

**DETERMINAN KURANGNYA AKTIVITAS FISIK PADA REMAJA MENURUT TEORI HEALTH BELIEF
MODEL: TINJAUAN PUSTAKA TAHUN 2021-2025**

Dissa Nur Olivia*, Luqman Effendi*

Prodi Sarjana Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat,
Universitas Muhammadiyah Jakarta

Email: dissanuroliviadissa@gmail.com

Abstract: Adolescent physical activity can be influenced by factors such as psychology, social factors, and the environment. This study aims to analyze the influence of individual factors on adolescent physical activity using the Health Belief Model approach. The analysis methods used were literature review and journals published in the last five years using Google Scholar, PubMed, and Science Direct. The study was conducted from October to December. The synthesis shows that the HBM component most frequently studied and most often associated with a lack of physical activity among adolescents is perceived barriers. Time constraints, fatigue, stress, body mass index, safety factors, and the use of technology and online games are the main barriers. However, some studies found that perceived behavioral barriers and motivation to act did not have a significant correlation with physical activity, indicating that the research contexts were different. On the other hand, perceived benefits showed a correlation in several studies, while perceived susceptibility, perceived severity, and self-efficacy were still rarely studied, and their findings were inconsistent. The results show that the most frequently studied HBM construct, perceived barriers, is most often associated with a lack of physical activity among adolescents. However, this research is still partial and has not tested all HBM components simultaneously.

Keywords: physical activity, adolescents, health belief model

Abstract: Aktivitas fisik remaja bisa dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti psikologi, sosial dan lingkungan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh factor seseorang dalam melakukan aktivitas fisik remaja yang dianalisis menggunakan Pendekatan Health Belief Model. Metode analisis yang digunakan adalah kajian literatur serta menggunakan jurnal terbit 5 tahun terakhir dengan Google Scholar, PubMed, dan Science Direct. Waktu pelaksanaan pekerjaan dimulai dari bulan Oktober-Desember. Sintesis menunjukkan bahwa komponen HBM yang paling sering diteliti dan paling sering dikaitkan dengan kurangnya aktivitas fisik remaja adalah perceived barriers. Keterbatasan waktu, kelelahan, stres, indeks massa tubuh, faktor keamanan, dan penggunaan teknologi dan game online adalah hambatan utama. Namun, beberapa penelitian menemukan bahwa perceived barriers perilaku dan dorongan untuk tindakan tidak memiliki korelasi signifikan dengan aktivitas fisik, yang menunjukkan bahwa konteks penelitian berbeda. Di sisi lain, perceived benefits menunjukkan korelasi pada beberapa penelitian, sedangkan perceived susceptibility, perceived

Received: Januari 2026

Reviewed: Januari 2026

Published: Januari 2026

Plagiarism Checker No 857

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](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

severity, dan self efficacy masih jarang diteliti, dan temuan mereka tidak konsisten. Hasil menunjukkan bahwa konstruk HBM yang paling sering diteliti, perceived barriers, paling sering berhubungan dengan kurangnya aktivitas fisik remaja. Namun, penelitian ini masih bersifat parsial dan belum menguji seluruh komponen HBM secara bersamaan.

Keywords: aktivitas fisik, remaja, health belief model

PENDAHULUAN

Menurut World Health Organization aktivitas fisik adalah setiap jenis gerakan tubuh yang melibatkan otot rangka dan membutuhkan energi. Kegiatan ini dapat mencakup hal-hal seperti melakukan pekerjaan sehari-hari, menghabiskan waktu luang, atau perjalanan dari satu tempat ke tempat lain (Larasati et al., 2021). Aktivitas fisik merupakan segala bentuk kegiatan yang menyebabkan peningkatan penggunaan energi dan berperan penting dalam menjaga kesehatan fisik maupun mental serta mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang hari. Melakukan aktivitas secara rutin dapat membantu meningkatkan daya tahan tubuh dan mencegah terjadinya obesitas. Secara umum, aktivitas fisik dibedakan menjadi dua kategori, yaitu aktif dan tidak aktif. Seseorang dikatakan aktif apabila melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga berat secara teratur, sedangkan individu yang tergolong tidak aktif hanya melakukan aktivitas fisik sedang atau berat sesekali, bahkan mungkin tidak melakukannya sama sekali (Wiga Nurlatifa Romadhoni, Nasuka, Adiska Rani Ditya Candra, 2022). Aktivitas fisik memiliki dampak positif yang signifikan bagi kesehatan tubuh. Melakukan aktivitas fisik secara teratur terbukti efektif dalam mencegah dan membantu penanganan berbagai penyakit tidak menular seperti penyakit jantung, stroke, diabetes melitus, serta beberapa jenis kanker. Selain itu, aktivitas fisik juga berperan dalam mencegah terjadinya hipertensi, menjaga berat badan ideal, serta meningkatkan kesehatan mental, kualitas hidup, dan kesejahteraan secara keseluruhan (Istyanto & Rahmi, 2023).

