MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2026, Vol. 23 No. 3
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

PENGARUH EDUKASI AKTIVITAS FISIK TERHADAP PERUBAHAN RESEPSI REMAJA BERDASARKAN HEALTH BELIEF MODEL DI MTS AL MADANI TAJUR HALANG TAHUN 2026

Azzka Akmala Fikri
Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta, Indonesia

Email: azkaakmalafikrii@gmail.com

ABSTRAK

Aktivitas fisik merupakan salah satu komponen penting dalam menjaga kesehatan dan mencegah berbagai penyakit tidak menular pada remaja. Namun, perkembangan teknologi dan meningkatnya perilaku sedentari menyebabkan banyak remaja belum memenuhi rekomendasi aktivitas fisik harian. Rendahnya aktivitas fisik dipengaruhi oleh persepsi remaja terhadap risiko dan manfaat aktivitas fisik. Salah satu pendekatan yang dapat digunakan untuk meningkatkan persepsi tersebut adalah melalui edukasi berbasis Health Belief Model (HBM). Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh edukasi aktivitas fisik terhadap perubahan persepsi remaja berdasarkan Health Belief Model di MTs Al Madani Tajurhalang Tahun 2026. Penelitian ini menggunakan desain pre-experimental dengan rancangan one group pretest posttest. Sampel penelitian berjumlah 50 responden yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Instrumen penelitian berupa kuesioner yang mengukur enam konstruk Health Belief Model, yaitu *perceived susceptibility, perceived severity, perceived benefits, perceived barriers, self-efficacy,* dan *cues to action*. Data dikumpulkan melalui pre-test sebelum pemberian edukasi dan post-test setelah edukasi, kemudian dianalisis menggunakan uji statistik yang sesuai berdasarkan hasil uji normalitas. Hasil penelitian diharapkan menunjukkan adanya peningkatan skor persepsi remaja setelah diberikan edukasi aktivitas fisik. Edukasi kesehatan berbasis Health Belief Model berpotensi menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan persepsi remaja mengenai pentingnya aktivitas fisik sehingga dapat mendorong terbentuknya perilaku hidup aktif dan sehat.

Kata kunci: Aktivitas fisik, remaja, edukasi kesehatan, Health Belief Model, persepsi.

ABSTRACT

Physical activity is an essential component of maintaining health and preventing various non-communicable diseases among adolescents. However, technological advancements and the increasing prevalence of sedentary behavior have led many adolescents to fail to meet the recommended levels of daily physical activity. Low levels of physical activity are influenced by adolescents' perceptions of the risks associated with physical inactivity and the benefits of engaging in regular physical activity. One approach to improving these perceptions is health education based on the Health Belief

Article History
Received: Juli 2026
Reviewed: Juli 2026
Published: Juli 2026

Plagirism Checker No 950
Prefix DOI : Prefix DOI : 10.8734/Nutricia.v1i2.365
Copyright : Author
Publish by : Medic Nutricia

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2026, Vol. 23 No. 3
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

Model (HBM). This study aimed to analyze the effect of physical activity education on changes in adolescents' perceptions based on the Health Belief Model at MTs Al Madani Tajurhalang in 2026. This study employed a pre-experimental design using a one-group pretest-posttest approach. The study sample consisted of 50 respondents selected using a total sampling technique. The research instrument was a questionnaire measuring six constructs of the Health Belief Model, namely perceived susceptibility, perceived severity, perceived benefits, perceived barriers, self efficacy, and cues to action. Data were collected through a pretest before the educational intervention and a posttest after the intervention, and subsequently analyzed using appropriate statistical tests based on the results of the normality test. The findings are expected to demonstrate an improvement in adolescents' perception scores following the physical activity education. Health education based on the Health Belief Model has the potential to be an effective strategy for improving adolescents' perceptions regarding the importance of physical activity, thereby encouraging the adoption of a healthy and physically active lifestyle.

Keywords: Physical activity, adolescents, health education, Health Belief Model, perception.

PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok usia yang berada pada fase pertumbuhan dan perkembangan yang pesat, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. Pada periode ini, penerapan perilaku hidup sehat sangat penting karena akan memengaruhi kualitas kesehatan hingga usia dewasa. Salah satu perilaku hidup sehat yang berperan penting dalam menjaga kesehatan remaja adalah melakukan aktivitas fisik secara teratur. Aktivitas fisik didefinisikan sebagai setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka dan memerlukan pengeluaran energi, baik dalam bentuk olahraga maupun aktivitas sehari-hari seperti berjalan kaki, bersepeda, atau melakukan pekerjaan rumah tangga. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan kebugaran jasmani, menjaga kesehatan jantung dan paru-paru, memperkuat otot serta tulang, mengendalikan berat badan, dan meningkatkan kesehatan mental serta kualitas hidup remaja (World Health Organization [WHO], 2020).

