

EFEKTIVITAS E-BOOK DALAM MENINGKATKAN PENGETAHUAN MAHASISWA REKAM MEDIS TENTANG MANFAAT JALAN CEPAT TERHADAP KESEHATAN REPRODUKSI

Made Dewi Sariyani^{1)*}, I Gusti Ngurah Manik Nugraha²⁾, Rai Riska Resty Wasita³⁾, Gusti Ayu Mutiara Karismayani⁴⁾, Putu Okta Wijayanti⁵⁾, Ngurah Mahendra Dinatha⁶⁾, Agus Donny Susanto⁷⁾

^{1,2,3,4,5,7)}Program Studi Perekam dan Informasi Kesehatan, Universitas Dhyana Pura

⁶⁾Program Studi Pendidikan IPA, STKIP Citra Bakti

¹⁾sariyani27@undhirabali.ac.id, ²⁾manik@undhirabali.ac.id, ³⁾riskaresty@undhirabali.ac.id,
⁴⁾mutiarakarismayani18@undhirabali.ac.id, ⁵⁾okta@undhirabali.ac.id,
⁶⁾ngurahm87@gmail.com, ⁷⁾donny@undhirabali.ac.id

ABSTRAK

Kemajuan teknologi saat ini telah mendorong berbagai perubahan dalam kehidupan manusia, menandai pergeseran dari era informasi ke era digital di berbagai bidang. Salah satu bentuk inovasi dalam penyampaian informasi adalah *e-book*, yaitu perangkat lunak berbasis buku yang menyajikan format dan isi layaknya buku konvensional, namun dikemas dalam bentuk elektronik yang lebih praktis dan mudah diakses. Di sisi lain, gaya hidup tidak aktif dan kurangnya pengetahuan menjadi faktor risiko yang signifikan terhadap gangguan kesehatan reproduksi, terutama di kalangan remaja. Aktivitas fisik seperti jalan cepat diketahui dapat meningkatkan sirkulasi darah, menyeimbangkan hormon, serta mendukung fungsi sistem reproduksi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas *e-book* dalam meningkatkan pengetahuan mahasiswa program studi rekam medis mengenai manfaat jalan cepat terhadap kesehatan reproduksi. Metode yang digunakan adalah pendekatan kualitatif dengan teknik wawancara mendalam. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *e-book* yang dikembangkan mampu meningkatkan pemahaman, tepat sasaran, dan mendorong perubahan perilaku mahasiswa ke arah yang lebih positif. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *e-book* tersebut sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan perubahan perilaku mahasiswa terkait manfaat jalan cepat bagi kesehatan reproduksi.

Sejarah Artikel

Dimasukkan : 6 Mei 2025
Direview : 8 Mei 2025
Diterima : 26 Mei 2025
Disetujui : 30 Juni 2025

Kata-kata Kunci:

E-Book, Pengetahuan, Jalan cepat, Kesehatan reproduksi

Article History

Submitted : May 6, 2025
Reviewed : May 8, 2025
Accepted : May 26, 2025
Published : June 30, 2025

Keywords:

E-book, Knowledge, Brisk walking, Reproductive health

Abstract. Technological advancements today have driven various changes in human life, marking a shift from the information age to the digital era across multiple sectors. One form of innovation in information delivery is the *e-book*, a software-based book that presents content and format similar to conventional books, but packaged in a more practical and easily accessible electronic form. On the other hand, an inactive lifestyle and lack of knowledge are significant risk factors for reproductive health disorders, especially among adolescents. Physical activity such as brisk walking is known to improve blood circulation, balance hormones, and support the function of the reproductive system. This study aims to determine the effectiveness of *e-books* in increasing the knowledge of medical record students about

the benefits of brisk walking for reproductive health. The method used was a qualitative approach with in-depth interview techniques. The results of the study showed that the developed e-book enhanced understanding, was well-targeted, and encouraged positive behavioral changes among students. Thus, it can be concluded that the e-book is highly effective in improving knowledge and behavioral change related to the benefits of brisk walking for reproductive health.

