E-ISSN: XXXX-XXXX
Halaman 129-136
Volume 1 Nomor 1 Tahun 2026

Perbandingan Intervensi Video Edukasi dan Leaflet Terhadap Pola Hidup Sehat Remaja

Febrina Dwi Nurcahyanti[1] ,Asterina Ayu Firnanda[2]

[1] Prodi DIII Kebidanan, STIKes Bhakti Mulia, Kediri
[2] Prodi DIII Kebidanan, STIKes Bhakti Mulia, Kediri
e-mail: febrina.d.nurcahyanti@gmail.com

Abstrak

Pola Hidup Sehat merupakan suatu tindakan sistematis dan terencana, dilakukan secara bersama-sama oleh seluruh komponen bangsa dengan sadar, mau dan mampu berperilaku sehat untuk meningkatkan kualitas hidup. Remaja sebagai kelompok usia yang produktif menjadi sasaran penting dalam penerapan pola hidup sehat, karena pada masa ini terjadi pembentukan kebiasaan yang dapat berpengaruh terhadap kesehatan jangka panjang. Media edukasi berperan penting dalam penyampaian pesan kesehatan, salah satunya melalui video edukasi dan leaflet. Penelitian ini bertujuan untuk membandingkan efektivitas intervensi video edukasi dan leaflet terhadap perubahan perilaku pola hidup sehat pada remaja di SMP Kecamatan Pare. Penelitian ini menggunakan desain *quasi experiment* dengan pendekatan *pre-test and post-test control group design*. Sampel penelitian ini terdiri dari dua kelompok, yaitu kelompok intervesi video edukasi dan kelompok intervensi leaflet, yang masing-masing berjumlah sejumlah siswa yang dipilih secara *purposive sampling*. Instrumen penelitian berupa kuesioner perilaku pola hidup sehat. Data dianalisis menggunakan uji statistik *paired t-test* dan *independent t-test* untuk mengetahui perbedaan sebelum dan sesudah intervensi serta perbandingan antar kelompok. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua media intervensi video edukasi dan leaflet berpengaruh signifikan terhadap peningkatan perilaku pola hidup sehat remaja p <0,05. Intervensi video edukasi dan leaflet menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara efektivitas intervensi video edukasi dan leaflet perhadap pola hidup sehat remaja, yang artinya kedua jenis intervensi memiliki potensi yang sama dalam mendukung perubahan perilaku hidup sehat di kalangan remaja. Oleh sebab itu kedua media tersebut dapat digunakan untuk meningkatkan pola hidup sehat remaja, serta dapat digunakan dalam program promosi kesehatan di sekolah.

Kata Kunci : Leaflet, Pola Hidup Sehat, Promosi Kesehatan, Remaja, Video Edukasi

Abstract

Adopting a healthy lifestyle is a systematic and planned endeavor undertaken collectively by all segments of society—involving the awareness, willingness, and capability to engage in healthy behaviors—to improve quality of life. Adolescents, as a productive age group, are a crucial target for healthy lifestyle adoption, as this period is formative for habits that influence long-term health. Educational media play a vital role in conveying health messages; educational videos and leaflets are two such examples. This study aimed to compare the effectiveness of educational video interventions versus leaflet interventions in changing healthy lifestyle behaviors among adolescents at junior high schools (SMP) in Pare District. A quasi-experimental design with a pre-test and post-test control group approach was employed. The study sample consisted of two groups—an educational video intervention group and a leaflet intervention group—comprising students selected via purposive sampling. A healthy lifestyle behavior questionnaire served as the research instrument. Data were analyzed using paired t-tests and independent t-tests to assess differences before and after the interventions and to compare the two groups. The results indicated that both educational videos and leaflets significantly improved healthy lifestyle behaviors among adolescents ($p < 0.05$). Furthermore, the study found no significant difference in effectiveness between the educational video and leaflet interventions regarding healthy lifestyle behaviors, suggesting that both methods hold equal potential for fostering healthy lifestyle changes among adolescents. Consequently, both media can be utilized to promote healthy lifestyles among adolescents and incorporated into school-based health promotion programs.

***Keywords**: Leaflet, Healthy Lifestyle, Health Promotion, Adolescent, Educational Video*

LATAR BELAKANG

Pola Hidup Sehat adalah sekumpulan perilaku yang dipraktikan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang menjadikan seseorang atau keluarga yang dapat menolong diri sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakatnya. PHBS terbagi atas berbagai tatanan, yaitu tatanan rumah tangga, institusi pendidikan (sekolah), institusi kesehatan, tempat kerja maupun tempat-tempat umum (Bur, 2020).

