

## Hubungan Pengetahuan dan Sikap dengan Aktivitas Fisik Siswa Sekolah Dasar Negeri di Wilayah Kerja Puskesmas Paal X Kota Jambi Tahun 2026

Serly Ananda Saputri<sup>\*</sup>, Puspita Sari, Kasyani, M. Ridwan

Ilmu Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Jambi, Jambi, Indonesia

### INFORMASI ARTIKEL

Diterima Redaksi: 13 April 2026  
Revisi Akhir: 28 Mei 2026  
Diterbitkan Online: 14 Juli 2026

### KATA KUNCI

Aktivitas Fisik  
Pengetahuan  
Sikap  
Siswa Sekolah Dasar

### KORESPONDENSI (\*)

Phone: +62 822-5226-1708  
E-mail: [serlyananda090904@gmail.com](mailto:serlyananda090904@gmail.com)

### A B S T R A K

**Latar Belakang:** Aktivitas fisik pada anak usia sekolah dasar memiliki peran penting dalam pertumbuhan, kebugaran, dan pembentukan kebiasaan hidup sehat. Namun, tingkat aktivitas fisik pada anak masih rendah dan cenderung menunjukkan perilaku *sedentary behavior*, yang dapat berdampak pada kesehatan di masa depan. Pengetahuan dan sikap merupakan faktor yang diduga berhubungan dengan aktivitas fisik siswa.

**Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pengetahuan dan sikap dengan aktivitas fisik siswa Sekolah Dasar Negeri di wilayah kerja Puskesmas Paal X Kota Jambi Tahun 2026.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan desain observasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Populasi sebanyak 862 siswa dengan sampel 266 responden yang dipilih menggunakan teknik *convenience sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner *self-report*. Analisis data menggunakan uji *Chi-Square* dengan tingkat signifikansi 0,05.

**Hasil:** Sebagian besar siswa memiliki aktivitas fisik tidak baik (54,5%), pengetahuan baik (48,9%), dan sikap baik (57,1%). Terdapat hubungan signifikan antara pengetahuan dengan aktivitas fisik ( $p=0,016$ ) dan sikap dengan aktivitas fisik ( $p=0,043$ ). Namun, kekuatan hubungan kedua variabel tergolong lemah.

**Kesimpulan:** Pengetahuan dan sikap memiliki hubungan dengan aktivitas fisik siswa, namun bukan merupakan faktor dominan. Diperlukan pendekatan komprehensif yang melibatkan faktor lingkungan, motivasi, dan dukungan sosial untuk meningkatkan aktivitas fisik siswa.

### PENDAHULUAN

Aktivitas fisik pada anak usia sekolah dasar merupakan kebutuhan penting karena berkaitan dengan pertumbuhan, kebugaran, dan pembentukan kebiasaan sehat hingga dewasa (World Health Organization, 2020). Selain berdampak pada aspek fisik, aktivitas fisik juga berkontribusi terhadap fungsi kognitif, suasana hati, dan keterampilan sosial anak (Donnelly dkk., 2016). Namun, tingkat ketidakaktifan fisik masih tinggi dan menjadi perhatian kesehatan masyarakat global (WHO, 2018). Oleh karena itu, sekolah dan layanan kesehatan primer seperti puskesmas menjadi lokasi strategis untuk intervensi karena anak menghabiskan banyak waktu di lingkungan tersebut (Kementerian Kesehatan RI, 2022). Penelitian ini berfokus pada siswa SD negeri di wilayah kerja Puskesmas Paal X Kota Jambi tahun 2026 sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif berbasis wilayah.

WHO menekankan bahwa aktivitas fisik merupakan komponen utama dalam pencegahan penyakit tidak menular dan peningkatan kualitas hidup sepanjang daur kehidupan (WHO, 2020). Selain itu, penting juga untuk mengurangi perilaku sedentari karena berisiko terhadap kesehatan (WHO, 2018). Kebijakan global mendorong terciptanya masyarakat yang lebih aktif melalui program di sekolah dan komunitas dengan konsep *active societies*, *active environments*, *active people*,

dan *active systems* (WHO, 2018). Hal ini menunjukkan bahwa pembiasaan aktivitas fisik sejak usia sekolah dasar merupakan investasi kesehatan jangka panjang yang perlu didukung oleh berbagai sektor.

Sekolah dasar menjadi tempat penting dalam membangun kebiasaan aktivitas fisik melalui rutinitas harian seperti olahraga, bermain aktif, dan pembelajaran PJOK. Pembelajaran ini tidak hanya bertujuan meningkatkan kebugaran, tetapi juga membentuk karakter, disiplin, dan keterampilan gerak dasar (Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan RI, 2020). Namun, aktivitas fisik anak tidak selalu optimal karena keterbatasan lingkungan sekolah atau jadwal pembelajaran (Sallis dkk., 2012). Oleh karena itu, diperlukan dukungan berupa kegiatan tambahan seperti peregangan, senam bersama, serta pemanfaatan waktu luang untuk aktivitas fisik yang melibatkan kolaborasi antara sekolah, orang tua, dan komunitas.

