

Analisis Tingkat Aktivitas Fisik Siswa SMA Muhammadiyah 1 Palangka Raya

Adi Syahrullah^{1✉}, Ujen Zenal Mikdar¹, Arief Nur Wahyudi¹, Gressia¹, Nur'aeni¹

¹Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Universitas Palangka Raya, Jl. R. A. Kartini, Langkai, Kota Palangka Raya, 74874, Indonesia

Corresponding author*

Email: adisahrullah03@gmail.com

Info Artikel

Kata Kunci:

Aktivitas Fisik; Remaja; GPAQ; MET; Perbedaan Gender

Keywords:

Physical Activity; Adolescents; GPAQ; MET; Gender Differences

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat aktivitas fisik siswa SMA Muhammadiyah 1 Palangka Raya dan mengidentifikasi perbedaan aktivitas fisik berdasarkan jenis kelamin. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain survei deskriptif. Sampel terdiri dari 60 siswa yang dipilih menggunakan teknik *cluster sampling*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner GPAQ (*Global Physical Activity Questionnaire*) yang menghasilkan skor MET (*Metabolic Equivalent of Task*) sebagai indikator intensitas aktivitas fisik. Data dianalisis secara deskriptif dan inferensial menggunakan uji-t independen. Hasil penelitian menunjukkan bahwa rata-rata skor aktivitas fisik siswa adalah 3875,54 MET, yang termasuk dalam kategori tinggi. Secara spesifik, siswa laki-laki memiliki skor aktivitas fisik yang lebih tinggi ($M = 4801,93$) dibandingkan siswa perempuan ($M = 3004,68$). Uji-t menunjukkan perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok ($p = 0,014$). Temuan ini menunjukkan adanya kesenjangan aktivitas fisik berdasarkan gender, yang dapat dipengaruhi oleh faktor biologis, sosial, dan lingkungan.

Abstract

This study aims to analyze the level of physical activity among students of SMA Muhammadiyah 1 Palangka Raya and to identify gender-based differences in physical activity. A quantitative approach with a descriptive survey design was used. The sample consisted of 60 students selected using cluster sampling technique. The instrument employed was the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ), which generates MET (Metabolic Equivalent of Task) scores as indicators of physical activity intensity. Data were analyzed descriptively and inferentially using an independent t-test. The results showed that the average MET score was 3875.54, indicating a high level of physical activity. Specifically, male students had a higher mean MET score ($M = 4801.93$) than female students ($M = 3004.68$). The t-test revealed a statistically significant difference between the two groups ($p = 0.014$). These findings highlight a gender gap in physical activity, potentially influenced by biological, social, and environmental factors. The study recommends implementing school-based interventions that promote equal participation in physical activities to support students' overall health and physical fitness.

© 2025 Author

✉ Alamat korespondensi:

Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi, Universitas Palangka Raya, Jl. R. A. Kartini, Langkai, Kota Palangka Raya, 74874, Indonesia

PENDAHULUAN

Kesehatan menurut WHO adalah suatu keadaan yang sempurna baik secara fisik, mental dan sosial serta tidak hanya bebas dari penyakit atau kelemahan. Sedangkan menurut Kesehatan adalah kondisi kesejahteraan fisik, mental, dan sosial yang lengkap, dipengaruhi oleh berbagai faktor. Berdasarkan pengertian tersebut, kesehatan dapat dipahami sebagai suatu keadaan yang ideal dan dinamis, di mana individu mampu beradaptasi dengan lingkungannya serta mencapai potensi terbaik dalam berbagai aspek kehidupan. Hal ini menunjukkan bahwa menjaga kesehatan membutuhkan perhatian terhadap berbagai faktor, baik internal maupun eksternal, termasuk gaya hidup, lingkungan, dan dukungan sosial.

Hal ini juga berkaitan dalam Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) yang didalamnya tentu meliputi perilaku penerapan hidup bersih dan sehat, serta yang tidak kalah penting ialah melakukan aktivitas fisik secara rutin dalam kehidupan sehari-hari (Tentama, 2018). Hal ini diperlukan untuk menjaga tubuh tetap prima dan memastikan seluruh bagian tubuh berfungsi optimal.

Aktivitas fisik penting dilakukan untuk kesehatan tubuh. Menurut Iswahyuni (2017) aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik penting bagi kesehatan, khususnya bagi anak-anak. Anak yang jarang melakukan aktivitas fisik berpotensi menimbulkan penyakit contohnya obesitas (Putra et al., 2018). Dengan melihat kondisi tersebut pada dasarnya aktivitas fisik berkaitan dengan dampak kesehatan, karna menurut banyak penelitian menunjukkan adanya korelasi antara aktivitas fisik dan penurunan risiko diabetes mellitus (Purnama & Sari, 2019). Maka pada dasarnya aktivitas fisik yang rutin dan teratur tentu akan memiliki hubungan signifikan terhadap berbagai aspek kesehatan, salah satunya ialah mengurangi indeks angka obesitas terhadap remaja.

