

Dari Edukasi Ke Transformasi Perilaku Tinjauan Sistematis Promosi Kesehatan dalam Meningkatkan Aktivitas Fisik

Nur Indah Atifah Anwar*¹, Alimin Hamzah¹

¹Universitas Negeri Makassar, Indonesia.

ABSTRACT

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor penting dalam menjaga kesehatan dan mencegah penyakit tidak menular, namun tingkat partisipasi masyarakat dalam aktivitas fisik masih tergolong rendah. Promosi kesehatan menjadi strategi utama dalam meningkatkan aktivitas fisik, tetapi pendekatan yang hanya berfokus pada edukasi belum mampu menghasilkan perubahan perilaku yang berkelanjutan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran promosi kesehatan dalam bertransformasi dari pendekatan edukatif menuju perubahan perilaku dalam meningkatkan aktivitas fisik masyarakat. Metode yang digunakan adalah *systematic literature review* dengan mengikuti pedoman PRISMA, melalui penelusuran artikel pada database PubMed, Scopus, Web of Science, dan Google Scholar dengan rentang tahun 2021–2026. Sebanyak 20 artikel yang memenuhi kriteria inklusi dianalisis secara kualitatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi berbasis teori perubahan perilaku, pendekatan multi-level, serta pemanfaatan teknologi digital seperti aplikasi kesehatan dan media sosial memiliki efektivitas yang lebih tinggi dalam meningkatkan aktivitas fisik dibandingkan pendekatan edukasi semata. Faktor seperti efikasi diri, motivasi, dukungan sosial, serta lingkungan yang mendukung menjadi determinan utama dalam perubahan perilaku aktivitas fisik. Kesimpulannya, promosi kesehatan perlu bertransformasi dari pendekatan edukatif menuju pendekatan yang lebih komprehensif dan berbasis perilaku untuk menghasilkan perubahan yang berkelanjutan. Pendekatan ini diharapkan mampu meningkatkan aktivitas fisik serta kualitas hidup masyarakat secara luas.

Keywords: aktivitas fisik, perubahan perilaku, promosi kesehatan, *systematic review*, teknologi kesehatan.

ARTICLE INFO

Editor:

Assoc. Dr. Ahmad Yani, M.Pd
Universitas Islam Riau,
Indonesia.

Article History:

Received:

Janury 23, 2026.

Accepted:

February 26, 2026.

Published:

February 27, 2026.

© 2026 The Author.

This article is licensed CC BY

SA 4.0



INTRODUCTION

Aktivitas fisik merupakan salah satu determinan utama kesehatan yang berperan dalam pencegahan penyakit tidak menular (PTM) dan peningkatan kualitas hidup. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menegaskan bahwa aktivitas fisik yang cukup dapat mencegah penyakit jantung, stroke, diabetes, kanker, serta meningkatkan kesehatan mental dan kesejahteraan secara keseluruhan (WHO, 2024). Selain itu, laporan terbaru WHO juga menegaskan bahwa aktivitas fisik berkontribusi terhadap peningkatan kualitas hidup dan produktivitas masyarakat di berbagai kelompok usia. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik tidak hanya berdampak pada kesehatan individu, tetapi juga pada pembangunan kesehatan masyarakat secara luas.

Meskipun manfaat aktivitas fisik telah banyak diketahui, tingkat aktivitas fisik masyarakat masih tergolong rendah baik secara global maupun nasional. WHO melaporkan bahwa sekitar 1 dari 4 orang dewasa di dunia tidak memenuhi rekomendasi aktivitas fisik minimum (WHO, 2020). Di Indonesia, kondisi ini juga menjadi masalah serius, di mana sekitar 37,4% penduduk usia ≥ 10 tahun memiliki tingkat aktivitas fisik yang kurang berdasarkan Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 (BKPK, 2025). Rendahnya aktivitas fisik ini dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti kurangnya waktu, motivasi, serta perubahan gaya hidup modern yang cenderung sedentari.

*Corresponding Author: Nur Indah Atifah Anwar | email Address: nurindah@gmail.com



Perubahan gaya hidup masyarakat modern, terutama akibat urbanisasi dan kemajuan teknologi, turut memperburuk tingkat aktivitas fisik. Penggunaan teknologi digital, transportasi berbasis kendaraan bermotor, serta pekerjaan yang minim aktivitas fisik menyebabkan meningkatnya perilaku sedentari. Studi di Indonesia menunjukkan bahwa prevalensi aktivitas fisik yang cukup masih bervariasi dan cenderung rendah pada kelompok usia muda dan dewasa, serta berkaitan erat dengan meningkatnya risiko obesitas dan penyakit metabolik (Andriyani et al., 2020). Kondisi ini menegaskan bahwa masalah aktivitas fisik merupakan isu kesehatan masyarakat yang kompleks dan multidimensional.

