



Determinan Kurangnya Aktivitas Olahraga pada Remaja Menurut Teori *Health Belief Model* : Tinjauan Pustaka Tahun 2010-2025

Rifki Luthfiyan Ramadhan^{1*}, Luqman Effendi²

¹⁻²Program Studi Kesehatan Masyarakat Universitas Muhammadiyah Jakarta, Indonesia

Email : rifkiluthfiyan30@gmail.com¹, luqman1968@gmail.com²

*Penulis Korespondensi: rifkiluthfiyan30@gmail.com

Abstract. *Lack of physical activity among adolescents is a significant public health problem in Indonesia and globally, contributing to increased risks of obesity, metabolic disorders, declining quality of life, and other health issues. This condition is influenced by various internal determinants, particularly psychological factors such as perceived barriers, lack of motivation, and low self-efficacy. This study aims to identify the determinants of lack of physical activity among adolescents based on the Health Belief Model (HBM) theory. This research used a literature review design. Data were obtained by collecting, analyzing, and organizing articles and previous studies discussing determinants of physical inactivity among adolescents using HBM. Perceptions directly related to the determinants of physical inactivity identified in this review were perceived barriers, perceived vulnerability, and self-efficacy. Several other HBM components, such as perceived benefits and cues to action, were found to be less consistently associated with physical activity behavior in adolescents. Lack of physical activity and health risks are closely related to internal factors, especially perceptions and self-efficacy. Adolescents who are not aware of the health risks and benefits of exercise tend to ignore physical activity, whereas awareness of risks and strong self-efficacy encourage more active behavior.*

Keywords: *Adolescents; Behavior of Adolescents; Health Belief Model; Physical Activity; Healthy Lifestyle.*

Abstrak. Kurangnya aktivitas fisik di kalangan remaja merupakan masalah kesehatan masyarakat yang signifikan di Indonesia dan global, yang berkontribusi pada peningkatan risiko obesitas, gangguan metabolisme, penurunan kualitas hidup, dan masalah kesehatan lainnya. Kondisi ini dipengaruhi oleh berbagai determinan internal, khususnya faktor psikologis seperti hambatan yang dirasakan, kurangnya motivasi, dan rendahnya efikasi diri. Studi ini bertujuan untuk mengidentifikasi determinan kurangnya aktivitas fisik di kalangan remaja berdasarkan teori Model Keyakinan Kesehatan (Health Belief Model/HBM). Penelitian ini menggunakan desain tinjauan pustaka. Data diperoleh dengan mengumpulkan, menganalisis, dan mengorganisir artikel dan studi sebelumnya yang membahas determinan kurangnya aktivitas fisik di kalangan remaja menggunakan HBM. Persepsi yang berhubungan langsung dengan determinan kurangnya aktivitas fisik yang diidentifikasi dalam tinjauan ini adalah hambatan yang dirasakan, kerentanan yang dirasakan, dan efikasi diri. Beberapa komponen HBM lainnya, seperti manfaat yang dirasakan dan isyarat untuk bertindak, ditemukan kurang konsisten terkait dengan perilaku aktivitas fisik pada remaja. Kurangnya aktivitas fisik dan risiko kesehatan sangat berkaitan dengan faktor internal, terutama persepsi dan efikasi diri. Remaja yang tidak menyadari risiko dan manfaat kesehatan dari olahraga cenderung mengabaikan aktivitas fisik, sedangkan kesadaran akan risiko dan kepercayaan diri yang kuat mendorong perilaku yang lebih aktif.

Kata kunci: Aktivitas Fisik; *Health Belief Model*; Perilaku Remaja; Pola Hidup Sehat; Remaja.

1. LATAR BELAKANG

Aktivitas olahraga merupakan bagian penting dari gaya hidup sehat yang mampu memberikan berbagai manfaat, terutama bagi remaja yang sedang dalam masa pertumbuhan dan perkembangan. Olahraga tidak hanya membantu meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga berperan dalam menjaga kesehatan mental, mengurangi risiko obesitas, serta mencegah risiko penyakit lainnya akibat kurangnya aktivitas fisik. Menurut World Health Organization (WHO), Data global dari WHO menunjukkan bahwa pada tahun 2022, sekitar 31% orang remaja di seluruh dunia atau 1,8 miliar orang tidak memenuhi rekomendasi aktivitas fisik

