

**GAMBARAN AKTIVITAS FISIK SISWA SMA NEGERI 1
LEDO KABUPATEN BENGKAYANG**

MUHAMMAD DAFFA THORIQ

I1031211021

SKRIPSI



PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS TANJUNGPURA

PONTIANAK

2025

GAMBARAN AKTIVITAS FISIK SISWA SMA NEGERI 1

LEDO KABUPATEN BENGKAYANG

MUHAMMAD DAFFA THORIQ

I1031211021

SKRIPSI

**Sebagai salah satu syarat untuk memperoleh
gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Keperawatan**



PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN

FAKULTASS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS TANJUNGPURA

PONTIANAK

2025

LEMBAR PENGESAHAN

SKRIPSI

Gambaran Aktivitas Fisik Siswa SMA Negeri 1 Ledo Kabupaten

Bengkayang

Oleh

Muhammad Daffa Thoriq

NIM 11031211021

Telah dipertahankan dihadapan dewan penguji Skripsi,

Program Studi Keperawatan, Fakultas Kedokteran,

Universitas Tanjungpura

Tanggal : 24 Januari 2025

Disetujui,

Pembimbing I



Yuyun Tafwidhah, SKM, M.Kep
NIP. 198212142005012011

Pembimbing II



Yoga Pramana, S.Kep., M.Or
NIP. 198801162019031012

Penguji I



Ns. Murtilita, S.Kep., M.Kep
NIDK. 8059601024

Penguji II



Faisal Kholid Fahdi, S.Kep., Ners, M.Kep
NIDN. 0010028304

Mengetahui,
Dekan Fakultas Kedokteran
Universitas Tanjungpura

dr. Ita Armyanti, M.Pd, Ked
NIP. 198110042008012011

Lulus Tanggal
No. SK Dekan FK
Tanggal

: 24 Januari 2025
: 0655/UN22.9/TD.06/2025
: 21 Januari 2025



**KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
RISET DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS TANJUNGPURA
FAKULTAS KEDOKTERAN**

Jalan Prof. Dr. H. Hadari Nawawi Pontianak 78124
Telepon (0561) 765342, 8121434, 8121432, 8121443, dan Sentral 8102617, 583865
Faximili (0561) 765342, 583865, 8102617, 8121443, 8121434, 8121432 Kotak Pos 1049
e-mail : kedokteran@untan.ac.id website: kedokteran.untan.ac.id

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
JURUSAN KEPERAWATAN FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS TANJUNGPURA
PONTIANAK**

**LEMBAR PERSETUJUAN PERBAIKAN (REVISI)
SEMINAR HASIL PENELITIAN SKRIPSI (SI)**

Nama Mahasiswa : Muhammad Daffa Thoriq
Nomor Induk Mahasiswa (NIM) : 11031211021
Tanggal Seminar Proposal : 24 Januari 2025
Judul Penelitian : Gambaran Aktivitas Fisik Siswa SMA Negeri 1 Ledo Kabupaten
Bengkayang

Telah direvisi, disetujui oleh tim penguji/tim pembimbing dan diperkenankan untuk
Diperbanyak / Dicitak

NO.	NAMA PENGUJI	TANDA TANGAN
1.	Ns. Murtilita, S. Kep., M. Kep.	
2.	Faisal Kholid Fahdi, S.Kep., Ners.M.Kep. NIDN. 000028308	

Pontianak, 24 Januari 2025
Mengetahui,

Pembimbing 1



**Yuyun Tafwidhah, SKM, M.Kep.
NIP 198212142005012011**

Pembimbing 2



**Yoga Pramana, S.Kep., M.Or
NIP. 198801162019031012**

LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Daffa thoriq

NIM : I103211021

Program Studi : Keperawatan

Fakultas : Kedokteran

Universitas : Tanjungpura

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Gambaran Aktivitas Fisik Siswa SMA Negeri 1 Ledo Kabupaten Bengkayang” adalah ASLI yang merupakan hasil penelitian saya sendiri.

