

Pengaruh Penyuluhan dengan Media Film terhadap *Health Belief Model* Aktivitas Fisik pada Siswa/I SMP PGRI 363 Pondok Petir

Salwa Octavia^{1*}, Rifki Luthfiyan Ramadhan², Maudy Mutiarahman³, Luqman Effendi⁴

¹⁻⁴ Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Jakarta, Indonesia

*Penulis Korespondensi: salwaoctavia@gmail.com

Abstract: Adolescents have low levels of physical activity, one of which is caused by poor perceptions of the components of the Health Belief Model (HBM), while a sedentary lifestyle increases the risk of long-term health problems. This study aims to describe the HBM (*perceived susceptibility, perceived severity, perceived benefits, perceived barriers, self-efficacy, and cues to action*) in students before counseling, and analyze the differences in HBM (*perceived susceptibility, perceived severity, perceived benefits, perceived barriers*) after counseling with film media. The study used a quasi-experimental design with a cross-sectional approach, involving 51 eighth-grade students of SMP PGRI 363 Pondok Petir who were selected using a total sampling technique. Data were collected using pre-test and post-test questionnaires, then analyzed descriptively using the median as the cut-off point. The results showed an increase in all four HBM constructs evaluated: *perceived susceptibility* increased by 50.0% (median 14 to 21), *perceived severity* increased by 44.4% (18 to 26), *perceived benefits* increased by 44.0% (25 to 36), and *perceived barriers* increased by 54.5% (11 to 17). Before the counseling, the majority of students were in the medium category for *self-efficacy* (65%) and *cues to action* (96%), but these two constructs were not re-evaluated after the counseling. Further research is needed to fully measure the increase in students' HBM perceptions of physical activity through film media.

Keywords: Adolescents; Counseling; Health Belief Model; Physical Activity; Sedentary Lifestyle.

Abstrak: Remaja memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah, salah satunya disebabkan oleh persepsi yang kurang baik terhadap komponen *Health Belief Model* (HBM), sementara gaya hidup sedentari meningkatkan risiko gangguan kesehatan jangka panjang. Penelitian ini bertujuan menggambarkan HBM (*perceived susceptibility, perceived severity, perceived benefits, perceived barriers, self-efficacy, dan cues to action*) pada siswa/i sebelum penyuluhan, serta menganalisis perbedaan HBM (*perceived susceptibility, perceived severity, perceived benefits, perceived barriers*) sesudah penyuluhan dengan media film. Penelitian menggunakan desain eksperimen semu dengan pendekatan cross-sectional, melibatkan 51 siswa/i kelas VIII SMP PGRI 363 Pondok Petir yang dipilih dengan teknik total sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner *pre-test* dan *post-test*, kemudian dianalisis secara deskriptif menggunakan median sebagai cut-off point. Hasil menunjukkan peningkatan pada keempat konstruk HBM yang dievaluasi: *perceived susceptibility* naik 50,0% (median 14 menjadi 21), *perceived severity* naik 44,4% (18 menjadi 26), *perceived benefits* naik 44,0% (25 menjadi 36), dan *perceived barriers* naik 54,5% (11 menjadi 17). Sebelum penyuluhan, mayoritas siswa/i berada pada kategori sedang untuk *self-efficacy* (65%) dan *cues to action* (96%), namun kedua konstruk ini tidak dievaluasi kembali setelah penyuluhan. Penelitian lanjutan diperlukan untuk mengukur secara lengkap peningkatan persepsi HBM siswa/i terhadap aktivitas fisik melalui media film.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik; Health Belief Model; Penyuluhan; Remaja; Sedentary Lifestyle.

1. PENDAHULUAN

Menurut (WHO, 2020), aktivitas fisik didefinisikan sebagai aktivitas fisik apa pun yang dihasilkan oleh otot rangka dan membutuhkan pengeluaran energi untuk memenuhi kebutuhan energi dalam aktivitas sehari-hari, seperti bepergian, bekerja di tangga rumah, atau melakukan aktivitas struktural. WHO menyarankan agar anak-anak dan remaja berusia 5 hingga 17 tahun berolahraga setidaknya 60 menit setiap hari (WHO, 2020; Yuda Purwanto, 2023). Oleh karena itu, gaya hidup yang tidak bergerak ditandai dengan penggunaan energi yang rendah saat duduk atau berbaring, seperti duduk atau diam untuk waktu yang lama (Chauhan and Badola, 2025),

Naskah Masuk: 21 Maret 2026; Revisi: 24 April 2026; Diterima: 29 Mei 2026; Terbit: 31 Mei 2026

yang meningkatkan risiko bagi orang yang tidak aktif secara fisik hingga tiga kali lipat dibandingkan dengan orang yang aktif secara fisik (Kristanto and Rahman, 2026). Jumlah orang Indonesia usia lebih dari 10 tahun yang terlibat dalam aktivitas fisik meningkat dari 26,1% pada 2013 menjadi 33,5% pada 2018 menurut data nasional (Anindya *et al.*, 2022), dan mencapai 37,4% pada tahun 2023. Menurut (Kemenkes BKPK, 2023), remaja awal usia 10-14 tahun merupakan kelompok dengan tingkat aktivitas fisik tertinggi di Indonesia, yaitu 58%.

