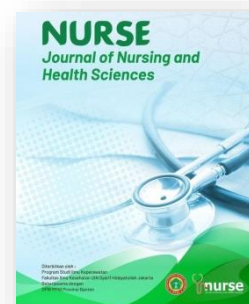


## RELATIONSHIP OF PEER SUPPORT AND PHYSICAL ACTIVITY AMONG ADOLESCENTS IN A PUBLIC ISLAMIC HIGH SCHOOL IN THE DISTRICT OF ACEH BESAR



Putri Amanda<sup>1</sup>, Asniar<sup>2\*</sup>, Farah Dineva R.<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan, Universitas Syiah Kuala, Banda Aceh

<sup>2</sup>Bagian Keilmuan Keperawatan komunitas, Fakultas keperawatan, Universitas Syiah Kuala, Banda Aceh

<sup>3</sup> Bagian Keilmuan Keperawatan Jiwa, Fakultas keperawatan, Universitas Syiah Kuala, Banda Aceh, Indonesia.

\*Corresponding author: Asniar Email: asniar@usk.ac.id

### Abstrak

**Latar Belakang:** Kurangnya aktivitas fisik menyebabkan berbagai penyakit kronik yang dapat dicegah dengan intervensi promosi kesehatan. Dalam mendesain intervensi untuk meningkatkan aktivitas fisik, perlu dikaji determinan yang dapat meningkatkan efektifitasnya. Pada kelompok usia remaja, dukungan sosial terbukti menjadi salah satu determinan yang berdampak pada peningkatan aktivitas fisik, sehingga perlu diidentifikasi agar dapat dilakukan intervensi keperawatan lebih lanjut. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dukungan teman sebaya dengan aktivitas fisik remaja Madrasah Aliyah Negeri di Aceh Besar. **Metode:** Metode penelitian yang digunakan adalah desain korelatif dengan pendekatan *cross sectional*. 109 orang responden terlibat dalam penelitian ini dan dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Data dikumpulkan dengan kuesioner *Social Support for Exercise Scale* dan kuesioner *Physical Activity Questionnaire-Adolescents (PAQ-A)* dan dianalisa menggunakan uji *chi-square*. **Hasil:** Hasil analisa data menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan teman sebaya dengan aktivitas fisik remaja Madrasah Aliyah Negeri di Aceh Besar (*p-value* 0,002). Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa jika remaja memiliki dukungan sosial yang baik dari teman sebayanya, maka remaja tersebut dapat meningkatkan aktivitas fisiknya. **Kesimpulan:** Untuk itu direkomendasikan pada perawat komunitas untuk dapat mendesain intervensi yang mampu memfasilitasi dukungan sebaya pada remaja dalam melakukan aktivitas fisik. Selain itu, diperlukan kolaborasi berbagai pihak, termasuk orang tua, pengelola sekolah, serta *stakeholder* terkait untuk menciptakan suasana dan fasilitas yang kondusif bagi terciptanya dukungan sebaya yang adekuat bagi remaja.

**Kata kunci:** Dukungan sebaya, aktivitas fisik, kesehatan remaja

### Abstract

**Background:** Lack of physical activity is a risk factor for various chronic diseases that must be prevented with health promotion interventions. In designing targeted interventions, it is necessary to study health determinants that can increase the success of an intervention. In the adolescent age group, one of the determinants of physical activity is social support from peers, which impacts increasing physical activity. This study aims to determine the relationship between peer support and physical activity among adolescents at Public Islamic High School in Aceh Besar. **Method:** The research method used is a correlative with a cross-sectional approach. One hundred nine respondents were involved in this study and selected by a simple random sampling technique. Data was collected using the *Social Support for Exercise Scale* and *Physical Activity Questionnaire-Adolescents (PAQ-A)* and analyzed using the *Chi-Square* test. **Results:** The data analysis results show a significant relationship between

peer support and adolescents' physical activity at Public Islamic High School in Aceh Besar ( $p$ -value 0.002). This research shows that if teenagers have good social support from their peers, they can increase their physical activity. **Conclusion:** For this reason, it is recommended that community nurses be able to design interventions that facilitate peer support for adolescents in carrying out physical activities. Collaboration between various stakeholders, including parents, school administrators, and related stakeholders, is needed to create an atmosphere and facilities conducive to adequate peer support for teenagers.

