



Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Aktifitas Fisik pada Remaja dengan Pendekatan *Health Belief Model*: Studi Literatur 2020-2025

Ariel Ardiansyah

Universitas Muhammadiyah Jakarta

Luqman Effendi

Universitas Muhammadiyah Jakarta

Alamat: Jl. Cempaka Putih Tengah I No.1, Cempaka Putih, Jakarta Pusat

Korespondensi penulis: arielardiansyah84@gmail.com

Abstract. *Lifestyle changes due to technological advancements have led adolescents to move less and spend more time on sedentary activities, such as using gadgets and social media. This condition has the potential to cause various health problems, both physical and psychological. This study aims to identify the factors that influence physical activity in adolescents using the health belief model approach. The study employed a Literature Review method, conducted by examining various studies sourced from both national and international publications. The literature was obtained from electronic sources, including PubMed and Google Scholar, and was published between 2020 and 2025. Result physical activity behavior in adolescents is influenced by various interrelated factors, particularly individual and social environmental factors. Overall, the research findings indicate that these factors align with the Health Belief Model approach, where perceptions, beliefs, and environmental support play an important role in shaping physical activity behavior in adolescents.*

Keywords: *Physical Activity, Health Belief Model, Adolescents*

Abstrak. Perubahan gaya hidup akibat kemajuan teknologi membuat remaja semakin jarang bergerak dan lebih banyak menghabiskan waktu dengan aktivitas sedentari, seperti bermain gawai dan media sosial. Kondisi ini berpotensi menimbulkan berbagai masalah kesehatan, baik fisik maupun psikologis. Penelitian ini untuk mengetahui Faktor - faktor yang mempengaruhi aktifitas fisik pada remaja dengan pendekatan *health belief model* Penelitian menggunakan metode Literature Review, yang dilakukan dengan meneliti berbagai studi yang bersumber dari publikasi baik nasional maupun internasional. Literatur diambil dari sumber-sumber elektronik termasuk PubMed, dan Google Scholar dan telah dipublikasikan Tahun 2020-2025. Hasil perilaku aktivitas fisik pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, terutama faktor individu dan lingkungan sosial. Secara keseluruhan, temuan penelitian menunjukkan bahwa faktor-faktor tersebut sejalan dengan pendekatan *Health Belief Model*, di mana persepsi, keyakinan, dan dukungan lingkungan berperan penting dalam membentuk perilaku aktivitas fisik pada remaja.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, *Health Belief Model*, Remaja

LATAR BELAKANG

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi, mengacu pada semua gerakan termasuk selama waktu senggang, untuk berpindah menuju dan dari suatu tempat, atau sebagai bagian dari pekerjaan seseorang. Aktivitas fisik harian merupakan aktivitas fisik yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari, membantu kita membakar kalori yang berasal dari makanan yang dikonsumsi. Kalori yang terbakar berkisar antara 50-200 kkal per kegiatan. Aktivitas fisik dengan intensitas sedang dan kuat dapat meningkatkan kesehatan, termasuk berjalan kaki, bersepeda, bersepeda, olahraga, rekreasi aktif dan bermain (Lestyoningsih, 2022). Dalam jenis-jenisnya aktivitas fisik dibagi menjadi tiga kategori berdasarkan intensitas dan besaran kalori yang digunakan, yaitu : aktivitas fisik ringan, aktivitas fisik sedang dan aktivitas fisik berat. Contoh aktivitas fisik ringan ialah seperti berjalan santai, membaca, melakukan pekerjaan rumah, dan bermain musik. Untuk aktivitas fisik sedang seperti berjalan cepat, berkebun, dansa, dan bersepeda. Aktivitas fisik berat seperti bersepeda lebih dari 15 km/jam, bermain basket, bulu tangkis, sepak bola dan pekerjaan seperti mengangkat beban (Fadilla et al., 2024).

