

JURNAL 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**

HALAMAN PENGESAHAN

JURNAL SKRIPSI

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



**SALSA BILA YUDBIANINGSIH
2113201024**

Pembimbing 1

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

Pembimbing 2

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

PERNYATAAN

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

Nama : Salsa Bila Yudbianingsih

NIM : 2113201024

Program Studi : S1 Kesehatan Masyarakat

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

Demikian harap maklum.

Mojokerto, 24 Juli 2025



Salsa Bila Yudbianingsih
NIM : 2113201024

Mengetahui,

Pembimbing 1



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

Pembimbing 2



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

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

Salsa Bila Yudbianingsih

Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat STIKES Majapahit Mojokerto

Email : salsabilayb942@gmail.com

Arief Fardiansyah, S.T., M.Kes

Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat STIKES Majapahit Mojokerto

Email : arieffardiansyah123@gmail.com

Elyana Mafticha, M.P.H

Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat STIKES Majapahit Mojokerto

Email : elyanama@gmail.com

Abstrak - Aktivitas fisik yang rendah meningkatkan risiko seseorang terkena penyakit tidak menular seperti jantung dan obesitas. 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*. Dianalisa dengan uji *chi square* dengan (α) 0,05. Hasil uji korelasi *spearman* 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). 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

Abstract - Low physical activity increases a person's risk of developing non-communicable diseases such as heart disease and obesity. This study aimed to investigate the relationship between attitudes and intentions toward physical activity among employees at PT Intidragon Suryatama in Mojokerto City. This study used quantitative research with an analytical observational method and a cross-sectional approach. The research sample consisted of 125 employees selected using proportionate stratified random sampling. Analyzed with a chi-square test with (α) 0.05.

The results of the Spearman rank correlation test showed that there was no relationship between attitude and physical activity (*p value* 0.822), while intention and physical activity had a statistically significant relationship (*p value* 0.001). A person needs not only attitude but also intention to engage in physical activity. It is

hoped that employees will further improve their attitude and intention to engage in physical activity. Good intentions can influence a person's habit of engaging in physical activity on a regular basis.

Keywords : Attitude, Intention, Physical Activity, Employee

PENDAHULUAN

Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kesehatan fisik maupun mental. Aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi (WHO, 2024). Penumpukan energi dalam tubuh yang berupa lemak diakibatkan oleh rendahnya aktivitas fisik. Jika hal ini berkelanjutan menyebabkan rendahnya pola hidup sehat (Mulyaningsih et al., 2023). Tingkat aktivitas fisik yang rendah meningkatkan risiko seseorang terkena penyakit tidak menular (PTM) seperti jantung, kanker, obesitas dan diabetes mellitus (Sabila, 2022).

Data *World Health Organization* (WHO) pada tahun 2024, mengenai tren ketidakaktifan fisik hampir sepertiga (31%) dari populasi orang dewasa di seluruh dunia, atau sekitar 1,8 miliar orang tidak aktif secara fisik. Menurut Survei Kesehatan Indonesia (SKI) pada tahun 2023, proporsi aktivitas fisik pada penduduk umur ≥ 10 tahun di Indonesia 62,6% cukup melakukan aktivitas fisik dan 37,4% kurang melakukan aktivitas fisik. Pada Provinsi Jawa Timur proporsi aktivitas fisik pada penduduk umur ≥ 10 tahun 72,2% cukup melakukan aktivitas fisik dan 27,8% kurang melakukan aktivitas fisik. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 3 Februari 2025 di PT Intidragon Suryatama Kota Mojokerto, di dapatkan data kasus bahwa 7 dari 20 karyawan (35%) tidak melakukan aktivitas fisik secara rutin 3-5 kali dalam seminggu.

