

HUBUNGAN SIKAP, NORMA SUBJEKTIF, DAN KONTROL PERILAKU YANG DIRASAKAN DENGAN NIAT UNTUK MELAKUKAN AKTIVITAS FISIK PADA REMAJA DI SMA NEGERI 1 KOTA MATARAM

Shafa Ariyani Salsabila^{1*}, Ayu Anulus², Sahrnun³, Dian Rahadianti⁴

¹⁻⁴Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Al-Azhar Mataram

Email Korespondensi: shafaariyani11@gmail.com

Disubmit: 29 Januari 2026

Diterima: 20 Maret 2026

Diterbitkan: 01 April 2026

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v8i4.24851>

ABSTRACT

Technological developments contribute to the decline in physical activity in adolescents. WHO reports that 81% of adolescents worldwide are physically inactive, in line with Indonesian data showing that 33.5% of the population aged ≥ 10 years have low levels of physical activity. In West Nusa Tenggara Province, this figure increases to 41.7%, with Mataram City as the region with the lowest level of physical activity. The Theory of Planned Behavior (TPB) explains that behavioral intentions are influenced by attitudes, subjective norms, and perceived behavioral control. Therefore, SMA Negeri 1 Mataram was chosen as the research location because it is a favorite school in Mataram City with diverse student characteristics. The purpose of this study was to analyze the relationship between attitudes, subjective norms, and perceived behavioral control with physical activity intentions in adolescents in 310 students of SMA Negeri 1 Mataram City. This study used a Cross-Sectional approach with a Stratified Random Sampling technique. Data were collected using a Likert scale questionnaire that had been tested for validity and reliability. Data analysis was carried out using the Fisher Exact test. The results of this study indicate that the majority of respondents (94.20%) had a high intention to engage in physical activity (moderate-heavy category). A positive attitude was significantly associated with intention ($PR=11.42$; $95\%CI=5.09-25.61$; $p\text{-value} < 0.001$). Conversely, high subjective norms ($PR=2.33$; $95\%CI=0.87-6.20$; $p\text{-value} 0.152$) and high behavioral control ($PR=1.87$; $95\%CI=0.69-5.01$; $p\text{-value} 0.207$) did not show a statistically significant relationship. Positive attitudes were associated with adolescents' intention to engage in physical activity.

Keywords: Theory of Planned Behavior, Intention, Physical Activity, Adolescents.

ABSTRAK

Perkembangan teknologi berkontribusi terhadap penurunan aktivitas fisik pada remaja. WHO melaporkan 81% remaja di dunia kurang aktif secara fisik, sejalan dengan data Indonesia yang menunjukkan 33,5% penduduk usia ≥ 10 tahun memiliki tingkat aktivitas fisik rendah. Di Provinsi NTB angka ini meningkat menjadi 41,7%, dengan Kota Mataram sebagai wilayah dengan tingkat aktivitas fisik terendah. Theory of Planned Behavior (TPB) menjelaskan bahwa niat

berperilaku dipengaruhi oleh sikap, norma subjektif, dan kontrol perilaku yang dirasakan. Oleh karena itu, SMA Negeri 1 Mataram dipilih sebagai lokasi penelitian karena merupakan sekolah favorit di Kota Mataram dengan karakteristik siswa yang beragam. Tujuan dalam penelitian ini untuk menganalisis hubungan sikap, norma subjektif, dan kontrol perilaku yang dirasakan dengan niat aktivitas fisik pada remaja pada 310 siswa SMA Negeri 1 Kota Mataram. Penelitian ini menggunakan pendekatan *Cross-Sectional* dengan teknik *Stratified Random Sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner skala *likert* yang telah diuji validitas dan realibilitas. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Fisher Exact*. Hasil dari penelitian ini yaitu mayoritas responden memiliki niat yang tinggi untuk melakukan aktivitas fisik (kategori sedang-berat) (94,20%). Sikap positif terbukti memiliki hubungan signifikan dengan niat (PR= 11,42; 95%CI= 5,09-25,61; *p-value* <0,001). Sebaliknya, norma subjektif tinggi (PR=2,33; 95%CI= 0,87-6,20; *p-value* 0,152) dan kontrol perilaku yang tinggi (PR=1,87; 95%CI= 0,69-5,01; *p-value* 0,207) tidak menunjukkan hubungan signifikan secara statistik. Sikap positif berhubungan dengan niat remaja untuk melakukan aktivitas fisik.

Kata Kunci: *Theory of Planned Behavior*, Niat, Aktivitas Fisik, Remaja.

PENDAHULUAN

Semakin berkembangnya teknologi dan ilmu pengetahuan tidak hanya dampak positif yang dirasakan pada kalangan remaja seperti penyebaran informasi dan akses terkomunikasi menjadi semakin cepat dan transportasi menjadi semakin mudah. Namun semakin berkembangnya zaman banyak orang yang terlalu fokus dengan perkembangan tersebut sehingga lupa akan hal yang penting dalam menunjang kesehatannya. Saat ini, remaja lebih tertarik menghabiskan waktunya untuk bermain *game*, baik secara *online* maupun *offline* serta menonton televisi dengan durasi yang lama menyebabkan remaja lebih jarang bergerak yang memungkinkan risiko penyakit tidak menular, seperti obesitas, diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung (Annisa, Gayatri and Abdullatip, 2024). Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor penting yang berperan dalam menjaga kondisi Kesehatan dan kebugaran individu, di mana tingkat aktivitas fisik terbukti memiliki hubungan bermakna dengan kondisi

kesehatan seseorang (Sari *et al.*, 2023).

