

JURNAL SKRIPSI

**FAKTOR YANG MEMPENGARUHI AKTIVITAS FISIK PADA REMAJA
DI MAN 2 KABUPATEN MOJOKERTO**



**AISYAH DEWANI PUTRI
2013201011**

**PROGRAM STUDI S1 KESEHATAN MASYARAKAT
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MAJAPAHIT
MOJOKERTO
2024**

HALAMAN PENGESAHAN

JURNAL SKRIPSI

**FAKTOR YANG MEMPENGARUHI AKTIVITAS FISIK PADA REMAJA
DI MAN 2 KABUPATEN MOJOKERTO**



AISYAH DEWANI PUTRI
2013201011

Pembimbing 1

Agustin Dwi Syalfina, M.Kes.
NIK. 220 250 084

Pembimbing 2

Elyana Mafticha, M.P.H.
NIK. 220 250 053

PERNYATAAN

Dengan ini kami selaku Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit Mojokerto :

Nama : Aisyah Dewani Putri
NIM : 2013201011
Program Studi : S1 Kesehatan Masyarakat

Setuju naskah jurnal ilmiah yang disusun oleh yang bersangkutan setelah mendapat arahan dari Pembimbing, dipublikasikan **dengan** mencantumkan nama tim pembimbing sebagai co-author.

Demikian harap maklum.

Mojokerto, 5 Juli 2024



Aisyah Dewani Putri
NIM : 2013201011

Mengetahui,

Pembimbing 1



Agustin Dwi Syalfina, S.K.M., M.Kes.
NIK. 220 250 084

Pembimbing 2



Elyana Maficha, S.K.M., M.P.H.
NIK. 220 250 053

FAKTOR YANG MEMPENGARUHI AKTIVITAS FISIK PADA REMAJA DI MAN 2 KABUPATEN MOJOKERTO

Aisyah Dewani Putri

Mahasiswa Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit Mojokerto
Email : aisyahdewani@gmail.com

Agustin Dwi Syalfina, M.Kes.

Dosen Pembimbing 1 Prodi S1 Kesehatan Masyarakat
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit Mojokerto
Email : agustinpipin2@gmail.com

Elyana Mafticha, M.P.H.

Dosen Pembimbing 2 Prodi S1 Kesehatan Masyarakat
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit Mojokerto
Email : elyanama@gmail.com

Abstrak- Aktivitas fisik yang kurang dan tidak dilakukan secara rutin dapat meningkatkan berbagai risiko penyakit tidak menular, salah satunya yaitu penyakit jantung, stroke, hipertensi, obesitas, dan diabetes mellitus. *World Health Organization* (WHO) memperkirakan lebih dari 80% populasi remaja di dunia kurang aktivitas secara fisik dan di Indonesia proporsi aktivitas fisik kurang yaitu 35,5% pada usia ≥ 10 tahun. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik pada remaja di MAN 2 Kabupaten Mojokerto. Penelitian ini menggunakan metode *cross sectional*, dengan teknik *proportionate stratified random sampling* yang jumlah sampelnya 126 responden. Data yang terkumpul diolah dengan menggunakan uji statistik untuk dianalisa dengan uji *chi square* dengan α 0,05. Hasil penelitian menunjukkan 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%. Hasil uji *chi square* menunjukkan bahwa ada pengaruh jenis kelamin dengan aktivitas fisik (*p value* 0,000), ada pengaruh motivasi dengan aktivitas fisik (*p value* 0,000), dan ada pengaruh dukungan teman dengan aktivitas fisik (*p value* 0,000). Jenis kelamin, motivasi, dukungan teman berpengaruh dengan aktivitas fisik sehingga diharapkan remaja lebih meningkatkan kesadaran dan semangat dalam diri untuk melakukan aktivitas fisik secara rutin dan teman yang selalu mendukung agar remaja lebih termotivasi untuk beraktivitas fisik karena peran teman sangat bermakna dalam meningkatkan kesehatan.