minimal 150 menit intensitas sedang per minggu, naik 5 poin persentase dari 26% pada tahun 2010, dengan proyeksi mencapai 35% pada tahun 2030 jika tren berlanjut. Tingkat aktivitas fisik tertinggi tercatat di wilayah Asia Pasifik tempat tinggi (48%) dan Asia Selatan (45%), sementara terendah di Oseania (14%) dan wilayah Barat tempat tinggal tinggi (28%). Wanita cenderung lebih tidak aktif dibandingkan pria (34% vs 29%), dengan persentase hingga 20 poin di beberapa negara, untuk remaja usia 11-17 tahun, lebih dari 80% secara global tidak mencapai satu jam aktivitas fisik per hari, dengan 85% pada perempuan dan 78% pada laki-laki, berdasarkan data dari 298 survei populasi di berbagai negara. Data ini mencakup tren dari 146 negara untuk remaja dan 507 populasi survei dengan 5,7 juta partisipan untuk orang dewasa, menyoroti disparitas regional dan demografi yang mempengaruhi akses terhadap lingkungan aktif seperti transportasi non-motorik dan rekreasi (Riska Nur Afifah, Sumiaty, Andi Nurlinda, Nurgahayu, 2023)

Berdasarkan hasil Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar) tahun 2018, proporsi masyarakat Indonesia yang kurang melakukan aktivitas fisik mencapai 33,5%. Angka ini menunjukkan peningkatan dibandingkan tahun 2013 yang hanya sebesar 26,1% (Riskesdas, 2018). Data terbaru dari Kementerian Kesehatan juga mengungkapkan bahwa angka kurang aktivitas fisik pada orang dewasa di Indonesia mencapai 95,8%. Hal ini berarti hampir seluruh populasi dewasa tidak memenuhi standar aktivitas fisik yang direkomendasikan oleh WHO yaitu 150 menit aktivitas sedang per minggu. Pada kelompok remaja, angka kurang aktivitas fisik adalah 60,1%, sedangkan pada lansia angkanya lebih tinggi lagi, yaitu 96,7% (Kemenkes, 2025). Di tingkat lokal seperti di Kalimantan Selatan persentase kurang aktivitas fisik pada tahun 2013 sebesar 20,4% dan meningkat di tahun 2018 sebesar 33,5% (Sujarwati et al., 2023).

Kurangnya aktivitas fisik pada remaja dapat menimbulkan berbagai masalah kesehatan antara lain obesitas, obesitas didefinisikan sebagai akumulasi lemak yang abnormal atau kelebihan yang diakibatkan oleh pemasukan energi (kalori) secara berlebihan dibandingkan dengan energi yang digunakan sehingga dapat menimbulkan gangguan kesehatan (Sitoayu et al., 2021). Selain obesitas Gula Darah dan Kolesterol menjadi salah satu risiko kesehatan akibat kurangnya aktivitas fisik karena aktivitas fisik sangat berpengaruh dalam mengontrol kadar gula darah dan kolesterol (Sari, Rosita and Mundijo, 2024). Diabetes Melitus juga menjadi salah satu risiko kesehatan akibat dari perilaku kurangnya aktivitas fisik karena aktivitas fisik merupakan suatu kegiatan yang dapat dilakukan oleh setiap orang. Setiap orang yang melakukan aktivitas fisik, maka otot akan meningkatkan pembakaran glukosa secara maksimal, dan menyebabkan penurunan kadar gula darah (Cicilia L, Wulan P.J. Kaunang, 2018).

Terdapat berbagai faktor berkontribusi pada rendahnya tingkat aktivitas olahraga di kalangan remaja, mulai dari faktor individu seperti motivasi, pengetahuan, dan persepsi terhadap manfaat olahraga, hingga faktor lingkungan seperti dukungan sosial, fasilitas olahraga, serta ketersediaan waktu luang. Untuk memahami kompleksitas perilaku tersebut, pendekatan psikologi kesehatan yang mengacu pada teori Health Belief Model (HBM) dapat digunakan sebagai kerangka kerja yang efektif. HBM menjelaskan bahwa perilaku kesehatan dipengaruhi oleh persepsi seseorang terhadap kerentanan (*susceptibility*) terhadap masalah kesehatan, keseriusan (*severity*) dampak yang dirasakan, manfaat (*benefits*) melakukan perubahan perilaku, serta hambatan (*barriers*) yang mereka hadapi (Fernandez-Prieto et al., 2019)..

Penerapan teori Health Belief Model dalam konteks aktivitas olahraga pada remaja memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi bagaimana keyakinan dan persepsi diri remaja membentuk keputusan mereka dalam berolahraga. Misalnya, rendahnya persepsi kerentanan terhadap risiko kesehatan akibat kurang olahraga dapat mengurangi motivasi remaja untuk aktif bergerak. Selain itu, hambatan seperti rasa malas, kurangnya dukungan keluarga atau teman, dan kurangnya akses fasilitas olahraga juga turut berperan dalam membatasi partisipasi remaja dalam aktivitas fisik. Dengan demikian, pendekatan HBM menyediakan alat analitis untuk menggali determinan internal dan eksternal yang saling berkaitan pada perilaku olahraga remaja.

