

SKRIPSI
HUBUNGAN SIKAP DAN NIAT DENGAN AKTIVITAS FISIK
PADA KARYAWAN DI PT INTIDRAGON SURYATAMA
KOTA MOJOKERTO



SALSA BILA YUDBIANINGSIH
2113201024

PROGRAM STUDI S1 KESEHATAN MASYARAKAT
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN MAJAPAHIT
MOJOKERTO
2025

PENGESAHAN

**Dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit
dan diterima untuk memenuhi persyaratan guna memperoleh gelar
Sarjana Kesehatan Masyarakat (S.K.M.)**

pada tanggal 30 Juni 2025

Mengesahkan

Ketua Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat



**Ariel Fardiansyah, S.T., M.Kes
NIK. 220 250 007**

Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit



**Dr. Nurwidji, MHA., M.Si
NIK. 220 250 002**

PENETAPAN TIM PENGUJI

Telah diuji

Pada tanggal 30 Juni 2025

TIM PENGUJI

Ketua : Dian Irawati, S.SiT., S.KM., M.Kes
NIK. 220 250 029

()

Anggota : 1. Arief Fardiansyah, S.T., M.Kes
NIK. 220 250 007

()

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

()

PERSETUJUAN

SKRIPSI

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana Kesehatan Masyarakat (S.K.M.)
Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit**

Oleh :

**SALSA BILA YUDBIANINGSIH
NIM 2113201024**

**Menyetujui,
Mojokerto, 23 Juni 2025**

Pembimbing 1



**Arief Fardiansyah, S.T., M.Kes
NIK. 220 250 007**

Pembimbing 2



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

HALAMAN PERNYATAAN TENTANG ORIGINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Salsa Bila Yudbianingsih

NIM : 2113201024

Program Studi : S1 Kesehatan Masyarakat

Minat Studi : Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku

Angkatan : 2021

Jenjang : Sarjana

Mengatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan skripsi saya yang berjudul :

“Hubungan Sikap dan Niat dengan Aktivitas Fisik pada Karyawan di PT Intidragon Suryatama Kota Mojokerto”.

Apabila suatu saat nanti saya terbukti melakukan Tindakan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Mojokerto, 30 Juni 2025
Peneliti



Salsa Bila Yudbianingsih
NIM. 2113201024

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas karunia dan Hidayah-Nya penyusunan skripsi dengan judul “Hubungan Sikap dan Niat dengan Aktivitas Fisik pada Karyawan di PT Intidragon Suryatama Kota Mojokerto”. Sebagai salah satu syarat menyelesaikan pendidikan Sarjana Kesehatan Masyarakat pada Program Studi Kesehatan Masyarakat Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit Mojokerto tahun akademik 2025. Dalam penyusunan skripsi tidak lepas dari bimbingan arahan dan petunjuk dari berbagai pihak. Untuk itu dengan penuh rasa hormat, penulis menyampaikan banyak terima kasih kepada:

1. Ibu Pripih Erma K., selaku Manager HRD PT Intidragon Suryatama Kota Mojokerto yang telah mengizinkan saya untuk melakukan penelitian di PT Intidragon Suryatama Kota Mojokerto.
2. Bapak Dr. Nurwidji, MHA., M.Si., selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit.
3. Bapak Arief Fardiansyah, S.T., M.Kes., selaku Ketua Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Majapahit Mojokerto dan selaku Pembimbing 1 yang telah banyak meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, semangat dan saran demi kesempurnaan skripsi ini.
4. Ibu Dian Irawati, S.SiT., S.KM., M.Kes selaku Penguji Utama yang telah membantu menyelesaikan skripsi ini dengan kesabaran dan perhatiannya dalam memberikan semangat dan saran hingga skripsi ini bisa terselesaikan dengan baik.
5. Ibu Elyana Mafticha, M.P.H, selaku Pembimbing 2 yang telah banyak meluangkan waktu untuk memberikan bimbingan, semangat dan saran demi kesempurnaan skripsi ini.
6. Responden penelitian atas ketersediannya meluangkan waktu dalam proses penelitian.
7. Kepada orang tua penulis yang selalu mendoakan, memberikan motivasi dan pengorbanannya baik dari segi moril dan material kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Teman-temanku Mahasiswa/i S1 Kesehatan Masyarakat dan pihak yang ikut membantu dalam penyelesaian penyusunan skripsi ini.

Demikian semoga skripsi ini bisa memberi manfaat bagi diri kami sendiri dan pihak lain yang menggunakan.

Mojokerto, 30 Juni 2025

Salsa Bila Yudbianingsih

ABSTRAK

Aktivitas fisik yang rendah meningkatkan risiko seseorang terkena penyakit tidak menular seperti jantung dan obesitas. World Health Organization (WHO) mengenai tren ketidakaktifan fisik hampir sepertiga (31%) dari populasi orang dewasa di dunia tidak aktif secara fisik dan di Indonesia aktivitas fisik pada penduduk umur ≥ 10 tahun 37,4% kurang melakukan aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan sikap dan niat dengan aktivitas fisik pada karyawan di PT Intidragon Suryatama Kota Mojokerto.

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif metode observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian adalah 125 karyawan yang diambil dengan teknik *proportionate stratified random sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan pengisian kuesioner. Data yang terkumpul diolah dengan menggunakan uji statistik untuk dianalisa dengan uji *chi square* dengan (α) 0,05.

Hasil penelitian menunjukkan hampir seluruh responden memiliki sikap negatif (80%), sebagian besar memiliki niat negatif (52%), dan sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik ringan (68%). Hasil uji kolerasi *spearman rank* menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara sikap dengan aktivitas fisik (*p value* 0,822) sedangkan niat dengan aktivitas fisik memiliki hubungan yang signifikan secara statistik (*p value* 0,001).