Secara global, 81% remaja berusia 11-17 tahun tidak melakukan aktivitas fisik harian yang disarankan. Menurut (Kemenkes, 2019) 49,6% remaja usia 15-19 tahun di Indonesia tidak aktif. Ini adalah peningkatan dari tahun sebelumnya. Kondisi ini telah diperburuk oleh pandemi COVID-19. Sekitar lima puluh persen remaja menurunkan aktivitas fisik, terutama di kota-kota. Data menunjukkan bahwa rendahnya aktivitas fisik di kalangan remaja telah menjadi masalah kesehatan yang serius di seluruh dunia dan di negara kita (Markuri, 2022)

Remaja adalah fase penting dalam perkembangan sosial, fisik, dan kognitif. Mereka membentuk identitas mereka melalui interaksi dengan lingkungan mereka, seperti media sosial, keluarga, dan teman sebaya. Saat ini terjadi perubahan intensif dan terbuka peluang untuk membentuk kebiasaan, termasuk aktivitas fisik (Parham & Sari, 2024). faktor seperti jenis kelamin, keinginan, dan dukungan sosial untuk aktivitas fisik. Lebih dari 80% remaja di seluruh dunia tidak aktif secara fisik, menurut WHO, dengan 35,5% remaja di Indonesia yang tidak aktif (Agustin Dwi Syalfina, 2024). remaja dengan aktivitas fisik rendah dan pola konsumsi makanan cepat saji tinggi memiliki risiko obesitas yang lebih besar. Riskesdas (2023) bahkan menunjukkan bahwa hanya **33,5% penduduk usia >10 tahun** yang tergolong aktif secara fisik, menggambarkan tingginya risiko kesehatan jangka panjang (Fatmawati & Efni, 2024). Remaja di Jakarta memiliki peningkatan IMT karena kurangnya aktivitas fisik. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku yang kurang bergerak menyebabkan ketidakseimbangan energi, yang menyebabkan kelebihan berat badan dan obesitas (Sukma et al., 2022)

Faktor-faktor yang memengaruhi aktivitas fisik pada remaja dapat dikelompokkan menjadi faktor individu, lingkungan dan gaya hidup modern. Dari sisi **faktor individu**, motivasi, persepsi manfaat, pengetahuan, serta keyakinan diri (self-efficacy) menjadi penentu penting dalam perilaku aktivitas fisik. Keyakinan diri berhubungan secara positif dengan partisipasi dalam kegiatan fisik, di mana orang-orang yang percaya pada kemampuan mereka cenderung lebih aktif. Pandangan tentang tubuh dan rasa menghargai diri juga memberikan kontribusi terhadap dorongan remaja untuk berolahraga, sehingga penghargaan terhadap tubuh berkaitan dengan peningkatan motivasi dalam aktivitas fisik (Zulfikar et al., 2024). faktor lingkungan juga memiliki pengaruh yang signifikan. Dukungan dari orang tua, teman, dan guru terbukti bisa meningkatkan kemungkinan remaja untuk aktif dalam berolahraga. dukungan sosial yang solid dapat mendorong partisipasi siswa dalam kegiatan fisik di sekolah. Selain itu, keberadaan sarana olahraga dan kebijakan yang diterapkan di sekolah juga berdampak pada tingkat aktivitas remaja (Dygra Irdyandiwa, 2019). Keika dulu dalam konteks pandemi Covid-19 menemukan bahwa sistem belajar daring mengurangi aktivitas fisik karena terbatasnya ruang untuk bergerak dan adanya perubahan kebijakan di sekolah (Mrewassari & Nurrohmah, 2022) pentingnya kontribusi komunitas seperti Karang Taruna dalam membangun kesadaran akan perilaku sehat di antara remaja(Haq et al., 2025). Gaya hidup modern menjadi tantangan baru bagi aktivitas fisik remaja. Perkembangan teknologi dan penggunaan gawai secara berlebihan telah menciptakan kecenderungan perilaku sedentary (Warid et al., 2024).hubungan negatif antara kecanduan game online dengan tingkat aktivitas fisik remaja. intensitas penggunaan media sosial dengan penurunan aktivitas fisik dan peningkatan risiko kelebihan berat badan(Sanggelorang, 2025)

Teori HBM adalah sebuah model kognitif yang menunjukkan bahwa proses pemikiran dipengaruhi oleh informasi yang berasal dari lingkungan sekitar. Berdasarkan teori HBM, kemungkinan seseorang untuk mengambil tindakan pencegahan sangat bergantung pada dua keyakinan atau penilaian terkait kesehatan, yaitu persepsi tentang ancaman dari penyakit atau cedera dan pertimbangan antara manfaat dan kerugian. Health Belief Model sering dianggap sebagai kerangka penting dalam memahami perilaku terkait kesehatan manusia dan telah menjadi dasar penelitian tentang perilaku kesehatan sejak dekade 1950. HBM dijelaskan sebagai upaya untuk mencari penjelasan mengenai perilaku yang berkaitan dengan kesehatan, dimulai dari cara orang memikirkan kesehatan mereka. Model ini digunakan untuk memprediksi perilaku yang dapat meningkatkan kesehatan. HBM digunakan untuk memprediksi perilaku peningkatan kesehatan yang didasarkan pada motif dan keyakinan dari individu tersebut(Irnawati & Rahmawati, 2022). HBM adalah teori yang paling sering digunakan dalam studi tentang perilaku kesehatan. Teori HBM menjelaskan bahwa perubahan dalam perilaku dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti persepsi kerentanan, tingkat keparahan manfaat yang dirasakan, motivasi kesehatan, manfaat yang dipersepsikan, hambatan yang dirasakan, dan keyakinan diri (Arimbawa et al., 2022)

Berdasarkan uraian tersebut, terlihat bahwa kurangnya aktivitas fisik pada remaja merupakan masalah kesehatan masyarakat yang rumit dan dipengaruhi oleh banyak hal, termasuk individu, lingkungan sosial, dan gaya hidup kontemporer. Teori perilaku kesehatan, khususnya Health Belief Model (HBM), menjadi penting untuk memahami bagaimana persepsi, keyakinan, dan motivasi remaja memengaruhi perilaku mereka terhadap aktivitas fisik. HBM memberikan kerangka konseptual sistematis untuk mengidentifikasi komponen psikososial yang memengaruhi pengambilan keputusan terkait perilaku kesehatan, termasuk pengambilan keputusan yang berkaitan dengan aktivitas fisik. Secara umum, berdasarkan tinjauan literatur dari tahun 2021-2025, tujuan penelitian ini adalah untuk menentukan determinan apa saja yang berhubungan dengan aktivitas fisik remaja berdasarkan teori Health Belief Model (HBM).