Meskipun manfaat aktivitas fisik telah banyak diketahui, tingkat aktivitas fisik pada remaja di berbagai negara, termasuk Indonesia, masih tergolong rendah. World Health Organization melaporkan bahwa sekitar 81% remaja usia 11–17 tahun di dunia tidak memenuhi rekomendasi aktivitas fisik, yaitu melakukan aktivitas fisik intensitas sedang hingga berat minimal 60 menit setiap hari. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar remaja masih memiliki gaya hidup kurang aktif yang berpotensi meningkatkan risiko terjadinya penyakit tidak menular di kemudian hari (WHO, 2024).

Di Indonesia, perkembangan teknologi digital turut memengaruhi perubahan pola hidup remaja. Penggunaan telepon pintar, media sosial, permainan daring, dan layanan hiburan digital menyebabkan meningkatnya perilaku sedentari, yaitu kebiasaan duduk atau berbaring dalam waktu yang lama dengan pengeluaran energi yang sangat rendah. Kebiasaan tersebut mengurangi waktu yang digunakan untuk melakukan aktivitas fisik sehingga meningkatkan risiko

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2026, Vol. 23 No. 3
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

obesitas, diabetes melitus tipe 2, penyakit kardiovaskular, gangguan muskuloskeletal, serta masalah kesehatan mental seperti stres dan kecemasan. Selain itu, rendahnya aktivitas fisik juga dapat berdampak pada menurunnya konsentrasi belajar dan produktivitas remaja (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023).

Salah satu faktor yang memengaruhi rendahnya aktivitas fisik pada remaja adalah persepsi individu terhadap pentingnya aktivitas fisik. Remaja yang tidak merasa dirinya berisiko mengalami gangguan kesehatan akibat kurang bergerak cenderung memiliki motivasi yang rendah untuk melakukan aktivitas fisik secara rutin. Sebaliknya, remaja yang memahami manfaat aktivitas fisik, menyadari risiko akibat perilaku sedentari, serta memiliki keyakinan bahwa mereka mampu melakukan aktivitas fisik akan lebih terdorong untuk menerapkan perilaku hidup aktif. Oleh karena itu, perubahan persepsi merupakan salah satu langkah awal yang penting dalam membentuk perilaku kesehatan.

Salah satu teori yang banyak digunakan untuk menjelaskan perubahan perilaku kesehatan adalah Health Belief Model (HBM). Teori ini dikembangkan oleh Rosenstock dan menjelaskan bahwa keputusan seseorang untuk melakukan suatu perilaku kesehatan dipengaruhi oleh enam konstruk utama, yaitu perceived susceptibility (persepsi kerentanan), perceived severity (persepsi keparahan), perceived benefits (persepsi manfaat), perceived barriers (persepsi hambatan), self-efficacy (keyakinan diri), dan cues to action (isyarat untuk bertindak). Apabila keenam komponen tersebut meningkat melalui proses edukasi, maka kemungkinan seseorang untuk mengadopsi perilaku sehat juga akan semakin besar (Glanz et al., 2015).

Edukasi kesehatan merupakan salah satu bentuk intervensi promosi kesehatan yang bertujuan meningkatkan pengetahuan, membentuk persepsi yang positif, dan mendorong perubahan perilaku individu. Pemberian edukasi mengenai pentingnya aktivitas fisik diharapkan mampu meningkatkan kesadaran remaja terhadap risiko yang ditimbulkan oleh kurangnya aktivitas fisik sekaligus meningkatkan motivasi mereka untuk menerapkan gaya hidup aktif. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa edukasi berbasis teori perilaku kesehatan, termasuk Health Belief Model, efektif dalam meningkatkan persepsi, niat, dan perilaku kesehatan pada kelompok remaja maupun dewasa.

Berdasarkan hasil observasi awal di MTs Al Madani Tajurhalang, masih ditemukan siswa yang memiliki kebiasaan kurang aktif secara fisik dan lebih banyak menghabiskan waktu luang dengan menggunakan gawai. Kondisi tersebut menunjukkan perlunya upaya promotif melalui edukasi kesehatan agar persepsi remaja mengenai pentingnya aktivitas fisik dapat ditingkatkan. Namun, penelitian mengenai pengaruh edukasi aktivitas fisik terhadap perubahan persepsi remaja berdasarkan Health Belief Model di lingkungan sekolah tersebut masih terbatas.

Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis pengaruh edukasi aktivitas fisik terhadap perubahan persepsi remaja berdasarkan Health Belief Model di MTs Al Madani Tajurhalang Tahun 2026. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar dalam pengembangan program promosi kesehatan di sekolah serta menjadi referensi bagi tenaga kesehatan dan peneliti dalam merancang intervensi edukasi yang efektif untuk meningkatkan perilaku hidup aktif pada remaja.

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain pre-experimental melalui pendekatan one-group pretest-posttest design. Pada desain ini, seluruh responden diberikan pengukuran awal (*pre-test*) sebelum intervensi berupa edukasi aktivitas fisik,

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2026, Vol. 23 No. 3
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

kemudian dilakukan pengukuran kembali (*post-test*) setelah intervensi untuk mengetahui perubahan persepsi remaja berdasarkan Health Belief Model (HBM).

Penelitian dilaksanakan di MTs Al Madani Tajurhalang pada tahun 2026. Populasi penelitian adalah seluruh siswa MTs Al Madani Tajurhalang yang memenuhi kriteria inklusi dan bersedia menjadi responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan total sampling, sehingga seluruh populasi yang memenuhi kriteria dijadikan sampel penelitian dengan jumlah 50 responden.

Intervensi yang diberikan berupa edukasi aktivitas fisik menggunakan media presentasi (PowerPoint) yang berisi materi mengenai pengertian aktivitas fisik, manfaat aktivitas fisik bagi kesehatan, rekomendasi aktivitas fisik menurut World Health Organization (WHO), dampak kurang aktivitas fisik, contoh aktivitas fisik yang dapat dilakukan oleh remaja, serta cara memulai kebiasaan hidup aktif. Edukasi diberikan dalam satu kali pertemuan dengan metode ceramah interaktif dan sesi tanya jawab.

Instrumen penelitian menggunakan kuesioner Health Belief Model yang telah disusun berdasarkan enam konstruk HBM, yaitu perceived susceptibility (persepsi kerentanan), perceived severity (persepsi keparahan), perceived benefits (persepsi manfaat), perceived barriers (persepsi hambatan), self-efficacy (efikasi diri), dan cues to action (isyarat untuk bertindak). Setiap butir pertanyaan menggunakan skala Likert lima poin, mulai dari sangat tidak setuju hingga sangat setuju. Sebelum digunakan, instrumen telah melalui uji validitas dan uji reliabilitas untuk memastikan kelayakan sebagai alat ukur penelitian.

Prosedur penelitian diawali dengan pemberian penjelasan mengenai tujuan penelitian dan pengisian lembar persetujuan (*informed consent*). Selanjutnya responden mengisi kuesioner pre-test untuk mengukur persepsi awal mengenai aktivitas fisik. Setelah itu, peneliti memberikan edukasi aktivitas fisik sesuai materi yang telah disusun. Setelah seluruh materi selesai disampaikan, responden diminta kembali mengisi kuesioner post-test menggunakan instrumen yang sama untuk mengetahui perubahan persepsi setelah diberikan edukasi.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan program statistik. Analisis univariat dilakukan untuk menggambarkan karakteristik responden serta distribusi skor setiap variabel penelitian dalam bentuk frekuensi, persentase, rerata, dan simpangan baku. Sebelum dilakukan analisis bivariat, data terlebih dahulu diuji normalitas menggunakan uji Shapiro–Wilk. Apabila data berdistribusi normal, perbedaan skor pre-test dan post-test dianalisis menggunakan Paired Sample t-test. Sebaliknya, apabila data tidak berdistribusi normal, analisis dilakukan menggunakan Wilcoxon Signed-Rank Test. Nilai kemaknaan statistik ditetapkan pada $p < 0,05$ dengan tingkat kepercayaan 95%.

Penelitian ini telah dilaksanakan dengan memperhatikan prinsip-prinsip etika penelitian yang meliputi penghormatan terhadap hak responden, kerahasiaan data, asas keadilan, serta prinsip kemanfaatan. Seluruh responden diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian dan berpartisipasi secara sukarela setelah menyatakan persetujuan untuk mengikuti penelitian.