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan usaha sadar yang dilakukan oleh keluarga, masyarakat, dan pemerintah melalui kegiatan bimbingan, pengajaran, dan/atau pelatihan yang berlangsung secara formal maupun informal. Salah satu bentuk kemajuan teknologi saat ini adalah munculnya *e-book* atau buku elektronik, yang memungkinkan masyarakat membaca berbagai jenis buku tanpa harus membeli versi cetak, cukup melalui perangkat seperti ponsel, laptop, atau komputer. Perkembangan ini telah mengubah kebiasaan membaca masyarakat dari buku konvensional ke buku digital (*e-book*) (Universitas Brawijaya, 2024). Kemajuan teknologi mendorong perubahan besar dalam berbagai aspek kehidupan manusia, termasuk dalam dunia pendidikan, yang kini semakin mengandalkan media digital untuk menunjang proses belajar mengajar (Fitria et al., 2018; Ghofur & Kustijono, 2015).

E-book merupakan perangkat lunak yang berisi konten seperti buku cetak, namun dalam format digital yang lebih praktis, ekonomis, dan dapat diakses kapan saja. Digitalisasi ini sangat membantu masyarakat, termasuk dalam sektor perpustakaan dan pendidikan, karena sebagian besar *e-book* dapat diunduh secara gratis atau dengan biaya rendah (Ruddamayanti, 2015). Penelitian menunjukkan bahwa pengembangan media pembelajaran berbasis *e-book* telah menjadi tren karena efisien dan efektif dalam meningkatkan pemahaman dan menghemat waktu belajar (Adrian et al., 2020; Pradita et al., 2022; Widiyanto, 2021).

Dalam konteks pendidikan kesehatan, penggunaan *e-book* terbukti dapat meningkatkan pengetahuan dan mendorong perubahan perilaku yang positif (Maryani et al., 2023). Salah satu isu penting dalam pendidikan kesehatan adalah kesehatan reproduksi remaja, yang merupakan bagian integral dari kesejahteraan fisik, mental, dan sosial. Gaya hidup tidak aktif dan kurangnya pemahaman menjadi faktor risiko terhadap kesehatan reproduksi. Aktivitas fisik seperti jalan cepat diketahui mampu meningkatkan sirkulasi darah, menyeimbangkan hormon, serta mendukung fungsi sistem reproduksi.

Tingginya angka pernikahan dan persalinan usia dini di Indonesia, yang dapat berdampak buruk bagi kesehatan ibu dan anak (BKKBN, 2024). Masa remaja ditandai dengan kematangan seksual, ketertarikan terhadap lawan jenis, serta rasa ingin tahu yang tinggi, termasuk mengenai reproduksi (Johariyah & Mariati, 2018). Oleh karena itu, pemerintah memiliki peran penting dalam memberikan edukasi yang tepat untuk mencegah perilaku yang membahayakan.

Di sisi lain, kebugaran jasmani juga memegang peran penting dalam menjaga kesehatan secara keseluruhan, termasuk kesehatan reproduksi. Komponen seperti daya tahan tubuh, kekuatan otot, dan kelenturan perlu dijaga melalui latihan fisik yang rutin, seperti jalan cepat (Nala, 2011; Berkat, 2016). Jalan kaki terbukti menjadi olahraga ringan dan aman yang memiliki banyak manfaat, seperti meningkatkan metabolisme, membakar kalori, menjaga kesehatan jantung dan paru-paru, serta menurunkan berat badan.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada mahasiswa semester dua Program Studi S1 Perkam dan Informasi Kesehatan kelas A, ditemukan bahwa mereka memerlukan media pembelajaran yang efektif untuk meningkatkan pengetahuan mengenai manfaat jalan cepat terhadap kesehatan reproduksi. Oleh karena itu, tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui efektivitas penggunaan *e-book* dalam meningkatkan pengetahuan mahasiswa rekam medis tentang manfaat jalan cepat terhadap kesehatan reproduksi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan teknik pengumpulan data berupa wawancara mendalam. Pendekatan ini dipilih untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai persepsi dan pengalaman mahasiswa terhadap penggunaan *e-book* sebagai media edukatif tentang manfaat jalan cepat bagi kesehatan reproduksi. Informan dalam penelitian ini berjumlah 12 orang, yang seluruhnya merupakan mahasiswa semester dua kelas B di Program Studi Rekam Medis Universitas Dhyana Pura, Bali. Pemilihan informan dilakukan secara purposive sampling, dengan kriteria mahasiswa berusia antara 18 hingga 21 tahun serta bersedia berpartisipasi secara aktif dalam proses wawancara.

