

HUBUNGAN FAKTOR PENGHALANG BEROLAHRAGA TERHADAP TAHAP PERILAKU OLAHRAGA BERDASARKAN MODEL TRANSTEORI PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN DI DENPASAR

Yogi Haditya¹, I Putu Adiartha Griadhi²

¹Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana

²Bagian Ilmu Faal Fakultas Kedokteran Universitas Udayana

yogihaditya@yahoo.com

ABSTRAK

Obesitas merupakan faktor risiko terjadinya penyakit-penyakit NCDs. Penanganan terbaik obesitas yang paling sederhana dan murah adalah olahraga. Namun terdapat dua hal yang mempengaruhi mau tidaknya seseorang berolahraga yaitu apakah terdapat faktor penghalang dan bagaimana perilaku berolahraganya saat ini. Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan rancangan penelitian *cross sectional* dan subjek penelitian mahasiswa PSPD FK UNUD pada semua angkatan. Responden di acak dengan metode *two stages cluster sampling*. Penelitian menggunakan kuesioner dengan 58 pertanyaan untuk mengetahui persepsi halangan subjek untuk berolahraga dan menilai tahapan perilaku berolahraga yang sedang dialami. Terdapat 150 orang responden yang masuk menjadi sampel penelitian dari 180 kuesioner yang dibagikan. Data kemudian dianalisis menggunakan metode Chi square untuk menguji hubungan faktor penghambat dan perilaku berolahraga dan didapatkan Prevalence Ratio (PR) 8.5 dengan $p=0.04$ (signifikan). Sedangkan jika dilihat dari kelompok jenis kelamin dan perilaku berolahraga didapatkan PR 5.4 dengan $p=0.045$. Mahasiswa yang memiliki faktor penghambat memiliki risiko 8.5 kali lebih besar berada pada tahap awal perilaku berolahraga (prekontemplasi dan kontemplasi) dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak memiliki faktor penghambat. Sedangkan mahasiswa perempuan 5.4 kali lebih besar memiliki kecenderungan untuk memiliki perilaku berolahraga prekontemplasi dan kontemplasi dibandingkan dengan mahasiswa laki-laki.

Kata kunci : Obesitas, olahraga, faktor penghambat, transteori.

ABSTRACT

Obesity is a risk factor for NCDs. The best treatment of obesity that simple and relatively cheap is to do exercise. But there are two things that affect someone willing to do exercise, whether there is a barrier factor and how the current behavior stage of changes. This study was an observational study with cross sectional design and research subjects were 1st, 2nd and 3rd year students of PSPD FK Unud. Respondents was randomized with two stages random cluster sampling method. The study used a questionnaire with 58 questions to find out the perception of the subject barrier to exercise and assess the stages of behavior change that being experienced. There were 150 respondents were entered into the study sample. Data were analyzed using Chi-square test and obtained the relation between barrier factors and exercise behavior as Prevalence Ratio (PR) 8.5 with $p = 0.04$ (significant). Meanwhile, if viewed from the group sex, PR 5.4 is obtained with $p = 0.045$. Students who have barrier factor had a 8.5 times greater risk of being in the early stages of exercise behavior (precontemplation and contemplation) compared with students who did not have inhibiting factor. While female students 5.4 times more likely to have prekontemplasi and contemplation compared with male students.

Keywords: Obesity, exercise, barrier, transtheoretical model.

PENDAHULUAN

Obesitas atau kegemukan berdasarkan definisi WHO untuk penduduk Asia merupakan suatu kondisi klinis dimana BMI lebih dari atau sama dengan 25, sementara BMI lebih atau sama dengan 23 disebut *overweight*.¹ Obesitas dan *overweight* merupakan faktor risiko utama dari berbagai macam NCDs seperti penyakit diabetes, kardiovaskular, dan berbagai jenis kanker.² Diestimasikan pada 2030, 51% populasi dunia akan mengalami obesitas, dengan alokasi biaya kesehatan akibat *obese* dan *overweight* diperkirakan mencapai \$549.5 milyar per tahun.³