Remaja merupakan perubahan dari masa anak-anak menuju ke dewasa. *World Health Organization* (WHO) mengatakan bahwa usia 10-19 tahun merupakan usia remaja. *World Health Organization* (WHO) menyarankan remaja harus melakukan aktivitas fisik selama 60 menit/hari untuk menjaga kebugaran jasmaninya. Pada tahun 2024 data global melaporkan 1 dari 3 orang dewasa dan 81% remaja tidak melakukan aktivitas yang cukup (WHO, 2024). Hasil riset yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan RI mengatakan penduduk dengan usia ≥ 10 tahun yaitu sebanyak 33.5% masih kurang aktif dalam melakukan aktivitas fisik (Salmi and Markuri, 2022).

Pada tahun 2023 dilakukan pengukuran kebugaran jasmani pada anak usia 10-15 tahun sebanyak 1.578 dari 34 provinsi di Indonesia. Anak yang memiliki kebugaran jasmani yang baik hanya 6,79%, anak yang memiliki kebugaran jasmani kurang hingga kurang sekali

sebanyak 77,12%. Pengukuran tersebut membuktikan bahwa kebugaran jasmani pada anak masih sangat buruk. Hal ini diperkuat lagi dengan pengukuran yang dilakukan pada remaja usia 16-30 tahun dengan jumlah 3.820 remaja pada 34 provinsi pada tahun 2023 di Indonesia menyatakan bahwa remaja yang memiliki kebugaran jasmani yang baik hanya 5,04% sementara remaja yang memiliki kebugaran jasmani yang kurang sebesar 83,55% (Mutohir *et al.*, 2023).

Pada Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, proporsi penduduk usia ≥ 10 tahun di Provinsi NTB yang kurang melakukan aktivitas fisik tercatat sebesar 31,17%. Secara khusus, di Kota Mataram, angka ini mencapai 42,54%, menjadikannya yang tertinggi dibandingkan kabupaten/kota lain di NTB. Proporsi remaja dengan aktivitas fisik kurang pada kelompok usia 10-14 tahun mencapai 59,92%, sedangkan pada usia 15-19 tahun sebesar 45,34%. Pada Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023, proporsi penduduk usia ≥ 10 tahun di NTB yang kurang aktif meningkat menjadi 41,7%, menunjukkan tren penurunan aktivitas fisik dibandingkan data Riskesdas 2018. Perubahan ini sejalan dengan peralihan metode survei kesehatan, yaitu Riskesdas terakhir dilakukan pada 2018 sebelum digantikan oleh SKI pada 2023, yang mengintegrasikan berbagai survei kesehatan guna memberikan gambaran yang lebih komprehensif (Riskesdas, 2018; SKI, 2023).

Theory of Planned Behavior dapat digunakan untuk mengetahui niat suatu individu untuk melakukan suatu perilaku. Teori ini berisi beberapa variabel seperti sikap terhadap perilaku (*Attitude Toward Behavior*), norma subjektif (*Subjective Norm*), dan kontrol perilaku yang dirasakan (*Perceived*

Behavior Control) yang dapat mempengaruhi niat seseorang dalam melakukan suatu perilaku. (Maslim and Andayani, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Asriati (2023) menggunakan *Theory of Planned Behavior* untuk mengetahui perilaku pencegahan hipertensi pada mahasiswa Universitas Cendrawasih khususnya pada niat untuk melakukan aktivitas fisik pada mahasiswa. Data dalam penelitian yang sudah dilakukan menggunakan sumber data primer yang didapatkan dari kuesioner *online* yang disebar di angkatan 2019-2022. Sampel yang didapatkan sebanyak 100 mahasiswa. Dari penelitian yang sudah dilakukan pada Mahasiswa Cendrawasih menggunakan tiga variabel yaitu sikap terhadap perilaku (*Attitude Toward Behavior*), norma subjektif (*Subjective Norm*), dan kontrol perilaku yang dirasakan (*Perceived Behavior Control*) memiliki hubungan dengan niat seseorang untuk melakukan aktivitas fisik (Asriati *et al.*, 2023).

Penelitian terdahulu juga menggunakan *Theory of Planned Behavior* untuk memahami faktor apa saja yang mempengaruhi niat dari populasi individu yang rutin berolahraga dan individu yang jarang berolahraga. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah Penduduk di Provinsi Alicante, Spanyol dengan total sampel 866 individu dari 1500 kuesioner yang dibagikan melalui surat. Hasil dari penelitian ini adalah terdapat perbedaan niat dari individu yang rutin dan yang jarang berolahraga. Individu yang rutin berolahraga memiliki niat sekitar 67% dalam berolahraga yang dipengaruhi oleh faktor norma subjektif, perilaku kontrol yang dirasakan, namun sikap tidak berpengaruh secara signifikan. Sedangkan individu yang tidak rutin

berolahraga niat sekitar 65% dalam berolahraga yang dipengaruhi oleh sikap dan kontrol perilaku yang dirasakan sedangkan norma subjektif tidak berpengaruh secara signifikan (Neipp *et al.*, 2013).

Penelitian terdahulu cenderung menggunakan populasi mahasiswa dan populasi umum yang menggunakan *Theory of Planned Behavior* untuk meneliti tentang niat untuk melakukan aktivitas fisik, sehingga masih perlu dikaji pada populasi SMA. Meskipun penelitian sebelumnya membuktikan bahwa semua variabel dari teori ini mempengaruhi niat untuk melakukan aktivitas fisik dan berolahraga, namun penelitian yang dilakukan di Spanyol mengatakan bahwa hanya variabel kontrol perilaku yang dirasakan dan norma subjektif yang berpengaruh terhadap niat pada populasi individu yang gemar berolahraga sementara populasi yang tidak gemar berolahraga memiliki niat yang dipengaruhi oleh sikap dan kontrol perilaku yang dipersepsikan namun norma subjektif tidak berpengaruh (Neipp *et al.*, 2013).