Kata kunci : Jenis Kelamin, Motivasi, Dukungan, Aktivitas

Abstract- Lack of physical activity and not done regularly can increase the risk of 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 the world's adolescent population is physically inactive and in Indonesia the proportion of physical activity is less which is 35.5% at the age of ≥ 10 years. The purpose of this study is to find out the factors that affect physical activity in adolescents in MAN 2 Mojokerto Regency. This study uses a cross sectional method, with a proportionate stratified random sampling technique with a sample of 126 respondents. The collected data was processed using a statistical test to be analyzed by the chi square test with α 0.05. The results showed that most of the respondents were female 64.3%, most of the respondents had negative motivation 52.4%, most of the respondents had positive friend support 51.6%, while almost half of the respondents had light physical activity 36.5%. The results of the chi square test showed that there was an influence of gender on physical activity (p value 0.000), there was an influence on motivation with physical activity (p value 0.000), and there was an influence on friend support with physical activity (p value 0.000). Gender, motivation, and support of friends affect physical activity so that it is hoped that adolescents will increase their awareness and enthusiasm to do physical activity regularly and friends who always support adolescents to be more motivated to do physical activity because the role of friends is very meaningful in improving health.

Keywords: Gender, Motivation, Support, Activity

PENDAHULUAN

Aktivitas fisik yang tidak dilakukan secara rutin menjadi penyebab tertinggi terjadinya penyakit kronis yang menyebabkan kematian. Kurangnya aktivitas fisik atau kebiasaan hidup yang tidak baik dan teratur meningkatkan risiko PTM (Penyakit Tidak Menular) (Wungow et al., 2021). PTM yang disebabkan karena tingkat aktivitas fisik yang rendah akan meningkatkan risiko seseorang terkena penyakit jantung, stroke, hipertensi, obesitas, diabetes mellitus, dan meningkatkan risiko osteoporosis. Kurangnya beraktivitas fisik juga dapat berpengaruh pada kesehatan psikologis seperti meningkatnya kecemasan, stres, dan menurunnya kualitas hidup serta kesejahteraan (Sabila, 2022).

Menurut *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2022, 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 proporsi aktivitas fisik kurang pada penduduk usia ≥ 10 tahun di Indonesia yaitu 35,5% (Kemenkes RI, 2018). Data proporsi aktivitas fisik kurang berdasarkan Riskesdas di Provinsi Jawa Timur pada tahun 2018 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. Jenis kelamin laki-laki ditemukan lebih aktif secara fisik dibandingkan perempuan karena perempuan lebih banyak menghabiskan waktu di dalam rumah, sedangkan jenis kelamin laki-laki lebih banyak menghabiskan waktu di luar rumah untuk bekerja yang membuat mereka lebih banyak beraktivitas. Usia remaja hingga dewasa saat ini juga banyak 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 untuk bermain game online atau media sosial. Pada saat melakukan aktivitas fisik mereka hanya akan mau melakukannya ketika bersama teman atau kerabat yang mengajaknya, karena mereka cenderung berfikir bahwa beraktivitas fisik lebih menyenangkan jika dilakukan bersama (Rahmawati, 2020).

Kemenkes RI menganjurkan untuk beraktivitas fisik yang baik dan teratur yang dapat dilakukan 3-5 kali/minggu dengan waktu paling sedikit 150-300 menit/minggu atau setara dengan 30-60 menit/hari. Beraktivitas fisik memberikan manfaat kesehatan serta mengurangi risiko penyakit kardiovaskular dan obesitas (Dewi, 2022). Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik Pada Remaja di MAN 2 Kabupaten Mojokerto.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif menggunakan metode observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini yaitu seluruh siswa di MAN 2 Kabupaten Mojokerto sejumlah 1392 siswa, diambil dengan teknik *proportionate stratified random sampling* dengan besarsampel 126 responden. Teknik Pengumpulan data pada penelitian ini yaitu dengan angket. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner untuk mengukur tingkat jenis kelamin, motivasi, dukungan teman dan aktivitas fisik. Kemudian di analisis menggunakan uji *chi square*.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

1. Karakteristik Data Umum

Tabel 1. Karakteristik Responden

No	Usia Responden	Jumlah (n)	Persentase (%)
1.	16 tahun	67	53,2
	17 tahun	41	32,5
	18 tahun	18	14,3

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden berusia 16 tahun.

