (20%), >20 menit (20%) dan dengan durasi berapapun tidak masalah (20%). Sementara itu, tidak ada responden yang menjawab dengan durasi <5 menit. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden lebih menyukai video senam dengan durasi sedang, yaitu 10-20 menit.



**Gambar 12. Tipe video senam DM**

Berdasarkan gambar 12, terlihat seluruh responden (100%) menyukai tipe video senam yang disertai dengan suara instruktur, sedangkan tidak ada yang memilih tipe video dengan instrumen/musik saja maupun lainnya. Dengan demikian, keberadaan suara instruktur dianggap sangat penting untuk memandu gerakan selama senam DM berlangsung.



**Gambar 13. Video senam yang beredar di media sosial**

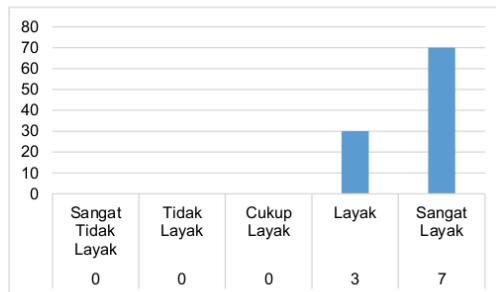
Berdasarkan gambar 13, tampak bahwa sebagian besar responden (90%) menilai video senam yang beredar di media sosial mudah diikuti, sedangkan 10% menilai agak sulit diikuti, dan tidak ada yang menilai sulit diikuti. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa mayoritas video senam DM yang tersebar di media sosial sudah cukup mudah dipahami dan diikuti oleh masyarakat.

## Penilaian Sasaran Terhadap Video Senam DM

Tabel 2. Rekapitulasi Penilaian Kelayakan Video Senam DM di Media Sosial

Kode Responden	Butir Soal					Jumlah	Persentase	Kategori				
	A1	A2	A3	A4	B1				B2	B3	B4	B5
R1	5	5	5	5	5	4	5	5	5	44	97.78	Sangat Layak
R2	5	5	5	5	5	5	4	4	5	43	95.56	Sangat Layak
R3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	32	71.11	Layak
R4	3	5	5	5	4	4	4	5	4	39	86.67	Sangat Layak
R5	4	2	5	4	5	5	5	3	5	38	84.44	Layak
R6	3	2	4	4	4	4	5	3	4	33	73.33	Layak
R7	5	4	5	5	5	5	4	5	5	43	95.56	Sangat Layak
R8	5	4	5	3	4	5	5	4	4	39	86.67	Layak
R9	5	5	5	5	5	5	5	5	5	45	100	Sangat Layak
R10	4	4	4	4	4	4	4	4	4	36	80	Layak
Total Skor										392		
Skor maksimal										450		
Persentase (%)										87.11%		
Kategori										Sangat Layak		

Berdasarkan Tabel 2, diuraikan hasil rekapitulasi penilaian kelayakan video senam DM yang diunggah di media sosial berdasarkan penilaian dari 10 responden. Setiap responden menilai sembilan butir pertanyaan. Hasil penilaian menunjukkan bahwa video memperoleh skor total 392 dari skor maksimal 450, dengan persentase kelayakan sebesar 87,11%. Persentase tersebut termasuk dalam kategori "Sangat Layak". Dengan demikian, video senam DM dinilai sangat baik dan layak digunakan sebagai media edukasi kesehatan melalui media sosial.



Gambar 14. Hasil Penilaian Sasaran

Berdasarkan Gambar 14, diperlihatkan distribusi hasil penilaian responden terhadap kelayakan video senam DM. Sebanyak 7 responden (70%) menilai video tersebut "Sangat Layak", dan 3 responden (30%) menilai "Layak". Tidak ada responden yang memberikan penilaian "Cukup Layak", "Tidak Layak", maupun "Sangat Tidak Layak". Hasil tersebut memperkuat temuan pada tabel sebelumnya bahwa video senam DM telah memenuhi kriteria kelayakan dari segi isi, tampilan, dan kemanfaatan bagi sasaran.

