

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sedentary lifestyle adalah kebiasaan seseorang yang lebih banyak melakukan aktivitas duduk, menonton, atau bermain *gadget* dengan pengeluaran energi yang sangat sedikit (*World Health Organization, 2020*). Gaya hidup *sedentary* ini dapat berdampak buruk terhadap kesehatan seseorang. Aktivitas fisik yang terlalu lama duduk dapat meningkatkan risiko obesitas, penyakit jantung, gangguan metabolisme, nyeri otot, bahkan menurunkan konsentrasi dan prestasi belajar. Mahasiswa yang memiliki gaya hidup aktif dan pasif juga cenderung memiliki status gizi yang tidak seimbang, baik kekurangan maupun kelebihan berat badan. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk meningkatkan kesadaran mahasiswa tentang pentingnya menerapkan pola hidup sehat (*Tremblay et al., 2017*).

Penelitian yang dilakukan oleh Kurniawan *et al.* (2025), menjelaskan bahwa gaya hidup *sedentary* pada generasi muda dan mahasiswa dipengaruhi oleh tingginya penggunaan perangkat elektronik serta rendahnya aktivitas fisik, sehingga berisiko menyebabkan peningkatan berat badan dan gangguan metabolisme glukosa. WHO mengakui bahwa *sedentary lifestyle* dapat berkontribusi terhadap status gizi kurang, terutama bila kurang aktivitas fisik disertai nafsu makan menurun, gangguan metabolisme, dan pola makan tidak teratur (WHO, 2020).

Salah satu upaya untuk meningkatkan kesadaran mahasiswa akan pentingnya menerapkan pola hidup sehat adalah dengan menggunakan media edukasi. Media edukasi merupakan salah satu komponen penting dalam proses pembelajaran karena berfungsi untuk mempermudah penyampaian informasi, meningkatkan pemahaman, serta membantu peserta didik mengaitkan materi dengan kehidupan nyata. Penggunaan media pembelajaran terbukti mendukung pencapaian tujuan belajar karena mampu mengonkretkan konsep abstrak dan memperkuat retensi informasi (Arsyad, 2017). Dalam konteks

pendidikan kesehatan dan penyuluhan gizi, media edukasi menjadi elemen strategis untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku masyarakat. Media pendidikan kesehatan berfungsi membantu penyampaian pesan secara jelas, menarik, dan mudah diingat sehingga dapat mendukung perubahan perilaku ke arah yang lebih sehat (Notoatmodjo, 2014). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa media seperti buku saku, *booklet*, poster, video edukatif, maupun infografik mampu meningkatkan efektivitas edukasi kesehatan karena penyajiannya yang konkret dan mudah dipahami oleh sasaran (Kemenkes RI, 2017).

Buku saku merupakan media cetak yang berukuran kecil, ringkas, dan mudah dibawa ke mana saja. Media ini juga dinilai efektif karena bisa dibaca kapan pun dan di mana pun, serta menyajikan informasi penting secara singkat, jelas, dan menarik (Novianti *et al.*, 2020). Beberapa penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa buku saku dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran tentang kesehatan. Penggunaan buku saku juga berpengaruh terhadap peningkatan pengetahuan remaja tentang gizi seimbang (Lestari *et al.*, 2021). Buku saku juga efektif digunakan dalam edukasi kesehatan karena tampilannya yang praktis dan bahasanya yang mudah dimengerti (Rahmawati *et al.*, 2019).

Mahasiswa termasuk kelompok yang rentan mengalami gaya hidup sedentari karena waktu belajar yang lama, aktivitas akademik berbasis komputer, serta penggunaan media digital yang tinggi (Castro *et al.*, 2020). Mahasiswa merupakan kelompok usia yang sedang berada pada masa transisi dari remaja menuju dewasa awal, yaitu sekitar usia 18 – 25 tahun. Pada masa ini, mahasiswa dituntut untuk mandiri dan mulai bertanggung jawab terhadap kehidupannya, termasuk dalam menjaga kesehatan dan gaya hidup (Hulukati *et al.*, 2018). Namun, seiring dengan kemajuan teknologi dan perkembangan zaman, banyak mahasiswa yang mengalami perubahan gaya hidup menjadi lebih pasif atau kurang bergerak. Kegiatan perkuliahan yang padat, tugas yang banyak, dan kebiasaan belajar dengan duduk lama di depan layar membuat mahasiswa lebih banyak menghabiskan waktu dalam posisi duduk atau berbaring. Kebiasaan menggunakan kendaraan bermotor untuk aktivitas

sehari-hari juga membuat mahasiswa jarang berjalan kaki, sehingga aktivitas fisiknya semakin berkurang (Oktaviani *et al*, 2021).

