

FAKTOR – FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN AKTIVITAS FISIK PADA REMAJA

Siti Nurbayanti Awaliyah¹, Dwi Hastuti¹, Winniane Shalsabila Soeherman¹

¹Fakultas Ilmu dan Teknologi Kesehatan Unjani

Corresponding Email :: awaliyahsitinurbayanti@gmail.com

Abstrak

Salah satu bentuk perilaku hidup sehat dan peningkatan kualitas hidup adalah dengan melakukan aktifitas fisik setiap hari. Pada situasi global saat ini 1 dari 4 orang dewasa dan 81% remaja tidak cukup melakukan aktivitas fisik. Kelompok remaja hingga dewasa muda (15-24 tahun) memiliki gaya hidup tidak aktif (kurang beraktivitas fisik) sebesar 52%. Adapun dampak dari kurangnya aktivitas fisik diantaranya obesitas, resistensi insulin, gangguan motorik, menurunnya fungsi otak, fungsi kognitif serta memicu terjadinya stroke, serangan jantung dan osteoporosis. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan aktivitas fisik pada remaja di Madrasah Aliyah As-Suurur Pameungpeuk Kabupaten Bandung. Desain penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Total sampel sebanyak 85 responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Stratified Random Sampling*. Pengumpulan data menggunakan kuesioner. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik rendah sebanyak 36 siswa (42,4%). Berdasarkan analisis bivariat, didapatkan hasil bahwa ada hubungan yang signifikan dari ke lima faktor dengan aktivitas fisik, diantaranya *self-efficacy* (p value = 0,013), motivasi (p value = 0,005), dukungan teman (p value = 0,016), persepsi manfaat (p value = 0,001) dan persepsi hambatan (p value = 0,005). Disarankan remaja secara rutin melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga berat setidaknya 15-30 menit perhari dan bisa membatasi jumlah waktu yang dihabiskan dengan tidak banyak bergerak. Saran untuk penelitian selanjutnya dapat meneliti variable lain seperti kepercayaan, lingkungan, pekerjaan dan budaya dengan aktivitas fisik untuk meningkatkan aktivitas fisik pada semua kelompok umur.

Kata kunci : Aktivitas fisik, remaja

Abstract

One form of healthy living behavior and improving the quality of life is by doing physical activity every day. In the current global situation, 1 in 4 adults and 81% of adolescents do not do enough physical activity. The group of adolescents to young adults (15-24 years) has an inactive lifestyle (lack of physical activity) of 52%. The impacts of lack of physical activity include obesity, insulin resistance, motor disorders, decreased brain function, cognitive function and triggering strokes, heart attacks and osteoporosis. This study aims to determine the factors related to physical activity in adolescents at Madrasah Aliyah As-Suurur Pameungpeuk, Bandung Regency. The research design used is quantitative with a cross-sectional approach. The total sample was 85 respondents. The sampling technique used was Stratified Random Sampling. Data collection using a questionnaire. The results showed that most respondents had low physical activity as many as 36 students (42.4%). Based on bivariate analysis, it was found that there was a significant relationship between the five factors with physical activity, including self-efficacy (p value = 0.013), motivation (p value = 0.005), friend support (p value = 0.016), perceived benefits (p value = 0.001) and perceived barriers (p value = 0.005). It is recommended that adolescents routinely do moderate to vigorous physical activity for at least 15-30 minutes per day and can limit the amount of time spent inactive. Suggestions for further research can examine other variables such as beliefs, environment, work and culture with physical activity to increase physical activity in all age groups.

Keywords : Adolescents, physical Activity.

PENDAHULUAN

Aktivitas fisik memiliki peran penting dalam meningkatkan dan menjaga kesehatan setiap individu (Endozo & Oluyinka, 2019). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI, 2019), menyebutkan salah satu bentuk perilaku hidup sehat dan peningkatan kualitas hidup adalah dengan melakukan aktifitas fisik setiap harinya. Aktivitas fisik diperlukan agar tetap sehat karena dapat membantu mengontrol berat badan, tekanan darah, kadar kolesterol, stres, mengurangi kecemasan, mengurangi risiko pengeroposan tulang, mencegah diabetes, meningkatkan daya tahan dan kekebalan tubuh, menjaga kelenturan sendi dan kekuatan otot serta memperbaiki postur tubuh (Losu AL, Punuh MI & Musa EC, 2022). *World Health Organization* (WHO, 2022) memperkirakan pada situasi global saat ini bahwa satu dari empat orang dewasa dan 81% remaja tidak cukup melakukan aktivitas fisik. Di Indonesia, dari data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas, 2018) menunjukkan kelompok remaja hingga dewasa muda (15-24 tahun) dengan gaya hidup *sedentary* (kurang aktivitas fisik) sebanyak 52%. Peningkatan ketidakaktifan fisik ini terjadi karena perubahan pola transportasi, peningkatan penggunaan teknologi untuk bekerja, rekreasi, nilai-nilai budaya, dan meningkatnya *sedentary lifestyle* (gaya hidup yang sebagian besar waktunya dihabiskan dengan aktivitas yang keluaran kalori sangat sedikit) sehingga membuat orang menjadi malas untuk bergerak.

