

Factors Related to Physical Activity Among Non-Regular Students

*Zahrah Salsabillah Prilia Adhani¹, Safrudin², Wahyudin Rajab³

^{1,2,3} Poltekkes Kemenkes Jakarta III

Correspondence Author: Zahrah Salsabillah Prilia Adhani, zahrahpromkes@gmail.com

DOI: 10.37012/jik.v17i2.2656

ABSTRAK

Pendahuluan: Aktivitas Fisik adalah sebagai setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Bergerak atau aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga atau energi. Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar 2018, mencatat provinsi Jawa Barat sebesar 37,5% penduduknya tergolong kurang aktif dalam beraktivitas fisik. Sementara itu, di Kota Bekasi, angka tersebut mencapai 42,2%. **Tujuan Penelitian:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan aktivitas fisik pada mahasiswa program non-reguler di Universitas Panca Sakti Bekasi. **Metode Penelitian:** Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan pendekatan kuantitatif dan analisis *chi-square*. Jumlah responden sebanyak 145 mahasiswa. **Hasil Penelitian:** Hasil menunjukkan prevalensi aktivitas fisik sebesar 47%. Tidak terdapat hubungan signifikan antara jenis kelamin dan aktivitas fisik ($p=0,160$). Namun, terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan media sosial, pengetahuan, sikap, sarana prasarana, lingkungan sosial, serta dukungan keluarga (masing-masing $p=0,001$). **Rekomendasi:** Diperlukan intervensi edukatif dan lingkungan yang mendukung agar mahasiswa lebih aktif secara fisik, termasuk pengelolaan penggunaan media sosial dan peningkatan dukungan dari keluarga serta institusi pendidikan.

Kata kunci: AKTIVITAS FISIK, Media Sosial, Pengetahuan, Sarana Prasarana, Lingkungan Sosial

ABSTRACT

Introduction: Physical activity refers to any bodily movement produced by skeletal muscles that requires energy expenditure. According to the 2018 Basic Health Research, 37.5% of West Java's population was classified as physically inactive, with the rate rising to 42.2% in Bekasi City. **Purpose:** This study aimed to determine the factors associated with physical activity among non-regular students at Universitas Panca Sakti Bekasi. **Research Methods:** A quantitative study with a cross-sectional design was conducted involving 145 students. Data were analyzed using the chi-square test. **Results:** The prevalence of physical activity was found to be 47%. There was no significant association between gender and physical activity ($p=0.160$). However, significant associations were found between physical activity and the following variables: social media use, knowledge, attitude, facilities, social environment, and family support (each with $p=0.001$). **Recommendation:** Educational interventions and a supportive environment are needed to encourage physical activity among students, including proper management of social media use and enhanced support from families and educational institutions.

Keywords: PHYSICAL ACTIVITY, Social Media, Knowledge, Facilities, Social Environment

PENDAHULUAN

World Health Organization dalam Farradika (Farradika et al., 2019), aktivitas fisik adalah - setiap gerakan tubuh yang melibatkan otot rangka dan memerlukan energi. Secara global, kurangnya aktivitas fisik menjadi penyebab kematian keempat terbanyak dengan kontribusi sebesar 6%. Data WHO tahun 2022 menunjukkan bahwa 31% orang dewasa di dunia—sekitar 1,8 miliar jiwa— tidak memenuhi rekomendasi aktivitas fisik, meningkat 5% sejak tahun 2010(Nurmidin et al., 2020; WHO, 2024).

Menurut Riskesdas 2018 dalam Nurmidin (2020) (Nurmidin et al., 2020) , tingkat aktivitas fisik di Indonesia hanya sebesar 33,5%, meski meningkat dari 26,1% pada tahun 2013. Sebanyak 24,1% penduduk memiliki perilaku sedentari lebih dari 6 jam per hari, dengan Jawa Barat termasuk lima provinsi tertinggi (Lolowang et al., 2023). Riset Kesehatan Dasar 2018 dalam (Rahmaniah, 2021) mencatat Jawa Barat, 37,5% penduduk tergolong kurang aktif, dan di Kota Bekasi angkanya mencapai 42,2%.