Berbagai upaya telah dilakukan untuk meningkatkan aktivitas fisik melalui program promosi kesehatan. Pendekatan yang paling umum digunakan adalah edukasi kesehatan melalui penyuluhan, kampanye, dan program berbasis komunitas. Di Indonesia, promosi kesehatan dilakukan melalui berbagai program seperti Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) dan kegiatan promotif di fasilitas pelayanan kesehatan. Namun, pendekatan edukasi tradisional seringkali hanya berfokus pada peningkatan pengetahuan tanpa diikuti perubahan perilaku yang signifikan dan berkelanjutan. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara pengetahuan (*knowledge*) dan praktik (*behavior*) (Yang et al., 2025).

Kesenjangan antara pengetahuan dan perilaku menjadi tantangan utama dalam promosi kesehatan. Banyak individu telah memahami pentingnya aktivitas fisik, tetapi belum mampu mengintegrasikannya dalam kehidupan sehari-hari. Faktor-faktor seperti rendahnya motivasi, kurangnya dukungan sosial, keterbatasan fasilitas, serta hambatan lingkungan menjadi penyebab utama rendahnya aktivitas fisik. Data nasional menunjukkan bahwa alasan utama masyarakat tidak aktif secara fisik adalah tidak memiliki waktu, rasa malas, serta kurangnya lingkungan pendukung (BKPK, 2025). Hal ini menunjukkan bahwa perubahan perilaku tidak hanya ditentukan oleh pengetahuan, tetapi juga oleh faktor psikologis dan lingkungan.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut, pendekatan promosi kesehatan perlu bergeser dari sekadar edukasi menuju transformasi perilaku. Pendekatan berbasis teori perubahan perilaku seperti *Social Cognitive Theory* dan *Theory of Planned Behavior* menekankan pentingnya faktor efikasi diri, norma sosial, serta kontrol perilaku dalam membentuk kebiasaan aktivitas fisik (Ajzen, 1991, 2020; Bosnjak et al., 2020). Selain itu, pendekatan ekologi sosial menegaskan bahwa perilaku kesehatan dipengaruhi oleh interaksi antara individu, lingkungan sosial, dan kebijakan publik. Transformasi ini menuntut adanya intervensi yang lebih komprehensif dan multi-level.

Seiring dengan perkembangan teknologi, strategi promosi kesehatan juga mengalami transformasi melalui pemanfaatan media digital. Intervensi berbasis teknologi seperti aplikasi kesehatan (*e-health*), wearable devices, serta media sosial terbukti mampu meningkatkan aktivitas fisik melalui pemantauan, motivasi, dan dukungan sosial secara berkelanjutan. Studi terbaru menunjukkan bahwa intervensi digital berbasis jejaring sosial mampu meningkatkan kebiasaan aktivitas fisik dan perilaku sehat secara signifikan (Benavides et al., 2021a). Oleh karena itu, diperlukan kajian sistematis untuk memahami bagaimana promosi kesehatan dapat bertransformasi dari pendekatan edukatif menjadi strategi perubahan perilaku yang efektif dan berkelanjutan dalam meningkatkan aktivitas fisik masyarakat.

METHODS

Penelitian ini menggunakan pendekatan *literature review* untuk menganalisis bagaimana promosi kesehatan bertransformasi dari pendekatan edukasi menuju perubahan perilaku dalam meningkatkan aktivitas fisik masyarakat. Pendekatan ini dipilih karena mampu memberikan gambaran yang komprehensif, sistematis, dan berbasis bukti mengenai berbagai hasil penelitian sebelumnya terkait efektivitas intervensi promosi kesehatan dalam mendorong perubahan perilaku aktivitas fisik. Melalui kajian ini, peneliti berupaya mengidentifikasi bentuk-bentuk intervensi promosi kesehatan, pendekatan berbasis teori perilaku, serta strategi multi-level yang berkontribusi terhadap peningkatan aktivitas fisik dan perubahan perilaku masyarakat secara berkelanjutan.

