

**HEALTH BELIEF MENGENAI PERILAKU BEROLAHRAGA PADA
MAHASISWA YANG MELAKUKAN OLAHRAGA RUTIN DAN TIDAK
RUTIN DI FAKULTAS PSIKOLOGI UNPAD ANGKATAN 2015**

BHAGASKARA GEMILANG

ABSTRAK

Mahasiswa sebagai individu memiliki tugas untuk belajar dan mempersiapkan karir nantinya. Dalam rangka pelaksanaannya diperlukan kesehatan sehingga dapat dengan maksimal mengikuti kegiatan-kegiatannya. Kesehatan sendiri dapat diperoleh salah satunya yang signifikan adalah dengan melakukan olahraga rutin. Namun ternyata tidak semua mahasiswa melakukan perilaku sehat olahraga. Menurut Rosenstock (1966), perilaku sehat didorong oleh keyakinan atau nilai-nilai akan kesehatan atau disebut *health belief*.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana gambaran *health belief* mengenai perilaku berolahraga pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran angkatan 2015 yang berolahraga rutin dan tidak berolahraga rutin. Subjek dari penelitian ini adalah 113 orang. Metode yang digunakan adalah metode deskriptif. Data dari penelitian ini diperoleh dengan menggunakan kuesioner yang diturunkan dari teori *health belief* tahun 1988. Hasil pengolahan data menggunakan tabel frekuensi dan tabulasi silang, diperoleh sebanyak 81 orang (92%) dari 88 yang memiliki *health belief* rendah, tidak rutin berolahraga, sedangkan sebanyak 16 orang (64%) dari 25 orang yang memiliki *health belief* tinggi, rutin berolahraga. Hal ini menunjukkan kecenderungan mahasiswa yang memiliki *health belief* tinggi akan terlibat dalam olahraga rutin, dan sebaliknya

Kata Kunci: *health belief*, mahasiswa, olahraga

PENDAHULUAN

Pada kehidupan sehari-hari, manusia untuk dapat menjalankan kegiatannya dengan baik dan lancar akan bergantung dengan bagaimana kondisi kesehatan tubuhnya. Kita tidak akan mungkin dapat menjalankan kegiatan dengan baik dan maksimal apabila kita dalam kondisi kesehatan yang tidak sehat atau tidak fit. Adapula suatu pernyataan yang berasal dari Latin, yaitu adalah *mensana in corpore sano*, yang artinya didalam tubuh yang sehat akan terdapat jiwa yang sehat pula. Jiwa yang sehat ditimbulkan oleh kondisi tubuh yang sehat, dengan jiwa yang sehat akan menunjang kita untuk melaksanakan kegiatan sehari-hari kita dengan baik. Kondisi atau status kesehatan ini seperti yang kita ketahui, akan ditentukan dari bagaimana pola perilaku yang dijalankan oleh individu itu sendiri dalam kehidupan kesehariannya (Ogden, 2007). Salah satu pola perilaku yang dapat kita lakukan untuk memperoleh kesehatan atau *health behavior* adalah dengan melakukan latihan fisik atau olahraga.

Pengertian dari olahraga sendiri adalah aktivitas fisik yang direncanakan, terstruktur, repetitif dan bertujuan dalam rangka untuk peningkatan atau pemeliharaan salah satu atau lebih komponen dari *physical fitness* (Caspersen, Powell, Christensen 1985). Dilihat dari pengertian tersebut, maka belakangan latihan olahraga ini sering diasosiasikan untuk tujuan meningkatkan kesehatan atau kebugaran fisik / *physical fitness*. Terdapat dua kontinum dalam kesehatan, *positive health* diasosiasikan dengan kapasitas untuk menikmati hidup dan untuk dapat mengatasi tantangan-tantangan hidup, selain ketidakhadiran suatu penyakit pada tubuh. *Negative health* diasosiasikan dengan morbiditas, dan pada kondisi ekstrim, angka mortalitas prematur.