Ketika individu dalam kondisi sehat, mereka sering kali tidak peduli dengan kesehatannya. Ketidakpedulian tersebut tercermin dengan melakukan perilaku yang bisa menimbulkan penyakit seperti kebiasaan mengonsumsi makanan dengan gizi yang tidak seimbang, jajan sembarangan, merokok, membiarkan lingkungan sekitarnya kotor dan rentan akan penyakit, tidak melakukan aktifitas fisik dan sebagainya. Individu baru akan peduli dengan kesehatannya ketika mereka jatuh sakit (Suryoadjie, K & Nugraha, 2018). Kebiasaan aktivitas fisik pada masa remaja berkaitan dengan kebiasaan aktivitas fisik pada masa dewasa. Individu yang rutin melakukan aktivitas fisik di masa remaja akan membawa kebiasaan tersebut hingga usia dewasa dan seterusnya (Salmi & Markuri TD, 2022). Sayangnya, para remaja sering kali merasa dirinya masih muda, sehat dan tidak memerlukan pencegahan penyakit karena menurutnya dampak yang ditimbulkan dari kurangnya aktivitas fisik itu muncul di usia tua (penyakit degeneratif) membuat mereka akhirnya tidak melakukan aktivitas fisik (Sabila S, 2022).

Perilaku seseorang melakukan aktivitas fisik dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal diantaranya jenis kelamin, intensitas aktivitas fisik dan motivasi intrinsik. Hasil penelitian pada remaja usia sekolah di Pakistan juga menyatakan bahwa faktor individu yang mencakup jenis kelamin, usia, *Body Mass Index*, *self-efficacy* dan motivasi, faktor Interpersonal yang mencakup dukungan orang tua, teman dan guru serta faktor terakhir yaitu faktor organisasi yang mencakup lingkungan, budaya dan kebijakan sekolah, *self-efficacy* dan motivasi berhubungan dengan aktifitas fisik pada remaja (Kiyani T, Kayani S, Kayani S, Batool I, Qi S & Biasutti M, 2021). Faktor eksternal berhubungan dengan aktivitas fisik diantaranya dukungan dari teman, persepsi manfaat aktivitas fisik dan persepsi hambatan dalam aktivitas fisik (Sabila, 2022). Penduduk usia produktif (15-64 tahun)

merupakan masa emas kehidupan yang salah satu prasyaratnya adalah selalu mempunyai kesehatan yang baik. Tanpa kondisi kesehatan yang baik, generasi muda usia produktif berisiko tidak mampu memberikan kontribusi terhadap pembangunan baik secara sosio maupun ekonomi negara (Farradika Y, Umniyatun Y, Nurmansyah MI & Jannah M. 2019).

Berdasarkan fakta yang telah diuraikan diatas, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan aktivitas fisik pada remaja di Madrasah Aliyah As-Suurur Pameungpeuk Kabupaten Bandung.

METODE

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif korelasi dengan rancangan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa dan siswi kelas X dan XI Madrasah Aliyah As-Suurur. Jumlah sampel sebanyak 85 responden dengan teknik *stratified random sampling*. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner.

Kuesioner untuk mengukur aktivitas fisik menggunakan kuesioner *Physical Activity Questionnaire for Adolescents* (PAQ-A) (Kowalski. KC, Crocker. PRE, Columbia. B, & Donen. RM, 2004). Kuesioner PAQ-A ini sudah diterjemahkan oleh Desi (2017). Ada beberapa penyesuaian dan perubahan karena adanya perbedaan aktivitas fisik atau jenis olahraga antara di Kanada dan Indonesia. PAQ-A adalah kuesioner yang mengukur tingkat aktivitas fisik selama 7 hari terakhir dengan total pertanyaan sebanyak 9 butir pernyataan. Kuesioner ini sudah diterjemahkan dan disesuaikan oleh Desi (2017), hasil uji validitas 0.464.

