

Latar Belakang

Aktivitas fisik merupakan kegiatan yang sangat penting bagi kesehatan. Tetapi nyatanya tingkat aktivitas fisik pada mahasiswa masih tergolong rendah. Pemahaman mengenai faktor yang mendukung dan menghambat aktivitas fisik akan sangat membantu meningkatkan efektivitas dari suatu intervensi. Namun, hingga saat ini, penelitian mengenai aktivitas fisik mahasiswa di Indonesia masih berfokus pada studi prevalensi dan baru membahas hubungan dari beberapa faktor demografis dan perilaku terhadap tingkat aktivitas fisik. Hasil yang diperoleh juga masih belum signifikan sehingga tidak bisa digunakan sebagai dasar untuk dibuatnya suatu intervensi. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi dan mendalami faktor-faktor yang mendukung dan menghambat mahasiswa dalam melakukan aktivitas fisik.

Metode

Penelitian ini merupakan suatu studi kualitatif dengan pendekatan model COM-B dan mengadopsi desain penelitian fenomenologi. Penelitian ini dilakukan pada populasi mahasiswa aktif Universitas Gadjah Mada (UGM) angkatan 2017-2019. Responden direkrut dengan menggunakan *purposive sampling* dengan tujuan agar semua karakteristik dapat terpenuhi dan diperolehnya informasi yang lebih kaya. Karakter responden yang berusaha untuk direkrut diantaranya jenis kelamin, kluster fakultas, jarak tempat tinggal dengan kampus, mobilitas, uang saku, organisasi yang diikuti, dan waktu penggunaan gawai. Data kualitatif diperoleh melalui wawancara mendalam semi terstruktur. Transkrip verbatim wawancara dianalisis dengan metode *open coding* dan dianalisis oleh dua peneliti secara independen. Hasil dari analisis yang dilakukan dikategorikan berdasarkan model COM-B untuk melihat kapabilitas, kesempatan, dan motivasi mahasiswa terkait aktivitas fisik.

Hasil

Studi kami menemukan 10 kategori dan 27 subkategori pendukung aktivitas fisik dan 10 kategori dan 19 subkategori penghambat aktivitas fisik. Faktor pendukung dan penghambat kami bagi berdasarkan kapabilitas, kesempatan, dan juga motivasi. Pada tema kapabilitas, kapabilitas psikologis yang mendukung diantaranya pengetahuan, regulasi kebiasaan/rutinitas, dan juga kemampuan interpersonal. Pada tema kesempatan, kesempatan sosial yang mendukung adalah adanya pengaruh sosial dari teman, keluarga, dosen, dan pelatih. Kesempatan fisik yang berpengaruh diantaranya kondisi lingkungan berupa cuaca yang mendukung, adanya fasilitas olahraga, budaya dan kebijakan universitas seperti kegiatan perkuliahan, lokasi gedung kuliah, adanya UKM atau organisasi olahraga, kemampuan finansial terkait kemampuan membeli dan membayar serta kemampuan membeli kendaraan bermotor, pengaruh tempat tinggal diantaranya tinggal seorang diri, dan lokasi tempat tinggal yang strategis. Motivasi reflektif yang mendukung aktivitas fisik diantaranya tujuan yang ingin dicapai mahasiswa seperti untuk kesehatan fisik, menurunkan berat badan, untuk berkeringat, mengatur pola tidur, bersosialisasi, kesehatan mental, performa akademik, dan untuk mengatur keuangan.

Faktor penghambat berupa kapabilitas fisik yang kami temukan diantaranya kondisi fisik seperti cedera, sakit, dan merasa kurang energi. Kapabilitas psikologis yang kami temukan terkait regulasi kebiasaan yakni tidak mempunya seseorang untuk berkomitmen. Kesempatan sosial yang kami temukan diantaranya pengaruh sosial berupa tidak ada teman, teman yang



UNIVERSITAS
GADJAH MADA

Faktor Pendukung dan Penghambat Aktivitas Fisik Mahasiswa Universitas Gadjah Mada : Sebuah Studi Kualitatif