## PEMBAHASAN

### Kebiasaan dan Pola Pelaksanaan Senam DM

Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh responden mengalami penyakit Diabetes Melitus. Oleh karena itu, aktivitas fisik diperlukan sebagai bagian dari pengelolaan penyakit. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menegaskan bahwa aktivitas fisik berperan penting dalam pengelolaan DM dan peningkatan kualitas hidup penderitanya. Latihan fisik teratur dapat membantu mengontrol kadar gula darah, meningkatkan sensitivitas insulin, dan meningkatkan kesehatan secara keseluruhan. [14]

Sebagian besar responden telah melakukan senam DM secara rutin, meskipun masih terdapat sebagian kecil yang belum melaksanakannya secara rutin. Kebiasaan melakukan senam secara berkelompok terlihat sangat tinggi, yang menunjukkan adanya pengaruh faktor sosial dan komunitas dalam mendorong perilaku sehat. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menegaskan bahwa dukungan sosial, baik dari keluarga maupun lingkungan sekitar, merupakan faktor penting yang dapat meningkatkan motivasi penderita DM untuk latihan fisik secara rutin. [15] Di sisi lain, cukup banyak responden yang melakukan senam secara mandiri di rumah, baik dengan mengingat gerakan maupun menggunakan panduan media. Kondisi ini menegaskan pentingnya ketersediaan media edukasi berupa video senam DM yang sesuai kebutuhan agar responden dapat melakukan senam dengan benar meskipun tanpa pendamping langsung dari instruktur.

Selain itu, masih terdapat sasaran dengan frekuensi senam yang masih rendah, menunjukkan adanya kesenjangan praktik di lapangan dengan rekomendasi aktivitas fisik bagi penderita DM. Oleh karena itu, media video senam DM tidak hanya berfungsi sebagai panduan gerakan, tetapi perlu juga sebagai alat untuk meningkatkan keteraturan dan frekuensi senam responden.

### Penilaian terhadap Video Senam DM

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh gambaran bahwa responden memiliki pendapat terhadap berbagai aspek dalam video senam DM, seperti lokasi pelaksanaan, jumlah pemeraga senam, tampilan postur tubuh, durasi, tipe video, serta tingkat kemudahan mengikuti gerakan. Setiap aspek tersebut mencerminkan bagaimana persepsi dan pengalaman responden dalam menilai media senam sebagai sarana aktivitas fisik pencegahan DM.

Mayoritas responden lebih menyukai video senam yang dilakukan di luar ruangan. Hal ini menunjukkan bahwa pelaksanaan senam di luar ruangan dapat menciptakan suasana yang lebih nyaman dan menyenangkan, sehingga meningkatkan motivasi serta daya tarik visual peserta dalam mengikuti aktivitas fisik. Temuan tersebut sejalan dengan penelitian Adiono dkk. [16] yang menyatakan bahwa paparan cahaya alami merupakan stimulus penting bagi fungsi biologis otak dan persepsi visual terhadap warna

lingkungan. Pencahayaan yang cukup dapat mendukung kesehatan psikologis dan meningkatkan energi seseorang, sedangkan kekurangan cahaya dapat memicu peningkatan hormon melatonin yang menimbulkan rasa kantuk, menurunkan semangat, serta berdampak pada penurunan aktivitas biologis otak. Dengan demikian, lingkungan terbuka dengan pencahayaan alami seperti luar ruangan dalam video dapat memberikan efek positif terhadap suasana hati, semangat, dan kebugaran individu selama melakukan aktivitas fisik seperti senam.

Dari segi jumlah pemeraga senam, sebagian besar responden lebih menyukai video senam dengan lebih dari satu pemeraga karena dinilai lebih dinamis dan memudahkan dalam meniru gerakan dari berbagai sudut pandang. Kehadiran beberapa pemeraga juga memungkinkan pembagian peran dalam memberikan contoh gerakan, penjelasan teknik, dan motivasi kepada peserta. Dalam konteks ini, kualitas kompetensi setiap pemeraga menjadi hal penting, karena tidak hanya mencakup kemampuan teknis dalam memperagakan gerakan, tetapi juga pengetahuan tentang manfaat olahraga, kemampuan memilih jenis latihan yang sesuai, serta keterampilan memotivasi peserta. Kompetensi yang tinggi, berpengaruh signifikan terhadap motivasi peserta untuk berolahraga senam. Oleh karena itu, kombinasi antara jumlah pemeraga yang memadai dan kompetensi yang baik diharapkan dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran serta antusiasme peserta dalam mengikuti senam.[17]

Dalam aspek tampilan postur tubuh, responden cenderung lebih menyukai video yang menampilkan seluruh postur tubuh pemeraga secara utuh. Koordinasi gerakan tangan, kaki, dan seluruh tubuh secara sinkron menjadi hal penting agar peserta dapat mengikuti gerakan dengan benar.[18] Dengan demikian, tampilan yang komprehensif dalam video dianggap membantu peserta memahami koordinasi gerakan secara menyeluruh, mulai dari kepala hingga kaki.

