



JOURNAL OF Qualitative Health Research
& Case Studies Reports

ISSN 28079094 (Print)

ISSN 28078489 (Online)



INFORMASI ARTIKEL

Received: May, 06, 2026

Revised: July, 29, 2026

Available: July, 30, 2026

at : <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/qlt>

Determinan aktivitas fisik kurang pada usia 10-64 tahun: Analisis data SKI tahun 2023

Noranti Siagian*, Rd. Halim, Marta Butar Butar, Hendra Dhermawan Sitanggang

Universitas Jambi

Korespondensi penulis: Noranti Siagian. *Email: siagiannoranti@gmail.com

Abstract

Background: Insufficient physical activity is a condition in which individuals do not meet recommended levels of physical activity, involving various body movements that require energy, influenced by sociodemographic factors, smoking behavior, and obesity, and contributing to an increased risk of noncommunicable diseases.

Purpose: To determine the factors associated with the incidence of physical inactivity among those aged 10-64 years.

Method: This study employed a cross-sectional design with an analytical approach and secondary data from the 2023 Indonesian Health Survey (SKI). Univariate, bivariate, and multivariate analyses were conducted.

Results: Most respondents reported low physical activity, with characteristics predominantly being of productive age, female, having secondary education, working, living in rural areas, non-smoking, and non-obese. Bivariate analysis showed a significant association between age, gender, occupation, and smoking behavior with low physical activity, while education, residence, and central obesity were not associated. The final multivariate analysis showed that age was the dominant factor associated with low physical activity among residents aged 10–64 years in Jambi Province.

Conclusion: There was a relationship between age, gender, occupation, and smoking behavior with the incidence of low physical activity. There was no association between education, residence, and obesity with low physical activity, with age being the most dominant factor.

Keywords: Insufficient Physical Activity; Obesity; Occupation; Sociodemographic Characteristics; Smoking Behavior.

PENDAHULUAN

Aktivitas fisik yang tidak mencukupi atau *insufficient physical activity*, merupakan kondisi ketika individu tidak memenuhi rekomendasi minimal aktivitas fisik yang ditetapkan oleh Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). WHO merekomendasikan agar remaja melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga berat selama minimal 60 menit setiap hari, sedangkan untuk orang dewasa dianjurkan melakukan aktivitas fisik sedang selama 150 menit per minggu atau aktivitas fisik berat selama 75 per minggu, atau kombinasi setara dari keduanya. (Pan American Health Organization, 2024) Contoh aktivitas fisik sedang meliputi, berjalan cepat, senam air, bersepeda di jalan datar, bermain bulu tangkis. Aktivitas fisik berat

mencakup jogging, berenang, bersepeda di jalur menanjak, dan bermain bola basket. (Centers for Disease Control and Prevention (CDC), 2023) Rekomendasi ini bertujuan untuk mendukung gaya hidup sehat dan meningkatkan kualitas hidup sehat dan meningkatkan kualitas hidup melalui kebiasaan aktif secara fisik.

Data global menunjukkan bahwa, sekitar 1,8 miliar orang dewasa di seluruh dunia (31%) tidak memenuhi rekomendasi aktivitas fisik dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), yang mencakup 150 menit aktivitas sedang atau 75 menit aktivitas berat per minggu. Tren ketidakaktifan fisik ini meningkat 5 poin

Determinan aktivitas fisik kurang pada usia 10-64 tahun: Analisis data SKI tahun 2023

persentase sejak 2010 dan proyeksi mencapai 35% pada tahun 2030 jika tidak ada intervensi. Ketidakaktifan fisik berkontribusi signifikan terhadap risiko penyakit tidak menular seperti penyakit kardiovaskular, diabetes tipe 2, demensia, dan kanker, serta lebih banyak terjadi pada perempuan dan lansia. (World Health Organization, 2024)

Individu dengan tingkat aktivitas fisik yang rendah memiliki risiko kematian 20% hingga 30% lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang cukup aktif. (World Health Organization, 2022) Meskipun demikian, tingkat kepatuhan masyarakat terhadap rekomendasi aktivitas fisik masih tergolong rendah. Kemenkes RI mengungkapkan bahwa rendahnya tingkat aktivitas fisik menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap tingginya angka PTM (Penyakit Tidak Menular) di Indonesia. Aktivitas fisik merujuk pada serangkaian gerakan tubuh yang memanfaatkan tenaga atau energi. Tingkat aktivitas semakin meningkat seiring dengan bertambahnya pengeluaran energi. Perkembangan teknologi membuat banyak orang mengubah cara hidup mereka, mengikuti gaya hidup sedentari. Tidak hanya orang dewasa, anak-anak pun lebih memilih bermain game menggunakan gadget mereka daripada melakukan aktivitas di luar ruangan, terutama olahraga. (Widiyatmoko & Hadi, n.d.)