Tidak terdapat hubungan antara sikap dengan aktivitas fisik. Niat memiliki hubungan yang signifikan dengan aktivitas fisik. Seseorang tidak hanya membutuhkan sikap saja dalam melakukan aktivitas fisik tetapi niat juga dibutuhkan dalam melakukan aktivitas fisik.

Diharapkan para karyawan lebih meningkatkan sikap dan niat untuk beraktivitas fisik dengan baik. Niat yang baik dapat mempengaruhi kebiasaan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik secara rutin.

Kata Kunci : Sikap, Niat, Aktivitas Fisik, Karyawan

DAFTAR ISI

SAMPUL DALAM	i
PENGESAHAN	ii
PENETAPAN TIM PENGUJI	iii
PERSETUJUAN	iv
ORIGINALITAS	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
DAFTAR ARTI LAMBANG DAN SINGKATAN	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Pembatasan dan Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
1. Tujuan Umum	5
2. Tujuan Khusus	5
D. Manfaat Penelitian	6
1. Manfaat Teoritis	6
2. Manfaat Praktis	6
BAB 2 KAJIAN PUSTAKA	8
A. Landasan Teori	8
1. Konsep Aktivitas Fisik.....	8
2. Konsep Karyawan.....	28
B. Kerangka Konseptual	31

BAB 3 METODE PENELITIAN.....	33
A. Jenis Dan Rancang Bangun Penelitian	33
B. Frame Work.....	34
C. Hipotesis Penelitian.....	35
D. Variabel Penelitian	35
1. Jenis Variabel	35
2. Definisi Operasional	36
E. Populasi.....	37
F. Sampel.....	37
G. Lokasi Dan Waktu Penelitian	40
H. Teknik Dan Instrumen Pengumpulan Data.....	40
1. Teknik Pengumpulan Data	40
2. Instrumen Pengumpulan Data.....	41
I. Teknik Pengolahan Data.....	43
1. <i>Editing</i>	43
2. <i>Coding</i>	43
3. <i>Scoring</i>	45
4. <i>Entry</i>	46
5. <i>Cleaning</i>	47
6. <i>Tabulating</i>	47
J. Teknis Analisis Data.....	47
K. Etika Penelitian	49
BAB 4 HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	51
A. Hasil Penelitian.....	51
1. Gambaran Lokasi Penelitian	51
2. Data Umum.....	56
3. Data Khusus	58
B. Pembahasan.....	60
1. Sikap Karyawan pada Aktivitas Fisik di PT Intidragon Suryatama Kota Mojokerto.....	60
2. Niat Karyawan pada Aktivitas Fisik di PT Intidragon Suryatama Kota Mojokerto.....	62

3. Aktivitas Fisik pada Karyawan di PT Intidragon Suryatama Kota Mojokerto.....	64
4. Hubungan Sikap dengan Aktivitas Fisik pada Karyawan di PT Intidragon Suryatama Kota Mojokerto.....	65
5. Hubungan Niat dengan Aktivitas Fisik pada Karyawan di PT Intidragon Suryatama Kota Mojokerto.....	67
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN	68
A. Kesimpulan	68
B. Saran.....	68
DAFTAR PUSTAKA.....	70
LAMPIRAN.....	74

DAFTAR TABEL

No	Judul Tabel	Halaman
Tabel 2. 1	Kategori Tingkat Aktivitas Fisik GPAQ.....	28
Tabel 3. 1	Definisi Operasional Hubungan Sikap dan Niat dengan Aktivitas Fisik pada Karyawan di PT Intidragon Suryatama Kota Mojokerto.....	36
Tabel 3. 2	Uji Validitas Kuesioner Sikap.....	42
Tabel 3. 3	Uji Validitas Kuesioner Niat.....	42
Tabel 3. 4	Skoring pada Skala Likert Sikap.....	46
Tabel 3. 5	Skoring pada Skala Likert Niat.....	46
Tabel 3. 6	Skoring pada Aktivitas Fisik.....	46
Tabel 4. 1	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin di PT Intidragon Suryatama Kota Mojokerto.....	56
Tabel 4. 2	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur di PT Intidragon Suryatama Kota Mojokerto.....	56
Tabel 4. 3	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Divisi Pekerjaan di PT Intidragon Suryatama Kota Mojokerto...	57
Tabel 4. 4	Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir di PT Intidragon Suryatama Kota Mojokerto.....	57
Tabel 4. 5	Sikap Karyawan pada Aktivitas Fisik di PT Intidragon Suryatama Kota Mojokerto.....	58
Tabel 4. 6	Niat Karyawan pada Aktivitas Fisik di PT Intidragon Suryatama Kota Mojokerto.....	58
Tabel 4. 7	Aktivitas Fisik Karyawan di PT Intidragon Suryatama Kota Mojokerto.....	58
Tabel 4. 8	Hubungan Sikap dengan Aktivitas Fisik pada Karyawan di PT Intidragon Suryatama Kota Mojokerto.....	59
Tabel 4. 9	Hubungan Niat dengan Aktivitas Fisik pada Karyawan di PT Intidragon Suryatama Kota Mojokerto.....	60

DAFTAR GAMBAR

No	Judul Gambar	Halaman
Gambar 2. 1	Kerangka Konsep Hubungan Sikap dan Niat dengan Aktivitas Fisik pada Karyawan di PT Intidragon Suryatama Kota Mojokerto.....	31
Gambar 3. 1	Frame Work Penelitian Hubungan Sikap dan Niat dengan Aktivitas Fisik pada Karyawan di PT Intidragon Suryatama Kota Mojokerto.....	34
Gambar 4. 1	Peta Letak PT Intidragon Suryatama Kota Mojokerto.	51