Pola hidup sehat pada remaja merupakan faktor penting dalam mencegah penyakit tidak menular di masa mendatang. Pemerintah indonesia melalui kementerian kesehatan meluncurkan yang mencakup aktivitas fisik, konsumsi buah dan sayur, serta pemeriksaan kesehatan rutin. Namun, di beberapa sekolah, implementasi pola

hidup sehat masih rendah karena kurangnya edukasi yang menarik dan sesuai karakteristik remaja. Media edukasi seperti video dan leaflet menjadi alternatif untuk menyampaikan pesan kesehatan. Video edukasi dinilai menarik secara visual, sedangkan leaflet mudah diakses dan dibaca kapan pun.

Pola hidup sehat merupakan suatu tindakan sistematis dan terencana, dilakukan secara bersama-sama oleh seluruh komponen bangsa dengan sadar, mau dan mampu berperilaku sehat untuk meningkatkan kualitas hidup. Pola hidup sehat merupakan gerakan nasional yang mengedepankan upaya promotif dan preventif, tanpa mengesampingkan upaya kuratif-rehabilitatif dengan melibatkan seluruh komponen bangsa dalam memasyarakatkan paradigma sehat (Buku Panduan GERMAS, 2016).

Pola hidup sehat merupakan program pemerintah untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat melalui upaya dibidang kesehatan. Pola hidup sehat dapat dilakukan dengan beberapa cara, diantaranya ialah: melakukan aktivitas fisik, mengonsumsi buah dan sayur, tidak merokok, tidak mengonsumsi alkohol, memeriksa kesehatan secara rutin, membersihkan lingkungan dan menggunakan jamban. Pada tahap awal, Pola hidup sehat secara nasional dimulai dengan berfokus pada tuga kegiatan, yaitu: melakukan aktivitas fisik 30 menit setiap hari, mengonsumsi buah dan sayur, serta memeriksakan kesehatan secara rutin. Aktivitas fisik merupakan bagian dari kehidupan yang dapat dilakukan secara perorangan atau kelompok. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur setiap harinya akan meningkatkan ketahanan fisik. Tujuan aktivitas fisik ialah untuk meningkatkan ketahanan fisik, kesehatan dan kebugaran masyarakat dengan seluruh masyarakat terutama anak sekolah, ibu hamil, pekerja dan lansia (Buku Panduan GERMAS, 2016).

Secara global, PTM menyumbang 71% penyebab kematian di dunia. Kematian akibat PTM seperti kanker, penyakit jantung, stroke, dan diabetes diperkirakan akan terus meningkat di seluruh dunia, dengan peningkatan terbesar 80% yang akan terjadi di negara berpenghasilan rendah dan menengah. Secara keseluruhan, pada tahun 2030 diprediksi akan ada 52 juta jiwa kematian per tahun disebabkan PTM, meningkat 9 juta jiwa dari 38 juta jiwa dari saat ini.

Selama tiga dekade terakhir, beban penyakit telah bergeser dari penyakit menular ke penyakit tidak menular. Penyebab utama DALYs lost tahun 2019 adalah 63% disebabkan penyakit tidak menular, dimana 10% disebabkan Malignant neoplasms, 3% diabetes mellitus, 1% endocrine/blood/immune disorder, 7% mental disorder, 15% cardiovascular diseases, dan 3% digestive diseases. DALYs lost akibat stroke mengalami peningkatan dari dari peringkat kelima pada tahun 2000 menjadi peringkat ketiga pada tahun 2019 dari 4,7% menjadi 5,5% dan diabetes mellitus dari peringkat ke 14 naik menjadi peringkat ke 8 yaitu 1,4% menjadi 2,8% (WHO,2019).

