

Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Aktivitas Fisik Kurang Pada Remaja dan Dewasa Muda (Analisis Data Survei Kesehatan Indonesia 2023)

Purwaningtyas, Tasya Nabila

Deskripsi Lengkap: <https://lib.fkm.ui.ac.id/detail.jsp?id=138868&lokasi=lokal>

Abstrak

Kurangnya aktivitas fisik merupakan salah satu faktor risiko utama penyakit tidak menular (PTM) yang sering kali tidak disadari. Data WHO menunjukkan bahwa lebih dari 85% remaja Indonesia kurang melakukan aktivitas fisik. Masa remaja penting sebagai tahap awal pembentukan kebiasaan aktivitas fisik agar kebiasaan ini dapat terbawa hingga dewasa. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat aktivitas fisik serta faktor-faktor yang berhubungan dengan aktivitas fisik kurang pada remaja dan dewasa muda di Indonesia berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023. Penelitian ini menggunakan desain studi cross-sectional dengan pendekatan kuantitatif. Data berasal dari SKI 2023, dengan sampel sebanyak 164.061 individu usia 10–24 tahun. Analisis data dilakukan secara univariat, bivariat dengan uji regresi logistik sederhana, serta multivariat menggunakan regresi logistik ganda untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan aktivitas fisik. Sebanyak 40,4% responden beraktivitas fisik kurang. Aktivitas fisik kurang berasosiasi dengan usia muda 10-17 tahun (PR = 1,54; 95%CI = 1,5156 – 1,5595), jenis kelamin perempuan (PR = 1,12; 95%CI = 1,1060 – 1,1330), tidak bekerja/bersekolah (PR = 1,13; 95%CI = 1,1340 – 1,1650), dan IMT underweight (PR = 1,09; 95%CI = 1,0642 – 1,1081). Tidak ditemukan hubungan signifikan antara status ekonomi dengan aktivitas fisik dalam model akhir pada penelitian ini. Aktivitas fisik kurang masih menjadi masalah signifikan pada remaja dan dewasa muda di Indonesia. Faktor usia, jenis kelamin, status pekerjaan/sekolah, dan IMT berperan penting dalam mempengaruhi tingkat aktivitas fisik. Diperlukan intervensi yang disesuaikan dengan karakteristik demografis untuk meningkatkan aktivitas fisik kelompok usia muda.

Physical inactivity is one of the main risk factors for non-communicable diseases (NCDs), yet it often goes unnoticed. WHO data indicate that more than 85% of Indonesian adolescents engage in insufficient physical activity. Adolescence is a critical period for establishing physical activity habits that may carry into adulthood. This study aims to analyze physical activity levels and associated factors contributing to physical inactivity among adolescents and young adults in Indonesia, based on the 2023 Indonesia Health Survey (SKI). A cross-sectional study design with a quantitative approach was employed. Data were drawn from SKI 2023, comprising a sample of 164,061 individuals aged 10–24 years. Data analysis included univariate analysis, bivariate analysis using simple logistic regression, and multivariate analysis using multiple logistic regression to identify associated factors. A total of 40.4% of respondents were classified as having physical inactivity. Insufficient activity was associated with younger age (10–17 years) (PR = 1.54; 95%CI = 1.5156 – 1.5595), female gender (PR = 1.12; 95%CI = 1.1060 – 1.1330), being unemployed or not in school (PR = 1.13; 95%CI = 1.1340 – 1.1650), and underweight BMI (PR = 1.09; 95%CI = 1.0642 – 1.1081). No significant association was found between economic status and physical activity in the final model of this study. Physical inactivity remains a significant issue among adolescents and young adults in Indonesia. Age, gender, occupational/school status, and nutritional status (BMI) play a key role in

influencing physical activity levels. Targeted interventions tailored to demographic characteristics are needed to improve physical activity in younger age groups.</p>