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Mataram karena sekolah ini merupakan salah satu sekolah unggulan di Kota Mataram dan termasuk dalam daftar sekolah terbaik menurut Lembaga Tes Masuk Perguruan Tinggi (LTMP), selain itu siswa-siswi di sekolah ini memiliki karakteristik yang berbeda-beda (Husen *and* Khoirudin, 2022). Statusnya sebagai sekolah favorit serta letak sekolah ini berada di jantung Kota Mataram menjadikannya representatif untuk penelitian terkait perilaku remaja termasuk aktivitas fisik serta relevan karena Kota Mataram memiliki proporsi tertinggi penduduk dengan aktivitas fisik yang kurang dibandingkan kabupaten/kota lain di NTB menurut data Risdas 2018.

Berdasarkan fenomena di atas peneliti ingin mengetahui hubungan sikap, norma subjektif, dan kontrol perilaku yang dirasakan dengan niat untuk melakukan aktivitas fisik pada remaja di SMA Negeri 1 Kota Mataram dengan mengadaptasi *Theory of Planned Behavior*.

KAJIAN PUSTAKA

Remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak ke masa dewasa, remaja umumnya berada pada rentang usia 10-19 tahun menurut WHO, meskipun beberapa lembaga Indonesia memperluas usia tersebut hingga usia 24 tahun selama belum menikah (WHO, 2020; BKKBN, 2023; Kemenkes, 2025). Pada fase ini, remaja akan mengalami beberapa perubahan, seperti perubahan fisik dan seksual, psikososial, kognitif, emosional, serta moral, yang secara bersamaan memengaruhi cara remaja untuk berpikir, bersikap, dan berperilaku (Usman *et al.*, 2023; Mahardika *et al.*, 2024). perkembangan tersebut akan terus terjadi dalam tiga tahapan remaja, yaitu remaja awal, madya, dan remaja akhir, yang pada masing-masing memiliki karakteristik psikologis dan sosial yang berbeda (Pratama *and* Sari, 2021)

Aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang melibatkan otot rangka dan meningkatkan pengeluaran energi lebih dari kondisi istirahat, aktivitas fisik dibagi menjadi tiga, yaitu aktivitas fisik ringan, sedang, dan berat (Kemenkes RI, 2018; Wicaksono, 2021). Pada saat remaja aktivitas fisik menjadi sangat penting karena memberikan banyak efek samping yang baik seperti dalam hal fisik, psikologis, dan sosial ekonomi, seperti peningkatan kebugaran jasmani, meningkatkan kesehatan mental kepercayaan diri, dan menjaga

produktivitas (Wicaksono, 2021). Berdasarkan WHO aktivitas fisik yang direkomendasikan bagi remaja usia 5-17 tahun adalah melakukan aktivitas fisik minimal 60 menit/hari dengan intensitas sedang hingga berat (Suarjana *et al.*, 2023). Namun, aktivitas fisik pada remaja sering kali dipengaruhi oleh kesibukan akademik, sehingga diperlukan motivasi internal yang kuat untuk mendorong perilaku tersebut (Oktaviana, Jariono and Indarto, 2024)

Perilaku aktivitas fisik sangat erat kaitannya dengan niat, dalam *Theory of Planned Behavior* (TPB) niat dipandang sebagai determinan terpenting dari suatu perilaku (Ajzen, 1991; Irwan, 2017). Teori tersebut menjelaskan bahwa niat dipengaruhi oleh tiga hal, yaitu sikap, norma subjektif, dan kontrol perilaku yang dirasakan (Maslim and Andayani, 2023). Sikap merupakan cerminan evaluasi individu terhadap manfaat dan dampak dari suatu perilaku, dan sikap positif terbukti berkontribusi signifikan dengan niat untuk melakukan aktivitas fisik (Lu *et al.*, 2021). Norma subjektif merupakan persepsi individu mengenai tekanan sosial dari orang-orang disekitarnya, yang dalam beberapa penelitian membuktikan bahwa norma subjektif berhubungan dengan niat untuk melakukan aktivitas fisik (Xu, 2023). Sementara itu, kontrol perilaku yang dirasakan merupakan keyakinan individu mengenai kemudahan atau kesulitan melakukan aktivitas fisik, yang dipengaruhi oleh ketersediaan sumber daya, waktu, dan fasilitas (Mok and Lee, 2013).

Karakteristik perkembangan remaja, khususnya pada perubahan emosi dan psikososial sangat memengaruhi bagaimana ketiga konstruk TPB bekerja. Regulasi emosi yang baik cenderung akan membentuk sikap positif dan

meningkatkan kontrol perilaku, sedangkan ketidakstabilan emosi dapat melemahkan kemampuan remaja dalam mempertahankan perilaku aktivitas fisik yang konsisten (Amelia and Savira, 2018; Fauzi *et al.*, 2024). Selain itu, faktor lain seperti dukungan keluarga, efikasi diri, serta perilaku masa lalu juga berperan penting dalam pembentukan niat dan perilaku aktivitas fisik pada remaja (Rosdiana *et al.*, 2023; Septian, Subarjah and Zaky, 2024). Dengan demikian, niat merupakan faktor kunci yang menjembatani pengaruh psikologis dan sosial terhadap perilaku aktivitas fisik, dan menjadi fokus utama dalam memahami perilaku aktivitas fisik pada remaja (Chen *et al.*, 2022)