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 mencatat prevalensi aktivitas fisik kurang di Indonesia sebesar 26,1%. (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2013) Angka tersebut meningkat menjadi 33,5% pada tahun 2018. (Hamzah, 2020) dan mencapai 37,4% berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023. (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023) Persentase tersebut merupakan yang tertinggi di wilayah Sumatera. Tingginya prevalensi ini menggambarkan bahwa lingkungan fisik maupun sosial di Provinsi Jambi belum sepenuhnya mendukung terbentuknya pola hidup aktif di masyarakat.

Analisis terhadap determinan aktivitas fisik tidak hanya mencakup faktor sosiodemografi, tetapi juga mempertimbangkan perilaku merokok sebagai faktor yang dapat memengaruhi tingkat aktivitas fisik individu. Studi menunjukkan bahwa individu merokok memiliki tingkat kebugaran jasmani lebih rendah dibandingkan bukan perokok, karena zat berbahaya dalam rokok dapat mengganggu fungsi paru serta berdampak pada kecenderungan perokok untuk memiliki aktivitas fisik yang lebih rendah. (Listyanto & N., n.d.) Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023,

jumlah perokok aktif di Indonesia diperkirakan mencapai 70 juta orang. Dari jumlah tersebut, sekitar 7,4% merupakan individu berusia 10-18 tahun. Kelompok usia anak dan remaja menunjukkan peningkatan signifikan dalam prevalensi merokok, dengan 18,4% pada anak usia 10-14 tahun dan 56,5% pada remaja usia 15-19 tahun. (Azizuddin, 2024) Obesitas, bersama dengan faktor sosiodemografi dan kebiasaan merokok, berperan sebagai variabel penting yang berkaitan dengan rendahnya aktivitas fisik. Berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023, prevalensi obesitas pada populasi usia >18 tahun di Indonesia mencapai 23,4%, mengalami peningkatan dibandingkan data Riskesdas 2018 yang mencatat 21,8%. (Hamzah, 2020) Secara spesifik, pada kelompok usia 19 tahun, proporsi obesitas tercatat sebesar 8,5%. (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2023) Sejumlah studi mendukung hal tersebut, dengan menunjukkan bahwa individu yang mengalami obesitas cenderung memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih rendah, yang dipengaruhi oleh keterbatasan dalam mobilitas, cepat mengalami kelelahan, serta penurunan motivasi dalam menjalankan aktivitas harian maupun olahraga. (Sholihah et al., 2024)

Aktivitas fisik yang dilakukan secara konsisten berperan penting dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan mental maupun fisik. Manfaatnya dapat dirasakan oleh individu dari berbagai kelompok usia dan tingkat kemampuan, serta tetap relevan meskipun dimulai di usia dewasa. Namun, lebih dari seperempat populasi dewasa dan lebih dari 80% remaja belum mencapai tingkat aktivitas fisik yang dianjurkan oleh WHO untuk menunjang kesehatan yang optimal. Rendahnya tingkat aktivitas fisik tidak hanya mengurangi peluang anak-anak dan orang dewasa untuk memperoleh kualitas kesehatan yang lebih baik, prevalensi ketidakaktifan fisik secara global menimbulkan beban ekonomi yang signifikan bagi sistem kesehatan nasional dan perekonomian dunia. (World Health Organization, 2022) Selain faktor individu, perubahan gaya hidup turut berkontribusi terhadap rendahnya tingkat aktivitas fisik. Pandemi COVID-19 telah membawa perubahan signifikan dalam rutinitas harian, dimana penerapan kebijakan pembatasan sosial, pelaksanaan pembelajaran jarak jauh, serta sistem kerja dari rumah (WFH) mendorong peningkatan perilaku sedentari, khususnya di kalangan remaja dan dewasa muda. (Shendell et al., 2021)

Noranti Siagian*, Rd. Halim, Marta Butar Butar, Hendra Dhermawan Sitanggang

Universitas Jambi

Korespondensi penulis: Noranti Siagian. *Email: siagiannoranti@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i7.3174>

Determinan aktivitas fisik kurang pada usia 10-64 tahun: Analisis data SKI tahun 2023

Analisis berbasis data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi rendahnya aktivitas fisik masyarakat. Hasil penelitian ini nantinya dapat menjadi dasar dalam perumusan strategi intervensi dan kebijakan kesehatan, khususnya dalam upaya meningkatkan aktivitas fisik, menurunkan prevalensi penyakit tidak menular, serta mendukung pencapaian derajat kesehatan masyarakat yang lebih baik.