**Keywords :** Peer support, physical activity, adolescent health

## PENDAHULUAN

Salah satu masalah kesehatan yang dialami oleh remaja saat ini adalah kurangnya aktivitas fisik. Secara global, hampir 80% remaja tidak melakukan aktifitas fisik sesuai dengan rekomendasi WHO. Kekurangan aktivitas fisik menduduki peringkat keempat sebagai salah satu faktor risiko utama yang berkontribusi terhadap kematian prematur secara global, menyebabkan sekitar 32,1 juta kematian pada usia muda setiap tahunnya. Sekitar 81% dan hampir sepertiga orang dewasa, mencapai angka 27,5%, saat ini tidak memenuhi standar minimum aktivitas fisik yang dianjurkan untuk mencapai kesehatan optimal (WHO, 2020a). Prevalensi siswa sekolah di Indonesia yang aktivitas fisiknya kurang memadai lebih rendah jika dibandingkan negara lain di Asia Tenggara dan Asia Timur. Aktivitas anak perempuan di Indonesia yang tidak memenuhi standar pada 2001 sebanyak 87,2 persen dan menjadi 87,4 persen pada tahun 2016. Sementara aktivitas anak laki-laki yang tidak memenuhi standar pada tahun 2001 sebesar 85,1 persen dan menjadi 85,4 persen pada 2016 (Guthold et al., 2020).

Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2023), aktivitas fisik yang kurang atau *sedentary lifestyles* berdampak negatif pada

sirkulasi darah dan metabolisme tubuh. Lebih lanjut, WHO (2020b) menyebutkan bahwa kekurangan aktivitas fisik telah menjadi salah satu faktor risiko utama yang berkontribusi terhadap 32,1 juta kematian pada usia muda setiap tahunnya. Oleh karena itu, penting untuk meningkatkan kesehatan masyarakat dengan mengurangi *sedentary lifestyles* sedini mungkin termasuk pada remaja.

*Sedentary lifestyles* dapat dikurangi dengan meningkatkan dukungan teman sebaya dalam melakukan aktifitas fisik. Dukungan teman sebaya secara signifikan meningkatkan aktivitas fisik remaja secara keseluruhan, baik durasi maupun frekuensinya (Pluta et al., 2020; Gao, et al., 2023). Teman sebaya dapat memberikan motivasi dan bantuan dalam membuat pilihan gaya hidup sehat seperti mempengaruhi peningkatan partisipasi aktivitas fisik satu sama lain. Usia remaja merupakan usia dimana membutuhkan pengakuan identitas diri di kalangan teman sebayanya, sehingga dorongan yang berasal dari teman sebaya dapat meningkatkan motivasi remaja untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik bersama-sama dengan temannya (Khan et al., 2020).

Untuk meningkatkan aktivitas fisik remaja,

program GERMAS (Gerakan masyarakat hidup sehat) telah dilancarkan pemerintah untuk mendorong aktivitas fisik minimal 30 menit sehari, edukasi dan perilaku hidup sehat (Kemenkes RI, 2017). Sementara itu di Aceh, khususnya Aceh Besar, Pemerintah Daerah Aceh Besar menetapkan pedoman pelaksanaan GERMAS di Aceh Besar dalam peraturan Bupati Aceh Besar No.3 tahun 2021. Pada peraturan tersebut dituliskan bahwa peningkatan aktivitas fisik yang dilakukan di institusi pendidikan berupa kegiatan senam sehat bugar, gerak barisan, gerak kapiten, senam anak bangsa, dan senam nusantara (peregangan di tempat kerja) minimal 30 (tiga puluh) menit setiap hari (Perbup Aceh Besar No. 3 tahun 2021).