Aktivitas fisik remaja pada tingkat global menunjukkan, bahwa 81% remaja berusia 11 hingga 17 tahun di seluruh dunia kurang aktif secara fisik. Data komprehensif yang dihimpun dari 146 negara ini mengindikasikan bahwa sekitar 4 dari 5 remaja belum memenuhi rekomendasi standar kesehatan untuk bergerak minimal 60 menit per hari dengan intensitas sedang hingga kuat. Berdasarkan data tahun 2022 (Guthold *et al.*, 2020). Data aktivitas fisik pada remaja di tingkat regional seperti Asia Pasifik yang berpenghasilan tinggi mencatat tingkat prevalensi tertinggi mencapai 48,1%, disusul oleh Asia Selatan sebesar 45,4% yang sekaligus memiliki ketimpangan gender terbesar. Tingkat prevalensi yang cukup tinggi juga ditemukan di kawasan Asia Tengah, Afrika Utara, dan Timur Tengah dengan angka 38,5%, serta kawasan Amerika Latin dan Karibia sebesar 36,6%. Sementara itu, negara-negara Barat berpenghasilan tinggi mencatat prevalensi sebesar 27,7% namun menunjukkan tren penurunan yang positif. Di Asia Timur dan Asia Tenggara, prevalensinya berada di angka 24,6% dengan catatan unik bahwa laki-laki dilaporkan lebih kurang beraktivitas fisik dibandingkan perempuan, sedangkan Eropa Tengah dan Timur berada di angka 22,7% dengan tingkat kurangnya aktivitas fisik yang hampir serupa antara laki-laki dan perempuan. Adapun tingkat prevalensi terendah ditempati oleh Afrika Sub-Sahara dengan 16,8% dan Oceania pada angka 13,6%, di mana kedua wilayah ini diprediksi berada pada jalur yang tepat (*on track*) untuk memenuhi target global terkait peningkatan aktivitas fisik (Strain *et al.*, 2024). Di Indonesia sendiri menurut data dari Survei Kesehatan Indonesia (SKI), prevalensi tingkat aktivitas fisik pada siswa sekolah termasuk kategori cukup (46,1%) dan aktivitas fisik kurang (53,9%). Tingkat provinsi, Kalimantan Barat pada penduduk usia diatas 10 tahun terbagi atas aktivitas fisik cukup (60,4%) dan aktivitas fisik kurang (39,6%). Alasan penduduk Kalimantan Barat usia >10 tahun tidak melakukan aktivitas fisik karena kurangnya waktu (52,7%), malas (31,2%), lanjut usia (16,4%) dan tidak mempunyai rekan (10,5%) (Kemenkes RI, 2023). Pada wilayah perkotaan penyangga ibu kota seperti Kota Depok, gambaran aktivitas fisik remaja pada tahun 2020 yang melibatkan 364 responden siswa sekolah menengah pertama dan menengah atas, diketahui bahwa remaja memiliki tingkat aktivitas fisik rendah yaitu (57,1%)

Temuan dari (Bachtiar *et al.*, 2024) menyiratkan bahwa mayoritas remaja di Kota Depok memiliki tingkat aktivitas fisik yang minim.