Olahraga, sebagai salah satu cara untuk memperoleh kesehatan, penting untuk dilakukan oleh semua kalangan, termasuk oleh mahasiswa. Mahasiswa sebagai individu, apabila dilihat dari fase terkait dengan teori tugas perkembangan dari Havighurst (1972), sedang berada pada masa atau fase *adolescence*, dimana mahasiswa sebagai individu sedang mempersiapkan diri untuk karir kerja nantinya dengan terlibat dalam institusi pendidikan. Dalam rangka untuk memenuhi dan menjalani kegiatan pendidikan dengan maksimal, kesehatan menjadi krusial. Krusial dikarenakan kesehatan dapat memberikan manfaat yang dapat menunjang tugas mahasiswa untuk belajar. Selain tentunya tuntutan absensi untuk harus hadir dalam kelas. Oleh sebab itu, sudah seharusnya mahasiswa menjaga dan bahkan

meningkatkan kesehatannya. Salah satu cara yang dapat dilakukan adalah dengan berolahraga.

Olahraga rutin sangat bermanfaat untuk kesehatan, bukan hanya kesehatan fisik seperti memelihara kesehatan jantung, terhindar dari *stroke* dan lainnya, namun pada beberapa studi dikatakan olahraga rutin dapat pula memelihara dan membantu kita menjaga kesehatan psikis. Kesehatan psikis seperti mereduksi stress, meningkatkan suasana hati bahkan sampai meningkatkan fungsi kognitif seperti atensi, konsentrasi, memori dan lainnya (CDC, 2014). Olahraga semakin penting lagi diterapkan oleh mahasiswa selain segala manfaat kesehatan fisiknya, manfaat psikis yang diberikan sangat membantu mahasiswa untuk dapat belajar maksimal. Berdasarkan Depkes AS tahun 2008, terdapat pula panduan minimal olahraga yang harus dilakukan individu agar selalu sehat.

Menarik dengan banyaknya manfaat olahraga untuk mahasiswa ini, ternyata berdasarkan wawancara yang dilakukan peneliti, tidak semua mahasiswa melakukan olahraga. Total dari tujuh orang, terdapat empat orang yang tidak melakukan olahraga rutin. Olahraga sebagai *health behavior* dapat ditentukan oleh *belief* terkait dengan perilaku yang ada. Nilai-nilai dan keyakinan / *belief* yang positif atau negative akan menentukan keterlibatan untuk berolahraga rutin dan tidak pada mahasiswa sebagai individu. Keyakinan individu akan kesehatan dirinya yang dapat mendorong untuk melakukan perilaku sehat ini disebut dengan *health belief* (Rosenstock, 1966). Asumsi teori *health belief model* oleh Rosenstock (1966) bahwa *health belief* akan menentukan perilaku, apabila *health belief* individu positif maka akan terlibat berolahraga rutin dan kondisi berbeda berlaku sebaliknya. Berdasarkan asumsi teori ini dan juga wawancara yang dilakukan ditemui tidak semua mahasiswa melakukan olahraga rutin maka mengundang ketertarikan peneliti untuk melihat gambaran *health belief* terkait dengan perilaku berolahraga angkatan 2015 di Fakultas Psikologi UNPAD angkatan 2015.

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian ini menggunakan metode penelitian non eksperimental dengan pendekatan yang diambil adalah dengan menggunakan studi deskriptif. Studi atau penelitian deskriptif ini adalah studi penelitian yang melihat gambaran akurat dari karakteristik yang ada didalam individu, situasi atau kelompok sebagai objektif nya. (Polit & Hungler, 2004). Pendekatan ini digunakan untuk mendeskripsikan variable dibandingkan untuk menguji hubungan antar variable.

Pada penelitian ini, peneliti mengumpulkan data kuantitatif untuk melihat *health belief* pada mahasiswa yang melakukan olahraga dengan rutin dan yang tidak di Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran.

Partisipan

Subjek penelitian dari penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2015 Fakultas Psikologi UNPAD. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah metode *simple random sampling*, dimana metode ini peneliti menentukan sampel secara acak diantara jumlah populasi yang tersedia (Leary, 2012). Total dari 158 jumlah populasi, diambil sebanyak 113 orang.