Berbagai faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik seseorang, antara lain faktor biologis seperti jenis kelamin dan usia. Selain itu, faktor sosial juga memainkan peran penting. Misalnya, seseorang yang hidup dalam lingkungan yang menyukai aktivitas fisik cenderung akan mengikuti jejak tersebut. Selain itu, tren terbaru dan kemajuan teknologi juga berkontribusi pada pola aktivitas fisik (Hastuti et al., 2023). Di era saat ini, pengembangan motivasi dan niat individu untuk melakukan aktivitas fisik menjadi sangat penting dalam menjalani kehidupan yang sehat. Aktivitas fisik memberikan kontribusi yang signifikan terhadap kesejahteraan

emosional dan fisik, serta meningkatkan kinerja dalam berbagai tugas secara keseluruhan (Doghan et al., 2024).

Kementerian Kesehatan berkomitmen untuk mewujudkan masyarakat yang sehat melalui Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). Salah satu langkah yang dapat diambil dalam GERMAS adalah dengan melakukan aktivitas fisik selama 30 menit setiap hari atau 3-5 kali/minggu (Trisnawaty, 2022). Memiliki niat positif untuk beraktivitas fisik memberikan manfaat yang lebih sehat bagi tubuh serta menjadikan pikiran lebih jernih dan sehat (Chaeroni et al., 2021). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara sikap dan niat dengan aktivitas fisik pada karyawan di PT Intidragon Suryatama Kota Mojokerto.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif menggunakan metode observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Penelitian ini dilaksanakan di PT Intidragon Suryatama Kota Mojokerto dan dilaksanakan pada bulan Januari – Juni 2025. Populasi yaitu seluruh karyawan di PT Intidragon Suryatama Kota Mojokerto sejumlah 1250 karyawan, diambil menggunakan metode *proportionate stratified random sampling* diperoleh besar sampel 125 responden. Data dikumpulkan dengan teknik angket memakai instrumen berupa kuesioner untuk mengukur sikap, niat dan aktivitas fisik. Kuesioner sikap dan niat yang berjumlah masing-masing 9 soal telah diuji dengan 20 responden dengan R-tabel 0,4438. Hasil validitas dan reliabilitas pada kuesioner sikap didapatkan nilai *cronbach alpha* 0,780 dan niat didapatkan nilai *cronbach alpha* 0,802. Berdasarkan hasil uji validitas dan reliabilitas tersebut maka kuesioner yang digunakan dinyatakan valid dan reliabel untuk penelitian ini. Aktivitas fisik diukur menggunakan kuesioner *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) yang sudah dikembangkan oleh WHO. Penelitian ini menggunakan uji analisis yang digunakan untuk mengetahui hubungan variabel *independen* terhadap variabel *dependen* yaitu uji statistik nonparametrik jenis *chi square* dan jika syarat uji *chi square* tidak terpenuhi akan digunakan uji alternatif yaitu uji korelasi *spearman rank*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian beserta pembahasannya sesuai dengan yang telah dilakukan di PT Intidragon Suryatama Kota Mojokerto yaitu sebagai berikut :

A. Hasil Penelitian

Table 1 Karakteristik Responden

No.	Variabel	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1.	Jenis Kelamin		
	Laki-laki	58	46,4
	Perempuan	67	53,6
2.	Umur		
	17 – 25 tahun	10	8
	26 – 35 tahun	45	36
	36 – 45 tahun	40	32
	46 – 55 tahun	28	22,4
	56 – 65 tahun	2	1,6
3.	Divisi Pekerjaan		
	<i>Cutting</i>	20	16
	Sablon	18	14,4
	<i>Sewing</i>	18	14,4
	Gudang Kap	15	12
	<i>Inject</i>	19	15,2
	<i>Packing</i>	18	14,4
	Gudang Bahan Jadi	17	13,6
4.	Pendidikan Terakhir		
	SD/Sederajat	10	8
	SMP/Sederajat	23	18,4
	SMA/Sederajat	78	62,4
	Perguruan Tinggi	14	11,2

Tabel 1 menunjukkan sebagian besar responden yaitu jenis kelamin perempuan sebanyak 67 responden (53,6%), hampir setengah responden berumur 26 – 35 tahun yaitu sebanyak 45 responden (36%), sebagian kecil responden bekerja pada divisi *cutting* yaitu sebanyak 20 responden (16%), sebagian besar pendidikan terakhir responden yaitu SMA/Sederajat sebanyak 78 responden (62,4%).