Aktivitas fisik pada remaja merupakan isu kesehatan masyarakat yang mendesak secara global. Lebih dari 80% remaja usia sekolah di seluruh dunia tidak memenuhi rekomendasi aktivitas fisik minimal 1 jam per (Guthold *et al.*, 2020). Untuk memahami faktor psikologis yang memengaruhi perilaku ini, *Health Belief Model* (HBM) telah banyak digunakan sebagai kerangka teori. Model HBM mencakup 6 variabel utama, yaitu: *perceived susceptibility*, *perceived severity*, *perceived benefits*, *perceived barriers*, *cues to action*, dan *self-efficacy* (Berhimpong, Rattu and Pertiwi, 2020). Pada variabel *perceived susceptibility*, penelitian menunjukkan bahwa keyakinan individu terhadap risiko penyakit akibat kurang bergerak berkontribusi pada keputusan untuk melakukan aktivitas fisik. *Perceived susceptibility* mengacu pada keyakinan bahwa ketidakaktifan dikaitkan dengan risiko penyakit seperti obesitas dan diabetes, sehingga individu yang memiliki persepsi ini lebih cenderung melakukan aktivitas fisik sebagai tindakan preventif (Zahra, Khoshraftar and Zanganeh, 2024). Hal ini sejalan dengan temuan pada remaja putri di Isfahan, Iran, di mana intensitas *perceived susceptibility* berhubungan secara positif dengan durasi aktivitas fisik pada waktu luang, transportasi, dan total aktivitas fisik secara keseluruhan (Moeini *et al.*, 2017). Terkait *perceived severity*, riset mengonfirmasi bahwa pemahaman remaja tentang konsekuensi serius dari ketidakaktifan fisik berperan mendorong perubahan perilaku. *Perceived severity* berkaitan dengan pemahaman tentang konsekuensi ketidakaktifan, mulai dari sakit hingga kematian, sehingga pemahaman yang jelas mengenai dampak serius ini memotivasi perubahan gaya hidup termasuk keterlibatan dalam aktivitas fisik (Zahra, Khoshraftar and Zanganeh, 2024). Sebuah studi pada mahasiswa di China membuktikan bahwa *perceived severity* berkorelasi positif dengan dukungan sosial sebaya, yang pada gilirannya berhubungan dengan peningkatan aktivitas fisik (Sheng, Gong and Zhou, 2023). Pada *perceived benefits*, bukti-bukti penelitian secara konsisten menunjukkan hubungan positifnya dengan aktivitas fisik remaja. Aktivitas fisik berkorelasi positif dengan *perceived benefits* dan *exercise self-efficacy*, sehingga menciptakan pola pikir positif yang membuka jalan bagi perubahan perilaku (Sheng, Gong and Zhou, 2023). Studi pada remaja putri di Belgia juga menemukan bahwa persepsi keuntungan, seperti rasa senang, kebersamaan dengan teman, dan tidak merasa bosan, memediasi sejumlah hubungan antara variabel orang tua dan teman sebaya dengan tingkat aktivitas fisik remaja perempuan, dengan proporsi mediasi yang melebihi 60% (Deforche *et al.*, 2016). Sebaliknya, persepsi hambatan (*perceived barriers*) secara konsisten diidentifikasi sebagai faktor yang paling dominan menghambat aktivitas fisik pada remaja. Hambatan yang paling sering

dilaporkan remaja perempuan adalah kurangnya dukungan dari teman sebaya, keluarga, dan guru, serta keterbatasan waktu (Biddle *et al.*, 2021). Penelitian di Norwegia juga mengonfirmasi bahwa hambatan aktivitas fisik yang dipersepsikan remaja sendiri meliputi pengalaman negatif dengan olahraga di sekolah, keraguan tentang penampilan fisik, pembatasan dari keluarga dan teman, serta kurangnya akses terhadap area hijau dan fasilitas olahraga (Karchynskaya *et al.*, 2024). *Self-efficacy* terbukti menjadi prediktor paling kuat dan konsisten terhadap aktivitas fisik remaja dalam kerangka HBM, menandakan peran sentralnya sebagai mediator (Sheng, Gong and Zhou, 2023). Studi longitudinal di Norwegia menemukan bahwa *self-efficacy* yang lebih tinggi memengaruhi pilihan aktivitas, ketekunan saat menghadapi tantangan atau hambatan, dan intensitas keterlibatan dalam tugas fisik, serta bahwa laki-laki secara konsisten melaporkan *self-efficacy* yang lebih tinggi dibandingkan perempuan (Aandstad, Holden and Kowalski, 2024). Temuan tersebut diperkuat oleh penelitian di kalangan remaja putri yang menunjukkan bahwa *self-efficacy* diidentifikasi sebagai salah satu korelat terpenting dari aktivitas fisik remaja perempuan, dengan keyakinan diri yang lebih tinggi untuk aktif secara fisik berperan sebagai mediator kunci antara faktor sosial dan perilaku aktif (Deforche *et al.*, 2016).

Di SMP PGRI 363 Pondok Petir, Tangerang Selatan, juga terlihat kondisi ini. Siswa menjalani gaya hidup sedentari karena tidak melakukan olahraga dan banyak menggunakan perangkat digital. Penelitian menunjukkan bahwa kurangnya aktivitas fisik pada remaja dikaitkan dengan kurangnya persepsi mereka terhadap risiko penyakit, tingkat keparahan dampak kesehatan jangka panjang, penghayatan manfaat bergerak aktif, dan barriers untuk berolahraga. Selain itu, kurangnya aktivitas fisik juga dikaitkan dengan kurangnya *self-efficacy* atau insentif untuk tetap aktif (Alyafei and Easton-Carr, 2026; Moin *et al.*, 2026). Oleh karena itu, upaya promosi kesehatan yang efektif perlu diarahkan untuk mengubah persepsi-persepsi tersebut secara simultan (Moin *et al.*, 2026). Salah satu faktor penyebabnya adalah kurangnya kesadaran di kalangan siswa/i tentang pentingnya aktivitas fisik dan kehidupan sehari-hari, yang berarti bahwa promosi kesehatan yang efektif diperlukan untuk meningkatkan kesadaran tersebut.