Diharapkan bahwa penelitian ini akan memberikan gambaran menyeluruh tentang variabel-variabel yang memengaruhi aktivitas fisik remaja serta menjadi dasar untuk mengembangkan intervensi promosi kesehatan yang lebih teoritis.

METODE

Penelitian ini merupakan merupakan jenis penelitian studi literature yang serangkaian kegiatan yang berkenaan dengan metode pengumpulan data pustaka, membaca, mencatat, dan mengelola bahan penelitian. Studi literature dilakukan dengan mencari berbagai sumber literatur tertulis, seperti buku, jurnal, laporan penelitian, dokumen ilmiah yang membahas Faktor- factor yang mempengaruhi aktivitas fisik remaja. Penelitian ini diambil berdasarkan dari sumber 5 tahun terakhir dari masing masing jurnal. Pelaksanaan penelitian ini dilakukan mulai bulan Oktober 2025 sampai dengan November 2025. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah dari jurnal yang sudah terpublikasi, *open acces*, serta menggunakan Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris. Sedangkan kriteria eksklusi dalam penelitian ini penggunaan berbayar, hanya mencantumkan abstrak, dan tidak menggunakan Bahasa Indonesia dan Bahasa Inggris. Kajian sebanyak 10 artikel dan skripsi yang relevan dianalisis untuk mengidentifikasi hubungan antara aktivitas fisik remaja dengan enam konstruk HBM, yaitu *perceived susceptibility*, *perceived severity*, *perceived benefits*, *perceived barriers*, *cues to action*, dan *self-efficacy*, sehingga mendapatkan kesimpulan Faktor- factor yang mempengaruhi aktivitas fisik remaja dalam Teori HBM,

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Daftar Literatur yang Digunakan Dalam Penelitian

No	Nama Penelitian	Judul	Publikasi dan Tahun	Kesimpulan
1	Sharada Sabila	FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN AKTIVITAS FISIK PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT UIN SYARIF HIDAYATULLAH JAKARTA TAHUN 2022	Skripsi Tahun 2022	Dalam jurnal ini membahas faktor pengaruh aktivitas fisik remaja dalam teori HBM dimana penulis menyebutkan bahwa factor Perceived Benefit (manfaat) itu memengaruhi aktivitas fisik, namun factor Perceived Barriers dalam jurnal ini tidak mempengaruhi aktivitas fisik remaja seperti hambatan ketidak tersedianya fasilitas untuk menunjang aktivitas fisik , selain itu juga factor Cues to action tidak mempengaruhi aktivitas fisik remaja. Dalam modifying factors bahwa factor demografi seperti umur tidak mempengaruhi juga. Dalam jurnal ini belum membahas keseluruhannya seperti faktor Perceived Susceptibility, Self Efficacy.
2	Arika Umi Zar'in	AKTIVITAS FISIK DAN KONSTRUK HEALTH BELIEF MODEL DI DAERAH ISTIMEWA	Skripsi Tahun 2021	Menurut penelitian ini factor yang mempengaruhi aktifitas fisik itu terdapat Perceived Susceptibility, Perceived

		YOGYAKARTA DI ERA PANDEMI COVID-19		Severity, Perceived Benefit, dan perceived barriers. Peneliti hanya membahas 4 faktor yang didasar pada teori HBM untuk factor Cues to action dan Self Efficacy tidak dibahas
3	Agustin Dwi Syalfina, Elyana Mafticha, Aisyah Dewani Putri, Dian Irawati, Sari Priyanti, Wiwit Sulistyawati	FAKTOR YANG BERPENGARUH TERHADAP AKTIVITAS FISIK PADA REMAJA DI MAN 2 KABUPATEN MOJOKERTO	Jurnal Kesehatan Masyarakat, Vol. 13, No. 2, Tahun 2024 Halaman 298-306 p-ISSN: 2338-2147 e-ISSN: 2654-6485	Hasil dari analisis menunjukkan aktivitas fisik remaja bahwa dipengaruhi adanya factor dukungan sebaya dimana masuk dalam factor berdasarkan teori hbm yaitu Cues to action Eksternal. Selain itu juga factor demografi yaitu jenis kelamin dan motivasi
4	Annisa Sujarwat, Emelia Agustina, Muhammad Azmiyannoor, Dian Rosadi, Rudi Fakhriyadi	Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Aktivitas Fisik Pada Remaja di Kota Banjarbaru Tahun 2021	Jurnal Biostatistik, Kependudukan, dan Informatika Kesehatan, Vol. 3 No. 3 Tahun 2023	Hasil dalam jurnal menunjukkan. Bahwa factor yang mempengaruhi aktivitas fisik yaitu jenis kelamin, pengetahuan, ketersediaannya sarana aktivitas fisik dan dukungan sosial, ketersediannya sarana aktivitas fisik dikategorikan sebagai factor hambatan eksternal dan dukungan social dikategorikan sebagai faktor cues to action eksternal namun keduanya ternyata tidak ada hubungannya dengan faktor perilaku aktivitas fisik dalam jurnal
5	Ayesie Natasa Zulkaa, Yeni Suryaningsiha, Nadia Lestika Wahyuningtiyasa, Netin Wina Oktaviana, Putri Ayu Budi Arifinda	Analisis Faktor Determinan Peningkatan Resiko Sedentary lifestyle Mahasiswa Dengan Pendekatan Health belief model	Profesional Health Journal Vol. 5 No. 2 Tahun 2024 Halaman 362369	Hasil dari penelitian membahas bahwa factor aktivitas fisik remaja dipengaruhi karena factor Perceived barriers dan cues to action. Penulis hanya membahas dua factor jika berdasarkan teori HBM
6	Vinh Quang Phung, Vien Truong Nguyen, Ngoc-Trinh Thi Nguyen, Dang Ngoc Tran, Phong Duy Nguyen, Hong Kim Tang	Factors associated with physical activity time among adolescents in Ho Chi Minh City, Vietnam	Journal of Public Health Science Vol. 14 No. 3 Tahun 2025 ISSN: 2252-8806	Penelitian menyebutkan bahwa terdapat factor factor yang mempengaruhi aktivitas fisik yaitu tidak terdapatnya akses ruang, fasilitas olahraga masuk kategori dalam teori dalam HBM factor Perceived Barriers. Sedangkan obesitas seseorang masuk dalam kategori teori HBM factor Cues to action internal, sedangkan media seperti game