METODE

Berisi bagaimana data dikumpulkan, sumber data dan cara analisis data Metode pendekatan yang dilakukan dalam kegiatan ini adalah kegatan ini adalah dengan metode quasi eksperimental dengan pretest-posttest, dilakukan di SMP Kecamatan Pare pada tanggan 04 – 14 Mei 2026. Teknik pengambilan sampel menggunakan purposif sampling sebanyak 65 siswa, dibagi menjadi kelompok video edukasi (n=32) kelompok leaflet (n=33). Memberikan beberapa pertanyaan sebelum dilakukan edukasi tentang pola hidup sehat. Di akhir kegiatan peneliti memberikan pertanyaan yang sama seperti sebelum dilakukan edukasi. Pemberian pertanyaan sebelum dan sesudah edukasi ini untuk melihat peningkatan pola hidup sehat yang terlibat dalam kegiatan ini. Dalam kegiatan ini peneliti membutuhkan waktu 1 minggu dalam proses pretest ke posttest, seperti dari penelitian (Romadhon, 2020).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa pada kelompok video sebagian besar berusia 14 tahun dan pada kelompok leaflet sebagian besar berusia 13 tahun. Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa pada kelompok video sebagian berjenis kelamin laki-laki dan pada kelompok leaflet sebagian besar berjenis kelamin laki-laki. Uji normalitas data dalam penelitian ini menggunakan *kolmogorof-smirnov Z* diketahui nilai p=0,000. Karena nilai tersebut <0,05 maka dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal. Berdasarkan uji *Levene's test,* diperoleh nilai signifikan sebesar 0,250 sehingga dapat disimpulkan bahwa data memiliki varians yang homogen antar kelompok. Berdasarkan hasil uji *paired t Test* pengaruh video edukasi terhadap pola hidup sehat sebelum dan sesudah intervensi, menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai sebelum dan sesudah intervensi video, dengan nilai signifikan p<0,05, hal ini menunjukkan bahwa intervensi video efektif dalam meningkatkan pola hidup sehat remaja, sehingga dapat dipertimbangkan sebagai salah satu metode intervensi yang bermanfaat di SMP. Berdasarkan hasil uji *paired t Test* pengaruh leaflet terhadap pola hidup sehat sebelum dan sesudah intervensi, menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai sebelum dan sesudah intervensi leaflet, dengan nilai signifikan p<0,05, hal ini menunjukkan bahwa intervensi leaflet efektif dalam meningkatkan pola hidup sehat remaja, sehingga dapat dipertimbangkan sebagai salah satu metode intervensi yang bermanfaat di SMP. Berdasarkan uji T test independent perbandingan intervensi video edukasi dan leaflet, diketahui nilai p=0,938 menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara dua kelompok yang dibandingkan.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin

Variabel	Kelompok 1 Video		Kelompok 2 Leaflet	
	n	%	n	%
Usia				
12 Tahun	0	0,0	1	1,5
13 Tahun	13	20,0	20	30,8
14 Tahun	19	29,2	12	18,5
Jenis kelamin				
Laki-laki	19	29,2	21	32,3
Perempuan	13	20,0	12	18,5

Sumber : Data Primer, 2026

Tabel 2. Perbedaan pola hidup sehat

Variabel	Median	Min	Max	95% CI	
				Lower	Upper
Pre pola hidup sehat Video	62,00	49	97	62,18	71,88
Post pola hidup sehat Video	59,00	38	91	54,93	65,64
Pre pola hidup sehat Leaflet	75,00	49	90	69,26	77,17
Post pola hidup sehat Leaflet	65,00	49	113	61,15	71,27

Sumber : Data Primer, 2026

Tabel 3. Uji Normalitas Penelitian dengan uji *kolmogorof-Smirnov Z*

Variabel	Nilai Signifikan	Value	Asumsi
Pre Video	0,250	≥0,05	Normal
Pre Leaflet	0,750	≥0,05	Normal

Sumber : Data Primer, 2026

Tabel 4. Uji Homogenitas Penelitian dengan uji Levene's test

Variabel	Nilai Signifikan	Value	Asumsi
Pre Pola Hidup Sehat	0,250	≥0,05	Homogen

Sumber : Data Primer, 2026

Tabel 5. Uji *Paired t Test* pengaruh video edukasi terhadap Pola Hidup Sehat sebelum dan sesudah intervensi

Kelompok	n	Nilai p	Asumsi
Pre Video	32	0,003	Signifikan
Post Video	32		

Sumber : Data Primer, 2026

Tabel 6. Uji *paired t Test* pengaruh leaflet terhadap pola hidup sehat sebelum dan sesudah intervensi

Kelompok	N	Nilai p	Asumsi
Pre Leaflet	33	0,008	Signifikan
Post Leaflet	33		

Sumber : Data Primer, 2026

Tabel 7. *Uji T Test Independent* perbandingan intervensi video edukasi dan leaflet