Penelitian menunjukkan bahwa obesitas dan kurangnya aktivitas fisik merupakan faktor yang signifikan terhadap berbagai risiko kanker. Jenis penyakit kanker yang timbul akibat faktor risiko ini adalah kanker kerongkongan (oesophagus), ginjal, rahim (endometrium), pankreas, payudara dan usus besar (Wungow et al., 2022). Sebuah studi di Korea menemukan bahwa kelebihan berat badan bertanggung jawab atas 1,5% kasus kanker pada pria dan 2,2% pada wanita, dengan persentase yang lebih tinggi untuk

kanker tertentu seperti kolorektal, ginjal, dan endometrium (Grace et al., 2021). Kurangnya aktivitas fisik dikaitkan dengan 8,8% kasus kanker payudara (Park et al., 2014). Di Indonesia, sebuah penelitian mengungkapkan bahwa salah satu faktor risiko yang signifikan terhadap kurangnya aktivitas fisik, hal ini juga bisa berdampak terhadap kanker payudara (Yulianti et al., 2016). Studi lain menemukan bahwa aktivitas fisik yang sedang, hingga berat akan mampu mengurangi risiko obesitas, sedangkan tingkat stress yang sedang, hingga berat, justru akan meningkatkan risiko obesitas (Widiantini & Tafal, 2014).

Obesitas pada masa remaja telah dikaitkan dengan risiko penyakit jantung 3-4 kali lebih tinggi yang menyebabkan kematian, dan risiko kanker usus besar dan penyakit pernapasan 2-3 kali lebih tinggi (Abudi & Irwan, 2020). Pada intinya kelebihan berat badan, pola makan tidak seimbang, dan kurangnya aktivitas fisik bukan hanya berisiko menyebabkan masalah metabolik seperti obesitas, tetapi juga memiliki dampak serius pada peningkatan risiko kanker. Maka hal ini menunjukkan pentingnya pola hidup sehat sebagai langkah pencegahan utama untuk mengurangi risiko penyakit kronis, termasuk kanker. Kita perlu lebih sadar akan dampak jangka panjang dari gaya hidup yang tidak sehat dan pentingnya menjaga keseimbangan berat badan, menerapkan pola makan bergizi, serta tidak kalah penting ialah melakukan aktivitas fisik secara rutin dan teratur.

Di satu sisi, teknologi seperti smartphone, komputer, dan perangkat digital lainnya memudahkan akses informasi dan pembelajaran. Namun, di sisi lain, jika penggunaan berlebihan perangkat ini menyebabkan kurangnya aktivitas fisik pada remaja. Mereka akan cenderung menghabiskan waktu dengan duduk lama untuk bermain game, menjelajah media sosial, atau menonton video, sehingga mengurangi waktu untuk berolahraga atau bermain di luar. Dampak negatifnya tidak hanya terlihat pada meningkatnya risiko obesitas dan gangguan kesehatan fisik lainnya, tetapi juga pada menurunnya interaksi sosial dan produktivitas mereka. Kondisi ini tidak mungkin dibiarkan terus-menerus, karena akan berdampak berkepanjangan, dan jangan sampai menjadi sebuah kebiasaan yang buruk.

Betapa pentingnya peran kebugaran jasmani selama masa remaja, yang ditandai dengan fase pertumbuhan yang krusial dan pesat. Jika periode ini tidak diimbangi dengan aktivitas fisik yang baik dan memadai, maka