Pengukuran *self-efficacy* menggunakan kuesioner *General Efficacy Scale* (GES) (Schwarzer R, Jerusalem M, Johnston M., 1995), yang telah diterjemahkan kedalam Bahasa Indonesia dan diuji validitasnya oleh Novrianto R, Maretih AKE, Wahyudi H. (2019) dan terdapat 10 item pernyataan *general self-efficacy*. Untuk variabel motivasi, peneliti menggunakan kuesioner *Behavioural Regulation in Exercise Questionnaire 2* (BREQ-2) dari Markland, D, & Tobin, V, (2004) yang merupakan pengembangan dari teori penentuan nasib sendiri oleh Deci (2017). Kuesioner BREQ-2 dibagi dalam 5 dimensi diantaranya dimensi amotivasi, regulasi eksternal, regulasi introjeksi, regulasi teridentifikasi dan regulasi intrinsic serta masing – masing dimensi diberi bobot nilai.

Dalam pengukuran dukungan teman diadopsi dari kuesioner *Scales to measure social support for exercise behaviors* yang dikembangkan oleh Noroozi. A, Ghofranipour. F, Heydarnia. AR, Nabipour, I, & Shokravi FA, (2011) dan telah diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia oleh Juwono. Item dukungan teman terdiri dari 5 pernyataan. Terakhir, untuk variabel persepsi manfaat dan hambatan menggunakan *Exercise Benefits/Barriers Scale* (EBBS) (Fitriani. F, & Rudin. A, 2020). Kuesioner ini sudah disesuaikan, diuji baik uji validitas dan uji realibilitas. Peneliti menggunakan 16 item pernyataan dari instrumen *Exercise Benefits/Barriers Scale* yang terdiri dari 8 item pernyataan untuk persepsi

manfaat dan 8 item pernyataan untuk persepsi hambatan. Total item kuesioner terdiri dari 45 pernyataan yang harus diisi oleh responden.

Analisis univariat disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan presentase. Analisis bivariat menggunakan uji *Chi-Square*. Penelitian ini lolos uji etik sesuai dengan surat nomor: 109/KEPK/FITKes-UNJANI/VII/2023 yang dikeluarkan oleh Komisi Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Ilmu dan Teknologi Kesehatan (FITKes) Universitas Jenderal Achmad Yani Cimahi.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Variabel *Self-Efficacy*, Motivasi, Dukungan Teman, Persepsi Manfaat, Persepsi Hambatan dan Aktivitas Fisik pada Remaja di Madrasah Aliyah As-Suurur Pameungpeuk Bandung.

No.	Variabel	n = 85	Persentase (100%)
1.	<i>Self-efficacy</i>		
	Tinggi	37	43,5%
	Rendah	48	56,5%
2.	Motivasi		
	Motivasi Lebih Otonom	53	62,4%
	Motivasi Kurang Otonom	32	37,6%
3.	Dukungan Teman		
	Cukup	39	45,9%
	Kurang	46	54,1%
4.	Persepsi Manfaat		
	Kuat	36	42,4%
	Lemah	49	57,6%
5.	Persepsi Hambatan		
	Kuat	53	62,4%
	Lemah	32	37,6%
6.	Aktivitas Fisik		
	Tinggi	23	27,1%
	Sedang	26	30,6%
	Rendah	36	42,4%

Tabel 1 menunjukkan gambaran *self-efficacy* pada remaja di Madrasah Aliyah As-Suurur yaitu sebanyak 37 siswa (43,5%) memiliki *self-efficacy* tinggi dan sebanyak 48 siswa (56,6%) memiliki *self-efficacy* rendah. Gambaran motivasi siswa dapat dilihat pada tabel 1, yang menunjukkan sebanyak 53 siswa (62,4%) memiliki motivasi lebih otonom dan sebanyak 32 siswa (37,5%) memiliki motivasi kurang otonom. Untuk dukungan teman, didapatkan data bahwa dari 85 siswa, mayoritas siswa memiliki dukungan teman rendah sebanyak 46 siswa (54,1%) dan 39 siswa (45,9%) memiliki dukungan teman cukup.

