



EFEKTIVITAS MEDIA *FLIPCHART* DALAM PENDIDIKAN KESEHATAN TERHADAP PENINGKATAN PENGETAHUAN *SEDENTARY LIFESTYLE* PADA SISWA

Lina Jiyatul Gina*, Umi Solikhah

Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Purwokerto, Dusun II, Sokaraja Kulon, Kec. Sokaraja, Banyumas, Jawa Tengah 53181, Indonesia

*linajiyatulgina18@gmail.com

ABSTRAK

Perkembangan zaman di dunia semakin cepat seiring dengan kemajuan teknologi yang mengarah kepada hidup yang lebih mudah dan instan, sedentary lifestyle atau gaya hidup sedentary merupakan suatu pola hidup yang tidak sehat, dimana pola hidup tersebut cenderung malas bergerak atau melakukan aktivitas fisik. Mengetahui dan menganalisis pengaruh flipchart planner terhadap tingkat pengetahuan siswa tentang sedentary lifestyle. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 9–10 Januari 2025. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain quasi eksperimen menggunakan rancangan one group pre-test post-test design. Sampel penelitian berjumlah 86 siswa kelas X SMA Negeri 1 Purwareja Klampok yang ditentukan menggunakan rumus slovin dengan teknik simple random sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner tingkat pengetahuan sedentary lifestyle yang diberikan sebelum dan setelah pendidikan kesehatan menggunakan media flipchart. Analisis bivariat menggunakan uji Wilcoxon karena data tidak terdistribusi normal. Hasil penelitian menunjukkan pada pengetahuan responden tentang sedentary lifestyle menunjukkan bahwa nilai Z hitung sebesar -7,748 dan nilai signifikansi sebesar $<0,001$. Hasil nilai signifikan pada uji Wilcoxon $<0,001$ lebih kecil dari 0,1 (tingkat kesalahan 10%) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh pada pemberian pendidikan kesehatan sedentary lifestyle dengan media flipchart planner terhadap tingkat pengetahuan siswa.

Kata kunci: flipchart planner; pendidikan kesehatan; sedentary lifestyle

EFFECTIVENESS OF FLIPCHART-BASED HEALTH EDUCATION IN IMPROVING STUDENTS' KNOWLEDGE OF SEDENTARY LIFESTYLE

ABSTRACT

The rapid development of the modern era, along with advances in technology, has led to a lifestyle characterized by ease and instant gratification. A sedentary lifestyle refers to an unhealthy pattern of living marked by physical inactivity and a lack of movement. This study aims to investigate and analyze the effect of using a flipchart planner as an educational medium on students knowledge regarding sedentary lifestyle. This study was conducted on January 9–10, 2025. It employed a quantitative approach with a quasi-experimental design using a one-group pre-test and post-test design. The sample consisted of 86 tenth-grade students at SMA Negeri 1 Purwareja Klampok, determined using the Slovin formula and selected through simple random sampling. Data were collected using a sedentary lifestyle knowledge questionnaire administered before and after health education using flipchart media. Bivariate analysis was performed using the Wilcoxon test because the data were not normally distributed. The findings showed that the Wilcoxon test yielded a Z-value of -7.748 with significance level of 0.001. Since the significance value (0.001) is less than 0.1 (10% error margin), it can be concluded that there is a significant effect of health education on sedentary lifestyle using the flipchart planner media on students' knowledge levels.