Skripsi ini juga merupakan gagasan, rumusan dan penelitian yang saya lakukan tanpa bantuan pihak manapun, kecuali arahan dari tim pembimbing. Di dalam skripsi ini tidak terdapat karya ataupun pendapat yang telah dipublikasi oleh orang lain, kecuali referensi yang digunakan dan telah dicantumkan nama sebagai acuan dan terlampir di dalam daftar pustaka.

Penelitian ini sudah terdaftar dan lolos kajian etik dari Komite Etik Penelitian Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura, dengan tujuan untuk melindungi hak asasi dan kesejahteraan dari responden penelitian dengan Nomor Surat Kaji Etik: 7930/UN22.9/PG/2024

Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan secara keseluruhan bahwa skripsi ini adalah hasil karya orang lain, saya bersedia menerima sanksi yang sesuai dengan peraturan dan ketentuan yang berlaku di Universitas Tanjungpura. Demikian surat pernyataan ini saya buat dalam keadaan sadar dan sebenar- benarnya.

Pontianak, Desember 2024

Yang membuat pernyataan

Muhammad Daffa Thoriq

NIM. I1031211021

GAMBARAN AKTIVITAS FISIK SISWA SMA NEGERI 1 LEDO

KABUPATEN BENGKAYANG

Skripsi, Januari 2025

Muhammad Daffa Thoriq, Yuyun Tafwidhah, Yoga Pramana

90 Halaman + 12 Tabel + 9 Lampiran

ABSTRAK

Latar Belakang: Aktivitas fisik adalah bagian penting untuk menjaga kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup seseorang. Namun masih ada remaja usia sekolah yang masih kurang melakukan aktivitas fisik seperti olahraga dan cenderung lebih memilih untuk bermain game online di *handphone* yang berpotensi menimbulkan kecanduan pada remaja.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran tentang aktivitas fisik siswa SMA Negeri 1 Ledo, Kabupaten Bengkayang.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan melibatkan 116 siswa kelas XI sebagai sampel yang dipilih melalui teknik stratified random sampling. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner dengan cara mengonversikan durasi kegiatan dalam menit/jam menjadi nilai *Physical Activity Rate* (PAR) sesuai dengan pedoman yang dikeluarkan oleh FAO tahun 2001.

Hasil: Pada penelitian menunjukkan bahwa lebih dari separuh siswa (50,9%) termasuk dalam kategori aktivitas fisik berat, seperti jogging dan bermain sepak bola, yang memerlukan banyak energi dan meningkatkan denyut jantung secara signifikan. Sebanyak 25% siswa melakukan aktivitas ringan, sedangkan 24,1% lainnya terlibat dalam aktivitas fisik sedang. Rata-rata usia responden adalah 16 tahun, dengan mayoritas perempuan (55,2%). Temuan juga menunjukkan bahwa laki-laki lebih dominan dalam aktivitas berat, sedangkan perempuan lebih banyak melakukan aktivitas ringan.

Kesimpulan: lebih dari separuh siswa SMA Negeri 1 Ledo terlibat dalam aktivitas fisik berat, dengan dominasi laki-laki. Temuan ini menekankan pentingnya keseimbangan aktivitas fisik untuk mendukung kesehatan remaja dan mencegah gejala penyakit tidak menular. Penelitian ini dapat menjadi acuan bagi sekolah, keluarga, dan tenaga kesehatan dalam merancang program untuk mendorong gaya hidup aktif di kalangan remaja.

Kata Kunci : Aktivitas fisik, gaya hidup, kesehatan, remaja

Referensi : 40 (2018-2023)

**DESCRIPTION STUDENTS PHYSICAL ACTIVITIES SENIOR HIGH
SCHOOL COUNTRY 1 LEDO BENGKAYANG REGENCY**

Thesis, Januari 2025

Muhammad Daffa Thoriq, Yuyun Tafwidhah, Yoga Pramana

90 Pages + 12 Tables + 9 Appendices

ABSTRACT

Background: Physical activity is an important part of maintaining health and improving one's quality of life. However, there are still school-age teenagers who still lack physical activity such as sports and tend to prefer playing online games on mobile phones that have the potential to cause addiction in teenagers.

