



## **FAKTOR YANG BERPENGARUH TERHADAP AKTIVITAS FISIK PADA REMAJA DI MAN 2 KABUPATEN MOJOKERTO**

**Agustin Dwi Syalfina<sup>1</sup>, Elyana Mafticha<sup>2</sup>, Aisyah Dewani Putri<sup>3</sup>, Dian Irawati<sup>4</sup>,  
Sari Priyanti<sup>5</sup>, Wiwit Sulistyawati<sup>6</sup>**

<sup>(1,2,3)</sup>Kesehatan Masyarakat, STIKES Majapahit, Mojokerto, Indonesia

<sup>(4,5,6)</sup> Kebidanan, STIKES Majapahit, Mojokerto, Indonesia

### **ARTICLE INFO**

#### **Artikel history :**

Submitted : 2024-11-12

Accepted : 2024-12-13

Publish : 2024-12-31

#### **Kata kunci :**

Jenis-Kelamin, Motivasi,  
Dukungan, Aktivitas,  
emaja

#### **Keywords:**

Gender, Motivation,  
Support, Activity

### **ABSTRAK**

Remaja yang tidak melakukan aktifitas fisik secara teratur dapat meningkatkan berbagai penyakit tidak menular, salah satunya yaitu penyakit jantung, stroke, hipertensi, obesitas, dan diabetes mellitus. *World Health Organization* (WHO) memperkirakan lebih dari 80% remaja di dunia kurang dalam aktivitas secara fisik dan di Indonesia yaitu 35,5%. Tujuan penelitian ini yaitu menganalisis faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik remaja di MAN 2 Kabupaten Mojokerto. Jenis penelitian yaitu *cross sectional* dengan teknik sampling *proportionate stratified random sampling* yang jumlah sampelnya 126 responden. Data dikumpulkan dengan mengisi kuesioner kemudian diolah dan dianalisis menggunakan uji *chi-square* dengan  $\alpha$  0,05. Hasil analisis diperoleh bahwa sebagian besar responden dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 64,3%, sebagian besar responden dengan motivasi negatif sebanyak 52,4%, sebagian besar responden dengan dukungan teman positif sebanyak 51,6%, sedangkan hampir setengahnya responden dengan aktivitas fisik ringan sebanyak 36,5%. Uji analisis bivariat menunjukkan bahwa jenis kelamin, motivasi, dukungan teman berpengaruh terhadap aktivitas fisik dengan nilai  $p$  value=0,000,  $p$  value=0,000 dan  $p$  value=0,000. Sehingga diharapkan dukungan sekolah dan tenaga kesehatan untuk meningkatkan perilaku aktivitas fisik pada remaja.

### **ABSTRACT**

Adolescents who do not engage in regular physical activity can develop various non-communicable diseases, one of which is heart disease, stroke, hypertension, obesity and diabetes mellitus. The *World Health Organization* (WHO) estimates that more than 80% of teenagers in the world lack physical activity and in Indonesia that is 35.5%. The aim of this research was to analyze the factors that influence the physical activity of teenagers in MAN 2 Mojokerto Regency. The type of research was *cross sectional* with a *proportionate stratified random sampling* technique with a sample size of 126 respondents. Data was collected by filling out a questionnaire then processed and analyzed using the *chi-square* test with  $\alpha$  0.05. The results of the analysis showed that the majority of respondents were female, 64.3%, the majority of respondents with negative motivation, 52.4%, the majority of respondents with positive friend support, 51.6%, while almost half of the respondents had light physical activity. as much as 36.5%. The bivariate analysis test shows that gender, motivation, friend support influence physical activity with  $p$  value=0.000,  $p$  value=0.000 and  $p$  value=0.000. So it is hoped that support from schools and health workers will increase physical activity behavior in adolescents.