Masyarakat cenderung menjadi *obese* dan *overweight* karena sikap sedentari serta rendahnya aktivitas fisik yang dilakukan. Hal ini salah satunya disebabkan oleh karena terdapat faktor penghalang untuk memulai aktivitas fisik tersebut.^{4,5} Faktor penghalang untuk memulai aktivitas fisik tersebut dibagi menjadi faktor internal dan eksternal. Faktor internal diantaranya; terlalu lelah, terlalu malas, malu, merasa sudah cukup aktif, tidak tahu cara melakukannya, sedang cidera, terdapat masalah kesehatan yang menghalangi, kondisi fisik tidak baik, tidak ada motivasi, merasa tidak nyaman, dan merasa olahraga membosankan. Sedangkan faktor eksternal meliputi; tidak memiliki cukup waktu, tidak ada teman olahraga, menyebabkan rasa sakit, kurangnya fasilitas, mengganggu aktivitas sosial/keluarga, biaya, mengganggu pekerjaan, ketidaksetujuan oranglain, kurangnya transportasi, kurangnya budaya berolahraga, sedang puasa, dan cuaca kurang mendukung.^{1,4,5}

Selain terdapat faktor penghalang tadi, hal lain yang mempengaruhi perubahan perilaku seseorang adalah sedang berada di tahap perubahan manakah seseorang tersebut. Menurut model perubahan perilaku transteori perubahan perilaku akan terjadi dalam lima tahapan yaitu; prekontemplasi, kontemplasi, persiapan, aksi dan pemeliharaan.⁶

Pada tahapan prekontemplasi individu tidak memiliki keinginan untuk melakukan perubahan perilaku selama 6 bulan ke depan. Keadaan ini disebabkan terutama karena individu tidak memiliki informasi yang cukup atau seorang individu yang telah mencoba namun sering gagal dan tidak ingin mencoba lagi. Pada tahapan kontemplasi individu ingin melakukan perubahan perilaku dalam 6 bulan ke depan. Saat ini individu sadar akan hal pro dan kontra dari perubahan perilaku jika dilakukan namun tetap terdapat tarik ulur antara *cost & benefit* dari perubahan tersebut. Pada tahapan persiapan individu akan melakukan perubahan perilaku segera dalam 1 bulan ke

depan. Individu pada tahapan ini biasanya telah gagal melakukan perubahan perilaku dalam jangka setahun sebelumnya dan saat ini masih berperilaku yang sama. Biasanya individu telah melakukan aksi signifikan selama setahun sebelumnya dan telah memiliki rencana aksi. Pada tahapan aksi individu telah jelas melakukan perubahan perilaku selama setidaknya 6 bulan terakhir. Perubahan artinya telah terjadi bukti nyata perilaku tersebut dilakukan, memiliki sikap yang positif terhadap perubahan tersebut dan menerima umpan balik positif dari lingkungannya. Pada tahap pemeliharaan individu melakukan pencegahan kekambuhan perilaku sebelumnya. Walaupun masih terdapat beberapa kali kekambuhan tapi sudah semakin jarang dan semakin yakin melanjutkan perubahannya. Keadaan ini biasanya terjadi selama 6 bulan sampai 5 tahun ditandai dengan turunnya sifat kekambuhan dan naiknya percaya diri.

Di setiap tahapan perubahan perilaku tersebut terdapat proses dan tindakan tertentu yang perlu dilakukan agar progres ke tahap selanjutnya dapat terjadi.

Berdasarkan uraian di atas, maka perlu dilakukan penelitian untuk mengidentifikasi apa saja faktor penghalang seorang mahasiswa FK Unud untuk melakukan aktivitas fisik berdasarkan model tahapan perubahan perilaku transteori. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat korelasi antara faktor penghambat dengan tahapan perubahan perilaku berdasarkan model transteori. Penelitian ini nantinya diharapkan dapat memberikan gambaran awal untuk menyusun program olahraga yang ikut mempertimbangkan aspek psikologis populasi sasaran.