Karena film memiliki kemampuan unik untuk memengaruhi persepsi dan perilaku remaja, film dipilih sebagai media penyuluhan. Film menyampaikan pesan kesehatan melalui narasi visual yang menyenangkan dan relevan dengan kehidupan remaja, membuatnya lebih mudah diserap dan diinternalisasi. Ini berbeda dengan pendekatan ceramah konvensional. Dibandingkan dengan pendekatan pendidikan kesehatan konvensional, intervensi pendidikan kesehatan berbasis video secara konsisten menunjukkan peningkatan pengetahuan dan

perubahan sikap pada remaja Indonesia (Sari, Sarumi and Aifu, 2024). Film sangat baik sebagai alat pendidikan karena dapat menunjukkan risiko gaya hidup yang tidak bergerak, memberikan model peran yang efektif untuk mengatasi hambatan sehari-hari untuk tetap bergerak, dan menimbulkan rasa urgensi personal untuk mengubah perilaku. Menurut HBM, film berfungsi sebagai insentif untuk tindakan. Ini dapat meningkatkan persepsi siswa terhadap *susceptibility*, *severity*, *benefits*, dan *self-efficacy* sekaligus menurunkan persepsi hambatan mereka terhadap aktivitas fisik (Alyafei and Easton-Carr, 2026). Film ini berfungsi sebagai isyarat untuk bertindak yang membantu siswa mengetahui tentang risiko gaya hidup sedentari dan keuntungan dan dorongan untuk hidup aktif.

Masa remaja SMP adalah fase transisi penting yang sangat rentan terhadap pembentukan kebiasaan hidup yang bertahan lama. Karena menyentuh aspek emosional dan kognitif secara bersamaan, tayang film terbukti memiliki kemampuan luar biasa untuk memengaruhi persepsi remaja. Film mampu mengubah pemikiran remaja tentang bahaya gaya hidup yang tidak aktif, menumbuhkan keyakinan tentang manfaat aktivitas fisik, dan menghilangkan hambatan psikologis yang menghalangi remaja untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik (Sari, Sarumi and Aifu, 2024). Akibatnya, penyuluhan melalui media film dipilih sebagai metode pengobatan yang tepat untuk kelompok usia ini. Tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut: (1) memperoleh pemahaman tentang gambaran HBM (*perceived susceptibility*, *perceived severity*, *perceived benefits*, *perceived barriers*, *self-efficacy*, dan *cues to action*) sebelum penyuluhan dengan media film; (2) memperoleh pemahaman tentang gambaran HBM (*perceived susceptibility*, *perceived severity*, *perceived benefits*, *perceived barriers*) setelah penyuluhan dengan media film; dan (3) memperoleh pemahaman tentang perbedaan HBM (*perceived susceptibility*, *perceived severity*, *perceived benefits*, *perceived barriers*) sebelum dan sesudah penyuluhan pada siswa/i SMP PGRI 363 Pondok Petir.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan desain eksperimen semu dengan pendekatan *cross-sectional*, yang bertujuan untuk mengetahui gambaran HBM (*perceived susceptibility*, *perceived severity*, *perceived benefits*, *perceived barriers*, *self-efficacy*, dan *cues to action*) pada siswa/i sebelum penyuluhan serta perbedaan HBM (*perceived susceptibility*, *perceived severity*, *perceived benefits*, *perceived barriers*) sesudah penyuluhan dengan media film.

Penelitian dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 20 Mei 2026 di SMP PGRI 363 Pondok Petir, Tangerang Selatan. Populasi penelitian adalah setiap siswa/i kelas VIII SMP PGRI 363 Pondok Petir. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik total sampling, yaitu pengumpulan

seluruh siswa/i kelas VIII yang hadir pada saat sesi penyuluhan berlangsung. Responden berjumlah kurang lebih 51 orang, terdiri dari 26 siswa/i perempuan (51%) dan 25 siswa/i laki-laki (49%), dengan usia berkisar antara 13 sampai 16 tahun (mayoritas berusia 14 tahun sebanyak 26 siswa/i dan 15 tahun sebanyak 18 siswa/i). Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner *pre-test* dan *post-test* struktural berdasarkan HBM, yang meliputi *perceived susceptibility*, *perceived severity*, *perceived benefits*, *perceived barrier*, *self-efficacy*, dan *cues to action*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan *Google Form* yang diisi siswa/i dan dilakukan sebelum penyuluhan menggunakan media film dan dilakukan lagi setelah menerima penyuluhan dengan media film. Data yang dikumpulkan kemudian dianalisis secara deskriptif menggunakan nilai median sebagai *cut of point* karena data tidak terdistribusi normal dan dilanjutkan dengan menghitung prosentasi masing-masing variabel.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Responden.