Kurangnya aktivitas fisik pada mahasiswa sering disebabkan oleh penggunaan gawai, terutama media sosial, yang meningkatkan waktu duduk dan risiko kelebihan berat badan. Aktivitas fisik yang rendah menjadi faktor utama penyebab penyakit tidak menular (PTM) seperti jantung, kanker, hipertensi, dan diabetes. Hal ini juga dipengaruhi oleh gaya hidup modern, lingkungan, karakteristik individu, serta kurangnya kesadaran dan dukungan keluarga. Aktivitas fisik berperan penting untuk membakar energi, menjaga keseimbangan tubuh, dan mencegah PTM (Fachri, 2021)

Sebagai upaya mewujudkan masyarakat yang lebih sehat, pemerintah melalui Kementerian Kesehatan dalam (Nurrohmah, 2021) menggalakkan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS), yang mendorong peningkatan aktivitas fisik, konsumsi gizi seimbang, dan perilaku hidup bersih melalui kerja sama lintas sektor. Promosi kesehatan berperan penting dalam mendukung GERMAS, khususnya dalam mendorong aktivitas fisik di kalangan mahasiswa. Melalui kebijakan, edukasi berkelanjutan, dan fasilitas yang memadai, diharapkan mahasiswa lebih aktif, sehat, dan terhindar dari penyakit tidak menular.

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan peneliti terdahulu, yang membahas aktivitas fisik diantaranya adalah (Shimoga et al., 2019)“*Associations of Social Media Use With Physical Activity and Sleep Adequacy Among Adolescents*” hasil penelitiannya membahas ditemukan tingkat penggunaan media sosial yang optimal yang bermanfaat bagi berbagai perilaku

kesehatan.

Dalam penelitian (Sheikh et al., 2022) "*Effects of Social Support and Physical Self-efficacy on Physical Activity of Adolescents*" hasil penelitiannya mengungkap bahwa ada hubungan yang positif dan signifikan antara dukungan dan lingkungan sosial terhadap perilaku aktivitas fisik.

Sehubungan dengan fenomena tersebut diatas peneliti mengamati Universitas Panca Sakti Bekasi memiliki banyak mahasiswa non-reguler yang bekerja sambil kuliah, sehingga waktu mereka terbatas untuk beraktivitas fisik. Letak kampus di wilayah perkotaan juga memengaruhi pola hidup mahasiswa. Kurangnya penelitian terkait aktivitas fisik pada mahasiswa non-reguler menjadikan topik ini relevan untuk dikaji lebih lanjut.

Penelitian ini diharapkan memberikan wawasan serta rekomendasi bagi pihak kampus dalam mendukung pola hidup sehat mahasiswa. Adapun perbedaan dan keterbaruan studi ini terletak pada analisis hubungan antara media sosial, jenis kelamin, pengetahuan, sikap, sarana dan prasarana, lingkungan sosial, serta dukungan keluarga terhadap aktivitas fisik mahasiswa program non-reguler di Universitas Panca Sakti Bekasi.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian ini dilakukan pada bulan 16-18 April 2025. Sampel penelitian berjumlah 145 responden mahasiswa program non-reguler di Universitas Panca Sakti Bekasi, yang ditentukan menggunakan teknik *probability sampling* dengan jenis *simple random sampling*, teknik pengumpulan datanya menggunakan angket atau kuesioner. Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur tingkat aktivitas fisik adalah *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ). Untuk instrumen lingkungan sosial digunakan *Social Support and Exercise Survey* (SSES). Sedangkan instrumen media sosial, pengetahuan, sikap, sarana prasarana, dan dukungan keluarga disusun oleh peneliti menggunakan skala ordinal dengan pilihan jawaban sangat setuju, setuju, kurang setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju.

Teknik analisis yang digunakan yaitu univariat dengan menggunakan deskripsi data dengan melihat distribusi frekuensi dan hubungan dari variabel dependen (aktivitas fisik) dan variabel independen (media sosial, jenis kelamin, pengetahuan, sikap, sarana prasarana, lingkungan sosial, dan dukungan keluarga). Sedangkan untuk analisis data bivariat pada penelitian ini digunakan untuk melihat hubungan antara variabel independen dan dependen menggunakan

uji *Chi-square*. Penelitian ini telah mendapatkan persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Universitas Muhammadiyah Purwokerto dengan nomor: KEPK/UMP/108/IV/2025.