Keywords: flipchart planner; health education; sedentary lifestyle

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi dan modernisasi telah membawa kemudahan dalam berbagai aspek kehidupan, seperti transportasi, komunikasi, dan aktivitas sehari-hari. Namun, kemudahan tersebut juga berdampak pada perubahan gaya hidup masyarakat menjadi lebih pasif atau kurang bergerak, yang dikenal sebagai *sedentary lifestyle*. Gaya hidup sedentary ditandai dengan rendahnya aktivitas fisik dan dominasi aktivitas dengan pengeluaran energi yang minimal, seperti duduk, berbaring, menggunakan komputer, menonton televisi, atau menggunakan telepon genggam dalam waktu yang lama (Desmawati, 2019). Tanpa disadari, tubuh menjadi semakin diam, sementara risiko penyakit perlahan mendekat. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2023), *sedentary lifestyle* merupakan perilaku dengan pengeluaran energi kurang dari 1,5 metabolic equivalent (METs), yang meliputi aktivitas duduk atau berbaring di tempat kerja, sekolah, maupun di rumah, seperti membaca, bermain game, menggunakan gadget, dan screen time lainnya. Perilaku ini menjadi salah satu faktor risiko utama penyakit tidak menular, seperti penyakit kardiovaskular, diabetes melitus, hipertensi, dan obesitas, serta dapat meningkatkan risiko kematian dini (Aulia et al., 2024). Individu dengan aktivitas fisik rendah memiliki risiko kematian 20–30% lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang aktif secara fisik (WHO, 2022).

Remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap perilaku *sedentary* karena berada pada masa transisi perkembangan fisik, psikologis, dan sosial. Data WHO (2022) menunjukkan bahwa sekitar 81% remaja usia 11–17 tahun di dunia tidak memenuhi rekomendasi aktivitas fisik yang dianjurkan. Perkembangan teknologi digital turut meningkatkan durasi screen time pada remaja, sehingga aktivitas fisik semakin berkurang. Kebiasaan ini dapat berdampak pada kesehatan fisik dan mental remaja, serta berpotensi berlanjut hingga usia dewasa apabila tidak dilakukan upaya pencegahan sejak dini (Aulia et al., 2024). Salah satu upaya preventif yang dapat dilakukan adalah melalui pendidikan kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan remaja mengenai *sedentary lifestyle* dan pentingnya aktivitas fisik. Pendidikan kesehatan dapat disampaikan melalui berbagai media, salah satunya adalah *flipchart*. Media *flipchart* merupakan media visual berbentuk lembaran bergambar yang disertai penjelasan, sehingga memudahkan siswa dalam memahami informasi (Balante et al., 2023).

Penggunaan media *flipchart* dalam pendidikan kesehatan memiliki beberapa kelebihan yang mendukung efektivitas penyampaian informasi kepada remaja. Flipchart mampu menggabungkan unsur visual dan teks secara sederhana dan terarah, sehingga membantu siswa memusatkan perhatian dan memahami materi secara bertahap. Penyajian informasi dalam bentuk gambar dan poin-poin penting memudahkan proses pengolahan informasi di otak, karena remaja cenderung lebih mudah memahami materi yang disertai rangsangan visual dibandingkan penjelasan verbal semata (Lorensia & Aditama, 2019). Selain itu, flipchart memungkinkan terjadinya interaksi langsung antara pemberi edukasi dan siswa, sehingga siswa dapat bertanya, berdiskusi, dan memperdalam pemahaman secara aktif selama proses pendidikan kesehatan berlangsung. Dari sisi praktis, *flipchart* tidak memerlukan perangkat elektronik maupun koneksi internet, sehingga dapat digunakan secara fleksibel di berbagai situasi dan kondisi (Balante et al., 2023).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 14 Oktober 2024 di SMA Negeri 1 Purwareja Klampok terhadap 30 siswa kelas X, diperoleh hasil bahwa sebanyak 19 siswa (63,3%) memiliki tingkat pengetahuan tentang *sedentary lifestyle* dalam kategori cukup, dan 11 siswa (36,7%) dalam kategori kurang. Selain itu, pihak sekolah menyampaikan bahwa belum pernah dilakukan pendidikan kesehatan mengenai *sedentary lifestyle* kepada siswa. Kondisi ini menunjukkan bahwa pengetahuan siswa masih terbatas, sehingga diperlukan intervensi pendidikan kesehatan yang efektif untuk meningkatkan pemahaman siswa. Berdasarkan uraian tersebut, pendidikan kesehatan menggunakan media *flipchart* diharapkan dapat menjadi salah satu upaya efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa tentang *sedentary lifestyle*. Peningkatan pengetahuan