#### **Corresponding Author:**

Elyana Mafticha

STIKES Majapahit, Mojokerto, Indonesia

Telp. : 08113412825

Email: elyanama@gmail.com

## **PENDAHULUAN**

Aktivitas fisik yang tidak dilakukan secara rutin menjadi penyebab tertinggi terjadinya penyakit kronis yang berujung kematian. Kurangnya aktivitas fisik atau aktivitas *sedentary* serta gaya hidup yang kurang sehat dan teratur menyebabkan risiko PTM (Penyakit Tidak Menular) (Wungow et al., 2021). PTM yang disebabkan karena aktivitas fisik rendah dapat menjadi penyebab penyakit jantung, stroke, hipertensi, obesitas, diabetes mellitus, dan meningkatkan risiko osteoporosis. Kurangnya aktivitas fisik juga dapat mempengaruhi kesehatan psikologis seperti meningkatnya kecemasan, stres, dan menurunnya kualitas hidup serta kesejahteraan (Sabila, 2022).

Remaja berusia 10-24 tahun memiliki populasi 24% di dunia dan merupakan investasi kesehatan didunia saat ini, hingga dewasa dan untuk generasi berikutnya dan ketidakaktifan fisik remaja berkontribusi pada masalah kesehatan global terutama pada gangguan kardiometabolik dan kesehatan mental (Sluijs et al., 2021). Pada Tahun 2022 data *World Health Organization* (WHO) menunjukkan lebih dari 80% populasi remaja di dunia kurang aktivitas secara fisik (WHO, 2022). WHO mencatat berkurangnya aktivitas fisik menjadi penyebab kematian penyakit kardiovaskular nomor 4 di dunia. Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan aktivitas fisik rendah pada penduduk usia  $\geq 10$  tahun di Indonesia yaitu 35,5% (Kemenkes RI, 2018). Pada tahun 2018 data proporsi aktivitas fisik kurang di Provinsi Jawa Timur yaitu sebesar 33,9% (Melita et al., 2023).

Aktivitas fisik disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu pengetahuan, sikap, motivasi, usia, jenis kelamin, ketersediaan fasilitas olahraga, ketersediaan akses ke fasilitas olahraga, dukungan teman, dan dukungan keluarga. Berdasarkan jenis kelamin, diketahui bahwa laki-laki lebih aktif secara fisik dibandingkan perempuan. Hal ini terjadi karena perempuan lebih banyak menghabiskan waktunya di rumah untuk melakukan peran pengasuhan yang membatasi waktu mereka untuk terlibat dalam aktivitas fisik, sedangkan laki-laki hanya memiliki peran dalam bekerja di luar rumah yang membuat mereka lebih banyak beraktivitas secara fisik. Saat ini banyak usia remaja hingga dewasa yang kurang beraktivitas fisik diakibatkan karena adanya motivasi yang kurang untuk melakukan aktivitas fisik. Mereka semakin disibukkan dengan rutinitas harian dan lebih cenderung menghabiskan waktu luangnya dengan bermain game online dan media sosial. Saat melakukan aktivitas fisik mereka merasa asyik melakukannya bersama-sama, sehingga mereka hanya ingin melakukannya bersama teman atau kerabat yang mengajaknya (Rahmawati, 2020).

Remaja sekolah dan kuliah usia 10-24 tahun menunjukkan bahwa dapat diketahui sebagian besar jenis kelamin laki-laki memiliki aktivitas fisik cukup dan sebagian kecil jenis kelamin perempuan memiliki aktivitas cukup, sedangkan untuk aktivitas fisik kurang terdapat sebagian kecil dengan jenis kelamin laki-laki dan sebagian besar dengan jenis kelamin perempuan (Sujarwati et al., 2023). Remaja usia 20-23 tahun di Kota Surabaya menunjukkan bahwa dapat diketahui dari remaja dengan tingkat motivasi untuk aktivitas fisik kategori rendah dan tinggi memiliki presentase yang sama sebesar 25%, 50% remaja motivasi dalam kategori sedang untuk melakukan aktivitas fisik (Bayudamai & Yuliasrid, 2022). Kementerian kesehatan RI menganjurkan untuk beraktivitas fisik yang cukup dan teratur sebanyak 3-5 kali dalam seminggu dengan waktu paling sedikit 150-300 menit per minggu atau setara dengan 30-60 menit per hari. Beraktivitas fisik memberikan manfaat kesehatan serta mengurangi risiko penyakit kardiovaskular dan obesitas (Dewi, 2022). Tujuan penelitian ini adalah untuk

mengetahui faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik remaja di MAN 2 kabupaten mojokerto.