Literature review ini mengikuti pedoman *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA). Proses pencarian literatur dilakukan secara sistematis pada beberapa database elektronik utama, yaitu PubMed, Scopus, Web of Science, dan Google Scholar. Kombinasi kata kunci yang digunakan meliputi: ("health promotion" OR "physical activity promotion" OR "behavior change intervention") AND ("physical activity" OR "exercise" OR "active lifestyle") AND ("behavior change" OR "self-efficacy" OR "social support") AND ("intervention" OR "program" OR "policy"). Proses pencarian difokuskan pada artikel yang diterbitkan antara tahun 2020 hingga 2026 untuk memastikan relevansi dengan perkembangan ilmu pengetahuan terkini.

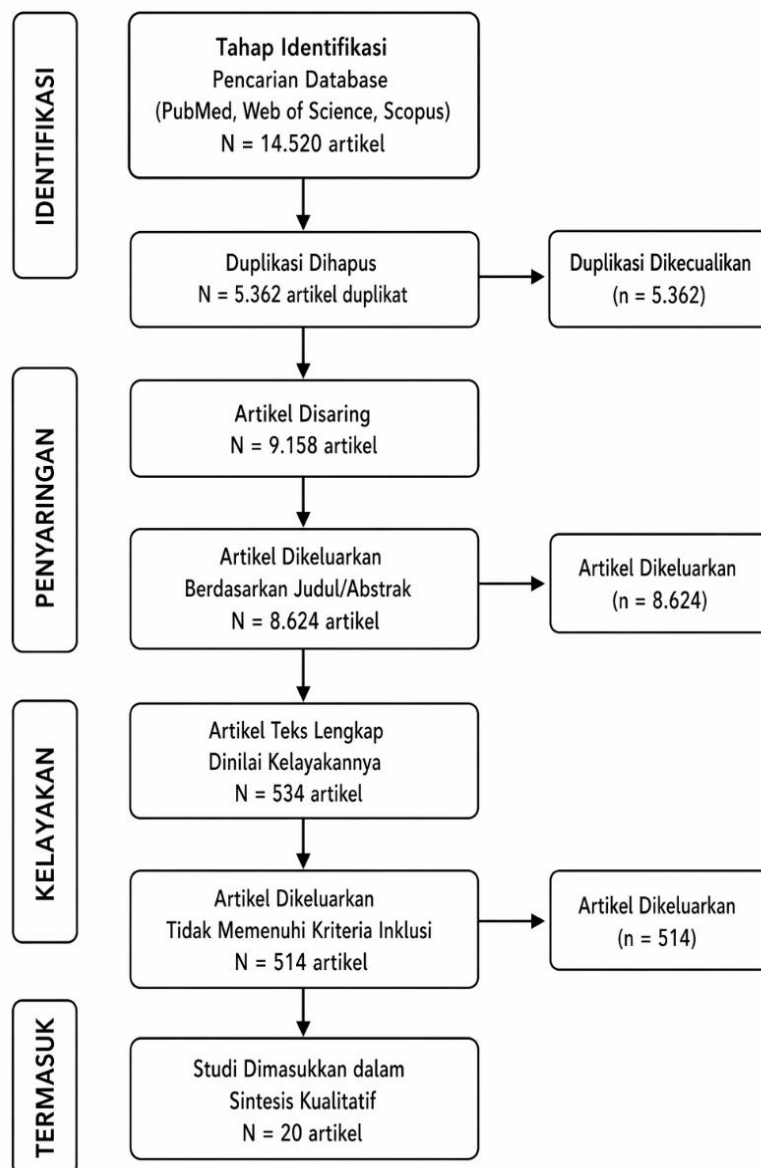
Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi: (1) artikel penelitian empiris maupun review yang membahas promosi kesehatan dan aktivitas fisik, (2) menggunakan pendekatan perubahan perilaku atau teori kesehatan, (3) tersedia dalam teks lengkap (*full-text*), dan (4) diterbitkan dalam jurnal nasional maupun

internasional bereputasi. Sementara itu, kriteria eksklusi meliputi: (1) artikel yang tidak relevan dengan topik aktivitas fisik, (2) publikasi non-ilmiah seperti opini atau editorial, serta (3) artikel dengan data yang tidak lengkap atau tidak dapat diakses secara penuh.

Proses seleksi artikel dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu identifikasi, penyaringan (*screening*), kelayakan (*eligibility*), dan inklusi sesuai dengan alur PRISMA. Pada tahap awal, seluruh artikel yang ditemukan akan diidentifikasi dan dihapus duplikasinya. Selanjutnya dilakukan penyaringan berdasarkan judul dan abstrak, kemudian dilanjutkan dengan penilaian teks lengkap untuk menentukan kesesuaian dengan kriteria inklusi. Artikel yang memenuhi kriteria akan dianalisis lebih lanjut.

