

## Intisari

Savitri, Galuh Ayu Ratna. 2021. *Pengaruh Lingkungan Sosial dan Sense Of Coherence (SOC) terhadap Aktivitas Fisik Mahasiswa S1 Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat dan Keperawatan Universitas Gadjah Mada*. Tesis, Magister Ilmu Kesehatan Masyarakat, FK-KMK Universitas Gadjah Mada. Pembimbing: (1) Dr. Supriyati, S.Sos, M.Kes (2) Dr. dr. Denny Agustiningsih, M.Kes, AIFM

Perilaku sehat merupakan upaya individu untuk mempertahankan atau meningkatkan kondisi kesehatannya. Aktivitas fisik adalah salah satu contoh perilaku sehat. Banyak manfaat yang didapat jika melakukan aktivitas fisik secara rutin, seperti terhindar dari penyakit jantung, stroke, osteoporosis, diabetes dan lain-lain. Manfaat khusus yang dirasakan remaja adalah meningkatnya prestasi belajar. Meski memiliki banyak manfaat, menurut RISKESDAS 2018 sebanyak 33,5% penduduk Indonesia kurang melakukan aktivitas fisik dengan kategori terbanyak pada usia 10-14 dan 15-19 tahun. Aktivitas fisik berhubungan dengan konsep *salutogenic* yang digambarkan dengan nilai *Sense of Coherence* (SOC). Lingkungan Sosial dan komponen dalam SOC mempengaruhi bagaimana motivasi seseorang dalam melakukan kegiatan yang bermanfaat bagi kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh Lingkungan Sosial dan *Sense of Coherence* terhadap Aktivitas Fisik Mahasiswa S1 Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat dan Keperawatan Universitas Gadjah Mada. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *cross-sectional* pada bulan April-Mei 2021 semasa pandemi COVID-19 dan melibatkan 360 responden yang dipilih secara proporsional *sampling*. Uji statistik menggunakan regresi logistik dengan STATA 14. Kesimpulan penelitian ini, lingkungan sosial dan *Sense of Coherence* berpengaruh positif terhadap aktivitas fisik dan hasilnya bermakna secara statistik ( $p\text{-value } 0,0000 < 0,05$ ).

**Kata kunci:** sense of coherence, lingkungan sosial, aktivitas fisik, remaja

## Abstract

Savitri, Galuh Ayu Ratna. 2021. *The Effect of Social Environment and Sense Of Coherence on Physical Activity in Undergraduate Student Faculty of Medicine, Public Health and Nursing University of Gadjah Mada*. Thesis, Magister of Public Health, Faculty of Medicine, Public Health and Nursing, University of Gadjah Mada. Advisory: (1) Dr. Supriyati, S.Sos, M.Kes (2) Dr. dr. Denny Agustiningsih, M.Kes, AIFM

Healthy behavior is an individual's efforts to maintain or improve health conditions. Physical activity is healthy behavior. There are many benefits when you do regular physical activity, such as avoiding heart disease, stroke, osteoporosis, diabetes and others. Special benefit felt by adolescents is increase in learning achievement. Although there are many benefits, based on RISKESDAS 2018, it is stated that 33.5% of Indonesians lack in physical activity with the most categories at the age of 10-14 and 15-19 years. Physical activity associated with salutogenic concept which described by the Sense of Coherence value. The Social Environment and Components in SOC affect how a person's motivation in carrying out activities that beneficial to health. This study aims to analyze the influence of Social Environment and Sense of Coherence on the Physical Activity of Undergraduate students Faculty of Medicine, Public Health and Nursing, University of Gadjah Mada. The study used quantitative approach with cross-sectional design in April-May 2021 during COVID-19 pandemic and involved 360 respondents who were selected by proportion sampling. Statistical test using logistic regression with STATA 14. Conclusion of this study, social environment and Sense of Coherence affect physical activity and the results are statistically significant (p-value 0.0000 <0.05).

**Keywords:** sense of coherence, social environment, physical activity, adolescents