Dalam perspektif perilaku kesehatan, pengetahuan dan sikap merupakan faktor penting yang memengaruhi perilaku individu. Pengetahuan yang baik mengenai manfaat, jenis, dan durasi aktivitas fisik dapat meningkatkan kemungkinan anak untuk aktif bergerak (Notoatmodjo, 2014). Sementara itu, sikap positif terhadap aktivitas fisik, seperti merasa senang dan menganggap penting aktivitas tersebut, juga berperan dalam mendorong perilaku aktif (Fauziah dkk., 2022). Dengan demikian, peningkatan pengetahuan dan pembentukan sikap menjadi strategi penting dalam intervensi kesehatan pada anak.

Namun, dalam praktiknya, anak mungkin memiliki kesempatan untuk bergerak tetapi tidak melakukannya karena sikap yang kurang mendukung, seperti rasa malas atau persepsi bahwa olahraga melelahkan. Penelitian oleh Fauziah dkk. (2022) menunjukkan bahwa edukasi melalui media seperti animasi dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap anak terhadap aktivitas fisik. Pendekatan pendidikan kesehatan ini dapat menjadi langkah awal dalam perubahan perilaku dengan memperkuat faktor predisposisi sebelum intervensi lingkungan dilakukan (Notoatmodjo, 2014).

Di Indonesia, berbagai program telah diterapkan untuk meningkatkan aktivitas fisik di sekolah, seperti kegiatan sebelum dan sesudah belajar, program UKS, serta aktivitas peregangan di sela pembelajaran (Kementerian Kesehatan RI, 2022). Meskipun demikian, keberhasilan program sangat bergantung pada keterlibatan guru, dukungan orang tua, serta konsistensi pelaksanaan kegiatan. Anak sekolah dasar berada pada fase pembentukan kebiasaan, sehingga aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dapat berdampak jangka panjang terhadap kesehatan, kebugaran, dan kesiapan belajar (Donnelly dkk., 2016).

Kurangnya aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit seperti obesitas, hipertensi, dan penyakit tidak menular lainnya. WHO menyebutkan bahwa individu yang kurang aktif memiliki risiko kematian 20–30% lebih tinggi dibandingkan mereka yang cukup aktif (WHO, 2020). Selain itu, ketidakaktifan fisik merupakan salah satu faktor risiko utama kematian global (WHO, 2018). Sebaliknya, aktivitas fisik yang teratur memberikan manfaat signifikan seperti meningkatkan kebugaran jasmani, kesehatan mental, serta kualitas hidup secara keseluruhan (Mulyaningsih dkk., 2023). Di Kota Jambi, data menunjukkan masih adanya sekolah yang belum menerapkan PHBS secara optimal, termasuk di wilayah kerja Puskesmas Paal X dengan persentase tertinggi (Dinas Kesehatan Kota Jambi, 2024). Aktivitas fisik siswa cenderung ringan dan tidak selalu optimal meskipun dilakukan setiap hari. Oleh karena itu, penelitian mengenai hubungan pengetahuan dan sikap dengan aktivitas fisik siswa menjadi penting untuk mengidentifikasi faktor yang memengaruhi perilaku tersebut. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam merancang intervensi yang lebih efektif melalui edukasi, penguatan sikap positif, serta perbaikan lingkungan dan program sekolah guna meningkatkan aktivitas fisik siswa secara berkelanjutan (Notoatmodjo, 2014).

## TINJAUAN PUSTAKA

### *Aktivitas Fisik*

Aktivitas fisik didefinisikan sebagai setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi (World Health Organization, 2024). Aktivitas ini mencakup berbagai bentuk gerakan, baik yang dilakukan dalam waktu luang, aktivitas transportasi, pekerjaan rumah tangga, maupun olahraga. Aktivitas fisik tidak terbatas pada olahraga formal, tetapi juga meliputi kegiatan sehari-hari seperti berjalan, berlari, bermain, dan bersepeda (Kusumo, 2020; Suherman, 2019). Dengan demikian, aktivitas fisik merupakan bagian penting dari gaya hidup sehat yang dapat dilakukan oleh semua individu tanpa memandang usia atau tingkat keterampilan.

Pada anak usia 7 – 12 tahun, aktivitas fisik lebih menekankan pada kegiatan yang menyenangkan dan sesuai dengan tahap perkembangan anak, seperti permainan aktif dan olahraga ringan (Ponidjan dkk., 2025). Aktivitas ini tidak hanya berfungsi untuk meningkatkan kebugaran, tetapi juga mendukung perkembangan motorik, kognitif, dan sosial anak (Furtuna, 2022). Selain itu, aktivitas fisik dapat dibedakan menjadi intensitas ringan, sedang, dan berat berdasarkan energi yang dikeluarkan, di mana masing-masing memiliki manfaat tersendiri bagi kesehatan tubuh (Kusumo, 2020).