METODE

Penelitian ini merupakan analisis data sekunder dengan desain cross-sectional (potong lintang) yang menggunakan sebagian data dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023. Pendekatan ini dilakukan dengan mengumpulkan data pada satu titik waktu untuk mengevaluasi hubungan antar variabel serta mengestimasi prevalensi dan faktor risiko dalam populasi. Penelitian dilaksanakan di Provinsi Jambi yang mencakup sebelas kabupaten/kota, dengan proses analisis data dilakukan mulai November 2025 hingga selesai di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. Data yang digunakan merupakan hasil pengumpulan SKI tahun 2023 yang terintegrasi dengan Riset Kesehatan Dasar dan memberikan gambaran menyeluruh mengenai kondisi kesehatan masyarakat. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh penduduk Provinsi Jambi yang terdaftar dalam Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023, dengan jumlah penduduk usia sepuluh hingga enam puluh empat tahun sebanyak dua juta delapan ratus empat puluh enam ribu tujuh ratus enam puluh lima jiwa. Sampel penelitian adalah individu yang terpilih dalam blok sensus dan tercatat dalam SKI tahun 2023. Besar sampel minimum ditentukan menggunakan rumus Lemeshow dan diperoleh jumlah minimal seribu enam puluh dua responden, kemudian ditambahkan sepuluh persen untuk mengantisipasi kemungkinan kehilangan data sehingga jumlah sampel menjadi seribu seratus enam puluh delapan responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam SKI tahun 2023 adalah multistage stratified cluster random sampling, yang dilakukan secara bertahap mulai dari tingkat provinsi hingga desa atau kelurahan. Pemilihan blok sensus dilakukan dengan metode probability proportional to size berdasarkan jumlah rumah tangga dari Sensus Penduduk 2020, sehingga sampel yang diperoleh bersifat representatif.

Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah penduduk Provinsi Jambi yang terdaftar sebagai responden SKI tahun 2023 dan berusia sepuluh hingga enam puluh empat tahun pada saat pengumpulan data. Kriteria eksklusi meliputi responden dengan data variabel dependen yang tidak lengkap atau missing, data variabel penelitian yang tidak lengkap, responden yang sedang hamil, serta responden yang memiliki kondisi medis permanen yang membatasi kemampuan dalam melakukan aktivitas fisik. Pengukuran aktivitas fisik dilakukan menggunakan instrumen yang merupakan modifikasi dari Global Physical Activity Questionnaire yang dikembangkan oleh Organisasi Kesehatan Dunia dan digunakan dalam sistem pemantauan faktor risiko penyakit tidak menular. Pengumpulan data dalam SKI dilakukan oleh enumerator terlatih melalui metode wawancara, pengukuran, dan pemeriksaan dengan supervisi teknis dan administratif dari tim tingkat kabupaten/kota.

Analisis data yang digunakan meliputi analisis univariat dan bivariat. Analisis univariat dilakukan untuk menggambarkan karakteristik masing-masing variabel penelitian dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase sehingga memberikan gambaran umum mengenai profil responden. Analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel independen yang terdiri dari usia, jenis kelamin, pekerjaan, status ekonomi, tempat tinggal, perilaku merokok, dan obesitas sentral dengan variabel dependen yaitu aktivitas fisik kurang.

Uji statistik yang digunakan adalah uji chi-square dengan tingkat kepercayaan sembilan puluh lima persen. Hubungan antar variabel ditentukan berdasarkan nilai p-value, di mana nilai kurang dari atau sama dengan nol koma nol lima menunjukkan adanya hubungan yang bermakna. Selain itu, digunakan ukuran asosiasi berupa prevalence ratio untuk menilai besar risiko, di mana nilai lebih dari satu menunjukkan faktor risiko, nilai kurang dari satu menunjukkan faktor protektif, dan nilai sama dengan satu menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan. Analisis juga dapat dilanjutkan dengan analisis multivariat menggunakan regresi logistik untuk mengidentifikasi variabel yang paling dominan berhubungan dengan aktivitas fisik kurang, dengan mempertimbangkan nilai signifikansi statistik dan potensi variabel perancu.

Noranti Siagian*, Rd. Halim, Marta Butar Butar, Hendra Dhermawan Sitanggang

Universitas Jambi

Korespondensi penulis: Noranti Siagian. *Email: siagiannoranti@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i7.3174>

HASIL**Tabel 1. Hasil Analisis Hubungan antara Faktor Risiko dengan Kejadian Aktivitas Fisik pada Usia 10-64 Tahun**

