Available online: https://journal.ipb.ac.id/index.php/jgizidietetik *J. Gizi Dietetik, Maret, 2026, 5(1):100-110*
E-ISSN 2830-0890 *DOI: doi.org/10.25182/jigd.2026.5.1.431-441*

Hubungan Norma Subjektif dan Intensi Aktivitas Fisik dengan Aktivitas Fisik serta Status Gizi Remaja Awal di Kota Bandung

Relationship of Subjective Norms and Intentions of Physical Activity with Physical Activity and Nutritional Status of Early Adolescents in Bandung City

Nida Nabilah*, Muchamad Rizki Sentani, Ayu Mutiara Santanu, dan Delita Septia Rosdiana

Program Studi Gizi, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung 40154, Jawa Barat, Indonesia

*Penulis koresponden: nidanbl55@upi.edu

Diterima: 15 Juli 2025 *Direvisi: 22 Februari 2025* *Disetujui: 31 Maret 2026*

ABSTRACT

Early adolescence represents a critical developmental stage marked by heightened vulnerability to nutritional disorders, which are influenced by social influences and lifestyle behaviors that may hinder optimal health. Within the jurisdiction of Pasundan, Bandung, the prevalence of adolescent obesity is notably high. One contributing factor that may affect physical activity levels and nutritional status is the influence of subjective norms and behavioral intentions. This study aims to investigate the associations between subjective norms, intentions toward physical activity, actual physical activity behavior, and nutritional status among early adolescents. This study employed a quantitative design with a cross-sectional approach, involving 64 students were selected using the Lemeshow sampling formula. Bivariate analysis using the Fisher's Exact test identified a significant between subjective norms and physical activity intentions (p=0,001). However, no significant relationships were observed between intentions and physical activity (p=0,187), subjective norms and actual physical activity (p=0,385), between intentions and nutritional status (p=908), or between subjective norms and nutritional status (p=0,535). These findings indicate that while subjective norms may shape intention, they are insufficient on their own to influence tangible behavioral changes in adolescents.

***Keywords**: adolescents; intentions; nutritional status; physical activity; subjective norms*

ABSTRAK

Remaja termasuk kelompok usia yang memiliki kerentanan tinggi terhadap gangguan gizi, yang dipengaruhi oleh dinamika sosial dan kebiasaan hidup yang tidak menunjang kesehatan. Di Kota Bandung, kasus obesitas remaja tercatat cukup tinggi. Salah satu aspek yang dapat memengaruhi perilaku aktivitas fisik dan kondisi gizi adalah norma subjektif serta keinginan untuk melakukan aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji keterkaitan antara norma subjektif dan intensi dalam beraktivitas fisik terhadap aktivitas fisik aktual serta status gizi pada remaja awal. Studi ini menggunakan rancangan kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional.* Sebanyak 64 remaja awal di wilayah Pasundan dipilih sebagai responden menggunakan rumus *Lemeshow*. Uji bivariat dengan metode *Fisher's Exact test* menunjukan adanya hubungan yang signifikan antara norma subjektif dan intensi untuk beraktivitas fisik (p=0,001). Namun, hubungan antara intensi dengan aktivitas fisik (p=0,187), norma subjektif dengan aktivitas fisik (p=0,385), intensi dengan status gizi (p=0,908), serta norma subjektif dengan status gizi (p=0,535). Temuan ini menunjukkan bahwa norma subjektif memiliki hubungan terhadap pembentukan intensi, namun belum cukup mampu mendorong terjadinya perubahan perilaku nyata pada remaja.

Kata kunci: aktivitas fisik; intensi; norma subjektif; remaja; status gizi

PENDAHULUAN

Remaja berada dalam fase penting pertumbuhan dan perkembangan yang memerlukan pemenuhan gizi secara optimal untuk menunjang perubahan fisiologis maupun psikologis yang terjadi (WHO 2024). Kecukupan gizi pada masa remaja berperan dalam membentuk status gizi yang optimal, yang selanjutnya menentukan kualitas kesehatan, kecerdasan, serta produktivitas individu di masa mendatang (Muliyati *et al.*

2019). Status gizi yang optimal dicapai melalui kecukupan asupan zat gizi makro dan mikro sesuai kebutuhan tubuh yang bervariasi berdasarkan usia, jenis kelamin, dan kondisi kesehatan. Perubahan gaya hidup remaja yang ditandai dengan meningkatnya perilaku sedentari dan menurunnya aktivitas fisik turut memengaruhi keseimbangan energi sehingga berpotensi berdampak pada status gizi (Anggraini *et al.* 2022). Sejalan dengan penelitian Putri dan Hadi (2023), yang menunjukkan bahwa sebagian besar remaja memiliki tingkat aktivitas fisik kategori sedang hingga ringan, yang mengindikasikan adanya kecenderungan perilaku kurang aktif yang memengaruhi keseimbangan energi dan status gizi pada remaja.

Permasalahan gizi pada remaja di Indonesia masih merupakan isu kesehatan masyarakat yang memerlukan perhatian serius, mengingat tingginya prevalensi berat badan kurang maupun kelebihan (Diorarta dan Mustikasari 2020). Data terbaru Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan bahwa secara nasional prevalensi status gizi kurang pada remaja mencapai 7,6%, sedangkan prevalensi kelebihan berat badan sebesar 15,6%. Di Provinsi Jawa Barat, prevalensi status gizi kurang tercatat sebesar 8,4%, sementara gizi lebih mencapai 17%, yang menunjukkan masih terjadinya beban ganda masalah gizi pada kelompok usia ini (Kemenkes RI 2023). Jika dibandingkan dengan Laporan Riskesdas tahun 2018, prevalensi status gizi kurang pada remaja sebelumnya tercatat sebesar 9,3%, sedangkan prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas masing-masing sebesar 13,6% dan 21,8%. Perbandingan tersebut menunjukkan bahwa prevalensi gizi kurang secara nasional mengalami penurunan dari 9,3% pada tahun 2018 menjadi 7,6% pada tahun 2023. Namun demikian, prevalensi gizi lebih masih berada pada angka yang relatif tinggi. Di Provinsi Jawa Barat, data Riskesdas 2018 menunjukkan prevalensi *overweight* dan obesitas pada remaja laki-laki masing-masing sebesar 11,34% dan 5,16%, serta pada remaja perempuan sebesar 12,66% dan 4,58%. Sementara itu, di wilayah Pasundan Kota Bandung, prevalensi overweight tercatat sebesar 12,38%, obesitas sebesar 5,44%, dan *underweight* sebesar 8,14% (BPPK 2019). Maka dari itu, temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun terdapat kecenderungan penurunan pada prevalensi gizi kurang, permasalahan gizi lebih pada remaja masih menjadi tantangan yang signifikan, sehingga beban ganda masalah gizi tetap memerlukan perhatian dalam upaya intervensi kesehatan masyarakat (Anggraini *et al.* 2022).

