

## Pengaruh manajemen diri terhadap efikasi diri dan perilaku aktivitas fisik siswa SMP Negeri di Jakarta Utara = The impact of self management towards self efficacy and physical activity behaviour of student from a National Junior High School in North Jakarta

Saras Anindya Nurhafid, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20491853&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Indonesia tengah mengalami pergeseran pola penyakit dari penyakit menular menjadi penyakit tidak menular. Hal ini terjadi karena adanya perubahan perilaku masyarakat yang tidak sehat, salah satunya aktivitas fisik yang kurang. Aktivitas fisik yang kurang tidak hanya ditemukan pada dewasa namun juga remaja. Aktivitas fisik yang kurang pada remaja mengakibatkan berbagai masalah kesehatan kedepannya, baik fisik maupun psikis.

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh manajemen diri terhadap efikasi diri dan perilaku aktivitas fisik siswa SMP Negeri di Jakarta Utara. Desain penelitian ini menggunakan quasi eksperimen jenis pretest and posttest with control group, dengan 64 responden pada kelompok intervensi dan 68 responden pada kelompok non-intervensi yang diseleksi dengan cluster random sampling dan simple random sampling. Analisis data menggunakan uji Paired t-test dan Pooled t-test. Intervensi ini diberikan sebanyak 7 sesi dalam 6 minggu selama 60-75 menit.

Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh manajemen diri terhadap efikasi diri dan perilaku aktivitas fisik ( $p = 0,000$ ). Penelitian ini merekomendasikan pemberian manajemen diri kepada siswa diintegrasikan dengan program Pelayanan Kesehatan Peduli Remaja (PKPR) dan Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) dalam pendampingan Puskesmas.

Indonesia is on shift of disease pattern from infection disease to non-infectious disease. This happened due to change of non-healthy behaviour of its people, which among others is lack of physical activities. Such lack of physical activities is not only found on the adults, but also on the adolescent. The lack of physical activities on the adolescent will cause health problems in the future, both physically and mentally as well.

This research is aimed to identify the impact of self management towards self efficacy and physical activity behaviour of students from a National Junior High School in North Jakarta. The study was designed using quasi experiment of pretest and posttest with control group, involving 64 respondents of intervention group and 68 respondents of non-intervention group which were selected through Cluster random sampling and simple random sampling. The data was analyzed using Paired t-test and Pooled t-test. The intervention was given in 7 sessions during 6 weeks for 60-75 minutes. The data analysis using paired t-test and pooled t-test. This intervention is implemented for 7 sessions in a week for 60-75 minutes.

The result of research shows that there is an impact of self management towards self efficacy and physical activity behaviour ( $p= 0,000$ ). This research recommends implementation self management for students to be integrated to Youth Care health Service and School Health is need to be conducted under Puskesmas Supervision.