Berdasarkan latar belakang kajian ini bertujuan untuk membuktikan hubungan komponen-komponen utama dari HBM (persepsi kerentanan, persepsi keseriusan, persepsi manfaat, persepsi hambatan, isyarat bertindak, dan *self-efficacy*) dengan rendahnya aktivitas olahraga pada remaja melalui studi literatur tahun 2010-2025.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan analisis literatur yang dilakukan dengan meneliti berbagai tulisan dan studi yang bersumber dari publikasi baik nasional maupun internasional. Kajian ini berlangsung sejak tanggal 13 Oktober hingga 2 Desember 2025. Data yang digunakan dalam penelitian ini didapat dari sumber-sumber terpercaya, termasuk jurnall ilmiah dan buku. Literatur untuk kajian ini diakses melalui dua database: Google Scholar, Dan Pubmed.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah melakukan berbagai penelusuran artikel ilmiah melalui kanal Google Scholar, PubMed dan ScienceDirect, ditemukan 13 artikel yang sesuai dengan kriteria inklusi dari pengkajian dari beberapa artikel klinis dan penelitian yang dipublikasikan antara tahun 2010 hingga 2025, didapatkan beberapa penelitian relevan yang dirangkum dalam Tabel 1 yaitu sebagai berikut :

Tabel 1. Determinan Perilaku Kurangnya Aktivitas Fisik Pada Remaja.

No	Nama Penulis	Judul	Publikasi dan Tahun	Metode	Hasil
1	Geoff P. L, ovellWalid El Ansari, John K. Parker	Perceived Exercise Benefits and Barriers of Non-Exercising Female University Students in the United Kingdom	International Journal of Environmental Research and Public Health. Vol 7 2010	Metode yang digunakan data analisis kuisoner	Ditemukannya korelasi positif antara perceived benefit dan barriers terhadap aktivitas fisik pada mahasiswa laki laki di universitas inggris.
2	Yaneth Herazo-Beltrána, Yisel Pinillos, José Vidarte, Estela Crissiena, Damaris Suarez a , Rafael García	Predictors of perceived barriers to physical activity in the general adult population: a cross-sectional study	Brazilian Journal of Physical Therapy. Vol 21 2017	Metode yang digunakan analisis <i>cross sectional</i>	Terdapat keterkaitan positif antara perceived barriers dengan aktivitas fisik, hal tersebut disebabkan banyak faktor seperti kurangnya waktu, tidak mengetahui tempat berolahraga, dan harga yang tinggi
3	Yasser Taher Al-Hassan, Eduardo Fabella,* , Edric Estrella, Hassan Abdulfatah Al-Ramadan and Abdullah Hassan Bujbara	Utilizing the Health Belief Model in Determining the Association between Perceptions	The Open Public Health Journal. Vol 13 2020	Metode yang digunakan analisis <i>cross sectional</i>	Ditemukannya korelasi positif antara variabel Health Belief Model seperti persepsi kerentanan, keseriusan,

No	Nama Penulis	Judul	Publikasi dan Tahun	Metode	Hasil
4	Arika Umi Zar'in, Novita Intan Arovah	Physical Activities and Construct of Health Belief Models in the Special Region of Yogyakarta in the Era of Pandemy Covid-19	Budapest International Research and Critics in Linguistics and Education (BirLE) Journal. Vol 4 2021	Metode yang digunakan observasional <i>Cross-Sectional</i>	manfaat dan hambatan, dengan yang paling dominan adalah persepsi manfaat. Ditemukannya hubungan positif yang signifikan antara status aktivitas fisik dan konstruk persepsi kerentanan, persepsi keparahan, persepsi manfaat, serta hubungan negatif yang signifikan dengan persepsi hambatan.
;	Rumeyda Chitra Puspita, Didik Tamtomo, Dono Indarto	Health Belief Model for the Analysis of Factors Affecting Hypertension Preventive Behavior among Adolescents in Surakarta	Journal of Health Promotion and Behavior. Vol 2 2017	Metode yang digunakan pada penelitian ini berbasis <i>cross-sectional</i>	Ditemukannya Hambatan yang dirasakan memiliki pengaruh terbesar terhadap perubahan perilaku olahraga. Namun, kerentanan, tingkat keparahan, dan manfaat yang dirasakan tidak memiliki hubungan yang signifikan secara statistik dengan perubahan perilaku olahraga.