### **Pengetahuan**

Pengetahuan merupakan hasil dari proses mengetahui yang diperoleh melalui pengalaman, pendidikan, maupun informasi yang diterima oleh individu (Notoatmodjo, 2014). Pengetahuan mencakup pemahaman terhadap suatu objek atau fenomena yang disusun secara sistematis dan dapat digunakan untuk menjelaskan berbagai gejala dalam kehidupan (Sudiantara, 2020). Dalam konteks kesehatan, pengetahuan menjadi dasar penting dalam pembentukan perilaku, karena individu yang memiliki pemahaman yang baik cenderung lebih mampu mengambil keputusan yang tepat terkait kesehatannya.

Pengetahuan tentang aktivitas fisik meliputi pemahaman mengenai pengertian, jenis, intensitas, manfaat, serta dampak kurangnya aktivitas fisik (WHO, 2024). Pengetahuan ini juga mencakup kemampuan individu dalam membedakan aktivitas fisik ringan, sedang, dan berat serta menyesuaikannya dengan kebutuhan tubuh (Kementerian Kesehatan RI, 2022). Semakin baik pengetahuan seseorang, maka semakin besar kemungkinan individu tersebut untuk menerapkan gaya hidup aktif dan sehat. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan pada anak usia sekolah menjadi strategi penting dalam promosi kesehatan untuk membentuk kebiasaan hidup sehat sejak dini.

### **Sikap**

Sikap merupakan kecenderungan individu untuk merespons suatu objek atau situasi dengan cara tertentu, baik secara positif maupun negatif (Marissa, 2022). Sikap mencerminkan perasaan senang, tidak senang, atau netral terhadap suatu hal dan berperan penting dalam menentukan perilaku seseorang (Nidyawati, 2022). Dalam konteks pendidikan, sikap juga menjadi faktor psikologis yang memengaruhi proses belajar dan keterlibatan individu dalam suatu aktivitas.

Sikap terhadap aktivitas fisik menggambarkan bagaimana individu memandang aktivitas fisik, apakah dianggap penting, menyenangkan, atau sebaliknya (Ponidjan dkk., 2025). Anak dengan sikap positif cenderung lebih aktif dan memiliki motivasi tinggi untuk terlibat dalam aktivitas fisik, sedangkan sikap negatif dapat menyebabkan anak lebih memilih aktivitas sedentari seperti bermain *gadget* atau menonton televisi. Oleh karena itu, pembentukan sikap positif terhadap aktivitas fisik sangat penting untuk meningkatkan partisipasi anak dalam kegiatan fisik dan mendukung kesehatan mereka secara keseluruhan.

### **Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) di Sekolah**

Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan upaya untuk meningkatkan kesadaran dan kemampuan individu dalam menjaga kesehatan melalui perilaku yang sehat (Kementerian Kesehatan RI, 2020). PHBS mencakup berbagai aspek kehidupan, termasuk kebersihan diri, lingkungan, serta kebiasaan hidup sehat yang diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Di lingkungan sekolah, PHBS menjadi sangat penting karena sekolah merupakan tempat strategis untuk membentuk kebiasaan sehat pada anak sejak dini.

Penerapan PHBS di sekolah bertujuan untuk menciptakan lingkungan yang sehat serta mendukung proses pembelajaran yang optimal (Kementerian Kesehatan RI, 2020). Program PHBS melibatkan berbagai pihak, termasuk siswa, guru, dan masyarakat sekolah dalam menerapkan kebiasaan hidup sehat. Melalui penerapan PHBS, anak-anak dapat belajar dan membiasakan diri untuk hidup sehat, termasuk melakukan aktivitas fisik secara teratur sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Lingkungan sekolah yang mendukung akan membantu anak membentuk perilaku sehat yang berkelanjutan hingga dewasa.

## **METODOLOGI**

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif analitik dengan pendekatan kuantitatif untuk memperoleh gambaran yang objektif dan terukur mengenai hubungan antara pengetahuan dan sikap dengan aktivitas fisik siswa Sekolah Dasar Negeri di wilayah kerja Puskesmas Paal X Kota Jambi. Desain penelitian yang digunakan adalah observasional dengan

pendekatan *cross-sectional*, yaitu pengukuran variabel dilakukan secara bersamaan dalam satu waktu tertentu (Notoatmodjo, 2014). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa SD Negeri di wilayah tersebut sebanyak 862 siswa, dengan jumlah sampel sebanyak 266 responden yang diperoleh menggunakan rumus Lemeshow dan teknik *convenience sampling*. Kriteria inklusi meliputi siswa kelas IV dan V yang bersedia menjadi responden, sedangkan kriteria eksklusi mencakup siswa yang tidak hadir atau dalam kondisi sakit saat penelitian berlangsung.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan data primer melalui kuesioner *self-report* yang mengukur variabel pengetahuan, sikap, dan aktivitas fisik, serta data sekunder dari laporan Dinas Kesehatan Kota Jambi. Instrumen penelitian telah melalui uji validitas menggunakan *Pearson Product Moment* dan uji reliabilitas menggunakan *Cronbach's Alpha* untuk memastikan keakuratan dan konsistensi data (Sugiyono, 2019). Analisis data dilakukan melalui tahapan pengolahan data seperti *editing*, *coding*, *entry*, dan *cleaning*, kemudian dianalisis secara univariat untuk melihat distribusi frekuensi serta bivariat menggunakan uji *Chi-Square* dengan tingkat signifikansi 0,05. Penelitian ini juga memperhatikan aspek etika seperti *informed consent*, kejujuran data, dan menghindari plagiarisme guna menjaga integritas penelitian.

Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu menggunakan *convenience sampling* (pengambilan sampel kenyamanan) sehingga memiliki keterbatasan yaitu rendahnya kemampuan generalisasi (validitas eksternal). Karena sampel diambil berdasarkan kemudahan atau ketersediaan responden bukan secara acak data yang diperoleh cenderung bias dan tidak mewakili karakteristik populasi secara keseluruhan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

Berdasarkan hasil analisis yang telah disajikan pada subbab sebelumnya, diperoleh gambaran mengenai distribusi aktivitas fisik, tingkat pengetahuan, serta sikap responden, serta hubungan antarvariabel yang diteliti. Hasil tersebut memberikan informasi awal mengenai kondisi dan kecenderungan perilaku aktivitas fisik pada siswa Sekolah Dasar Negeri di wilayah kerja Puskesmas Paal X Kota Jambi. Namun, data yang diperoleh belum sepenuhnya menjelaskan makna dan implikasi dari temuan penelitian secara mendalam.

Oleh karena itu, pada subbab selanjutnya akan dilakukan pembahasan terhadap hasil penelitian tersebut dengan mengaitkan temuan yang diperoleh dengan teori, konsep, serta hasil penelitian terdahulu. Pembahasan ini bertujuan untuk memberikan interpretasi yang lebih komprehensif mengenai hubungan antara pengetahuan dan sikap dengan aktivitas fisik siswa, sehingga dapat menghasilkan pemahaman yang lebih mendalam serta menjadi dasar dalam penarikan kesimpulan penelitian.

### Aktivitas Fisik

Hasil analisis univariat terhadap variabel aktivitas fisik responden. Analisis ini bertujuan untuk menggambarkan distribusi tingkat aktivitas fisik siswa Sekolah Dasar Negeri di wilayah kerja Puskesmas Paal X Kota Jambi. Melalui analisis ini, dapat diketahui proporsi responden berdasarkan kategori aktivitas fisik yang dimiliki, sehingga memberikan gambaran awal mengenai kondisi aktivitas fisik siswa.

Tabel 1. Frekuensi Hasil Aktivitas Fisik

| No | Aktivitas Fisik | Frekuensi (n) | Persentase (%) |
|----|-----------------|---------------|----------------|
| 1. | Baik            | 121           | 45,5           |
| 2. | Tidak Baik      | 145           | 54,5           |
|    | Total           | 266           | 100,0          |

Sumber : Data Terolah (2026)

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik dalam kategori tidak baik, yaitu sebanyak 145 orang (54,5%), sedangkan responden dengan aktivitas fisik baik sebanyak 121 orang (45,5%). Hal ini menunjukkan bahwa proporsi siswa dengan aktivitas fisik rendah masih lebih dominan dibandingkan dengan siswa yang aktif secara fisik. Kondisi ini menggambarkan adanya kecenderungan perilaku *sedentary lifestyle* pada sebagian besar responden.

Rendahnya aktivitas fisik ini dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti kurangnya kesadaran, keterbatasan fasilitas, serta kebiasaan penggunaan *screen time* yang tinggi. Jika kondisi ini terus berlanjut, maka dapat meningkatkan risiko masalah kesehatan seperti obesitas dan penyakit tidak menular (WHO, 2020). Oleh karena itu, diperlukan intervensi yang berfokus pada peningkatan aktivitas fisik melalui pendekatan edukasi dan lingkungan yang mendukung.

### Pengetahuan

Hasil analisis univariat terhadap variabel pengetahuan responden mengenai aktivitas fisik. Analisis ini bertujuan untuk mengidentifikasi tingkat pemahaman siswa terkait aktivitas fisik yang diklasifikasikan ke dalam beberapa kategori. Hasil analisis ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai sejauh mana pengetahuan siswa sebagai salah satu faktor yang memengaruhi perilaku aktivitas fisik.

Tabel 2. Frekuensi Hasil Pengetahuan

| No | Pengetahuan | Frekuensi (n) | Persentase (%) |
|----|-------------|---------------|----------------|
| 1. | Baik        | 130           | 48,9           |
| 2. | Cukup       | 110           | 41,4           |
| 3. | Kurang      | 26            | 9,8            |
|    | Total       | 266           | 100,0          |

Sumber : Data Terolah (2026)

Berdasarkan hasil analisis, sebagian besar responden memiliki pengetahuan dalam kategori baik (48,9%), diikuti kategori cukup (41,4%) dan kurang (9,8%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa telah memiliki pemahaman yang cukup baik mengenai aktivitas fisik, baik dari pendidikan formal maupun sumber informasi lainnya.