				online karena menciptakan hambatan waktu, motivasi, dan kecenderungan sedentary yang mengurangi partisipasi aktivitas fisik remaja yang mana masuk dalam teori dalam faktor eksternal yang memengaruhi konstruk HBM yaitu Perceived Barriers juga.
7	Salmi, Thesa Dwi Markuri	Faktor Sosioekonomi dan Tingkat Aktivitas Fisik Remaja pada Masa Pandemi COVID-19: Studi pada Siswa SMK	Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha Vol.10 No.2 Tahun 2022 Halaman 194-200 p-ISSN: 2613-9693 e-ISSN: 2613-9685	Dalam jurnal membahas factor aktivitas fisik remaja dipengaruhi beberapa hal yaitu karena usia,imt, kebiasaan hidup sehat, pendidikan , fasilitas olahraga , teknologi dimana dalam teori HBM yang masuk dalam factor hambatan internal adalah IMT
8	Heryudi Julianus Jovly Soelama, Angelheart Joy Maynard Rattu, Joudy Djouvy,Abelin Robert Gessal	Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) pada Mahasiswa Kedokteran: Hambatan Praktik Aktivitas Fisik	Journal of Public Health Vol. 3, No. 2 Tahun 2022 ISSN 2747-2914	Dalam jurnal ini membahas factor yang mempengaruhi aktivitas fisik remaja adalah adanya hambatan terkait waktu, kelelahan, stress dan masalah keamanan factor tersebut dikategorikan dalam factor HBM Perceived Barriers
9	Bertha Ardianti Nugrahaeni, Rachmad Djati Winarno	Perilaku Berolahraga Untuk Pencegahan Penyakit Jantung Pada Individu Dewasa Awal Ditinjau dari Health Belief Model	Jurnal Lucus:Penelitian & Pengabdian Vol. 4 No. 10 Tahun 2025 p-ISSN 2829-5439 e-ISSN 2829-7334	Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa teori Health Belief Model (HBM) secara keseluruhan mampu memprediksi perilaku aktivitas fisik, namun hasil analisis bivariat menemukan bahwa factor perceived susceptibility, Perceived Benefits, Perceived Barriers, dan Cues to Action ada hubungan dengan aktivitas fisik tetapi faktor Perceived severity dan Self-Efficacy tidak berhubungan dengan aktivitas fisik.
10	Andriani, and Hayyatan Tayyibah	The Risk Factors of Physical Activity Behavior in Junior High School Students During the Covid-19 Pandemic	Disease Prevention and Public Health Journal Volume 17 No.1 Tahun 2023 Halaman 63-68	Dalam jurnal dijelaskan bahwa terdapat bebarapa faktor pengaruh pada aktivitas fisik remaja yaitu status gizi yang mana jika di kategorikan dalam teori HBM terdapat faktor cues to action internal, sedangkan

			e-ISSN: 2720-9997	dukungan sosial dikategorikan sebagai cues to action eksternal
--	--	--	-------------------	--

Tabel 2. Determinan kurangnya aktivitas fisik remaja menurut Teori HBM Tahun 2021-2025

Komponen Utama HBM	Hasil Penelitian									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<i>Perceived of susceptibility</i>	-	V	-	-	-	-	-	-	V	-
<i>Perceived of Severity</i>	-	V	-	-	-	-	-	-	X	-
<i>Perceived of Benefits</i>	V	V	-	-	-	-	-	-	V	-
<i>Perceived of Barriers</i>	X	V	-	X	V	V	V	V	V	-
<i>Cues to Action</i>	X	-	V	X	V	V	-	-	V	V
<i>Self-Efficacy</i>	-	-	-	-	-	-	-	-	X	-