2. Karakteristik Data Khusus

Tabel 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Jumlah (n)	Persentase (%)
1.	Laki-laki	45	35,7
2.	Perempuan	81	64,3
Jumlah		126	100

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa sebagian besar jenis kelamin responden adalah perempuan.

Tabel 3 Motivasi Tentang Aktivitas fisik Pada Remaja

No	Motivasi	Jumlah (n)	Persentase (%)
1.	Positif	60	47,6
2.	Negatif	66	52,4
Jumlah		126	100

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden dengan motivasi negatif.

Tabel 4 Dukungan Teman Tentang Aktivitas fisik Pada Remaja

No	Dukungan Teman	Jumlah (n)	Persentase (%)
1.	Positif	65	51,6
2.	Negatif	61	48,4
Jumlah		126	100

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden dengan dukungan teman yang positif.

Tabel 5 Aktivitas Fisik Pada Remaja

No	Aktivitas Fisik	Jumlah (n)	Persentase (%)
1.	Ringan	46	36,5
2.	Sedang	43	34,1
3.	Berat	37	29,4
Jumlah		126	100

Berdasarkan tabel 5 dapat diketahui bahwa hampir setengahnya responden dengan aktivitas fisik ringan.

Tabel 6 Pengaruh Jenis Kelamin dengan Aktivitas Fisik Pada Remaja

No.	Jenis Kelamin	Aktivitas Fisik						Total		P value
		Ringan		Sedang		Berat		n	%	
		n	%	n	%	n	%			
1.	Laki-laki	7	15,2	16	37,2	22	59,5	45	35,7	0,000
2.	Perempuan	39	84,8	27	62,8	15	40,5	81	64,3	
Jumlah		46	100	43	100	37	100	126	100	

Berdasarkan tabel 6 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden dengan jenis kelamin laki-laki memiliki aktivitas fisik berat sebanyak 22 responden (59,5%), sedangkan responden dengan jenis kelamin perempuan hampir seluruhnya memiliki aktivitas fisik ringan sebanyak 39 responden (84,8%). Hasil uji statistik menunjukkan ada pengaruh antara jenis kelamin dengan aktivitas fisik dengan nilai $p\text{ value } 0,000 < 0,05$.

Tabel 7 Pengaruh Motivasi dengan Aktivitas Fisik Pada Remaja

No.	Motivasi	Aktivitas Fisik						Total		P value
		Ringan		Sedang		Berat		n	%	
		n	%	n	%	n	%			
1.	Positif	5	10,9	25	58,1	30	81,1	60	47,6	0,000
2.	Negatif	41	89,1	18	41,9	7	18,9	66	52,4	
Jumlah		46	100	43	100	37	100	126	100	

Berdasarkan tabel 7 dapat diketahui bahwa hampir seluruhnya responden 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 menunjukkan ada pengaruh antara motivasi dengan aktivitas fisik dengan nilai $p\text{ value } 0,000 < 0,05$.

Tabel 8 Pengaruh Dukungan Teman dengan Aktivitas Fisik Pada Remaja

No.	Dukungan Teman	Aktivitas Fisik						Total		P value
		Ringan		Sedang		Berat		n	%	
		n	%	n	%	n	%			
1.	Positif	14	30,4	24	55,8	27	73,0	65	51,6	0,000
2.	Negatif	32	69,6	19	44,2	10	27,0	61	48,4	
Jumlah		46	100	43	100	37	100	126	100	

Berdasarkan tabel 8 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden yang memiliki dukungan teman positif dengan aktivitas fisik berat sebanyak 27 responden (73%), sedangkan responden yang memiliki dukungan teman negatif sebagian besar dengan aktivitas fisik ringan sebanyak 32 responden (69,6%). Hasil uji statistik menunjukkan ada pengaruh antara dukungan teman

dengan aktivitas fisik dengan nilai *p value* $0,000 < 0,05$.