Beragam faktor dapat memengaruhi status gizi remaja, di antaranya kebiasaan konsumsi makan, tingkat aktivitas fisik harian, serta faktor psikososial seperti norma subjektif yang berasal dari lingkungan sosial (Rahayu dan Fitriana 2020). Norma subjektif merujuk pada persepsi individu mengenai harapan atau tekanan sosial dari orang-orang yang dianggap penting terhadap suatu perilaku, seperti makan sehat atau berolahraga (Mamuaya dan Mundung 2023). Dalam kerangka *Theory of Planned Behavior*, norma subjektif merupakan salah satu determinan utama yang membentuk intensi atau niat untuk melakukan suatu perilaku. Perilaku aktivitas fisik pada remaja dapat dijelaskan melalui *Theory of Planned Behavior* yang dikembangkan oleh Icek Ajzen. Teori ini menyatakan bahwa perilaku diprediksi secara langsung oleh intensi, sedangkan intensi dibentuk oleh tiga konstruk utama yaitu sikap terhadap perilaku, norma subjektif, dan *perceived behavioral control*. Norma subjektif merujuk pada persepsi individu mengenai dukungan atau harapan sosial dari pihak yang dianggap penting. Intensi menggambarkan kesiapan dan komitmen individu untuk melakukan perilaku tersebut (Mamuaya dan Mundung 2023). Pada remaja awal, norma subjektif memiliki posisi strategis karena fase perkembangan ini ditandai oleh meningkatnya kebutuhan penerimaan sosial dan kecenderungan konformitas terhadap kelompok sebaya. Remaja lebih peka terhadap persetujuan maupun penolakan sosial sehingga ekspektasi orang tua, teman sebaya, dan guru menjadi referensi utama dalam pembentukan niat. Dukungan berupa ajakan berolahraga, pemberian izin, fasilitas, maupun keteladanan perilaku aktif memperkuat persepsi bahwa aktivitas fisik merupakan perilaku yang diharapkan secara sosial. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa dukungan teman sebaya dan keluarga berhubungan dengan intensi serta partisipasi aktivitas fisik pada remaja (Tilga *et al*. 2021; Martins *et al.* 2021). Namun, dalam kerangka TPB, norma subjektif tidak memengaruhi perilaku secara langsung. Pengaruhnya dimediasi melalui intensi. Dengan demikian, apabila intensi tidak disertai dengan kontrol perilaku yang memadai atau dukungan lingkungan yang memungkinkan, maka niat tersebut belum tentu teraktualisasi menjadi aktivitas fisik nyata. Pada remaja awal, regulasi diri yang belum matang dan adanya hambatan eksternal seperti tuntutan akademik serta keterbatasan fasilitas dapat memperlemah transformasi intensi menjadi perilaku. Oleh karena itu, memahami hubungan norma subjektif, intensi, dan perilaku dalam satu jalur konseptual menjadi penting untuk menjelaskan mengapa dukungan sosial yang tinggi belum tentu diikuti peningkatan aktivitas fisik maupun perbaikan status gizi (Omchan 2019).

Peningkatan prevalensi obesitas remaja dalam beberapa tahun terakhir menunjukkan bahwa pendekatan promotif yang selama ini dilakukan belum sepenuhnya efektif. Data SKI 2023 memperlihatkan tren masalah gizi lebih pada usia sekolah yang masih tinggi, sementara laporan Dinas Kesehatan Kota

Bandung tahun 2023/2024 menunjukkan wilayah kerja Puskesmas Pasundan memiliki proporsi obesitas remaja tertinggi di kota tersebut. Kondisi ini menegaskan bahwa penelitian perlu dilakukan saat ini untuk memberikan dasar empiris bagi intervensi berbasis perilaku yang lebih kontekstual di tingkat pelayanan primer (Nurhayati *et al.* 2023). Mengingat perubahan pola perilaku dan lingkungan sosial remaja yang dinamis, penelitian ini penting dilakukan untuk memperoleh gambaran faktor determinan yang sesuai dengan kondisi terkini. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang umumnya hanya menguji hubungan norma subjektif dengan intensi atau hubungan aktivitas fisik dengan status gizi secara terpisah, penelitian ini menganalisis keseluruhan jalur konseptual berdasarkan *Theory of Planned Behavior*, yaitu norma subjektif terhadap intensi, intensi terhadap aktivitas fisik, serta implikasinya terhadap status gizi dalam satu model analitis. Dengan demikian, studi ini tidak hanya mengidentifikasi ada atau tidaknya hubungan, tetapi juga menjelaskan kemungkinan kesenjangan antara niat dan perilaku aktual pada remaja awal. Pendekatan ini memberikan kontribusi praktis karena membantu menjelaskan mengapa dukungan sosial yang tinggi belum tentu berujung pada peningkatan aktivitas fisik maupun perbaikan status gizi.