**METODE**

**Jenis Penelitian**

Design penelitian yang digunakan yaitu penelitian kuantitatif menggunakan metode observasional analitik tipe *cross sectional*.

**Lokasi dan Waktu Penelitian**

Lokasi penelitian di MAN 2 Kabupaten Mojokerto dan dilaksanakan pada bulan Februari hingga Mei 2024.

**Populasi dan Sampel**

Populasi yaitu seluruh siswa di MAN 2 Kabupaten Mojokerto sejumlah 1392 siswa, diambil menggunakan metode *proportionate stratified random sampling* diperoleh besar sampel 126 responden.

**Pengumpulan Data**

Data dikumpulkan dengan teknik angket memakai instrumen berupa kuesioner untuk mengukur tingkat jenis kelamin, motivasi, dukungan teman dan aktivitas fisik. Kuesioner motivasi dan dukungan teman yang berjumlah masing-masing 10 soal telah diuji dengan 20 responden dengan R-tabel 0,444. Hasil validitas dan reliabilitas pada kuesioner motivasi didapatkan nilai *cronbach alpha* 0.769 dan dukungan teman didapatkan nilai *cronbach alpha* 0.768. Berdasarkan hasil uji validitas dan reliabilitas tersebut maka kuesioner yang digunakan dinyatakan valid dan reliabel untuk penelitian ini.

**Analisis Data**

Penelitian ini menggunakan uji analisis yang digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen yaitu uji statistik nonparametrik jenis *chi-square*.

**HASIL**

**Tabel 1. Karakteristik Responden**

Variabel	Jumlah (n)	Persentase (%)
Usia (Tahun)		
16	67	53,2
17	41	32,5
18	18	14,3
Jenis Kelamin		
Laki-laki	45	35,7
Perempuan	81	64,3
Motivasi		
Positif	60	47,6
Negatif	66	52,4
Dukungan Teman		
Positif	65	51,6
Negatif	61	48,4
Aktivitas Fisik		
Ringan	46	36,5
Sedang	43	34,1
Berat	37	29,4

Tabel 1 diketahui 126 responden berusia 16 tahun (53,2%), sebagian besar berjenis kelamin perempuan (64,3%), sebagian besar dengan motivasi tentang aktivitas fisik yang negatif (52,4%), sebagian besar dengan dukungan teman tentang aktivitas

fisik yang positif (51,6%), dan hampir setengahnya dengan aktivitas fisik ringan (36,5%).

**Tabel 2 Uji Bivariat Faktor Yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik Remaja**

Variabel	Aktivitas Fisik						Total		P value
	Ringan		Sedang		Berat		n	%	
	n	%	n	%	n	%			
Jenis Kelamin									
Laki-laki	7	15,2	16	37,2	22	59,5	45	35,7	0,000
Perempuan	39	84,8	27	62,8	15	40,5	81	64,3	
Motivasi									
Positif	5	10,9	25	58,1	30	81,1	60	47,6	0,000
Negatif	41	89,1	18	41,9	7	18,9	66	52,4	
Dukungan Teman									
Positif	14	30,4	24	55,8	27	73,0	65	51,6	0,000
Negatif	32	69,6	19	44,2	10	27,0	61	48,4	

Tabel 2 dapat diketahui bahwa responden jenis kelamin laki-laki memiliki aktivitas fisik berat sebanyak 22 responden (59,5%), sedangkan responden jenis kelamin perempuan hampir seluruhnya memiliki aktivitas fisik ringan sebanyak 39 responden (84,8%). Hasil uji statistik menunjukkan ada pengaruh jenis kelamin terhadap aktivitas fisik dengan nilai *p value*  $0,000 < 0,05$ .

Adapun hampir seluruhnya responden yang memiliki motivasi positif dengan aktivitas fisik berat sebanyak 30 responden (81,1%), sedangkan responden yang memiliki motivasi negatif hampir seluruhnya dengan aktivitas fisik ringan sebanyak 41 responden (89,1%). Hasil uji statistik diperoleh motivasi berpengaruh signifikan terhadap aktivitas fisik (*p value*  $0,000 < 0,05$ ).