PEMBAHASAN

1. Jenis Kelamin Pada Remaja

Berdasarkan hasil tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan jenis kelamin perempuan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Apriliani & Sofiani, 2020) yang menunjukkan bahwa dari 303 responden sebagian besar 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 mudah menderita gangguan kesehatan dibanding laki-laki. Saat ini, beban kematian dan kecacatan terbesar di kalangan perempuan disebabkan oleh penyakit tidak menular (PTM). Untuk meningkatkan kesehatan perempuan, sumber daya yang memadai perlu dialokasikan untuk pencegahan, pengelolaan, dan pengobatan PTM pada perempuan. Oleh karena itu, di tiap sekolah diadakannya program terkait dengan kesehatan perempuan untuk mencegah adanya gangguan kesehatan berupa kesehatan reproduksi, pencegahan obesitas, gangguan status gizi, konsumsi tablet Fe, dan posbindu PTM serta peningkatan aktivitas pada remaja untuk pencegahan penyakit tidak menular (Suwijik & A'yun, 2022).

Berdasarkan hasil peneliti 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, serta perlu adanya peningkatan dan perhatian khusus terhadap kesehatan perempuan karena perempuan rentan akan masalah kesehatan, maka dengan adanya program kesehatan untuk remaja perempuan diharapkan dapat mencegah masalah kesehatan sejak dini dan dapat meningkatkan kualitas hidup.

2. Motivasi Tentang Aktivitas Fisik Pada Remaja

Berdasarkan hasil tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki motivasi negatif. Hal tersebut karena remaja merasa aktivitas fisik sangat membosankan jika dilakukan setiap hari dan melakukan aktivitas fisik karena disuruh orang tua serta hanya agar dipuji orang lain.

Motivasi merupakan mediator penting bagi seseorang dalam melakukan suatu aktivitas, karena motivasi diartikan sebagai dorongan yang datang dari dalam diri sendiri maupun dari luar diri untuk melakukan suatu kegiatan atau aktivitas untuk mencapai suatu tujuan (Nugroho, 2022). Berdasarkan pada *Self Determination Theory* (SDT), ada beberapa tipe motivasi yang memiliki pengaruh pada aktivitas fisik seseorang yaitu berupa *amotivation*, *external regulation*, *introjected regulation*, *identified regulation*, dan *integrated regulation*. Motivasi sendiri merupakan faktor penting yang mempengaruhi perilaku seseorang dalam melakukan aktivitas fisik. Motivasi yang tinggi akan memberikan daya tarik dan rasa senang dalam melakukan suatu 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 memiliki motivasi yang baik terhadap aktivitas fisik maka akan memberikan perilaku yang baik pula untuk tetap melakukan aktivitas fisik secara rutin.

3. Dukungan Teman Tentang Aktivitas Fisik Pada Remaja

Berdasarkan hasil tabel 4 dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki dukungan teman positif. Hal tersebut karena remaja saling mendukung, memberikan saran, dan memberikan informasi tentang pentingnya untuk melakukan aktivitas fisik.

Dukungan teman merupakan dukungan yang diberikan oleh orang lain yang berada dalam rentang usia yang sama berupa saran, motivasi, informasi, dan bantuan langsung. Dukungan teman dinilai dari empat indikator yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan 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).

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

4. Aktivitas Fisik Pada Remaja

Berdasarkan hasil tabel 5 dapat diketahui bahwa hampir setengahnya responden memiliki aktivitas fisik ringan. Hal tersebut karena remaja 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 merupakan gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi, termasuk aktivitas yang dilakukan saat bekerja, bermain, melakukan pekerjaan rumah, berpergian, dan melakukan kegiatan rekreasi. Dalam melakukan aktivitas fisik pada umumnya dipengaruhi oleh beberapa faktor. Faktor-faktor tersebut dapat memberikan dampak positif berupa hasil yang maksimal dalam pemanfaatan aktivitas fisik (Apriliani & Sofiani, 2020).

Berdasarkan hasil peneliti yang dilakukan terhadap aktivitas fisik responden menunjukkan bahwa jika remaja memiliki persepsi dan motivasi yang baik terhadap hidup sehat maka akan melakukan aktivitas fisik dengan baik karena aktivitas fisik yang teratur sangat penting bagi kesehatan fisik serta dapat mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar.