Analisis data dilakukan secara kualitatif dengan pendekatan deskriptif tematik. Peneliti mengelompokkan hasil penelitian berdasarkan jenis intervensi, pendekatan teori perilaku yang digunakan, serta faktor-faktor yang memengaruhi keberhasilan perubahan perilaku aktivitas fisik. Selain itu, analisis juga difokuskan pada identifikasi hubungan antara promosi kesehatan, strategi perubahan perilaku, dan peningkatan aktivitas fisik.

Melalui pendekatan ini, penelitian tidak hanya menyoroti efektivitas promosi kesehatan dalam meningkatkan aktivitas fisik, tetapi juga mengidentifikasi kesenjangan penelitian serta peluang pengembangan intervensi yang lebih efektif di masa depan. Dengan demikian, hasil kajian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan strategi promosi kesehatan yang lebih komprehensif dan berkelanjutan. Berikut merupakan PRISMA Flowchart pada Gambar 1 yang akan memandu alur penelitian ini.



Gambar 1. PRISMA Flowchart.



RESULTS

Berikut adalah hasil identifikasi dan sintesis literatur tentang edukasi ke transformasi perilaku:

Tabel 1. Sintesa Penelitian

No.	Fokus Temuan	Sumber (Peneliti, Tahun)
1	Intervensi aktivitas fisik berbasis edukasi dan praktik langsung (jalan cepat) terbukti meningkatkan kebugaran remaja secara signifikan	(Pertiwi et al., 2025)
2	Aktivitas fisik berperan sebagai faktor protektif terhadap status kesehatan mahasiswa dan meningkatkan kondisi kesehatan secara signifikan	(Anwar & Hasmyati, 2026)
3	Model sosial-ekologi efektif dalam promosi aktivitas fisik karena melibatkan interaksi individu, lingkungan, dan kebijakan	(Ardiyanto & Mustafa, 2021)
4	Promosi kesehatan berbasis edukasi dan latihan rutin meningkatkan pengetahuan dan perilaku aktivitas fisik mahasiswa	(A'yunin et al., 2023)
5	Pendampingan dan pemberdayaan individu terbukti memperkuat perubahan perilaku aktivitas fisik secara berkelanjutan	(Zulissetiana et al., 2021)
6	Motivasi individu memiliki hubungan signifikan dengan perilaku aktivitas fisik dalam konteks promosi kesehatan	(Galis, 2021)
7	Program intervensi aktivitas fisik berbasis komunitas efektif meningkatkan partisipasi dan kebiasaan aktif masyarakat	(Bauman et al., 2012)
8	Intervensi promosi aktivitas fisik berbasis sekolah meningkatkan aktivitas fisik pada anak dan remaja secara signifikan	(Vaquero-Solís et al., 2020)
9	Program berbasis teori perubahan perilaku meningkatkan efikasi diri dan kepatuhan terhadap aktivitas fisik	(Rhodes et al., 2020)
10	Intervensi digital (eHealth) efektif meningkatkan kebiasaan aktivitas fisik melalui dukungan sosial dan monitoring	(Benavides et al., 2021b)
11	Program berbasis media sosial mampu meningkatkan keterlibatan dan perilaku aktivitas fisik pada populasi muda	(Yarımkaya et al., 2026)
12	Intervensi berbasis komunitas menunjukkan peningkatan aktivitas fisik melalui dukungan sosial dan lingkungan	(Xu et al., 2022)
13	Pendekatan berbasis kebijakan publik meningkatkan aktivitas fisik melalui perubahan lingkungan fisik	(Topothai et al., 2025)
14	Intervensi berbasis teknologi wearable meningkatkan monitoring dan motivasi aktivitas fisik individu	(Kristoffersson & Lindén, 2022)
15	Program promosi kesehatan berbasis workplace meningkatkan aktivitas fisik pekerja dan produktivitas	(Gormley et al., 2022)
16	Intervensi berbasis keluarga meningkatkan aktivitas fisik melalui dukungan sosial yang kuat	(Brennan et al., 2025)
17	Penggunaan aplikasi mobile kesehatan meningkatkan kepatuhan aktivitas fisik secara signifikan	(Dourado & Kim, 2023)
18	Intervensi berbasis sekolah dan kurikulum pendidikan jasmani meningkatkan aktivitas fisik siswa	(Kiyani et al., 2022)
19	Program promosi kesehatan berbasis komunitas urban meningkatkan aktivitas fisik melalui fasilitas lingkungan	(Suryani et al., 2026)
20	Intervensi multi-level (individu, sosial, lingkungan) paling efektif dalam meningkatkan aktivitas fisik berkelanjutan	(Michie et al., 2011)

Berdasarkan hasil analisis terhadap 20 artikel, ditemukan bahwa promosi kesehatan memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan aktivitas fisik, terutama ketika pendekatan yang digunakan tidak hanya bersifat edukatif, tetapi juga berorientasi pada perubahan perilaku. Sebagian besar penelitian menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan saja tidak cukup untuk menghasilkan perubahan perilaku yang berkelanjutan, sehingga diperlukan strategi yang lebih komprehensif dan terintegrasi.