Variabel	Aktivitas Fisik				Total		PR (95% CI)	P- value
	Kurang		Cukup					
	n	%	n	%	n	%		
Usia								
10-11 Tahun	581	93,5	41	7,45	622	100	1,24 (1,20-1,29)	0,000
12-25 Tahun	2.422	84,61	419	15,39	2.841	100	1,12 (1,09-1,61)	0,000
26-45 Tahun	4.886	74,98	5.540	25,02	6.426	100	Reff	Reff
46-59 Tahun	2.736	76,23	862	23,77	3.598	100	1,01 (0,98-1,04)	0,259
≥ 60 Tahun	606	82,04	135	17,96	741	100	1,09 (1,04-1,14)	0,001
Jenis Kelamin								
Perempuan	6.061	82,42	1.403	17,57	7.464	100	1,08 (1,05-1,10)	0,000
Laki-laki	5.170	76,23	1.594	23,77	6.764	100	Reff	
Pendidikan								
Tidak sekolah	282	83,92	57	16,08	339	100	1,04 (0,97-1,11)	0,232
Pendidikan dasar	4.166	80,35	1.024	19,65	5.190	100	0,99 (0,95-1,04)	0,943
Pendidikan menengah	5.629	78,07	1.613	21,93	7.242	100	0,97 (0,93-1,01)	0,141
Pendidikan tinggi	1.154	80,48	303	19,52	1.457	100	Reff	
Pekerjaan								
Bekerja	5.634	84,54	1.093	15,46	6.727	100	Reff	Reff
Tidak Bekerja	5.597	73,98	1.094	26,02	7.501	100	0,87 (0,85-0,89)	0,000
Tempat Tinggal								
Perkotaan	4.874	79,29	1.269	20,71	6.143	100	1,0 (0,95-1,04)	0,976
Perdesaan	6.357	79,24	1.728	20,76	8.085	100	Reff	Reff
Perilaku Merokok								
Ya, Setiap Hari	1.704	72,87	616	27,13	2.320	100	0,89 (0,86-0,93)	0,000
Ya, Tidak Setiap Hari	433	70,07	169	29,93	602	100	0,86 (0,80-0,92)	0,000
Tidak Merokok	9,094	81,17	2.212	18,83	11.306	100	Reff	Reff
Obesitas Sentral (12.875)								
Obesitas	4.161	78,82	1.136	21,18	5.297	100	1,02 (0,99-1,05)	0,111
Tidak Obesitas	5.801	76,93	1.747	23,07	7.546	100	Reff	

Hasil analisis univariat didapatkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat aktivitas fisik yang kurang, yaitu sebesar 78,94% (11.231 orang), sedangkan hanya 21,06% (2.997 orang) yang memiliki aktivitas fisik cukup, sehingga mencerminkan kecenderungan gaya hidup kurang aktif dan belum memenuhi rekomendasi aktivitas fisik untuk menjaga kesehatan optimal. Karakteristik responden menunjukkan dominasi perempuan (52,46%) dibandingkan laki-laki (47,54%), dengan sebagian besar berada pada kelompok usia dewasa 26-45 tahun (45,16%). Dari segi pendidikan, mayoritas responden berpendidikan menengah (50,90%), responden yang

Noranti Siagian*, Rd. Halim, Marta Butar Butar, Hendra Dhermawan Sitanggang

Universitas Jambi

Korespondensi penulis: Noranti Siagian. *Email: siagiannoranti@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i7.3174>

Determinan aktivitas fisik kurang pada usia 10-64 tahun: Analisis data SKI tahun 2023

bekerja tercatat lebih banyak (52,72%) dibandingkan yang tidak bekerja (47,28%). Karakteristik lainnya memperlihatkan bahwa sebagian besar responden tinggal di daerah pedesaan (56,82%), mayoritas tidak obesitas (58,76%), serta proporsi terbesar adalah responden yang tidak merokok (79,46%), diikuti oleh perokok setiap hari (16,31%) dan perokok tidak setiap hari (4,23%).

Analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan signifikan antara usia dan aktivitas fisik ($p < 0,001$), di mana prevalensi kejadian aktivitas fisik kurang pada kelompok usia 10-11 tahun sebesar 92,5%, pada kelompok usia 12-25 tahun sebesar 84,61%, pada kelompok usia 26-45 tahun sebesar 74,98%, pada usia 46-59 tahun sebesar 76,23%, dan pada usia lansia (≥ 60 tahun) sebesar 82,04%. Hasil analisis juga memperlihatkan adanya hubungan signifikan antara jenis kelamin dan aktivitas fisik ($p\text{-value} = 0,000$), dengan responden perempuan memiliki peluang 1,08 kali lebih rendah untuk mengalami aktivitas fisik kurang dibandingkan laki-laki ($PR = 1,08$; 95% CI: 1,05-1,10). Sebaliknya, tingkat pendidikan tidak menunjukkan hubungan signifikan dengan aktivitas fisik ($p\text{-value} > 0,05$) dengan nilai PR mendekati angka 1 dan nilai CI mencakup angka 1. Status pekerjaan memiliki hubungan signifikan ($p\text{-value} 0,000$), di mana responden yang tidak bekerja memiliki peluang 0,87 kali lebih besar untuk mengalami aktivitas fisik kurang dibandingkan dengan yang bekerja ($PR = 0,87$; 95% CI: 0,85–0,89). Tempat tinggal tidak menunjukkan hubungan signifikan ($p = 0,976$; $PR = 1,00$; 95% CI: 0,95–1,04). Status merokok berhubungan signifikan dengan aktivitas fisik ($p < 0,001$), di mana responden yang merokok setiap hari memiliki peluang 0,89 kali lebih tinggi untuk mengalami aktivitas fisik kurang dibandingkan dengan responden yang tidak merokok ($PR = 0,89$; 95% CI: 0,80-0,90), responden yang merokok tidak setiap hari memiliki peluang 0,86 kali lebih tinggi untuk mengalami aktivitas fisik kurang dibandingkan dengan responden yang tidak merokok ($PR = 0,86$; 95% CI: 0,80-0,92). Sementara itu, obesitas tidak menunjukkan hubungan signifikan dengan aktivitas fisik ($p = 0,111$; $PR = 1,02$; 95% CI: 0,99–1,05).