TRISHA CHEREEN CHANG, Dr. dr. Zaenal Muttaqien, AIFM.; dr. Prattama Santoso Utomo, MHPed

Universitas Gadjah Mada, 2021 | Diunduh dari <http://etd.repository.ugm.ac.id/>

mengurangi efektifitas, konflik dengan teman, dan juga adanya tekanan sosial terkait berjalan kaki. Kesempatan fisik yang kami temukan yang terkait budaya dan kebijakan universitas diantaranya beban akademik dan beban organisasi, kondisi finansial yang kurang baik, pengaruh lingkungan yakni cuaca yang tidak mendukung, dan tidak adanya atau padatnya fasilitas olahraga. Motivasi reflektif yang kami temukan yakni keyakinan terhadap konsekuensi berupa konsekuensi fisik, sosial, penampilan fisik, dan juga kesehatan fisik. Motivasi otomatis yang kami temukan yakni berupa intensi yaitu kemalasan, dan penguatan yakni tidak adanya kewajiban.

Kesimpulan

Faktor pendukung yang paling banyak kami temukan diantaranya pengaruh teman, tujuan kesehatan fisik, dan juga tujuan kesehatan mental. Sedangkan faktor penghambat yang paling banyak kami temukan diantaranya intensi berupa kemalasan

Kata kunci: aktivitas fisik, faktor pendukung, faktor penghambat, kapabilitas, kesempatan, motivasi

ABSTRACT

Background

Physical activity is an very important activity for our health. Despite its abundant benefit, fact shows that physical activity level in university student is still very low. Knowledge about enablers and barriers to physical activity will help in increasing the effectiveness of an intervention. Until now, studies about physical activity in university student from Indonesia are still focusing on prevalence and just correlating some factors that influence physical activity. The result from those study are also not significant enough to enables physical activity intervention making. This study aims to explore factors that are enablers and barriers to physical activity in university student.

Method

This study is a qualitative study with COM-B model and use phenomenology as its study design. This research was done on the population of active Gadjah Mada University (GMU) student batch 2017 – 2019. Respondents are recruited with purposive sampling methods so that all the characteristics of GMU student can be completed and the information we gained will be more comprehensive. The characteristics involves gender, faculty cluster, distance between home and university, mobility, pocket money, organization, and time spent using smartphone. Qualitative data are gained from semi-structured in-depth interview. The interview results are transcribed and analyzed by two researchers independently. The results of the analysis are then cathegorized into COM-B model to see the capability, opportunity, and motivation to physical activity.

Resultt

Our study found 10 categories dan 27 subcategories of enablers, and 10 categories and 19 subcategories of barriers. Enablers and barriers to physical activity we cathegorized based on capability, opportunity, and motivation. On the theme capability, the psychological capability that we found as enablers are knowledge, routine regulation, and interpersonal skill. On the theme opportunity, the social opportunity that we found are sosial influence from friends, family, lecturer, and coach. Physical opportunity that we found are environment condition such as weather, sport facility, university regulation such as academic activity, lecture location, sport organization, financial ability such as the ability to buy and pay things, and to buy a vehicle, housing condition such as living alone and strategic home location. Reflective motivation that we found are the goals that students want to achieve such as physical health, lowering body weight, to sweat, sleep cycle regulation, socialize, mental health, academic performance, and financial planning.

The barriers to physical activity on the theme physical capability are physical conditions such as injured, sick, and feeling lack of energy. The psychological capability that we found are routine regulation that is individual's inability to commit. The social opportunity that we found are social influence such as no friend, friends that decreases physical activity effectiveness, conflict with friends, and social pressure regarding to walking. Physical opportunity that we found are university regulation such as academic and organization pressure, financial condition, environmental factors such as weather, and sport facility condition. Reflective motivation that we found are beliefs about consequences such as physical, social, physical appearance, and physical health. Automatic motivation that we found are intention, which is laziness, and reinforcement which is no obligation.

The main enablers found in our study are friends influence, physical health goals, and mental health goals. Meanwhile, the main barriers found in our study are intention which is laziness.

Keywords: physical activity, enablers, barriers, capability, opportunity, motivation