Selanjutnya, berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa mayoritas siswa memiliki persepsi manfaat lemah sebanyak 49 siswa (57,6%) dan 36 siswa (42,4%) memiliki persepsi manfaat kuat. Berkebalikan dengan persepsi manfaat, banyak siswa yang memiliki persepsi hambatan kuat. Yaitu sebanyak 53 siswa (62,4%) dan 32 siswa (37,6%) memiliki persepsi hambatan lemah. Terakhir, untuk gambaran aktivitas fisik pada remaja di Madrasah Aliyah As-suurur didapatkan data bahwa dari 85 siswa, mayoritas siswa memiliki aktivitas fisik dengan kategori rendah, yaitu sebanyak 36 siswa (42,4 %), 26 siswa (30,6%)

memiliki aktivitas fisik dengan kategori sedang dan 23 siswa (27,1%) memiliki aktivitas fisik dengan kategori tinggi.

Tabel 2. Hasil Analisa Statistik Hubungan Variabel Bebas dengan Aktivitas Fisik pada Remaja di Madrasah Aliyah As-Suurur Pameungpeuk Kabupaten Bandung.

No.	Variabel	Aktivitas Fisik			Total	P-value	
		Tinggi	Sedang	Rendah			
1	Self-efficacy	Tinggi	10 (27,0%)	17 (45,9%)	10 (27,0%)	37 (100%)	0,0 13*
		Rendah	13 (27,1%)	9 (18,8%)	26 (54,2%)		
2	Motivasi	Motivasi Lebih Otonom	15 (23,8%)	22 (41,5%)	16 (30,2%)	53 (100%)	0,0 05*
		Motivasi Kurang Otonom	8 (25,0%)	4 (12,5%)	20 (62,5%)	32 (100%)	
3	Dukungan Teman	Cukup	14 (35,9%)	15 (38,5%)	10 (25,6%)	39 (100%)	0,0 16*
		Kurang	9 (19,6%)	11 (23,9%)	26 (56,5%)	46 (100%)	
4	Persepsi Manfaat	Kuat	16 (44,4%)	12 (33,3%)	8 (22,3%)	36 (100%)	0,0 01*
		Lemah	7 (14,3%)	14 (28,6%)	28 (57,1%)	49 (100%)	
5	Persepsi Hambatan	Kuat	9 (17,0%)	15 (28,3%)	29 (54,7%)	53 (100%)	0,0 05*
		Lemah	14 (42,8%)	11 (34,4%)	7 (21,9%)	32 (100%)	

Ket : * (signifikan)

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan mayoritas siswa dengan *self-efficacy* tinggi memiliki aktivitas fisik sedang yaitu sebanyak 17 siswa (45,9%) dan siswa dengan *self-efficacy* rendah memiliki aktivitas fisik rendah sebanyak 26 siswa (54,2%). Namun ditemukan juga siswa dengan *self-efficacy* tinggi memiliki aktivitas fisik rendah begitu juga sebaliknya. Untuk motivasi siswa, menunjukkan mayoritas siswa dengan motivasi lebih otonom memiliki aktivitas fisik sedang yaitu sebanyak 22 siswa (41,5%) dan siswa dengan motivasi kurang otonom memiliki aktivitas fisik rendah sebanyak 20 siswa (62,5%). Jumlah siswa dengan motivasi lebih otonom yang memiliki aktivitas fisik rendah juga tidak sedikit,

yaitu sebanyak 16 siswa (30,2%). Banyak siswa yang memiliki dukungan teman cukup dan aktivitas fisik sedang yaitu sebanyak 15 siswa (38,5%) dan siswa dengan dukungan teman kurang memiliki aktivitas fisik rendah sebanyak 26 siswa (56,5%). Namun ditemukan siswa dengan dukungan teman cukup juga memiliki aktivitas fisik yang rendah, yaitu sebanyak 10 siswa (25,6%).

Berdasarkan tabel 2, siswa dengan persepsi manfaat kuat paling banyak memiliki aktivitas fisik tinggi yaitu sebanyak 16 siswa (44,4%) dan siswa dengan persepsi manfaat lemah memiliki aktivitas fisik rendah sebanyak 28 siswa (57,1%). Didapatkan juga siswa dengan persepsi manfaat kuat memiliki aktivitas fisik yang rendah, sebanyak 8 siswa (22,3%). Terakhir, didapatkan data terbanyak siswa dengan persepsi hambatan kuat memiliki aktivitas fisik rendah yaitu sebanyak 29 siswa (54,7%) dan siswa dengan persepsi hambatan lemah memiliki aktivitas fisik tinggi sebanyak 14 siswa (42,8%). Data juga memperlihatkan siswa dengan persepsi hambatan kuat memiliki aktivitas fisik tinggi, begitu juga sebaliknya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara variabel *self-efficacy*, motivasi, dukungan teman, persepsi manfaat dan persepsi hambatan dengan aktivitas fisik pada remaja di Madrasah Aliyah As-Suurur karena hasil $p\text{-value} \leq \alpha 0,05$.