Peneliti melakukan studi pendahuluan pada bulan November 2025 pada Mahasiswa sejumlah 12 orang dengan masing-masing dua orang mahasiswa dari setiap jurusan sebagai perwakilan. Hasil pengisian kuesioner secara *online* diperoleh nilai rata-rata aktivitas sebanyak 90,25 jam/minggu. Menurut *Sedentary Behaviour Questionnaire* (SBQ) hasil tersebut termasuk kategori *sedentary* tinggi ($\geq 81,25 - \geq 102,5$ jam/minggu). Perilaku yang termasuk dalam perilaku *sedentary* pada kuesioner adalah menonton tv/youtube/drakor, menggunakan laptop atau bermain *game*, duduk mendengarkan musik, duduk dan menelepon, duduk sambil mengerjakan tugas, duduk membaca buku/belajar, menggunakan kendaraan bermotor (mobil, motor, dan lain-lain), tiduran sambil bermain ponsel (*scroll* sosmed, baca komik *digital*, dan lain-lain). Empat dari dua belas mahasiswa menghabiskan waktu selama lebih dari lima jam untuk duduk sambil mengerjakan tugas selama *weekday*, sedangkan lima dari dua belas mahasiswa menghabiskan waktu selama lebih dari lima jam untuk tiduran sambil bermain ponsel (*scroll* sosmed, baca komik *digital*, dan lain-lain) saat *weekend*. Kegiatan *sedentary* yang paling sering dilakukan oleh mahasiswa laki-laki yaitu sebanyak tiga mahasiswa dari lima mahasiswa laki-laki adalah menggunakan laptop atau bermain *game* selama lebih dari lima jam/hari. Kegiatan yang paling banyak dilakukan oleh mahasiswa perempuan yaitu empat dari tujuh mahasiswa perempuan adalah tiduran sambil bermain ponsel (*scroll* sosmed, baca komik *digital*, dan lain – lain) selama lebih dari lima jam per hari.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan kepada 12 responden pada bulan April 2026 mengenai preferensi karakteristik media buku saku, diperoleh data bahwa sebagian besar responden lebih menyukai buku saku dengan jumlah 16 halaman sebanyak 7 orang (58,3%). Pada aspek warna, mayoritas responden memilih penggunaan warna pastel seperti pink, biru, dan beige sebanyak 8 orang (66,7%). Seluruh responden (100%) memilih penggunaan gambar berupa animasi atau ilustrasi dibandingkan karakter asli. Pada jenis kertas, sebagian besar responden memilih kertas glossy double side

sebanyak 11 orang (91,7%). Seluruh responden (100%) juga lebih menyukai ukuran kertas A6 dengan panjang 14,8 cm dan lebar 10,5 cm dibandingkan ukuran lainnya. Dari segi gaya font, mayoritas responden memilih font Times New Roman sebanyak 8 orang (66,7%). Untuk ukuran font, sebagian besar responden memilih ukuran 10–12 sebanyak 8 orang (66,7%). Selain itu, sebanyak 10 responden (83,3%) lebih menyukai halaman buku saku yang dicetak bolak-balik. Pada aspek tampilan isi, mayoritas responden sebanyak 8 orang (66,7%) lebih menyukai buku saku dengan gambar yang lebih dominan dibandingkan tulisan, sementara 4 orang (33,3%) memilih tampilan gambar dan tulisan yang seimbang. Hasil studi pendahuluan ini menunjukkan bahwa responden cenderung menyukai media buku saku dengan desain sederhana, menarik, praktis, dan didominasi ilustrasi berwarna pastel sehingga dapat meningkatkan minat baca dan mempermudah pemahaman materi yang disampaikan.

Sesuai kebutuhan mahasiswa untuk memahami pentingnya aktivitas fisik dan bahaya gaya hidup *sedentary*, perancangan media buku saku tentang *sedentary lifestyle* bagi mahasiswa Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya menjadi langkah yang tepat. Buku saku ini dapat menjadi panduan sederhana yang berisi informasi tentang pengertian gaya hidup *sedentary*, dampaknya terhadap kesehatan, manfaat aktivitas fisik, serta tips praktis untuk hidup lebih aktif. Melalui media buku saku ini, mahasiswa menjadi lebih sadar akan pentingnya mengurangi waktu duduk berlebihan, lebih sering bergerak, dan menjaga pola hidup sehat agar dapat mencapai status gizi yang optimal dan mendukung keberhasilan akademik mereka.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang diuraikan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut “bagaimana perancangan media buku saku tentang *sedentary lifestyle* bagi mahasiswa Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya?”

C. Tujuan

1. Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk merancang media buku saku tentang *sedentary lifestyle* bagi mahasiswa Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.

2. Tujuan Khusus

- a. Gambaran karakteristik kebutuhan media buku saku tentang *sedentary lifestyle*.
- b. Menguji validitas media buku saku tentang *sedentary lifestyle* yang dilakukan pada beberapa ahli pakar seperti ahli materi, ahli media dan ahli bahasa.
- c. Menguji coba penerimaan media buku saku tentang *sedentary lifestyle* pada mahasiswa di Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya

D. Manfaat

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengalaman nyata mengenai bagaimana mengembangkan media edukasi tentang *sedentary lifestyle* pada mahasiswa di Poltekkes Kemenkes Tasikmalaya.

2. Bagi Institusi

Penelitian ini juga diharapkan bisa menjadi salah satu sumber referensi dan bahan untuk mengembangkan media edukasi pada penelitian selanjutnya.

3. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini bisa dijadikan informasi yang bermanfaat bagi mahasiswa khususnya mengenai *sedentary lifestyle* serta turut berkontribusi bagi mahasiswa dalam upaya pengembangan media edukasi sebagai pencegahan malnutrisi.