Instrumen utama yang digunakan dalam pengumpulan data adalah pedoman wawancara semi-terstruktur, yang dirancang untuk menggali informasi secara sistematis namun tetap fleksibel agar dapat menyesuaikan dengan dinamika percakapan. Untuk menjamin keabsahan data, validasi dilakukan dengan melibatkan informan kunci, yakni orang tua dari masing-masing informan. Peran informan kunci adalah memberikan konfirmasi terhadap perubahan sikap dan perilaku mahasiswa setelah menggunakan *e-book*, khususnya yang berkaitan dengan aktivitas fisik dan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan reproduksi.

Penelitian ini dilaksanakan selama dua bulan, yaitu pada bulan Maret hingga April 2025, bertempat di lingkungan kampus Universitas Dhyana Pura, Bali. Lokasi penelitian dipilih karena institusi ini memiliki komitmen tinggi terhadap integrasi teknologi dalam pembelajaran, serta populasi mahasiswanya berada pada rentang usia remaja akhir yang relevan dengan topik penelitian. Data yang diperoleh dianalisis secara tematik untuk menemukan pola-pola pemahaman, respon, serta perubahan perilaku mahasiswa terhadap materi yang disampaikan

melalui *e-book*. Dengan demikian, diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan media pembelajaran digital yang efektif, khususnya di bidang pendidikan kesehatan reproduksi.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Karakteristik informan dalam penelitian ini terdiri atas 12 mahasiswa Program Studi Rekam Medis, dengan rincian usia yaitu 10 orang berusia 19 tahun dan 2 orang berusia 20 tahun. Berdasarkan jenis kelamin, terdapat 8 orang perempuan dan 4 orang laki-laki. Seluruh informan merupakan mahasiswa semester dua yang telah memenuhi kriteria purposive sampling, yaitu berada dalam rentang usia remaja akhir (18–21 tahun) dan bersedia menjadi partisipan dalam penelitian.

Berdasarkan hasil analisis data, ditemukan tiga tema utama, yaitu: pemahaman program, ketepatan sasaran, dan perubahan perilaku. Ketiga tema ini menggambarkan efektivitas penggunaan *e-book* dalam meningkatkan pengetahuan mahasiswa mengenai manfaat jalan cepat bagi kesehatan reproduksi.

1. Pemahaman Program

Sebagian besar informan menyatakan bahwa mereka baru memahami manfaat jalan cepat terhadap kesehatan reproduksi setelah membaca *e-book* yang diberikan. Hal ini menunjukkan bahwa *e-book* mampu menyampaikan informasi secara jelas dan menarik, sehingga meningkatkan pengetahuan mahasiswa. Beberapa kutipan wawancara memperkuat temuan ini, seperti berikut:

“Baru tahu saya, Bu, guna jalan cepat ini. Baru ngerti setelah baca ini.” (Inf-01, 19 tahun, perempuan)

“Bermanfaat sekali, Bu, untuk meningkatkan pengetahuan saya tentang manfaat jalan cepat ini.” (Inf-09, 20 tahun, laki-laki)

Pernyataan tersebut menggambarkan bahwa sebelumnya mahasiswa belum memiliki pemahaman yang memadai mengenai topik ini, dan bahwa *e-book* berhasil menjembatani kesenjangan informasi tersebut.