Namun sangat disayangkan, upaya tersebut belum memberikan dampak besar pada peningkatan aktifitas fisik remaja di Aceh Besar. Riset Kesehatan Dasar Provinsi Aceh Tahun 2018 menunjukkan bahwa penduduk umur  $\geq 10$  tahun di Aceh besar memiliki proporsi aktivitas fisik kurang terendah dibandingkan kabupaten lainnya (80,6%). Penelitian yang dilakukan oleh Putri, Asniar, dan Tahlil (2023) juga menunjukkan rendahnya tingkat aktifitas fisik pada remaja di Aceh Besar (sebesar 94,4% pada remaja putri dan 93,7% pada remaja putra). Penelitian tersebut juga mengidentifikasi pendidikan orang tua sebagai determinan aktifitas fisik pada remaja. Sementara itu, belum ditemukan penelitian yang mengaitkan hubungan antara dukungan teman sebaya dengan aktivitas fisik remaja di Aceh Besar. Oleh karena itu, penelitian ini ditujukan untuk mengidentifikasi hubungan dukungan teman

sebaya dengan aktivitas fisik di salah satu Madrasah Aliyah Negeri di Aceh Besar.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan di salah satu Madrasah Aliyah Negeri di Aceh Besar pada bulan Januari 2024. Penelitian ini telah dilakukan uji etik oleh komite etik penelitian Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala dan dinyatakan lulus dengan Nomor Izin Etik 111053061023. Penelitian ini menggunakan desain deskriptif dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 109 siswa yang dipilih dengan teknik *simple random sampling*. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner *Social Support for Exercise Scale* dan *Physical Activity Questionnaire-Adolescents (PAQ-A)*. *Social Support for Exercise Scale* dikembangkan oleh Sallis *et al.* (1987, dalam Liang *et al.*, 2014) dan sudah diadaptasi oleh Putri, Asniar, dan Tahlil (2023). Kuesioner yang dipakai dalam penelitian ini sudah mendapat izin dan telah diuji reabilitasnya dengan hasil Cronbach Alpha 0,89 dan validitas masing-masing item berkisar antara 0,79–0,89. Kuesioner tersebut terdiri dari 10 pertanyaan skala Likert. Sedangkan, *Physical Activity Questionnaire-Adolescents (PAQ-A)* dikembangkan oleh Kowalski *et al.* (2004) dan diadaptasikan ke dalam bahasa Indonesia oleh Putri, Asniar, dan Tahlil (2023) yang terdiri dari 9 pertanyaan. Sebanyak 8 pertanyaan menggunakan skala likert serta satu soal terakhir menggunakan skala binominal.

Analisa data dilakukan dengan

menggunakan uji statistik univariat dan bivariat. Uji univariat dilakukan pada data demografi, variabel dukungan sebaya, dan variabel aktivitas fisik. Sedangkan analisa bivariat menggunakan uji *Chi Square* untuk melihat hubungan antara dukungan sebaya dan aktifitas fisik.

## HASIL PENELITIAN

### Kasus 1

Pada penelitian ini didapatkan hasil sebagai berikut :

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Data Demografi Siswa Madrasah Aliyah Negeri di Aceh Besar (n=109)

No.	Data Demografi	Frekuensi	Persentase
1.	Usia		
	17 Tahun	76	69,8
	18 Tahun	29	26,6
	19 Tahun	2	1,8
	20 Tahun	2	1,8
2.	Jenis kelamin		
	Laki-laki	49	45,0
	Perempuan	60	55,0
3.	Pendidikan		
	Orang Tua		
	Dasar (SD-SMP)	17	15,6
	Sedang (SMA)	67	61,5
	Tinggi (D1-S3)	25	22,9
4.	Pekerjaan Orang Tua		
	PNS	18	16,5
	Karyawan	5	4,6