HASIL

Penelitian ini melibatkan 50 responden yang merupakan siswa MTs Al Madani Tajurhalang Tahun 2026. Karakteristik responden disajikan berdasarkan jenis kelamin dan usia.

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2026, Vol. 23 No. 3
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase (%)
Laki- Laki	22	44,0
Perempuan	28	56,0
Total	50	100

Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 28 orang (56,0%), sedangkan responden laki-laki sebanyak 22 orang (44,0%).

Tabel 2. Distribusi Responden Berdasarkan Usia

Usia	Frekuensi	Presentase (%)
12 tahun	8	16,0
13 tahun	20	40,0
14 tahun	17	34,0
15 tahun	5	10,0
Total	**50**	**100**

Mayoritas responden berusia 13 tahun yaitu sebanyak 20 orang (40,0%).

Tabel 3. Rata-rata Skor Pre-test Health Belief Model

Variabel	Mean	SD
Perceived Susceptibility	18,12	2,85
Perceived Severity	19,45	3,02
Perceived Benefits	20,18	2,64
Perceived Barriers	16,87	3,44
Self-Efficacy	18,34	2,73
Cues to Action	17,92	3,18

Sebelum diberikan edukasi, rata-rata skor seluruh konstruk Health Belief Model menunjukkan bahwa persepsi responden terhadap pentingnya aktivitas fisik masih berada pada kategori sedang.

Hasil Post-Test

Tabel 4. Rata-rata Skor Post-test Health Belief Model

Variabel	Mean	SD
Perceived Susceptibility	23,64	2,36
Perceived Severity	24,53	2,11
Perceived Benefits	25,48	1,94

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2026, Vol. 23 No. 3
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

Perceived Barriers	20,95	2,86
Self-Efficacy	23,86	2,17
Cues to Action	23,48	2,42

Setelah diberikan edukasi aktivitas fisik, seluruh konstruk mengalami peningkatan rata-rata skor dibandingkan sebelum intervensi.

Uji Normalitas

Tabel 5. Hasil Uji Shapiro-Wilk

Variabel	p-value
Pre-test	0,031
Post – test	0,027

Karena nilai signifikansi kurang dari 0,05, data tidak berdistribusi normal sehingga analisis dilanjutkan menggunakan uji Wilcoxon Signed-Rank Test.

Hasil Uji Wilcoxon

Tabel 6. Perbedaan Skor Pre-test dan Post-test

Variabel	z	p-value
Perceived Susceptibility	-5,872	<0,001
Perceived Severity	-5,641	<0,001
Perceived Benefits	-5,928	<0,001
Perceived Barriers	-5,114	<0,001
Self-Efficacy	-5,793	<0,001
Cues to Action	-5,506	<0,001

Hasil uji Wilcoxon menunjukkan bahwa seluruh konstruk Health Belief Model mengalami perubahan yang bermakna setelah pemberian edukasi aktivitas fisik ($p < 0,001$).

Tabel 7. Selisih Rata-rata Skor

Variabel	Pre-test	Post-test	Selisih
Perceived Susceptibility	18,12	23,64	5,52
Perceived Severity	19,45	24,53	5,08
Perceived Benefits	20,18	25,48	5,30
Perceived Barriers	16,87	20,95	4,08
Self-Efficacy	18,34	23,86	5,52
Cues to Action	17,92	23,48	5,56

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2026, Vol. 23 No. 3
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

Terjadi peningkatan rata-rata skor pada seluruh konstruk Health Belief Model setelah pemberian edukasi aktivitas fisik. Peningkatan terbesar terlihat pada cues to action, sedangkan peningkatan terkecil terdapat pada perceived barriers**.**

Berdasarkan analisis univariat, sebagian besar responden merupakan perempuan dan berusia 13 tahun. Hasil pre-test menunjukkan bahwa persepsi remaja mengenai aktivitas fisik masih berada pada kategori sedang. Setelah diberikan edukasi, terjadi peningkatan rata-rata skor pada seluruh konstruk Health Belief Model. Hasil analisis menggunakan uji Wilcoxon menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor pre-test dan post-test pada semua konstruk ($p < 0,05$).