HASIL & PEMBAHASAN

Hasil analisis meliputi karakteristik responden, aktivitas fisik menurut variabel independen (media sosial, jenis kelamin, pengetahuan, sikap, sarana prasarana, lingkungan sosial, dan dukungan keluarga), dan faktor faktor yang berhubungan dengan aktivitas fisik.

1. Karakteristik Responden

Dalam penelitian ini, dilakukan identifikasi karakteristik mayoritas responden dalam penelitian ini adalah perempuan (68,3%), dengan kelompok usia terbanyak 18–28 tahun (77,2%), menunjukkan dominasi mahasiswa usia produktif awal. Sebagian besar bekerja sebagai karyawan swasta (40,0%), diikuti guru (26,2%) dan mahasiswa (20,7%). Jenis pekerjaan berpotensi memengaruhi tingkat aktivitas fisik responden. (Tabel 1).

Tabel 1.
Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik Responden	n	%
Jenis Kelamin		
Laki- Laki	46	31.7
Perempuan	99	68.3
Total	145	100
Usia		
18-28	112	77.2
29-39	24	16.6
>40	9	6.2
Total	145	100
Pekerjaan		
Karyawan Swasta	58	40.0
Guru	38	26.2
Wirausaha	7	4.8
Mahasiswa	30	20.7
Lainnya	12	8.3
Total	145	100

2. Analisis Univariat

Hasil analisis dapat dilihat dari 145 mahasiswa Panca Sakti Bekasi sebagian besar memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah 53% (77 orang) dan 47% (68 orang) yang memiliki aktivitas fisik yang tinggi. Sebagian besar juga merasa media sosial berpengaruh terhadap mereka

sebesar 56% (81 orang), mayoritas responden adalah perempuan 68% (99 orang) dan memiliki pengetahuan yang baik mencapai 55% (79 orang). Namun, lebih banyak responden yang menunjukkan sikap negatif 54% (78 orang) dibandingkan positif 46% (67 orang). Banyak responden menyampaikan bahwa sarana dan prasarana yang diperlukan.

sudah tersedia 55% (80 orang). Lebih dari separuh dari mereka juga menilai bahwa faktor lingkungan sosial turut berpengaruh 53% (73 orang). Sementara itu, pandangan mengenai dukungan keluarga relatif berimbang, dengan sedikit lebih banyak yang merasa didukung sebesar 50% (73 orang). (Tabel 2).

Tabel 2.
Distribusi Frekuensi Media Sosial, Jenis Kelamin, Pengetahuan, Sikap, Sarana Prasarana, Lingkungan Sosial, dan Dukungan Keluarga

Variabel	n=145	%=100
Aktivitas Fisik		
Tinggi	68	46.9
Rendah	77	53.1
Media Sosial		
Berpengaruh	81	55.9
Tidak Berpengaruh	64	44.1
Jenis Kelamin		
Laki- Laki	46	31.7
Perempuan	99	68.3
Pengetahuan		
Baik	79	54.5
Kurang	66	45.5
Sikap		
Positif	67	46.2
Negatif	78	53.8
Sarana Prasarana		
Tersedia	80	55.2
Tidak Tersedia	65	44.8
Lingkungan Sosial		
Berpengaruh	77	53.1
Tidak Berpengaruh	68	46.9
Dukungan Keluarga		
Berpengaruh	73	50.3
Tidak Berpengaruh	72	49.7

3. Analisis Bivariat

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan media sosial, pengetahuan, sikap, sarana prasarana, lingkungan sosial, dan dukungan keluarga ($p < 0,05$). Mahasiswa yang dipengaruhi media sosial memiliki kemungkinan 7,14 kali lebih tinggi untuk beraktivitas fisik secara aktif dibandingkan yang tidak dipengaruhi.