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional*. Populasi penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Negeri 1 Kota Mataram dengan jumlah 1.372 siswa. Perhitungan jumlah sampel pada penelitian ini menggunakan rumus *Slovin* dengan Tingkat kepercayaan 95% dengan hasil jumlah sampel 310 siswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *stratified random sampling*, dengan pembagian berdasarkan jenjang kelas X, XI, dan XII sehingga setiap siswa memiliki kesempatan yang sama untuk terpilih menjadi responden pada penelitian ini. Data primer dikumpulkan melalui *Google Form* berbasis skala Likert 5 poin. Kuesioner yang digunakan merupakan hasil adaptasi dari *TPB* untuk mengukur variabel sikap, norma subjektif, kontrol perilaku yang dirasakan, dan niat melakukan aktivitas fisik. Instrumen telah melalui uji validitas dan reliabilitas sebelum digunakan. Data dianalisis menggunakan analisis

Fisher Exact menggunakan bantuan SPSS.

HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Karakteristik Responden

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentase (%)
Laki-laki	126	40,60
Perempuan	184	59,40
Kelas	Frekuensi	Persentase (%)
X	106	34,20
XI	104	33,50
XII	100	32,30
Alamat	Frekuensi	Persentase (%)
Di dalam Kota Mataram	284	91,60
Di luar Kota Mataram	26	8,40
Pendapatan orang tua	Frekuensi	Persentase (%)
≥ UMP (Rp 2.602.931)	246	79,40
< UMP (Rp 2.602.931)	64	20,60
Peminatan kelas	Frekuensi	Persentase (%)
Umum	106	34,20
MIPA	180	58,10
IPS	24	7,70
Atlet	Frekuensi	Persentase (%)
Iya	51	16,50
Tidak	259	83,50
Memiliki masalah kesehatan	Frekuensi	Persentase (%)
Iya	36	11,60
Tidak	274	88,40
Usia	Frekuensi	Persentase (%)
14 Tahun	1	3,00
15 Tahun	77	24,80
16 Tahun	98	31,60
17 Tahun	105	33,50
18 Tahun	30	9,70
Total	310	100,00

Sumber: Data Primer

Responden penelitian ini berjumlah 310 siswa, dengan mayoritas berjenis kelamin

perempuan (59,4%). Distribusi kelas relative merata antara kelas X (34,2%), XI (33,5%), dan XII (32,3%).

Sebagian besar responden berdomisili di Kota Mataram (91,6%). Sebagian besar responden tidak memiliki masalah Kesehatan (88,4%). Rentang usia responden didominasi oleh usia 16-17 tahun (65,1%), dengan usia terbanyak 17 tahun (33,5%).

Tabel 2. Distribusi Sikap, Norma Subjektif, Kontrol Perilaku Yang Dirasakan, Dan Niat Melakukan Aktivitas Fisik

Sikap	Frekuensi	Persentase (%)
Negatif	13	4,20
Positif	297	95,80
Norma subjektif	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	44	14,20
Tinggi	266	85,80
Kontrol perilaku yang dirasakan	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak Terkontrol	53	17,10
Terkontrol	257	82,90
Niat	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	18	5,80
Tinggi	292	94,20
Total	310	100,00

Sumber: Data Primer

Sebagian besar responden memiliki sikap positif terhadap aktivitas fisik (95,8%), norma subjektif tinggi (85,8%), serta kontrol perilaku yang dirasakan dalam kategori terkontrol (82,9%). Selain itu, mayoritas responden juga menunjukkan niat yang tinggi untuk melakukan aktivitas fisik (94,2%).

Tabel 3. Hubungan Sikap Dengan Niat Untuk Melakukan Aktivitas Fisik

Sikap	Niat aktivitas fisik				N	%	PR	95% CI		p-value
	Tinggi		Rendah					BB	BA	
	n	%	n	%						
Positif	285	96,00	12	4,00	297	100	11,42	5,09	25,61	<0,001
Negatif	7	83,80	6	46,20	13	100				
Total	292	94,20	18	5,80	310	100				

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel diatas, dari 310 responden yang menjadi sampel penelitian, pada kelompok responden yang memiliki sikap positif terhadap aktivitas fisik, Sebagian besar yang memiliki niat tinggi untuk melakukan aktivitas fisik yaitu sebanyak 285 responden (96,00), dan sisanya 12 responden

(4,00) memiliki niat rendah. Pada kelompok responden dengan sikap negative, Sebagian besar memiliki niat tinggi yaitu sebanyak 7 responden, sedangkan 6 responden lainnya memiliki niat rendah.

Hasil uji *Chi-Square* menggunakan *Fisher Exact Test* menunjukkan nilai *p-value* <0,001 (*p*-

value $<0,05$), yang menandakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara sikap dengan niat untuk melakukan aktivitas fisik. Nilai *Prevalensi Ratio* (PR) sebesar 11, 42 dengan batas bawah dan batas atas *Confidence Interval* 95% sebesar

5,09-25,61, yang berarti responden dengan sikap positif memiliki peluang 11, 42 kali lebih besar untuk memiliki niat tinggi untuk melakukan aktivitas fisik dibandingkan responden dengan sikap negatif.

