

## HUBUNGAN EFIKASI DIRI DENGAN POLA HIDUP PADA KELOMPOK RESIKO TINGGI SINDROMA METABOLIK DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TURI, SLEMAN, YOGYAKARTA

### INTISARI

**Latar Belakang:** Sindroma metabolik merupakan faktor resiko terjadinya penyakit kardiovaskular, diabetes mellitus tipe 2, dan berbagai komplikasi lainnya. Prevalensi sindroma metabolik sebanyak 20-25% pada populasi dewasa di dunia. Pola hidup yang sehat khususnya aktivitas fisik dan tingkat asupan makan merupakan bagian dari pilar pencegahan sindroma metabolik. Efikasi diri merupakan komponen dasar yang perlu ditingkatkan untuk menunjang perubahan gaya hidup yang sehat.

**Tujuan Penelitian:** Penelitian bertujuan untuk melihat hubungan antara efikasi diri seseorang dalam melakukan aktivitas fisik dan tingkat asupan pada populasi dengan resiko tinggi sindroma metabolik.

**Metode:** Jenis penelitian berupa korelasional dengan rancangan *cross sectional*. Sedangkan penentuan sampel berdasarkan teknik *nonprobability sampling* dengan cara *consecutive sampling*. Responden pada penelitian ini sebanyak 87 orang. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan kuisioner. Analisa bivariat menggunakan uji korelasi *Spearman's rho*.

**Hasil:** Hasil menunjukkan tingkat aktivitas fisik responden masuk dalam kategori sedang dan tingkat asupan makan masuk dalam kategori defisit berat. Nilai mean efikasi diri aktivitas fisik 838,31 dan efikasi diri tingkat asupan 1291,20. Analisis bivariat dengan uji korelasi *Spearman's rho* menghasilkan signifikansi ( $p=0,334$ ) serta  $\rho = 0,105$  pada hubungan efikasi diri dan aktivitas fisik. Nilai signifikansi ( $p=0,180$ ) juga didapatkan pada efikasi diri dan tingkat asupan makan dengan  $\rho = 145$ .

**Kesimpulan:** Tidak terdapat hubungan antara efikasi diri dengan aktivitas fisik dan tingkat asupan pada populasi resiko tinggi sindroma metabolik.

**Kata kunci:** Sindroma metabolik; efikasi diri; pola hidup; aktivitas fisik; tingkat asupan

***CORRELATION BETWEEN SELF-EFFICACY AND LIFE STYLE IN HIGH  
RISK POPULATION OF METABOLIC SYNDROME IN TURI PRIMARY  
HEALTH CARE, SLEMAN, YOGYAKARTA***

***ABSTRACT***

***Background:*** The metabolic syndrome is a risk factor for cardiovascular disease, diabetes mellitus type 2 and other various complications. The prevalence of metabolic syndrome as much as 20-15% in the adult population in the world. Healthy lifestyle especially physical activity and consumption levels is part of the pillars of prevention metabolic syndrome. Improved self efficacy is important to lifestyle modification.

***Objective:*** The aims of study are determine the correlation between self-efficacy someone in physical activity and consumption level in people at high risk of metabolic syndrome.

***Methods:*** This type of research was correlational study with cross sectional design. While the sampling is based on sampling techniques nonprobability by way of consecutive sampling and data collection using questionnaires (n=87).

***Results:*** This study reported majority people at high risk of metabolic syndrome had middle of physical activity and bad consumption level. The mean value of physical activity self-efficacy is 838.31 and self-efficacy consumption levels is 1291.0. Bivariate analysis used Spearman's rho correlation shown  $p = 0.334$  and  $\rho = 0.105$  between self-efficacy and physical activity.  $P = 0.180$  had reported in correlation between self-efficacy and level consumption with  $\rho = 0.145$ .

***Conclusions:*** There was no correlation between self-efficacy and physical activity, self-efficacy and consumption levels in people at high risk for metabolic syndrome.

***Keyword :*** Metabolic syndrome; self-efficacy; life-style; physical activity; consumption level