

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan mengembangkan dan menguji model *Health Belief Model Exercise* (HBM-E) sebagai prediktor perilaku olahraga pada remaja dengan tinggi badan di bawah standar. HBM-E mengintegrasikan persepsi manfaat, hambatan objektif dan subjektif, persepsi untuk bertindak, keyakinan diri, dan persepsi keparahan risiko kesehatan untuk memahami faktor yang mempengaruhi keputusan remaja berolahraga. Survei melibatkan 254 remaja berusia 12-17 tahun dengan tinggi badan di bawah standar. Dalam penelitian kuantitatif ini menggunakan aplikasi Smart PLS analisis jalur yang digunakan untuk menguji hubungan antara variabel dalam HBM-E. Hasil menunjukkan bahwa persepsi manfaat dan keparahan risiko kesehatan berpengaruh positif signifikan terhadap self-efficacy. Cues to action juga meningkatkan self efficacy dan motivasi untuk berolahraga. Sebaliknya, persepsi hambatan subjektif dan objektif berdampak negatif terhadap self-efficacy, yang mengurangi kemungkinan berolahraga secara teratur. Penelitian ini menekankan pentingnya faktor-faktor dalam HBM-E untuk mempromosikan partisipasi olahraga yang lebih baik pada remaja dengan tinggi badan di bawah standar.

**Kata Kunci :** *Health Belief Model Exercise, Perilaku Kesehatan Berolahraga, Remaja*





uin

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUNAN GUNUNG DJATI  
BANDUNG