

Pengetahuan dan Persepsi Tentang Aktivitas Fisik di Kalangan Remaja Jakarta, Indonesia = Knowledge and Perception of Physical Activity among Adolescents in Jakarta, Indonesia

Dinda Nisrina, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20511307&lokasi=lokal>

Abstrak

Tingkat pengetahuan yang rendah mengenai aktivitas fisik akan menyebabkan ketidaksadaran terhadap pentingnya aktivitas fisik. Pentingnya meningkatkan kesadaran tentang pentingnya aktivitas fisik pada usia muda adalah agar dapat dijadikan kebiasaan baik yang akan dijadikan gaya hidup saat dewasa. Penelitian ini menyebarkan kuesioner kepada 300 murid di beberapa Sekolah di Jakarta untuk mengetahui tingkatan pengetahuan dan persepsi remaja terhadap aktivitas fisik. Tingkat pengetahuan mengenai aktivitas fisik pada remaja di Jakarta adalah baik (69.7%). Pola aktivitas murid menunjukkan 49.3% remaja aktif dalam organisasi sekolah sedangkan 25.7% tidak aktif dalam sekolah. Ditemukan 36% responden yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga di sekolah dengan 44.7% dari remaja mengikuti ekstrakurikuler olahraga permainan seperti basket. 53.3% dari responden menggunakan transportasi pribadi dari dan kesekolah. Hanya 26.7% remaja melakukan aktivitas fisik sesuai rekomendasi kesehatan. Pengetahuan remaja Jakarta tingkat pendidikan menengah baik tingkat pertama dan umum menunjukkan pengetahuan aktivitas fisik yang baik. Dan Penelitian juga menyimpulkan pola aktivitas fisik pada remaja menunjukkan tingginya partisipasi murid dalam olahraga permainan dan mayoritas remaja melakukan olahraga kurang dari yang direkomendasikan. Disimpulkan bahwa tidak ada korelasi antara tingkat pengetahuan mengenai aktivitas fisik dalam remaja dan karakteristik demografik.

The level of knowledge regarding physical activity would raise awareness on the benefits and importance of physical activity. It is important to promote physical activity from a young age, as it will result in habitual healthy lifestyle in adulthood. Questionnaires were distributed to 300 students in several school in Jakarta to describe the knowledge and perception level of adolescents. The overall level of knowledge on physical activity is good (69.7%). Pattern of activity in the respondents shows majority (49.3%) of the respondent active in school organization while 25.7% of them is not active at school. It is shown that 36% of the respondents is participating in sports extracurricular with a majority of sport games (44.7%). 53.3% of the total respondents use private transportation. The average time spent in watching TV and playing video game is 190.4 minutes while 117.88 minutes on exercising in a day. This research concluded that knowledge regarding physical activity of adolescents in Jakarta is good and the highest participation of students is in sport games such as basketball. Majority of adolescent shows having exercise less than recommended. There are no correlation between knowledge level and demographic characteristics among adolescents in Jakarta.