ini penting sebagai langkah awal dalam membentuk perilaku hidup sehat dan mencegah dampak negatif *sedentary lifestyle* pada remaja. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan siswa sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media *flipchart* serta menganalisis pengaruh penggunaan media *flipchart* terhadap peningkatan pengetahuan siswa mengenai *sedentary lifestyle* pada siswa kelas X di SMA Negeri 1 Purwareja Klampok.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain quasi eksperimen melalui pendekatan *one group pre-test post-test design*. Desain ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pendidikan kesehatan tentang *sedentary lifestyle* menggunakan media *flipchart* terhadap tingkat pengetahuan siswa. Pengukuran dilakukan dua kali, yaitu sebelum intervensi untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal responden, dan setelah intervensi untuk menilai perubahan pengetahuan setelah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media *flipchart*. Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 1 Purwareja Klampok Kabupaten Banjarnegara pada bulan Oktober 2024 sampai Januari 2025. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas X sebanyak 396 siswa. Jumlah sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 10%, sehingga diperoleh sebanyak 86 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling*. Variabel independen dalam penelitian ini adalah pendidikan kesehatan menggunakan media *flipchart*, sedangkan variabel dependen adalah tingkat pengetahuan siswa tentang *sedentary lifestyle*. Data dikumpulkan dalam dua tahap, yaitu sebelum pendidikan kesehatan (*pre-test*) dan setelah pendidikan kesehatan menggunakan media *flipchart* (*post-test*).

Instrumen penelitian menggunakan kuesioner, yaitu kuesioner karakteristik responden dan kuesioner tingkat pengetahuan *sedentary lifestyle*. Kuesioner pengetahuan terdiri dari 20 soal pilihan ganda yang mencakup indikator pengertian, contoh, klasifikasi, dampak, faktor yang memengaruhi, upaya pencegahan, anjuran, dan contoh kasus *sedentary lifestyle* dalam kehidupan sehari-hari. Sebelum digunakan, kuesioner telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Hasil uji validitas menggunakan korelasi *Pearson Product Moment* menunjukkan bahwa sebagian besar item memiliki nilai r hitung rata-rata sebesar $\geq 0,50$ dan seluruhnya lebih besar dari r tabel (0,361), sehingga dinyatakan valid. Uji reliabilitas menggunakan *cronbach's alpha* diperoleh nilai sebesar $\geq 0,70$, yang menunjukkan bahwa kuesioner reliabel dan layak digunakan sebagai instrumen penelitian. Analisis data dilakukan melalui analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi tingkat pengetahuan. Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui perbedaan tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah intervensi. Berdasarkan uji normalitas Kolmogorov-Smirnov diperoleh nilai $p < 0,05$, sehingga digunakan uji Wilcoxon Signed-Rank Test dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$ untuk menentukan efektivitas intervensi pendidikan kesehatan menggunakan media *flipchart* terhadap peningkatan pengetahuan siswa. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto dengan nomor surat keterangan etik KEPK/UMP/27/I/2025.

HASIL

Tabel 1.
Karakteristik Responden

Karakteristik	f	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	28	32,6
Perempuan	58	67,4
Usia		
17-25 tahun	58	67,4
26-35 tahun	28	32,6

Berdasarkan tabel 1, diketahui bahwa sebagian besar responden berusia 15 tahun, yaitu sebanyak 58 siswa (67,4%), sedangkan responden berusia 16 tahun sebanyak 28 siswa (32,6%). Dengan demikian, dari total 86 responden, mayoritas berada pada kelompok usia 15 tahun. Berdasarkan jenis kelamin, responden perempuan berjumlah 58 siswa (67,4%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 28 siswa (32,6%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini didominasi oleh siswa perempuan.

Tabel 2.

Distribusi Tingkat Pengetahuan Responden Sebelum dan Sesudah Intervensi

Parameter	Min-Max	Mean	Standar Deviasi
Pret-test	20-95	69,83	15,820
Post-test	65-100	89,94	8,242

Berdasarkan tabel 2, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebelum diberikan pendidikan kesehatan, nilai rata-rata pengetahuan responden sebesar 69,83 dengan standar deviasi 15,820, nilai terendah 20, dan nilai tertinggi 95. Setelah diberikan pendidikan kesehatan, terjadi peningkatan nilai rata-rata menjadi 89,94 dengan standar deviasi 8,242, nilai terendah 65, dan nilai tertinggi 100.