Adapun sebagian besar responden yang memiliki dukungan teman positif dengan aktivitas fisik berat yaitu 27 responden (73%), sedangkan responden yang memiliki dukungan teman negatif sebagian besar dengan aktivitas fisik ringan sebanyak 32 responden (69,6%). Uji analisis bivariat menunjukkan dukungan teman berpengaruh terhadap aktivitas fisik dengan besar *p value* 0,000.

**PEMBAHASAN**

Berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki jenis kelamin perempuan. Hasil penelitian ini sependapat dengan penelitian (Apriliani & Sofiani, 2020) yang menunjukkan bahwa dari 303 responden dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 280 responden (92,4%) dan responden dengan jenis kelamin laki-laki sebanyak 23 responden (7,6%).

Perempuan cenderung lebih sering menderita masalah kesehatan dibandingkan laki-laki. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 47,5% perempuan berisiko lebih tinggi mengalami masalah kesehatan dibandingkan laki-laki. Saat ini, beban kematian dan kecacatan terbesar pada perempuan disebabkan oleh penyakit tidak menular (PTM). Kesehatan perempuan secara efektif dapat ditingkatkan melalui pengalokasian sumber daya yang memadai untuk pencegahan, pengelolaan, dan pengobatan PTM pada perempuan. Oleh karena itu, setiap sekolah menerapkan program terkait dengan kesehatan perempuan untuk mencegah terjadinya gangguan kesehatan. Program tersebut berupa kesehatan reproduksi, pencegahan obesitas, gangguan status gizi, konsumsi tablet *Ferros* (Fe) untuk mencegah anemia, dan posbindu PTM serta peningkatan

aktivitas pada remaja untuk mencegah penyakit tidak menular (Suwijik & A'yun, 2022). Menurut penelitian Ricardo et al., 2022 bahwa prevalensi aktifitas fisik laki-laki lebih tinggi 6,7% dibandingkan perempuan dari 64 negara yang terdiri dari negara dengan pendapatan perkapita rendah dan tinggi. Anak perempuan diseluruh dunia secara keseluruhan kurang aktif dibanding laki-laki sehingga perlu diupayakan keaktifan perempuan dalam melakukan aktifitas fisik dan mendorong kesetaraan gender dalam aktifitas fisik (Ricardo et al., 2022).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap jenis kelamin responden menunjukkan bahwa jenis kelamin yang ditunjukkan memiliki perbedaan. Hal ini dikarenakan proporsi jumlah siswa di MAN 2 Kabupaten Mojokerto sebagian besarnya adalah perempuan dibandingkan dengan siswa laki-laki, serta perlu adanya peningkatan dan perhatian khusus terhadap kesehatan perempuan karena perempuan rentan akan masalah kesehatan, maka dengan adanya program kesehatan untuk remaja perempuan seperti konsumsi tablet *Ferros* (Fe) dan posbindu PTM diharapkan dapat mencegah masalah kesehatan sejak dini dan dapat meningkatkan kualitas hidup.

Hasil penelitian berdasarkan motivasi siswa menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki motivasi negatif. Hal tersebut karena remaja di MAN 2 Kabupaten Mojokerto merasa aktivitas fisik sangat membosankan jika dilakukan setiap hari dan melakukan aktivitas fisik karena disuruh orang tua serta melakukannya hanya agar dipuji orang lain.

Motivasi merupakan mediator penting bagi seseorang dalam melakukan suatu aktivitas, karena diartikan sebagai dorongan yang datang dari dalam diri ataupun dari luar diri untuk melakukan suatu aktivitas yang mencapai suatu tujuan (Nugroho, 2022). Aktivitas fisik agar mencapai hasil yang optimal, perlu adanya motivasi dalam melakukan aktivitas fisik. Teori *Self Determination Theory* (SDT), terdapat beberapa jenis motivasi yang mempengaruhi aktivitas fisik seseorang yaitu berupa *amotivation*, *external regulation*, *introjected regulation*, *identified regulation*, dan *integrated regulation* (Palguna et al., 2020). Motivasi sendiri merupakan faktor penting yang mempengaruhi perilaku seseorang dalam melakukan aktivitas fisik. Motivasi yang tinggi akan memberikan ketertarikan dan kesenangan saat melakukan aktivitas (Melinda, 2024).