Objective: This study aims to provide an overview of the physical activity of students at SMA Negeri 1 Ledo, Bengkayang Regency.

Method: This study used a quantitative descriptive method involving 116 grade XI students as samples selected through stratified random sampling techniques. Data were collected using a questionnaire by converting the duration of activities in minutes/hours. to become the Physical Activity Rate (PAR) value in accordance with the guidelines issued by FAO year 2001.

Results: The study showed that more than half of the students (50.9%) were included in the category of heavy physical activities, such as jogging and playing soccer, which require a lot of energy and increase heart rate significantly. As many as 25% of students did light activities, while 24.1% were involved in moderate physical activities. The average age of respondents was 16 years, with the majority being female (55.2%). The findings also showed that males were more dominant in heavy activities, while females were more involved in light activities.

Conclusion: more than half of the students of SMA Negeri 1 Ledo are involved in heavy physical activities, with a male predominance. This finding emphasizes the importance of a balance of physical activity to support adolescent health and prevent symptoms of non-communicable diseases. This study can be a reference for schools, families, and health workers in designing programs to encourage an active lifestyle among adolescents.

Keywords : adolescents, health, lifestyle, Physical activity

Reference : 40 (2018-2023)

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillahirabbil'alamin, puji dan syukur saya panjatkan ke hadirat Allah subhanahu wa ta'ala yang Maha Pengasih dan Penyayang yang telah memberikan kemudahan, kelancaran, rezeki, dan kesehatan serta atas ridho, berkah, hidayah, dan karunia-Nya sehingga saya selaku penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Gambaran Aktivitas Fisik Siswa SMA Negeri 1 Ledo Kabupaten Bengkayang”**.

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada orang tua tercinta yang istimewa yaitu Ayahanda Haryono dan Ibunda Sri Megawati yang telah membesarkan dan membimbing serta mengasuh peneliti dengan rasa cinta dan kasih sayang, yang selalu memberikan motivasi, menguatkan, memberi nasihat dan saran dalam menyelesaikan penelitian ini. Serta tak lupa juga untuk saudara tersayang yaitu Muhammad Abroor Muhandis yang senantiasa menjadi penyemangat peneliti dan berharap semoga peneliti dapat menjadi contoh yang baik. Peneliti menyadari bahwa penyajian penelitian ini masih banyak terdapat kekurangan. Oleh karena itu, peneliti menerima kritik dan saran yang membangun dari para pembaca agar tercipta peningkatan ilmu pengetahuan yang lebih baik lagi.

Selain itu, melalui tulisan ini peneliti mengucapkan penghargaan dan terima kasih kepada:

1. Prof Dr. H. Garuda Wiko S. H., M.Si, selaku Rektor Universitas Tanjungpura
2. dr. Ita Armyanti, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura

3. Ns. Ikbal Fradianto, S.Kep., M.Kep, selaku Ketua Bagian Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura
4. Ns. Mita, M.Kep selaku Koordinator Program Studi S1 Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura
5. Yuyun Tafwidhah, SKM, M. Kep, selaku Dosen Pembimbing pertama peneliti, terima kasih atas segala ilmu dan bimbingan yang telah diberikan dengan ketulusan hati, memberikan semangat, Kritik, saran, dukungan, dan masukan guna penyempurnaan skripsi ini.
6. Yoga Pramana, S. Kep, M. Or, selaku Dosen Pembimbing Kedua peneliti, terima kasih atas segala ilmunya yang telah membimbing dengan ketulusan hati, memberikan semangat, kritik, saran, dukungan, dan masukan guna penyempurnaan Skripsi ini.
7. Ns. Murtilita, S.Kep., M.Kep selaku Dosen Penguji pertama, terima kasih atas segala ilmu dan masukan serta saran-saran yang telah diberikan guna penyempurnaan skripsi ini.
8. Faisal Kholid Fahdi, S.Kep., Ners, M.Kep selaku Dosen Penguji Kedua, terima kasih atas segala ilmu dan masukan serta saran-saran yang telah diberikan guna penyempurnaan skripsi ini.
9. Ns. Ervina Lili Neri, M. Kep, selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan ilmu, kritik, saran, dan motivasi sekaligus nasihat kepada peneliti selama menempuh Pendidikan di Program Studi Keperawatan.
10. Seluruh Dosen dan Staf Kependidikan di Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura Pontianak khususnya Dosen Jurusan Keperawatan yang tidak bisa