Tabel 2. Model Akhir Kejadian Aktivitas Fisik Kurang pada Usia 10-64 Tahun

Variabel	B	Adj PR (95% CI)	P-value
Usia			
Kanak-kanak	0,187	1,15 (1,11-1,19)	0,000
Remaja	0,095	1,10 (1,06-1,14)	0,000
Dewasa	<i>Reff</i>	<i>Reff</i>	<i>Reff</i>
Pra Lansia	0,028	1,03 (1,00-1,06)	0,064
Lansia	0,103	0,11 (1,06-1,16)	0,000
Jenis kelamin			
Perempuan	0,043	1,04 (1,02-1,07)	0,001
Laki-laki	<i>Reff</i>	<i>Reff</i>	<i>Reff</i>
Pendidikan			
Tidak sekolah	-0,076	0,93 (0,86-1,00)	0,038
Pendidikan dasar	-0,080	0,92 (0,87-0,97)	0,001
Pendidikan menengah	-0,068	0,93 (0,91-0,98)	0,002
Pendidikan tinggi	<i>Reff</i>	<i>Reff</i>	<i>Reff</i>
Pekerjaan			
Tidak bekerja	-0,080	0,92 (0,89-0,96)	0,000
Bekerja	<i>Reff</i>	<i>Reff</i>	<i>Reff</i>

Berdasarkan tabel hasil seleksi bivariat, diperoleh variabel usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, perilaku merokok, dan obesitas dengan nilai $p\text{-value} < 0,25$ sehingga masuk ke dalam kandidat multivariat. Model akhir multivariat terdiri atas variabel usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan. Pada variabel usia, kelompok dewasa

Noranti Siagian*, Rd. Halim, Marta Butar Butar, Hendra Dhermawan Sitanggang

Universitas Jambi

Korespondensi penulis: Noranti Siagian. *Email: siagiannoranti@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i7.3174>

Determinan aktivitas fisik kurang pada usia 10-64 tahun: Analisis data SKI tahun 2023

(26–45 tahun) dijadikan referensi. Analisis menunjukkan bahwa prevalensi aktivitas fisik kurang lebih tinggi pada kelompok kanak-kanak (10–11 tahun), remaja (12–25 tahun), dan lansia (≥ 60 tahun) dibandingkan dewasa, sedangkan kelompok pra lansia (46–59 tahun) tidak signifikan. Faktor jenis kelamin juga berpengaruh, dengan perempuan memiliki kecenderungan lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Selain itu, tingkat pendidikan berhubungan signifikan, di mana responden tanpa sekolah, berpendidikan dasar, maupun menengah menunjukkan prevalensi lebih rendah dibandingkan berpendidikan tinggi. Pada variabel pekerjaan, responden yang tidak bekerja memiliki prevalensi aktivitas fisik kurang lebih rendah dibandingkan yang bekerja. Berdasarkan hasil analisis multivariat akhir, variabel usia kelompok kanak-kanak (10–11 tahun) muncul sebagai faktor yang paling dominan berhubungan dengan kejadian aktivitas fisik kurang. Kelompok ini memiliki prevalensi aktivitas fisik kurang sebesar 1,21 kali lebih tinggi dibandingkan kelompok dewasa (26–45 tahun) setelah dikontrol oleh variabel jenis kelamin, pendidikan, dan pekerjaan (Adj PR=1,21; 95%CI: 1,16–1,25; $p<0,001$).