METODE

Penelitian ini telah mendapatkan *ethical clearance* untuk melakukan penelitian pada mahasiswa di Fakultas Kedokteran Unud. Penelitian observasional dengan rancangan penelitian *cross sectional* ini dilakukan pada bulan Maret hingga Desember 2016. Metode pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen kuesioner yang dibagikan kepada sampel terpilih dengan bantuan korti masing-masing angkatan. Pada penelitian ini kemudian dilakukan analisis dekriptif yang dilanjutkan dengan analisis bivariat, yaitu analisis Chi Square. Kuesioner faktor penghalang perilaku berolahraga bersumber dari penelitian tentang penghalang partisipasi aktivitas fisik dan olahraga oleh Justine⁵ sedangkan kuesioner perilaku berolahraga berdasarkan transteori disadur dari publikasi

Marcus⁷ dan Reed⁸ yang telah divalidasi menggunakan tiga pembanding yaitu instrument *Decisional Balance*, *instrument Confidence*, dan jumlah jam olahraga.

HASIL

Sebanyak 150 orang sampel berhasil dikumpulkan dari 175 kuesioner yang disebar. Hal ini memenuhi kriteria minimal sampel yang diperlukan dalam penelitian ini, yaitu 93 orang.

Didapatkan 5 alasan yang paling banyak disetujui responden sebagai faktor penghalang berolahraga yaitu; tidak memiliki cukup waktu (55.3%), terlalu malas (52%), terlalu lelah (40%), cuaca tidak mendukung (36%), dan tidak ada teman berolahraga (28.7%). Distribusi jawaban responden terhadap pertanyaan penghalang berolahraga tersebut dapat dilihat pada Tabel 1 di bawah ini.

Tabel 1. Lima Jawaban Terbanyak Penghalang Berolahraga

Pernyataan	Setuju
1. Tidak memiliki cukup waktu	55.3%
2. Terlalu malas	52%
3. Terlalu Lelah	40%
4. Cuaca tidak mendukung	36%
5. Tidak ada teman berolahraga	28.7%

Jawaban responden pada pertanyaan perilaku berolahraga menunjukkan sebagian besar responden (50.7%) berada pada tahapan kontemplasi. Proporsi terkecil adalah tahap prekontemplasi (1.3%). Sedangkan tahap persiapan mendapatkan proporsi kedua terbesar (18.7%) dan proporsi kembar 14.7% pada tahap aksi dan pemeliharaan. (Tabel 2)

Tabel 2. Distribusi Jawaban Responden terhadap Perilaku Berolahraga

Tahapan Perilaku Berolahraga	%
Prekontemplasi	1.3%
Kontemplasi	50.7%
Persiapan	18.7%
Aksi	14.7%
Pemeliharaan	14.7%

Terdapat 4 karakteristik responden yang diukur dalam penelitian ini yaitu jenis kelamin, semester, asal demografi, dan IMT. Hubungan antara karakteristik responden dan perilaku berolahraga diuji dengan menggunakan metode Chi Square (χ^2). Masing-masing variabel dimasukkan ke program SPSS dan menghasilkan Prevalence Ratio sebesar: 1) Jenis kelamin: 5.4

($p=0.045$), 2) Semester: 7.6 ($p = 0.132$), 3) Asal demografi: 2.6 ($p=0.309$) dan 4) IMT: 7.5 ($p=0.504$). Tabel silang secara lengkap dapat dilihat pada Tabel 3.

Hubungan antara faktor penghambat dan perilaku berolahraga diuji dengan menggunakan metode Chi Square (χ^2). Kedua variabel tersebut dimasukkan ke program SPSS dan menghasilkan nilai Prevalence Ratio: 8.3 dengan nilai $p = 0.04$ (signifikan).

Tabel 3. Hasil Uji Chi Square pada Hubungan Karakteristik dan Perilaku Berolahraga.

Karakteristik	PR (p)
Jenis Kelamin	5.4 ($p=0.044$)
Semester	7.6 ($p=0.132$)
Asal Demografi	2.6 ($p=0.309$)
IMT	7.5 ($p=0.504$)

PEMBAHASAN

Faktor penghambat eksternal pada penelitian ini sesuai dengan penelitian Justine⁴ yang menyatakan penghalang eksternal yang paling banyak dipilih responden adalah tidak memiliki cukup waktu (47.6%), dan tidak ada teman berolahraga (34.2%). Sementara pada faktor penghambat internal penelitian ini juga sesuai dengan penelitian tersebut yang menyatakan terlalu lelah dan terlalu malas sebagai jawaban yang banyak dipilih dengan proporsi masing-masing 50% dan 36.7%. Penelitian Dias⁹ juga sesuai dengan hasil penelitian ini yang menyatakan prevalensi terlalu malas 40.9% , tidak punya cukup waktu 46.5% , tidak ada teman berolahraga 68.1% , dan cuaca tidak mendukung 45.1%.