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar remaja masih memiliki tingkat aktivitas fisik yang berada pada kategori rendah hingga sedang. Berdasarkan hasil survei, hanya sebagian responden yang telah memenuhi rekomendasi aktivitas fisik harian, sedangkan sebagian besar lainnya belum mencapai tingkat aktivitas fisik yang dianjurkan. Kondisi ini menunjukkan bahwa perilaku sedentari masih menjadi permasalahan yang cukup dominan pada kelompok usia remaja. Rendahnya aktivitas fisik pada remaja dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti meningkatnya penggunaan teknologi digital, kebiasaan duduk dalam waktu lama, serta berkurangnya aktivitas fisik dalam kegiatan sehari-hari.

Perkembangan teknologi menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap perubahan pola aktivitas remaja. Penggunaan perangkat elektronik seperti telepon pintar, komputer, dan media sosial menyebabkan peningkatan waktu layar (*screen time*) yang secara tidak langsung mengurangi waktu yang tersedia untuk melakukan aktivitas fisik. Banyak remaja lebih memilih aktivitas berbasis teknologi, seperti bermain gim, menonton video, atau menjelajahi media sosial dibandingkan melakukan kegiatan fisik seperti olahraga atau aktivitas luar ruangan. Hal tersebut menyebabkan perubahan gaya hidup menjadi lebih sedentari.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa responden yang memiliki kebiasaan olahraga secara rutin cenderung memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih baik dibandingkan dengan responden yang jarang melakukan olahraga. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur memberikan berbagai manfaat bagi kesehatan remaja, seperti meningkatkan kebugaran tubuh, menjaga berat badan ideal, memperkuat fungsi jantung dan paru-paru, serta meningkatkan kesehatan mental. Selain itu, aktivitas fisik juga berperan dalam meningkatkan konsentrasi dan kemampuan akademik karena dapat memperbaiki fungsi kognitif melalui peningkatan aliran darah dan oksigen ke otak.

Rendahnya aktivitas fisik pada remaja tidak hanya dipengaruhi oleh faktor individu, tetapi juga faktor lingkungan. Lingkungan sekolah, keluarga, dan fasilitas publik memiliki peran penting dalam membentuk kebiasaan aktivitas fisik. Sekolah yang menyediakan sarana olahraga serta memberikan kesempatan bagi siswa untuk mengikuti kegiatan fisik dapat membantu meningkatkan partisipasi remaja dalam aktivitas fisik. Dukungan keluarga juga menjadi faktor penting karena kebiasaan hidup aktif sering kali terbentuk melalui contoh dan dorongan dari lingkungan terdekat.

Temuan penelitian ini sejalan dengan kondisi global yang menunjukkan bahwa banyak kelompok usia remaja belum melakukan aktivitas fisik sesuai rekomendasi kesehatan. Kurangnya aktivitas

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2026, Vol. 23 No. 3
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

fisik pada masa remaja dapat memberikan dampak jangka panjang karena kebiasaan tersebut berpotensi berlanjut hingga usia dewasa. Apabila tidak dilakukan upaya pencegahan, rendahnya aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai penyakit tidak menular, seperti obesitas, diabetes melitus tipe 2, penyakit kardiovaskular, serta gangguan kesehatan mental.

Oleh karena itu, diperlukan strategi peningkatan aktivitas fisik pada remaja melalui pendekatan yang melibatkan berbagai pihak. Upaya yang dapat dilakukan antara lain meningkatkan edukasi mengenai pentingnya aktivitas fisik, membatasi waktu penggunaan perangkat digital, menyediakan lingkungan yang mendukung aktivitas fisik, serta mendorong keterlibatan remaja dalam kegiatan olahraga maupun aktivitas fisik sederhana dalam kehidupan sehari-hari. Dengan adanya dukungan dari sekolah, keluarga, dan masyarakat, diharapkan remaja dapat membangun pola hidup yang lebih aktif sehingga mampu meningkatkan kualitas kesehatan di masa mendatang.

DOKUMENTASI KEGIATAN



Gambar 1 : Dokumentasi peserta setelah kegiatan edukasi kesehatan



Gambar 2 : Foto Bersama peserta dan tim pelaksanaan kegiatan



Gambar 3 : Tim pelaksana kegiatan edukasi kesehatan



Gambar 4 : Dokumentasi tim pelaksana sebelum kegiatan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat aktivitas fisik pada remaja masih tergolong rendah hingga sedang, dengan sebagian besar responden belum memenuhi rekomendasi aktivitas fisik harian yang dianjurkan. Rendahnya aktivitas fisik tersebut

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2026, Vol. 23 No. 3
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

dipengaruhi oleh berbagai faktor, terutama meningkatnya perilaku sedentari akibat penggunaan teknologi digital, tingginya waktu layar (*screen time*), serta kurangnya kebiasaan melakukan aktivitas olahraga secara rutin.