V = ada hubungan

X = tidak ada hubungan

(-) = tidak diteliti

Berdasarkan hasil tabel 1 dengan 10 jurnal penelitian periode 2021-2025 diatas. Aktivitas fisik adalah segala bentuk gerakan tubuh yang dilakukan oleh otot-otot rangka (skeletal) dan memerlukan penggunaan atau pengeluaran energi. Terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi remaja melakukan aktivitas fisik yang di paparkan dengan metode Health Belief Model (HBM) dimana terdapat enam factor yang meliputi Perceived susceptibility (kerentanan), Perceived Severity (keparahan), Perceived Benefit (Manfaat), Perceived Barriers (hambatan), Cues to action (tindakan), Self Efficacy (kemampuan kepercayaan diri sendiri). Dalam jurnal penelitian Pembahasan Health Belief Model (HBM) dalam aktivitas fisik remaja belum sepenuhnya diterapkan. Sebagian besar penelitian hanya menggunakan beberapa konstruk HBM tertentu, tergantung pada focus masing-masing peneliti, sehingga belum memberikan gambaran menyeluruh tentang bagaimana stiap komponen HBM mempengaruhi perilaku aktivitas fisik remaja secara keseluruhan.

Hasil analisis tabel yang dilakukan menghasilkan bahwa hubungan perceived susceptibility (factor kerentanan yang dirasakan) pada aktivitas fisik remaja hanya terdapat 2 penelitian, sementara 8 penelitian lainnya tidak meneliti komponen ini, sehingga menunjukkan bahwa persepsi remaja pada kerentanan kesehatan akibat kurangnya aktivitas fisik masih jarang jadi bahan fokus penelitian yang membuan belum

Pada komponen Percieved of Severity (keparahan atau keseriusan yang dirasakan) hanya terdapat 1 penelitian yang membahas adanya hubungan perceived of severity dengan aktivitas fiisk dan 1 penelitian lain yang mebahas bahwa tidak ada hubungan, sedangkan 8 penelitian lainnya tidak diteliti, sehingga menunjukkan bahwa persepsi remaja mengenai keseriusan pada dampak dari kesehatan karena kurangnya aktivitas fisik belum banyak dibahas dalam penelitian selain itu juga temuan yang dihasilkan tidak konsisten

Komponen perceived benefits (manfaat yang dirasakan) yang berhubungan dengan aktivitas fisik remaja terdapat 3 penelitian, namun 7 penelitian lain tidak membahas mengenai komponen ini, sehingga persepsi mengenai manfaat yang dirasakan dari aktivitas fisik selalu

berhubungan walaupun jumlah penelitian yang membahas komponen ini terbatas. Untuk komponen *perceived barriers* (hambatan yang dirasakan) terdapat 6 penelitian menemukan adanya hubungan dengan aktivitas fisik remaja, namun terdapat 2 penelitian lain yang menemukan hubungan, sedangkan 2 penelitian lain tidak meneliti komponen ini. Komponen HBM ini paling sering dijumpai dalam penelitian daripada komponen lain sehingga komponen ini menjadi dominan dalam menjelaskan rendahnya aktivitas fisik remaja. Hambatan yang sering dirasakan pada remaja yaitu keterbatasan fasilitas, waktu, akses ruang, kelelahan, stress, indeks massa tubuh, keamanan lingkungan, dan penggunaan teknologi serta game online.

Pada komponen *cues to action* (isyarat untuk bertindak) terdapat 5 penelitian yang menunjukkan adanya hubungan, 2 penelitian lain tidak menemukan hubungan sedangkan 3 penelitian lain tidak membahas komponen ini, pengaruh *cues to action* baik internal maupun eksternal seperti status gizi, dukungan social yang bergantung pada konteks social budaya dan lingkungan tempat

Sedangkan komponen *self efficacy* (efikasi diri) merupakan komponen yang paling jarang diteliti dibahas, hanya terdapat 1 penelitian yang menjelaskan bahwa tidak ada hubungannya antara *self efficacy* dengan aktivitas fisik remaja, pada 9 penelitian lainnya tidak meneliti komponen ini. Sangat minim kajian terkait efikasi diri menunjukkan adanya kesenjangan penelitian karena perlunya keyakinan diri sendiri pada kemampuan sendiri adalah faktor dalam pembentukan perilaku kesehatan.

Secara keseluruhan temuan tinjau literature ini pada penerapan teori *Health Belief Model* dalam penelitian belum menyeluruh, tidak ada satupun penelitian yang secara konsisten menguji seluruh 6 komponen utama HBM secara bersamaan, sebagian penelitian hanya menjelaskan 1 atau 2 komponen dengan *perceived barriers* sebagai komponen yang paling kuat, sehingga perlu penelitian lanjutan yang menggabungkan seluruh komponen HBM agar terdapat hasil pemahaman yang lebih menyeluruh mengenai determinan perilaku aktivitas fisik pada remaja.

Hubungan *Perceived Susceptibility* dengan Aktivitas Fisik Remaja

Berdasarkan hasil dari literatur hubungan *susceptibility* (kerentanan yang dirasakan) dengan aktivitas fisik remaja hanya pada dua penelitian pada penelitian (ZAR'IN, 2021) dan (Nugrahaeni & Winarno, 2025) sedangkan penelitian yang lainnya tidak meneliti komponen ini. Temuan ini menunjukkan persepsi remaja pada kerentanan kesehatan karena kurang aktivitas fisik belum menjadi fokus utama dalam penelitian. Dalam HBM persepsi kerentanan merupakan komponen untuk mendorong individu mengambil tindakan pencegahan. Remaja yang merasa dirinya rentan pada masalah kesehatan seperti penyakit" baik penyakit menular dalam penelitian dibahas Covid-19 atau penurunan kebugaran fisik cenderung memiliki motivasi lebih besar untuk meningkatkan aktivitas fisik. Melainkan rendahnya jumlah penelitian yang membahas komponen ini sehingga banyak remaja yang belum menyadari langsung kurangnya aktivitas fisik dengan risiko kesehatan jangka panjang. Hal ini lah yang membuat *perceived susceptibility* belum menunjukkan peran yang konsisten dalam mempengaruhi perilaku aktivitas fisik remaja