Pengetahuan baik meningkatkan peluang 5,25 kali lebih tinggi untuk aktif secara fisik, sedangkan sikap positif meningkatkan peluang sebesar 3,36 kali. Ketersediaan sarana prasarana meningkatkan kemungkinan aktivitas fisik 4,35 kali lebih besar, lingkungan sosial yang mendukung meningkatkan peluang 7,80 kali, dan dukungan keluarga meningkatkan kemungkinan sebesar 4,99 kali. Sementara itu, jenis kelamin tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan aktivitas fisik ($p > 0,05$) pada mahasiswa program non regular di Universitas Panca Sakti Bekasi. (Tabel 3).

Tabel 3.
Faktor Faktor yang Berhubungan dengan Aktivitas Fisik Pada Mahasiswa di Universitas Panca Sakti Bekasi

Aktivitas Fisik								
Media Sosial	Tinggi		Rendah		Total		P-value	OR 95% CI
	n	%	n	%	n	%		
Berpengaruh	54	66.7	27	33.3	81	100	0,001	7.143
Tidak Berpengaruh	14	21.9	50	78.1	64	100		3.369-15.143
Jenis Kelamin								
Laki-Laki	26	56.5	20	43.5	46	100	0,160	1.764
Perempuan	42	42.4	57	57.6	99	100		.871-3.575
Pengetahuan								
Baik	51	64.6	28	35.4	79	100	0,001	5.250
Kurang	17	25.8	49	74.2	66	100		2.558 – 10.774
Sikap								
Positif	42	62.7	25	37.3	67	100	0,001	3.360
Negatif	26	33.3	52	66.7	78	100		1.697 – 6.653
Sarana Prasarana								
Tersedia	50	62.5	30	37.5	80	100	0,001	4.352
Tidak Tersedia	18	27.7	47	72.3	65	100		2.146-8.826
Lingkungan Sosial								
Berpengaruh	53	68.8	24	31.2	77	100	0,001	7.803
Tidak Berpengaruh	15	22.1	53	77.9	68	100		3.689 – 16.503
Dukungan keluarga								
Berpengaruh	48	65.8	25	34.2	73	100	0,001	4.992
Tidak Berpengaruh	20	27.8	52	72.0	72	100		2.462-10.122

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa non-reguler di Universitas Panca Sakti Bekasi memiliki tingkat aktivitas fisik rendah (53,1%). Hal ini menjadi perhatian serius, mengingat gaya hidup aktif merupakan komponen penting dalam menjaga kesehatan fisik mahasiswa. Rendahnya aktivitas fisik ini dapat dikaitkan dengan beban kuliah, pekerjaan, atau kurangnya dukungan lingkungan yang mendukung aktivitas fisik, bahwa faktor individu dan lingkungan berperan besar dalam pembentukan perilaku aktif.

Penelitian ini menemukan adanya hubungan yang signifikan antara pengaruh media sosial dan tingkat aktivitas fisik. Mahasiswa yang terpengaruh oleh media sosial memiliki peluang lebih besar untuk aktif secara fisik. Temuan ini sejalan dengan (Shimoga et al., 2019) yang menyatakan bahwa media sosial dapat menjadi sumber motivasi dalam mendorong gaya hidup aktif. Hasil ini menunjukkan media sosial berpotensi menjadi sarana efektif untuk mempromosikan aktivitas fisik di kalangan mahasiswa, terutama generasi muda yang akrab dengan teknologi digital. Penggunaan media sosial secara positif dapat meningkatkan kesadaran dan partisipasi dalam aktivitas fisik.

Sementara itu, tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dan aktivitas fisik meskipun proporsi mahasiswa laki-laki yang aktif secara fisik lebih tinggi. Temuan ini mendukung pendapat (Melinda, 2024) bahwa faktor lain seperti motivasi, fasilitas, dan kebiasaan individu lebih berperan daripada jenis kelamin. Hasil ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik dipengaruhi berbagai faktor, bukan hanya jenis kelamin. Upaya peningkatan aktivitas fisik sebaiknya dilakukan dengan pendekatan menyeluruh dan sesuai motivasi individu, bukan hanya berdasarkan jenis kelamin.