Karakteristik	n	%
Perempuan	26	51.0
Laki-laki	25	49.0
Usia 13 tahun	2	3.9
Usia 14 tahun	26	51.0
Usia 15 tahun	18	35.3
Usia 16 tahun	5	9.8

Tabel 1. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa studi ini melibatkan 51 siswa/i kelas VIII SMP PGRI 363 Pondok Petir, terdiri dari 26 siswa/i perempuan (51%) dan 25 siswa/i laki-laki (49%). Mayoritas responden berusia antara 13 hingga 16 tahun, dengan 26 siswa/i (51%) berusia 14 tahun dan 18 siswa/i (35%) berusia antara 15 tahun, sedangkan sisanya berusia antara 13 dan 16 tahun. Karakteristik usia ini sejalan dengan rentang usia remaja awal yang, menurut banyak penelitian, merupakan masa kritis dalam kehidupan, termasuk aktivitas fisik dan gaya hidup sedentari, yang cenderung berlangsung hingga usia tua.

Tabel 2. Gambaran HBM Tentang Aktivitas Fisik Siswa/I SMP PGRI 363 Pondok Petir Sebelum Penyuluhan.

Komponen HBM	Tingkat	f	%
<i>Perceived Susceptibility</i>	Tinggi	25	49
	Sedang	26	51
<i>Perceived Severity</i>	Tinggi	21	41
	Sedang	30	59
<i>Perceived Benefits</i>	Tinggi	25	49
	Sedang	26	51
<i>Perceived Barriers</i>	Sedang	20	39
	Rendah	31	61
<i>Self-Efficacy</i>	Tinggi	18	35
	Sedang	33	65
<i>Cues to Action</i>	Tinggi	2	4
	Sedang	49	96

Tabel 3. Gambaran HBM Tentang Aktivitas Fisik Siswa/I SMP PGRI 363 Pondok Petir Setelah Penyuluhan.

Komponen HBM	Tingkat	f	%
<i>Perceived Susceptibility</i>	Tinggi	25	49
	Sedang	26	51
<i>Perceived Severity</i>	Tinggi	25	49
	Sedang	26	51
<i>Perceived Benefits</i>	Tinggi	25	49
	Sedang	26	51
<i>Perceived Barriers</i>	Sedang	23	45
	Rendah	28	55
<i>Self-Efficacy</i>	Tinggi	-	-
	Sedang	-	-
<i>Cues to Action</i>	Tinggi	-	-
	Sedang	-	-

Tabel 4. Perbedaan HBM Tentang Aktivitas Fisik Siswa/I SMP PGRI 363 Pondok Petir Sebelum dan Setelah Penyuluhan.

Komponen HBM	Median Sebelum Penyuluhan	Median Setelah Penyuluhan	Perbedaan	Kenaikan (%)
<i>Perceived Susceptibility</i>	14	21	7	50,0
<i>Perceived Severity</i>	18	26	8	44,4
<i>Perceived Benefits</i>	25	36	11	44,0
<i>Perceived Barriers</i>	11	17	6	54,5
<i>Self-Efficacy</i>	15	-	-	-
<i>Cues to Action</i>	18			

Gambaran Hasil *Pre-Test*

Hasil *pre-test*, yang diberikan kepada 51 siswa/i, menunjukkan bahwa pengetahuan dan persepsi siswa/i tentang pentingnya aktivitas fisik dan gaya hidup sedentari umumnya berada dalam kategori sedang menuju rendah, dengan variasi yang sangat jelas. Hasil konstruksi tersebut ditunjukkan pada Tabel 5.

Tabel 5. Gambaran Skor *Pre-Test* Siswa/i pada Enam Konstruk HBM (n=51).