Dari sisi durasi, responden menilai bahwa video senam dengan waktu yang tidak terlalu singkat maupun tidak terlalu lama merupakan pilihan paling ideal. Durasi menengah, yaitu sekitar 10–20 menit, dianggap cukup untuk memberikan manfaat tanpa menimbulkan kelelahan maupun kebosanan. Temuan ini sejalan dengan hasil wawancara dengan ahli media, yang menyebutkan bahwa durasi video yang ideal berkisar antara 10-20 menit. Sementara itu, dalam konteks olahraga kesehatan, durasi latihan yang dianjurkan umumnya berlangsung selama 30 hingga 60 menit, yang mencakup tiga tahap, yaitu pemanasan, latihan inti, dan pendinginan.[18] Penelitian lain juga menyebutkan bahwa waktu latihan yang efektif berlangsung sekitar 45 menit, dengan pembagian 5 menit untuk pemanasan, 30–35 menit untuk latihan inti, dan 5 menit untuk pendinginan. Namun demikian, untuk media pembelajaran berbasis internet, video dengan durasi yang lebih pendek lebih disukai karena lebih mudah diakses serta tidak menimbulkan kejenuhan maupun beban berlebih bagi peserta saat belajar mandiri.[19]

Pada aspek tipe video, seluruh responden menunjukkan preferensi terhadap video senam yang disertai suara instruktur. Panduan verbal dianggap penting karena membantu peserta memahami urutan gerakan, waktu transisi, serta teknik yang tepat. Kehadiran suara instruksi juga memudahkan peserta dalam menyelaraskan gerakan dan mengurangi kesalahan interpretasi. Pelaksanaan gerakan senam memerlukan teknik tertentu, sehingga perlu disertai dengan penjelasan yang jelas agar masyarakat dapat melakukannya dengan benar.[20] Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa pembelajaran yang diawali dengan pengamatan visual kemudian dilengkapi dengan penjelasan verbal dapat meningkatkan pemahaman, terutama pada aktivitas yang melibatkan rangkaian gerakan kompleks seperti senam atau tari.[21] Selain itu,

instruktur senam memiliki peran krusial dalam mendorong peserta agar tetap termotivasi, berenergi, dan menjalani kegiatan latihan dengan antusiasme tinggi. [18]

Sebagian besar responden menyatakan bahwa video senam DM di media sosial mudah dipahami dan diikuti. Hal ini menunjukkan bahwa media senam yang tersedia telah dirancang dengan struktur gerakan yang jelas dan instruksi yang komunikatif. Melalui tayangan video, peserta dapat melihat secara langsung bagaimana gerakan senam dilakukan dengan benar, termasuk ritme dan ekspresi tubuh yang sesuai dengan karakter gerakan. Musik yang menyertai video membantu merasakan tempo dan semangat dalam bergerak, sedangkan gambar dan visualisasi gerakan memperjelas posisi dan urutan gerakan, sehingga lebih mudah dipahami. Pembelajaran berbasis media audio visual ini juga mendorong peserta untuk belajar mandiri, mengulang materi dari tayangan, serta berlatih di luar jam kelas secara fleksibel.[22] Penelitian yang dilakukan di Wilayah Kerja Puskesmas Putri Ayu Kota Jambi menunjukkan bahwa video merupakan media efektif dalam pendidikan kesehatan dengan peningkatan kemampuan melakukan senam pasien DM. Meskipun metode demonstrasi langsung terbukti lebih efektif secara signifikan, penggunaan video tetap memberikan kemudahan bagi pasien untuk belajar mandiri dan melakukan latihan secara fleksibel di rumah. Hal ini mempermudah keteraturan latihan dan pengelolaan DM secara mandiri, mendukung keberlanjutan aktivitas fisik yang dianjurkan bagi penderita DM.[23]

Secara keseluruhan, hasil pembahasan ini menunjukkan bahwa video senam DM dengan tampilan di luar ruangan, beberapa pemeraga, visual tubuh penuh, durasi yang moderat, serta panduan suara instruktur merupakan format yang paling disukai dan mudah diikuti oleh pengguna. Karakteristik tersebut mendukung efektivitas media sebagai sarana edukasi dan promosi kesehatan yang mendorong masyarakat untuk lebih aktif dalam melakukan aktivitas fisik bagi penderita DM.