Tabel 4. Hubungan Norma Subjektif Dengan Niat Untuk Melakukan Aktivitas Fisik

Norma Subjektif	Niat aktivitas fisik				N	%	PR	95% CI		p-value
	Tinggi		Rendah					BB	BA	
	n	%	n	%						
Tinggi	253	95,10	13	4,90	266	100	2,33	0,87	6,20	0,152
Rendah	39	88,60	5	11,40	44	100				
Total	292	94,20	18	5,80	310	100				

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel diatas, pada kelompok responden dengan norma subjektif tinggi, sebagian besar memiliki niat tinggi untuk melakukan aktivitas fisik (95,10%), sedangkan pada kelompok norma subjektif rendah, niat tinggi ditemukan pada (88,60%) responden. Hasil uji *Chi-Square* menggunakan *Fisher Exact Test* menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,152 ($p >0,05$), yang menandakan tidak terdapat

hubungan signifikan secara statistik antara norma subjektif dengan niat melakukan aktivitas fisik. Nilai *Prevalance Ratio* (PR) sebesar 2,33 dengan *Confidence Interval* 95% (0,87-6,20) menunjukkan kecenderungan niat lebih tinggi pada responden dengan norma subjektif tinggi, namun hal tersebut tidak bermakna secara statistik karena rentang CI mencakup angka 1.

Tabel 5. Hubungan Kontrol Perilaku Yang Dirasakan Dengan Niat Untuk Melakukan Aktivitas Fisik

Kontrol Perilaku yang Dirasakan	Niat aktivitas fisik				N	%	PR	95% CI		p-value
	Tinggi		Rendah					BB	BA	
	n	%	n	%						
Terkontrol	244	94,90	13	5,10	257	100	1,87	0,69	5,01	0,207
Tidak Terkontrol	49	90,60	5	9,40	53	100				
Total	292	94,20	18	5,80	310	100				

Sumber: Data Primer

Berdasarkan tabel diatas, Sebagian besar responden dengan kontrol perilaku yang dirasakan terkontrol memiliki niat tinggi untuk melakukan aktivitas fisik (94,90%), sedangkan pada responden dengan

kontrol perilaku yang dirasakan tidak terkontrol, niat tinggi ditemukan pada (90,60%) responden.

Hasil uji *Chi-Square* menggunakan *Fisher Exact Test* menunjukkan nilai *p-value* sebesar

0,207 ($p > 0,05$), yang menandakan tidak terdapat hubungan signifikan secara statistik antara kontrol perilaku yang dirasakan dengan niat untuk melakukan aktivitas fisik. Nilai *Prevalance Ratio* (PR) sebesar 1,87 dengan *Confidence Interval* (CI) 95% (0,69-5,01) menunjukkan

PEMBAHASAN

Hubungan Sikap dengan Niat Melakukan Aktivitas fisik

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara sikap dengan niat untuk melakukan aktivitas fisik secara statistik ($p\text{-value} < 0,001$). Temuan ini menjelaskan bahwa sikap merupakan faktor penting dalam pembentukan niat untuk melakukan aktivitas fisik.

Theory of Planned Behavior (TPB) yang diperkenalkan oleh Ajzen pada tahun 1991, yang menyatakan bahwa sikap merupakan determinan utama niat perilaku. Sikap terbentuk melalui keyakinan individu mengenai dampak dari suatu perilaku (*Behavioral beliefs*) dan evaluasi terhadap dampak tersebut (*Outcome Evaluation*). Apabila individu meyakini bahwa aktivitas fisik memberikan manfaat seperti meningkatkan kebugaran, mencegah penyakit, dan meningkatkan kepercayaan diri, maka akan terbentuk sikap positif yang memperkuat niat untuk melakukan aktivitas fisik (Ajzen, 1991; Rosdiana *et al.*, 2023). Selain itu, sikap juga dipahami melalui komponen kognitif, afektif, dan konatif, yang secara bersamaan mempengaruhi kecenderungan individu untuk memiliki niat melakukan aktivitas fisik (Irwan, 2017).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Asriati *et al.* (2023) dan Fatmala and Wulandari (2024), yang melaporkan bahwa

kecenderungan niat yang lebih tinggi pada responden dengan kontrol perilaku yang terkontrol, namun hasil tersebut tidak bermakna secara statistik karena rentang CI mencakup angka 1.

sikap berhubungan signifikan dengan niat atau intensi olahraga pada remaja. Penelitian Fatmala and Wulandari (2024) bahkan menunjukkan kontribusi sikap sebesar 24,3% terhadap intensi berolahraga, yang memperkuat temuan bahwa sikap memiliki peran dalam pembentukan niat aktivitas fisik.

Hasil penelitian ini berbeda dengan temuan Neipp *et al.* (2013), yang menunjukkan bahwa sikap tidak berhubungan signifikan dengan niat pada individu yang sudah aktif secara fisik. Perbedaan ini dapat dijelaskan oleh karakteristik responden, individu yang sudah aktif secara fisik cenderung dipengaruhi oleh kebiasaan, persepsi kemampuan diri, dan faktor lain diluar sikap. Dalam penelitian ini, mayoritas responden bukan merupakan remaja yang aktif secara fisik, dengan hanya 51 dari 310 responden yang tergolong atlet, sehingga sikap menjadi faktor dalam pembentukan niat aktivitas fisik.

Hubungan Norma Subjektif dengan Niat Melakukan Aktivitas Fisik

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa norma subjektif tidak berhubungan signifikan dengan niat melakukan aktivitas fisik secara statistik ($p\text{-value} 0,152$). Hal ini menunjukkan bahwa dukungan orang tua, guru, dan teman sebaya bukan faktor utama dalam pembentukan niat aktivitas fisik pada responden.