No	Nama Penulis	Judul	Publikasi dan Tahun	Metode	Hasil
6	Lamei Gong and Jiazhi Sheng	The Current Health Belief of Exercise Conditions of Chinese College Students and Ways of Improvements : An Analysis Based on the Health Belief Model	Frontiers in Psychology. Vol 13 2022	Metode yang digunakan <i>Random Sampling</i>	Temuan kami bahwa hambatan memberikan pengaruh terbesar terhadap perubahan perilaku olahraga Diemukan adanya hubungan positif antara perceived subjectivity perceived benefits, barriers, perceived severity, dan tidak ditemukannya hubungan antara cues to action dengan kurangnya aktivitas fisik pada remaja Ditemukannya hubungan elemen penyusun model keyakinan kesehatan olahraga, mahasiswa laki-laki memiliki efikasi diri olahraga yang lebih tinggi dan persepsi hambatan subjektif dan faktor lain yang berkorelasi positif secara
7	Jiazhi Sheng, Lamei Gong, and Jian Zhou	Exercise health belief model mediates the relationship between physical activity and peer support among Chinese college students: A cross-sectional survey	Frontiers in Psychology. 2023	Menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan kuisioner	Ditemukannya hubungan elemen penyusun model keyakinan kesehatan olahraga, mahasiswa laki-laki memiliki efikasi diri olahraga yang lebih tinggi dan persepsi hambatan subjektif dan faktor lain yang berkorelasi positif secara

No	Nama Penulis	Judul	Publikasi dan Tahun	Metode	Hasil
8	Samudzi, Tanaka Muchemwa, Sidney Chibanda, Dixon	Perceived benefits and barriers to exercise and associated factors among Zimbabwean undergraduate students: a cross-sectional study	Frontiers in Sports and Active Living. Vol 10 2024	Metode yang digunakan adalah <i>Cross-Sectional</i>	signifikan seperti manfaat yang dirasakan, efikasi diri dalam berolahraga, tingkat keparahan yang dirasakan, dan isyarat untuk bertindak Ditemukannya hubungan yang signifikan antara persepsi manfaat akibat berolahraga namun persepsi hambatan seperti keterbatasan waktu, dan aktivitas fisik merupakan hambatan signifikan untuk berolahraga dalam konteks ini.
9	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 2024	Metode penelitian yang di gunakan yaitu eksplanatif survei dengan pendekatan <i>cross sectional</i> .	Ditemukannya hubungan antara variabel Health Belief Model seperti <i>perceived barriers</i> dan <i>cues to action: event</i> . Intervensi dapat diberikan dengan diawali perubahan terhadap persepsi dan keyakinan individu terhadap perilaku sedentari

No	Nama Penulis	Judul	Publikasi dan Tahun	Metode	Hasil
10	Alan Alfiansyah Putra Karo Karo, Erlina Monica Sinaga, Fajar Rahmansyah Sinurat, Egya Sembiring, Erdiawan Harefa	Persepsi Masyarakat terhadap Partisipasi dalam Aktivitas Fisik dan Olahraga	Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga. Vol 5 2024	Penelitian ini termasuk dalam penelitian deskriptif kuantitatif	Ditemukannya hubungan antara persepsi manfaat dan persepsi hambatan. Terlepas dari manfaat olahraga yang dirasakan bagi kesehatan, sebagian besar penduduk menghadapi kendala seperti cedera, kurangnya waktu, dan kemalasan saat melakukan aktivitas fisik.
11	Qiyu Zhou, Asst. Prof. Napatsawan Thanaphongana	Health Beliefs Behavior and Physical Exercise Behavior Among Chinese Adolescents An Analysis of Physical Exercise Behaviors Using the Health Belief Model	SEEJPH. Vol 26 2025	Menggunakan metode <i>Cross-Sectional</i>	Temuan ini mengungkapkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara Mahasiswa merasakan Persepsi Manfaat antara melakukan aktivitas berolahraga dengan Persepsi Risiko yang Dirasakan merupakan prediktor terkuat perilaku latihan fisik, dengan remaja yang merasakan risiko lebih tinggi terkait dengan ketidakaktifan cenderung lebih

No	Nama Penulis	Judul	Publikasi dan Tahun	Metode	Hasil
12	Anselmus Witak, Nining Widyah Kusnanik	Hubungan Self Efficacy Terhadap Aktivitas Fisik Mahasiswa Putera Prodi S1 Pko Jalur Mandiri Angkatan 2024	JPO: Jurnal Prestasi Olahraga. Vol 8 2025	Penelitian ini menggunakan metode <i>cross sectional</i>	terlibat dalam aktivitas fisik. Sementara Hambatan yang Dirasakan dan Efikasi Diri yang Dirasakan juga berperan, Terdapat hubungan terhadap <i>Self-Efficacy</i> dan Aktivitas Fisik Mahasiswa Putera Prodi PKO Jalur Mandiri Angkatan Tahun 2024 dalam melakukan aktivitas fisik, hal ini termasuk dalam kategori sedang.
13	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	International Journal of Public Health Science (IJPHS). Vol 14 2025	Penelitian ini menggunakan metode <i>Cross-Sectional</i>	Ditemukannya hubungan yang signifikan antara self efficacy dengan kurangnya aktivitas fisik, selain itu terdapat beberapa variabel hbm yang tidak berhubungan langsung seperti Cues To Action, Perceived Barriers, Perceived Benefits,

Tabel 2. Analisis Hasil Penelitian dengan Variabel Health Belief Model.

