

# Peningkatan Aktivitas Fisik Melalui Umpan Balik Pesan Norma Sosial Terhadap Remaja Di Kabupaten Pangkajene Dan Kepulauan = The Increase of Physical Activity Using Feedback of Social Norms Message Among Adolescents in Pangkajene and Kepulauan Regency

Muflih Wahid Hamid, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20490933&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan aktivitas fisik pada remaja di Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan. Partisipan ( $N = 64$ ) merupakan siswa sekolah menengah atas yang berusia 15 – 18 tahun. Penelitian dilakukan secara bertahap mencakup studi *baseline* pada tahap awal dan dilanjutkan dengan intervensi. Teori yang digunakan adalah *focus theory of normative conduct* yang mengidentifikasi dua jenis norma yakni norma deskriptif dan norma injungtif. Berdasarkan hasil studi *baseline* ditemukan bahwa mayoritas remaja di Kabupaten Pangkajene dan Kepulauan tergolong rendah dalam aktivitas fisik. Hal ini bisa dijelaskan dengan rendahnya norma deskriptif yang ada pada remaja tersebut. Penelitian ini dianalisis dengan *One-way repeated measures ANOVA* menggunakan bantuan SPSS 24 untuk melihat efektivitas pemberian umpan balik norma sosial yang diberikan setiap hari. Hasil intervensi mengindikasikan bahwa kelompok yang mendapatkan intervensi umpan balik pesan norma deskriptif+norma injungtif tercatat memiliki jumlah langkah kaki yang lebih banyak dibandingkan dengan kelompok yang hanya mendapatkan umpan balik pesan norma deskriptif dan kelompok kontrol ( $p < .05$ ).

This study aimed to increase the physical activity among adolescents in Pangkajene and Kepulauan Regency. The participants ( $N = 64$ ) were senior high school students age 15 – 18 years. This study was conducted gradually. The first stage was focused on baseline study then followed by intervention stage. Theory used for this study was the focus theory of normative conduct that identifies two norms, descriptive norm and injunctive norms. According to the baseline study result, it was found that the majority of adolescents in Pangkajene and Kepulauan Regency was classified low in terms of physical activity. This could be explained by the low of descriptive norms among them. This study was analyzed by *One-way repeated measures ANOVA* using SPSS 24 in order to see the effectiveness of daily social norms feedback. The intervention resulted that the group which had descriptive+injunctive norms was recorded higher in steps score compared to group that only received descriptive norm feedback and control group ( $p = .05$ ).