PEMBAHASAN

1. Analisa Univariat

Berdasarkan data yang didapatkan, mayoritas siswa memiliki aktivitas fisik dengan kategori rendah sebanyak 36 siswa (42,4%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Losu. et al, (2022), pada siswa kelas XI jurusan kecantikan SMKN 3 Manado bahwa tingkat aktivitas fisik siswa masih kurang aktif. Aktivitas fisik memiliki peran penting dalam meningkatkan dan menjaga kesehatan setiap individu (Endozo, 2019). *Self-efficacy* siswa adalah keyakinan siswa terhadap bagaimana ia merasakan, berpikir, memotivasi, dan berperilaku. Adapun beberapa faktor yang menyebabkan kurangnya *self-efficacy* pada seseorang, diantaranya pengalaman menguasai sesuatu. Keberhasilan akan meningkatkan efikasi diri sedangkan kegagalan akan menurunkan efikasi diri.

Hasil penelitian pada variable motivasi menunjukkan bahwa sebanyak 53 siswa (62,4%) memiliki motivasi lebih otonom dan sebanyak 32 siswa (37,5%) memiliki motivasi kurang otonom. Motivasi otonom itu sendiri adalah motivasi yang muncul ketika seseorang terlibat dalam suatu aktivitas dengan penuh kemauan, keinginan, dan merupakan pilihannya sendiri. Berdasarkan hasil penelitian di Madrasah Aliyah As-Suurur, menunjukkan bahwa sebanyak 39 siswa (45,9%) memiliki dukungan teman cukup dan sebanyak 46 siswa (54,1%) memiliki dukungan teman kurang. Terbukti bahwa kehadiran seorang teman juga akan meningkatkan motivasi remaja yang kelebihan berat badan dan kurus untuk berolahraga. Kebersamaan yang diberikan oleh teman selama aktivitas fisik dapat meningkatkan emosi positif remaja terhadap aktivitas fisik dan meningkatkan nilai penguatan olahraga (Salvy et al., 2009).

Hasil penelitian pada persepsi hambatan menunjukkan bahwa remaja di Madrasah Aliyah As-Suurur, didapatkan hasil siswa dengan persepsi manfaat kuat sebanyak 36 dari 85 responden (42,4%)

dan persepsi manfaat lemah sebanyak 49 siswa (57,6%). Hal ini sejalan dengan penelitian Lovell (2010), yang menyatakan bahwa manfaat dan hambatan yang dirasakan untuk berolahraga adalah mediator penting dari perubahan perilaku aktivitas fisik. Variabel persepsi hambatan ditemukan remaja dengan persepsi hambatan kuat sebanyak 53 siswa (62,4%) dan persepsi hambatan lemah sebanyak 32 siswa (37,6%). Hal ini sejalan dengan penelitian Abadini (2018), yang menyebutkan bahwa hambatan yang paling umum dalam mengikuti aktivitas fisik adalah perasaan kekurangan waktu, rasa lelah dan lemah, rasa takut akan cedera, serta kurangnya fasilitas dan kenyamanan.

2. Analisa Bivariat

Berdasarkan data yang didapatkan, menunjukkan hasil bahwa *self-efficacy* pada remaja di Madrasah Aliyah As-Suurur paling banyak memiliki *self-efficacy* rendah. Banyak responden memiliki keyakinan bahwa mereka dapat menyelesaikan masalah yang sulit jika berusaha keras, mampu mempertahankan serta meraih tujuan dan mampu mengatasi hal yang tidak sesuai dengan dugaan sekalipun. Namun tidak sedikit juga yang memiliki keyakinan sebaliknya. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Fitriani (2020) yang dilakukan pada siswa siswi SMP Negeri 3 Sampolawa ditemukan banyak siswa yang sering merasa tidak yakin dengan kemampuan dirinya sehingga menjadi tidak percaya diri (Oman, RF & King, AC. (1998). Variabel ini memiliki nilai $p\text{-value } 0,013 \leq \alpha 0,05$ yang artinya terdapat hubungan yang signifikan. Sesuai dengan teori,. Tetapi peneliti juga menemukan siswa dengan *self-efficacy* kuat tetapi masih memiliki aktivitas fisik yang rendah, begitu juga sebaliknya. Hal ini terjadi karena *self-efficacy* bukan satu-satunya faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik. Bisa saja karena siswa dengan *self-efficacy* tinggi tidak didukung oleh faktor lain seperti motivasi otonom, dukungan sosial, persepsi manfaat kuat dan hambatan yang lemah.