Variabel HBM	Hasil Penelitian												
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Persepsi kerentanan	O	O	V	V	-	V	V	O	O	O	V	O	O
Persepsi keseriusan	O	O	V	V	-	V	V	O	O	O	V	O	O
Persepsi manfaat	V	O	V	V	-	V	V	V	O	V	V	O	-
Persepsi hambatan	V	V	V	-	V	V	V	V	V	V	V	O	-
Isyarat bertindak	O	O	O	O	O	-	V	O	V	O	O	O	-
Self-Efficacy	O	O	O	O	O	O	V	O	O	O	V	V	V

(V) : Ada hubungan

(-) : Tidak ada hubungan

(O) : Tidak diteliti

Berdasarkan analisis dari penelitian-penelitian yang ditemukan didapatkan bahwa 2 penelitian yang membahas Perceived Benefit (Manfaat yang dirasakan) tidak menunjukkan adanya hubungan terkait Kurangnya Aktivitas Fisik, sedangkan 8 penelitian lainnya menunjukkan adanya hubungan antara Perceived Benefit dengan perilaku Kurangnya Aktivitas Fisik pada remaja, dan 1 penelitian tidak meneliti Perceived Benefit. sebanyak 10 penelitian menunjukkan korelasi positif antara Perceived Barriers dengan perilaku aktivitas fisik pada remaja, dan 2 penelitian tidak menunjukkan korelasi positif antara Perceived Barriers dengan aktifitas fisik, Untuk perceived susceptibility (Persepsi Kerentanan) menunjukkan bahwa terdapat 1 penelitian yang menunjukkan tidak adanya hubungan antara perceived susceptibility dengan perilaku Kurangnya Aktivitas Fisik pada remaja, 5 Penelitian lainnya menemukan bahwa perceived susceptibility memiliki hubungan positif dengan Kurangnya Aktivitas Fisik pada remaja, sedangkan 7 penelitian lainnya tidak meneliti variabel ini. Untuk perceived severity terdapat 5 penelitian yang berkorelasi positif antara perceived severity dengan perilaku kurangnya aktivitas fisik pada remaja, sedangkan ada 7 penelitian tidak meneliti variabel ini dan 1 penelitian menyatakan tidak adanya hubungan antara perilaku Kurangnya Aktivitas Fisik pada remaja dengan variabel tersebut. Dalam variabel Self-Efficacy 4 penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara Self-Efficacy dengan perilaku Kurangnya Aktivitas

Fisik pada remaja dan 8 penelitian lainnya tidak meneliti variabel ini. Untuk variabel Cues To Action didapati 2 penelitian yang berhubungan positif dengan perilaku kurangnya aktivitas fisik, dan 9 penelitian tidak meneliti terkait Cues To Action dengan perilaku Kurangnya Aktivitas Fisik pada remaja, sedangkan 2 penelitian lainnya menunjukkan tidak adanya hubungan antara variabel Cues To Action dengan perilaku Kurangnya Aktivitas Fisik pada remaja.

Berdasarkan hasil analisis dari penelitian penelitian sebagaimana terangkum dalam Tabel 2 diatas dapat disimpulkan bahwa seluruh komponen utama dari teori Health Belief Model (HBM) mampu menjelaskan perilaku kurangnya aktivitas fisik pada remaja karena dengan 10 penelitian tidak satupun komponen HBM yang terus terbukti secara bermakna karena nilai tertingginya hanya 7 dari 10 penelitian yaitu persepsi hambatan. Namun demikian secara vertical ada satu penelitian (4) yang mampu menjelaskan seluruh komponen utama teori HBM ketika diterapkan pada perilaku kurangnya aktivitas fisik pada remaja. Penelitian ke 4 merupakan penelitian yang mampu membuktikan bahwa seluruh variabel utama terbukti berkorelasi positif, Sementara pada penelitian 2, 9, dan 10 hanya terdapat 1 variabel saja yang terbukti. Demikian juga secara horizontal hanya komponen persepsi manfaat yang paling banyak terbukti mampu memprediksi perilaku kurangnya aktivitas fisik pada remaja dimana dari 10 hasil penelitian ada 7 penelitian yang menyatakan adanya hubungan antara persepsi manfaat dengan perilaku kurangnya aktivitas fisik pada remaja.