saya sebutkan satu persatu, yang telah memberikan ilmu yang tidak terbatas selama kuliah dan kelancaran selama masa studi dan penyusunan tugas akhir skripsi ini.

11. Daffa Syaidil Adha, Vidya Septi Anandita, Nur Indah Pratiwi, Adelia Rizki Ananda, Indah Wulandari, Walmijar Ikhsan, Arif Rahman, WahyuAprizal yang telah membantu dan selalu memberikan semangat, dukungan, motivasi, masukkan dan nasihat serta selalu memberikan dorongan kepada peneliti untuk menyelesaikan tugas akhir ini.
12. Kepada seseorang yang pernah menemani penulis dan tidak bisa disebutkan namanya, terima kasih atas segala hal yang diberikan selama proses penyusunan skripsi ini, kehadirannya cukup memberi motivasi dan penyemangat untuk terus maju dan berproses untuk menjadi seseorang yang mengerti apa itu pengalaman dan pendewasaan. Terima kasih sudah menjadi bagian menyenangkan dalam hidup.

Akhir kata, dengan segala kerendahan hati, peneliti mengucapkan terima kasih yang tidak terhingga kepada pihak yang sudah terlibat. Dengan harapan semoga naskah penelitian ini dapat diterima dan bermanfaat bagi seluruh pihak, baik institusi pendidikan bidan keperawatan, institusi kesehatan dan masyarakat.

Wassalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Pontianak, Januari 2025

Muhammad Daffa Thoriq

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN.....	iv
LEMBAR PERNYATAAN	iv
ABSTRAK.....	v
ABSTRACT.....	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
DAFTAR SINGKATAN	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan	3
1.3.1 Tujuan Umum	3
1.3.2 Tujuan Khusus.....	3
1.4 Manfaat Penelitian	4
1.4.1. Manfaat Teoritis	4
1.4.2. Manfaat Praktis.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 Aktivitas Fisik	6
2.1.1 Pengertian Aktivitas Fisik	6
2.1.2 Kategori Aktivitas Fisik	6
2.1.3 Faktor-faktor Yang Memengaruhi Aktivitas Fisik	9
2.1.4 Manfaat Aktivitas Fisik.....	10
2.1.5 Efek Dari Kurangnya Aktivitas Fisik	11
2.1.6 Cara Mengukur Aktivitas Fisik	12
2.2 Remaja	14
2.2.1 Pengertian Remaja	14
2.2.2 Klasifikasi Remaja.....	16
2.3 Kerangka Teori	18
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	19
3.1 Jenis dan Rancangan Penelitian.....	19
3.2 Populasi, Sampel dan <i>Setting</i> Penelitian	19
3.2.1 Populasi.....	19
3.2.2 Sampel	19
3.2.3 Kriteria Inklusi	22
3.2.4 Kriteria Eksklusi.....	22
3.2.5 <i>Setting</i> Penelitian	22