Hasil kajian menunjukkan bahwa intervensi berbasis edukasi yang dikombinasikan dengan praktik langsung, seperti aktivitas fisik intensitas sedang, mampu meningkatkan kebugaran secara signifikan, terutama pada kelompok mahasiswa dan remaja (Pertiwi et al., 2025). Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran yang aplikatif lebih efektif dibandingkan metode edukasi konvensional.

Selain itu, aktivitas fisik terbukti memiliki peran sebagai faktor protektif terhadap status kesehatan individu. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa individu yang aktif secara fisik memiliki kondisi kesehatan yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang kurang aktif, baik dari segi kebugaran fisik maupun kesehatan umum (Anwar & Hasmyati, 2026).

Pendekatan sosial-ekologi juga ditemukan sebagai salah satu strategi yang efektif dalam meningkatkan aktivitas fisik. Model ini menekankan pentingnya interaksi antara individu, lingkungan sosial, serta kebijakan publik dalam membentuk perilaku sehat (Ardiyanto & Mustafa, 2021). Hal ini menunjukkan bahwa perubahan perilaku tidak dapat hanya difokuskan pada individu, tetapi juga harus melibatkan lingkungan yang mendukung.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa promosi kesehatan berbasis edukasi yang dilakukan secara rutin mampu meningkatkan pengetahuan sekaligus perilaku aktivitas fisik (A'yunin et al., 2023). Namun





demikian, perubahan perilaku yang berkelanjutan lebih banyak dipengaruhi oleh faktor motivasi dan dukungan sosial dibandingkan pengetahuan semata.

Faktor motivasi individu menjadi salah satu determinan utama dalam keberhasilan promosi kesehatan. Individu dengan tingkat motivasi yang tinggi cenderung lebih aktif secara fisik dan lebih konsisten dalam menjalankan aktivitas tersebut (Galis, 2021). Selain itu, program pendampingan dan pemberdayaan juga terbukti mampu memperkuat perubahan perilaku dalam jangka panjang (Zulissetiana et al., 2021).

Intervensi berbasis komunitas dan lingkungan juga menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan partisipasi masyarakat dalam aktivitas fisik. Dukungan sosial dari lingkungan sekitar serta ketersediaan fasilitas menjadi faktor penting yang mendorong individu untuk lebih aktif (Xu et al., 2022; Suryani et al., 2026).

Pemanfaatan teknologi digital seperti aplikasi kesehatan, media sosial, dan perangkat wearable juga menjadi salah satu strategi yang efektif dalam promosi aktivitas fisik. Intervensi berbasis teknologi ini mampu meningkatkan motivasi, monitoring aktivitas, serta keterlibatan individu dalam menjaga kebugaran (Benavides et al., 2021; Kristoffersson & Lindén, 2022; Dourado & Kim, 2023).

Selain itu, program berbasis institusi seperti sekolah dan tempat kerja juga terbukti efektif dalam meningkatkan aktivitas fisik. Intervensi berbasis sekolah mampu meningkatkan aktivitas fisik pada anak dan remaja, sedangkan program berbasis workplace meningkatkan produktivitas dan kesehatan pekerja (Kiyani et al., 2022; Gormley et al., 2022).

Secara keseluruhan, hasil analisis menunjukkan bahwa pendekatan multi-level yang mengintegrasikan faktor individu, sosial, lingkungan, dan kebijakan merupakan strategi paling efektif dalam meningkatkan aktivitas fisik secara berkelanjutan (Michie et al., 2011; Topothai et al., 2025). Oleh karena itu, promosi kesehatan perlu bertransformasi dari pendekatan edukasi menuju pendekatan perubahan perilaku yang lebih komprehensif, adaptif, dan berbasis bukti ilmiah.