Hubungan Perceived Susceptibility dengan Perilaku Kurangnya Aktivitas Fisik Pada Remaja

Dari penelitian yang sudah di analisis terdapat 5 penelitian menunjukkan adanya hubungan antara perilaku kurangnya aktivitas fisik pada remaja dengan Perceived Susceptibility dalam konsep Health Belief Model Perceived Susceptibility (Persepsi Kerentanan) dinyatakan bahwa jika seseorang merasa rentan, maka mereka akan memiliki keyakinan positif, sehingga mendorong mereka untuk bertindak mencegah risiko. Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh (Al-hassan, Fabella and Al-ramadan, 2020) di Universitas Saudi sebanyak setengah dari Mahasiswa (139, 50,0%) melaporkan bahwa mereka memiliki tingkat persepsi kerentanan yang tinggi terhadap obesitas, diikuti oleh (47,1%) peserta yang melaporkan bahwa mereka memiliki tingkat kerentanan yang moderat. Hal ini membuktikan remaja yang memiliki tingkat kerentanan tinggi terhadap obesitas akan memunculkan keyakinan diri untuk melakukan aktivitas fisik.

Hubungan Perceived Severity dengan Perilaku Kurangnya Aktivitas Fisik Pada Remaja

Didapatkan 5 penelitian yang berkorelasi positif antara perceived severity dengan perilaku kurangnya aktivitas fisik pada remaja, dan terdapat 5 hasil penelitian yang tidak membahas antara perilaku kurangnya aktivitas fisik dengan Perceived Severity. Dan terdapat 1 penelitian yang tidak menemukan adanya hubungan antara perilaku kurangnya aktivitas fisik pada remaja dengan variabel Perceived Severity. Perceived severity Menurut Teori Health Belief Model berarti keyakinan seseorang tentang seberapa parah suatu penyakit bisa menyebabkan sakit, cacat, atau bahkan meninggal. Menurut (Umi and Arovah, 2020a) remaja yang takut akan terkena penyakit akibat kurangnya aktivitas fisik justru akan membuat remaja yakin untuk berolahraga dan beraktivitas fisik lainnya,

Namun menurut 1 penelitian yang tidak menemukan adanya hubungan antara Perceived Severity dengan perilaku kurangnya aktivitas fisik pada remaja menyatakan bahwa remaja tidak merasa bahwa dengan tidak melakukan aktivitas fisik rutin dapat menyebabkan cacat atau bahkan hingga menyebabkan kematian (Cahyarani et al., 2025).

Hubungan Perceived Benefits dengan Perilaku Kurangnya Aktivitas Fisik Pada Remaja

Dari hasil 13 penelitian yang di analisis terdapat 8 diantaranya menunjukkan terdapat hubungan antara Perceived Benefit dengan perilaku kurangnya aktivitas fisik pada remaja. Keyakinan individu terhadap perilaku yang memberikan manfaat bagi dirinya akan mendorong individu tersebut untuk mengadopsi perilaku yang baik. Sebaliknya, jika perilaku tersebut tidak memberikan manfaat bagi individu, maka perilaku tersebut tidak akan dilakukan atau terjadi. Persepsi manfaat adalah keyakinan seseorang bahwa suatu tindakan akan memberi keuntungan. Sejalan dengan salah satu penelitian yang dilakukan oleh (Zhou and Thanaphonganan, 2025) didapatkan bahwa remaja di china cenderung melakukan aktivitas fisik seperti lari, bermain badminton, dan lain nya karena merasakan manfaat yang dirasakan seperti peningkatan massa otot dan menghilangkan stress, hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Umi and Arovah, 2020a) yang menyatakan bahwa remaja yang mengetahui manfaat dari beraktivitas fisik biasanya akan terus berolahraga atau beraktivitas fisik.

Hubungan Perceived Barriers dengan Perilaku Kurangnya Aktivitas Fisik Pada Remaja

Dari hasil tinjauan pustaka diatas didapatkan 10 penelitian yang berkorelasi positif antara Perceived Barriers dengan perilaku kurangnya aktivitas fisik pada remaja. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Gong and Sheng, 2022) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan positif antara persepsi hambatan dengan perilaku remaja melakukan aktivitas fisik,

remaja yang tidak ada waktu dan tekanan akademik yang tinggi cenderung tidak aktif untuk berolahraga.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Umi and Arovah, 2020) pada remaja di Yogyakarta didapatkan bahwa remaja yang tidak memiliki waktu luang dan kendala transportasi untuk dapat mencapai fasilitas olahraga di Yogyakarta. Didukung oleh penelitian yang dilakukan (Lovell, Ansari and Parker, 2010) pada mahasiswa laki laki di Universitas Inggris didapatkan bahwa hambatan terbesar yang dirasakan untuk berolahraga adalah pengerahan fisik, diikuti oleh pengeluaran waktu, lingkungan olahraga, dan penolakan keluarga. Pengerahan fisik dinilai secara signifikan lebih tinggi daripada semua hambatan lainnya. , diikuti oleh 'olahraga adalah pekerjaan berat bagi saya'