Berdasarkan hasil peneliti terhadap motivasi negatif yang ditunjukkan oleh responden, membuktikan bahwa meskipun responden kurang termotivasi terhadap aktivitas fisik namun mereka memberikan respon yang baik jika beraktivitas fisik dapat meningkatkan kesehatan. Jadi, jika remaja di MAN 2 Kabupaten Mojokerto memiliki motivasi yang baik terhadap aktivitas fisik berupa *amotivation*, *external regulation*, *introjected regulation*, *identified regulation*, dan *integrated regulation*, maka akan memberikan perilaku yang baik pula untuk tetap melakukan aktivitas fisik secara rutin.

Berdasarkan dukungan teman tentang aktivitas fisik dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki dukungan teman positif. Hal tersebut karena remaja di MAN 2 Kabupaten Mojokerto saling mendukung, memberikan saran, dan memberikan informasi tentang pentingnya untuk melakukan aktivitas fisik.

Dukungan teman merupakan dukungan dari orang lain yang berada dalam rentang usia yang sama berupa saran, motivasi, informasi, dan bantuan langsung. Dukungan teman dinilai dengan menggunakan empat indikator yaitu dukungan emosional, penghargaan, instrumental, dan informatif. Dukungan teman pada remaja berhubungan dengan perilaku aktivitas fisik positif pada remaja. Bentuk peran yang dapat dilakukan adalah dengan berniat untuk berolahraga bersama, saling mengingatkan untuk rutin

melakukan aktivitas fisik setiap hari, dan saling mendukung hobi masing-masing (Pradany et al., 2020). Remaja lebih banyak berinteraksi dengan teman sebayanya, karena remaja lebih banyak menghabiskan waktu bersama atau bertemu secara langsung disanalah remaja bersama-sama melakukan aktifitas apapun, dan remaja saling memberikan ide-ide positif kepada teman sebayanya (Zuvita et al., 2022). Penelitian Nagata et al., 2022 menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh signifikan terhadap aktifitas fisik remaja dengan besar  $OR=1,20$  artinya lingkungan social yang kurang mendukung 1,20 kali berisiko menyebabkan remaja tidak melakukan aktifitas fisik sedang dan berat dibandingkan lingkungan sosial yang mendukung (Nagata et al., 2022).

Berdasarkan hasil peneliti yang dilakukan terhadap dukungan teman responden menunjukkan bahwa dengan adanya dukungan teman berupa dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informatif membuat remaja mampu meningkatkan kesehatannya dengan melakukan aktivitas fisik secara rutin, karena remaja lebih banyak meluangkan waktu dengan teman, hal tersebut yang dapat meningkatkan peluang untuk mendukung dan meningkatkan aktivitas fisik.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa hampir setengahnya responden memiliki aktivitas fisik ringan. Hal tersebut karena remaja di MAN 2 Kabupaten Mojokerto kurang termotivasi untuk melakukan aktivitas fisik. Mereka banyak menghabiskan waktu yang tidak membutuhkan banyak gerak seperti berbaring, nongkrong, bermain *handphone* dan aktivitas fisik yang cenderung dilakukan hanya berjalan kaki santai dan melakukan pekerjaan rumah.

Aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi, termasuk kegiatan yang dilakukan waktu bekerja, bermain, melakukan pekerjaan rumah, berpergian, dan melakukan aktivitas rekreasi. Aktivitas fisik umumnya dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor-faktor tersebut dapat memberikan dampak positif berupa hasil yang maksimal ketika melakukan aktivitas fisik (Apriliani & Sofiani, 2020).