Dalam *Theory of Planned Behavior* (TPB), norma subjektif merupakan suatu persepsi terhadap tekanan sosial untuk melakukan suatu perilaku, yang dibentuk oleh *Normative Beliefs* dan *Motivation to Comply* (Ajzen, 1991; Rosdiana *et al.*, 2023). Namun, kekuatan norma subjektif sangat bergantung pada sejauh mana individu menghargai dan ingin mengikuti dorongan sosial tersebut. Ketika aktivitas fisik dipersepsikan sebagai Keputusan personal, peran norma subjektif cenderung melemah (Irwan, 2017).

Hasil ini sejalan dengan penelitian Balla *et al* (2024), González-Serrano, Gómez-Tafalla and Calabuig-Moreno (2020), dan Lin *et al* (2018), yang menemukan bahwa norma subjektif tidak berhubungan signifikan dengan niat aktivitas fisik, meskipun skor norma subjektif relatif tinggi. Balla *et al* (2024) menjelaskan bahwa pada remaja, terutama pada fase remaja madya hingga remaja akhir, pengambilan Keputusan semakin mandiri sehingga pengaruh sosial menjadi minimal. Hal ini sesuai dengan karakteristik responden pada penelitian ini yang merupakan remaja SMA yang berada pada fase pembentukan dan pematangan identitas diri (Pratama and Sari, 2021; Irola and Kalifia, 2024).

Selain itu, González-Serrano, Gómez-Tafalla and Calabuig-Moreno (2020) menghasilkan bahwa norma subjektif tidak berhubungan dengan niat aktivitas fisik pada remaja perempuan, hal ini dapat terjadi karena pada perempuan intensitas aktivitas fisik lebih rendah karena melibatkan faktor sosial budaya dan hambatan psikologis. Temuan tersebut relevan dengan karakteristik responden pada penelitian ini yang mayoritasnya merupakan perempuan. Balla *et al* (2024) juga menambahkan variabel

diluar TPB seperti *habit*, perilaku aktivitas fisik sebelumnya dan faktor lingkungan yang memiliki peran dalam pembentukan niat, yang dalam penelitian ini kurang karena mayoritas responden bukan merupakan atlet.

Hasil pada penelitian ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Xu (2023) yang dilakukan saat pandemi COVID-19, pada masa pandemi kesehatan menjadi prioritas utama dan norma subjektif serta *descriptive norm* menjadi lebih kuat dalam mendorong niat aktivitas fisik. Sementara itu, pada penelitian ini yang dilakukan pasca pandemi aktivitas fisik cenderung dipandang sebagai pilihan personal dan tidak mendesak sehingga norma subjektif tidak berperan dalam pembentukan niat melakukan aktivitas fisik.

Secara keseluruhan, temuan ini mengesakan bahwa kontribusi norma subjektif dalam TPB bersifat kontekstual dan dapat berbeda antar populasi. Tidak signifikannya norma subjektif dalam penelitian ini menunjukkan bahwa niat aktivitas fisik pada remaja SMA lebih dipengaruhi oleh faktor internal dibandingkan tekanan sosial (Ajzen, 1991; Irwan, 2017; Rosdiana *et al.*, 2023).

Hubungan Kontrol Perilaku yang Dirasakan dengan Niat Melakukan Aktivitas Fisik

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kontrol perilaku yang dirasakan tidak berhubungan signifikan secara statistik dengan niat melakukan aktivitas fisik (*p-value* 0,207). Dalam *Theory of Planned Behavior* (TPB), kontrol perilaku yang dirasakan merupakan persepsi individu terhadap kemudahan atau kesulitan dalam melakukan suatu perilaku, yang terbentuk dari *Control Beliefs* dan *Perceived Power* (Ajzen, 1991;

Rosdiana *et al.*, 2023). Secara teoritis, komponen ini berperan penting terutama pada perilaku yang dipengaruhi oleh keterbatasan sumber daya dan hambatan eksternal seperti aktivitas fisik (Irwan, 2017). Namun, pada penelitian ini tingginya persepsi kemampuan siswa belum cukup kuat untuk membentuk niat aktivitas fisik secara signifikan.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Andreanto (2013) dan Ruiz *et al.* (2021) yang juga menemukan bahwa kontrol perilaku yang dirasakan tidak berhubungan signifikan dengan niat melakukan aktivitas fisik. Hambatan seperti prioritas akademik, ketergantungan pada lingkungan serta keterbatasan waktu menjadi faktor yang melemahkan peran kontrol perilaku. Sebaliknya, hasil ini berbeda dengan penelitian Achachluie *et al.* (2022) yang menemukan terdapat hubungan signifikan antara kontrol perilaku yang dirasakan dengan niat melakukan aktivitas fisik pada siswa SMP dengan aktivitas fisik terstruktur. Hal ini menunjukkan bahwa konteks dan karakteristik responden berperan penting dalam memperkuat kontrol perilaku.

Pada penelitian ini, mayoritas responden bukan atlet dan berada pada fase remaja akhir dengan tujuan akademik yang tinggi. Kondisi tersebut menyebabkan aktivitas fisik dipandang sebagai pilihan fleksibel dan tidak mendesak, sehingga meskipun kontrol perilaku dirasakan terkontrol dengan baik, faktor ini belum mampu menjadi determinan utama niat aktivitas fisik. Dengan demikian, hasil ini mengesankan bahwa kontribusi kontrol perilaku dalam TPB bersifat kontekstual dan pada remaja SMA, sikap cenderung lebih dominan dalam pembentukan niat dibandingkan dengan kontrol perilaku yang dirasakan (Ajzen, 1991; Rosdiana *et al.*, 2023).