Hubungan signifikan juga ditemukan antara tingkat pengetahuan dan aktivitas fisik. Mahasiswa dengan pengetahuan yang baik lebih cenderung aktif secara fisik. Ini sesuai dengan (Asmoro, 2019) yang menyatakan bahwa pemahaman manfaat aktivitas fisik meningkatkan motivasi untuk berolahraga. Oleh karena itu, Peningkatan pengetahuan efektif untuk mempromosikan gaya hidup sehat, terutama bagi mahasiswa yang cenderung sedentari. Pendidikan kesehatan tentang manfaat aktivitas fisik penting untuk meningkatkan partisipasi mereka.

Sikap terhadap aktivitas fisik juga berpengaruh signifikan. Mahasiswa dengan sikap positif lebih mungkin terlibat dalam aktivitas fisik. Temuan ini sejalan dengan (Kandasamy et al., 2024) yang menekankan pentingnya keyakinan terhadap manfaat aktivitas fisik. Mahasiswa

dengan sikap positif terhadap olahraga cenderung menganggapnya penting dan lebih sering serta intens beraktivitas fisik.

Selain itu, terdapat hubungan signifikan antara ketersediaan sarana prasarana dan aktivitas fisik. Akses terhadap fasilitas olahraga meningkatkan peluang mahasiswa untuk aktif, sebagaimana dinyatakan oleh (Efendi & Widodo, 2021). Ketersediaan sarana dan prasarana yang memadai dan mudah diakses penting untuk menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitas fisik mahasiswa.

Lingkungan sosial juga menunjukkan hubungan yang signifikan. Dukungan dari teman, keluarga, atau komunitas mendorong konsistensi dan motivasi dalam beraktivitas fisik, sesuai dengan (Kepper et al., 2019). Lingkungan sosial yang mendukung dan memberi contoh positif berperan penting dalam memperkuat niat individu untuk beraktivitas fisik, sesuai teori perubahan perilaku.

Terakhir, dukungan keluarga berperan penting. Mahasiswa yang mendapatkan dukungan keluarga memiliki peluang lebih besar untuk aktif secara fisik. Hal ini diperkuat oleh penelitian (Sheikh et al., 2022) yang menunjukkan bahwa dukungan emosional dan praktis dari keluarga meningkatkan komitmen terhadap aktivitas fisik. Dukungan emosional dan praktis mendorong mahasiswa tetap termotivasi dan berkomitmen menjalani aktivitas fisik rutin.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan aktivitas fisik pada mahasiswa program non-reguler di Universitas Panca Sakti Bekasi, mayoritas mahasiswa memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah, yang menunjukkan bahwa kurangnya aktivitas fisik masih menjadi masalah utama di kalangan mahasiswa tersebut. Penelitian ini juga menemukan bahwa aktivitas fisik dipengaruhi secara signifikan oleh media sosial, pengetahuan, sikap, sarana prasarana, lingkungan sosial, dan dukungan keluarga, sehingga faktor-faktor ini perlu diperhatikan dalam upaya meningkatkan aktivitas fisik. Sebaliknya, jenis kelamin tidak berpengaruh signifikan terhadap tingkat aktivitas fisik, sehingga pendekatan untuk meningkatkan aktivitas fisik harus bersifat menyeluruh tanpa membedakan gender. Temuan ini menegaskan bahwa diperlukan intervensi edukatif dan lingkungan yang mendukung agar mahasiswa lebih aktif secara fisik, termasuk pengelolaan penggunaan media sosial dan peningkatan dukungan dari keluarga serta institusi pendidikan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis menyampaikan terima kasih kepada bapak Dr. Safrudin SKM, M.Kes selaku Ketua Program Studi Sarjana Terapan Promosi Kesehatan Poltekkes Kemenkes Jakarta III dan selaku dosen pembimbing I, bapak Dr. Wahyudin Rajab, SKp, M.Epid selaku dosen pembimbing II yang telah memberikan arahan, masukan, serta dorongan dalam menyusun artikel ini. Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada kedua orang tua atas doa, dukungan moral, dan semangat yang tiada henti. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan artikel ini masih terdapat kekurangan. Oleh karena itu, kritik dan saran sangat diharapkan untuk perbaikan di masa yang akan datang.