Pengukuran

Metode pengumpulan data adalah dengan menggunakan survey. Alat ukur yang akan digunakan berbentuk kuesioner sifatnya *self report* yang akan diturunkan dan disusun dari aspek-aspek yang ada dalam teori *Health Belief Model* menurut Rosenstock tahun 1988 yang merupakan hasil modifikasi dan tambahan dari versi awal tahun 1966. Alat ukur terdiri dari enam dimensi, dimana diperoleh skor total dari keenam dimensinya adalah pengukuran *health belief*.

Alat ukur menggunakan skala Likert. Skor yang diberikan merupakan nilai-nilai dengan skala ordinal. Skala ini dimana urutan dalam pilihan penting dan menunjukkan intensitasn, namun selisih antar pilihan bukan sesuatu yang diperhitungkan. Setiap item diberikan alternative jawaban dengan rentang 1 sampai 4. Pilihan jawaban bergerak dari Sangat Tidak Sesuai (STS), Tidak Sesuai (TS), Sesuai (S), Sangat Sesuai (SS).

Angga Santoso 6/25/2016 11:03 PM

Comment [1]: Tulisn taun berapa

HASIL

- Mahasiswa Psikologi Unpad angkatan 2015 sebanyak 88 orang (77.9%) memiliki *health belief* yang rendah dan sebanyak 25 orang (22.1%) memiliki *health belief* tinggi. Sebanyak 81 orang (92%) dari 88 yang memiliki *health belief* rendah, tidak rutin berolahraga, sedangkan sebanyak 16 orang (64%) dari 25 orang yang memiliki *health belief* tinggi, rutin berolahraga. Hasil ini menunjang asumsi dari teori *health belief model* oleh Rosenstock, dimana orang dengan *health belief* memiliki kecenderungan untuk tidak terlibat dalam *health behavior* atau dalam konteks ini olahraga. Sebaliknya apabila *health belief* tinggi, maka orang akan rutin melakukan olahraga.
- Ditinjau dari setiap dimensinya, ditemukan sebagian besar dari mahasiswa-mahasiswa rutin berolahraga memiliki *perceived susceptibility* yang tinggi, *perceived severity* yang tinggi, mereka yakin pula bahwa dengan berolahraga akan menghasilkan manfaat (*perceived benefits*) untuk kesehatan dirinya, namun mereka merasa akan adanya hambatan atau halangan (*perceived barriers*) bagi mereka untuk melakukan olahraga. Selain itu mereka mayoritas mendapatkan pengingat-pengingat dari lingkungannya untuk mengingatkan mereka dan mendorong mereka berolahraga (*cues to action*), dan mereka sebagian besar memiliki *self efficacy* tinggi untuk berolahraga dan melakukannya dengan rutin.
- Pada mahasiswa yang tidak melakukan olahraga dengan rutin, sebagian besar dari mereka memiliki *perceived susceptibility* rendah, tetapi mereka memiliki keyakinan dan sadar akan dampak penyakit atau kondisi tersebut (*perceived severity*). Selain itu juga sebagian besar mereka memiliki *perceived benefits* rendah. Namun, data yang diperoleh mereka sebagian besar merasa tidak ada masalah atau penghalang yang berarti dari lingkungan untuk melakukan olahraga (*perceived barriers*). Sebagian besar mereka sama seperti mahasiswa yang rutin berolahraga, menjumpai hal-hal yang dapat mengingatkan mereka untuk berolahraga (*cues to action*), salah satu yang paling sering mengingatkan adalah dari teman dan keluarga di lingkungan, tetapi sebagian besar dari mereka memiliki *self efficacy* rendah untuk berolahraga dan melakukannya secara rutin.