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa prevalensi aktivitas fisik kurang paling tinggi terdapat pada kelompok usia 10–11 tahun (92,5%), diikuti remaja 12–25 tahun (84,61%), lansia ≥ 60 tahun (82,04%), pra lansia 46–59 tahun (76,23%), dan terendah pada kelompok dewasa 26–45 tahun (74,98%). Uji regresi menghasilkan p -value 0,000, menegaskan adanya hubungan signifikan antara usia dengan kejadian aktivitas fisik kurang di Provinsi Jambi. Hasil ini mendukung berbagai penelitian yang mengindikasikan bahwa anak-anak dan remaja cenderung kurang aktif secara fisik akibat dominasi perilaku sedentari. Menurut laporan yang diterbitkan dalam jurnal *Children* tahun 2024, Sebagian besar anak dan remaja belum mampu memenuhi rekomendasi aktivitas fisik harian. Selain itu, tingginya waktu yang dihabiskan untuk perilaku sedentari turut berkontribusi terhadap rendahnya tingkat aktivitas fisik pada kelompok usia tersebut.(Habits, 2024) Penelitian lain yang

dilakukan di Indonesia menunjukkan bahwa durasi *screen time* yang tinggi berkontribusi terhadap penurunan aktivitas fisik dan kebugaran pada siswa.(Prakoso & Arief, 2024) Penelitian mengenai remaja di Indonesia menemukan bahwa aktivitas sehari-hari mereka banyak dipenuhi oleh kegiatan sedentari yang berhubungan dengan penggunaan layar.(Dwi et al., 2022)

Hasil analisis bivariat menunjukkan hubungan signifikan antara jenis kelamin dengan rendahnya aktivitas fisik pada penduduk usia 10-64 tahun di Provinsi Jambi ($p<0,001$). Hal ini mengindikasikan bahwa jenis kelamin berperan dalam menentukan tingkat aktivitas fisik seseorang. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Safitri dkk (2023), yang menemukan adanya hubungan bermakna antara jenis kelamin dengan aktivitas fisik. Dalam hal ini, perempuan cenderung memiliki aktivitas fisik yang lebih rendah dibandingkan laki-laki.(No et al., 2023) Penelitian lain juga mengungkapkan bahwa laki-laki cenderung lebih aktif secara fisik dibandingkan perempuan, karena lebih sering terlibat dalam aktivitas fisik berat maupun kegiatan olahraga.(Dan et al., 2024)

Berdasarkan hasil analisis bivariat, terdapat hubungan signifikan antara status pekerjaan dan aktivitas fisik kurang (p -value = 0,000). Responden yang bekerja memiliki proporsi aktivitas fisik kurang lebih tinggi, yaitu 84,55%, dibandingkan dengan responden yang tidak bekerja sebesar 73,98%. Kondisi ini dapat dijelaskan karena status pekerjaan memengaruhi tingkat aktivitas harian seseorang, baik melalui beban kerja maupun jenis aktivitas yang dilakukan, sehingga individu yang bekerja cenderung memiliki pola aktivitas fisik yang lebih teratur dibandingkan dengan mereka yang tidak bekerja. Hasil ini sejalan dengan penelitian pada pekerja di Indonesia yang menemukan bahwa aktivitas fisik pada kelompok pekerja dipengaruhi oleh kondisi kerja serta karakteristik pekerjaan, dengan uji statistik menunjukkan adanya hubungan signifikan ($p=0,038$). (Kamila et al., 2025) Temuan tersebut mengindikasikan bahwa tingkat aktivitas fisik individu yang bekerja cenderung dipengaruhi oleh beban kerja, durasi waktu kerja, serta jenis aktivitas yang dilakukan dalam pekerjaannya.

Noranti Siagian*, Rd. Halim, Marta Butar Butar, Hendra Dhermawan Sitanggang

Universitas Jambi

Korespondensi penulis: Noranti Siagian. *Email: siagiannoranti@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i7.3174>

Determinan aktivitas fisik kurang pada usia 10-64 tahun: Analisis data SKI tahun 2023

Berdasarkan hasil analisis, ditemukan adanya hubungan signifikan antara perilaku merokok dengan aktivitas fisik kurang ($p < 0,001$). Proporsi aktivitas fisik kurang paling tinggi terlihat pada kelompok tidak merokok (81,17%), diikuti oleh kelompok yang merokok setiap hari (72,87%) dan kelompok yang merokok tidak setiap hari (70,07%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Maharani (2025) yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara perilaku merokok dengan aktivitas fisik ($p = 0,011$). Hal tersebut mengindikasikan bahwa semakin tinggi intensitas perilaku merokok, maka aktivitas fisik individu cenderung berbeda secara signifikan, sehingga perilaku merokok dapat dipandang sebagai salah satu faktor yang memengaruhi pola aktivitas fisik seseorang. (Di et al., 2025) Penelitian pada remaja di SMKN 03 Kabupaten Tangerang juga menemukan adanya hubungan antara kebiasaan merokok dengan kebugaran jasmani pada remaja putra ($p = 0,020$). Temuan tersebut menegaskan bahwa kebiasaan merokok berpengaruh terhadap kebugaran jasmani. (Yusup et al., 2021)