kebugaran jasmani akan cenderung menurun. Hal ini, pada gilirannya, dapat meningkatkan risiko pola hidup yang tidak sehat, dengan prevalensi obesitas yang lebih tinggi pada remaja (Mulyaningsih et al., 2023). Berdasarkan uraian tersebut, peneliti ingin lebih dalam meneliti bagaimana Tingkat Aktivitas Fisik Siswa SMA Muhammadiyah 1 Palangka Raya karena kita tahu bahwa pada masa remaja adalah periode kritis dalam pembentukan kebiasaan hidup sehat yang akan berdampak pada kesehatan jangka panjang. Dengan mengetahui tingkat aktivitas fisik siswa SMA Muhammadiyah 1 Palangka Raya, penelitian ini dapat memberikan gambaran tentang sejauh mana siswa aktif secara fisik dan seberapa besar risiko mereka terhadap masalah kesehatan. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar untuk merancang intervensi atau program olahraga yang tepat guna meningkatkan aktivitas fisik siswa, sehingga mendukung terciptanya generasi yang lebih sehat dan produktif di masa depan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei deskriptif. Subjek dalam penelitian ini adalah siswa SMA Muhammadiyah 1 Palangka Raya pada Tahun Ajaran 2024–2025. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *cluster sampling*. Menurut Wahab (2021) dan Susanti (2019), *cluster sampling* merupakan salah satu metode pengambilan sampel secara acak yang sering diterapkan dalam penelitian kuantitatif, khususnya di bidang pendidikan dan kesehatan. Teknik ini dilakukan dengan cara membagi populasi ke dalam beberapa klaster, kemudian memilih sejumlah klaster secara acak sebagai sampel. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 60 siswa. Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah kuesioner GPAQ (*Global Physical Activity Questionnaire*). Proses pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner tersebut kepada responden yang telah ditentukan sebagai sampel penelitian.

Metode dan Desain

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei deskriptif, yang bertujuan untuk menggambarkan tingkat aktivitas fisik siswa secara objektif berdasarkan data numerik. Pendekatan ini relevan digunakan karena memungkinkan peneliti untuk mengukur dan menganalisis intensitas aktivitas fisik siswa secara sistematis menggunakan instrumen yang terstandarisasi,

yaitu *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ). Penggunaan desain survei deskriptif dinilai tepat karena fokus penelitian adalah memperoleh gambaran umum mengenai aktivitas fisik siswa tanpa adanya intervensi.

Teknik pengambilan sampel dilakukan secara *cluster sampling*, yaitu dengan membagi populasi siswa ke dalam beberapa klaster (misalnya kelas atau kelompok belajar), kemudian memilih beberapa klaster secara acak sebagai sampel. Metode ini dipilih karena sesuai untuk populasi yang tersebar dalam kelompok-kelompok yang relatif homogen, seperti dalam konteks pendidikan. Dengan jumlah sampel sebanyak 60 siswa, pendekatan ini memberikan peluang untuk mendapatkan data yang representatif dan efisien, serta mampu mengungkap perbedaan aktivitas fisik berdasarkan karakteristik responden, seperti jenis kelamin.

Pemilihan metode dan desain tersebut sejalan dengan tujuan penelitian, yakni mengidentifikasi tingkat aktivitas fisik siswa SMA Muhammadiyah 1 Palangka Raya secara menyeluruh dan akurat sebagai dasar untuk intervensi kesehatan ke depan.

Partisipan

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SMA Muhammadiyah 1 Palangka Raya pada Tahun Ajaran 2024–2025. Dari populasi tersebut, diambil sampel sebanyak 60 siswa yang terdiri dari 30 siswa laki-laki dan 30 siswa perempuan. Penentuan jumlah dan komposisi sampel mempertimbangkan keseimbangan representasi gender serta efektivitas dalam proses pengumpulan dan analisis data.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *cluster sampling*, yaitu salah satu bentuk *probability sampling* yang melibatkan pembagian populasi ke dalam beberapa klaster atau kelompok alami (misalnya berdasarkan kelas), lalu dipilih secara acak beberapa klaster untuk dijadikan sampel penelitian. Teknik ini dipilih karena efektif digunakan dalam kondisi ketika populasi tersebar luas dan sulit dijangkau secara individual, serta ketika unit sampling secara alami sudah terbagi ke dalam kelompok yang homogen.

Secara ilmiah, penggunaan *cluster sampling* dinilai efisien dan praktis, terutama dalam konteks pendidikan di mana siswa secara administratif telah tergabung dalam kelas-kelas tertentu yang bisa dianggap sebagai klaster. Selain itu, teknik ini memudahkan

pengumpulan data dalam skala besar dengan sumber daya yang terbatas (Etikan et al., 2016). Penggunaan cluster sampling juga relevan dalam pendekatan kuantitatif karena memungkinkan pengambilan sampel secara acak dan representatif terhadap populasi yang diteliti (Wahab, 2021).

Instrumen

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ), yaitu alat ukur standar yang dikembangkan oleh *World Health Organization* (WHO) untuk menilai tingkat aktivitas fisik individu dalam berbagai domain kehidupan, seperti aktivitas disekolah, aktivitas ditempat kerja, transportasi, dan waktu luang. GPAQ menghasilkan skor MET (*Metabolic Equivalent of Task*) yang digunakan untuk mengukur intensitas dan durasi aktivitas fisik responden secara kuantitatif.