No.	Data Demografi	Frekuensi	Persentase
	Swasta		
	Wirausaha	15	13,8
	Petani	61	56,0
	Buruh	9	8,3
	IRT	1	9
5.	Penghasilan		
	Orang Tua		
	< UMR (<Rp. 3,165.000,-)	75	68,8
	≥ UMR (≥Rp. 3.165.000,-)	34	31,2
6.	Mengikuti Ekstrakurikuler		
	Tidak Ikut	27	24,8
	Ikut	82	75,2
7.	Jumlah Ekstrakurikuler yang diikuti		
	Tidak ada	27	24,8
	1	40	36,7
	≥2	42	38,5

Distribusi data demografi pada Tabel 1 menunjukkan bahwa mayoritas responden berusia 17 tahun (69,7%), berjenis kelamin perempuan (55%), memiliki orang tua dengan pendidikan tingkat menengah (SMA) (61,5%) dan pekerjaan sebagai petani (56%) serta pendapatan orang tua <UMR (<Rp.3.165.000,00) (68,8%). Selain itu, umumnya responden mengikuti ekstrakurikuler di sekolah (75,2%), dan mengikuti ≥2 jenis ekstrakurikuler (38,5%).

Hasil analisa data untuk variabel dukungan

teman sebaya remaja Madrasah Aliyah Negeri di Aceh Besar dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Variabel Dukungan Teman Sebaya Remaja Madrasah Aliyah Negeri di Aceh Besar (n=109)

Pada Tabel 2 di atas dapat dilihat bahwa responden umumnya memiliki dukungan teman sebaya yang tinggi (56,9%). Adapun frekuensi jawaban responden pada variabel dukungan

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Tinggi	62	56,9
Rendah	47	43,1

teman sebaya dalam instrumen *Social Support for Exercise Scale* yaitu dapat dilihat pada tabel di bawah ini

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Jawaban Responden pada Variabel Dukungan Teman Sebaya Remaja Madrasah Aliyah Negeri di Aceh Besar (n=109)

No.	Item	Tidak ada f (%)	Jarang f (%)	Beberapa kali f (%)	Sering f (%)	Sangat sering f (%)
1	Teman saya melakukan aktivitas fisik dengan saya	9 (8,3)	29 (26,6)	34 (31,2)	29 (26,6)	8 (7,3)
2	Teman saya mengajak untuk melakukan aktivitas fisik dengan saya	19 (17,4)	23 (21,1)	27 (24,8)	37 (33,9)	3 (2,8)
3	Teman saya mengingatkan saya untuk melakukan aktivitas fisik	12 (11)	34 (31,2)	32 (29,4)	20 (18,3)	11 (10,1)
4	Teman saya memberi saya dorongan untuk tetap mengikuti program aktivitas fisik saya	18 (16,5)	28 (25,7)	28 (25,7)	31 (28,4)	4 (3,7)
5	Teman saya mengubah jadwal mereka sehingga kami bisa melakukan aktivitas fisik bersama	31 (28,4)	34 (31,2)	31 (28,4)	7 (6,4)	6 (5,5)

No.	Item	Tidak ada f (%)	Jarang f (%)	Beberapa kali f (%)	Sering f (%)	Sangat sering f (%)
6	Teman saya merencanakan untuk berolahraga di acara rekreasi	16 (14,7)	20 (18,3)	35 (32,1)	28 (25,7)	10 (9,2)
7	Teman saya merencanakan untuk berolahraga di acara rekreasi	30 (27,5)	30 (27,5)	26 (23,9)	16 (14,7)	7 (6,4)
8	Teman saya membantu merencanakan aktivitas fisik	18 (16,5)	35 (32,1)	28 (25,7)	21 (19,3)	7 (19,3)
9	Teman saya meminta ide saya tentang bagaimana mereka dapat terlibat dalam aktivitas fisik	21 (19,3)	19 (17,4)	38 (34,9)	22 (20,2)	9 (8,3)
10	Teman saya berbicara tentang betapa mereka menyukai aktivitas fisik	13 (11,9)	23 (21,1)	28 (25,7)	33 (30,3)	12 (11)

Berdasarkan tabel 3 di atas dapat diketahui bahwa dukungan teman sebaya selama 3 bulan terakhir yang "sering" dialami oleh responden berkaitan dengan pernyataan nomor 2 (33,9%), pernyataan nomor 4 (28,4%) dan pertanyaan nomor 10 (30,3%).