Namun demikian, masih terdapat sebagian kecil responden dengan pengetahuan rendah, yang menunjukkan adanya kesenjangan informasi. Perbedaan ini dapat disebabkan oleh variasi akses informasi, lingkungan belajar, serta kemampuan individu dalam memahami materi (Notoatmodjo, 2014). Oleh karena itu, diperlukan upaya peningkatan edukasi kesehatan secara merata untuk memperkuat pemahaman siswa.

### Sikap

Hasil analisis univariat terhadap variabel sikap responden terhadap aktivitas fisik. Analisis ini bertujuan untuk mengetahui kecenderungan sikap siswa, baik positif maupun negatif, dalam menilai aktivitas fisik. Dengan demikian, hasil ini dapat memberikan gambaran mengenai kesiapan psikologis siswa dalam melakukan aktivitas fisik.

Tabel 3. Frekuensi Hasil Sikap

| No | Sikap      | Frekuensi (n) | Persentase (%) |
|----|------------|---------------|----------------|
| 1. | Baik       | 152           | 57,1           |
| 2. | Tidak Baik | 114           | 42,9           |
|    | Total      | 266           | 100,0          |

Sumber : Data Terolah (2026)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki sikap yang baik terhadap aktivitas fisik (57,1%), sedangkan sisanya memiliki sikap tidak baik (42,9%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki kecenderungan positif terhadap aktivitas fisik, meskipun belum seluruhnya optimal.

Sikap yang baik mencerminkan adanya kesiapan psikologis untuk melakukan aktivitas fisik. Namun, masih tingginya proporsi sikap tidak baik menunjukkan bahwa faktor afektif belum sepenuhnya terbentuk secara optimal. Hal ini dapat dipengaruhi oleh pengalaman, lingkungan sosial, serta motivasi individu dalam melakukan aktivitas fisik (Marissa, 2022).

### Pembahasan Penelitian

#### Hubungan Pengetahuan dengan Aktivitas Fisik

Subbab ini menyajikan hasil analisis bivariat yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pengetahuan dengan aktivitas fisik responden. Analisis ini dilakukan untuk mengidentifikasi ada atau tidaknya keterkaitan antara tingkat pengetahuan siswa dengan perilaku aktivitas fisik yang dilakukan dalam kehidupan sehari – hari.

Tabel 4. Hasil Hubungan Pengetahuan dengan Aktivitas Fisik

| Pengetahuan | Aktivitas Fisik |      |      |      |       |     | Nilai P |
|-------------|-----------------|------|------|------|-------|-----|---------|
|             | Tidak Baik      |      | Baik |      | Total |     |         |
|             | n               | %    | n    | %    | n     | %   |         |
| Baik        | 48              | 36,9 | 82   | 63,1 | 130   | 100 | 0,016   |
| Cukup       | 57              | 51,8 | 53   | 48,2 | 110   | 100 |         |
| Kurang      | 16              | 61,5 | 10   | 38,5 | 26    | 100 |         |
| Total       | 121             | 45,5 | 145  | 54,5 | 266   | 100 | 0,016   |

Sumber : Data Terolah (2026)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan aktivitas fisik siswa ( $p = 0,016$ ), yang berarti semakin baik tingkat pengetahuan siswa maka semakin baik pula aktivitas fisik yang dilakukan. Hal ini terlihat dari distribusi data, di mana siswa dengan pengetahuan baik sebagian besar memiliki aktivitas fisik baik (63,1%), sedangkan siswa dengan pengetahuan kurang didominasi oleh aktivitas fisik tidak baik (61,5%). Temuan ini menunjukkan adanya kecenderungan pola yang konsisten bahwa pengetahuan memiliki peran dalam membentuk perilaku aktivitas fisik. Dalam perspektif teori perilaku kesehatan, pengetahuan merupakan *predisposing factor* yang memberikan dasar kognitif (*cognitive base*) bagi individu untuk memahami manfaat dan risiko suatu perilaku (Notoatmodjo, 2014).

Pengetahuan yang baik memungkinkan siswa memahami bahwa aktivitas fisik tidak hanya terbatas pada olahraga berat, tetapi juga mencakup aktivitas sehari-hari seperti bermain, berjalan, dan bergerak aktif. Hal ini berperan dalam membentuk *perception* dan *awareness* siswa terhadap pentingnya aktivitas fisik. Siswa yang memiliki pemahaman tersebut cenderung lebih mampu mengambil keputusan yang tepat terkait perilaku sehat. Selain itu, pengetahuan juga berperan dalam meningkatkan kesadaran terhadap dampak negatif dari kurangnya aktivitas fisik, seperti risiko obesitas dan penyakit tidak menular (WHO, 2020). Oleh karena itu, pengetahuan menjadi fondasi penting dalam membangun perilaku *health behavior* sejak usia dini.