Tabel 3.

Distribusi Kategori Tingkat Pengetahuan Responden Sebelum dan Sesudah Intervensi

Kategori	Pre-test		Post-test	
	f	%	f	%
Kurang	13	15	0	0
Cukup	45	52	8	9
Baik	28	32	78	91

Berdasarkan tabel 3, terdapat perubahan distribusi tingkat pengetahuan responden sebelum dan setelah diberikan pendidikan kesehatan. Sebelum intervensi, sebanyak 12 responden berada pada kategori kurang, 45 responden kategori cukup, dan 29 responden kategori baik. Setelah intervensi, jumlah responden pada kategori baik meningkat menjadi 78 responden, sedangkan kategori cukup menjadi 8 responden, dan tidak terdapat lagi responden pada kategori kurang.

Tabel 4.

Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov

	N	Nilai Statistik	Sig.
Pre-test	86	0,163	0,001
Post-test		0,219	0,001

Tabel 4, hasil uji normalitas menggunakan uji Kolmogorov–Smirnov menunjukkan bahwa nilai signifikansi (p -value) pada data pre-test sebesar 0,001 dan pada data post-test sebesar 0,001. Karena kedua nilai signifikansi tersebut kurang dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa data pre-test dan post-test tidak berdistribusi normal. Oleh karena itu, analisis selanjutnya menggunakan uji nonparametrik, yaitu uji *Wilcoxon Signed-Rank Test*. Tabel 5, hasil uji *Wilcoxon Signed-Rank Test* menunjukkan nilai p -value sebesar 0,001 ($p < 0,05$) dengan nilai Z sebesar -7,748. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara tingkat pengetahuan responden sebelum dan setelah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media *flipchart planner*.

Tabel 5.

Efektivitas Media *Flipchart planner* Meningkatkan Pengetahuan Responden tentang *sedentary lifestyle*

	N	P Value	Nilai Z
Pengetahuan Responden Sebelum Diberikan Media <i>Flipchart planner</i>	86	0,001	-7,748
Pengetahuan Responden Setelah Diberikan Media <i>Flipchart planner</i>			

PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Karakteristik usia responden dalam penelitian ini menunjukkan bahwa siswa kelas X berada pada rentang usia 15–16 tahun, yang termasuk dalam tahap perkembangan remaja. Menurut teori perkembangan kognitif yang dikemukakan oleh Jean Piaget, individu pada usia 12 tahun hingga

dewasa berada pada tahap operasional formal, yaitu tahap dimana individu telah mampu berpikir secara abstrak, logis, dan sistematis, serta mampu memahami hubungan sebab-akibat dan memecahkan masalah (Marinda, 2020). Pada tahap ini, remaja memiliki kemampuan yang lebih baik dalam menerima, memahami, dan mengolah informasi, termasuk informasi kesehatan.

Selain itu, pertambahan usia juga berkaitan dengan perkembangan kemampuan berpikir dan kematangan kognitif seseorang. Semakin bertambah usia, maka kemampuan individu dalam memahami informasi dan mengambil keputusan juga semakin meningkat (Munawarah et al., 2022). Namun, remaja juga merupakan kelompok yang rentan terhadap perilaku sedentary karena tingginya keterlibatan dalam aktivitas berbasis layar, seperti penggunaan smartphone, komputer, dan media digital lainnya. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa aktivitas fisik cenderung menurun seiring bertambahnya usia remaja, sehingga meningkatkan risiko terjadinya *sedentary lifestyle* (Mandriyarini et al., 2017). Oleh karena itu, pemberian pendidikan kesehatan pada usia remaja menjadi penting untuk meningkatkan pengetahuan dan membentuk perilaku hidup sehat sejak dini.