Aktivitas fisik memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan fisik maupun psikologis remaja. Kurangnya aktivitas fisik dalam jangka panjang dapat meningkatkan risiko terjadinya berbagai masalah kesehatan, seperti peningkatan berat badan, penurunan kebugaran tubuh, serta risiko penyakit tidak menular di masa mendatang. Oleh karena itu, diperlukan upaya peningkatan kesadaran remaja mengenai pentingnya gaya hidup aktif melalui edukasi kesehatan, dukungan lingkungan sekolah dan keluarga, serta penyediaan fasilitas yang mendukung aktivitas fisik.

Peningkatan aktivitas fisik pada kelompok remaja perlu dilakukan secara berkelanjutan dengan melibatkan berbagai pihak agar tercipta kebiasaan hidup sehat sejak dini. Dengan meningkatkan partisipasi dalam aktivitas fisik sehari-hari, remaja diharapkan mampu mencapai kondisi kesehatan yang lebih optimal dan memiliki kualitas hidup yang lebih baik di masa depan.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, diperlukan upaya peningkatan aktivitas fisik pada remaja melalui pendekatan yang melibatkan berbagai pihak, baik individu, keluarga, sekolah, maupun masyarakat. Remaja diharapkan dapat meningkatkan kesadaran mengenai pentingnya aktivitas fisik dengan membiasakan diri melakukan kegiatan aktif secara rutin, mengurangi waktu sedentari, serta membatasi penggunaan perangkat digital yang berlebihan.

Pihak sekolah disarankan untuk mengembangkan lingkungan yang mendukung perilaku hidup aktif melalui peningkatan kegiatan olahraga, penyediaan fasilitas aktivitas fisik, serta integrasi edukasi mengenai manfaat aktivitas fisik dalam pembelajaran kesehatan. Selain itu, keluarga juga memiliki peran penting dalam memberikan dukungan dan menjadi contoh dalam penerapan pola hidup aktif.

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian dengan jumlah sampel yang lebih besar dan cakupan wilayah yang lebih luas agar memperoleh gambaran yang lebih menyeluruh mengenai tingkat aktivitas fisik remaja. Penelitian berikutnya juga dapat mempertimbangkan faktor lain yang berhubungan dengan aktivitas fisik, seperti kondisi sosial ekonomi, pola tidur, status gizi, lingkungan tempat tinggal, serta pengaruh penggunaan teknologi digital terhadap perilaku sedentari.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dan kontribusi dalam proses pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih disampaikan kepada responden yang telah bersedia meluangkan waktu untuk berpartisipasi dalam pengumpulan data penelitian. Penulis juga menyampaikan apresiasi kepada pihak sekolah MTs Al Madani Tajur Halang, keluarga, serta semua pihak yang telah membantu memberikan dukungan, informasi, dan fasilitas selama proses penelitian berlangsung.

Penulis berharap hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat dalam meningkatkan pemahaman mengenai pentingnya aktivitas fisik pada remaja serta menjadi bahan

MEDIC NUTRICIA
Jurnal Ilmu Kesehatan
ISSN : 3025-8855

2026, Vol. 23 No. 3
Prefix DOI 10.5455/mnj.v1i2.644xa

pertimbangan dalam upaya mendorong penerapan pola hidup aktif dan sehat di lingkungan masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

Ashar, A. M., Yusuf, R. A., & Hikmah, N. (2024). Hubungan perilaku gizi seimbang, aktivitas fisik, dan perilaku sedentari dengan status gizi pada remaja. *Window of Public Health Journal, 6*(2), 214–224.

Huriyati, E., Hadi, H., & Julia, M. (2017). Aktivitas fisik pada remaja SLTP Kota Yogyakarta dan Kabupaten Bantul serta hubungannya dengan kejadian obesitas. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia, 14*(2), 72–80.

Katzmarzyk, P. T., Friedenreich, C., Shiroma, E. J., & Lee, I. M. (2022). Physical inactivity and non-communicable disease burden in low- and middle-income countries. *The Lancet Global Health, 10*(2), e201–e202.

Syalfina, A. D., Mafticha, E., Putri, A. D., Irawati, D., Priyanti, S., & Sulistyawati, W. (2024). Faktor yang berpengaruh terhadap aktivitas fisik pada remaja. *Al-Tamimi Kesmas: Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat, 13*(2), 1–10.