2. Ketepatan Sasaran

Para informan juga menilai bahwa materi dalam *e-book* sangat relevan dengan kebutuhan mereka sebagai remaja. Mereka merasa bahwa media digital seperti *e-book* lebih

sesuai dengan kebiasaan generasi muda yang cenderung mengakses informasi secara praktis melalui perangkat digital. Berikut adalah beberapa pernyataan yang mendukung temuan ini:

“Pas banget, Bu, karena kita memang butuh informasi ini. Kalau salah sumber, bisa berabe.” (Inf-03, 19 tahun, perempuan)

“Medianya cocok, Bu. Kita sukanya yang praktis, nggak usah baca buku konvensional. Ini tampilannya juga menarik banget.” (Inf-05, 20 tahun, laki-laki)

Pernyataan dari mahasiswa juga diperkuat oleh pendapat informan kunci, yaitu orang tua dari salah satu informan:

“Menurut saya bagus, Bu. Media ini efektif dan efisien untuk memberikan informasi pada remaja yang memang perlu edukasi tentang upaya menjaga kesehatan reproduksi.” (KI-02, 52 tahun, perempuan)

3. Perubahan Perilaku

Semua informan menyatakan bahwa setelah membaca *e-book*, mereka menjadi lebih sadar akan pentingnya menjaga kesehatan reproduksi melalui olahraga ringan seperti jalan cepat. Perubahan ini terlihat dari meningkatnya frekuensi aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin. Berikut kutipan dari informan:

“Ada perubahan dari saya, Bu. Saya mulai setiap Sabtu dan Minggu jalan cepat sekitar 45–60 menit di Puspem bareng teman-teman.” (Inf-07, 19 tahun, perempuan)

“Baru sadar, Bu, harus berubah. Jadi tiap Sabtu pagi saya sama Mama jalan cepat keliling perumahan.” (Inf-08, 19 tahun, perempuan)

Perubahan perilaku ini juga diamati langsung oleh orang tua, seperti yang diungkapkan oleh salah satu informan kunci:

“Iya, Bu, mulai dia ngajak saya tiap Sabtu pagi jalan-jalan muterin komplek. Katanya habis baca buku ini.” (KI-05, 55 tahun, perempuan)

Temuan-temuan ini menunjukkan bahwa *e-book* bukan hanya meningkatkan pemahaman mahasiswa, tetapi juga berdampak nyata dalam mendorong perubahan perilaku yang positif terkait gaya hidup sehat dan kesadaran terhadap kesehatan reproduksi.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penggunaan *e-book* terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan mahasiswa Program Studi Rekam Medis mengenai manfaat jalan cepat terhadap kesehatan reproduksi. Efektivitas ini tercermin dari dua tema utama yang ditemukan, yaitu Pemahaman Program dan Tepat Sasaran. Mayoritas informan menyatakan bahwa mereka baru memahami secara menyeluruh manfaat jalan cepat setelah membaca materi yang disampaikan dalam *e-book*. Hal ini sejalan dengan pendapat Darsini et al. (2019) yang menyatakan bahwa pengetahuan sangat erat kaitannya dengan tingkat pendidikan, di mana semakin tinggi pendidikan seseorang, semakin luas pula wawasan dan pemahamannya. Maka, pemanfaatan media pembelajaran berbasis teknologi seperti *e-book* menjadi sangat relevan untuk mendukung proses peningkatan pengetahuan.