Table 2 Uji Univariat Sikap, Niat dan Aktivitas Fisik

No.	Variabel	Frekuensi (f)	Presentase (%)
1.	Sikap		
	Negatif	100	80
	Positif	25	20
2.	Niat		
	Negatif	65	52
	Positif	60	48
3	Aktivitas Fisik		
	Ringan	85	68
	Sedang	23	18,4
	Berat	17	13,6

Tabel 2 menunjukkan hampir seluruh responden dengan sikap negatif sebanyak 100 responden (80%), sebagian besar responden dengan niat negatif sebanyak 65 responden (52%), sebagian besar responden dengan aktivitas fisik ringan sebanyak 85 responden (68%).

Table 3 Uji Bivariat Hubungan Sikap dan Niat dengan Aktivitas Fisik pada Karyawan di PT Intidragon Suryatama Kota Mojokerto

No.	Variabel	Aktivitas Fisik						Total		<i>P value</i>
		Ringan		Sedang		Berat		n	%	
		n	%	n	%	n	%			
1.	Sikap									0,822
	Negatif	69	55,2	14	11,2	17	13,6	100	80	
	Positif	16	12,8	9	7,2	0	0	25	20	
2.	Niat									0,001
	Negatif	49	39,2	4	3,2	12	9,6	65	52	
	Positif	36	28,8	19	15,2	5	4	60	48	

Tabel 3 menunjukan bahwa sebagian besar responden yang memiliki sikap negatif dengan aktivitas fisik ringan sebanyak 69 responden (55,2%), sedangkan responden yang memiliki sikap positif sebagian kecil dengan aktivitas fisik ringan sebanyak 16 responden (12,8%). Hasil uji statistik uji kolerasi *spearman rank* menunjukan tidak ada hubungan antara sikap dengan aktivitas fisik dengan nilai *p value* $0,882 > 0,05$.

Adapun setengah responden yang memiliki niat negatif dengan aktivitas fisik ringan sebanyak 49 responden (39,2%), sedangkan responden yang memiliki niat positif hampir setengahnya dengan aktivitas fisik ringan sebanyak 36 responden (28,8%). Hasil uji statistik uji *chi square* menunjukan ada hubungan antara niat dengan aktivitas fisik dengan nilai *p value* $0,001 < 0,05$.

B. Pembahasan Penelitian

1. Sikap Karyawan pada Aktivitas Fisik di PT Intidragon Suryatama Kota Mojokerto

Berdasarkan hasil tabel 2 menunjukkan bahwa hampir seluruh responden memiliki sikap negatif. Responden dengan sikap negatif sebanyak 100 responden (80%) sedangkan sebagian kecil responden dengan sikap positif sebanyak 25 responden (20%).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Kandasamy & Almanasef, 2024) yang menunjukkan bahwa pekerja yang memiliki sikap negatif

sebanyak 288 pekerja (75,2%) dan pekerja yang memiliki sikap positif sebanyak 95 pekerja (24,8%).

Sikap terhadap perilaku ditentukan oleh keyakinan mengenai konsekuensi dari suatu perilaku atau bisa dikatakan keyakinan-keyakinan perilaku, keyakinan berkaitan dengan penilai subjektif individu terhadap dunia sekitar (Purwanto et al., 2022). Semakin banyak informasi aktivitas fisik yang diperoleh, semakin sadar dan bersedia masyarakat untuk melakukan aktivitas fisik dan peduli terhadap kondisi kesehatannya (Maulidah et al., 2022).