DISCUSSION

Pembahasan menunjukkan bahwa transformasi dari pendekatan edukasi menuju perubahan perilaku dalam promosi kesehatan merupakan strategi yang lebih efektif dalam meningkatkan aktivitas fisik. Edukasi yang hanya berfokus pada peningkatan pengetahuan sering kali tidak cukup untuk menghasilkan perubahan yang berkelanjutan, karena tidak menyentuh aspek kebiasaan dan motivasi individu. Hal ini sejalan dengan konsep bahwa perubahan perilaku membutuhkan proses adaptasi jangka panjang yang melibatkan faktor psikologis dan lingkungan secara bersamaan (Hagger, 2018).

Dari perspektif teori perilaku, pembentukan kebiasaan (*habit formation*) menjadi faktor kunci dalam mempertahankan aktivitas fisik. Individu yang mampu mengintegrasikan aktivitas fisik ke dalam rutinitas harian cenderung memiliki tingkat keberlanjutan yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang hanya mengandalkan motivasi sesaat. Oleh karena itu, intervensi promosi kesehatan perlu diarahkan pada pembentukan rutinitas dan penguatan kebiasaan positif secara konsisten.

Selain faktor individu, lingkungan fisik dan sosial juga memainkan peran penting dalam menentukan tingkat aktivitas fisik. Lingkungan yang mendukung, seperti ketersediaan ruang terbuka hijau, jalur pejalan kaki, dan fasilitas olahraga, terbukti meningkatkan partisipasi masyarakat dalam aktivitas fisik (Giles-Corti et al., 2022). Hal ini menunjukkan bahwa perubahan perilaku tidak dapat dilepaskan dari kondisi lingkungan yang memfasilitasi individu untuk bergerak aktif.

Perkembangan teknologi digital juga memberikan peluang baru dalam promosi aktivitas fisik. Intervensi berbasis aplikasi mobile dan perangkat wearable mampu meningkatkan kesadaran, monitoring, dan motivasi individu melalui umpan balik yang berkelanjutan (Pradal-Cano et al., 2020). Namun demikian, efektivitas teknologi ini sangat bergantung pada keterlibatan pengguna dan desain intervensi yang sesuai dengan kebutuhan individu.

Pendekatan berbasis komunitas dan kebijakan publik juga terbukti memberikan dampak yang signifikan. Dukungan sosial dari komunitas dapat meningkatkan motivasi dan konsistensi dalam beraktivitas fisik, sementara kebijakan publik seperti penyediaan fasilitas dan kampanye kesehatan mampu menciptakan lingkungan yang lebih kondusif (Bull et al., 2020). Hal ini menegaskan bahwa perubahan perilaku membutuhkan pendekatan yang bersifat kolektif dan sistemik.

Secara keseluruhan, pembahasan ini menunjukkan bahwa pendekatan multi-level yang mengintegrasikan faktor individu, lingkungan, teknologi, dan kebijakan merupakan strategi yang paling efektif dalam meningkatkan aktivitas fisik. Promosi kesehatan di masa depan perlu berfokus pada intervensi yang adaptif, berbasis bukti, serta mampu membangun kebiasaan jangka panjang, sehingga dapat menghasilkan perubahan perilaku yang berkelanjutan dan berdampak luas terhadap kesehatan masyarakat.



CONCLUSION

Berdasarkan hasil analisis terhadap berbagai artikel, dapat disimpulkan bahwa promosi kesehatan memiliki peran yang signifikan dalam meningkatkan aktivitas fisik masyarakat, terutama ketika pendekatan yang digunakan tidak hanya berfokus pada edukasi, tetapi juga pada transformasi perilaku. Edukasi yang bersifat informatif terbukti belum cukup efektif dalam menghasilkan perubahan perilaku yang berkelanjutan tanpa didukung oleh strategi yang menyentuh aspek psikologis, sosial, dan lingkungan.

Pendekatan berbasis teori perubahan perilaku, seperti pembentukan kebiasaan (*habit formation*), peningkatan efikasi diri, serta dukungan sosial, menjadi faktor kunci dalam keberhasilan intervensi aktivitas fisik. Selain itu, pendekatan multi-level yang melibatkan individu, komunitas, lingkungan fisik, serta kebijakan publik terbukti lebih efektif dalam mendorong perubahan perilaku secara berkelanjutan. Pemanfaatan teknologi digital, seperti aplikasi kesehatan dan perangkat wearable, juga memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan aktivitas fisik melalui pemantauan dan motivasi yang berkelanjutan. Namun, efektivitasnya tetap bergantung pada keterlibatan individu serta integrasi dengan strategi perubahan perilaku yang tepat.