METODE

Desain, tempat, dan waktu

Penelitian ini menggunakan rancangan kuantitatif dengan pendekatan *cross-sectional.* Lokasi pengumpulan data adalah di SMPN 3 Bandung, yang berada di wilayah Pasundan Kota Bandung. Proses pengumpulan data berlangsung pada Februari 2025, dan dilanjutkan dengan tahap analisis serta penyusunan laporan hingga Juli 2025. Izin etik untuk penelitian ini telah diperoleh dari Komisi Etik Penelitian Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta (944/KEPK-FIK/11/2025), yang berlaku selama satu tahun terhitung sejak 28 Februari 2025.

Jenis dan cara pengambilan subjek

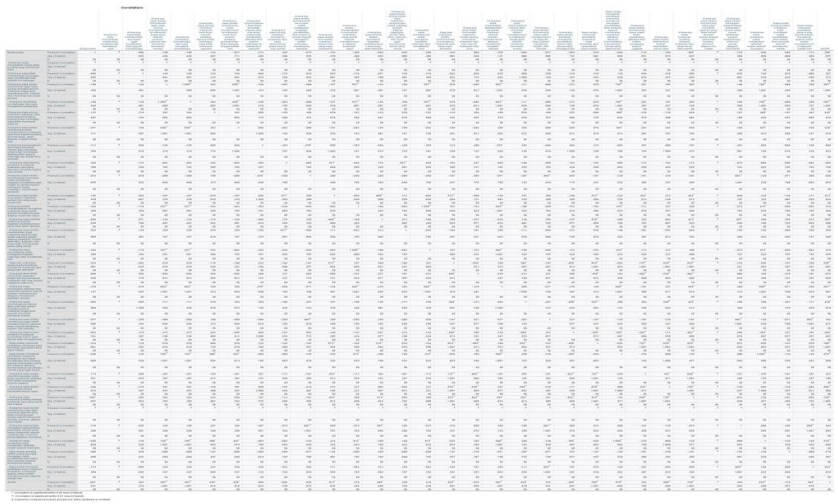
Penelitian ini melibatkan remaja berusia 11 hingga 14 tahun yang bersekolah di SMP dalam wilayah Pasundan Kota Bandung. Sebanyak 64 siswa dipilih sebagai responden menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan jumlah ditentukan berdasarkan rumus *Lemeshow* yang telah disesuaikan dengan penambahan 10% untuk mengantisipasi data yang mungkin hilang. Kriteria inklusi mencakup tempat tinggal di wilayah Pasundan, usia sesuai rentang tersebut, dan kesiapan untuk berpartisipasi. Sementara itu, mereka yang sedang mengalami sakit atau tidak aktif bersekolah tidak diikutsertakan.

Jenis dan cara pengumpulan data

Data primer dalam penelitian ini diperoleh melalui pengisian kuesioner terstruktur yang disusun oleh peneliti serta pengukuran antropometri. Responden penelitian merupakan remaja tahap awal yang berdomisili di wilayah Pasundan, Kota Bandung. Karakteristik responden pada penelitian ini meliputi usia, jenis kelamin, dan kelas pendidikan yang telah memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi yang ditetapkan. Distribusi karakteristik responden disajikan secara rinci pada Tabel 1.

Instrumen norma subjektif dan intensi aktivitas fisik dikembangkan secara mandiri berdasarkan konstruk teoritis yang merujuk pada *Theory of Planned Behavior*, kemudian dilakukan telaah isi oleh ahli sebelum dilakukan uji coba lapangan. Instrumen norma subjektif untuk menguji analisis bivariat terdiri atas 18 item pernyataan dengan pilihan jawaban "Ya" dan "Tidak". Uji validitas dilakukan pada 25 responden di luar sampel penelitian dan menunjukkan bahwa seluruh item memiliki nilai r hitung≥0,435 sehingga dinyatakan valid. Uji reliabilitas menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha* memperoleh nilai antara 0,721–0,946 yang menunjukkan konsistensi internal yang baik.

Instrumen intensi aktivitas fisik juga dikembangkan oleh peneliti dan telah melalui pengujian validitas serta reliabilitas sebelum digunakan dalam penelitian utama. Hasil uji validitas menunjukkan seluruh item memiliki nilai *p-value*<0,05 sehingga dinyatakan valid. Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai *Cronbach's Alpha* berkisar antara 0,826–0,906 yang mengindikasikan tingkat reliabilitas yang memadai. Variabel independen dalam penelitian ini adalah norma subjektif dan intensi aktivitas fisik, sedangkan variabel dependen meliputi tingkat aktivitas fisik yang diukur menggunakan instrumen *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) serta status gizi. Status gizi ditentukan berdasarkan hasil pengukuran indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U) yang kemudian diklasifikasikan dalam bentuk *z-score* sesuai standar WHO. Selain itu, penelitian ini juga menggunakan data sekunder dari laporan surveilans gizi Dinas Kesehatan Kota Bandung tahun 2023/2024 sebagai data pendukung. Hasil uji validitas dan reliabilitas instrumen penelitian disajikan secara rinci pada gambar berikut.