Instrumen GPAQ dipilih karena telah banyak digunakan dalam berbagai penelitian epidemiologis dan kesehatan masyarakat, serta terbukti memiliki tingkat validitas dan reliabilitas yang baik. Validitas GPAQ telah dikaji dalam beberapa studi lintas budaya dan menunjukkan korelasi moderat hingga tinggi dengan perangkat objektif seperti akselerometer, lalu berdasarkan uji reliabilitas GPAQ menunjukkan konsistensi internal dan stabilitas waktu yang memadai, dengan nilai kappa berkisar antara 0,67 hingga 0,73, yang menunjukkan bahwa instrumen ini dapat diandalkan untuk pengukuran berulang (Bull et al., 2009).

Dalam penelitian ini, GPAQ disebarakan kepada seluruh responden melalui format kuesioner tertulis. Sebelum digunakan, peneliti melakukan uji keterbacaan dan pemahaman instrumen pada sejumlah kecil siswa untuk memastikan bahwa seluruh item dapat dipahami dengan baik oleh partisipan sesuai dengan konteks lokal.

Prosedur

Penelitian ini dilaksanakan melalui beberapa tahapan yang sistematis guna memperoleh data yang valid dan sesuai dengan tujuan penelitian. Adapun prosedur pelaksanaan penelitian meliputi tahap persiapan, pelaksanaan, dan pengolahan data.

Pada tahap persiapan, peneliti terlebih dahulu melakukan koordinasi dengan pihak sekolah untuk memperoleh izin pelaksanaan penelitian serta penentuan subjek yang akan terlibat. Setelah itu, dilakukan penentuan klaster sampel berdasarkan teknik cluster

sampling dengan mempertimbangkan distribusi kelas dalam sekolah. Instrumen berupa kuesioner GPAQ kemudian disiapkan dalam bentuk cetak dan disesuaikan dengan konteks lokal agar mudah dipahami oleh responden.

Pada tahap pelaksanaan, peneliti membagikan kuesioner GPAQ secara langsung kepada partisipan terpilih sebanyak 60 siswa, yang terdiri dari 30 siswa laki-laki dan 30 siswa perempuan. Sebelum pengisian kuesioner, peneliti memberikan penjelasan singkat mengenai maksud dan tujuan penelitian serta panduan pengisian instrumen guna menghindari kesalahan dalam memahami item pertanyaan. Siswa kemudian diminta untuk mengisi kuesioner secara mandiri sesuai dengan pengalaman aktivitas fisik mereka selama tujuh hari terakhir. Selama proses pengisian kuesioner, peneliti hadir untuk memfasilitasi dan memberikan klarifikasi jika ada item yang tidak dipahami oleh responden. Hal ini dilakukan guna memastikan kualitas dan keakuratan data yang dikumpulkan.

Pada tahap pengolahan data, hasil isian kuesioner dikumpulkan dan diinput ke dalam Microsoft Excel. Skor aktivitas fisik diubah ke dalam satuan MET (*Metabolic Equivalent Task*) berdasarkan pedoman penghitungan dari WHO. Selanjutnya, data dianalisis secara deskriptif menggunakan SPSS untuk melihat distribusi aktivitas fisik responden, serta dilakukan analisis perbandingan berdasarkan jenis kelamin menggunakan uji statistik untuk mengetahui perbedaan signifikan antar kelompok.

Prosedur penelitian ini dilaksanakan tanpa adanya intervensi atau perlakuan khusus (*treatment*), karena desain yang digunakan bersifat deskriptif. Dengan demikian, fokus utama penelitian adalah pada pengumpulan data faktual mengenai tingkat aktivitas fisik siswa sebagaimana adanya dalam kehidupan sehari-hari mereka.

Analisis Data

Data yang diperoleh dari hasil pengisian kuesioner GPAQ dianalisis dengan menggunakan pendekatan statistik deskriptif dan inferensial. Analisis deskriptif dilakukan untuk mengetahui nilai rata-rata (*mean*), simpangan baku (*standar deviasi*), nilai minimum, maksimum, dan distribusi skor MET (*Metabolic Equivalent of Task*) siswa. Langkah ini bertujuan untuk memberikan gambaran umum mengenai tingkat aktivitas fisik partisipan secara keseluruhan.

Selanjutnya, untuk menguji perbedaan tingkat aktivitas fisik antara siswa laki-laki dan

perempuan, peneliti menggunakan uji-t independen (Independent Samples t-test). Uji ini digunakan karena sesuai untuk membandingkan dua kelompok independen (berdasarkan jenis kelamin) terhadap satu variabel kontinu, yakni skor MET. Penggunaan t-test memungkinkan peneliti untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik dalam tingkat aktivitas fisik antara kedua kelompok.