Penelitian (Pinillos, Crissien and Suarez, 2017) menemukan faktor kurangnya waktu, tidak mengetahui tempat berolahraga, dan harga yang tinggi, membuat remaja menjadi enggan untuk melakukan aktivitas fisik

Hubungan Cues to Action dengan Perilaku Kurangnya Aktivitas Fisik Pada Remaja

Hasil penelitian menunjukkan dari 10 penelitian yang dianalisis terdapat 2 penelitian yang berkorelasi positif antara variabel ini dengan perilaku kurangnya aktivitas fisik pada remaja, dari hasil penelitian yang dilakukan oleh (Natasa et al., 2024) didapati bahwa banyaknya hambatan dalam melakukan menunjukkan bahwa tingginya persepsi tindakan untuk mencegah sedentary hambatan seseorang dalam menjalankan lifestyle. Mayoritas responden memiliki suatu tindakan akan membuat seseorang dukungan dari orang terdekat seperti teman tersebut tidak dapat menghindari perilaku (43%) dan kesadaran (74%) untuk yang beresiko. Serta adanya kesadaran melakukan pencegahan sedentary lifestyle. dapat menjadi faktor untuk melakukan Hal ini juga didukung sebagian besar perubahan dalam menurunkan tingkat responden (74,4%) memiliki kemampuan resiko sedentary lifestyle. Sedangkan terdapat 2 yang menunjukkan tidak ada hubungan antara Cues To Action dan perilaku kurangnya aktivitas fisik pada remaja, dan 6 penelitian lainnya tidak membahas tentang variabel ini.

Cues To Action adalah petunjuk atau tanda yang mendorong seseorang untuk melakukan tindakan sehat, baik dari faktor dalam diri sendiri maupun dari luar, sehingga memicu seseorang untuk berperilaku sehat, dan dari 1 penelitian yang dilakukan oleh (Cahyarani et al., 2025) menyatakan bahwa tidak adanya hubungan antara Cues To Action dengan perilaku kurangnya aktivitas fisik pada remaja.

Hubungan Self-efficacy dengan Perilaku Kurangnya Aktivitas Fisik Pada Remaja

Hasil penelitian yang didapatkan 4 penelitian yang berkaitan dengan variabel Self Efficacy. Efikasi diri atau Self Efficacy sendiri adalah yakinnya seseorang bahwa mereka mampu melakukan sesuatu. Seperti berolahraga dan aktivitas fisik lainnya dalam konteks kurangnya aktivitas fisik pada remaja. Penelitian yang dilakukan oleh (Anselmus Witak, 2025) menyatakan bahwa Mahasiswa dengan dukungan dosen seperti “ Dosen saya memberikan kebebasan siswa-siswi dalam menggunakan fasilitas olahraga seperti, lapangan gor, bola, raket dan lainnya dalam melakukan aktivitas fisik.” Cenderung akan meningkatkan efikasi mahasiswa untuk melakukan aktivitas fisik dan berolahraga.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan analisis dari 10 penelitian yang menggunakan teori Health Belief Model (HBM) dengan keterkaitannya pada perilaku kurangnya aktivitas fisik pada remaja , semua komponen utama dari HBM terlihat secara signifikan terkait dengan perilaku tersebut. Dengan persepsi hambatan (perceived barriers) yang menjadi salah satu variabel paling ada kaitannya dengan perilaku kurangnya aktivitas fisik pada remaja, yang menunjukkan hubungan signifikan dalam 7 dari 10 penelitian yang di analisis, hal tersebut menunjukkan bahwa remaja yang mendapati beberapa faktor penghalang seperti kekurangan waktu luang, tekanan akademik, fasilitas dan transportasi menuju fasilitas berolahraga menjadi salah satu penyebab remaja kurang aktif dalam aktivitas fisik. Perceived benefit juga menjadi salah satu variabel yang paling banyak berkorelasi positif dengan perilaku kurangnya aktivitas fisik pada remaja, dimana remaja merasakan berbagai manfaat dari berolahraga dan aktivitas fisik lainnya.

DAFTAR REFERENSI

- Abdurrahman, F. N., & Mahdiana, D. (2024). Pengaruh sistem pendukung keputusan (DSS) terhadap kinerja karyawan di PT. Pratama Indomitra Konsultan. *Jurnal Manajemen Bisnis*, 11(2), 650–654.
- Adam, A., & Siladjaja, M. (2025). Organizational culture transformation and its impact on performance in the digital era. *Dinasti International Journal of Management Science (DIJMS)*, 6(5), 1269–1275.
- Ashadimas, D. F. (2025). Human resource development and training in the digital transformation era. *Curricula: Journal of Curriculum Development*, 4(1), 893–908.
- Bayomy, N. A., Khedr, A. E., & Abd-elmegid, L. A. (2021). Adaptive model to support business process reengineering. *PeerJ. Computer Science*, 7. <https://doi.org/10.7717/peerj-cs.505>