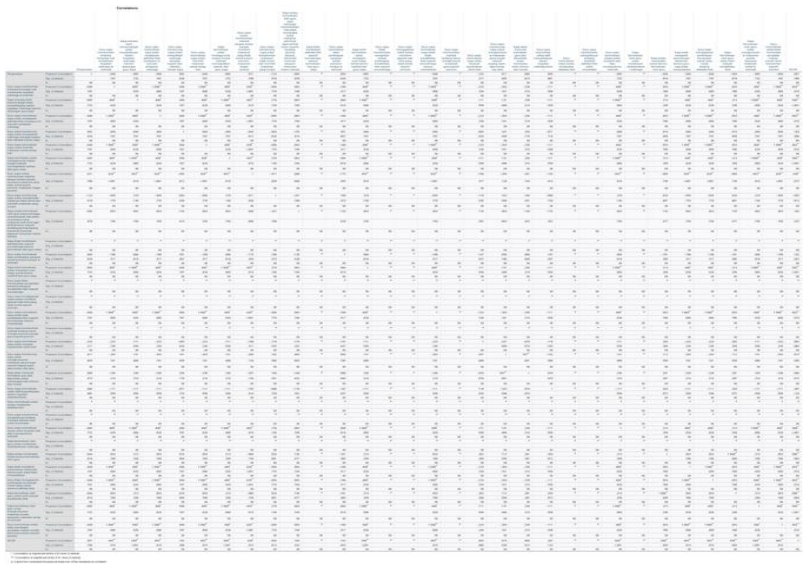


Gambar 1. Uji validitas norma subjektif peran orang tua

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.749	16

Gambar 2. Uji reabilitas norma subjektif peran orang tua



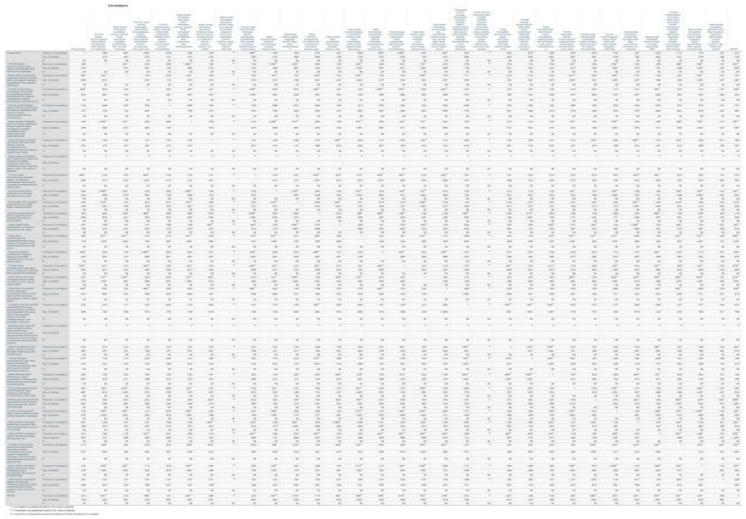
Gambar 3. Uji validitas norma subjektif peran guru

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.949	15

Gambar 4. Uji reabilitas norma subjektif peran guru

J. Gizi Dietetik, Maret, 2026, 5(1):100-110
DOI: doi.org/10.25182/jigd.2026.5.1.431-441

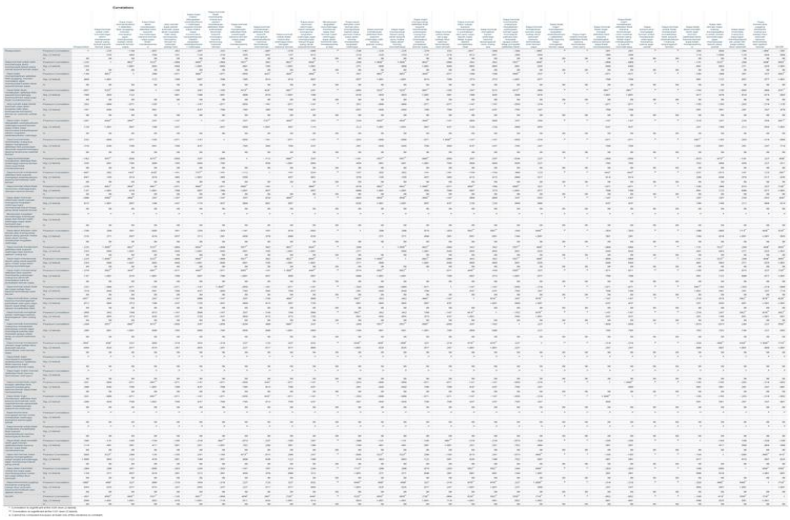


Gambar 5. Uji validitas norma subjektif peran teman

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.797	16

Gambar 6. Uji realibitas norma subjektif peran teman



Gambar 7. Uji validitas intensi aktivitas fisik

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.902	19

Gambar 8. Uji reabilitas intensi aktivitas fisik

Pengolahan dan analisis data

Proses pengolahan data dilakukan melalui analisis univariat dan bivariat dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 27. Analisis univariat digunakan untuk menggambarkan distribusi frekuensi dan proporsi masing-masing variabel penelitian. Uji *chi-square* digunakan dalam analisis penelitian ini, dengan tingkat signifikansi ditetapkan sebesar 5% (α=0,05). Tetapi, syarat menggunakan uji *chi square* adalah apabila tidak ada sel nilai *observed* yang bernilai nol dan tidak ada sel yang mempunyai nilai *expected* kurang dari 5. Dalam penelitian ini, terdapat sel nilai *observed* yang bernilai nol sehingga uji yang dipakai menggunakan uji *fisher exact test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini berfokus pada analisis hubungan antara norma subjektif dan intensi melakukan aktivitas fisik dengan tingkat aktivitas fisik serta status gizi pada remaja tahap awal. Analisis dilakukan untuk mengidentifikasi pola keterkaitan antarvariabel secara sistematis dan terukur. Responden penelitian merupakan remaja tahap awal yang memenuhi kriteria inklusi sesuai dengan ketentuan yang telah ditetapkan. Karakteristik demografis dan sosial responden dianalisis untuk memberikan gambaran umum mengenai subjek penelitian. Data yang diperoleh selanjutnya diolah dan disusun secara sistematis untuk memastikan kelengkapan serta konsistensi informasi. Proses pengolahan dilakukan guna menghasilkan temuan yang akurat dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Hasil analisis disajikan secara terstruktur guna mendukung interpretasi yang komprehensif. Pengukuran setiap variabel dilakukan menggunakan instrumen terstandar yang disesuaikan dengan karakteristik responden guna meningkatkan validitas dan reliabilitas data. Analisis statistik dilaksanakan sesuai dengan tujuan penelitian serta mempertimbangkan distribusi data yang diperoleh. Temuan yang dihasilkan diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmiah dalam memahami determinan psikososial aktivitas fisik dan implikasinya terhadap status gizi remaja tahap awal. Rincian karakteristik responden penelitian disajikan secara sistematis pada Tabel 1.