Nilai PR dari karakteristik jenis kelamin tersebut adalah; 5.4 ($p=0.045$) yang bermakna bahwa mahasiswa perempuan 5.4 kali lebih besar memiliki kecenderungan untuk memiliki perilaku berolahraga prekontemplasi dan kontemplasi dibandingkan dengan mahasiswa laki-laki. Hal ini sesuai dengan penelitian Garber¹⁰ yang menyatakan jenis kelamin perempuan merupakan prediktor positif prekontemplasi.

Penelitian ini berhasil menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara faktor penghalang berolahraga dengan tahapan perubahan perilaku berolahraga dengan PR: 8.5. Makna dari PR tersebut adalah; mahasiswa yang memiliki faktor penghambat memiliki risiko 8.5 kali lebih besar berada pada tahap awal perilaku berolahraga (prekontemplasi dan kontemplasi) dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak memiliki faktor penghambat.

Hal ini mengindikasikan bahwa memiliki faktor penghambat seperti beranggapan tidak memiliki cukup waktu, merasa lelah dan malas serta alasan tidak ada teman berolahraga mempengaruhi bagaimana keinginan seseorang untuk berolahraga, hal ini sesuai dengan penelitian Puetz¹¹ yang menyatakan kelelahan berhubungan dengan perilaku *sedentary* dan kurang taat berolahraga.

SIMPULAN

Terdapat 2 simpulan yang dapat ditarik dari penelitian ini, yaitu; 1) Terdapat hubungan yang signifikan antara faktor penghalang berolahraga dengan tahapan perubahan perilaku berolahraga pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Unud berdasarkan model perubahan perilaku transteori, dan 2) Terdapat hubungan yang signifikan antara karakteristik jenis kelamin dengan tahapan perubahan perilaku berolahraga pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Unud berdasarkan model perubahan perilaku transteori.

DAFTAR PUSTAKA

1. Defining Adult Overweight and Obesity. CDC [Internet]. Cdc.gov. 2017 [cited 16 August 2014]. Diunduh dari: URL: <http://www.cdc.gov/obesity/adult/defining.html>
2. Obesity. World Health Organization [Internet]. Who.int. 2017 [cited 16 August 2014]. Diunduh dari: URL: <http://www.who.int/topics/obesity/en/>
3. Ng M. Global, regional, and national prevalence of *overweight* and obesity in children and adults during 1998-2013: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2013. *The Lancet*. 2014.
4. Justine, M., Azizan, A., Hassan, V., Salleh, Z. & Manaf, H. Barriers to participation in physical activity and exercise among middle-aged and elderly individuals. *Singapore Med J*. 2013: 54, 581-6.
5. Prochaska, J. O. & Velicer, W. F.. The transtheoretical model of health behavior change. *Am J Health Promot*. 1997:12, 38-48.
6. Trihono. Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). 2013. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. 2013.
7. Marcus, B.H., Selby, V.C., Niaura, R.S., & Rossi, J.S. Self-efficacy and the stages of exercise behavior change. *Research Quarterly for Exercise and Sport*. 1992: 63, 60-66.
8. Reed, G.R. Measuring stage of change for exercise behavior change, URICA-E2. 1994. Diunduh dari URL;

<http://web.uri.edu/cprc/exercise-stages-of-change-continuous-measure/>

9. Dias D, Loch F, Ronque R. Perceived Barriers to Leisure-time Physical Activity and Associated Factors in Adolescents. *Cien Saude Colet*. 2015:20, 3339-50.
10. Garber C, Jenifer E. Correlates of the Stages of Change for Physical Activity in a Population Survey. *American Journal of Public Health*. 2008;98(5).
11. Puetz TW. Physical activity and feelings of energy and fatigue: epidemiological evidence. *Sports medicine (Auckland, NZ)*. 2007;36(9):767-80.