- Christian, S., Harjanto, S., & Er, M. (2023). Hubungan antar praktik orientasi proses bisnis dalam mempengaruhi kinerja organisasi. *Jurnal Sains Dan Teknologi IPTEK*, 34(1). <https://doi.org/10.12962/j20882033.v34i1.15155>
- Giantri, L. T., Hudzaifah, M., Suciana, E., Christanto, D. A., & Cahyadi, D. (2025). Optimizing digital transformation through AI and cloud technology integration for innovation in big data-driven information systems. *Journal of Applied Informatics and Computing (JAIC)*, 9(5), 2652–2662.
- Hidayatullah, D., Sobandi, M. A., & Furqon, C. (2024). The effect of business process reengineering (BPR) and service quality with technology utilization on educational institutional performance through stakeholder satisfaction. *ATESTASI: Jurnal Ilmiah Akuntansi*, 7(2), 1026–1042.
- Kartini, D., & Hermawan, R. (2025). Evaluation of the effect of decision support systems on the quality of managerial decisions in MSME companies in Indonesia. *Journal of Technology and Computer (JOTECHCOM)*, 2(1), 37–41.
- Khashman, A. M. (2019). Pengaruh rekayasa ulang proses bisnis terhadap kinerja organisasi: Peran mediasi teknologi informasi dan komunikasi. *Jurnal Internasional Bisnis Dan Manajemen*, 14(9), 132–149. <https://doi.org/10.5539/ijbm.v14n9p132>
- Noviana, F., & Samiyah. (2025). Konsep dasar dan implementasi manajemen sumber daya manusia dalam organisasi modern. *Jurnal Akuntansi, Manajemen, Dan Ilmu Pendidikan (JAMED)*, 1(4), 89–102.
- Popoola, O. A., Adama, H. E., Okeke, C. D., & Emmanuel, A. (2024). Cross-industry frameworks for business process reengineering: Conceptual models and practical executions. *World Journal of Advanced Research and Review*, 22(1).
- Rahmatullah, F., Wijayantini, B., & Wibowo, Y. G. (2023). Analisis RBV (Resources Based View) untuk menentukan keunggulan bersaing perusahaan pada UD. Tiga Putra. *Journal of Economics, Assets, and Evaluation*, 1(1), 1–17.
- Ridwansyah, Supriyaningsih, O., & Annisa, Z. (2025). Pengaruh strategi resource based view dan orientasi kewirausahaan terhadap keunggulan bersaing dalam perspektif bisnis syariah (Study pada Bigland Gallery Bandar Lampung). *Jurnal Ilmiah Ekonomi Dan Manajemen*, 3(6), 76–91.
- Riyanto, A., Primiana, I., Yunizar, & Azis, Y. (2025). Reengineering support for competitive advantage through organizational basis, information and communication technology: A literature review. *Problems and Perspectives in Management*, 16(3). [https://doi.org/10.21511/ppm.16\(3\).2018.37](https://doi.org/10.21511/ppm.16(3).2018.37)
- Saputra, I. G. W. (2018). Transformasi budaya, total quality management, perilaku produktif karyawan, kinerja karyawan dan image perusahaan (Studi kasus Bank BPD Bali). *Jurnal Manajemen Dan Bisnis*, 15(4), 62–81.
- Septiani, I. (2013). Analisa pengaruh business process reengineering terhadap keunggulan bersaing dan kinerja organisasi. *Business Accounting Review*, 1(3).
- Setiawan, B., & Heikal, J. (2024). Success secret of top management Japanese employees in PT. Toyota Motor Manufacturing Indonesia by using ethnography theory. *AKADEMIK: Jurnal Mahasiswa Ekonomi & Bisnis*, 4(3), 1077–1092.

- Srihadi, P. T., & Saragih, F. D. (2019). Analysis of organization culture with Denison's model approach for automotive company in Indonesia. *Jurnal Ilmu Manajemen & Bisnis*, 10(2), 153–165.
- Sukatin, & Fajri, M. R. (2021). Budaya organisasi dalam menciptakan daya saing menuju sustainabilitas perguruan tinggi. *Jurnal Idarah: Pendidikan Dan Kependidikan*, 5(1), 1–16.
- Sukoco, I., & Dewi, R. (2019). Analysis of organizational culture in middle management and lower management level in PT XYZ Medan Sumatera Utara. *AdBispreneur: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Administrasi Bisnis Dan Kewirausahaan*, 4(2), 135–144.
- Wahyuningsih, S. H., Sudiro, A., Troena, E. A., & Dodi, W. (2019). Analysis of organizational culture with Denison's model approach for international business competitiveness. *Problems and Perspectives in Management*, 17(1), 142–151.
[https://doi.org/10.21511/ppm.17\(1\).2019.13](https://doi.org/10.21511/ppm.17(1).2019.13)