Tabel 1. Gambaran karakteristik remaja awal laki-laki dan perempuan di SMPN 3 Kota Bandung tahun 2025

Variabel	Jumlah		Rata-rata ($\bar{x}$±SD)
	n	%	
Jenis kelamin			
- Laki-laki	27	42,19	-
- Perempuan	37	57,81	
Usia			
- 12	9	14,1	
- 13	32	50	13,22±0,678
- 14	23	35,9	
Kelas			
- VII	31	48,44	-
- VIII	33	51,56	
Status gizi (IMT)			
- Sangat kurus (kurang dari -3 SD)	1	1,56	
- Kurus (-3 SD hingga kurang dari <-2 SD)	9	14	20,65±4,71
- Normal (-2 SD sampai 1 SD)	31	48,43	
- Gemuk (lebih dari 2 SD hingga 2 SD)	11	17	
- Obesitas (lebih dari +2 SD)	12	18	

Sumber: Data Primer 2025

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan (57,81%), sedangkan laki-laki sebesar 42,19%. Rata-rata usia responden adalah 13,22±0,67 tahun, dengan proporsi terbesar pada usia 13 tahun (50%), diikuti usia 14 tahun (35,9%) dan 12 tahun (14,1%). Tidak terdapat responden berusia 11 tahun. Distribusi tingkat kelas relatif seimbang antara kelas VII (48,44%) dan kelas VIII (51,56%). Berdasarkan indeks massa tubuh menurut umur, hampir setengah responden berada pada kategori status gizi normal (48,43%). Sebanyak 17% tergolong gemuk dan 18% obesitas, sedangkan 14% kurus dan 1,56% sangat kurus. Nilai rata-rata IMT adalah 20,65±4,71 yang menunjukkan bahwa secara umum status gizi responden berada dalam rentang normal menuju gizi lebih. Distribusi status gizi menunjukkan bahwa 48,43% responden berada pada kategori normal. Proporsi responden dengan status gemuk sebesar 20,31% dan obesitas 14%. Sementara itu, 15,62% tergolong kurus dan 1,56% sangat kurus.

Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar remaja memiliki status gizi normal, proporsi gizi lebih relatif tinggi dibandingkan gizi kurang.

Tabel 2 menunjukkan hasil uji hubungan antara intensi aktivitas fisik dengan tingkat aktivitas fisik aktual responden dengan kategori aktivitas fisik yang dibagi menjadi rendah, sedang, dan tinggi. Norma subjektif dan intensi aktivitas fisik pada penelitian ini diukur menggunakan kuesioner berbasis *Theory of Planned Behavior* (TPB) yang dimodifikasi dari instrumen penelitian sebelumnya dan disesuaikan dengan konteks remaja sekolah menengah pertama. Norma subjektif diukur menggunakan 18 butir pertanyaan yang menggambarkan persepsi responden terhadap dukungan dan harapan sosial dari orang tua, teman sebaya, dan guru terkait penerapan perilaku hidup sehat, termasuk pola makan dan aktivitas fisik. Pertanyaan mencakup aspek persetujuan, dorongan, serta ekspektasi sosial terhadap kebiasaan hidup sehat yang dilakukan secara konsisten.

Intensi aktivitas fisik diukur menggunakan 6 butir pertanyaan yang merefleksikan niat, komitmen, serta rencana responden untuk melakukan aktivitas fisik secara teratur dalam waktu dekat. Seluruh item menggunakan pilihan jawaban dikotomis, yaitu "ya" dan "tidak". Skor total selanjutnya dikategorikan menjadi rendah dan tinggi berdasarkan nilai median. Hasil uji validitas menunjukkan seluruh item memiliki nilai r hitung lebih besar dari r tabel (0,361). Uji reliabilitas menunjukkan nilai *Cronbach's* menunjukkan nilai berkisar antara 0,826 hingga 0,906. Nilai tersebut berada di atas batas minimum 0,7, sehingga instrumen dinyatakan reliabel. Dengan demikian, instrumen yang digunakan dalam penelitian ini telah memenuhi kriteria kelayakan untuk mengukur variabel yang diteliti.

Analisis bivariat menggunakan uji *fisher exact test* menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara norma subjektif dan intensi aktivitas fisik (p=0,001). Responden dengan norma subjektif tinggi cenderung memiliki intensi aktivitas fisik yang tinggi dibandingkan kategori lainnya. Temuan ini sejalan dengan *Theory of Planned Behavior* (Fishbein 2010) yang menyatakan bahwa norma subjektif berperan dalam pembentukan niat berperilaku (Sulhan *et al.* 2024). Hasil tersebut didukung oleh penelitian Khan *et al.* (2022), Ellin *et al.* (2023), dan Salma (2024) yang menegaskan bahwa peran orang tua dan teman sebaya merupakan faktor pendorong utama dalam meningkatkan intensi aktivitas fisik pada remaja. Norma subjektif dalam penelitian ini diposisikan sebagai faktor sosial yang merepresentasikan pengaruh lingkungan terdekat remaja, seperti orang tua, guru, dan teman sebaya, terhadap kecenderungan perilaku hidup sehat. Sementara itu, intensi aktivitas fisik menggambarkan kesiapan psikologis remaja untuk merealisasikan perilaku aktivitas fisik secara teratur. Uji hubungan antarvariabel melalui uji bivariat dengan dilakukan antara norma subjektif dengan intensi aktivitas fisik, intensi aktivitas fisik dengan aktivitas fisik, norma subjektif dengan aktivitas fisik, serta intensi aktivitas fisik dengan status gizi.