Berdasarkan hasil analisis, tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara tingkat pendidikan dengan aktivitas fisik kurang ($p\text{-value} > 0,05$). Hasil penelitian ini konsisten dengan studi sebelumnya yang menunjukkan bahwa responden dengan pendidikan menengah maupun tinggi justru lebih banyak memiliki aktivitas fisik dalam kategori kurang. Secara statistik, penelitian tersebut juga menegaskan tidak adanya hubungan yang signifikan antara tingkat pendidikan terakhir dengan aktivitas fisik ($p = 0,679$). Kondisi ini dapat terjadi karena informasi mengenai aktivitas fisik saat ini sangat mudah diakses oleh semua lapisan masyarakat, sehingga tidak bergantung pada tingkat pendidikan yang dimiliki. (Batara et al., 2020)

Berdasarkan hasil analisis, tidak ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara tempat tinggal dengan aktivitas fisik kurang ($p = 0,976$). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zainuddin, dkk yang menunjukkan bahwa meskipun terdapat perbedaan kategori aktivitas fisik antara masyarakat kota dan desa, perbedaan tersebut tidak terlalu mencolok. Secara umum, pola aktivitas fisik yang ditunjukkan antar

wilayah cenderung serupa, sehingga perbedaan tempat tinggal tidak memberikan pengaruh yang berarti terhadap tingkat aktivitas fisik. (Zainuddin et al., 2024) Selain itu, penelitian berbasis data nasional Indonesia menunjukkan bahwa aktivitas fisik dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti usia, gaya hidup, dan kebiasaan, bukan semata-mata berdasarkan lokasi tempat tinggal. (Anindya et al., 2023) Selain itu, penelitian lain juga menunjukkan bahwa meskipun terdapat perbedaan karakteristik aktivitas fisik antara masyarakat perkotaan dan perdesaan, perbedaan tersebut tidak cukup besar untuk memberikan pengaruh dominan dari faktor tempat tinggal terhadap aktivitas fisik. Hasil ini menegaskan bahwa tempat tinggal bukan merupakan determinan utama, melainkan aktivitas fisik lebih banyak dipengaruhi oleh faktor lain seperti gaya hidup, kebiasaan, serta aktivitas sehari-hari individu. (Sekolah et al., 2026)

Berdasarkan hasil analisis, tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara status obesitas dengan aktivitas fisik kurang ($p = 0,111$). Hasil penelitian ini sejalan dengan studi pada remaja di Kota Bitung yang menunjukkan tidak adanya hubungan antara obesitas dengan aktivitas fisik berdasarkan uji Chi-square ($p = 0,486$). Dalam penelitian tersebut, sebagian besar responden obesitas justru memiliki aktivitas fisik dalam kategori sedang (52 dari 60 responden), sehingga tidak ditemukan perbedaan yang bermakna antara status obesitas dan tingkat aktivitas fisik. Temuan ini memperkuat bahwa obesitas bukan merupakan faktor utama yang menentukan aktivitas fisik, melainkan terdapat faktor lain yang lebih berpengaruh. (Batara et al., 2020).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai determinan aktivitas fisik kurang berdasarkan karakteristik sosiodemografi (Analisis Data SKI 2023), dapat disimpulkan bahwa prevalensi aktivitas fisik kurang masih tergolong tinggi, dengan proporsi responden yang memiliki aktivitas fisik kurang lebih besar dibandingkan dengan yang memiliki aktivitas fisik cukup. Gambaran umum responden menunjukkan mayoritas berada pada kelompok usia dewasa, berjenis kelamin perempuan, berpendidikan

Noranti Siagian*, Rd. Halim, Marta Butar Butar, Hendra Dhermawan Sitanggang

Universitas Jambi

Korespondensi penulis: Noranti Siagian. *Email: siagiannoranti@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i7.3174>

Determinan aktivitas fisik kurang pada usia 10-64 tahun: Analisis data SKI tahun 2023

menengah, tidak bekerja, tinggal di wilayah perdesaan, tidak merokok, serta memiliki status gizi tidak obesitas. Faktor-faktor yang terbukti berhubungan signifikan dengan aktivitas fisik kurang meliputi usia, jenis kelamin, pekerjaan, dan perilaku merokok, sedangkan tingkat pendidikan, tempat tinggal, dan status gizi (obesitas) tidak menunjukkan hubungan signifikan. Analisis multivariat mengidentifikasi usia sebagai faktor dominan yang paling berpengaruh terhadap aktivitas fisik kurang setelah dikontrol oleh variabel lain.

DAFTAR PUSTAKA

Batara, D., Bodhi, W., & Kepel, B. J. (2020). Hubungan obesitas dengan tekanan darah dan aktivitas fisik pada remaja di Kota Bitung. *Jurnal E-Biomedik*, 4(1), 0–5.

Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2023). *What Counts as Physical Activity for Adults*. Centers for Disease Control and Prevention, U.S. Department of Health and Human Services. diakses dari: <https://www.cdc.gov/physical-activity-basics/adding-adults/what-counts.html>

Dwi, F., Biddle, S. J. H., Agung, A., Thomas, G., & Cocker, K. De. (2022). Journal of Exercise Science & Fitness Physical activity and sedentary behaviour of female adolescents in Indonesia : A multi-method study on duration , pattern and context. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 20(2), 128–139.

Kamila, N. D., Koerniawati, R. D., & Siregar, M. H. (2025). *Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas Hubungan Status Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Kelelahan Kerja Karyawan PT X The Association of Nutritional Status and Physical Activity with Work Fatigue on Workers in PT X*. 6(1), 103–108. <https://doi.org/10.62870/jgkp.v6i1.29173>

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Laporan Risesdas 2018 Nasional.pdf. In *Lembaga Penerbit Balitbangkes* (pp. 70–75). Diakses dari: https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514/1/Laporan_Risesdas_2018_Nasional.pdf

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2013). *Riset Kesehatan Dasar 2013*. diakses dari: <https://doi.org/10.1126/science.127.3309.1275>

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023. *Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan*. Diakses dari: <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/hasil-ski-2023/>

Listyanto, A., & N., J. D. H. (n.d.). Hubungan Kebiasaan Merokok dengan Tingkat Kebugaran Jasmani. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 3(1), 208–210.

Maulani, S. A. D., & Djuwita, R. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas Sentral pada Usia≥ 40 Tahun di Indonesia (Analisis Data Indonesian Family Life Survey 5). *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*, 6(2), 159-167.

Pan American Health Organization. (2024). Insufficient Physical Activity. *WHO Press, World Health Organization*. diakses dari: <https://www.paho.org/en/topics/physical-activity>

Prakoso, A. B., Arief, N. A., Muin, A., & Wardani, N. K. (2024). Correlation between screen time and physical activity to student's physical fitness. *Jurnal Keolahragaan*, 12(2), 164-174.

Shendell, D. G., Aggarwal, J., Campbell, M. L. F., Gonzalez, L. N., Kaplun, E., Koshy, K., & Mackie, T. I. (2021). Fall 2020 covid-19 needs assessment among new jersey secondary school educational professionals. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(8), 1–13.

Sholihah, S. N., Judiono, J., Saleky, Y. W., Rahmat, M., Pusparini, P., Suprihartono, F. A., & Fauziyah, R. R. N. (2024). Energi, Karbohidrat, Serat, dan Aktivitas Fisik: Kontributor Kegemukan pada Siswa SMA. *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 34(4), 1002–1013.

World Health Organization. (2022). Global Status Report on Physical Activity 2022. In *WHO Press, World Health Organization*. Diakses dari: <https://www.who.int/teams/health-promotion/physical-activity/global-status-report-on-physical-activity-2022>

Noranti Siagian*, Rd. Halim, Marta Butar Butar, Hendra Dhermawan Sitanggang

Universitas Jambi

Korespondensi penulis: Noranti Siagian. *Email: siagiannoranti@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i7.3174>

Determinan aktivitas fisik kurang pada usia 10-64 tahun: Analisis data SKI tahun 2023

- World Health Organization. (2024). Nearly 1.8 billion adults at risk of disease from not doing enough physical activity. *WHO Press, World Health Organization*. diakses dari: <https://www.who.int/news/item/26-06-2024-nearly-1.8-billion-adults-at-risk-of-disease-from-not-doing-enough-physical-activity>
- World Health Organization. (2024). *Global levels of physical inactivity in adults: off track for 2030*. World Health Organization. Diakses dari: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240096905>
- Widiyatmoko, F., & Hadi, H. (n.d.). Tingkat Aktivitas Fisik Siswa Di Kota Semarang. *Journal Sport Area*, 3(2), 140.
- Yusup, M., Rochmani, S., & Yatsi, Stik. (2021). Hubungan Kebiasaan Merokok Dengan Kebugaran Jasmani Pada Remaja Putra di SMKN 03 Kabupaten Tangerang Tahun 2020 The Relationship of Smoking Habits with Physical Fitness in Adolescent Boys at State Vocational High School 3 Tangerang Regency in 2020. *Nusantara Hasana Journal*, 1(2),
- Zainuddin, Z., Ma'arif, I., & Prasetyo, G. (2024). Tingkat aktivitas fisik berdasarkan tempat tinggal perkotaan dan pedesaan. *Bravo's: Jurnal Program Studi Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*, 12(2), 159–168.

Noranti Siagian*, Rd. Halim, Marta Butar Butar, Hendra Dhermawan Sitanggang

Universitas Jambi

Korespondensi penulis: Noranti Siagian. *Email: siagiannoranti@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/quilt.v6i7.3174>