

Determinan Perilaku Aktivitas Fisik Siswa SMP 41 Jakarta Selatan Tahun 2025

Sya'adila, Dina Mutia

Deskripsi Lengkap: <https://lib.fkm.ui.ac.id/detail.jsp?id=139048&lokasi=lokal>

Abstrak

WHO merekomendasikan remaja untuk melakukan aktivitas fisik minimal 60 menit setiap hari guna menjaga kesehatan dan mencegah penyakit tidak menular. Namun, tingkat aktivitas fisik remaja di DKI Jakarta masih tergolong rendah. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui determinan perilaku aktivitas fisik pada siswa SMP Negeri 41 Jakarta Selatan tahun 2025. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain cross-sectional. Sampel berjumlah 115 siswa kelas 7 dan 8 yang dipilih menggunakan simple random sampling. Pengumpulan data dilakukan secara primer menggunakan kuesioner, dengan pengukuran aktivitas fisik mengacu pada Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ). Analisis data dilakukan menggunakan uji Chi-Square. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 66,1% siswa memiliki aktivitas fisik kurang. Faktor pengetahuan ($p=0,001$), sikap ($p=0,001$), dan dukungan teman ($p=0,001$) memiliki hubungan yang signifikan dengan perilaku aktivitas fisik siswa. Sementara itu, fasilitas aktivitas fisik ($p>0,05$) dan dukungan keluarga ($p>0,05$) tidak berhubungan dengan aktivitas fisik. Diperlukan upaya peningkatan aktivitas fisik siswa melalui penguatan edukasi, pembentukan sikap positif, serta optimalisasi peran teman sebaya dalam mendukung perilaku aktif di lingkungan sekolah.

The World Health Organization recommends that adolescents engage in at least 60 minutes of physical activity daily to maintain health and prevent non-communicable diseases. However, the level of physical activity among adolescents in Jakarta remains low. This study aimed to determine the determinants of physical activity behavior among students of SMP Negeri 41 South Jakarta in 2025. This study employed a quantitative cross-sectional design. A total of 115 seventh- and eighth-grade students were selected using simple random sampling. Data were collected through a self-administered questionnaire, with physical activity measured using the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ). Data analysis was conducted using the Chi-square test. The results showed that 66.1% of students had insufficient physical activity. Knowledge ($p=0.001$), attitude ($p=0.001$), and peer support ($p=0.001$) were significantly associated with physical activity behavior. Meanwhile, physical activity facilities ($p>0.05$) and family support ($p>0.05$) were not significantly associated with physical activity. Efforts to improve students' physical activity are needed through strengthening health education, fostering positive attitudes, and optimizing peer support within the school environment.