#### **Penilaian Sasaran Terhadap Video Senam DM**

Setelah diketahui kebiasaan olahraga dan tanggapan sasaran terhadap video senam, dilakukan uji kelayakan oleh kelompok sasaran sebagai pengguna untuk menilai aspek video senam DM yang tersebar di media sosial. Kelompok sasaran terdiri atas 10 orang responden yang diberikan kesempatan untuk mengeksplorasi video senam DM di media sosial dengan menggunakan instrumen penilaian yang mencakup sembilan indikator.

Hasil penilaian menunjukkan bahwa sebanyak 3 responden menilai media video senam yang tersebar dinyatakan layak, sedangkan 7 responden lainnya memberikan penilaian sangat layak. Secara keseluruhan, media video senam DM memperoleh skor total sebesar 392 dari skor maksimum 450, atau setara dengan 87,11%. Berdasarkan kriteria kelayakan menurut Sugiyono, persentase tersebut berada dalam rentang 81–100%, yang termasuk dalam kategori sangat baik untuk digunakan sebagai media edukasi.[24]

#### **36 SIMPULAN**

Berdasarkan hasil dan pembahasan dalam penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa video senam DM dinilai sangat layak untuk digunakan dan mudah diikuti. Mayoritas responden menilai tampilan video dengan lebih dari tiga pemeraga senam, lokasi di luar ruangan, seluruh postur tubuh terlihat, durasi 10-20 menit serta panduan suara instruktur sebagai format yang paling ideal dan mudah diikuti. Video ini berpotensi meningkatkan keteraturan aktivitas fisik penderita DM serta mendukung program pencegahan dan pengendalian DM.



- Aerobik Fun and Healthy Together pada Mahasiswa Angkatan 2023,” *Jambura Arena Sport.*, vol. 1, no. 3, pp. 180–195, 2024.
- [19] S. Dewi, I. Damayanti, M. Fitri, and S. Ugelta, “Pengembangan Media Video Latihan Olahraga Kesehatan Bagi Masyarakat Umum Berbasis Web,” *J. Terap. Ilmu Keolahragaan*, vol. 3, no. 1, 2018.
- [20] S. Pakaya, Ruslan, and S. Datau, “Pengembangan Media Pembelajaran Senam Aerobik ‘Fun Young’ Pada Materi Senam Irama Di SMP Negeri 1 Suwawa Timur,” *J. Ris. dan Pengabd. Interdisip.*, vol. 2, no. 3, pp. 426–430, 2025.
- [21] B. E. Bläsing, J. Coogan, J. Biondi, and T. Schack, “Watching or Listening: How visual and verbal information contribute to learning a complex dance phrase,” *Front. Psychol.*, vol. 9, no. NOV, pp. 1–15, 2018.
- [22] M. T. H. Akbar, A. Priyohutomo, G. Mu’adz, and I. A. Fauzi, “Penggunaan Media Audio Visual dalam Meningkatkan Hasil Belajar Senam Anak Indonesia Hebat,” *J. Ilm. SPIRIT*, vol. 25, no. 2, pp. 268–277, 2025.
- [23] Ambarwati, A. Sulistiawan, and Y. I. P. Sari, “Efektivitas Pendidikan Kesehatan Menggunakan Metode Demontrasi dan Media Video terhadap Kemampuan Melakukan Senam Kaki pada Pasien Diabetes Melitus,” *J. Ners*, vol. 7, no. 2, pp. 1767–1775, 2023.
- [24] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta, 2023.