Pengujian dilakukan dengan menggunakan tingkat signifikansi sebesar 0,05. Apabila nilai p-value (Sig. 2-tailed) < 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok yang dibandingkan.

Dalam konteks penelitian ini, hasil uji-t menunjukkan bahwa perbedaan aktivitas fisik antara siswa laki-laki dan perempuan signifikan secara statistik, yang kemudian dianalisis lebih lanjut dalam bagian hasil dan pembahasan.

HASIL

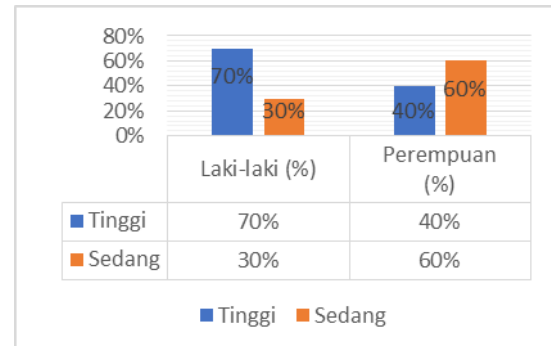
Penelitian ini memperoleh data mengenai aktivitas fisik siswa dengan menggunakan kuesioner GPAQ, yang menghasilkan skor MET (Metabolic Equivalents) sebagai indikator intensitas aktivitas fisik. Skor MET ini lazim digunakan dalam analisis data GPAQ untuk menggambarkan tingkat aktivitas fisik responden. Data dari 60 siswa yang menjadi subjek penelitian dianalisis secara deskriptif guna memberikan gambaran umum mengenai pola aktivitas fisik siswa SMA Muhammadiyah 1 Palangka Raya. Ringkasan hasil analisis deskriptif tersebut disajikan dalam tabel 1 berikut.

Tabel 1. Data deskriptif tingkat aktivitas fisik siswa

Aktivitas fisik	
N	60
Sum	234198.4
Mean	3875.54
Stdv	2611.2919706
Range	9815
Min	691
Max	10506

Hasil analisis deskriptif yang disajikan pada tabel sebelumnya menunjukkan bahwa rata-rata skor aktivitas fisik siswa adalah 3875,54. Berdasarkan pedoman kategori tingkat aktivitas fisik, skor tersebut termasuk dalam kategori tinggi. Selanjutnya, data dianalisis

secara lanjut dan dikelompokkan berdasarkan tingkat aktivitas fisik. Distribusi persentase tiap kategori aktivitas fisik siswa disajikan dalam bentuk grafik berikut.



Gambar 1. Grafik Kategorisasi Tingkat Aktivitas Fisik Siswa

Grafik tersebut menunjukkan bahwa sekitar 70% siswa laki-laki berada pada kategori aktivitas fisik tinggi, sementara 30% lainnya termasuk dalam kategori sedang. Di sisi lain, hanya sekitar 40% siswa perempuan yang tergolong memiliki aktivitas fisik tinggi, sedangkan mayoritas, yaitu sekitar 60%, berada pada kategori sedang. Data ini kemudian dianalisis lebih lanjut berdasarkan jenis kelamin untuk mengetahui adanya perbedaan tingkat aktivitas fisik antara siswa laki-laki dan Perempuan.

Tabel 2. Data Analisis Tingkat Aktivitas Fisik Siswa Berdasarkan Gender

	Laki-laki	Perempuan
N	30	30
Mean	4801.93	3004.68
Median	4256.25	2254
Stdv	2971.991	1798.677
Varian	8832728.409	3235237.338
Max	10506	7365
Min	739	691
Sig(2-Tailed)	0,014	

Tabel tingkat aktivitas fisik siswa diatas dengan mempertimbangkan faktor gender. Berdasarkan data yang diperoleh, sampel terdiri dari 30 siswa laki-laki dan 30 siswa perempuan. Hasil analisis mengungkapkan bahwa rata-rata aktivitas fisik (M) siswa laki-laki lebih tinggi dibandingkan siswa perempuan, dengan nilai M = 4801,93 untuk laki-laki dan M = 3004,68 untuk perempuan. Perbedaan ini juga tercermin dalam nilai median, di mana laki-laki memiliki median sebesar 4256,25, sementara perempuan memiliki median sebesar 2254.

Selanjutnya, tingkat variasi dalam data diukur menggunakan standar deviasi dan varian. Siswa laki-laki memiliki standar deviasi sebesar 2971,991 dengan varian 8832728,409, sedangkan siswa perempuan memiliki standar deviasi 1798,677 dengan varian 3235237,338. Perbedaan ini menunjukkan bahwa distribusi data aktivitas fisik pada siswa laki-laki lebih bervariasi dibandingkan siswa perempuan.