3.3 Kerangka Konsep	22
3.4 Variabel Penelitian.....	23
3.5 Definisi Operasional	23
3.6 Instrumen Penelitian	23
3.7 Uji Reliabilitas dan Validitas	24
3.8 Prosedur Pengumpulan Data	24
3.9 Metode Pengolahan Data	25
3.10 Analisis Data	27
3.11 Etika Penelitian.....	27
BAB IV HASIL	30
4.1 Analisa Data	30
4.1.1 Usia Responden	30
4.1.2 Jenis Kelamin Responden	31
4.1.3 Aktivitas Fisik Responden	32
BAB V PEMBAHASAN	35
5.1 Karakteristik Responden.....	30
5.1.1 Usia Responden	35
5.1.2 Jenis Kelamin Responden	37
5.1.3 Aktivitas Fisik Responden	39
BAB V PENUTUP	46
6.1 Kesimpulan	46
6.2 Saran	46
DAFTAR PUSTAKA.....	48
LAMPIRAN	52
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	75

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Kategori Tingkat Aktivitas Fisik Berdasarkan Nilai PAL.....	13
Tabel 2. 2 Kategori Aktivitas Fisik Berdasarkan PAR.....	13
Tabel 3. 1 Perhitungan Jumlah Sampel.....	21
Tabel 3. 2 Definisi Operasional.....	23
Tabel 3. 3 Kisi – Kisi Pemberian Kode.....	26
Tabel 4. 1 Sebaran Data Usia Responden (n = 116).....	30
Tabel 4. 2 Rata-rata Usia Peraktivitas.....	30
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Responden.....	31
Tabel 4. 4 Frekuensi Jenis Kelamin Berdasarkan Aktivitas Fisik.....	31
Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik.....	32
Tabel 4. 6 Sebaran Waktu Aktivitas Fisik pada Hari Sekolah	32
Tabel 4. 7 Sebaran waktu Aktivitas Fisik pada Hari Libur.....	33

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konsep	22
---------------------------------	----

DAFTAR SINGKATAN

1. FAO : *Food and Agriculture Organization*
2. Kemenkes : Kementrian Kesehatan
3. Kkal/menit : Kilokalori per menit
4. PAL : *Physical Activity Level*
5. PAR : *Physical Activity Ratio*
6. PJK : Penyakit Jantung Koroner
7. Riskesdas : Riset Kesehatan Daerah
8. WHO : *World Health Organization*

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Penjelasan Penelitian.....	52
Lampiran 2. Lembar Persetujuan Penelitian (Informed Consent).....	53
Lampiran 3. Lembar Kuesioner.....	56
Lampiran 4. Kemajuan Bimbingan Penelitian	59
Lampiran 5. Keterangan Lolos Kaji Etik	67
Lampiran 6. Surat Izin Penelitian	68
Lampiran 7. Surat Balasan Izin Penelitian.....	69
Lampiran 8. Rekapitulasi Data SPSS.....	70
Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian.....	74

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Aktivitas fisik merupakan gerakan dari setiap tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Bergerak/aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga atau energi. Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi. Aktivitas fisik secara teratur dianggap sebagai salah satu komponen penting dari gaya hidup sehat (Setiawan *et al.*, 2021). Menurut *World Health Organization*, aktivitas fisik dibagi atas tiga tingkatan yakni aktivitas fisik ringan, sedang, dan berat (Welong *et al.*, 2020).

Berdasarkan hasil survei *World Health Organization* (WHO), menyatakan bahwa 81% remaja berusia 11-17 tahun kurang aktif dalam melakukan aktivitas fisik dimana remaja perempuan (84%) masih kurang aktif dibandingkan remaja laki-laki (78%) (WHO, 2018). Di Indonesia pada kategori umur 15-19 tahun dengan kejadian proporsi aktivitas fisik kategori kurang sebesar 49,6 % dan 50,4% dengan kategori cukup. Menurut Riskesdas tahun 2018 di Kalimantan Barat menunjukkan kategori umur 15-19 tahun dengan kejadian proporsi aktivitas fisik kategori kurang sebesar 36,79% dan 63,21% dengan kategori berat (Kemenkes RI, 2018).

Hal ini menunjukkan bahwa masih banyak remaja yang kurang dalam melakukan aktivitas fisik baik sedang maupun berat. Sebagian besar remaja

terutama yang merupakan siswa sekolah menengah, cenderung lebih banyak melakukan kegiatan sehari-hari dalam posisi duduk. Kegiatan tersebut erat seperti aktivitas belajar di kelas, penggunaan media sosial, menonton televisi, bermain video game, dan menikmati fasilitas internet dalam jangka waktu yang cukup lama.