E-book memiliki berbagai keunggulan yang membuatnya unggul dibandingkan media pembelajaran konvensional. Menurut Ciampa (2013), *e-book* dapat disimpan dalam perangkat elektronik yang ringkas dan praktis, memungkinkan pengguna membawa banyak buku dalam satu perangkat. Selain itu, *e-book* sering kali dilengkapi dengan fitur interaktif seperti *hyperlink*, multimedia, dan kemampuan pencarian yang canggih, serta dapat diakses kapan saja dan di mana saja selama tersedia koneksi internet. Keunggulan lainnya adalah sifatnya yang ramah lingkungan karena tidak memerlukan kertas dalam proses produksinya. Kemudahan akses dan format yang interaktif menjadikan *e-book* sebagai sarana pembelajaran yang efisien dan mendukung fleksibilitas belajar, khususnya bagi generasi digital saat ini.

Dampak positif dari penggunaan *e-book* tidak hanya dirasakan oleh mahasiswa sebagai peserta didik, tetapi juga oleh institusi pendidikan, terutama perpustakaan. Yuli (2024) menyebutkan bahwa penggunaan *e-book* meningkatkan kepuasan pemustaka, meningkatkan produktivitas, serta mendorong pengembangan keterampilan digital. Hal ini menunjukkan bahwa media digital seperti *e-book* tidak hanya membantu dalam transfer ilmu pengetahuan, tetapi juga membekali pengguna dengan kompetensi yang sesuai dengan tuntutan zaman. Penelitian ini sejalan dengan temuan Korat & Shamir (2013), yang menyatakan bahwa *e-book* mampu meningkatkan efisiensi pembelajaran, memperkuat pemahaman konsep, serta mendorong interaktivitas dalam proses belajar.

Selain itu, *e-book* yang digunakan melalui perangkat *mobile* turut berkontribusi dalam meningkatkan motivasi belajar remaja dan mendorong perubahan perilaku belajar menjadi lebih mandiri dan proaktif. Aisyah & Sucahyo (2022) menegaskan bahwa penggunaan *e-book* dalam proses pembelajaran mampu meningkatkan pemahaman konsep secara signifikan. Format penyajian *e-book* yang sederhana, fleksibel, dan dilengkapi dengan gambar serta informasi yang sistematis dan ringkas, memberikan nilai tambah bagi pelajar dalam memahami materi, baik berupa konsep maupun fakta. Hal ini menjadikan *e-book* tidak hanya

sebagai media alternatif, tetapi sebagai solusi inovatif dalam mendukung keberhasilan pembelajaran.

Dalam konteks pembentukan kompetensi, *e-book* juga memiliki pengaruh terhadap pengembangan ranah kognitif, afektif, dan psikomotor. Asep & Chaerul (2019) menyatakan bahwa kompetensi kognitif yang baik dapat mendorong penguatan pada sikap dan keterampilan peserta didik. Oleh karena itu, *e-book* dapat dikategorikan sebagai bahan ajar yang efektif dalam meningkatkan kompetensi mahasiswa secara menyeluruh. Melalui kemasan yang menarik dan aksesibilitas yang tinggi, *e-book* memberikan pengalaman belajar yang lebih dinamis dan sesuai dengan karakteristik pembelajar masa kini. Dengan demikian, media ini berpotensi besar dalam mendukung pencapaian tujuan pendidikan, khususnya dalam meningkatkan pengetahuan dan perilaku mahasiswa terkait kesehatan reproduksi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa *e-book* yang dikembangkan terbukti sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan serta mendorong perubahan perilaku mahasiswa terkait manfaat jalan cepat terhadap kesehatan reproduksi. Oleh karena itu, disarankan agar dosen atau tenaga pendidik mempertimbangkan penggunaan media pembelajaran digital seperti *e-book* dalam menyampaikan materi kesehatan, guna memperkuat pemahaman mahasiswa terhadap materi yang disampaikan secara lebih interaktif, praktis, dan sesuai dengan perkembangan teknologi saat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adrian, Q. J., Ambarwari, A., & Lubis, M. (2020). Perancangan buku elektronik pada pelajaran matematika bangun ruang sekolah dasar berbasis augmented reality. *Simetris: Jurnal Teknik Mesin, Elektro dan Ilmu Komputer*, 11(1), 171–176.
- Aisyah, D. D., & Sucahyo, I. (2022). Pengembangan media pembelajaran e-book berbasis mobile learning dan pendekatan inkuiri pada materi gelombang untuk meningkatkan pemahaman konsep siswa. *Inovasi Pendidikan Fisika*, 11(3), 23–31.
- Asep, M., & Chaerul, R. A. S. (2019). Tantangan kompetensi kognitif pada mata pembelajaran Pendidikan Agama Islam di Sekolah Menengah Atas Alfa Centauri Bandung. *Bandung: UIN Sunan Gunung Djati*, 8(2).
- Berkat, S. C. (2016). *Senam ayo bangkit*. <https://www.citraberkat.sch.id/surabaya/news/senam-ayo-bangkit/>
- BKKBN. (2024). *Menjawab permasalahan kesehatan reproduksi remaja melalui edukasi dan program GenRe*. <https://warta.bkkbndiy.id/menjawab-permasalahan-kesehatan-reproduksi-remaja-melalui-edukasi-dan-program-genre/>
- Ciampa, K. (2013). Learning in a mobile age: An investigation of student motivation. *Journal of Computer Assisted Learning*, 30(1), 82–96.