Selain itu, nilai maksimal dan minimal aktivitas fisik juga berbeda antara kedua kelompok. Siswa laki-laki memiliki nilai maksimal 10.506 dan nilai minimal 739, sedangkan siswa perempuan memiliki nilai maksimal 7.365 dan nilai minimal 691.

Uji signifikansi yang dilakukan menunjukkan bahwa perbedaan antara aktivitas fisik siswa laki-laki dan perempuan memiliki nilai signifikansi (Sig. 2-Tailed) sebesar 0,014, yang berada di bawah tingkat signifikansi 0,05. Hal ini mengindikasikan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara aktivitas fisik siswa laki-laki dan perempuan. Maka dapat disimpulkan bahwa siswa laki-laki secara signifikan memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi dibandingkan siswa perempuan. Perbedaan ini dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti faktor biologis, preferensi aktivitas fisik, keterlibatan dalam olahraga, faktor lingkungan, dan berbagai macam faktor yang lainnya.

PEMBAHASAN

Perbedaan tingkat aktivitas fisik antara siswa laki-laki dan perempuan dipengaruhi oleh berbagai faktor utama. Berdasarkan hasil analisis, rata-rata aktivitas fisik siswa laki-laki lebih tinggi dibandingkan siswa perempuan, dengan nilai $M = 4801,93$ MET untuk laki-laki dan $M = 3004,68$ MET untuk perempuan. Perbedaan ini dapat dijelaskan melalui berbagai aspek biologis, sosial, dan lingkungan.

Secara biologis, Menurut Maulana et al., (2024) selama masa pubertas, laki-laki mengalami peningkatan massa otot yang lebih besar dibandingkan perempuan, yang mendukung keterlibatan mereka dalam aktivitas fisik yang lebih intens, sedangkan perempuan cenderung mengalami peningkatan lemak tubuh yang dapat berdampak pada kapasitas fisik dan motivasi mereka untuk beraktivitas.

Selain faktor biologis, preferensi terhadap jenis aktivitas fisik juga berperan. Laki-laki lebih tertarik pada olahraga kompetitif dan berintensitas tinggi, seperti ekstrakurikuler futsal yang ada di SMA Muhammadiyah 1

Palangka Raya yang dimana didalamnya lebih dominan disukai dan diikuti oleh siswa laki-laki, sementara perempuan lebih sering memilih aktivitas yang lebih ringan dan rekreatif seperti ekstrakurikuler menjahit, menari, dan teater. Sejalan dengan penelitian Nugroho (2020) yang mengungkapkan bahwa remaja laki-laki memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi dibandingkan remaja perempuan, terutama dalam aktivitas fisik berat.

Faktor sosial dan budaya juga mempengaruhi perbedaan aktivitas fisik ini. Menurut Cooke & Nyhagen (2024) Norma sosial yang mengasosiasikan laki-laki dengan kekuatan dan kompetisi mendorong mereka untuk lebih aktif secara fisik, sementara perempuan menurut Zafra-agea et al., (2025) menunjukkan bahwa perempuan lebih jarang berpartisipasi dalam aktivitas fisik karena pengaruh norma budaya dan terbatasnya peran panutan yang mendorong mereka untuk berolahraga.

Faktor persepsi hambatan dan manfaat terhadap aktivitas fisik juga memainkan peran penting. Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Sabila, 2022), perempuan cenderung memiliki lebih banyak hambatan dalam berpartisipasi dalam aktivitas fisik dibandingkan laki-laki, dan mereka juga memiliki persepsi yang lebih rendah terhadap manfaat olahraga, yang pada akhirnya mengurangi motivasi mereka untuk terlibat dalam kegiatan fisik secara aktif. Dalam konteks ini, persepsi hambatan (perceived barriers) merujuk pada keyakinan seseorang terhadap berbagai faktor yang menghalangi mereka untuk melakukan aktivitas fisik. Hambatan tersebut bisa berupa keterbatasan waktu, rasa lelah, kekhawatiran terhadap cedera, atau kurangnya sarana dan fasilitas pendukung (Abadini & Wuryaningsih, 2018).

Selain itu, dukungan sosial dari keluarga dan teman sebaya berperan penting dalam mendorong aktivitas fisik. Remaja laki-laki sering kali mendapatkan lebih banyak dukungan dan dorongan dari lingkungan sekitar untuk berpartisipasi dalam olahraga atau aktivitas fisik lainnya, sedangkan perempuan cenderung mendapatkan dukungan yang lebih rendah (Syalfina et al., 2024). Sehingga kurangnya dukungan sosial dapat mengurangi motivasi perempuan untuk aktif secara fisik, yang pada akhirnya berdampak pada tingkat kebugaran mereka.