Namun demikian, hasil penelitian juga menunjukkan bahwa kekuatan hubungan antara pengetahuan dan aktivitas fisik tergolong lemah. Hal ini terlihat dari masih adanya siswa dengan pengetahuan baik tetapi memiliki aktivitas fisik yang tidak baik. Kondisi ini menunjukkan bahwa pengetahuan tidak secara otomatis berubah menjadi perilaku nyata (*actual behavior*). Dalam teori promosi kesehatan, selain faktor predisposisi, terdapat juga faktor pendukung (*enabling factors*) dan faktor penguat (*reinforcing factors*) yang turut memengaruhi perilaku (Notoatmodjo, 2014). Faktor pendukung seperti ketersediaan fasilitas olahraga, ruang bermain, dan lingkungan yang aman sangat menentukan apakah pengetahuan dapat diaplikasikan.

Selain itu, faktor penguat seperti dukungan orang tua, guru, dan teman sebaya juga berperan penting dalam mendorong siswa untuk aktif secara fisik. Anak usia sekolah dasar cenderung belajar melalui proses *social learning*, yaitu meniru perilaku yang ada di sekitarnya. Jika lingkungan tidak mendukung aktivitas fisik, maka siswa akan sulit menerapkan pengetahuan yang dimilikinya. Sebaliknya, lingkungan yang aktif dan mendukung dapat meningkatkan partisipasi siswa dalam aktivitas fisik, meskipun tingkat pengetahuannya belum optimal.

Faktor lain yang juga memengaruhi adalah motivasi dan minat siswa. Siswa yang memiliki motivasi intrinsik (*intrinsic motivation*) tinggi akan lebih terdorong untuk melakukan aktivitas fisik secara rutin. Sebaliknya, siswa yang kurang termotivasi cenderung lebih memilih aktivitas pasif seperti bermain *gadget*. Oleh karena itu, peningkatan pengetahuan perlu diimbangi dengan pengalaman yang menyenangkan agar dapat membentuk perilaku yang berkelanjutan (*sustainable behavior*).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa pengetahuan memiliki hubungan dengan aktivitas fisik, namun bukan faktor dominan dalam menentukan perilaku (Fauziah dkk., 2022). Dengan demikian, intervensi yang dilakukan tidak cukup hanya melalui edukasi, tetapi juga harus melibatkan pendekatan lingkungan, sosial, dan psikologis agar perubahan perilaku dapat terjadi secara optimal dan berkelanjutan.

#### Hubungan Sikap dengan Aktivitas Fisik

Pada sub – bab ini disajikan hasil analisis bivariat mengenai hubungan antara sikap dengan aktivitas fisik responden. Analisis ini bertujuan untuk mengetahui apakah sikap yang dimiliki siswa berhubungan dengan perilaku aktivitas fisik

yang dilakukan. Hasil analisis ini diharapkan dapat memberikan gambaran mengenai peran sikap sebagai faktor psikologis dalam memengaruhi aktivitas fisik siswa.

Tabel 5. Hasil Hubungan Sikap dengan Aktivitas Fisik

| Sikap       | Aktivitas Fisik |      |      |      |       |     | PR 95% CI             | Nilai P |
|-------------|-----------------|------|------|------|-------|-----|-----------------------|---------|
|             | Kurang Baik     |      | Baik |      | Total |     |                       |         |
|             | n               | %    | n    | %    | n     | %   |                       |         |
| Kurang Baik | 60              | 52,6 | 54   | 47,4 | 114   | 100 | 1,311 (1,010 – 1,702) | 0,043   |
| Baik        | 61              | 40,1 | 91   | 59,9 | 152   | 100 |                       |         |
| Total       | 121             | 45,4 | 145  | 54,5 | 266   | 100 |                       | 0,043   |

Sumber : Data Terolah (2026)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara sikap dengan aktivitas fisik ( $p = 0,043$ ). Siswa dengan sikap baik cenderung memiliki aktivitas fisik yang lebih baik (59,9%) dibandingkan siswa dengan sikap tidak baik. Hal ini menunjukkan bahwa sikap merupakan faktor psikologis yang berperan dalam menentukan kecenderungan individu untuk melakukan aktivitas fisik. Dalam teori perilaku, sikap merupakan bagian dari komponen *affective* yang mencerminkan perasaan dan penilaian individu terhadap suatu perilaku (Marissa, 2022). Sikap positif akan mendorong individu untuk melakukan aktivitas fisik karena dianggap bermanfaat dan menyenangkan.

Sikap yang baik mencerminkan adanya kesiapan psikologis (*psychological readiness*) untuk bertindak. Siswa yang memiliki sikap positif terhadap aktivitas fisik akan lebih termotivasi untuk terlibat dalam kegiatan fisik seperti olahraga, bermain, dan aktivitas aktif lainnya. Hal ini juga menunjukkan bahwa sikap dapat menjadi *driving force* dalam pembentukan perilaku. Sebaliknya, sikap negatif dapat menjadi hambatan internal (*internal barrier*) yang menyebabkan siswa enggan melakukan aktivitas fisik dan lebih memilih aktivitas pasif seperti menonton atau bermain *gadget*.