Hubungan *Perceived Severity* dengan Aktivitas Fisik Remaja

Hasil analisis menunjukkan bahwa *perceived severity* (keparahan atau keseriusan yang dirasakan) hanya diteliti pada 2 peneliti (ZAR'IN, 2021) dan (Nugrahaeni & Winarno, 2025) dengan hasil yang tidak konsisten yaitu terdapat penelitian pada literatur ke 2 menunjukkan adanya hubungan dan pada literatur 9 menunjukkan tidak ada hubungan. Sedangkan sebagian besar penelitian lainnya tidak membahas komponen ini, hasil yang tidak signifikan ini mungkin disebabkan oleh karakteristik sampel penelitian atau konteks budaya tertentu yang mempengaruhi persepsi

terhadap keparahan penyakit. Komponen ini memberikan persepsi pada tingkat keseriusan dampak kesehatan akan mendorong individu dalam menghindari perilaku beresiko. Dalam konteks aktivitas fisik remaja yang menganggap dampak kurangnya aktivitas fisik sebagai sesuatu yang serius bisa menyebabkan penyakit jantung. Dengan menanamkan persepsi seperti ini, seseorang akan menjadi lebih berhati-hati agar tidak terserang penyakit tersebut dan senantiasa menerapkan perilaku hidup sehat. Melainkan temuan yang tidak konsisten ini menunjukkan bahwa sebagian remaja belum memandang dampak kesehatan akibat kurangnya aktivitas fisik sebagai masalah yang serius. Kondisi ini karena persepsi bahwa penyakit akibat kurang aktivitas fisik bersifat jangka panjang dan tidak dirasakan secara langsung pada usia remaja.

Hubungan Perceived Benefits dengan Aktivitas Fisik Remaja

Berdasarkan table 2 bahwa perceived benefits menunjukkan adanya hubungan dengan aktivitas fisik dalam 3 penelitian (Sabila, 2022), (ZAR'IN, 2021) dan (Nugrahaeni & Winarno, 2025) sedangkan penelitian lain tidak membahas komponen ini. Persepsi manfaat aktivitas fisik remaja mempunyai peran dalam mendorong remaja untuk aktif dalam bergerak. Individu akan cenderung melakukan perilaku jika mereka meyakini bahwa ada manfaat yang didapatnya. Kepercayaan akan manfaat dari aktivitas olahraga (perceived benefit) sebagai perlindungan diri dari paparan COVID-19 yang lebih tinggi maka akan memiliki tingkat aktivitas fisik yang tinggi pula. Dengan meyakini manfaat dari manfaat berolahraga, seseorang akan lebih bersemangat dalam menerapkan pola hidup Individu yang memahami dengan baik manfaat fisik, psikologis, dan sosial dari olahraga cenderung lebih termotivasi untuk mempertahankan aktivitas fisik reguler Namun keterbatasan jumlah penelitian yang mengkaji perceived benefits menunjukkan bahwa aspek ini masih kurang dikaji secara mendalam padahal ini bisa menjadi factor yang penting dalam meningkatkan aktivitas fisik remaja.

Hubungan Perceived Barriers dengan Aktivitas Fisik Remaja

Komponen perceived barriers (hambatan yang dirasakan) menjadi komponen HBM yang banyak dikaji dan sering memiliki hubungan dengan aktivitas fisik remaja. Berdasarkan tabel 2 terdapat 6 penelitian yang menunjukkan adanya hubungan (ZAR'IN, 2021), (Phung et al., 2025), (Markuri, 2022), (Nugrahaeni & Winarno, 2025), (Natasa et al., 2024) dan (Gessal, 2022), sementara 2 penelitian lainnya menyatakan tidak terdapat hubungan (Sabila, 2022) dan (Sujarwati et al., 2023), serta penelitian lain tidak membahas komponen ini. Dalam hambatan yang dirasakan semakin besar hambatan yang dirasakan makin kecil kemungkinan seseorang melakukan perilaku sehat. Hambatan yang sering dibahas dalam penelitian berupa keterbatasan fasilitas olahraga, akses ruang, waktu yang terbatas, kelelahan, stress, indeks masa tubuh, factor keamanan dan tingginya penggunaan teknologi serta game online yang membuat perilaku sedentary. Namun adanya penelitian yang tidak menemukan hubungan menunjukkan bahwa pengaruh perceived barriers tidak bersifat menyeluruh. Pada konteks tertentu, remaja tetap melakukan aktivitas fisik meskipun menghadapi hambatan, kemungkinan karena adanya faktor pendukung lain seperti motivasi intrinsik, dukungan sosial, atau kebiasaan hidup aktif. Hal ini menegaskan bahwa *perceived barriers* bekerja secara kontekstual dan berinteraksi dengan komponen HBM lainnya.