Hasil penelitian ini sependapat dengan penelitian Hastuti et al., 2023 yang menunjukkan bahwa remaja yang melakukan aktivitas fisik ringan sebesar 139 remaja (68,81%), aktivitas fisik kategori sedang sebesar 52 remaja (25,7%), dan aktivitas fisik berat yaitu 11 remaja (5,44%). Hasil analisis statistik menunjukkan bahwa remaja paling banyak melakukan aktivitas seperti tidur, makan dan minum, berdiri, dan menyisir. Aktivitas fisik yang dilakukan yaitu aktivitas fisik transportasi seperti berjalan-jalan, duduk di kendaraan dan aktivitas fisik rumah tangga seperti mengepel lantai, menyapu, mencuci piring serta aktivitas fisik lainnya seperti baca buku, melihat televisi, melukis, mendengarkan musik, dan lain sebagainya (Ani Hastuti et al., 2023).

Berdasarkan hasil peneliti yang dilakukan terhadap aktivitas fisik responden menunjukkan bahwa jika remaja di MAN 2 Kabupaten Mojokerto memiliki persepsi dan motivasi kategori baik tentang gaya hidup yang sehat sehingga akan melakukan aktivitas fisik yang rutin dan adekuat karena aktivitas fisik sangat penting dilakukan secara rutin sehingga badan tetap sehat, mencegah penyakit menahun serta dapat mempertahankan kualitas hidup agar tubuh tetap sehat dan bugar.

Berdasarkan hasil dari uji *chi-square* pada tabel 2 diperoleh bahwa ada pengaruh jenis kelamin dengan aktivitas fisik. Hal ini di dukung oleh siswa berjenis kelamin laki-laki lebih banyak melakukan aktivitas fisik berat daripada remaja berjenis kelamin perempuan.

Hasil penelitian ini sependapat dengan penelitian Farradika et al., 2019 bahwa terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan aktivitas fisik, remaja dengan jenis kelamin perempuan lebih banyak melakukan aktivitas fisik pasif dibandingkan remaja dengan jenis kelamin laki-laki. Aktivitas fisik memberi manfaat besar untuk remaja, antara lain meningkatkan kebugaran dan kesehatan serta memperpanjang usia. Namun sayangnya tidak semua remaja aktif melakukan aktivitas fisik sebagaimana mestinya (Farradika et al., 2019).

Faktor pemungkin laki-laki lebih aktif dibandingkan dengan jenis kelamin perempuan adalah dari perbedaan jenis aktivitas fisiknya. Laki-laki cenderung lebih menyukai aktivitas fisik seperti kegiatan olahraga yang bersifat kompetitif, latihan kekuatan, dan latihan aerobik. Sedangkan perempuan cenderung lebih menyukai aktivitas fisik seperti berjalan kaki dan berpartisipasi dalam kegiatan yang bersifat santai (Sabila, 2022).

Seseorang bertindak dan mencerminkan penampilan sesuai dengan jenis kelaminnya. Laki-laki lebih banyak memiliki kemampuan dalam kebugaran jasmani yang lebih besar karena tenaga dan kecepatan laki-laki lebih tinggi dibandingkan dengan perempuan. Hal tersebut yang menyebabkan remaja dengan jenis kelamin laki-laki lebih aktif beraktivitas fisik, akan tetapi remaja dengan jenis kelamin perempuan juga dapat meningkatkan aktivitas fisiknya dengan lebih sering melakukan kegiatan yang membutuhkan aktivitas lebih atau aktivitas yang berat.

Berdasarkan hasil dari uji *chi-square* pada tabel 2 diperoleh bahwa ada pengaruh motivasi dengan aktivitas fisik. Hal ini di dukung oleh motivasi yang masih kurang terhadap aktivitas fisik seperti masih banyaknya remaja yang menghabiskan waktu hanya untuk berbaring dan bermain ponsel, terlalu lelah untuk melakukan aktivitas fisik, dan kesulitan dalam meluangkan waktu, mereka melakukan aktivitas fisik hanya karena disuruh orang tua dan mereka beranggapan bahwa aktivitas fisik membosankan jika dilakukan setiap hari.