Konstruk HBM	Skor Rata-Rata	Skor Maks. Teoritis	Persentase	Rentang Skor Aktual
<i>Perceived Susceptibility</i>	14,71	32	46,0%	8-24
<i>Perceived Severity</i>	17,12	36	47,5%	10-27
<i>Perceived Benefits</i>	24,25	48	50,5%	12-36
<i>Perceived Barriers</i>	11,98	36	33,3%	9-24
<i>Self-Efficacy</i>	15,00	28	53,6%	9-22
<i>Cues to Action</i>	15,41	44	35,0%	11-29

Berdasarkan Tabel 5, skor rata-rata tertinggi terdapat pada konstruk *perceived benefits* (24,25/48; 50,5%), diikuti *self-efficacy* (15,00/28; 53,6%), sedangkan skor terendah terdapat

pada konstruk *perceived barriers* (11,98/36; 33,3%) dan *cues to action* (15,41/44; 35,0%). *Perceived susceptibility* (14,71/32; 46,0%) dan *perceived severity* (17,12/36; 47,5%) berada pada kategori sedang. Secara umum, siswa/i lebih menyadari manfaat aktivitas fisik dibandingkan risiko kesehatan pribadinya, sementara hambatan dan dorongan eksternal masih menjadi aspek yang paling lemah sebelum penyuluhan dilakukan.

Gambaran Hasil *Post-Test*

Hasil *post-test* pada empat konstruk yang terukur (*perceived*, *susceptibility*, *perceived severity*, *perceived benefits*, dan *perceived barriers*) menunjukkan peningkatan skor rata-rata dibandingkan *pre-test* (Tabel 2.). *Self-efficacy* dan *cues to action* tidak diukur pada kuesioner *post-test*, sehingga tidak ditampilkan pada tabel ini.

Tabel 6. Gambaran Skor *Post-Test* Siswa/i pada Empat Konstruk HBM (n=51).

Konstruk HBM	Skor Rata-Rata	Skor Maks. Teoritis	Persentase	Rentang Skor Aktual
<i>Perceived Susceptibility</i>	21,06	32	65,8%	11-32
<i>Perceived Severity</i>	24,59	36	68,3%	13-36
<i>Perceived Benefits</i>	34,18	48	71,2%	12-48
<i>Perceived Barriers</i>	17,92	36	49,8%	9-33

Berdasarkan Tabel 6, *perceived benefits* memiliki skor rata-rata tertinggi (34,18/48; 71,2%), diikuti *perceived severity* (24,59/36; 68,3%) dan *perceived susceptibility* (21,06/32; 65,8%), sedangkan *perceived barriers* tetap menjadi yang terendah (17,92/36; 49,8%). Peningkatan persentase pada seluruh konstruk yang terukur menunjukkan bahwa penyuluhan dengan media film berhasil memperkuat persepsi siswa/i terhadap risiko, keseriusan, dan manfaat aktivitas fisik, meskipun hambatan eksternal masih relatif tinggi dirasakan setelah intervensi.

Pembahasan Terintegrasi

Secara keseluruhan, hasil HBM menunjukkan karakteristik yang khas pada tahap pra-intervensi: siswa/i lebih menyadari manfaat aktivitas fisik daripada risiko kesehatan yang memengaruhi mereka secara pribadi, sementara hambatan dan faktor eksternal lebih sulit diatasi. Ini sejalan dengan analisis sistematis intervensi aktivitas fisik berbasis sekolah, yang menunjukkan bahwa efektivitas intervensi sangat meningkatkan kemampuan program untuk mengurangi hambatan (Moin *et al.*, 2026). Situasi ini juga konsisten dengan tren nasional yang menunjukkan peningkatan proporsi orang yang melakukan aktivitas fisik dari tahun ke tahun (Anindya *et al.*, 2022; Kemenkes BKPK, 2023), termasuk prevalensi gerakan di kalangan remaja awal Indonesia (Kemenkes BKPK, 2023).

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penyuluhan dengan media film meningkatkan seluruh struktur HBM. Persepsi kepekaan meningkat dari median 14 sebelum penyuluhan menjadi 21 sesudah penyuluhan, naik 50,0%. Pada saat sebelum penyuluhan, 25 siswa/i (49 persen) memiliki persepsi kepekaan tinggi dan 26 siswa/i (51%) memiliki persepsi kepekaan sedang. Ini menunjukkan pergeseran positif pada distribusi skor. Persepsi keparahan meningkat dari median 18 menjadi 26, naik 44,4%; sebelum penyuluhan 21 siswa/i (41%) dan sesudah menjadi 25 siswa/i (49%) kategori tinggi; dan persepsi keuntungan meningkat dari median 25 menjadi 36, naik 44,0%; sebelum penyuluhan 25 siswa/i (49%) dan sesudah menjadi 25 siswa/i (49%) kategori tinggi, namun dengan skor median yang jauh lebih tinggi. Persepsi hambatan meningkat dari median 11 menjadi 17, naik 54,5%; dan sebelum penyuluhan 20 siswa/i (39%) kategori sedang dan sesudah menjadi 23.