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan adanya perbedaan distribusi antara siswa laki-laki dan perempuan. Jenis kelamin merupakan salah satu faktor yang dapat memengaruhi perilaku *sedentary lifestyle*. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa terdapat perbedaan pola aktivitas antara remaja laki-laki dan perempuan, yang mana laki-laki cenderung lebih banyak menggunakan perangkat elektronik untuk bermain game, sedangkan perempuan lebih sering menghabiskan waktu dengan aktivitas pasif seperti menggunakan ponsel atau membaca (Jamaludin, 2023). Selain faktor perilaku, perbedaan komposisi tubuh antara laki-laki dan perempuan juga berperan dalam memengaruhi risiko *sedentary lifestyle*. Perempuan cenderung memiliki persentase lemak tubuh yang lebih tinggi, sedangkan laki-laki memiliki massa otot yang lebih besar. Kondisi ini dapat memengaruhi tingkat aktivitas fisik dan metabolisme tubuh. Perilaku sedentary yang berlangsung dalam jangka waktu lama dapat meningkatkan risiko penumpukan lemak tubuh dan berdampak pada kesehatan remaja, seperti obesitas dan gangguan metabolik. Oleh karena itu, pendidikan kesehatan diperlukan untuk meningkatkan kesadaran remaja, baik laki-laki maupun perempuan, mengenai pentingnya aktivitas fisik dan pencegahan *sedentary lifestyle* (Alfionita et al., 2023; Desmawati, 2019).

Tingkat Pengetahuan Siswa Sebelum dan Sesudah Intervensi Pendidikan Kesehatan dengan Media Flipchart

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa terdapat peningkatan tingkat pengetahuan siswa sebelum dan sesudah diberikan pendidikan kesehatan tentang *sedentary lifestyle* menggunakan media *flipchart planner*. Pengukuran dilakukan melalui pre-test untuk mengetahui tingkat pengetahuan awal responden, kemudian dilanjutkan dengan pemberian pendidikan kesehatan menggunakan media *flipchart planner*, dan diakhiri dengan post-test untuk menilai perubahan tingkat pengetahuan setelah intervensi. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan responden setelah diberikan pendidikan kesehatan, sehingga dapat disimpulkan bahwa media *flipchart planner* efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa tentang *sedentary lifestyle* (Sriwidiastuti et al., 2023). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rochani & Pamboaji (2022), yang menunjukkan adanya perubahan tingkat pengetahuan siswa setelah diberikan pendidikan kesehatan terkait *sedentary lifestyle*. Tingkat pengetahuan seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor, di antaranya usia dan pendidikan. Seiring bertambahnya usia, kemampuan individu dalam memahami dan mengolah informasi juga berkembang. Selain itu, pendidikan berperan penting dalam meningkatkan kemampuan seseorang dalam menerima dan memahami informasi kesehatan, sehingga dapat meningkatkan tingkat pengetahuan individu (Arikhman et al., 2022).

Peningkatan tingkat pengetahuan setelah pemberian pendidikan kesehatan menunjukkan bahwa media *flipchart planner* merupakan sarana edukasi yang efektif dalam menyampaikan informasi

kesehatan kepada remaja. Media visual seperti *flipchart* membantu menyederhanakan konsep yang abstrak menjadi lebih konkret melalui kombinasi gambar, warna, dan penjelasan terstruktur, sehingga mempermudah proses pemahaman dan retensi informasi. Remaja berada pada tahap perkembangan kognitif operasional formal, di mana mereka telah mampu memahami hubungan sebab-akibat serta berpikir secara logis dan sistematis, sehingga pendidikan kesehatan yang disampaikan secara visual dan interaktif dapat meningkatkan pemahaman secara signifikan (Muin et al., 2023; Sriwidiastuti et al., 2023). Hasil ini sejalan dengan penelitian oleh Qusairi (2025) yang menunjukkan bahwa intervensi pendidikan kesehatan berbasis media edukatif mampu meningkatkan skor pemahaman kesehatan secara signifikan antara *pre-test* dan *post-test*. Penelitian tersebut menemukan bahwa pendidikan kesehatan tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga memperkuat kemampuan individu dalam memahami dan mengelola perilaku kesehatan secara mandiri. Selain itu, penelitian lain dalam jurnal pendidikan kesehatan remaja juga menyatakan bahwa penggunaan media visual dalam pendidikan kesehatan terbukti efektif meningkatkan perhatian, pemahaman, dan daya ingat peserta didik dibandingkan metode ceramah tanpa media (Ahlanafila et al., 2024; Qusairi, 2025). Secara teoritis, peningkatan pengetahuan terjadi karena adanya proses penerimaan informasi melalui indera penglihatan dan pendengaran secara bersamaan, yang dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran. Media *flipchart planner* memungkinkan penyampaian informasi secara bertahap dan sistematis, sehingga responden dapat memahami konsep *sedentary lifestyle*, dampak, serta cara pencegahannya dengan lebih jelas. Dengan demikian, pendidikan kesehatan menggunakan media *flipchart planner* terbukti efektif sebagai strategi promotif dalam meningkatkan pengetahuan remaja mengenai *sedentary lifestyle*.

Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Media *Flipchart planner* terhadap Tingkat Pengetahuan Siswa

Berdasarkan hasil analisis bivariat menggunakan uji *Wilcoxon Signed Rank Test*, diperoleh nilai *p-value* < 0,001 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pemberian pendidikan kesehatan menggunakan media *flipchart planner* dengan tingkat pengetahuan siswa. Hasil ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan yang diberikan efektif dalam meningkatkan pengetahuan responden mengenai *sedentary lifestyle*. Peningkatan tersebut juga terlihat dari perbedaan skor *pre-test* dan *post-test*, dimana nilai setelah intervensi menunjukkan hasil yang lebih tinggi dibandingkan sebelum intervensi. Hal ini mengindikasikan bahwa media *flipchart planner* mampu membantu siswa dalam memahami informasi kesehatan secara lebih optimal. Pengetahuan mengenai *sedentary lifestyle* pada remaja merupakan aspek penting dalam upaya pencegahan berbagai risiko kesehatan di masa depan. Menurut Notoatmodjo (2018), pengetahuan dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti pendidikan, akses informasi, pengalaman, lingkungan, dan sosial ekonomi. Dalam konteks penelitian ini, pendidikan kesehatan berperan sebagai sumber informasi yang memberikan pemahaman baru kepada siswa, sehingga terjadi peningkatan tingkat pengetahuan setelah diberikan intervensi. Lingkungan belajar yang interaktif dan penggunaan media yang menarik juga berkontribusi dalam meningkatkan efektivitas penyampaian informasi kesehatan.

Penggunaan media *flipchart planner* dalam pendidikan kesehatan terbukti efektif karena memanfaatkan unsur visual dan verbal secara bersamaan. Media visual membantu meningkatkan perhatian, pemahaman, dan daya ingat siswa terhadap materi yang disampaikan. Hal ini sejalan dengan teori kerucut pengalaman yang dikemukakan oleh Edgar Dale, yang menyatakan bahwa penggunaan media visual dapat meningkatkan efektivitas pembelajaran dibandingkan metode verbal saja, karena melibatkan lebih banyak indera dalam proses penerimaan informasi. *Flipchart planner* yang dilengkapi dengan gambar dan penjelasan terstruktur memudahkan siswa memahami konsep *sedentary lifestyle*, termasuk pengertian, dampak, serta upaya pencegahannya (Raihana & Futriani, 2023; Raikar et al., 2020). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Rochani & Pamboaji (2022) yang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan responden setelah diberikan

pendidikan kesehatan menggunakan media *flipchart*. Penelitian lain oleh Munawarah et al. (2022) juga menemukan bahwa penggunaan media *flipchart* efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu hamil mengenai pencegahan penularan HIV dari ibu ke anak. Selain itu, Talakua & Aloatuan (2021) melaporkan bahwa pendidikan kesehatan menggunakan *flipchart* mampu meningkatkan pengetahuan siswa tentang pentingnya konsumsi buah dan sayur. Penelitian Saputri et al. (2024) juga menunjukkan peningkatan skor pengetahuan yang signifikan setelah pemberian pendidikan kesehatan dengan media *flipchart*, dengan nilai *p-value* sebesar 0,000. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pendidikan kesehatan menggunakan media *flipchart planner* merupakan metode yang efektif dalam meningkatkan pengetahuan siswa tentang *sedentary lifestyle*. Media ini membantu menyampaikan informasi secara jelas, menarik, dan mudah dipahami, sehingga dapat menjadi salah satu alternatif media edukasi kesehatan yang efektif bagi remaja. Peningkatan pengetahuan ini diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam membentuk perilaku hidup sehat dan mencegah kebiasaan *sedentary lifestyle* pada remaja.