Hubungan Self Efficacy dengan Aktivitas Fisik Remaja

Berdasarkan table 2 bahwa self efficicay (efikasi diri) merupakan komponen yang jarang diteliti, hanya terdapat 1 penelitian yang membahas komponen ini namun penelitian (Nugrahaeni & Winarno, 2025) menemukan bahwa tidak ada hubunga nya efikasi diri dengan aktivitas fisik,

sementara penelitian lain tidak membahas. efikasi diri dipandang sebagai faktor penting yang menentukan kemampuan individu untuk memulai dan mempertahankan perilaku kesehatan. Minimnya penelitian terkait *self-efficacy* menunjukkan adanya kesenjangan penelitian yang signifikan dan menjadi peluang untuk penelitian lanjutan yang lebih komprehensif.

Hubungan Cues to Action dengan Aktivitas Fisik Remaja

Berdasarkan table 2 bahwa cues to action (isyarat bertindak) memiliki hasil yang bervariasi. Terdapat 5 penelitian (Agustin Dwi Syalfina, 2024), (Gessal, 2022), (ZAR'IN, 2021), (Nugrahaeni & Winarno, 2025) dan (Tayyibah, 2023) yang membahas adanya hubungan serta 2 penelitian (Sabila, 2022) dan (Sujarwati et al., 2023) yang tidak menyatakan hubungan, serta penelitian lain tidak membahas komponen ini. Cues to action yang dibahas berupa dukungan sebaya, dukungan sosial dan status gizi dan faktor lingkungan. *cues to action* berfungsi sebagai pemicu yang mendorong individu untuk melakukan perilaku sehat. Tidak ditemukannya hubungan pada beberapa penelitian kemungkinan disebabkan oleh kurangnya informasi kesehatan yang diterima remaja, rendahnya dukungan dari lingkungan sekitar, serta keterbatasan alat ukur penelitian dalam menangkap isyarat untuk bertindak secara tepat.

Berdasarkan keseluruhan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa **belum ditemukan penelitian aktivitas fisik pada remaja yang secara konsisten menguji seluruh enam komponen utama HBM secara simultan**. Penelitian yang ada cenderung berfokus pada faktor-faktor tertentu, khususnya hambatan dan pemicu eksternal, sehingga belum mampu menggambarkan interaksi menyeluruh antar konstruk HBM dalam memengaruhi perilaku aktivitas fisik remaja.

Secara keseluruhan, temuan dari analisis literatur menunjukkan bahwa Perceived Benefits, Perceived Barriers, dan Cues to Action adalah komponen HBM yang paling sering dikaitkan dengan aktivitas fisik remaja. Namun, berbagai hasil penelitian menunjukkan bahwa efektivitas setiap struktur HBM sangat kontekstual, dipengaruhi oleh lingkungan, dukungan sosial, dan kesadaran kesehatan individu. Hasil ini mendukung pentingnya metode intervensi yang menekankan manfaat aktivitas fisik dan mengurangi hambatan dan mendorong tindakan melalui dukungan sosial dan edukasi kesehatan yang relevan.

KESIMPULAN

Tinjauan sepuluh jurnal penelitian dari tahun 2021-2025 menunjukkan bahwa penerapan Health Belief Model (HBM) dalam penelitian aktivitas fisik pada remaja belum dilakukan secara menyeluruh. Tidak ada studi yang menguji keenam komponen utama HBM secara bersamaan. Sebagian besar penelitian hanya membahas satu atau dua konstruk. Faktor-faktor yang paling dominan dan paling sering dikaitkan dengan aktivitas fisik remaja adalah perceived barriers hambatan yang dirasakan, terutama hambatan yang berkaitan dengan fasilitas, waktu, lingkungan, kelelahan, penggunaan teknologi, dan bermain game online. Sementara itu, perceived benefits dan cues to action juga menunjukkan hubungan dengan aktivitas fisik. Namun, penelitian yang mengkaji kedua aspek ini sangat sedikit dan hasilnya berbeda.

Sebaliknya, perceived susceptibility, perceived severity, dan terutama self-efficacy dalam penelitian perilaku aktivitas fisik remaja masih jarang diteliti. Ini menunjukkan bahwa penelitian terkait kesadaran risiko kesehatan masih jarang dilakukan. Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa penelitian lebih lanjut diperlukan yang mengintegrasikan semua komponen HBM secara menyeluruh. Dengan demikian, kita dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang faktor-faktor yang memengaruhi perilaku aktivitas fisik pada remaja dan membantu mengembangkan solusi promosi kesehatan yang lebih baik.