REFERENSI

- Asmoro, R. P. W. (2019). *Hubungan Antara Tingkat Pengetahuan Aktivitas Fisik Dengan Perilaku Terkait Aktivitas Fisik Pasien Gagal Jantung di RSUD DR Saiful Anwar dan RSI Aisyiyah Malang*. Universitas Brawijaya.
- Efendi, V. P., & Widodo, A. (2021). Literature Review Hubungan Penggunaan Gawai Terhadap Aktivitas Fisik Remaja. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 09, 17–26.
- Fachri, A. F. (2021). Pengaruh Olahraga *Calisthenics* Terhadap Kesehatan Mental Pada Komunitas Spartan Komando (Sparko) Tangerang Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu
- | perpustakaan.upi.edu. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Farradika, Y., Umniyatun, Y., Nurmansyah, M. I., & Jannah, M. (2019). Perilaku Aktivitas Fisik dan Determinannya pada Mahasiswa Fakultas Ilmu - Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka. *ARKESMAS (Arsip Kesehatan Masyarakat)*, 4(1), 134–142. <https://doi.org/10.22236/arkesmas.v4i1.3548>
- Kandasamy, G., Almaghaslah, D., & Almanasef, M. (2024). *Knowledge, attitude and practice towards tuberculosis among healthcare and non-healthcare students at a public university in Saudi Arabia*. *Frontiers in Public Health*, 12(September), 1–9. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1348975>
- Kepper, M. M., Myers, C. A., Denstel, K. D., Hunter, R. F., Guan, W., & Broyles, S. T. (2019). *The neighborhood social environment and physical activity : a systematic scoping*

review. 16(124).

Lolowang, M. A., Manampiring, A. E., Kairupan, B. H. R., Welong, S., Studi, P., Kesehatan, I., Pascasarjana, M., Sam, U., Kimia, B., Kedokteran, F., Sam, U., Psikiatri, B., Kedokteran, F., Sam, U., Manado, R., Studi, P., Medis, I., Trinita, T. E., & Selatan, M. (2023). Hubungan Perilaku Aktivitas Fisik dan Penggunaan *Screen Time* dengan Status Gizi pada Pemuda GMIM Kawangkoan. 11(2), 185–191.

Melinda. (2024). Hubungan Motivasi Terhadap Aktivitas Fisik Siswa Ekstrakurikuler Olahraga SMA Negeri 8 Merangin. In Universitas Jambi (Vol. 15, Issue 1). Universitas Jambi.

Nurmidin, M. F., Fatimawali, & Posangi, J. (2020). Pengaruh Pandemi Covid-19 Terhadap Aktivitas Fisik dan Penerapan Prinsip Gizi Seimbang Pada Mahasiswa Pascasarjana. *Journal of Public Health and Community Medicine*, 1(4), 28–32.

Nurrohmah, M. (2021). Program Meningkatkan Aktivitas Fisik Sebagai Wujud Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) untuk Mencegah Penyakit PTM. <https://doi.org/https://doi.org/10.31219/osf.io/jmz75>

Rahmaniah, D. S. (2021). Hubungan Citra Tubuh (*Body Image*) Dengan Aktivitas Fisik Pada Remaja SMA Negeri 12 Kota Bekasi. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mitra Keluarga.

Sheikh, M., Bay, N., Ghorbani, S., & Esfahaninia, A. (2022). *Effects of Social Support and Physical Self-efficacy on Physical Activity of Adolescents. International Journal of Pediatrics*, 10(4), 15823–15834. <https://doi.org/10.22038/IJP.2022.62762.4793>

Shimoga, S. V., Erlyana, & Rebello, Vi. (2019). *Associations of Social Media Use With Physical Activity and Sleep Adequacy Among Adolescents: Cross-Sectional Survey. J Med Internet Res.*, 18(21), 6. <https://doi.org/10.2196/14290>.

WHO. (2024). *Nearly 1.8 billion adults at risk of disease from not doing enough physical activity. World Health Organization.* <https://www.who.int/news/item/26-06-2024-nearly-1.8-billion-adults-at-risk-of-disease-from-not-doing-enough-physical-activity>