Hasil pengumpulan data untuk variabel aktifitas fisik pada remaja Madrasah Aliyah Negeri di Aceh Besar dapat dilihat pada Tabel 4 berikut ini:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Variabel Aktifitas

Fisik pada Remaja Madrasah Aliyah Negeri di Aceh Besar (n=109)

Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Tinggi	59	54,1
Rendah	50	45,9

Pada Tabel 4 dapat dilihat bahwa 54,1% responden berada pada kategori tinggi untuk variabel aktifitas fisik.

Hasil Analisa bivariat hubungan dukungan teman sebaya dengan aktivitas fisik remaja Madrasah Aliyah Negeri di Aceh Besar

menggunakan uji *Chi Square* dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 5. Hubungan Antara Dukungan Teman Sebaya dengan Aktivitas Fisik Remaja Madrasah Aliyah Negeri di Aceh Besar (n=109)

No.	Dukungan Sebaya	Teman	Aktifitas Fisik				Total	%	A	<i>p-value</i>
			Tinggi		Rendah					
			F	%	F	%				
1.	Tinggi		42	67,7	20	32,3	62	100		
2.	Rendah		17	36,2	30	63,8	47	100	0,05	0,002
<b>Total</b>			<b>59</b>	<b>54,1</b>	<b>50</b>	<b>45,9</b>	<b>109</b>	<b>100</b>		

Tabel 5 menunjukkan bahwa 42 remaja dengan dukungan teman sebaya yang tinggi memiliki tingkat aktivitas fisik yang tinggi pula. Hasil uji statistik menunjukkan  $p\text{-value}=0,002$  ( $p\text{-value} < 0,05$ ) dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara dukungan teman sebaya dengan aktivitas fisik remaja Madrasah Aliyah Negeri di Aceh Besar.

## PEMBAHASAN

Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan signifikan antara dukungan teman sebaya dengan aktifitas fisik remaja Madrasah Aliyah Negeri di Aceh Besar ( $p\text{-value}$  0,002). Dukungan teman sebaya memiliki pengaruh penting terhadap aktivitas fisik pada remaja. Pluta *et al.*, (2020) mengemukakan beberapa pengaruh dukungan teman sebaya terhadap aktivitas fisik pada remaja, seperti dalam hal memberikan motivasi dan dukungan emosional, memberikan ajakan langsung untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik bersama, memberikan persepsi positif tentang aktivitas fisik, dan pengaruh sosial.

Jika teman sebaya memberikan dukungan untuk berolahraga, maka remaja cenderung lebih termotivasi untuk melakukannya.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ren *et al.* (2020). Pada penelitiannya, mereka menemukan bahwa dari semua jenis dukungan sosial, dukungan teman sebaya memiliki pengaruh tertinggi. Dukungan teman sebaya yang positif mampu memotivasi remaja untuk melakukan aktivitas fisik. Ketika anak-anak memasuki masa remaja, dukungan teman sebaya menjadi lebih penting daripada dukungan keluarga. Pengaruh teman sebaya diyakini meningkat seiring bertambahnya usia. Dukungan teman sebaya didefinisikan sebagai individu yang memiliki minat yang sama atau perilaku yang direncanakan dengan orang lain dalam kehidupan sehari-hari. Kehadiran teman sebaya tidak sekedar dikaitkan dengan peningkatan aktivitas fisik, namun juga dapat mempengaruhi *self-efficacy* remaja untuk melakukan aktivitas fisik tersebut. Sheikh *et al.* (2022) juga menemukan hasil penelitian yang

sejalan. Hasil penelitiannya menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan perilaku aktivitas fisik siswa ( $\beta=0.301$ ,  $T=3.285$ ).

