

INTENSI MELAKUKAN OLAHRAGA RUTIN PADA INDIVIDU USIA 18-25 TAHUN YANG MENGALAMI OBESITAS

Fani Fadillah Rakhmat & Aris Budi Utomo
Universitas Padjadjaran

ABSTRAK

Diabetes Mellitus (DM) merupakan salah satu penyakit yang menjadi masalah kesehatan dunia, dimana penderita DM terus mengalami peningkatan dari tahun ke tahun. DM tipe 2 adalah jenis DM yang paling banyak diderita. Oleh karena itu, sangat diperlukan upaya pencegahan terutama bagi orang-orang yang beresiko tinggi terkena penyakit ini. Faktor resiko yang tinggi adalah obesitas. Orang yang mengalami obesitas disarankan untuk melakukan olahraga rutin sebagai upaya untuk pencegahan DM tipe 2.

Masa usia 18-25 tahun merupakan masa yang tepat untuk mulai digiatkan perilaku olahraga rutin sebagai upaya pencegahan DM tipe 2. Hal ini karena perilaku sehat, termasuk perilaku olahraga rutin, cenderung menurun meskipun individu memiliki pengetahuan tentang itu. Fenomena ini pun didapatkan pada beberapa individu usia 18-25 tahun yang mengalami obesitas di Kota Bandung. Peneliti menggunakan *Theory of Planned Behavior* untuk menjelaskan kemunculan suatu perilaku yang ditandai dengan intensi untuk berperilaku. Dengan mengetahui intensi dan kontribusi determinan pembentuk intensi perilaku olahraga rutin, diharapkan individu yang mengalami obesitas dapat lebih memahami penyebab kemunculan atau ketidakhadiran perilaku olahraga dan dapat mengetahui apa yang harus dilakukan untuk memunculkan perilaku tersebut.

Metode yang digunakan adalah metode deskriptif dengan teknik *convenience sampling*. Jumlah sampel penelitian adalah 112 responden, berusia 18-25 tahun yang mengalami obesitas dan tinggal di Kota Bandung. Alat ukur penelitian ini berupa kuesioner intensi dan determinan pembentuk intensi terhadap perilaku olahraga rutin, yang dibuat dengan menggunakan metode pengukuran *direct measurement* dan *indirect measurement*. Uji yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji analisis regresi untuk melihat kontribusi determinan pembentuk intensi perilaku olahraga rutin,

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar individu usia 18-25 tahun yang mengalami obesitas telah memiliki intensi yang kuat untuk melakukan olahraga rutin. Intensi perilaku olahraga rutin dibentuk oleh dua determinan, yaitu *attitude toward behavior* (ATB) dan *perceived behavioral control* (PBC). ATB berkontribusi paling besar dalam pembentukan intensi perilaku olahraga rutin. Hal ini berarti kesiapan individu untuk melakukan olahraga rutin lebih besar dipengaruhi oleh sikap individu pada perilaku tersebut.

Kata Kunci: intensi, olahraga rutin, obesitas, DM tipe 2.

INTENTION TO DO EXERCISE REGULARLY AMONG 18-25 YEAR OLD WITH OBESITY

Fani Fadillah Rakhmat & Aris Budi Utomo
Universitas Padjadjaran

ABSTRACT

Diabetes Mellitus (DM) is one disease that is a global health problem, which the diabetic patient continues to increase from year to year. Type 2 diabetes is a type of diabetes is the most common. Therefore, it is indispensable prevention, especially for people at high risk of developing the disease. High risk factor is obesity. People who are obese are advised to do regular exercise as an effort for the prevention of type 2 diabetes.

The period of 18-25 years is the right time to start a regular exercise behavior intensified as the prevention of DM type 2. This is because healthy behaviors, including regular exercise behavior, likely to decline even though individuals have knowledge of it. This phenomenon is also found in some individuals aged 18-25 years who were obese in Bandung. Researchers using the Theory of Planned Behavior to explain the emergence of a behavior that is characterized by the intention to behave. By knowing the intentions and behavior intention contributions determinant forming a routine exercise, it is expected that obese individuals can better understand the causes of the appearance or disappearance sporting behavior and can figure out what to do to bring the behavior.

The method used is descriptive method with convenience sampling technique. Total sample was 112 respondents, aged 18-25 years who are obese and living in the city of Bandung. Measuring instrument of this study is a questionnaire intentions and determinants forming the intention to conduct a routine exercise, which is made using the method of measurement direct measurement and indirect measurement. The assay used in this study is the analysis test regresi to see contributions determinant forming behavior intention regular exercise, Based on the research results, the majority of people aged 18-25 years who are obese has had a strong intention to do regular exercise. Regular exercise behavior intention is formed by two determinants, namely attitude toward behavior (ATB) and perceived behavioral control (PBC). ATB contributed most to the formation of a routine exercise behavior intention. This means the readiness of individuals to perform regular exercise greater influenced by the attitudes of individuals in such behavior.

Keywords: intention, exercise regularly, obesity, DM type 2