Tabel 2. Uji hubungan norma subjektif dengan intensi aktivitas fisik

Norma subjektif	Intensi aktivitas fisik				
	Rendah	Tinggi	Total		Uji *Fisher Exact Test*
			n	%	*p-value*
Rendah	3	0	3	5%	
Tinggi	5	56	61	95%	0,001*
Total	8	56	64	100%	

**Uji Fisher Exact Test (p-value≤0,05)*

Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori norma subjektif tinggi dan intensi aktivitas fisik tinggi. Proporsi responden dengan norma subjektif tinggi lebih banyak ditemukan pada kelompok dengan intensi aktivitas fisik tinggi dibandingkan kategori lainnya. Temuan ini menunjukkan adanya kecenderungan peningkatan intensi seiring dengan tingginya norma subjektif yang dimiliki responden. Sebaliknya, responden dengan norma subjektif rendah lebih banyak berada pada kategori intensi aktivitas fisik rendah. Hasil uji *Fisher Exact Test* menunjukkan nilai p=0,001 (p≤0,05), sehingga dapat dinyatakan terdapat hubungan yang signifikan antara norma subjektif dan intensi aktivitas fisik. Nilai tersebut mengindikasikan bahwa perbedaan distribusi antarvariabel tidak terjadi secara kebetulan. Kekuatan dukungan dan pengaruh lingkungan sosial yang dirasakan remaja berkontribusi terhadap pembentukan niat untuk melakukan aktivitas fisik secara teratur. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sulhan *et al.* (2024) yang menyatakan bahwa norma subjektif berperan dalam meningkatkan intensi aktivitas fisik pada remaja.

Tabel 3. Uji hubungan intensi aktivitas fisik dengan aktivitas fisik

Intensi aktivitas fisik	Aktivitas fisik					
	Rendah	Sedang	Tinggi	Total		Uji *Fisher Exact Test*
				n	%	*p-value*
Rendah	7	1	0	8	12,5	0,187
Tinggi	27	25	4	56	87,5	
Total	34	26	4	64	100%	

Hasil analisis hubungan antara intensi aktivitas fisik dan tingkat aktivitas fisik mengidentifikasikan bahwa hubungan di antara keduanya tidak signifikan secara statistik (p=0,187) (Tabel 3). Sebagian besar responden memiliki intensi aktivitas fisik tinggi, namun aktivitas fisik mereka tetap berada dalam kategori rendah dan sedang. Hasil ini menunjukkan adanya perbedaan antara keinginan untuk beraktivitas fisik dengan pelaksanaannya di kehidupan sehari-hari. Artinya, meskipun remaja memiliki niat kuat, perilaku fisik yang diharapkan tidak selalu terealisasi karena berbagai kendala, baik dari dalam diri maupun dari lingkungan (Pranata dan Kumaat, 2022). Hal ini bisa terjadi karena berbagai faktor penghambat, seperti rasa lelah, waktu terbatas, serta tuntutan akademik yang tinggi (Rani *et al.* 2022; Suryana *et al.* 2022). Karchynskaya *et al.* (2024), mengemukakan bahwa hambatan internal dan eksternal dapat melemahkan aktualisasi intensi dalam bentuk aktivitas fisik nyata. Selain itu, Jika tidak didukung oleh perencanaan pelaksanaan yang konkret (implementation intention), intensi saja belum cukup untuk mengatasi hambatan eksternal (Duffey *et al.* 2021; Chen *et al.* 2022).

Tabel 4. Uji hubungan norma subjektif dengan aktivitas fisik

Norma Subjektif	Aktivitas Fisik					
	Rendah	Sedang	Tinggi	Total		Uji *Fisher Exact Test*
				n	%	*p-value*
Rendah	3	0	0	3	5%	
Tinggi	31	27	4	61	95%	0,385
Total	34	27	4	64	100%	

Hasil analisis hubungan antara norma subjektif dan tingkat aktivitas fisik tidak menunjukkan signifikansi secara statistik (p=0,385). Meskipun seluruh responden memiliki norma subjektif tinggi, sebagian besar aktivitas fisiknya tetap tergolong rendah atau sedang. Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa dukungan sosial yang dirasakan belum sepenuhnya mampu mendorong remaja untuk aktif secara fisik. Berdasarkan *Theory of Planned Behavior*, norma subjektif memang membentuk niat, namun tidak secara langsung menentukan apakah perilaku tersebut akan dilakukan. (Tilga *et al.* 2021). Dukungan sosial tersebut perlu ditunjang oleh faktor lain seperti ketersediaan waktu luang, akses terhadap fasilitas olahraga, dan motivasi pribadi yang kuat. Sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Martins *et al.* (2021) dan Lima *et al.* (2023) menegaskan bahwa efektivitas norma sosial dalam memengaruhi perilaku cenderung meningkat apabila individu berada dalam lingkungan yang mendukung dan memiliki kebiasaan yang terinternalisasi secara konsisten.

Tabel 5. Uji hubungan intensi aktivitas fisik dengan status gizi

Intensi aktivitas fisik	Status Gizi							
	Sangat kurus	Kurus	Normal	Gemuk	Obesitas	Total		Uji *Fisher Exact Test*
						n	%	*p-value*
Rendah	0	1	4	2	1	8	12,5	
Tinggi	1	8	27	9	11	56	87,5	0,908
Total	1	9	31	11	12	64	100,0	

Hasil analisis bivariat menggunakan uji *Fisher Exact Test* menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara intensi aktivitas fisik dan status gizi (p=0,908). Meskipun sebagian besar responden memiliki intensi aktivitas fisik yang tinggi, distribusi status gizi pada kelompok tersebut masih bervariasi, mencakup kategori kurus, normal, gemuk, hingga obesitas. Temuan ini mengindikasikan bahwa niat untuk melakukan aktivitas fisik belum secara langsung berkorelasi dengan kondisi status gizi. Status gizi

merupakan luaran yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk pola konsumsi, durasi dan intensitas aktivitas fisik aktual, serta faktor biologis dan lingkungan. Oleh karena itu, intensi yang tinggi belum tentu berimplikasi pada perubahan komposisi tubuh apabila tidak disertai konsistensi perilaku dalam jangka waktu yang cukup. Hasil ini memperkuat adanya kesenjangan antara niat dan luaran kesehatan, sebagaimana dijelaskan dalam kerangka *Theory of Planned Behavior* bahwa intensi tidak selalu teraktualisasi menjadi perilaku yang konsisten.