Lingkungan sekolah mempunyai kekuatan motivasi yang dapat mempengaruhi tingkat partisipasi siswa dalam melakukan aktivitas fisik di lingkungan sekolah bahkan di luar. Faktor motivasi terpenting yang dibentuk dalam konteks sekolah adalah kelompok teman sebaya. Pengaruh teman sebaya sering kali sangat kuat selama masa remaja. Jika teman sebaya aktif secara fisik, remaja mungkin merasa terdorong untuk mengikuti dan ikut serta dalam kegiatan serupa. Sebaliknya, jika teman sebaya memberikan dukungan untuk berolahraga, remaja cenderung lebih termotivasi untuk melakukannya. Selain itu, selama masa remaja, orang menjadi lebih bergantung pada teman sebayanya dan menghabiskan lebih banyak waktu bersama teman sebayanya; sehingga dukungan teman sebaya yang positif dapat mengarahkan mereka untuk memilih gaya hidup sehat dengan lebih banyak aktivitas fisik (Khan et al. 2020).

Namun, hasil penelitian ini berbanding terbalik dengan hasil penelitian yang ditemukan oleh Irdiyandiwa dan Maksun (2019) yaitu tidak ada hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan aktivitas fisik remaja termasuk dukungan teman sebaya yaitu dengan nilai beta sebesar  $-0,17$  pada signifikansi  $\geq \alpha = 0,05$ . Begitu juga penelitian yang dilakukan oleh Chen et al. (2017) yang menemukan tidak ada hubungan

yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan aktivitas fisik remaja.

Hasil temuan peneliti pada setiap jawaban responden yang menunjukkan adanya hubungan pada dukungan teman sebaya terhadap aktivitas fisik pada remaja dapat dilihat pada tabel 3, responden yang menjawab "sering" pada pertanyaan nomor 2 "Teman saya mengajak untuk melakukan aktivitas fisik dengan saya" sebanyak 37 responden (33,9%), pertanyaan nomor 4 "Teman saya memberi saya dorongan untuk tetap mengikuti program aktivitas fisik saya" sebanyak 31 responden (28,4%) dan pertanyaan nomor 10 "Teman saya berbicara tentang betapa mereka menyukai aktivitas fisik" sebanyak 33 responden (30,3%).

Berdasarkan hasil analisa data penelitian, peneliti berasumsi bahwa adanya hubungan signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan aktivitas fisik remaja dikarenakan remaja menghabiskan sebagian besar hari-harinya di luar rumah, terutama di sekolah. Pada masa ini, teman sebaya yang dianggap sebagai orang terdekat dan dapat dipercaya mampu memengaruhi aktivitas fisiknya. Teman dekat yang baik dan mampu mengajak dalam aktivitas yang positif sangat diperlukan. Masa remaja rentan terpengaruh oleh lingkungan sekitarnya. Oleh karena itu, diharapkan dengan adanya dukungan dari teman sebaya, remaja mampu untuk melakukan aktivitas fisik yang baik bersama-sama. Motivasi melakukan aktivitas fisik bersama-sama dengan teman dapat membuat remaja lebih dapat melawan hambatan rasa



malas untuk beraktivitas fisik.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan peneliti terkait hubungan dukungan teman sebaya dengan aktivitas fisik remaja Madrasah Aliyah Negeri di Aceh dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden pada penelitian ini memiliki dukungan teman sebaya pada kategori tinggi yaitu sebanyak 62 responden (56,9%). Mayoritas responden pada penelitian ini memiliki aktivitas fisik pada kategori tinggi yaitu sebanyak 76 responden (50,7%). Penelitian ini juga menemukan adanya hubungan yang signifikan antara dukungan teman sebaya dengan aktifitas fisik remaja Madrasah Aliyah Negeri di Aceh Besar ( $p$ -value 0,002). Ini menunjukkan dukungan teman sebaya memiliki pengaruh penting terhadap aktivitas fisik pada remaja.