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa sikap berhubungan signifikan dengan niat melakukan aktivitas fisik pada remaja SMA, sedangkan norma subjektif dan control perilaku yang dirasakan tidak menunjukkan hubungan secara statistik. Temuan ini mengindikasikan bahwa niat aktivitas fisik pada remaja lebih dipengaruhi oleh penilaian dan keyakinan pribadi terhadap manfaat aktivitas fisik dibandingkan dengan tekanan social maupun persepsi terhadap kendala yang dirasakan. Hasil ini mendukung *Theory of Planned Behavior* yang menyatakan bahwa kontribusi setiap konstruk dapat berbeda sesuai dengan karakteristik populasi. Oleh karena itu, Upaya peningkatan niat aktivitas fisik pada remaja perlu difokuskan pada pembentukan sikap positif terhadap aktivitas fisik.

DAFTAR PUSTAKA

- Achachluie, F.K., Hasan, S., Ameri, S. and Kashef, S.M. (2022) 'Testing the Planned Behavior Model in Predicting the Physical Activity Behavior of Beginner Volleyball Adolescent Students', 10(100), pp. 15910-15918. Available at: <https://doi.org/10.22038/IJP.2022.62847.4801>.
- Ajzen, I. (1991) 'The Theory of Planned Behavior'. Available at: [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90020-T](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-T).
- Amelia, R. and Savira, S.I. (2018) 'Hubungan Antara Regulasi Emosi Dengan Sikap Terhadap Kenakalan Remaja Pada Siswa MTs Hasanuddin Surabaya', *Character: Jurnal Psikologi*, 5(2), pp. 1-6.
- Andreanto, A. (2013) 'Aplikasi Teori Perilaku Terencana: Niat

- Melakukan Physical Exercise (Latihan Fisik) Pada Remaja di Surabaya', *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 2, pp. 1-12. Available at: <https://journal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/article/view/788/614>.
- Annisa, S.Y., Gayatri, H. and Abdullatip, P. (2024) 'Dampak Perkembangan Teknologi Informasi Terhadap Aktivitas Fisik Mahasiswa', *Jurnal Ilmiah Spirit*, 24(2), pp. 80-91.
- Asriati, Adimuntja, N.P., Pamangin, L.O.M. and Juniasti, H.T. (2023) 'Analisis Aktivitas Fisik Remaja Papua untuk Pencegahan Hipertensi', *Jurnal Promotif Preventif*, 6(2), pp. 245-255. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.47650/jpp.v6i2.738>.
- Balla, J., Polet, J., Kokko, S., Hirvensalo, M., Vasankari, T., Lintunen, T. and Hagger, M.S. (2024) 'Predicting Adolescents' Physical Activity Intentions: Testing an Integrated Social Cognition Model', *International Journal of Behavioral Medicine*, 31(1), pp. 41-54. Available at: <https://doi.org/10.1007/s12529-023-10156-3>.
- BKKBN (2023) 'Kegiatan Operasional Ketahanan Keluarga Berbasis Kelompok Kegiatan di Kampung KB', *BKKBN*, pp. 1-4. Available at: <https://kampungkb.bkkbn.go.id/kampung/7525/intervensi/599232/kegiatan-operasional-ketahanan-keluarga-berbasis-kelompok-kegiatan-di-kampung-kb#:~:text=Sedangkan>.
- Chen, Y., Yao, S.J., Ma, Q.S., Shao, W., Liu, C. and Guo, K.L. (2022) 'The Relationship Between Exercise Intention and Exercise Behavior of Junior School Students: An Analysis of Chain Mediating Effect', *Frontiers in Psychology*, 13(August), pp. 1-12. Available at: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.935264>.
- Fatmala, T. and Wulandari, D. (2024) 'Sikap Terhadap Perilaku, Normatif Subjektif, dan Persepsi Kontrol Perilaku Sebagai Prediktor Intensi Olahraga pada Remaja di DKI Jakarta', pp. 188-197.
- Fauzi, F., Fitriani, A.S., Sanggerti, A., Rahmawati, F.I. and Poeni, M.A.I. (2024) 'Gambaran Regulasi Emosi pada Mahasiswa dengan Banyak Peran', *Jurnal Riset Psikologi*, 7(1), p. 19. Available at: <https://doi.org/10.24036/jrp.v7i1.15697>.
- González-Serrano, M.H., Gómez-Tafalla, A. and Calabuig-Moreno, F. (2020) 'Predictive Variables of Adolescents' Intention to Be Physically Active after Graduation. Is Gender a Conditioning Factor?' Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/ijerph17124308>.
- Husen, F. and Khoirudin, A. (2022) 'Sekolah Kebhinnekaan: Potret Kebijakan Internal SMA Negeri di Mataram', *Dialog*, 45(1), pp. 111-126. Available at: <https://doi.org/10.47655/dialog.v45i1.570>.
- Irola, D. and Kalifia, A.D. (2024) 'Aspek Perkembangan Kognitif Pada Masa Remaja', *Dewantara Jurnal Pendidikan Sosial Humaniora*, 3(1), pp. 128-132. Available at: <https://doi.org/10.30640/dewantara.v3i1.2111>.
- Irwan (2017) *Etika dan Perilaku Kesehatan*. CV. ABSOLUTE MEDIA.