Berbagai faktor dapat memicu terjadinya penurunan aktivitas fisik kalangan remaja. Perkembangan teknologi menyebabkan hampir semua orang memanfaatkan waktu luangnya di depan layar gadget dan cenderung hidup dengan gaya sedentari yang rendah aktivitas fisik. Pola aktivitas fisik dapat dipengaruhi oleh faktor intrapersonal seperti usia, etnis dan konsep hidup. Aktivitas fisik remaja dapat dipengaruhi oleh indeks massa tubuh (IMT), tingkat kedewasaan, kebiasaan hidup sehat dan pendidikan. Pola aktivitas fisik juga dapat dipengaruhi oleh fasilitas pendukung untuk beraktivitas fisik dan status sosial ekonomi (Salmi & Markuri, 2022). Aktivitas fisik juga berfungsi untuk meningkatkan kelenturan tubuh, keseimbangan, kegesitan, koordinasi yang baik, dan menguatkan tulang. Aktivitas fisik merupakan kunci dari pengeluaran energi yang sangat penting dalam rangka, menyeimbangkan energi dan kontrol berat badan. Aktivitas fisik membuat otot berkontraksi sehingga dapat menggerakkan tubuh dan ekspenditur (Sujarwati et al., 2023). Aktivitas fisik disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu pengetahuan, sikap, motivasi, usia, jenis kelamin, ketersediaan fasilitas olahraga,

ketersediaan akses ke fasilitas olahraga, dukungan teman, dan dukungan keluarga (Syalfina et al., 2024).

Perubahan pola makan dan aktivitas fisik dapat menyebabkan peningkatan asupan energi yang mengandung tinggi lemak dan gula serta penurunan aktivitas fisik yang diikuti dengan perubahan dari lingkungan. Seseorang yang melakukan latihan fisik atau olahraga minimal 30 menit setiap hari atau 3-5 hari dalam minggu dikategorikan sebagai aktivitas fisik yang cukup. (Istanti et al., 2024).

Remaja adalah individu yang berada pada usia antara anak-anak dan dewasa baik laki-laki maupun perempuan. Masa remaja adalah peralihan yang disertai dengan perkembangan dari aspek lainnya yang ada pada tubuh remaja, baik psikologi maupun sosial (Indrasari & Sutikno, 2020). Saat ini banyak usia remaja hingga dewasa yang kurang beraktivitas fisik diakibatkan karena adanya motivasi yang kurang untuk melakukan aktivitas fisik. Mereka semakin disibukkan dengan rutinitas harian dan lebih cenderung menghabiskan waktu luangnya dengan bermain game online dan media sosial. Saat melakukan aktivitas fisik mereka merasa asyik melakukannya bersama-sama, sehingga mereka hanya ingin melakukannya bersama teman atau kerabat yang mengajaknya (Syalfina et al., 2024). *Health Belief Model* adalah teori perubahan perilaku kesehatan dan model psikologis yang digunakan untuk memprediksi perilaku kesehatan dengan berfokus pada persepsi dan kepercayaan individu terhadap suatu penyakit (Pratiwi, 2020). *Health Belief Model* digunakan untuk memprediksi perilaku kesehatan preventif dan untuk menjelaskan perilaku peran orang sakit, juga telah digunakan secara luas dalam penelitian lintas disiplin seperti kedokteran, psikologi, perilaku sosial dan gerontologi (Berhimpong et al., 2020).

Berdasarkan hal tersebut perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik pada remaja dengan pendekatan *Health belief Model*. Penelitian bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku remaja terhadap aktivitas fisik Teori *Health Belief Model*.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *literature review*, yaitu metode penelitian yang dilakukan dengan menelaah, mengkaji, dan menganalisis berbagai sumber pustaka yang relevan dengan topik penelitian. Peninjauan literatur dilakukan terhadap publikasi ilmiah baik nasional maupun internasional yang membahas aktivitas fisik pada remaja serta

keterkaitannya dengan *Health Belief Model*. Proses penelusuran dan pengumpulan literatur dilaksanakan dalam rentang waktu 25 November 2025 hingga 30 Desember 2025.

Sumber data dalam penelitian ini diperoleh dari berbagai referensi terpercaya, antara lain jurnal ilmiah nasional dan internasional, laporan hasil penelitian, serta artikel ilmiah yang relevan. Pencarian literatur dilakukan menggunakan kata kunci “Aktivitas Fisik”, “Remaja”, dan “Health Belief Model”. Basis data elektronik yang digunakan meliputi PubMed dan Google Scholar untuk memastikan kelengkapan dan kredibilitas sumber informasi. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah artikel yang diterbitkan dalam rentang tahun 2020 hingga 2025, memiliki keterkaitan dengan topik penelitian, serta tersedia dalam teks lengkap. Artikel yang tidak relevan dengan fokus penelitian atau tidak memenuhi kriteria inklusi dikeluarkan dari analisis. Seluruh literatur yang terpilih kemudian dianalisis secara sistematis untuk memperoleh gambaran komprehensif mengenai peran *Health Belief Model* terhadap aktivitas fisik pada remaja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah melakukan penelusuran artikel ilmiah melalui kanal Google Schoolar, dan PubMed ditemukan beberapa artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi dari pengkajian artikel klinis dan penelitian yang dipublikasikan antara tahun 2020 hingga 2025, yaitu sebagai berikut:

Tabel 1. Daftar literatur Faktor – faktor Yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik Pada Remaja Dengan Pendekatan *Health Belief Model* Tahun 2020-2025

No	Nama Penulis	Judul	Publikasi dan Tahun	Metode	Hasil
1	Marsela Juliawati Alfa Berhimpong, Angelheart Joy Maynard Rattu, Junita Maja Pertiwi	Analisis Implementasi Aktivitas Fisik Berdasarkan Health Belief Model oleh Tenaga	<i>Journal of Public Health and Community Medicine</i> Volume 1 Nomor 4, Nopember 2020	Penelitian dilakukan dengan metode kualitatif	Hambatan seperti keterbatasan waktu kerja dan fasilitas masih menjadi faktor penghambat dalam pelaksanaan

No	Nama Penulis	Judul	Publikasi dan Tahun	Metode	Hasil
		Kesehatan di Puskesmas			aktivitas fisik secara optimal.
2	Agustin Dwi Syalfina, Elyana Mafticha, Aisyah Dewani Putri, Dian Irawati, Sari Priyanti, Wiwit Sulistyawati JURNAL 4	Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Aktivitas Fisik Pada Remaja Di Man 2 Kabupaten Mojokerto	Al-Tamimi Kesmas Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat (<i>Journal of Public Health Sciences</i>) Volume 13, Nomor 2, Desember 2024, Halaman 298-306	Design penelitian yang digunakan yaitu penelitian kuantitatif menggunakan metode observasional analitik tipe cross sectional.	Jenis kelamin laki-laki memiliki aktivitas fisik dalam kategori lebih berat dibandingkan dengan jenis kelamin perempuan karena laki-laki lebih menyukai aktivitas secara fisik seperti kegiatan olahraga dan aerobic.
3	I Gusti Ayu Putu Satya Laksmi, Desak Made Ari Dwi Jayanti JURNAL 5	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kesehatan Mental pada Remaja	Jurnal ILKES (Jurnal Ilmu Kesehatan) Vol. 14 No. 1 Juni 2023	Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian korelasional dengan pendekatan cross sectional.	Aktivitas fisik dikaitkan secara positif dengan kesejahteraan psikologis yaitu citra diri, kepuasan dengan hidup, kebahagiaan, dan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan pada remaja.

No	Nama Penulis	Judul	Publikasi dan Tahun	Metode	Hasil
4	Oktovina Rizky Indrasari, Ekawati Sutikno JURNAL 6	Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja Usia 16-18 Tahun	Jurnal Kesehatan Indonesia (<i>The Indonesian Journal of Health</i>), Vol. X, No. 3, Juli 2020	Penelitian ini termasuk dalam jenis penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian cross sectional.	terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja.
6	I Desak Ketut Dewi Satiawati Kurnianingsih, Ni Made Padma Batiari, Ni Kadek Rika Oktavianti	Faktor yang Mempengaruhi Kebiasaan Makan dan Aktivitas Fisik Remaja selama Transisi Pandemi Covid-19 di Kota Denpasar	Media Kesehatan Masyarakat Indonesia 21(6), 2022	Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan rancangan penelitian cross sectional.	aktivitas fisik remaja dipengaruhi oleh jenis kelamin, pendapatan orang tua, dan metode sekolah, namun tidak dipengaruhi secara signifikan oleh usia.
7	Annisa Sujarwati, Emelia Agustina, Muhammad Azmiyannoor, Dian Rosadi,	Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Aktivitas Fisik Pada Remaja di Kota Banjarbaru Tahun 2021	Jurnal Biostatistik, Kependudukan dan Informatika Kesehatan Volume 5, Number 3 (2025)	Desain penelitian yang digunakan adalah cross-sectional.	Terdapat hubungan antara jenis kelamin dan pengetahuan terhadap perilaku aktivitas fisik pada remaja usia