Tabel 6. Uji Hubungan norma subjektif dengan status gizi

Intensi aktivitas fisik	Status Gizi							
	Sangat kurus	Kurus	Normal	Gemuk	Obesitas	Total		Uji *Fisher Exact Test*
						n	%	*p-value*
Rendah	0	0	1	1	1	3	5,0	
Tinggi	1	9	30	10	11	61	95,0	0,535
Total	1	9	31	11	12	64	100,0	

Berdasarkan Tabel 6 menunjukkan hasil uji hubungan antara norma subjektif dan status gizi responden yang dibagi menjadi lima kategori status gizi yaitu sangat kurus, kurus, normal, gemuk, dan obesitas. Hasil uji *fisher exact test* dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang signifikan antara norma subjektif dan status gizi. Nilai *p-value* yang diperoleh adalah 0,535, hal tersebut menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara norma subjektif dan status gizi. Penelitian ini menunjukkan bahwa norma subjektif tidak berhubungan secara signifikan dengan intensi aktivitas fisik pada remaja awal. Temuan ini mengindikasikan bahwa persepsi dukungan dan harapan sosial dari orang tua, teman sebaya, dan guru berperan dalam membentuk niat remaja untuk beraktivitas fisik. Namun, intensi aktivitas fisik tidak berhubungan secara signifikan dengan aktivitas fisik aktual maupun status gizi. Selain itu, norma subjektif juga tidak menunjukkan hubungan langsung dengan aktivitas fisik dan status gizi. Hasil ini menegaskan adanya kesenjangan antara niat dan perilaku nyata serta menunjukkan bahwa status gizi merupakan luaran multifaktorial yang tidak hanya ditentukan oleh aspek psikososial. Hasil dari temuan ini menunjukkan bahwa pembentukan niat saja belum cukup untuk menghasilkan perubahan perilaku dan luaran kesehatan. Diperlukan strategi yang tidak hanya memperkuat dukungan sosial, tetapi juga memfasilitasi realisasi niat menjadi perilaku yang konsisten.

Berdasarkan hasil penelitian, Instansi Pelayanan Kesehatan setempat dapat mengembangkan program promotif preventif berbasis sekolah yang terintegrasi dengan pendekatan keluarga. Intervensi dapat berupa pembentukan kelompok aktivitas fisik remaja, pendampingan rutin melalui kader kesehatan sekolah, serta kolaborasi dengan guru pendidikan jasmani untuk meningkatkan frekuensi dan kualitas aktivitas fisik. Selain itu, edukasi kepada orang tua perlu diperkuat agar dukungan sosial tidak hanya bersifat verbal, tetapi juga diwujudkan dalam penyediaan waktu, fasilitas, dan teladan perilaku aktif di rumah. Monitoring berkala status gizi dan aktivitas fisik remaja juga disarankan untuk mengevaluasi efektivitas program. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal untuk mengevaluasi hubungan kausal antara intensi, perilaku aktivitas fisik, dan perubahan status gizi dalam jangka waktu yang lebih panjang.

KESIMPULAN

Penelitian ini menganalisis hubungan antara norma subjektif dan intensi aktivitas fisik terhadap tingkat aktivitas fisik serta status gizi pada remaja tahap awal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki norma subjektif dan intensi aktivitas fisik dalam kategori tinggi. Analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara norma subjektif dan intensi aktivitas fisik. Namun, tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara norma subjektif maupun intensi dengan tingkat aktivitas fisik aktual serta status gizi.

Temuan ini mengindikasikan bahwa norma subjektif berperan dalam pembentukan intensi, tetapi belum secara langsung berkorelasi dengan perilaku aktivitas fisik maupun status gizi. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya perlu mempertimbangkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi aktivitas fisik remaja, seperti kontrol perilaku yang dipersepsikan, faktor lingkungan, serta kebiasaan aktivitas harian. Secara implementatif, hasil penelitian ini dapat menjadi dasar dalam perumusan intervensi yang tidak hanya berorientasi pada peningkatan intensi, tetapi juga pada penguatan faktor pendukung yang memungkinkan intensi tersebut terealisasi dalam bentuk perilaku aktivitas fisik yang konsisten.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan dalam penafsiran hasil. Keterbatasan tersebut meliputi potensi miskonsepsi dalam pengisian instrumen yang dapat memengaruhi akurasi pelaporan jenis, intensitas, dan durasi aktivitas fisik. Selain itu, pengukuran status gizi hanya menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT) sehingga belum mampu menggambarkan asupan energi dan pola konsumsi secara komprehensif karena tidak didukung oleh data seperti *food frequency questionnaire* (FFQ) atau *24-hour dietary recall*.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih penulis ucapkan yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah memberikan bantuan pada penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Anggraini NV, Hutahaean S, Amalia R, Apriliana V, Istikomah LR. 2022. Peran guru, keluarga, dan teman sebaya dalam perilaku gizi remaja di masa pandemi COVID-19. Jurnal Keperawatan Muhammadiyah. 7(4):33-40. https://doi.org/10.30651/jkm.v7i4.15015

Chen Y, Yao SJ, Ma QS, Shao W, Liu C, Guo KL. 2022. The relationship between exercise intention and exercise behavior of junior school students: an analysis of chain mediating effect. Frontiers in Psychology. 13:1-12. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.935264

Diorarta R, Mustikasari. 2020. Tugas perkembangan remaja dengan dukungan keluarga: studi kasus. Carolus Journal of Nursing. 2(2):111-120. https://doi.org/10.37480/cjon.v2i2.35

Duffey K, Barbosa A, Whiting S, Mendes R, Aguirre IY, Tcymbal A, Abu-Omar K, Gelius P, Breda J. 2021. Barriers and facilitators of physical activity participation in adolescent girls: a systematic review of systematic reviews. Frontiers in Public Health. 9. https://doi.org/10.3389/fpubh.2021.743935

Ellin AS, Sulasih, Hilyatin DL, Shafrani YS. 2023. Memprediksi intensi pembelian produk kosmetik pada mahasiswa Perguruan Tinggi Agama Islam di Banyumas Indonesia dengan label halal dan theory planned behaviour. Master Jurnal Manajemen dan Bisnis Terapan. 3(1):25-41. https://doi.org/10.30595/jmbt.v3i1.17543

Fishbein M, Ajzen I. 2010. Belief, Attitude, Intention and Behavior: An Introduction to Theory and Research. Reading: Addison-Wesley Publishing Company.