Mayoritas siswa memiliki motivasi lebih otonom, yaitu motivasi yang muncul ketika seseorang terlibat dalam suatu aktivitas dengan penuh kemauan, keinginan, dan merupakan pilihannya sendiri (Markland. D, & Tobin. V, 2004). Rata-rata responden tidak setuju dengan dimensi motivasi, regulasi eksternal dan netral terhadap dimensi regulasi introjeksi. Sedangkan untuk dimensi regulasi teridentifikasi dan regulasi intrinsik mayoritas responden setuju dengan dimensi tersebut. Sesuai dengan penelitian Murcia (2007), menyatakan bahwa regulasi introjeksi, regulasi teridentifikasi, dan regulasi intrinsik berhubungan positif dengan perilaku aktivitas fisik pada remaja, sedangkan motivasi dan regulasi luar berhubungan negatif dengan perilaku aktivitas fisik pada remaja. Hasil $p\text{-value}$ variabel ini adalah $0,005 \leq \alpha 0,05$ yang artinya ada hubungan signifikan antara motivasi otonom dengan aktivitas fisik pada remaja di Madrasah Aliyah As-Suurur ditandai dengan selama melakukan aktivitas fisik merupakan sesuai dengan kemauan, keinginan dan pilihannya sendiri. Tapi keadaan di lapangan juga menunjukkan hasil yang berkebalikan, yaitu beberapa responden dengan motivasi otonom memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah. Hal tersebut terjadi karena ada siswa dengan motivasi yang kuat tetapi selama beraktivitas fisik tidak menikmati waktunya, merasa tertekan, dipengaruhi oleh orang lain dan bukan kemauannya sendiri.

Variabel dukungan teman menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara dukungan teman dengan aktivitas fisik pada remaja di Madrasah Aliyah As-Suurur. Hal ini dapat terjadi karena Madrasah Aliyah As-Suurur merupakan pondok pasantren, dimana para siswa tinggal di asrama. Teman adalah orang yang paling banyak dan sering menghabiskan waktu bersama. Bersama teman, siswa bisa menjadi dirinya sendiri, saling melengkapi, percaya dan mengadopsi kebiasaan masing-masing. Contohnya kebiasaan melakukan aktivitas fisik bersama. Mereka bisa berolahraga bersama, saling mengajak, mengingatkan maupun memberi semangat. Ditambah banyak olahraga yang membutuhkan pasangan atau menjadi tim untuk dilakukan (Maturo CC, & Cunningham. SA, (2013). Sejalan dengan penelitian Camargo (2023) di Brazil menyimpulkan bahwa dukungan sosial dari teman terbukti memaksimalkan tingkat aktivitas fisik pada remaja (de Camargo. EM, da Costa. CG, Piola. TS, Bacil. EDA, López. Gil JF, & de Campos. W, 2023). Orang yang mendapat dukungan sosial 3,5 kali lebih aktif secara fisik dibandingkan yang tidak mendapat dukungan sosial (Abadini. D, & Wuryaningsih. CE, 2018).

Selanjutnya, dalam penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan persepsi manfaat. Hasil penelitian menyatakan bahwa individu yang memiliki persepsi manfaat yang positif cenderung melakukan aktivitas fisik lebih banyak begitu pun sebaliknya. Persepsi manfaat tentang aktifitas fisik dirasakan oleh remaja putri di Hongkong. Salah satu poin dalam persepsi manfaat aktivitas fisik adalah menyadari pentingnya aktivitas fisik bagi tubuh. Jika individu mengetahui dengan baik manfaat dari aktivitas fisik, maka individu pun akan melakukan aktivitas fisik secara rutin (Abadini. D, & Wuryaningsih. CE, (2018). Namun masih banyak siswa dengan persepsi manfaat kuat memiliki aktivitas fisik yang rendah, begitu juga sebaliknya. karena banyak siswa dengan persepsi manfaat yang tinggi tetapi juga memiliki persepsi hambatan kuat yang pada akhirnya membuat siswa tidak melakukan aktivitas fisik.