No	Nama Penulis	Judul	Publikasi dan Tahun	Metode	Hasil
	Rudi Fakhriyadi				10-24 tahun di Kota Banjarbaru.
	JURNAL 12				
8	Donglin Hu, Shi Zhou, Zachary J. Crowley-McHattan ZhiyunLiu	Factors That Influence Participation in Physical Activity in School-Aged Children and Adolescents: A Systematic Review from the Social Ecological Model Perspective	Int. J. Environ. Res. Public Health 2021, 18, 3147	Literature review	Faktor utama partisipasi aktivitas fisik anak dan remaja meliputi jenis kelamin, usia, konsep diri, serta dukungan teman, orang tua, dan guru, sedangkan hambatan terbesar ditemukan pada tingkat komunitas.
9	Tanti Cintya Fadilla, Dara Azlita, Salsa Rezkiani, Melanie Putria Dewita Serigar, Yulia Khairunnisa, Widya Vifiyanti, Raudhatul Jannah, Tiara	Pentingnya Aktivitas Fisik bagi Remaja di SMA PGRI 2 Kota Jambi	Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK), November 2024, 6 (3): 387-395	Penelitian Deskriptif	Pendidikan dan pengetahuan yang baik dapat memberikan perubahan terhadap aktivitas fisik remaja overweight. Aktivitas fisik dalam kategori sedang ke berat seperti berolahraga

No	Nama Penulis	Judul	Publikasi dan Tahun	Metode	Hasil
	Andia Ratu Bizanti, Arnati Wulansari				berat akan membakar energi lebih banyak sehingga dapat dengan cepat menurunkan berat badan pada remaja overweight.
10	Salmi, Thesa Dwi Markuri	Faktor Sosioekonomi dan Tingkat Aktivitas Fisik Remaja pada Masa Pandemi COVID-19: Studi pada Siswa SMK	Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha Volume 10, Number 2, Tahun 2022, pp. 194-200	Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif yang melibatkan siswa dan siswi SMKN 03 Kabupaten Muko-Muko Provinsi Bengkulu sebagai responden penelitian.	Remaja dengan rentang usia 15-19 tahun cenderung untuk mengalami penurunan aktivitas fisik seiring dengan penambahan usia.

Berdasarkan Tabel 1, hasil penelusuran jurnal menunjukkan bahwa sebagian besar penelitian yang dikaji menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*, sementara hanya satu penelitian menggunakan metode kualitatif dan satu penelitian berupa *systematic review*. Sebagian besar jurnal tidak secara eksplisit menggunakan teori perilaku tertentu, meskipun faktor-faktor yang dikaji sejalan dengan model perilaku kesehatan seperti *Health Belief Model*. secara umum aktivitas fisik pada

remaja lebih banyak dipengaruhi oleh faktor individu dan lingkungan sosial. Jenis kelamin merupakan variabel yang paling konsisten diteliti dan hampir seluruh penelitian menunjukkan bahwa remaja laki-laki memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi dibandingkan perempuan. Selain itu, faktor pengetahuan, konsep diri, kesehatan mental, status gizi, serta dukungan lingkungan sosial seperti teman, orang tua juga berperan penting dalam membentuk perilaku aktivitas fisik remaja.

1. Faktor Individu

Individu yang memiliki pengetahuan dan persepsi yang baik terhadap hidup sehat akan melakukan aktifitas fisik dengan baik, karena mereka yakin dampak aktifitas fisik tersebut terhadap Kesehatan (Laksmi & Jayanti, 2023). Seseorang yang memiliki pengetahuan yang baik mengenai aktivitas fisik tanpa disadari dapat meningkatkan kepercayaan dirinya untuk lebih giat melakukan aktivitas fisik guna menunjang kebugaran fisik (Sujarwati et al., 2023). Semakin aktif seseorang dalam melakukan aktivitas fisik maka semakin banyak energi yang dikeluarkan, jika asupan energi berlebih tanpa diimbangi aktivitas fisik yang seimbang maka usia anak sekolah dan remaja mudah mengalami kelebihan berat badan (Lestyoningsih, 2022).

2. Teman Sebaya

Dukungan teman merupakan dukungan dari orang lain yang berada dalam rentang usia yang sama berupa saran, motivasi, informasi, dan bantuan langsung. Dukungan teman dinilai dengan menggunakan empat indikator yaitu dukungan emosional, penghargaan, instrumental, dan informatif. Dukungan teman pada remaja berhubungan dengan perilaku aktivitas fisik positif pada remaja. Bentuk peran yang dapat dilakukan adalah dengan berniat untuk berolahraga bersama, saling mengingatkan untuk rutin melakukan aktivitas fisik setiap hari, dan saling mendukung hobi masing-masing (Syalfina et al., 2024).