# 4220 - PENGGUNAAN VIDEO SENAM DIABETES MELITUS DALAM UJI PRODUK MEDIA PROMOSI KESEHATAN

## ORIGINALITY REPORT

<b>21</b> %	<b>20</b> %	<b>13</b> %	<b>7</b> %
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

## PRIMARY SOURCES

<b>1</b>	<a href="http://farmalkes.kemkes.go.id">farmalkes.kemkes.go.id</a> Internet Source	<b>2</b> %
<b>2</b>	<a href="http://journal.universitaspahlawan.ac.id">journal.universitaspahlawan.ac.id</a> Internet Source	<b>1</b> %
<b>3</b>	<a href="http://jpti.journals.id">jpti.journals.id</a> Internet Source	<b>1</b> %
<b>4</b>	<a href="http://journal.stiestekom.ac.id">journal.stiestekom.ac.id</a> Internet Source	<b>1</b> %
<b>5</b>	<a href="http://journal.eng.unila.ac.id">journal.eng.unila.ac.id</a> Internet Source	<b>1</b> %
<b>6</b>	<a href="http://ojs.unimal.ac.id">ojs.unimal.ac.id</a> Internet Source	<b>1</b> %
<b>7</b>	A. Galvez-Pol, B. Forster, B. Calvo-Merino. "Beyond action observation: neurobehavioral mechanisms of memory for visually perceived bodies and actions", Neuroscience & Biobehavioral Reviews, 2020 Publication	<b>1</b> %
<b>8</b>	<a href="http://www.scribd.com">www.scribd.com</a> Internet Source	<b>&lt;1</b> %
<b>9</b>	<a href="http://ejurnal.ung.ac.id">ejurnal.ung.ac.id</a> Internet Source	<b>&lt;1</b> %
<b>10</b>	<a href="http://ojs3.unpatti.ac.id">ojs3.unpatti.ac.id</a> Internet Source	<b>&lt;1</b> %

---

11 Submitted to Asia Pacific University College of Technology and Innovation (UCTI) <1 %  
Student Paper

---

12 Nadia Amelia Fitri. "ANALISIS PENGENDALIAN PENYAKIT TIDAK MENULAR MELALUI KEGIATAN CERDIK DI KOTA BUKITTINGGI TAHUN 2020", Human Care Journal, 2022 <1 %  
Publication

---

13 Submitted to Universitas Respati Indonesia <1 %  
Student Paper

---

14 docplayer.info <1 %  
Internet Source

---

15 www.grafiati.com <1 %  
Internet Source

---

16 Submitted to Universitas Negeri Jakarta <1 %  
Student Paper

---

17 docobook.com <1 %  
Internet Source

---

18 jiped.org <1 %  
Internet Source

---

19 Kurnia Rizki, Annisa Yuniarni. "Edukasi Video "Pelai Berangkat" Terhadap Kepatuhan Pencegahan Penularan Malaria Pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Penimbung", Jurnal Analis Medika Biosains (JAMBS), 2022 <1 %  
Publication

---

20 Margareta Melani, Endang Sutedja, Setyorini Irianti, Dewi Marhaeni Diah Herawati, Akhmad Yogi Pramatirta. "Development of a website-based E-module for midwifery care <1 %

for neonates, infants, and toddlers: A mixed-method study", Social Sciences & Humanities Open, 2025

Publication

---

21	<a href="http://jurnal.umsb.ac.id">jurnal.umsb.ac.id</a> Internet Source	<1 %
22	Submitted to Southeast Community College Student Paper	<1 %
23	<a href="http://eprints.uny.ac.id">eprints.uny.ac.id</a> Internet Source	<1 %
24	<a href="http://journal31.unesa.ac.id">journal31.unesa.ac.id</a> Internet Source	<1 %
25	<a href="http://kesehatan.ngawikab.go.id">kesehatan.ngawikab.go.id</a> Internet Source	<1 %
26	<a href="http://lpppipublishing.com">lpppipublishing.com</a> Internet Source	<1 %
27	Submitted to UM Surabaya Student Paper	<1 %
28	<a href="http://bajangjournal.com">bajangjournal.com</a> Internet Source	<1 %
29	<a href="http://ejournal.unp.ac.id">ejournal.unp.ac.id</a> Internet Source	<1 %
30	<a href="http://repo.uds.ac.id">repo.uds.ac.id</a> Internet Source	<1 %
31	<a href="http://repositorio.ufpb.br">repositorio.ufpb.br</a> Internet Source	<1 %
32	<a href="http://eprints.unm.ac.id">eprints.unm.ac.id</a> Internet Source	<1 %
33	<a href="http://repository.umy.ac.id">repository.umy.ac.id</a> Internet Source	<1 %