Secara keseluruhan, promosi kesehatan perlu bertransformasi dari pendekatan edukatif menjadi pendekatan yang lebih komprehensif, adaptif, dan berbasis bukti ilmiah. Dengan mengintegrasikan berbagai faktor yang memengaruhi perilaku, intervensi promosi kesehatan diharapkan mampu menghasilkan perubahan aktivitas fisik yang berkelanjutan serta meningkatkan kualitas hidup masyarakat secara luas.

DAFTAR PUSTAKA

- Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes, Theories of Cognitive Self-Regulation*, 50(2), 179–211. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90020-T](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-T)
- Ajzen, I. (2020). *The theory of planned behavior: Frequently asked questions*. <https://doi.org/10.1002/hbe2.195>
- Andriyani, F. D., Biddle, S. J. H., Arovah, N. I., & Cocker, K. D. (2020). Physical Activity and Sedentary Behavior Research in Indonesian Youth: A Scoping Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(20), 7665. <https://doi.org/10.3390/ijerph17207665>
- Anwar, N. I. A., & Hasmyati, H. (2026). Aktivitas Fisik sebagai Faktor Protektif terhadap Status Kesehatan Mahasiswa: Analisis Data Kesehatan Berbasis Survei. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Olahraga Undiksha*, 17(1), 11–18.
- Ardiyanto, D., & Mustafa, P. S. (2021). *Upaya Mempromosikan Aktivitas Fisik dan Pendidikan Jasmani via Sosio-Ekologi*. 5(2).
- A'yunin, E. N., Fitriani, A., & Arroyan, R. D. (2023). Promosi Kesehatan Aktifitas Fisik Sebagai Upayan Penanggulangan Dan Pencegahan Perilaku Sedentari Pada Mahasiswa. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(4), 3192–3201. <https://doi.org/10.31764/jmm.v7i4.15712>
- Bauman, A. E., Reis, R. S., Sallis, J. F., Wells, J. C., Loos, R. J. F., Martin, B. W., & Lancet Physical Activity Series Working Group. (2012). Correlates of physical activity: Why are some people physically active and others not? *Lancet*, 380(9838), 258–271. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60735-1](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60735-1)
- Benavides, C., Benítez-Andrades, J. A., Marqués-Sánchez, P., & Arias, N. (2021a). eHealth Intervention to Improve Health Habits in the Adolescent Population: Mixed Methods Study. *JMIR mHealth and uHealth*, 9(2), e20217. <https://doi.org/10.2196/20217>
- Benavides, C., Benítez-Andrades, J. A., Marqués-Sánchez, P., & Arias, N. (2021b). eHealth Intervention to Improve Health Habits in the Adolescent Population: Mixed Methods Study. *JMIR mHealth and uHealth*, 9(2), e20217. <https://doi.org/10.2196/20217>
- BKPK. (2025). *Aktifitas Fisik Penduduk Indonesia—Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan | BKPK Kemenkes*. Bosnjak, M., Ajzen, I., & Schmidt, P. (2020). The Theory of Planned Behavior: Selected Recent Advances and Applications. *Europe's Journal of Psychology*, 16(3), 352–356. <https://doi.org/10.5964/ejop.v16i3.3107>
- Brennan, C., Streight, E., Cheng, S., & Rhodes, R. E. (2025). Parents' experiences of family-based physical activity interventions: A systematic review and qualitative evidence synthesis. *The International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 22, 90. <https://doi.org/10.1186/s12966-025-01778-9>
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J.-P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., DiPietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M.,





- Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Dourado, V. Z., & Kim, J. (2023). Editorial: Use of smartphone applications to increase physical activity and fitness, volume II. *Frontiers in Public Health*, 11. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1190566>
- Galis, N. E. (2021). *Hubungan Antara Motivasi Dengan Perilaku Aktivitas Fisik Dalam Upaya Promosi Kesehatan Pada Mahasiswa* [Universitas Gadjah Mada].
- Giles-Corti, B., Moudon, A. V., Lowe, M., Adlakha, D., Cerin, E., Boeing, G., Higgs, C., Arundel, J., Liu, S., Hinckson, E., Salvo, D., Adams, M. A., Badland, H., Florindo, A. A., Gebel, K., Hunter, R. F., Mitáš, J., Oyeyemi, A. L., Puig-Ribera, A., ... Sallis, J. F. (2022). Creating healthy and sustainable cities: What gets measured, gets done. *The Lancet Global Health*, 10(6), e782–e785. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(22\)00070-5](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(22)00070-5)
- Gormley, L., Belton, C. A., Lunn, P. D., & Robertson, D. A. (2022). Interventions to increase physical activity: An analysis of candidate behavioural mechanisms. *Preventive Medicine Reports*, 28, 101880. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2022.101880>
- Hagger, M. (2018). *Habit and Physical Activity: Theoretical Advances, Practical Implications, and Agenda for Future Research*. <https://doi.org/10.31234/osf.io/4ge57>
- Kiyani, T., Kayani, S., Kayani, S., Qi, S., & Biasutti, M. (2022). A School-Based Multilevel Intervention to Increase Physical Activity of Adolescents in Pakistan: From a Social-Ecological Perspective. *Sustainability*, 14(10), 6024. <https://doi.org/10.3390/su14106024>
- Kristoffersson, A., & Lindén, M. (2022). A Systematic Review of Wearable Sensors for Monitoring Physical Activity. *Sensors*, 22(2), 573. <https://doi.org/10.3390/s22020573>
- Michie, S., van Stralen, M., & West, R. (2011). The Behaviour Change Wheel: A new method for characterising and designing behaviour change interventions. *Implementation Science: IS*, 6, 42. <https://doi.org/10.1186/1748-5908-6-42>
- Pertiwi, J. K., Ghufroni, A. G., & Wahyono, Y. Y. (2025). Pengaruh Edukasi dan Intervensi Aktivitas Fisik Intensitas Sedang Terhadap Peningkatan Kebugaran Kardiorespirasi Mahasiswa Fisioterapi. *Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat*, 6(3), 249–258. <https://doi.org/10.26877/jpom.v6i3.25282>
- Pradal-Cano, L., Lozano-Ruiz, C., Pereyra-Rodríguez, J., Saigí-Rubió, F., Bach-Faig, A., Esquius, L., Medina, F. X., & Aguilar, A. (2020). Using Mobile Applications to Increase Physical Activity: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17, 8238. <https://doi.org/10.3390/ijerph17218238>
- Rhodes, R. E., Liu, S., Lithopoulos, A., Zhang, C.-Q., & Garcia-Barrera, M. A. (2020). Correlates of Perceived Physical Activity Transitions during the COVID-19 Pandemic among Canadian Adults. *Applied Psychology. Health and Well-Being*, 12(4), 1157–1182. <https://doi.org/10.1111/aphw.12236>
- Suryani, D., Mawaddah, S. W., Larasaty, S., Aurhenia, R. S., Sanggigilang, T., & Ananti, A. R. (2026). Peningkatan Aktivitas Fisik Masyarakat Berbasis Community Diagnosis di RT 03 Dukuh Wonocatur. *Multidisiplin Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(01), 165–169.
- Topothai, T., Topothai, C., Edney, S. M., Zheng, S., Tay, Z., Tangcharoensathien, V., & Müller-Riemenschneider, F. (2025). *Associations Between the Built Environment and Physical Activity in Urban Asia: A Systematic Review*. <https://doi.org/10.1123/jpah.2025-0359>
- Vaquero-Solís, M., Iglesias Gallego, D., Tapia-Serrano, M. Á., Pulido, J. J., & Sánchez-Miguel, P. A. (2020). School-Based Physical Activity Interventions in Children and Adolescents: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(3), 999. <https://doi.org/10.3390/ijerph17030999>
- WHO. (2020). *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour* (1st ed). World Health Organization.
- WHO. (2024). *Physical activity country factsheet: Indonesia*. World Health Organization. <https://doi.org/10.1787/6089164f-en> (Original work published World Health Organization)
- Xu, Y., Wheeler, S. A., & Zuo, A. (2022). The Effectiveness of Interventions to Increase Participation and Physical Activities in Parks: A Systematic Review of the Literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(19), 12590. <https://doi.org/10.3390/ijerph191912590>
- Yang, X., Chen, S., Liu, T., Luo, J., & Tang, Y. (2025). Practice Primacy: Revisiting the Knowledge–Action Gap in Pro-Environmental Behavior with eXplainable AI. *Sustainability*, 17(21), 9916. <https://doi.org/10.3390/su17219916>





- Yarım kaya, E., Oğur, Y., & Aydemir, U. (2026). Social Media-based Interventions to Promote Physical Activity in People with Disabilities: A Systematic Review. *Research on Social Work Practice*. <https://doi.org/10.1177/10497315251415145>
- Zulissetiana, E. F., Laeto, A. B., Santoso, B., Alkaf, S., & Fatimah, N. (2021). Program pendampingan latihan fisik dalam upaya peningkatan kesehatan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya pada masa adaptasi kebiasaan baru. *Jurnal Pengabdian Masyarakat: Humanity and Medicine*, 2(1), 19–30. <https://doi.org/10.32539/Hummed.V2I1.46>