

## Gambaran Aktivitas Fisik Remaja di Kota Depok = Description of Physical Activity on Adolescents in Depok

Lutfia Martviana, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20507676&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Aktivitas fisik menjadi salah satu faktor utama penyebab noncommunicable disease. 80% remaja di dunia tahun 2016 memiliki tingkat aktivitas fisik rendah. Aktifitas fisik remaja dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain usia, jenis kelamin, dukungan sosial, motivasi, dan urbanisasi. Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi aktivitas fisik remaja di Kota Depok dengan melibatkan 364 responden siswa sekolah menengah pertama dan menengah atas dengan teknik consecutive sampling. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa remaja memiliki tingkat aktivitas fisik rendah (n=208; 57,1%), motivasi aktivitas fisik rendah n=188; 51,6%, dukungan aktivitas fisik rendah dari orang tua n=205; 56,3%, dan dukungan aktivitas fisik rendah dari teman sebaya n=203; 55,8%. Disimpulkan bahwa sebagian besar remaja Kota Depok memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah, sehingga perlu adanya promosi maupun intervensi aktivitas fisik yang tidak hanya diberikan kepada remaja saja melainkan juga pada lingkungan sosial remaja (keluarga, sekolah, dan teman sebaya).

.....

Physical activity is one of the main factors causing non-communicable diseases. In the world, 80% of adolescents have low physical activity in 2016. Physical activity influenced by several factors, such as age, gender, social support, motivation, and urbanization. This study aimed to identify the physical activity of adolescents in Depok by involving 364 respondents of middle and high school students who used consecutive sampling techniques. The results of this study indicated that adolescents have low of physical activity n=208; 57,1%, low of physical activity motivation n=188; 51,6%, low of physical activity support from parents n=205; 56,3%, and low of physical activity supports from peers n=203; 55,8%. It concluded that the majority of adolescents in Depok have low physical activity. Thus, promotion or intervention of physical activities is given to adolescents but also and social environment of adolescents family, school, and peers.