---

34	<a href="https://repository.upi.edu">repository.upi.edu</a> Internet Source	<1 %
35	<a href="https://digilib.uinsa.ac.id">digilib.uinsa.ac.id</a> Internet Source	<1 %
36	<a href="https://id.123dok.com">id.123dok.com</a> Internet Source	<1 %
37	<a href="https://scholar.unand.ac.id">scholar.unand.ac.id</a> Internet Source	<1 %
38	<a href="https://www.coursehero.com">www.coursehero.com</a> Internet Source	<1 %
39	<a href="https://www.ojs.unr.ac.id">www.ojs.unr.ac.id</a> Internet Source	<1 %
40	<a href="https://www.researchgate.net">www.researchgate.net</a> Internet Source	<1 %
41	Khoirunnisa Lutfia. "Gambaran Asupan Gluten dan Kasein pada Anak Penderita Autis", Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung, 2018 Publication	<1 %
42	<a href="https://eprints.undip.ac.id">eprints.undip.ac.id</a> Internet Source	<1 %
43	<a href="https://www.slideshare.net">www.slideshare.net</a> Internet Source	<1 %
44	Widya Nindia Sari, Mubarak Ahmad. "Pengembangan Media Pembelajaran Flipbook Digital di Sekolah Dasar", EDUKATIF : JURNAL ILMU PENDIDIKAN, 2021 Publication	<1 %
45	<a href="https://ejournalmalahayati.ac.id">ejournalmalahayati.ac.id</a> Internet Source	<1 %

46	<a href="http://mra.ijournals.cn">mra.ijournals.cn</a> Internet Source	<1 %
47	<a href="http://repository.unja.ac.id">repository.unja.ac.id</a> Internet Source	<1 %
48	<a href="http://text-id.123dok.com">text-id.123dok.com</a> Internet Source	<1 %
49	<a href="http://works.bepress.com">works.bepress.com</a> Internet Source	<1 %
50	Reggina Dwiputri. "Pengembangan Media Pembelajaran Matematika Berbasis Aplikasi Android untuk Meningkatkan Pemahaman Konsep pada Materi Transformasi Geometri Kelas IX", JUMLAHKU: Jurnal Matematika Ilmiah STKIP Muhammadiyah Kuningan, 2021 Publication	<1 %
51	Timbul Sujatmoko, Riyanto Setiawan Suharsono, Abadi Sanosra. "Village Funds, Capital Expenditures, and Tax Sharing in Infrastructure Development", Academia Open, 2025 Publication	<1 %
52	<a href="http://core.ac.uk">core.ac.uk</a> Internet Source	<1 %
53	<a href="http://ejournal.appihi.or.id">ejournal.appihi.or.id</a> Internet Source	<1 %
54	<a href="http://es.scribd.com">es.scribd.com</a> Internet Source	<1 %
55	<a href="http://lifestyle.sindonews.com">lifestyle.sindonews.com</a> Internet Source	<1 %
56	<a href="http://lume.ufrgs.br">lume.ufrgs.br</a> Internet Source	<1 %

57	<a href="http://media.neliti.com">media.neliti.com</a> Internet Source	<1 %
58	<a href="http://pt.scribd.com">pt.scribd.com</a> Internet Source	<1 %
59	<a href="http://repository.usu.ac.id">repository.usu.ac.id</a> Internet Source	<1 %
60	<a href="http://www.journal.lppm-stikesfa.ac.id">www.journal.lppm-stikesfa.ac.id</a> Internet Source	<1 %
61	<a href="http://www.neliti.com">www.neliti.com</a> Internet Source	<1 %
62	Fanny Septiani Farhan, Herdianty Zahira. "Pengaruh Senam Terhadap Perubahan Kadar Gula Darah Sewaktu Pada Peserta Senam Prolanis Di Klinik Cempaka Pulogebang Jakarta Timur", Jurnal Manajemen Kesehatan Yayasan RS.Dr. Soetomo, 2020 Publication	<1 %

Exclude quotes Off

Exclude matches Off

Exclude bibliography Off