- Kemenkes (2025) 'Remaja 10-18 Tahun'. Available at: <https://ayosehat.kemkes.go.id/kategori-usia/remaja>.
- Kemenkes RI (2018) 'Mengenal Jenis Aktivitas Fisik', pp. 1-2. Available at: <https://promkes.kemkes.go.id/content/?p=8807>.
- Lin, M., Huang, J., Chuang, H., Tsai, H. and Wang, H. (2018) 'Physical activities and influencing factors among public health nurses: a cross-sectional study', pp. 1-7. Available at: <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2017-019959>.
- Lu, Y.J., Lai, H.R., Lin, P.C., Kuo, S.Y., Chen, S.R. and Lee, P.H. (2021) 'Predicting exercise behaviors and intentions of Taiwanese urban high school students using the theory of planned behavior', *Journal of Pediatric Nursing*, 62(xxxx), pp. e39-e44. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.pedn.2021.07.001>.
- Mahardika, I.K., Alega, S., Vira, A.A. and Hilmi, N.C. (2024) 'Perkembangan Anak Usia Remaja dalam Aspek Perilaku dan Emosional', *Jurnal ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(June), pp. 334-347.
- Maslim, A.S.W. and Andayani, S. (2023) 'Penerapan Metode Theory of Planned Behavior Untuk Tingkat Kepercayaan Pelanggan Terhadap Minat Belanja Online', *JuSiTik: Jurnal Sistem dan Teknologi Informasi Komunikasi*, 7(1), pp. 7-14. Available at: <https://doi.org/10.32524/jusitik.v7i1.1038>.
- Mok, W. and Lee, A.Y. (2013) 'A Case Study on Application of the Theory of Planned Behaviour: Predicting Physical Activity of Adolescents in Hong Kong', *Journal of Community Medicine & Health Education*, 03(05). Available at: <https://doi.org/10.4172/2161-0711.1000231>.
- Mutohir, T.C., Lutan, R., Maksum, A., Kristiyanto, A. and Akbar, R. (2023) *Kebugaran Jasmani dan Generasi Emas 2045, Deputi Bidang Pembudayaan Olahraga Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia*.
- Neipp, M.-C., Quiles, Mj., Leon, E. and Rodríguez-Marín, J. (2013) 'Theory of Planned Behavior and physical exercise: Differences between people who do regular physical exercise and those who do not Theory of Planned Behavior and physical exercise: Differences between people who do regular physical', *Wulfenia Journal*, 20(October).
- Oktaviana, N., Jariono, G. and Indarto, P. (2024) 'Kajian Kepustakaan: Metode Latihan Fisik Terhadap Peningkatan Kebugaran Jasmani Remaja', *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 8, pp. 176-190.
- Pratama, D. and Sari, Y.P. (2021) 'Karakteristik Perkembangan Remaja | Jurnal Edukasimu', *Edukasimu.org*, 1(3), pp. 1-9. Available at: <http://edukasimu.org/index.php/edukasimu/article/view/49>.
- Risikesdas (2018) *Laporan Provinsi Nusa Tenggara Barat*. Available at: <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3903>.
- Rosdiana, Wirawan, S., Hartika, A., Aji, S., Febriantika, Nayoan, C., Arisanti, D., Trisilawati, R. and Simanjuntak, R. (2023) *Penerapan Strategi Perubahan*

- Perilaku*, Get Press Indonesia.
- Ruiz, A., Ng, K., Rintala, P., Kaseva, K. and Finni, T. (2021) 'Physical activity intention and attendance behaviour in Finnish youth with cerebral palsy - results from a physical activity intervention: an application of the theory of planned behaviour', 17(6), pp. 370-378. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.12965/jer.2142588.294> Journal.
- Salmi and Markuri, T.D. (2022) 'Faktor Sosioekonomi dan Tingkat Aktivitas Fisik Remaja pada Masa Pandemi COVID-19: Studi pada Siswa SMK', *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 10(2), pp. 194-200. Available at: <https://doi.org/10.23887/jiku.v10i2.44958>.
- Sari, G.M., Anditiarina, D., Utary, D. and Anulus, A. (2023) 'Hubungan Usia, Jenis Kelamin, Tingkat Pengetahuan, Aktivitas Fisik, Kejadian Acute Mountain Sickness, Pendaki Gunung'. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.46799/jhs.v4i4.877>.
- Septian, A., Subarjah, H. and Zaky, M. (2024) 'Pengaruh Dukungan Sosial dan Self Efficacy Terhadap Perilaku Aktivitas Fisik Mahasiswa', 23(1), pp. 134-140.
- SKI (2023) *Survei Kesehatan Indonesia Dalam Angka*. Available at: <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/ski-2023-dalam-angka/>.
- Suarjana, I.W.G., Sudirham, Manopo, J.E., Pongoh, L.L. and Supit, A.S.A. (2023) 'Perbedaan aktivitas fisik berdasarkan karakteristik individu pada masyarakat minahasa selatan', 12(2), pp. 414-426.
- Usman, Z., Karama, S.A., Rahman, A. and Ma'ruf, K. (2023) 'Perkembangan Emosi Dan Perkembangan Bahasa Pada Remaja Emotional Development and Language Development in Adolescents', *Journal of Education and Culture (JEaC)*, 3(2), pp. 218-228. Available at: <https://journals.ubmg.ac.id/index.php/JEaC/article/download/1263/744/>.
- WHO (2020) 'Kesehatan Remaja di Daerah Asia Tenggara', pp. 1-6. Available at: <https://www.who.int/southeastasia/health-topics/adolescent-health>.
- WHO (2024) 'Physical activity'. Available at: https://www.who.int/health-topics/physical-activity#tab=tab_1.
- Wicaksono, A. (2021) *Buku Aktivitas Fisik dan Kesehatan*. Pontianak: Ianin Pontianak Press.
- Xu, Z. (2023) 'What Predicts the Intention to Engage in Home-Based Exercise: The Theory of Planned Behavior', *SHS Web of Conferences*, 155, p. 01005. Available at: <https://doi.org/10.1051/shsconf/202315501005>.