Berdasarkan persepsi hambatan, diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara persepsi hambatan dengan aktivitas fisik pada remaja di Madrasah Aliyah As-Suurur. Siswa dengan persepsi hambatan lemah memiliki aktivitas fisik tinggi dan siswa dengan persepsi hambatan kuat memiliki aktivitas fisik rendah. Individu dengan persepsi hambatan lemah, 2x lebih besar kemungkinannya untuk melakukan aktivitas fisik yang cukup dibandingkan dengan yang memiliki persepsi hambatan yang kuat (Abadini. D, & Wuryaningsih. CE, 2018). Menurut temuan peneliti, terdapat siswa dengan persepsi hambatan lemah juga memiliki aktivitas fisik yang rendah. Hal tersebut terjadi karena ada faktor lain yang mempengaruhi aktivitas fisik. Seperti faktor *self-efficacy*, motivasi, dukungan teman dan persepsi manfaat. Faktor – faktor tersebut bisa meningkatkan atau menurunkan kemungkinan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik secara rutin.

IMPLIKASI KEPERAWATAN

Penelitian ini memperkuat pentingnya faktor intrinsik dan ekstrinsik dalam melakukan aktivitas fisik pada remaja. *Self-efficacy*, motivasi, dukungan teman, persepsi manfaat dan persepsi hambatan

merupakan faktor penting bagi remaja dalam melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik ringan, sedang dan berat dapat dilakukan setiap hari oleh remaja untuk mencegah berbagai terjadinya penyakit tidak menular (PTM) seperti obesitas, peningkatan tekanan darah, kolesterol, diabetes melitus dan sebagai bentuk perilaku hidup sehat untuk meningkatkan kualitas hidup remaja.

KETERBATASAN PENELITIAN

Penelitian ini merupakan studi *cross sectional* yang variabel bebas dan terikat dinilai secara bersamaan pada waktu yang sama dan tidak ada prosedur tindak lanjut sehingga tidak menggambarkan peristiwa sesudahnya yang dialami oleh remaja dalam melakukan aktivitas fisik yang dapat berpengaruh terhadap kebiasaan melakukan aktivitas fisik sehingga tidak diketahui sebab akibat dari motivasi melakukan aktivitas fisik.

SIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa rata – rata remaja di Madrasah Aliyah As-Suurur Pameungpeuk Kabupaten Bandung memiliki aktivitas fisik kategori rendah. Terdapat hubungan antara aktivitas fisik pada remaja dengan *self-efficacy*, motivasi, dukungan teman, persepsi manfaat dan persepsi hambatan.

Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat membantu upaya dalam meningkatkan aktivitas fisik di kalangan remaja. Di lingkungan sekolah, misalnya dengan diadakannya edukasi tentang pentingnya melakukan aktifitas fisik, informasi tersebut dapat diberikan melalui berbagai media poster atau penyebaran leaflet. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi bahan rujukan, sumber informasi dan bahan referensi untuk penelitian selanjutnya agar bisa meneliti variable lain seperti kepercayaan, lingkungan, jenin aktifitas fisik yang dilakukan dan pengaruh budaya untuk meningkatkan tingkat aktivitas fisik individu.

DAFTAR PUSTAKA

- Abadini, D & Wuryaningsih, CE. (2018). Determinan Aktivitas Fisik Orang Dewasa Pekerja Kantoran di Jakarta Tahun. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*. 14(1). doi:10.14710/jpki.14.1.15-28.
- Cheng, KY., Cheng, PG., Mak, KT., Wong, SH., Wong, YK., & Yeung EW. (2003). Relationships of perceived benefits and barriers to physical activity, physical activity participation and physical fitness in Hong Kong female adolescents. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*. 43 (4). 523-529.
- De Camargo, EM., da Costa, CG., Piola, TS., Bacil, EDA., López, Gil JF., & de Campos W., (2023). Is Greater Social Support from Parents and Friends Related to Higher Physical Activity Levels among Adolescents, 10 (4). 1-12. doi:10.3390/children10040701
- Deci, EL., Olafsen AH., & Ryan RM. (2017). Self-Determination Theory in Work Organizations: The State of a Science. *Annu Rev Organ Psychol Organ Behav*, 4. 19-43.
- Desi, A. (2017). Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Jasmani dengan Kesegaran Jasmani Siswa Putri Kelas VIII SMPN 3 Depok Yogyakarta. *Jurnal Riset Physical Education*. Vol. 8 No.1. DOI: <https://doi.org/10.33558/motion.v8i1>