Terakhir, gaya hidup sedentari dan waktu layar (screen time) juga berkontribusi terhadap rendahnya tingkat aktivitas fisik.

Berdasarkan responden dari setiap siswa, untuk waktu screen time lebih dominan pada siswa perempuan yang bisa menghabiskan waktu rata-rata hingga 6-8 jam dalam setiap harinya, sedangkan siswa laki-laki menghabiskan waktu rata-rata sekitar 3-5 jam dalam setiap harinya. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Valencia-Peris et al., (2025), dia membandingkan tingkat aktivitas fisik dan perilaku sedentari pada anak-anak sekolah berdasarkan gender, mereka menemukan bahwa anak laki-laki menghabiskan lebih banyak waktu dalam aktivitas fisik, dibandingkan dengan anak perempuan yang lebih sering terlibat dalam kegiatan sedentari berbasis layar.

Dengan memahami faktor-faktor yang mempengaruhi perbedaan ini, intervensi yang lebih efektif dapat dirancang untuk meningkatkan partisipasi perempuan dalam aktivitas fisik. Langkah-langkah seperti penyediaan fasilitas olahraga yang lebih inklusif, peningkatan dukungan sosial, serta edukasi mengenai pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan sangat diperlukan. Upaya ini diharapkan dapat mengurangi kesenjangan aktivitas fisik berdasarkan gender dan meningkatkan kesehatan serta kesejahteraan seluruh siswa secara menyeluruh.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa laki-laki memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi dibandingkan siswa perempuan, dengan rata-rata 4801,93 met untuk laki-laki dan 3004,68 met untuk perempuan. Perbedaan ini terbukti signifikan secara statistik ($p = 0,014$), yang mengindikasikan adanya kesenjangan nyata dalam partisipasi aktivitas fisik berdasarkan gender. Faktor biologis, sosial, dan budaya menjadi penyebab utama perbedaan ini. Oleh karena itu, diperlukan langkah-langkah seperti peningkatan akses terhadap fasilitas olahraga, peningkatan dukungan sosial, serta edukasi mengenai pentingnya aktivitas fisik agar kesenjangan ini dapat dikurangi, sehingga mendukung terciptanya generasi yang lebih sehat dan produktif di masa depan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada SMA Muhammadiyah 1 Palangka Raya yang telah memberikan izin serta dukungan dalam pelaksanaan penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada para guru dan siswa yang telah bersedia

menjadi partisipan dan memberikan data yang sangat berharga. Selain itu, peneliti menyampaikan apresiasi kepada Universitas Palangka Raya atas bimbingan akademik dan fasilitas yang diberikan selama proses penyusunan dan pelaksanaan penelitian ini

REFERENSI

- Abadini, D., & Wuryaningsih, C. E. (2018). Determinan Aktivitas Fisik Orang Dewasa Pekerja Kantoran di Jakarta Tahun 2018. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 14(1), 15. <https://doi.org/10.14710/jpki.14.1.15-28>
- Abudi, R., & Irwan, I. (2020). Analisis Faktor Resiko Kejadian Obesitas Pada Remaja Di Kota Gorontalo. *Journal Health & Science: Gorontalo Journal Health and Science Community*, 2(2), 263–273. <https://doi.org/10.35971/gojhes.v2i2.5270>
- Bull, F. C., Maslin, T. S., & Armstrong, T. (2009). Global physical activity questionnaire (GPAQ): Nine country reliability and validity study. *Journal of Physical Activity and Health*, 6(6), 790–804. <https://doi.org/10.1123/jpah.6.6.790>
- Cooke, J., & Nyhagen, L. (2024). Intersectional Feminist Research Methodologies. In *Taylor & Francis*. <https://doi.org/10.4324/9781003399575>
- Etikan, I., Musa, S. A., & Alkassim, R. S. (2016). Comparison of convenience sampling and purposive sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*, 5(1), 1–4.
- Grace, G. A., Edward, S., & Gopalakrishnan, S. (2021). Dietary Habits and Obesity among Adolescent School Children: A Case Control Study in an Urban Area of Kancheepuram District. *Indian Journal of Community Medicine*, 46(4), 637–640. <https://doi.org/10.4103/ijcm.IJCM>
- Iswahyuni, S. (2017). Pada Lansia The Relationship Between Physical Activities And Hipertension. *Profesi*, 14(2), 1–4. <https://doi.org/https://doi.org/10.26576/profesi.155>
- Maulana, R. A., Friskawati, G. F., & Karisman, V. A. (2024). Gender dan kebugaran jasmani siswa : analisis perbedaan hasil Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) fase D. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*,