Namun demikian, seperti halnya pengetahuan, sikap juga bukan satu-satunya faktor yang menentukan perilaku aktivitas fisik. Hal ini terlihat dari masih adanya siswa dengan sikap baik tetapi memiliki aktivitas fisik yang tidak baik. Kondisi ini menunjukkan bahwa sikap perlu didukung oleh faktor lain agar dapat diwujudkan menjadi perilaku nyata. Dalam teori perilaku kesehatan, sikap merupakan bagian dari *covert behavior* yang masih bersifat laten dan belum tentu diwujudkan dalam tindakan tanpa adanya dukungan faktor eksternal (Notoatmodjo, 2014).

Faktor lingkungan memiliki peran penting dalam memperkuat hubungan antara sikap dan perilaku. Lingkungan sekolah yang menyediakan fasilitas olahraga, kegiatan fisik yang menarik, serta dukungan dari guru dapat meningkatkan partisipasi siswa dalam aktivitas fisik. Selain itu, peran orang tua juga sangat penting dalam membentuk kebiasaan anak melalui contoh dan dukungan yang diberikan. Anak yang tumbuh dalam lingkungan yang aktif cenderung memiliki kebiasaan aktivitas fisik yang lebih baik.

Selain faktor lingkungan, motivasi intrinsik (*intrinsic motivation*) dan pengalaman juga berperan dalam membentuk sikap dan perilaku. Siswa yang memiliki pengalaman menyenangkan dalam melakukan aktivitas fisik akan cenderung memiliki sikap positif dan lebih aktif. Sebaliknya, pengalaman negatif seperti kelelahan atau cedera dapat membentuk sikap negatif terhadap aktivitas fisik. Oleh karena itu, penting untuk menciptakan aktivitas fisik yang menyenangkan (*enjoyable activity*) agar siswa termotivasi untuk melakukannya secara rutin.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa nilai *Prevalence Ratio* sebesar 1,311 mengindikasikan bahwa siswa dengan sikap tidak baik memiliki risiko lebih tinggi untuk memiliki aktivitas fisik yang tidak baik. Meskipun demikian, kekuatan hubungan yang lemah menunjukkan bahwa sikap bukan faktor dominan. Hal ini menegaskan bahwa perilaku aktivitas fisik merupakan hasil interaksi berbagai faktor yang kompleks, termasuk pengetahuan, sikap, motivasi, lingkungan, dan kebiasaan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sikap memiliki peran penting dalam membentuk perilaku aktivitas fisik, namun perlu didukung oleh faktor lain agar dapat menghasilkan perubahan perilaku yang optimal. Oleh karena itu, intervensi yang dilakukan harus bersifat komprehensif dengan mengintegrasikan aspek kognitif, afektif, dan lingkungan. Program promosi kesehatan di sekolah perlu dirancang tidak hanya untuk meningkatkan pengetahuan dan

sikap, tetapi juga menciptakan lingkungan yang mendukung agar perilaku aktif dapat terbentuk secara berkelanjutan (*sustainable behavior*).

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan pengetahuan dan sikap dengan aktivitas fisik siswa Sekolah Dasar Negeri di wilayah kerja Puskesmas Paal X Kota Jambi Tahun 2026, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

Sebagian besar siswa memiliki aktivitas fisik dalam kategori tidak baik, yang menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik siswa masih belum optimal. Kondisi ini mengindikasikan adanya kecenderungan perilaku *sedentary behavior* yang berpotensi berdampak negatif terhadap kesehatan dan kebugaran siswa apabila tidak segera ditangani. Sebagian besar siswa memiliki tingkat pengetahuan dalam kategori baik dan cukup mengenai aktivitas fisik. Hal ini menunjukkan bahwa siswa telah memiliki pemahaman dasar terkait pentingnya aktivitas fisik, meskipun masih terdapat sebagian kecil siswa dengan pengetahuan rendah. Selain itu, ditemukan adanya kesenjangan antara pengetahuan dan praktik (*knowledge-practice gap*), di mana pengetahuan yang baik belum sepenuhnya diimplementasikan dalam perilaku nyata. Mayoritas siswa memiliki sikap yang baik terhadap aktivitas fisik, yang mencerminkan adanya kecenderungan penerimaan dan pandangan positif terhadap pentingnya aktivitas fisik. Namun demikian, masih terdapat proporsi siswa dengan sikap tidak baik yang menunjukkan bahwa sikap positif belum sepenuhnya terbentuk secara merata dan belum selalu diwujudkan dalam tindakan. Terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan aktivitas fisik siswa. Siswa dengan tingkat pengetahuan yang lebih baik cenderung memiliki aktivitas fisik yang lebih baik. Namun, kekuatan hubungan yang lemah menunjukkan bahwa pengetahuan bukan merupakan faktor dominan dalam menentukan perilaku aktivitas fisik. Terdapat hubungan yang signifikan antara sikap dengan aktivitas fisik siswa. Siswa dengan sikap positif cenderung lebih aktif dalam melakukan aktivitas fisik. Namun, hubungan yang lemah menunjukkan bahwa sikap juga bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi aktivitas fisik, melainkan dipengaruhi oleh faktor lain seperti motivasi, lingkungan, dan dukungan sosial. Secara keseluruhan, dapat disimpulkan bahwa pengetahuan dan sikap memiliki hubungan dengan aktivitas fisik siswa, namun bukan merupakan faktor utama. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang lebih komprehensif dengan mempertimbangkan berbagai faktor lain dalam upaya meningkatkan aktivitas fisik siswa.

### Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dalam pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang kesehatan masyarakat dan promosi kesehatan. Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian dengan menambahkan variabel lain seperti motivasi intrinsik (*intrinsic motivation*), dukungan sosial, lingkungan fisik, serta kebiasaan hidup (*lifestyle behavior*) guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif (*comprehensive understanding*) mengenai faktor-faktor yang memengaruhi aktivitas fisik.

Selain itu, disarankan untuk menggunakan desain penelitian yang lebih kuat seperti *longitudinal study* untuk melihat perubahan perilaku dari waktu ke waktu, atau pendekatan *mixed methods* yang menggabungkan data kuantitatif dan kualitatif. Pendekatan ini dapat memberikan gambaran yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang memengaruhi aktivitas fisik siswa, termasuk melalui metode *in-depth interview*.

Bagi pihak puskesmas, disarankan untuk mengembangkan program promotif dan preventif yang inovatif, seperti penyuluhan kesehatan berbasis *interactive learning*, penggunaan media edukasi visual, serta kampanye gaya hidup aktif di sekolah. Program tersebut perlu dilakukan secara berkelanjutan agar dapat meningkatkan pengetahuan sekaligus membentuk sikap positif siswa terhadap aktivitas fisik.

Bagi pihak sekolah, diharapkan dapat menciptakan lingkungan yang mendukung (*supportive environment*) dengan menyediakan fasilitas yang memadai serta mengoptimalkan kegiatan fisik seperti senam rutin, permainan aktif saat istirahat, dan pembelajaran PJOK berbasis praktik. Guru juga diharapkan berperan sebagai motivator dan *role model* dalam membiasakan siswa untuk hidup aktif.

Bagi orang tua, diharapkan dapat memberikan dukungan, pengawasan, serta teladan dalam menerapkan gaya hidup aktif di rumah. Keterlibatan orang tua sangat penting dalam membentuk kebiasaan aktivitas fisik anak sejak dini.

Secara keseluruhan, diperlukan sinergi antara puskesmas, sekolah, dan keluarga dalam menciptakan lingkungan yang kondusif untuk meningkatkan aktivitas fisik siswa. Pendekatan yang dilakukan tidak hanya berfokus pada peningkatan pengetahuan, tetapi juga pembentukan sikap, motivasi, serta kebiasaan hidup aktif (*active lifestyle*) yang berkelanjutan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdiana, R., dkk. (2025). Hubungan pengetahuan dengan aktivitas fisik pada kelompok usia produktif. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(2), 123–130.
- Dinas Kesehatan Kota Jambi. (2024). *Laporan pemantauan perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) tatanan pendidikan Kota Jambi*. Jambi: Dinkes Kota Jambi.
- Donnelly, J. E., Hillman, C. H., Castelli, D., Etnier, J. L., Lee, S., Tomporowski, P., ... & Szabo-Reed, A. N. (2016). Physical activity, fitness, cognitive function, and academic achievement in children: A systematic review. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 48(6), 1197–1222.
- Fathan, M., dkk. (2022). Peran pembelajaran PJOK dalam meningkatkan aktivitas fisik siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 8(1), 45–52.
- Fauziah, N., dkk. (2022). Pengaruh media animasi terhadap pengetahuan dan sikap aktivitas fisik pada anak. *Jurnal Promosi Kesehatan*, 5(2), 78–85.
- Furtuna, A. (2022). The role of physical activity in child development. *International Journal of Child Health*, 14(3), 210–218.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS)*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Pedoman aktivitas fisik untuk anak dan remaja*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. (2020). *Kurikulum pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan*. Jakarta: Kemendikbud.
- Khusnah, L., & Tirtoni, F. (2026). Motivasi intrinsik pada siswa dengan gaya belajar kinestetik. *Jurnal Pendidikan Dasar*, 11(1), 55–63.
- Kusumo, M. (2020). *Aktivitas fisik dan kesehatan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Marissa, D. (2022). Hubungan sikap dengan perilaku kesehatan siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 9(1), 34–41.
- Mulyaningsih, S., dkk. (2023). Hubungan aktivitas fisik dan pola hidup sehat dengan kebugaran jasmani. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 7(2), 101–109.
- Nidyawati, R. (2022). Konsep sikap dalam perilaku kesehatan. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(1), 12–20.
- Notoatmodjo, S. (2014). *Ilmu perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Ponidjan, T., dkk. (2025). Aktivitas fisik pada anak usia sekolah dasar. *Jurnal Kesehatan Anak*, 12(1), 25–33.
- Sallis, J. F., dkk. (2012). Role of built environments in physical activity. *The Lancet*, 380(9838), 294–305.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- World Health Organization. (2018). *Global action plan on physical activity 2018–2030: More active people for a healthier world*. Geneva: WHO.
- World Health Organization. (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: WHO.
- World Health Organization. (2024). *Physical activity*.