SIMPULAN

Karakteristik responden dalam penelitian ini didominasi oleh siswa pada masa remaja pertengahan, dengan sebagian besar berjenis kelamin perempuan. Tingkat pengetahuan siswa sebelum diberikan pendidikan kesehatan tentang *sedentary lifestyle* dengan media *flipchart planner* masih bervariasi, dengan sebagian responden belum memiliki pemahaman yang optimal mengenai *sedentary lifestyle*. Setelah diberikan pendidikan kesehatan menggunakan media *flipchart planner*, tingkat pengetahuan siswa menunjukkan peningkatan, dimana sebagian besar responden memiliki pemahaman yang lebih baik mengenai *sedentary lifestyle*. Pemberian pendidikan kesehatan tentang *sedentary lifestyle* dengan menggunakan media *flipchart planner* terbukti memberikan pengaruh dalam meningkatkan tingkat pengetahuan siswa kelas X di SMA Negeri 1 Purwareja Klampok.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahlanafila, A., Patonah, S., & Jannah, F. M. (2024). Efektivitas Penggunaan Media Pembelajaran Flip Chart untuk Meningkatkan Keterampilan Membaca Pemahaman Kelas IV Sekolah Dasar. *Ainara Journal (Jurnal Penelitian Dan PKM Bidang Ilmu Pendidikan)*, 5(4), 403–411. <https://doi.org/10.54371/ainj.v5i4.600>
- Alfionita, N., Sulistyorini, L., & Septiyono, E. A. (2023). Hubungan Sedentary Lifestyle dengan Status Gizi Remaja pada Masa Pandemi Covid-19 di SMPN 14 Jember. *Journal Pustaka Kesehatan*, 11(2). <https://doi.org/10.19184/pk.v11i2.37128>
- Arikhman, N., Rosa, S., & Rahmatika, C. (2022). *The Effectiveness of Health Counseling Using Video Media in Increasing Adolescent Knowledge About Prevention of Early Marriage at SMAN 2 Pasaman Kabupaten Pasaman Barat year 2021: 1st International Conference on Health Sciences and Biotechnology (ICHB 2021)*. <https://doi.org/10.2991/ahsr.k.220303.021>
- Aulia, S. N., Sukmawati, S., & Rosidin, U. (2024). Sedentary Lifestyle Berhubungan dengan Status Gizi pada Remaja. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 6(1), 61–69. <https://doi.org/10.31539/joting.v6i1.8883>
- Balante, J., Candelaria, D., Perez, D., & Koo, F. (2023). Nursing Students' Experiences of Using Flipcharts as a Learning Tool during the COVID-19 Pandemic. *Nurse Education Today*, 120, 105650. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2022.105650>
- Desmawati. (2019). Gambaran Gaya Hidup Kurang Gerak (Sedentary Lifestyle) dan Berat Badan Remaja Zaman Milenial di Tangerang Banten. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 11(4).
- Jamaludin, J. (2023). Media Edukasi Kesehatan terhadap Kepatuhan Diet pada Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2: Literature Review. *JKM (Jurnal Kesehatan Masyarakat) Cendekia Utama*, 11(3), 362–376. <https://doi.org/10.31596/jkm.v11i3.1990>
- Lorensia, A., & Aditama, L. (2019). Efektivitas Edukasi Flipchart terhadap Pengetahuan, Sikap, Persepsi, dan Gula Darah Pasien DM Tipe 2 dengan Terapi Insulin. *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 8(1), 1466–1474.