Karchynskaya V, Kopcakova J, Geckova AM, Katrusin B, Reijneveld SA, de Winter AF. 2024. Barriers and enablers for sufficient moderate-to-vigorous physical activity: the perspective of adolescents. PLoS ONE. 19(2):1-16. https://doi.org/10.1371/journal.pone.0296736

[Kemenkes RI] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2019. Laporan Provinsi Jawa Barat Riskesdas 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemenkes RI.

[Kemenkes] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2023. Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

Khan TH, MacEachen E, Dunstan D. 2022. What social supports are available to self-employed people when ill or injured? A comparative policy analysis of Canada and Australia. International Journal of Environmental Research and Public Health. 19(9):5310-5333. https://doi.org/10.3390/ijerph19095310

Lima CVP, Ywgne J, Thuany M, Araujo RHO, Silva ECM, Melo JCN, Bandeira PFR, Luz LGO, Silva DR. 2023. What are the correlates of intention to be physically active in Brazilian adolescents? A network analysis. BMC Public Health. 23(1):2460-2470. https://doi.org/10.1186/s12889-023-17291-2

Mamuaya NC, Mundung BI. 2023. Peran kepuasan nasabah dalam memediasi pengaruh customer relationship marketing terhadap loyalitas nasabah. JEMBA: Jurnal Ekonomi, Manajemen, Bisnis dan Akuntansi. 2(1):171-178. https://doi.org/10.32505/j-ebis.v9i1.5830

Martins J, Costa J, Sarmento H, Marques A, Farias C, Onofre M, Valeiro MG. 2021. Adolescents' perspectives on the barriers and facilitators of physical activity: an updated systematic review of qualitative studies. International Journal of Environmental Research and Public Health. 18(9):4954-4979. https://doi.org/10.3390/ijerph18094954

Muliyati H, Ahmil, Mandola L. 2019. Hubungan citra tubuh, aktivitas fisik, dan pengetahuan gizi seimbang dengan status gizi remaja. CHMK Midwifery Scientific Journal. 2(1):22-32.

Nurhayati N, Harleli H, Yunawati I. 2023. Hubungan pengetahuan dan pola makan dengan status gizi mahasiswa Universitas Halu Oleo Kendari Tahun 2022. Jurnal Gizi dan Kesehatan Indonesia. 3(4):146-151. https://doi.org/10.37887/jgki.v3i4.30140

Omchan A. 2019. Peran dukungan sosial teman sebaya bagi peningkatan motivasi berprestasi pada atlet di asrama PPLP Kalimantan Barat. Jurnal Ilmu Keolahragaan. 2(2):1-11. https://doi.org/10.26418/jilo.v2i2.36425

Pranata D, Kumaat NA. 2022. Pengaruh olahraga dan model latihan fisik terhadap kebugaran jasmani remaja: literature review. Jurnal Kesehatan Olaharaga. 10(2):107-116.

Putri ROM, Riyadi, H. 2023. Hubungan kebiasaan makan, aktivitas fisik, dan kebiasaan olahraga dengan kejadian dismenorea pada remaja putri di Kota Pariaman. Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik. 2(4):237-244. https://doi.org/10.25182/jigd.2023.2.4.237-244

Rahayu TB, Fitriana D. 2020. Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi remaja putri. Jurnal Vokasi Kesehatan. 6(1):46-51. https://doi.org/10.30602/jvk.v6i1.158

Rani N, Putri DK, Sari SM. 2022. Pengalaman remaja awal dalam mengikuti kegiatan full day school di Kota Pekanbaru. Jurnal Keperawatan Hang Tuah. 2(1):90-100. https://doi.org/10.25311/jkh.Vol2.Iss1.594

Raut S, KC D, Singh DR, Dhungana RR, Pradhan PMS, Sunuwar DR. 2024. Effect of nutrition education intervention on nutrition knowledge, attitude, and diet quality among school-going adolescents: a quasi-experimental study. BMC Nutr. 10(1):1-10. https://doi.org/10.1186/s40795-024-00850-0

Salma S. 2024. Pentingnya peran orang tua dalam pendidikan karakter anak. Protasis: Jurnal Bahasa Sastra Budaya dan Pengajarannya. 3(1):101-108. https://doi.org/10.55606/protasis.v3i1.142

Salsabiila DM, Witradharma TW, Yuliantini E. 2023. Kaitan kebiasaan makan dan aktivitas fisik pada remaja dengan kejadian gizi lebih di SMPN 1 Kota Bengkulu. JGK J Gizi dan Kesehatan. 3(1):29-36. https://doi.org/10.36086/jgk.v3i1.1672

Sulhan NAA, Ardaniah NH, Rahmadi MS. 2024. Periodisasi perkembangan anak pada masa remaja: tinjauan psikologi. Behavior: Jurnal Pendidikan Bimbingan Konseling dan Psikologi. 1(1):9-36.

Suryana E, Hasdikurniati AI, Harmayanti AA, Harto K. 2022. Perkembangan remaja awal, menengah dan implikasinya terhadap pendidikan. Jurnal Ilmiah Mandala Education. 8(2):145-156. https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3494

Tilga H, Kalajas-Tilga H, Hein V, Raudsepp L, Koka A. 2021. Perceived autonomy support from peers, parents, and physical education teachers as predictors of physical activity and health-related quality of life among adolescents-a one-year longitudinal study. Education Sciences. 11(9):457-470. https://doi.org/10.3390/educsci11090457

[WHO] World Health Organization. 2024. More than 1.2 million adolescents die every year, nearly all preventable. Geneva: WHO.

Zhou Y, Wei B, Zhang R, Zhang L, Zhu H, Wen T. 2023. Narrowing the gap between intention and behavior? An empirical study of farmers' waste classification in China. Front Environ Sci. 11:1-9. https://doi.org/10.3389/fenvs.2023.1045816