- Endozo, A & Oluyinka, S. (2019). Factors Affecting Physical Activity Participation Among University Students. *Journal Social Science Research*, 14, 3161-3170.
- Farradika Y, Umniyatun Y, Nurmansyah MI & Jannah M. Perilaku Aktivitas Fisik dan Determinannya pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka. (2019). *ARKESMAS (Arsip Kesehatan Masyarakat)*, 4(1). 134-142. doi:10.22236/arkesmas.v4i1.3548
- Fitriani, F., & Rudin, A. (2020). Faktor-Faktor Penyebab Rendahnya Efikasi Diri Siswa. *Jurnal Ilmiah Bening (Belajar Bimbingan dan Konseling)*, 4(2). 1-8.
- Juwono, I. D., n.d. Social Support for Diet and Exercise : Survey (Bahasa Indonesia). [Online] Available at: https://drjimsallis.org/measure_socialsupport.html [Accessed 23 February 2022].
- Kementrian Kesehatan. (2019). Apa Definisi Aktivitas Fisik? <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographicp2ptm/obesitas/apa-definisi-aktivitas-fisik>
- Kiyani T, Kayani S, Kayani S, Batool I, Qi S & Biasutti M. (2021). Individual, interpersonal, and organizational factors affecting physical activity of school adolescents in Pakistan. *Int J Environ Res Public Health*, 18(13). doi:10.3390/ijerph18137011
- Kowalski KC, Crocker PRE, Columbia B & Donen RM. (2004). The Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C) and Adolescents (PAQ-A) Manual. College of Saskatchewan.university of Saskatchewan.
- Losu AL, Puhun MI & Musa EC. (2022). Gambaran Aktivitas Fisik Siswa Kelas XI Jurusan Kecantikan Sekolah Menengah Kejuruan Negeri SMKN 3 Manado Saat Pembelajaran Jarak Jauh, 11(4), 75-82.
- Lovell, G. P., Ansari, W. El and Parker, J. K. (2010). Perceived exercise benefits and barriers of non-exercising female university students in the United Kingdom. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 7(3). 784–798. doi: 10.3390/ijerph7030784.
- Markland, D., & Tobin, V., (2004). A modification to the behavioural regulation in exercise questionnaire to include an assessment of amotivation. *Journal Sport Exercise Psychology*. 26(2). 191-196.
- Maturo, CC., & Cunningham SA. (2013). Influence of friends on children’s physical activity: A review. *American Journal Public Health*, 10 (7). 23-38.
- Murcia, JAM., Gimeno, EC., & Camacho AM. (2007). Measuring self-determination motivation in a physical fitness setting: Validation of the Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire-2 (BREQ-2) in a Spanish sample. *The Journal of Sports Medicin.*, 47(3). 366-374.
- Noroozi A., Ghofranipour. F., Heydarnia, AR., Nabipour, I., & Shokravi FA. (2011) Validity and reliability of the social support scale for exercise behavior in diabetic women. *Asia-Pacific Journal Public Health*, 23 (5). 730-741.
- Novrianto R, Maretih AKE, Wahyudi H. (2019). Validitas Konstruk Instrumen General Self Efficacy Scale Versi Indonesia. *Jurnal Psikologi*, 5 (1). 1-9.
- Oman, RF & King, AC. (1998). Predicting the adoption and maintenance of exercise participation using self-efficacy and previous exercise participation rates. *American Journal Of Health Promotion*, 112 (3). 154-161.
- Riskesdas Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar*.
- Sabila S. (2022). *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Ajktivitas Fisik pada Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2022*. <https://repository.uinjkt.ac.id/dspace/handle/123456789/67280>

- Salmi & Markuri TD. (2022). Faktor Sosioekonomi dan Tingkat Aktivitas Fisik Remaja pada Masa Pandemi COVID-19: Studi pada Siswa SMK. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 10 (2). 194-200.
- Salvy, S. J. et al. (2009). Effect of peers and friends on youth physical activity and motivation to be physically active, *Journal of Pediatric Psychology*, 34(2). 217–225. doi: 10.1093/jpepsy/jsn071.
- Schwarzer R & Jerusalem M. (1995). Generalized Self-Efficacy Scale. In J. Weinman, S. Wright, & M. Johnston, *Measures in health psychology: A user's portfolio. Causal and control beliefs* (pp. 35- 37). Windsor, England: NFER-NELSON.
- Suryoadji, K. and Nugraha, D. (2021). Aktivitas Fisik pada Anak dan Remaja selama Pandemi Covid-19: Sebuah Tinjauan Sistematis. *Khazanah: Jurnal Mahasiswa*, 13(1). 24–29. doi: 10.20885/khazanah.vol (13). iss1. art3.
- WHO. (2022). Obesity and overweight. [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight#:~:text=Body mass index \(BMI\) is,\(kg%2Fm2\)](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight#:~:text=Body mass index (BMI) is,(kg%2Fm2))