3. Dukungan Orang Tua

Dukungan orang tua berhubungan positif dengan aktivitas fisik remaja. Orang tua merupakan peran pendukung yang penting untuk membina dan mendorong remaja agar lebih aktif setiap hari. Orang tua dapat mempengaruhi gaya hidup anak di rumah sehingga sangat efektif untuk meningkatkan aktivitas fisik jika orang tua dan anak terlibat dalam aktivitas fisik Bersama (Laksmi & Jayanti, 2023).

4. Lingkungan

Lingkungan juga memiliki potensi untuk mendukung peningkatan aktivitas fisik di kalangan remaja. Pola aktivitas fisik di daerah pedesaan berbeda dengan pola aktivitas fisik daerah perkotaan. Daerah pedesaan masih memiliki banyak lahan kosong yang mendukung untuk tempat dijadikannya tempat bermain atau berolahraga. Sedangkan di kota sudah jarang sekali ditemukannya tanah lapang untuk kegiatan bermain, kebanyakan lebih sering bermain di mall atau di rumah dengan memainkan gadget (Laksmi & Jayanti, 2023).

KESIMPULAN DAN SARAN

Aktivitas fisik pada remaja dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berkaitan, terutama faktor individu dan lingkungan sosial. Faktor individu seperti jenis kelamin, pengetahuan, persepsi kesehatan, konsep diri, kesehatan mental, dan status gizi memiliki peran penting, dengan remaja laki-laki cenderung memiliki tingkat aktivitas fisik lebih tinggi dibandingkan perempuan. Selain itu, dukungan teman sebaya dan orang tua terbukti berkontribusi positif dalam mendorong perilaku aktivitas fisik remaja. Faktor lingkungan, baik lingkungan fisik maupun sosial, juga memengaruhi kesempatan dan kebiasaan remaja dalam beraktivitas fisik. Secara umum, temuan penelitian sejalan dengan pendekatan Health Belief Model, yang menekankan pentingnya persepsi individu dan dukungan lingkungan dalam membentuk perilaku hidup aktif pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Berhimpong, M. J. A., Rattu, A. J. M., & Pertiwi, J. M. (2020). Analisis Implementasi Aktivitas Fisik Berdasarkan Health Belief Model Oleh Tenaga Kesehatan Di Puskesmas. *Indonesian Journal Of Public Health And Community Medicine*, 1(August), 54–62.
- Fadilla, T. C., Azlita, D., Rezkiani, S., Serigar, M. P. D., Khairunnisa, Y., Vifiyanti, W., Jannah, R., Bizanti, T. A. R., & Wulansari, A. (2024). Pentingnya Aktivitas Fisik Bagi Remaja Di Sma Pgri 2 Kota Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (Jak)*, 6(November), 387–395. <https://doi.org/10.36565/Jak.V6i3.591>
- Indrasari, O. R., & Sutikno, E. (2020). Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja Usia 16-18 Tahun. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, X(3), 128–132.
- Istanti, N., Ernawati, Y., & Antara, A. N. (2024). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Risiko Obesitas Pada Remaja Di Panti Asuhan Darun Najah Sleman Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan*, 12(2), 206–217.
- Laksmi, I. G. A. P. S., & Jayanti, D. M. A. D. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kesehatan Mental Pada Remaja. *Jurnal Ilkes (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 14(1), 11–19.

- Lestyoningsih, I. H. (2022). Literatur Review : Aktivitas Fisik Pada Usia Anak Dan Remaja Di Masa Pandemi Covid 19. *Prosiding Seminar Nasional Spencer Bem Fik Um*, 1.
- Pratiwi, L. A. D. (2020). Memahami Perilaku Kurangnya Aktivitas Olahraga Pada Wanita Pekerja Kantoran Dengan Pendekatan Teori Health Belief Model. *Jurnal Surya Medika*, 9.
- Salmi, & 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), 194–200.
- Sujarwati, A., Agustina, E., Azmiyannoor, M., Rosadi, D., & Fakhriyadi, R. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Perilaku Aktivitas Fisik Pada Remaja Di Kota Banjarbaru Tahun 2021. *Jurnal Biostatistik, Kependudukan, Dan Informa Kesehatan*, 3(3). <https://doi.org/10.7454/Bikfokes.V3i3.1048>
- Syalfina, A. D., Mafticha, E., Putri, A. D., Irawati, D., Priyanti, S., & Sulistyawati, W. (2024). Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Aktivitas Fisik Pada Remaja Di Man 2 Kabupaten Mojokerto. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 13, 298–306.