Berdasarkan hasil penelitian terhadap sikap negatif pada aktivitas fisik di PT Intidragon Suryatama Kota Mojokerto, diketahui bahwa tingginya beban kerja dan kurangnya waktu luang menjadi faktor utama yang memengaruhi rendahnya partisipasi karyawan dalam aktivitas fisik. Karyawan tetap di perusahaan ini umumnya bekerja selama 8 jam per hari, yaitu mulai pukul 08.00 hingga 16.00 WIB, sedangkan saat lembur mereka dapat bekerja hingga 10–12 jam per hari, tergantung kebutuhan produksi. Hal ini menyebabkan kelelahan fisik dan mental yang berdampak pada rendahnya motivasi untuk melakukan aktivitas fisik di luar jam kerja. Saat hari libur, sebagian besar karyawan memilih untuk memanfaatkan waktunya untuk beristirahat di rumah guna memulihkan tenaga. Meskipun demikian, terdapat respons positif dari karyawan ketika diberikan ajakan atau fasilitas untuk beraktivitas fisik di waktu luang, seperti peregangan ringan, senam pagi bersama, atau jalan santai.

2. Niat Karyawan pada Aktivitas Fisik di PT Intidragon Suryatama Kota Mojokerto

Berdasarkan hasil tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki niat negatif. Responden dengan niat negatif sebanyak 65 responden (52%) sedangkan hampir setengah responden dengan niat positif sebanyak 60 responden (48%).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Hsiang, 2022) yang menunjukkan bahwa karyawan yang memiliki sikap negatif sebanyak 742

karyawan (77,9%) dan karyawan yang memiliki sikap positif sebanyak 209 karyawan (22,1%).

Niat dapat menggambarkan usaha yang telah dilakukan seseorang dalam mencoba sesuatu. Niat dapat diartikan sebagai suatu usaha yang dilakukan secara sadar dalam mencapai suatu tujuan ataupun sasaran yang sudah didefinisikan dengan jelas (Cantika & Suci, 2021). Niat terhadap aktivitas fisik mempengaruhi sikap positif atau negatif seseorang dalam melakukan perilaku aktivitas fisik. Seseorang yang telah terbiasa melakukan suatu perilaku aktivitas fisik cenderung memiliki niat dan keyakinan mereka untuk melanjutkan perilaku tersebut di masa depan (Balla et al., 2024).

Berdasarkan hasil penelitian terhadap niat negatif yang ditunjukkan oleh responden, ditemukan bahwa meskipun sebagian besar karyawan menunjukkan niat yang rendah terhadap aktivitas fisik, mereka tetap memberikan respons positif apabila aktivitas fisik dikaitkan dengan manfaat peningkatan kesehatan. Jika karyawan di PT Intidragon Suryatama Kota Mojokerto memiliki niat yang lebih kuat terhadap aktivitas fisik, maka hal tersebut diyakini akan mendorong munculnya perilaku positif yang berkelanjutan dalam menjalankan aktivitas fisik secara rutin. Kurangnya niat dalam beraktivitas fisik di kalangan karyawan ini dapat disebabkan oleh faktor internal maupun eksternal.

3. Aktivitas Fisik pada Karyawan di PT Intidragon Suryatama Kota Mojokerto

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik ringan. Berdasarkan hasil analisis data kuesioner *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) menunjukkan bahwa sebagian besar responden dengan aktivitas fisik ringan sebanyak 85 responden (68%), sebagian kecil responden dengan aktivitas fisik sedang sebanyak 23 responden (18,4%), dan sebagian kecil responden dengan aktivitas fisik berat sebanyak 17 responden (13,6%). Karyawan PT Intidragon Suryatama Kota Mojokerto lebih sering melakukan aktivitas fisik ringan seperti berjalan kaki, menyapu dan mengepel.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Tukuboya et al., 2020) yang menunjukkan bahwa pekerja yang melakukan aktivitas fisik ringan sebesar 23 orang (47,9%), aktivitas fisik sedang sebanyak 12 orang (25%) dan aktivitas fisik berat sebanyak 13 orang (27,1%).

Aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik bermanfaat bagi kesehatan dan kesejahteraan, dan sebaliknya, ketidakaktifan fisik meningkatkan risiko penyakit tidak menular (PTM) dan dampak kesehatan buruk lainnya (WHO, 2024). 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, namun bisa jadi pula menimbulkan dampak negatif apabila faktor-faktor ini kurang diperhatikan dalam penerapan aktivitas fisik itu sendiri (Apriliani & Sofiani, 2020).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap aktivitas fisik responden menunjukkan bahwa jika karyawan di PT Intidragon Suryatama Kota Mojokerto memiliki aktivitas fisik ringan. Aktivitas fisik merupakan salah satu aspek penting dalam menjaga kesehatan tubuh dan kualitas hidup secara keseluruhan. Dalam konteks kehidupan modern yang serba cepat, masyarakat termasuk para pekerja sering kali terjebak dalam gaya hidup sedentari atau kurang gerak. Tanpa aktivitas fisik yang cukup, kualitas hidup kita akan menurun secara perlahan, bahkan tanpa disadari.

4. Hubungan Sikap dengan Aktivitas Fisik pada Karyawan di PT Intidragon Suryatama Kota Mojokerto

Setelah dilakukan uji *chi square* syarat tidak terpenuhi, yakni frekuensi harapan < 5 melebihi 20%, maka digunakan uji korelasi *spearman rank* sebagai alternatif. Berdasarkan hasil dari uji korelasi *spearman rank* pada tabel 3 menunjukkan bahwa tidak ada hubungan sikap dengan aktivitas fisik pada karyawan di PT Intidragon Suryatama Kota Mojokerto. Nilai *p value* yang diperoleh adalah 0,822.

Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian (Kandasamy & Almanasef, 2024) yang menyatakan terdapat hubungan yang signifikan

terhadap sikap dengan aktivitas fisik pada pekerja dengan nilai *p value* yang diperoleh 0,004. Aktivitas fisik merupakan komponen penting dalam kehidupan sehari-hari untuk menunjang kesehatan seseorang. Namun begitu, beberapa orang merasa tidak menemukan keinginan untuk melakukan aktivitas fisik karena alasan sudah merasa capek dengan pekerjaannya.

Sikap negatif terhadap aktivitas fisik sering kali berkaitan erat dengan rendahnya upaya pencegahan dan pengendalian penyakit, baik secara individu maupun kolektif. Faktor utama yang melatarbelakangi rendahnya kesadaran dan perilaku masyarakat terhadap kesehatan adalah kurangnya pemahaman tentang pentingnya aktivitas fisik sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Banyak dari karyawan PT Intidragon Suryatama Kota Mojokerto yang lebih memilih menghabiskan waktu luangnya untuk berbaring, bermain ponsel, atau sekadar beristirahat pasif baik disela kerja maupun saat dirumah, dibandingkan melakukan aktivitas fisik. Kelelahan akibat beban kerja yang tinggi menjadi alasan utama, namun di sisi lain hal ini juga menunjukkan adanya kurangnya motivasi dan minat terhadap aktivitas fisik itu sendiri.

5. Hubungan Niat dengan Aktivitas Fisik pada Karyawan di PT Intidragon Suryatama Kota Mojokerto

Berdasarkan hasil dari uji *chi square* pada tabel 3 menunjukkan bahwa ada hubungan niat dengan aktivitas fisik pada karyawan di PT Intidragon Suryatama Kota Mojokerto. Nilai *p value* yang diperoleh adalah 0,001 menunjukkan adanya hubungan yang signifikan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Hsiang, 2022) terdapat hubungan yang signifikan terhadap niat dengan aktivitas fisik pada karyawan dengan nilai *p value* yang diperoleh 0,001. Semakin seseorang memiliki niat yang baik pada aktivitas fisik semakin sering seseorang melakukan aktivitas fisik begitupun sebaliknya.

Seseorang yang telah terbiasa melakukan suatu perilaku aktivitas fisik cenderung memiliki niat dan keyakinan mereka untuk melanjutkan perilaku tersebut di masa depan. Pada karyawan di PT Intidragon Suryatama Kota

Mojokerto niat negatif terhadap aktivitas fisik berkaitan dengan beberapa hambatan, baik dari faktor internal maupun eksternal. Secara internal, rasa lelah setelah bekerja seharian menyebabkan turunnya minat untuk bergerak aktif di luar jam kerja. Dukungan sosial dan lingkungan termasuk faktor eksternal dalam melakukan aktivitas fisik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini menyimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara sikap dengan aktivitas fisik pada karyawan di PT Intidragon Suryatama Kota Mojokerto. Dan terdapat hubungan antara niat dengan aktivitas fisik pada karyawan di PT Intidragon Suryatama Kota Mojokerto.

Dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi informasi mengenai pentingnya aktivitas fisik. Dan diharapkan para pekerja terdorong untuk melakukan aktivitas fisik ringan di sela-sela waktu kerja, seperti peregangan atau berjalan kaki, minimal selama 15 menit setiap harinya.

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 Tahun 2020*.
- Balla, J., Polet, J., Kokko, S., Hirvensalo, M., Vasankari, T., Lintunen, T., & Hagger, M. S. (2024). Predicting Adolescents' Physical Activity Intentions: Testing an Integrated Social Cognition Model. *International Journal of Behavioral Medicine*, 31(1), 41–54.
- Cantika, K. G. D., & Suci, N. M. (2021). Pengujian Theory of Planned Behavior dalam Memprediksi Niat Polisi Menggunakan Sistem Penilaian Kinerja Online pada Polsek Seririt Kabupaten Buleleng. *Bisma: Jurnal Manajemen*, 7(1), 39.
- Chaeroni, A., Kusmaedi, N., Ma'mun, A., & Budiana, D. (2021). Aktivitas Fisik : Apakah Memberikan Dampak Bagi Kebugaran Jasmani dan Kesehatan Mental? *Jurnal Sporta Saintika*, 6(1), 54–62.
- Doghan, M. A. A., Abdelmegeed, N. A. A., & Soomro, B. A. (2024). Attitudes and Motivations Towards Implantation of Intention Towards Exercise among Entrepreneurs: A Brain Freshness Activity. *OBM Neurobiology*, 8(2), 1–21.
- Hastuti, T. A., Listyarini, A. E., AM, A. N., Muktiani, N. R., & Suryatama, P. (2023). Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas X pada Masa Pembelajaran Jarak Jauh Di SMA Negeri 3 Salatiga Jawa Tengah. *MAJORA: Majalah Ilmiah Olahraga*, 29(1), 8–14.

- Hsiang, L. L. (2022). *Memprediksi Perilaku dan Niat Beraktivitas Fisik pada Karyawan Pabrik*.
- Kandasamy, G., & Almanasef, M. (2024). *Pengetahuan, Sikap dan Praktik terhadap Aktivitas Fisik di Kalangan Pekerja Pabrik*.
- Maulidah, K., Neni, N., & Maywati, S. (2022). Hubungan Pengetahuan, Sikap dan Dukungan Keluarga dengan Upaya Pengendalian Hipertensi pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Cikampek Kabupaten Karawang. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indonesia*, 18(2), 484–494.
- Mulyaningsih, F., Suryobroto, A. S., Pertiwi, N. C., & Utama, A. B. (2023). Hubungan Antara Aktivitas Fisik dan Pola Hidup Sehat dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga di SMP Negeri 2 Mlati. *Majalah Ilmiah Olahraga (MAJORA)*, 29(1), 15–21.
- Purwanto, N., Budiyo, & Suhermin. (2022). *Theory of Planned Behavior*. CV. Literasi Nusantara Abadi.
- Sabila, S. (2022). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Aktivitas Fisik pada Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2022. In *Journal of Economic Perspectives* (Vol. 2, Issue 1).
- Survei Kesehatan Indonesia (SKI). (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI). In *Kementerian Kesehatan RI*.
- Trisnawaty, W. A. L. (2022). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tekanan Darah Penderita Hipertensi di Dusun 1 Desa Jiwan Kecamatan Jiwan Kabupaten Madiun* (Vol. 9).
- Tukuboya, V. T., Malonda, N. S. H., & Sanggelorang, Y. (2020). Gambaran Aktivitas Fisik pada Tenaga Pendidik dan Kependidikan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Selama Masa Pandemi Covid-19. *KESMAS*, 9(6), 35–45.
- WHO. (2024). *Aktivitas Fisik*. WHO. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>