Kelompok	N	Nilai P	Asumsi
Video	32	0,938	Tidak
Leaflet	33		

Sumber : Data Primer, 2026

SIMPULAN

Terdapat perbedaan signifikan pola hidup sehat sebelum dan sesudah diberikan edukasi. Berdasarkan hasil analisis yang dilakukan menggunakan uji independent t-test, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara intervensi video edukasi dan leaflet terhadap peningkatan pola hidup sehat pada remaja di SMP Kecamatan Pare. Nilai signifikansi yang lebih dari 0,05 menunjukkan bahwa kedua jenis intervensi memiliki tingkat efektivitas yang relatif sama dalam mendorong perubahan perilaku hidup sehat sesuai dengan indikator pola hidup sehat. Dengan demikian, baik video edukasi maupun leaflet dapat digunakan

sebagai media intervensi yang sama-sama efektif dalam meningkatkan kesadaran dan penerapan perilaku hidup sehat di kalangan remaja sekolah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada STIKes Bhakti Mulia dan SMP di Kecamatan Pare serta kepada pihak lain yang telah membantu dalam kegiatan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Abdullah, Andan Firmansyah, Asri Aprilia Rohman, Nurisriani Najamuddin, Rahmayanti Puang Kuma (2020) Health Education; The Comparison Between With Leaflet andVideo Using Local Language In Improving Teenager's Knowledge of Adverse Health Effect of Smoking.

Anwar, Y., Nababan, D., & Tarigan, F.L. (2022). Faktor Yang Mempengaruhi Perilaku Merokok Pada Remaja Di Desa Tawar Sedenge Kecamatan Bandar Kabupaten Bener Meriah. *Journal of Healthcare Technology and Medicine.*

Budiarto, G. (2020). Indonesia dalam pusaran globalisasi dan pengaruhnya terhadap krisis moral dan karakter. *Jurnal Pamator: Jurnal Ilmiah Universitas Trunojoyo*.

Budiwati, T. R. A., Yuliana, T., & Nurdiantami, Y. (2020). Pengaruh sosialisasi gerakan masyarakat hidup sehat terhadap perilaku konsumsi buah dan sayur pada remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*.

Cahyani, D. I., Kartasurya, M. I., & Rahfiludin, M. Z. (2020). Gerakan masyarakat hidup sehat dalam perspektif implementasi kebijakan (studi kualitatif). Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia.

Dahlan, A. F. (2022). Kampanye Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) Di Kabupaten Jeneponto. *ISTIQRA:* Jurnal Hasil Penelitian.

Faiqoh, E. (2021). Efektivitas penggunaan media booklet dibandingkan dengan leaflet dalam meningkatkan pengetahuan variasi menu MP-ASI pada ibu balita (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta).

Germas, B. P. (2016). Panduan GERMAS. Tersedia di: http://promkes. depkes. go. id/2016/06/30/germas/Kemen trian Kesehatan Republik Indonesia (2017): Warta Kesmas Edisi.

Herawati, C., Kristanti, I., Selviana, M., & Novita, T. (2019). Peran promosi kesehatan terhadap perbaikan pengetahuan, sikap, dan perilaku membuang sampah pada siswa sekolah menengah atas. *Dimasejati: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

Laili, A. Z. (2022). Pengaruh Promosi Kesehatan Menggunakan Media Video Dan Leaflet Terhadap Peningkatan Tingkat Pengetahuan Remaja Tentang Pemeriksaan Payudara Sendiri Pada Siswi Di Sma Kornita Bogor (*Doctoral dissertation*, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta).

Widyanita, F., Rosyad, Y. S., & Iskamto, B. (2022). The correlation between the gender, age, education level and the anxiety, stress and spirituality levels during the new normal time of the covid-19 pandemic. *Informasi dan Promosi Kesehatan*,

World Health Organization. (2019). Global status report on alcohol and health 2018. World Health Organization.

Yenny Auliya, Jenny Anna Siauta, Fitri Rizki Pebriant, Febry Mutiariami Dahlan (2022) Pengaruh Promosi Kesehatan menggunakan Leaflet Terhadap Persepsi Remaja Putri tentang Seks Pranikah di SMAN 2 Cibeber Kebupaten Labak-Banten

Yudhi Ahmad Zarnuzi. Jurnal Promkes: The Indonesian Journal of Health Promotion and Health Education (2020)

Yunita, Maula Rahmawati Vol. 7 No.1 (2025) Effectiveness of Education on Clean and Healthy Living Behavior through Educational Video