Hasil penelitian ini disarankan untuk dapat menjadi evidence penerapan teori *Health Promotion Model* dalam konteks kesehatan remaja di sekolah, khususnya berkaitan dengan dukungan teman sebaya terhadap aktivitas fisik remaja. Penelitian ini juga disarankan agar dapat digunakan sebagai dasar untuk pengembangan program intervensi pada unit kesehatan sekolah atau kelompok remaja untuk meningkatkan aktivitas fisik remaja.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu proses

pengumpulan data, analisa, dan penulisan laporan/publikasi hasil penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al-Eidi, S. M., Mohamed, A. G., Abutalib, R. A., AlBedah, A. M., & Khalil, M. K. M. (2019). Wet Cupping—Traditional Hijamah Technique versus Asian Cupping Technique in Chronic Low Back Pain Patients: A Pilot Randomized Clinical Trial. *JAMS Journal of Acupuncture and Meridian Studies*, 12(6), 173–181. <https://doi.org/10.1016/j.jams.2019.04.005>.
- Chen, J., Leung, W. S., & Goergen, M. (2017). This paper investigates whether female independent directors are more likely to impose high. *Journal of Corporate Finance*. <https://doi.org/10.1016/j.jcorpfin.2017.01.001>
- Gao, Z., Hannon, J. C., Newton, M., & Huang, C. (2011). Effects of curricular activity on students' situational motivation and physical activity levels. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 82(3), 536–544.
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: A pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(1), 23–35. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)
- Indrayana, F. M., & Kumaidi, K. (2021). Dukungan Sosial, Optimisme, Harapan dan Kesiapan Kerja Siswa. *Jurnal Sains Psikologi*, 10(2), <https://doi.org/10.17977/um023v1022021p93-10093>.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2017). *Buku saku ayo bergerak lawan obesitas*. Jakarta: Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia

- (2023). *Mengatasi Ancaman Sedentary Lifestyle untuk Kesehatan*. Diakses pada 1 Desember 2023 dari <https://ayosehat.kemkes.go.id/mengatasi-ancaman-sedentary-lifestyle-untuk-kesehatan>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia & Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Khan S., Siddique R., Li H., Ali A., Shereen MA, Bashir N., et al. (2020). Dampak wabah virus corona terhadap kesehatan psikologis. *J.Glob. Kesehatan*, 10(1). Diakses pada 1 Desember 2023 dari: 10.010331.10.7189/jogh.10.010331
- Liang, Y., Lau, P. W. C., Huang, W. Y. J., Maddison, R., & Baranowski, T. (2014). Validity and reliability of questionnaires measuring physical activity self-efficacy, enjoyment, and social support among Hong Kong Chinese children. *Preventive Medicine Reports*, 1, 48-52. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2014.09.005>
- Peraturan Bupati Aceh Besar Nomor 3 Tahun 2021 tentang Pedoman Pelaksanaan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat di Kabupaten Aceh Besar. Aceh Besar: Pemerintah Kabupaten Aceh Besar, 2021
- Pluta, B., Korcz, A., Krzysztozek, J., Bronikowski, M., & Bronikowska, M.(2020). Associations Between Adolescents' Physical Activity Behavior and Their Perceptions of Parental, Peer and Teacher Support. *Archives of Public Health*, 78(106), 1-8.
- Putri, R., Asniar, A., & Tahlil, T. (2023). Relationship of Social Determinants and Physical Activity among Adolescents with Risk of Obesity in Rural Areas of Indonesia. *International Journal of Nursing Education*, 15(1).
- Ren, Z., Hu, L., Yu, J., Yu, Q., Chen, S., Ma, Y., Lin, J., et al. (2020). The influence of social support on physical activity in Chinese adolescents: the mediating role of exercise self-efficacy. *Children*, 7(3), 1-11.
- Sheikh, M., Bay, N., Ghorbani, S., & Esfahaninia, A. (2021). Effects of peers on motivation and physical activity behavior of adolescents students: An investigation of trans-contextual model. *International Journal School Health*, 8(1), 47-54.
- World Health Organization. (2020a). *Physical activity*. (Online). Diakses pada 07 Januari 2022 dari: <https://www.who.int/westernpacific/health-topics/physical-activity>.
- World Health Organization. (2020b). *Physical inactivity*. (Online). Diakses pada 07 Januari 2022 dari: <https://www.who.int/data/gho/indicator-metadata-registry/imrdetails/3416>.