World Health Organization menyebutkan bahwa aktivitas fisik merupakan segala bentuk pergerakan badan yang diproduksi oleh otot-skeletal yang membutuhkan pengeluaran energi. Tidak melakukan aktivitas fisik diidentifikasi menjadi penyebab tertinggi keempat terhadap mortalitas global (6% kematian global) (WHO, 2017). Berbagai manfaat didapatkan dari aktivitas fisik dimana diantaranya ialah dapat menurunkan risiko penyakit jantung koroner, stroke, diabetes, hipertensi, kanker kolon, kanker payudara dan depresi.

Berdasarkan penelitian Kantomaa *et al.*, 2016, pada remaja usia 16 tahun diperoleh hasil bahwa remaja dengan tingkat aktivitas fisik tinggi, mempunyai keanggotaan klub olahraga serta perilaku *sedentary* tidak lebih dari 2 jam setiap hari memiliki hasil belajar yang lebih baik dibandingkan dengan remaja yang kurang aktivitas fisik dan memiliki perilaku *sedentary* lebih tinggi. Aktivitas fisik telah terbukti memberikan kontribusi positif terhadap fungsi kognitif dan psikomotorik siswa, berbeda dengan aktivitas menetap atau perilaku *sedentary* yang cenderung membuat siswa tetap diam. Individu yang terbiasa melakukan aktivitas fisik, terutama melalui olahraga, memiliki kemampuan untuk menjaga stabilitas emosi dan motivasi, dalam Gilang *et al.*, (2023)

Dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan, didapat bahwa dari 5 orang siswa, 3 diantaranya masih aktif melakukan aktivitas fisik olahraga seperti *jogging*, bermain futsal, bermain *badminton* dan aktivitas fisik lainnya, sedangkan 2 dari 5 siswa kurang melakukan aktivitas fisik seperti olahragadan kebanyakan hanya bermain *game online* di *handphone* yang berdampak menimbulkan kecanduan pada remaja. Berdasarkan hal diatas, peneliti tertarik untuk mengetahui Gambaran Aktivitas Fisik Siswa SMA Negeri 1 Ledo Kabupaten Bengkayang.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat dirumuskan permasalahannya adalah bagaimana gambaran aktivitas fisik siswa di SMA Negeri 1 ledo Kabupaten Bengkayang

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran aktivitas fisik siswa SMA Negeri 1 Ledo Kabupaten Bengkayang

1.3.2 Tujuan Khusus

- 1) Mengidentifikasi karakteristik responden berdasarkan umur dan jenis kelamin.
- 2) Mengidentifikasi aktivitas fisik pada siswa di SMA Negeri 1 Ledo Kabupaten Bengkayang.

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil penelitian diharapkan dapat memberi berbagai manfaat diantaranya:

1.4.1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah sumber pustaka dan informasi mengenai gambaran aktivitas fisik siswa SMA serta dapat menjadi rujukan bagi peneliti selanjutnya dalam melakukan penelitian terkait.

1.4.2. Manfaat Praktis

a. Bagi Remaja

Dapat memberikan informasi kepada remaja mengenai gambaran aktivitas fisik sehingga para remaja dapat lebih bijak terhadap pola tidur dan aktivitas fisik sehari-hari.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Dapat memberikan informasi kepada institusi pendidikan tentang gambaran aktivitas fisik siswa SMA sehingga dapat berperan aktif dengan cara mengedukasi di sekolah agar dapat membantu remaja supaya bersikap bijak dalam hal pola aktivitas fisik sehari-hari.

c. Bagi Keperawatan

Dapat memberikan informasi tentang gambaran aktivitas fisik sehingga menjadi bahan dasar bagi pelayanan kesehatan.

untuk menjalankan strategi atau program untuk meningkatkan pola aktivitas fisik secara teratur untuk kedepannya.