REFERENCES

- Agustin Dwi Syalfina, E. M. A. D. P. D. I. S. P. W. S. (2024). FAKTOR YANG BERPENGARUH TERHADAP AKTIVITAS FISIK PADA REMAJA DI MAN 2 KABUPATEN MOJOKERTO. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 13, 298-306.
- Arimbawa, P. E., Ayu, D., Satrya, P., & Bawa, P. W. (2022). Health Belief Model dan Pemahaman Penggunaan Vitamin C di Kota Denpasar. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8(1), 74-83.
- Dygra Irdyandiwa, A. M. (2019). Dukungan sosial, aktivitas fisik siswa, dan faktor-faktor yang mempengaruhinya. *Jurnal Mahasiswa Unesa*, 07, 57-60.
- Fatmawati, T. Y., & Efni, N. (2024). Hubungan Aktifitas Fisik , Kebiasaan Konsumsi Fast Food , Konsumsi Buah dan Sayur terhadap Obesitas pada Remaja. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi (JABJ)*, 13(September), 270-276.
- Gessal, H. J. J. S. A. J. M. R. J. D. A. R. (2022). Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) pada Mahasiswa Kedokteran: Hambatan Praktik Aktivitas Fisik. *Journal of Public Health*, 3(September), 14-22.
- Haq, M. S. M. Z., Afifah, T., Haq, N., & Haq, A. M. N. Z. (2025). PERILAKU SEHAT. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(September), 12213-12218.
- Irnowati, Y., & Rahmawati, F. (2022). Implementasi Teori HBM (Health Belief Model) dalam Pencegahan Perilaku Hiv / Aids pada Wanita Usia Subur (WUS). *Jurnal Pengemas Kesehatan*, 01(01), 13-17.
- Istyanto, F., & Rahmi, S. A. (2023). MANFAAT AKTIFITAS FISIK TERHADAP KESEHATAN MENTAL BERBASIS NARRATIVE LITERATURE REVIEW The Benefits Of Physical Activity On Mental Health : Narrative Literature Review. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 14(02), 182-192.
- Kemenkes. (2019). Laporan Nasional Riskesdas. *Kemenkes RI*.
- Larasati, S. A., Ramadhani, A. S., Mufidana, N. M., Yasmine, S., Rosyanti, L., Kedokteran, P. S., Kedokteran, F., Airlangga, U., Kedokteran, D. P., Kedokteran, F., & Airlangga, U. (2021). GAMBARAN AKTIVITAS FISIK PADA PRIA SELAMA PANDEMI COVID-19 Sarah. *Jurnal Kejaora: Jurnal Kesehatan Jasmani Dan Olah Raga*, 6(November), 220-226.
- 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.
- Mrewassari, A. R., & Nurrohmah, A. (2022). Gambaran Aktivitas Fisik Remaja Selama Pembelajaran Daring di SMK Kesehatan Citra Medika Sukoharjo. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 1(4), 316-322. <https://doi.org/10.54259/sehatrakyat.v1i4.1111>
- Natasa, A., Suryaningsih, Y., Lestika, N., & Wina, N. (2024). Analisis Faktor Determinan Peningkatan Resiko Sedentary lifestyle Mahasiswa Dengan Pendekatan Health belief model. *PROFESIONAL HEALTH JOURNAL*, 5(2), 362-369.

- Nugrahaeni, B. A., & Winarno, R. D. (2025). JURNAL LOCUS : Penelitian & Pengabdian Perilaku Berolahraga Untuk Pencegahan Penyakit Jantung Pada Individu Dewasa Awal Ditinjau dari Health Belief Model. *JURNAL LOCUS: Penelitian & Pengabdian*, 4(10), 9513-9527.
- Parham, P. M., & Sari, P. N. (2024). Behavior : Jurnal Pendidikan Bimbingan Konseling dan Psikologi Volume 1 No 1 Mei 2024 Perkembangan Pada Masa Remaja. *Jurnal Pendidikan Bimbingan Konseling Dan Psikologi*, 1(1), 37-56.
- Phung, V. Q., Nguyen, V. T., Nguyen, N. T., Tran, D. N., & Tang, H. K. (2025). Factors associated with physical activity time among adolescents in Ho Chi Minh City , Vietnam. *International Journal of Public Health Science (IJPHS)*, 14(3), 1313-1322. <https://doi.org/10.11591/ijphs.v14i3.25877>
- Sabila, S. (2022). *FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN AKTIVITAS FISIK PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT UIN SYARIF HIDAYATULLAH JAKARTA TAHUN 2022*.
- Sanggalorang, T. Z. D. N. S. H. M. Y. (2025). HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN STATUS GIZI PADA PELAJAR DI SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 1 GURU LOMBOK KALAWAT. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6, 7684-7694.
- Sujarwati, A., Agustina, E., Azmiyannoor, M., & Rosadi, D. (2023). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Aktivitas Fisik Pada Remaja di Kota Banjarbaru Tahun 2021 Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Aktivitas Fisik Pada Remaja di. *Jurnal Biostatistik, Kependudukan, Dan Informatika Kesehatan*, 3(3). <https://doi.org/10.51181/bikfokes.v3i3.7218>
- Sukma, A., Meilana, B., Bachtiar, F., & Nazhira, F. (2022). Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh pada Remaja. *PhysioHS*, 4(Desember).
- Tayyibah, H. (2023). The Risk Factors of Physical Activity Behavior in Junior High School Students During the Covid-19 Pandemic. *Disease Prevention and Public Health Journal*, 17(1), 63-68.
- Warid, G. K., Yuliawan, D., & Lusianti, S. (2024). Indikator Aktivitas Fisik Pada Remaja Dilihat Dari Tingkat Kecanduan Game Online. *Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Keolahragaan*, 2(01), 41-49.
- Wiga Nurlatifa Romadhoni, Nasuka, Adiska Rani Ditya Candra, E. N. P. (2022). AKTIVITAS FISIK MAHASISWA PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA SELAMA PANDEMI COVID-19. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 5, 200-207. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v5i2.3470>
- ZAR'IN, A. U. (2021). *AKTIVITAS FISIK DAN KONSTRUK HEALTH BELIEF MODEL DI DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA DI ERA PANDEMI COVID-19*.
- Zulfikar, M., Indah, N., Anwar, A., Listiandi, A. D., Keolahragaan, F. I., Makassar, U. N., Kesehatan, F. I., Soedirman, U. J., Aktivitas, A., Activity, P., & Kunci, K. (2024). Indonesian Journal of Physical Activity KEYAKINAN TERHADAP KETERLIBATAN PADA AKTIVITAS FISIK: STUDI SELF- EFFICACY MAHASISWA. *Indonesian Journal of Physical Activity*, 4(2), 209-216.