- 4(1), 39–49.
- Mulyaningsih, F., Suryobroto, A. S., Pertiwi, N. C., & Utama, A. B. (2023). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dan Pola Hidup Sehat Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Di Smp Negeri 2 Mlati. *MAJORA: Majalah Ilmiah Olahraga*, 29(1), 15–21.
- Nugroho, F. P. (2020). *PERBEDAAN PHYSICAL ACTIVITY REMAJA BERDASARKAN GENDER*. Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia.
- Park, S., Kim, Y., Shin, H. R., Lee, B., Shin, A., Jung, K. W., Jee, S. H., Kim, D. H., Yun, Y. H., Park, S. K., Boniol, M., & Boffetta, P. (2014). Population-attributable causes of cancer in Korea: Obesity and physical inactivity. *PLoS ONE*, 9(4). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0090871>
- Purnama, A., & Sari, N. (2019). Aktivitas Fisik dan Hubungannya dengan Kejadian Diabetes Mellitus. *Window of Health: Jurnal Kesehatan*, 368–381. <https://doi.org/https://doi.org/10.33368/woh.v0i0.213>
- Putra, K. P., Kinasih, A., & Kriswandaru, P. (2018). Gambaran Aktivitas Fisik Siswa Kelas IV Sekolah Dasar Negeri Di Salatiga. *Seminar Nasional Pendidikan Jasmani UMMI*, 244–248.
- Sabila, S. (2022). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan aktivitas fisik pada mahasiswa program studi Kesehatan Masyarakat UIN Syarif Hidayatullah Jakarta tahun 2022*. Bachelor's thesis, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta-FIKES.
- Susanti, R. (2019). Sampling Dalam Penelitian Pendidikan. *Jurnal Teknodik*, 16, 187–208. <https://doi.org/10.32550/teknodik.v0i0.543>
- Syalfina, A. D., Mafticha, E., Putri, A. D., Irawati, D., Priyanti, S., & Sulistyawati, W. (2024). FAKTOR YANG BERPENGARUH TERHADAP AKTIVITAS FISIK PADA REMAJA. *Al-Tamimi Kesmas: Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat (Journal of Public Health Sciences)*, 13(2), 298–306.
- Tentama, F. (2018). Penerapan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Demi Kesejahteraan Masyarakat Kecamatan Tuntang Kabupaten Semarang Jawa Tengah. *Jurnal Pemberdayaan: Publikasi Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 13. <https://doi.org/10.12928/jp.v1i1.309>
- Valencia-Peris, A., Sanchis-Francés, L., & Chinchilla-Ramírez, C. (2025). The influence of health-promoting schools on the students' active and sedentary behaviour. *Psychology, Society and Education*, 17(1), 1–10. <https://doi.org/10.21071/pse.v17i1.17384>
- Wahab, A. (2021). Sampling dalam Penelitian Kesehatan. *Jurnal Pendidikan Dan Teknologi Kesehatan*, 4(1), 38–45. <https://doi.org/https://doi.org/10.56467/jptk.v4i1.23>
- Widiantini, W., & Tafal, Z. (2014). Aktivitas Fisik, Stres, dan Obesitas pada Pegawai Negeri Sipil. *Kesmas: National Public Health Journal*, 8(7), 325. <https://doi.org/10.21109/kesmas.v0i0.374>
- Wungow, L. E. A., Berhimpong, M., & Telew, A. (2022). Tingkat aktivitas fisik mahasiswa program studi ilmu kesehatan masyarakat universitas negeri manado saat masa pandemi covid-19. *Epidemia: Jurnal Kesehatan Masyarakat Unima*, 22–27. <https://doi.org/https://doi.org/10.53682/ejkm.vi.1732>
- Yulianti, I., Santoso, H., & Sutiningsih, D. (2016). Faktor-Faktor Risiko Kanker Payudara (Studi Kasus Pada Rumah Sakit Ken Saras Semarang). *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro*, 4(4), 401–409. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm/article/view/14162>
- Zafra-agea, J. A., Vilafranca-cartagena, M., Garcia-gutiérrez, D., Ramírez-baraldes, E., Portabella-serra, A., & García-salido, C. (2025). *Predictive Markers and Self-Perceived Health in Adolescents: An Exploration Through a School-Based Public Health Survey Predictive Markers and Self-Perceived Health in Adolescents: An Exploration Through a School-Based Public Health Survey*. 0–11. <https://doi.org/10.20944/preprints202503.0155.v1>