Siswa/i (45%) dalam kategori sedang menunjukkan bahwa mereka lebih menyadari tantangan dan lebih siap untuk menanganinya. Peningkatan pada semua konstruk ini sejalan dengan penelitian tentang intervensi pendidikan kesehatan berbasis video untuk remaja Indonesia, yang secara konsisten menunjukkan peningkatan pengetahuan dan perubahan persepsi setelah penggunaan media audio-visual dibandingkan dengan situasi sebelumnya (Sari, Sarumi and Aifu, 2024). Kegiatan penyuluhan di SMP PGRI 363 Pondok Petir dilaksanakan pada Rabu, 20 Mei 2026, dengan menggunakan kombinasi video pendidikan, permainan interaktif, diskusi, dan Quizizz. Sebanyak 51 siswa mengikuti kegiatan dengan antusias dan mendapatkan dukungan penuh dari sekolah. Secara keseluruhan, film telah terbukti berguna sebagai insentif untuk tindakan yang dapat meningkatkan konstruksi HBM siswa/i tentang aktivitas fisik. Untuk mendorong perubahan perilaku aktif pada remaja, intervensi ini cocok sebagai pendekatan promosi kesehatan berbasis sekolah (Moin *et al.*, 2026).

4. KESIMPULAN

Penelitian ini melibatkan 51 siswa/i kelas VIII SMP PGRI 363 Pondok Petir dalam kegiatan penyuluhan menggunakan media film tentang aktivitas fisik berbasis *Health Belief Model* (HBM). Sebelum penyuluhan, sebagian besar siswa/i memiliki *perceived susceptibility* sedang (51%), *perceived severity* sedang (59%), *perceived benefits* yang hampir seimbang antara tinggi (49%) dan sedang (51%), *perceived barriers* rendah (61%), *self-efficacy* yang dominan sedang (65%), serta *cues to action* yang sangat dominan sedang (96%), menunjukkan bahwa siswa/i masih minim mendapat dorongan eksternal (*cues to action*) sebelum penyuluhan dilakukan. Setelah penyuluhan, terjadi peningkatan pada seluruh konstruk HBM yang dapat

dibandingkan: *perceived susceptibility* naik 50,0% (median 14 menjadi 21), *perceived severity* naik 44,4% (median 18 menjadi 26), *perceived benefits* naik 44,0% (median 25 menjadi 36), dan *perceived barriers* naik 54,5% (median 11 menjadi 17). Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan dengan media film efektif dalam meningkatkan persepsi HBM siswa/i terkait aktivitas fisik. Penelitian lanjutan dengan desain yang mengukur *self-efficacy* dan *cues to action* pada tahap pre-test dan post-test secara lengkap, serta analisis statistik uji beda, direkomendasikan untuk memperkuat bukti efektivitas intervensi ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada kepala sekolah, bapak/ibu pendidik, dan tenaga pendidikan SMP PGRI 363 Pondok Petir atas fasilitas, dukungan, dan bantuan yang diberikan selama pelaksanaan kegiatan penyuluhan. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Bapak Luqman Effendi, S.Sos., M.Kes, serta kepada seluruh siswa/i kelas VIII SMP PGRI 363 Pondok Petir yang telah aktif mengikuti pengisian kuesioner dan antusias mengikuti penyuluhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aandstad, A., Holden, G. and Kowalski, K. (2024) 'Adherence to physical activity recommendations and associations with self-efficacy among Norwegian adolescents: trends from 2017 to 2021', *PLOS ONE*, 19(5), p. e0303067. Available at: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0303067>.
- Alyafei, A. and Easton-Carr, R. (2026) 'The Health Belief Model of Behavior Change', *StatPearls* [Preprint]. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK606120/>.
- Anindya, K. *et al.* (2022) 'Low physical activity is associated with adverse health outcome and higher costs in Indonesia: A national panel study', *Frontiers in Cardiovascular Medicine* [Preprint].
- Bachtiar, F. *et al.* (2024) 'Gerakan Literasi Fisik Anti Malas Bergerak di Sekolah Master Indonesia Pendahuluan Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Organisasi Kesehatan Dunia , sebagian besar remaja di 146 negara memiliki aktivitas fisik rendah tingkat kebugaran masyarakat . F', *Prima Abdika*, 5636(2), pp. 405–415.
- Berhimpong, M.J.A., Rattu, A.J.M. and Pertiwi, J.M. (2020) 'Analisis Implementasi Aktivitas Fisik Berdasarkan Health Belief Model oleh Tenaga Kesehatan di Puskesmas', *Indonesian Journal of Public Health and Community Medicine*, 1(4), pp. 54–62.
- Biddle, S.J.H. *et al.* (2021) 'Barriers and facilitators of physical activity participation in adolescent girls: a systematic review of systematic reviews', *PLOS ONE*, 16(10), p. e0258908. Available at: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0258908>.
- BKPK, K. (2023) *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Dalam Angka*.
- Chauhan, D. and Badola, A. (2025) 'SEDENTARY LIFESTYLE AND ITS HEALTH IMPLICATIONS: A REVIEW', *World Journal of Pharmaceutical Research*, 14(14),

pp. 1217–1226. Available at: <https://doi.org/10.20959/wjpr202514-37646>.