Penelitian ini sependapat dengan hasil penelitian Palguna et al., 2020 bahwa terdapat hubungan antara motivasi dengan aktivitas fisik, remaja yang melakukan aktivitas fisik dengan motivasinya sendiri memiliki tingkat aktivitas fisik lebih tinggi atau lebih aktif daripada remaja dengan motivasi lebih lemah atau motivasi yang berasal dari luar diri sendiri. Aktivitas fisik adalah bagian penting dalam kehidupan sehari-hari untuk menunjang kesehatan seseorang. Akan tetapi, beberapa orang mungkin merasa kurang motivasi atau keinginan untuk beraktivitas fisik, sementara yang lain mungkin merasa senang melakukan aktivitas fisik (Palguna et al., 2020).

Remaja tidak memiliki motivasi tinggi cenderung kurang aktif dalam melakukan aktivitas fisik. Hal tersebut disebabkan oleh faktor yaitu karena mereka tidak menikmati kegiatan olahraganya ataupun karena disuruh atau diperhatikan oleh orang lain. Sehingga perlu adanya peningkatan kesadaran dan semangat dalam diri remaja untuk melaksanakan aktivitas fisik yang teratur.

Berdasarkan hasil analisis pada tabel 2 diperoleh bahwa ada pengaruh dukungan teman dengan aktivitas fisik. Hal ini berkaitan dengan banyaknya remaja yang mendapatkan dukungan dari teman berupa saran dan informasi terkait pentingnya melakukan aktivitas fisik.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Irdyandiwa & Maksun, 2019 bahwa terdapat dukungan teman memiliki hubungan signifikan dengan aktivitas fisik. Teman juga berperan aktif dalam memberikan dukungan sosial karena teman dianggap memiliki pemahaman yang lebih baik terhadap individu. Sebagai teman perlu saling

mengingatkan, memotivasi dan mendukung, sebab dukungan sosial tidak hanya didapatkan dari satu orang saja tetapi saling melibatkan satu sama lain (Irdyandiwa & Maksun, 2019).

Remaja dengan dukungan teman terhadap aktivitas fisik yang tinggi maka akan semakin tinggi kesadarannya dalam melakukan aktivitas fisik. Hal tersebut disebabkan karena dukungan teman berperan aktif dalam meningkatkan peluang untuk berperilaku positif dan membawa dampak yang bagus untuk aktif bergerak dan hidup sehat. Maka dari itu peran teman sangatlah bermakna untuk meningkatkan kesehatan.

## **SIMPULAN**

Penelitian ini menyimpulkan bahwa ada pengaruh jenis kelamin, motivasi, dan dukungan teman dengan aktivitas fisik pada remaja di MAN 2 Kabupaten Mojokerto. Jenis kelamin laki-laki memiliki aktivitas fisik dalam kategori lebih berat dibandingkan dengan jenis kelamin perempuan karena laki-laki lebih menyukai aktivitas secara fisik seperti kegiatan olahraga dan aerobik, sedangkan perempuan cenderung lebih menyukai aktivitas fisik yang bersifat santai dan jika remaja memiliki motivasi yang baik terhadap aktivitas fisik maka meningkatkan perilaku baik pula untuk melakukan aktivitas fisik secara rutin, serta dengan dukungan teman yang tinggi maka akan semakin tinggi kesadaran remaja dalam melakukan aktivitas fisik untuk meningkatkan kesehatan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Ani Hastuti, T., Erlina Listyarini, A., Nugroho, A. A., Rohmah Muktiani, N., & Suryatama, P. (2023). Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas X Pada Masa Pembelajaran Jarak Jauh Di Sma Negeri 3 Salatiga Jawa Tengah. *Jurnal Gizi & Kesehatan Manusia Ilmiah Olahraga (MAJORA)*, 29(1), 2023–2031.
- Apriliani, L., & Sofiani, Y. (2020). Hubungan Usia dan Jenis Kelamin Dengan Aktivitas Fisik Selama Masa Social Distancing Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jakarta Tahun 2020. *Range Management and Agroforestry*, 4(1)(2), 6.
- Bayudamai, C. P., & Yuliastrid, D. (2022). Tingkat Motivasi Berolahraga dan Aktivitas Fisik pada Remaja di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(4), 7–12.
- Dewi, K. W. P. (2022). Tingkat Aktivitas Fisik Pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Medika Usada*, 5(2), 27–33.
- Farradika, Y., Umniyatun, Y., Nurmansyah, M. I., & Jannah, M. (2019). Perilaku Aktivitas Fisik dan Determinannya pada Mahasiswa Fakultas Ilmu - Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka. *ARKESMAS (Arsip Kesehatan Masyarakat)*, 4(1), 134–142.
- Irdyandiwa, D., & Maksun, A. (2019). *Dukungan sosial, aktivitas fisik siswa, dan faktor-faktor yang mempengaruhinya*. 57–60.
- Kemendes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kemendrian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.
- Melinda. (2024). *Hubungan Motivasi Terhadap Aktivitas Fisik Siswa Ekstrakurikuler Olahraga SMA Negeri 8 Merangin* (Vol. 4, Issue 02). Universitas Jambi.
- Melita, A., Manampiring, A. E., Kairupan, B. H. R., & Surya, W. S. (2023). Hubungan Perilaku Aktivitas Fisik dan Penggunaan Screen Time dengan Status Gizi pada Pemuda GMIM Kawangkoan. *E-CliniC*, 11(2), 185–191.