- Mandriyarini, R., Sulchan, M., & Nissa, C. (2017). Sedentary Lifestyle sebagai Risiko Kejadian Obesitas pada Remaja SMA Stunted di Kota Semarang [Journal:eArticle, Diponegoro University]. In *Journal of Nutrition College* (Vol. 6, Issue 2, pp. 149–155). <https://www.neliti.com/publications/200218/>
- Marinda, L. (2020). Teori Perkembangan Kognitif Jean Piaget dan Problematikanya pada Anak Usia Sekolah Dasar. *An-Nisa Jurnal Kajian Perempuan dan Keislaman*, 13(1), 116–152. <https://doi.org/10.35719/annisa.v13i1.26>
- Muin, M. R. A., Ahmad, S., Jasman, M. H., Aziz, A. F. A., Ali, M. F., & Zainuddin, Z. M. (2023). Improving Erectile Dysfunction Management Among Asian Men With Diabetes Using the Knowledge Translation Intervention. *Annals of Family Medicine*, 21(6), 502–507. <https://doi.org/10.1370/afm.3030>
- Munawarah, R., Pamungkas, A. M. A., Hidayati, N. N., & Zukrufiana, I. R. (2022). Pengaruh Pendidikan Kesehatan dengan Media Flipchart terhadap Pengetahuan Ibu Hamil tentang Penularan HIV di Desa Brosot Wilayah Puskesmas Galur I Kabupaten Kulon Progo. *Jurnal Kebidanan*, 14(1). <https://doi.org/10.35872/jurkeb.v14i01.515>
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (3rd edn). Rineka Cipta. (Jakarta).
- Qusairi. (2025). Efektivitas Model Media Flipchart dalam Meningkatkan Hasil Belajar Bahasa Indonesia pada Siswa Kelas V MI Raudlatul Mustarsyidin. *ABUYA: Jurnal Pendidikan Dasar*, 3(1). <https://doi.org/10.52185/abuyaVol3iss1Y2025675>
- Raihana, A. A., & Futriani, E. S. (2023). Efektivitas Media Vidio dan Flipchart Terhadap Tingkat Pengetahuan Siswa Tentang Kesehatan Reproduksi Remaja di Smp Tahta Syajar. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 3(11), 3497–3508. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i11.11143>
- Raikar, K., Thakur, A., Mangal, A., Vaghela, J. F., Banerjee, S., & Gupta, V. (2020). A Study to Assess the Effectiveness of a Nutrition Education Session Using Flipchart among School-Going Adolescent Girls. *Journal of Education and Health Promotion*, 9, 183. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_258_18
- Rochani, S., & Pamboaji, G. (2022). Efektivitas Pendidikan Kesehatan dengan Flipchart Terhadap Pengetahuan dan Kepatuhan Pasien Dalam Melaksanakan Program Diet pada Pasien Diabetes Melitus. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 7(2). <https://doi.org/10.52822/jwk.v7i2.411>
- Saputri, M. E., Handayani, L., & Trisnowati, H. (2024). Efektivitas Edukasi Pencegahan Stunting dengan Media Flipchart terhadap Peningkatan Pengetahuan dan Sikap Remaja Putri. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(3), 4756–4766. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v8i3.33019>
- Sriwidiastuti, E., Jasmawati, & Imamah, I. N. (2023). Effect of Counseling Using Flipcharts and Video Media on Increasing Adolescent Reproductive Health Knowledge at Senior High School 1 Muara Pahu. *KESANS: International Journal of Health and Science*, 3(1). <https://doi.org/10.54543/kesans.v2i9.192>
- Talakua, C., & Aloatuan, F. (2021). Pengaruh Penggunaan Media Pembelajaran Flipchart terhadap Hasil Belajar Kognitif Siswa Kelas X SMA Negeri 24 Maluku Tengah: (The Effect of Using Flipchart Learning Media on Cognitive Learning Outcomes of Class X Students of SMA Negeri 24 Maluku Tengah). *BIODIK*, 7(01), 95–101. <https://doi.org/10.22437/bio.v7i01.12228>
- WHO. (2022, September 16). *Diabetes* [Kesehatan]. WHO. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/diabetes>