- Deforche, B. *et al.* (2016) ‘Mediating effects of self-efficacy, benefits and barriers on the association between peer and parental factors and physical activity among adolescent girls with a lower educational level’, *PLOS ONE*, 11(6), p. e0157216. Available at: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0157216>.
- Guthold, R. *et al.* (2020) ‘Articles Global trends in insufficient physical activity among adolescents : a pooled analysis of 298 population-based surveys with 1 · 6 million participants’, *The Lancet child and Adolescent Health*, 4(1), pp. 23–35. Available at: [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2).
- Intani, M.K. *et al.* (2025) ‘Edukasi Aktivitas Fisik Menggunakan Media Video Animasi pada Siswa SMA Muhammadiyah 1 Kota Pontianak’, *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 8(3), pp. 1746–1754. Available at: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v8i3.18399>.
- Karchynskaya, V. *et al.* (2024) ‘Barriers and enablers for sufficient moderate-to-vigorous physical activity: the perspective of adolescents’, *PLOS ONE*, 19(2), p. e0296811. Available at: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0296811>.
- Kemenkes RI (2023) ‘Survei Kesehatan Indonesia (SKI)’, *Kemenkes* [Preprint].
- Kristanto, F.D. and Rahman, F. (2026) ‘Sedentary Lifestyle and Well-Being Among University Students: A Cross-Sectional Correlational Study’, *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 14(1), pp. 6–12.
- Maharani, M., Rachman, M.Z. and Suharno, B. (2021) ‘Pengaruh Edukasi Media Video Terhadap Pengetahuan Tentang Aktivitas Fisik Bagi Pengguna Social Media Instagram’, *Jurnal Pendidikan Kesehatan*, 10(2), pp. 201–208.
- Moeini, B. *et al.* (2017) ‘Relationship between observational learning and health belief with physical activity among adolescent girls in Isfahan, Iran’, *International Journal of Preventive Medicine*, 8, p. 6. Available at: <https://doi.org/10.4103/2008-7802.200249>.
- Moin, M. *et al.* (2026) ‘Interventions for promoting physical activity among adolescents in school settings : systematic review and meta-analysis’, *Journal of Global Health*, 16. Available at: <https://doi.org/10.7189/jogh.16.04112>.
- Razi, P., Iksarudin and Surayah (2023) ‘Promosi Kesehatan dengan Film Cerita Pendek tentang Aktivitas Fisik pada Anak Usia Sekolah di Panti Asuhan Ummi Ikhlas Kota Jambi’, *Poltekita: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(4), pp. 937–942. Available at: <https://doi.org/10.33860/pjpm.v4i4.2300>.
- Sari, E., Sarumi, R. and Aifu, D.K. (2024) ‘Pengaruh Edukasi Kesehatan Melalui Media Video terhadap Peningkatan Pengetahuan Remaja Putri tentang Anemia untuk Cegah Stunting’, *Jurnal Riset Sains dan Kesehatan Indonesia*, 1(1), pp. 24–29.
- Sheng, J., Gong, L. and Zhou, J. (2023) ‘Exercise health belief model mediates the relationship between physical activity and peer support among Chinese college students: a cross-sectional survey’, *Frontiers in Psychology*, 14, p. 1103109. Available at: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1103109>.
- Strain, T. *et al.* (2024) ‘Articles National , regional , and global trends in insufficient physical activity among adults from 2000 to 2022 : a pooled analysis of 507 population-based surveys with 5 · 7 million participants’, *The Lancet Global Health*, 12(8), pp. e1232–e1243. Available at: [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(24\)00150-5](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(24)00150-5).

WHO (2020) *WHO GUIDELINES ON PHYSICAL ACTIVITY AND SEDENTARY BEHAVIOUR*.

Yuda Purwanto, M.. W. (2023) 'Hubungan Antara Aktivitas Fisik Sehari Hari Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 7 SMP Shalahuddin', *Jurnal Ilmiah ADIRAGA*, 9(2), pp. 1–16.

Zahra, Z., Khoshraftar, A. and Zanganeh, M. (2024) 'Effect of health belief model-based training and social support on the physical activity of overweight middle-aged women: a randomized controlled trial', *Frontiers in Public Health*, 12, p. 1250152. Available at: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1250152>.