5. Pengaruh Jenis Kelamin dengan Aktivitas Fisik Pada Remaja

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

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Farradika et al., 2019) bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara jenis kelamin dengan

aktivitas fisik, remaja dengan jenis kelamin perempuan cenderung melakukan aktivitas fisik pasif dibanding remaja dengan jenis kelamin laki-laki. Aktivitas fisik memberikan manfaat yang besar bagi remaja, antara lain meningkatkan kebugaran dan kesehatan serta memperpanjang usia. Namun sayangnya tidak semua remaja melakukan aktivitas fisik sesuai dengan seharusnya.

Seseorang berperilaku dan mencerminkan penampilan sesuai dengan jenis kelaminnya. Laki-laki cenderung memiliki potensi 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.

6. Pengaruh Motivasi dengan Aktivitas Fisik Pada Remaja

Berdasarkan hasil dari uji *chi square* 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.

Hasil penelitian ini sependapat dengan penelitian (Palguna et al., 2020) bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi dengan aktivitas fisik, remaja yang melakukan aktivitas fisik dengan motivasi yang berasal dari diri sendiri memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi atau lebih aktif daripada remaja dengan motivasi yang lebih lemah. Aktivitas fisik merupakan komponen penting dalam kehidupan sehari-hari untuk menunjang kesehatan seseorang. Namun begitu, beberapa orang merasa tidak menemukan keinginan atau dorongan untuk beraktivitas fisik.

Remaja yang tidak memiliki motivasi tinggi cenderung kurang aktif dalam melakukan aktivitas fisik. Hal ini dapat disebabkan oleh beberapa faktor yaitu karena mereka tidak menikmati kegiatan olahraganya ataupun

karena disuruh oleh orang lain. Sehingga perlu adanya peningkatan kesadaran dan semangat dalam diri remaja untuk melakukan aktivitas fisik secara rutin.

7. Pengaruh Dukungan Teman dengan Aktivitas Fisik

Berdasarkan hasil dari uji *chi square* 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 sepaham dengan penelitian (Irdyandiwa & Maksum, 2019) bahwa terdapat hubungan antara dukungan teman dengan aktivitas fisik. Teman juga ikut berperan aktif dalam memberikan dukungan sosial karena teman dianggap sebagai yang lebih memahami individu. Sebagai teman harus saling mengingatkan, membangun motivasi dan mendukung karena dukungan sosial tidak hanya didapatkan dari satu orang saja melainkan saling melibatkan satu sama lain.

Remaja dengan dukungan teman terhadap aktivitas fisik yang tinggi maka akan semakin tinggi kesadarannya dalam melakukan aktivitas fisik. Hal ini 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.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa ada pengaruh jenis kelamin, motivasi, dan dukungan teman dengan aktivitas fisik di MAN 2 Kabupaten Mojokerto. Sehingga diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi terkait manfaat melakukan aktivitas fisik secara rutin dan dapat meningkatkan strategi pencegahan penyakit tidak menular dengan lebih banyak pengadaan kegiatan yang membutuhkan aktivitas fisik pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

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. *Range Management and Agroforestry*, 4(1)(2), 6.

- Dewi, K. W. P. (2022). Tingkat Aktivitas Fisik Pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Medika Usada*, 5(2).
- Farradika, Y., Umniyatun, Y., Nurmansyah, M. I., & Jannah, M. (2019). Perilaku Aktivitas Fisik dan Determinannya pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah. *Arsip Kesehatan Masyarakat*.
- Irdyandiwa, D., & Maksum, A. (2019). *Dukungan sosial, aktivitas fisik siswa, dan faktor-faktor yang mempengaruhinya*. 57–60.
- Kemendes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.
- Melinda. (2024). *Hubungan Motivasi Terhadap Aktivitas Fisik Siswa Ekstrakurikuler Olahraga SMA Negeri 8 Merangin* (Vol. 4, Issue 02).
- 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.
- Nugroho, W. (2022). Motivasi dan Aktifitas Olahraga Pada Masa New Normal Pandemi Covid-19. *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*, 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*.
- Sabila, S. (2022). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Aktivitas Fisik Pada Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- 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*.