- Darsini, D., Fahrurrozi, F., & Cahyono, E. A. (2019). Pengetahuan: Artikel review. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 13.
- Fitria, R. D., Sri, A., & Amalia, R. (2022). Pengembangan e-booklet jenis-jenis jamur makroskopis di Taman Buah Lokal kawasan Mangrove Rambai Center sebagai bahan ajar biologi di SMA. *JUPEIS: Jurnal Pendidikan dan Ilmu Sosial*, 1(3), 157–172. <https://doi.org/10.55784/jupeis.vol1.iss3.163>
- Ghofur, A., & Kustijono, R. (2015). Pengembangan e-book berbasis Flash Kvisoft Flipbook pada materi kinematika gerak lurus sebagai sarana belajar siswa SMA kelas X. *Jurnal Inovasi Pendidikan Fisika*, 4(2), 176–180.
- Johariyah, A., & Mariati, T. (2018). Efektivitas penyuluhan kesehatan reproduksi remaja dengan pemberian modul terhadap perubahan pengetahuan remaja. *Jurnal Manajemen Kesehatan Yayasan RS. Dr. Soetomo*, 4(1), 38–46.
- Korat, O., & Shamir, A. (2013). Electronic books versus adult readers: Effects on children's emergent literacy as a function of social class. *Journal of Computer Assisted Learning*, 23(3), 248–259.
- Maryani, I., Hasanah, E., & Suyatno. (2023). *Asesmen diagnostik pendukung pembelajaran berdiferensiasi pada kurikulum merdeka*. K-Media.
- Nala, N. (2011). *Prinsip pelatihan fisik olahraga*. Universitas Udayana Press.
- Pradita, A. R., Mustika, D., Ainny, T. N., & Aeni, A. N. (2022). Penggunaan e-book Ass (Anak Sholeh Sholehah) untuk meningkatkan perilaku hemat dalam kehidupan sehari-hari untuk siswa sekolah dasar. *Al Qalam: Jurnal Ilmiah Keagamaan dan Kemasyarakatan*, 16(5), 1744–1751.
- Ruddamayanti. (2015). Pemanfaatan buku digital dalam meningkatkan minat baca. <https://jurnal.univpgripalembang.ac.id/index.php/Prosidingpps/article/view/2750>
- Universitas Brawijaya. (2024). *5 Kelebihan e-book dibanding buku fisik*. <https://lib.ub.ac.id/berita/5-kelebihan-e-book-dibandingbuku-fisik/>
- Widianto, E. (2021). Pemanfaatan media pembelajaran berbasis teknologi informasi. *Journal of Education and Teaching*, 2(2), 213–224.
- Yuli, A. (2024). Perspektif electronic book (e-book) dalam pelayanan perpustakaan berbasis digital. *MSIP*, 4(2), Desember.