- Nagata, J. M., Cortez, C. A., Dooley, E. E., Iyer, P., Ganson, K. T., & Gabriel, K. P. (2022). *Moderate-to-vigorous Intensity Physical Activity Among Adolescents in the USA During the COVID-19 Pandemic*.
- Nugroho, W. (2022). Motivasi dan Aktifitas Olahraga Pada Masa New Normal Pandemi Covid-19. *JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 18(1), 44–51.
- Palguna, I. G. A. D., Adiatmika, I. P. G., & Dinata, M. K. (2020). Hubungan Motivasi Melakukan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *E-Jurnal Medika Udayana*, 9(8), 9–13.
- Pradany, R. N., Nursalam, N., & Efendy, F. (2020). Niat Teman Sebaya Terhadap Peningkatan Dukungan Dalam Mencegah Perilaku Sedentari Remaja. *Jurnal Penelitian Kesehatan "SUARA FORIKES" (Journal of Health Research "Forikes Voice")*, 11(3), 319.
- Rahmawati, M. (2020). Survei Minat, Motivasi Dan Kesadaran Hidup Sehat Masyarakat Dalam Mengikuti Olahraga Rekreasi Melalui Car Free Day Di Kota Semarang. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*.
- Ricardo, L. I. C., Wendt, A., Costa, C. dos S., Mielke, G. I., Sayavera, J. B., Khan, A., Alexander, T. L. K., & Silva, I. C. (2022). *Gender Inequalities in Physical Activity Among Adolescents From 64 Global South Countries*.
- Sabila, S. (2022). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Aktivitas Fisik Pada Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat UIN Syarif Hidayatullah Jakarta* (Issue 8.5.2017). Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Sluijs, E. M. F. van, Ekelund, U., Silva, I. C., Guthold, R., Ha, A., & Lubans, D. (2021). *Physical Activity Behaviours in Adolescence: Current Evidence and Opportunities For Intervention*.
- Sujarwati, A., Agustina, E., Azmiyannoor, M., Rosadi, D., Fakhriyadi, R., Fadillah, N. A., Lasari, H. H. D., & Nisa, M. A. (2023). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Aktivitas Fisik Pada Remaja di Kota Banjarbaru Tahun 2021. *Jurnal Biostatistik, Kependudukan, Dan Informatika Kesehatan*, 3(3), 192.
- Suwijik, S. P., & A'yun, Q. (2022). Pengaruh Kesehatan Mental dalam Upaya Memperbaiki dan Mengoptimalkan Kualitas Hidup Perempuan. *Journal of Feminism and Gender Studies*, 2(2), 109.
- WHO. (2022). *Aktivitas Fisik*.
- Wungow, L., Berhimpong, M., & Telew, A. (2021). Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Manado Saat Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Masyarakat UNIMA*, 02(03), 22–27.
- Zuvita, F., Arneliwati, & Nauli, F. A. (2022). Hubungan Dukungan Sosial teman Sebaya Dengan Body Image Pada Remaja. *Jurnal Ners Indonesia*, 12(2), 37.