DAFTAR PUSAKA

- Ajoku, M.U, Alhassan, Ayanniyi, Aina, Osuji. (2006). *Developmental Psychology*. Lagos:National Open University of Nigeria
- A.Koch, Christopher, Hasbrouck, LaMar. (2013). *Exploring the link between physical activity, fitness and cognitive function. Enhance P.E Task Force*. 1-7
- Centers for Disease Control and Prevention. (2010) *The association between school based physical activity, including physical education, and academic performance*. Atlanta, GA : U.S Department of Health and Human Services
- Christensen, Larry B. (2007). *Experimental Methodology*. 10th ed. Boston : Pearson.
- Christensen, Larry B. (2010). *Research, Methods, Design, and Analysis*. 11th ed. Boston : Pearson.
- Cohen, Ronald Jay., Swerdlik, Mark. (2009). *Psychological testing and assessment: an introduction to tests and measurement* 7th ed. United States : McGraw-Hill
- Friedenberg, Lisa. (1995). *Psychological Testing: Design, Analysis, and Use*. Massachussets: Allyn & Bacon.
- Glanz, Karen, K. Rimer, Barbara, Vsiwanath, K. (2008). *Health behavior and health education* (4th ed). San Francisco: Wiley & Sons
- Gliem, Joseph A., Gliem, Rosemary. (2003). *Calculating, interpreting, and reporting, Crnbach's Alpha reliability coefficient for Likert-Type scales*. Ohio. 1-7
- Havighurst, R.J. (1972). *Developmental tasks and education* 6th ed. New York: Mckay
- Isaac, S., Michael, W.B. (1995). *Handbook in research and evaluation*. San Diego, CA: Educational and Industrial Testing Services.
- Johanson, George A., Brooks, Gordon P. (2010). *Initial scale development : sample size for pilot studies*. *Educational and psychological measurement*, 70(3) 394-

400. Doi : 10.1177/00131644093355692

- Kaplan, Robert M., Sacuzzo, Dennis P. (2005). *Psychological Testing*. 6th ed. Belmont : Thomson Wadsworth
- King, KA., Vidourek, RA., English, L., Merianos, AL. (2014). *Vigorous physical activity among college students: using the health belief model to assess involvement and social support*. *Arch Exerc Health Dis*, 4 (2), 267-279. Doi : 10.5628/aeht.v4i2.153.
- Krejcie, Robert V., Morgan, Daryle W. (1970). Determining sample size for research activities. *Journal of educational and psychological measurement*. 30. 607-610
- Leary, Mark. (2012). *Introduction to behavioral research methods*. New Jersey : Pearson Educational Inc.
- Moore de peralta, Arelis. (2011). Health beliefs and socio-cultural factors that predict cervical cancer screening behaviors among Hispanic women in seven cities in the upstate of South Carolina. All Dissertations. Paper 824.
- Nelson, Toben F., Gortmaker, Steven L., Subramanian, S.V, Wechsler, Henry. (2007). *Vigorous physical activity among college students in the united states*. *Journal of physical activity and health*. 4, 495-508.
- Ogden, J. (2007). *Health psychology a text book* (4th ed.). London: McGraw-Hill.
- Rodrigues, Vitor, Carvalho, Amancio, Carvalho, Graca. (2007). Behavior and Health : A Cross-sectional Study Between a Basic Teaching School and a Professional School. *Journal of Health Psychology*, Vol.18, No. 2, June p 131-132. International Council of Associations in Science Education
- Shumaker, Sally A., Ockene, Judith K., Riekert, Kristin A. (2009). *The handbook of health behavior change 3rd ed*. New York : Springer
- Taylor, S. E. (2008). *Health psychology* (7th ed.). New York: McGraw-Hill.
- U.S. Department of Health and Human Services. (1996). *Physical activity and health: a report of the surgeon general*. Atlanta, GA: U.S. Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion.

U.S. Department of Health and Human Services (2008). Physical activity guidelines for Americans. Washington, DC: diakses dari <http://www.health.gov/paguidelines/pdf/paguide.pdf>

Wang, Sharon., Adelman, Howard., Taylor, Linda. (2015). *What is the relationship between students' physical activity and mental health?. Information Resource.* 1-3

Werle, Carolina. (2011) .The Determinants of Preventive Health Behavior :Literature Review and Research Perspectives. *Working paper serie*, RMT (WPS 11-15)14 p.

Zhao J, Song F, Ren S, Wang Y, Wang L, et al. (2012) Predictors of condom use behaviors based on the health belief model (HBM) among female sex workers: a cross-sectional study in hubei province, China. *PLoS ONE* 7(11): e49542. doi:10.1371/journal.pone.0049542