

Analisis Implementasi Aktivitas Fisik Berdasarkan Health Belief Model oleh Tenaga Kesehatan di Puskesmas

Marsela Juliawati Alfa Berhimping, Angelheart Joy Maynard Rattu, Junita Maja Pertiwi

Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat
Program Pascasarjana Universitas Sam Ratulangi Manado

E-mail add: mberhimping@yahoo.com

Abstrak

Latar Belakang: Aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka dan memerlukan pengeluaran energi dan faktor risiko terkemuka keempat kematian global. Health Belief Model adalah teori perubahan perilaku kesehatan dan model psikologis yang digunakan untuk memprediksi perilaku kesehatan dengan berfokus pada persepsi dan kepercayaan individu terhadap suatu penyakit. Tujuan penelitian ini ialah untuk menganalisis bagaimana implementasi aktivitas fisik berdasarkan health belief model oleh tenaga kesehatan di Puskesmas Bahu Manado. **Metode:** Penelitian ini dilakukan dengan metode kualitatif di Puskesmas Bahu Manado pada bulan Juli – Agustus 2020, menggunakan tehnik sampling purposif. Populasi target ialah seluruh pegawai di Puskesmas Bahu Manado dan populasi terjangkau ialah perwakilan dari pegawai Puskesmas Bahu yang merupakan informan. Informan pada penelitian ini sebanyak 6 orang yang didasarkan pada prinsip kesesuaian (appropriateness) dan kecukupan (adequacy). Instrument penelitian yang digunakan yaitu pedoman wawancara, buku catatan, perekam suara, dan kamera. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara mendalam dan observasi langsung. Analisis data menggunakan content analyses. **Hasil:** Hasil wawancara mendalam dan observasi dokumen berdasarkan health belief model menunjukkan tenaga kesehatan percaya bahwa orang akan termotivasi melakukan tindakan yang akan meningkatkan kesehatan mereka karena mengetahui beresiko terhadap penyakit yang berpengaruh negatif pada kesehatan mereka. **Kesimpulan:** Implementasi aktivitas fisik berdasarkan Perceived Susceptibility, Perceived Severity, Perceived Benefits, Perceived Barriers, Cues To Action dan Self Efficacy oleh tenaga kesehatan di Puskesmas Bahu Manado sudah dilaksanakan.

Kata kunci: Aktivitas Fisik, Health Belief Model, Tenaga Kesehatan.

Abstract

Background: Physical activity is bodily movement produced by skeletal muscles and requires energy expenditure and is the fourth leading risk factor for global death. The Health Belief Model is a health behavior change theory and psychological model that is used to predict health behavior by focusing on individual perceptions and beliefs about an illness. The purpose of this research is to analyze how the implementation of physical activity based on the health belief model by health workers at Puskesmas Bahu Manado. **Methods:** This research was conducted using qualitative methods at Puskesmas Bahu Manado from July to August 2020, using a

purposive sampling technique. The target population is all employees at Puskesmas Bahu Manado and the reachable population is representatives of the staff at Puskesmas Bahu who are informants. There were 6 informants in this study who were based on the principles of appropriateness (appropriateness) and adequacy (adequacy). The research instruments used were interview guides, notebooks, voice recorders, and cameras. Data collection was carried out by in-depth interviews and direct observation. Data analysis using content analysis.

Results: *The results of in-depth interviews and document observations based on the health belief model show that health workers believe that people will be motivated to take actions that will improve their health because they know the risk of diseases that negatively affect their health. Conclusion: The implementation of physical activity based on Perceived Susceptibility, Perceived Severity, Perceived Benefits, Perceived Barriers, Cues To Action and Self Efficacy by health personnel at Puskesmas Bahu has been implemented.*

Keywords: *Physical Activity, Health Belief Model, Health Personnel*

PENDAHULUAN

Aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka dan memerlukan pengeluaran energy dan faktor risiko terkemuka keempat kematian global yang menyebabkan sekitar 3,2 juta kematian (World Health Organization 2014). Secara global 6% dari kematian dikaitkan dengan ketidakaktifan fisik diikuti tekanan darah tinggi (13%), merokok (9%) dan kadar glukosa darah yang tinggi (6%). Ketidakaktifan fisik merupakan penyebab utama sekitar 21-25% dari kanker payudara dan usus, 27% dari diabetes dan 30% dari beban penyakit jantung iskemik (WHO, 2014).

WHO (2018) menekankan bahwa tingkat aktivitas fisik yang teratur dan memadai pada orang dewasa akan mengurangi risiko hipertensi, penyakit jantung koroner, stroke, diabetes, kanker payudara dan usus besar, depresi dan risiko jatuh; meningkatkan kesehatan tulang dan fungsional; dan merupakan penentu utama pengeluaran energi, dan dengan demikian penting untuk keseimbangan energi dan kontrol berat badan. UU No. 36 (2009) Pasal 80 menyatakan bahwa upaya kesehatan olahraga ditujukan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran jasmani masyarakat. Peningkatan derajat kesehatan dan kebugaran jasmani masyarakat merupakan upaya dasar dalam meningkatkan prestasi belajar, kerja dan olahraga. Upaya kesehatan olahraga dilaksanakan melalui aktifitas fisik, latihan fisik dan/atau olahraga.

Hasil Riset Kesehatan Dasar, proporsi aktivitas fisik kurang naik dari 26,1% menjadi 33,5% dibandingkan tahun 2013. Tenaga kesehatan adalah setiap orang yang mengabdikan diri dalam bidang kesehatan serta memiliki pengetahuan dan/atau keterampilan melalui pendidikan di bidang kesehatan yang untuk jenis tertentu memerlukan kewenangan untuk melakukan upaya kesehatan. (UU 36/2014)

Secara global, kekhawatiran telah muncul tentang tingginya tingkat aktivitas fisik (WHO 2010) dan dampak yang merugikan terhadap kesehatan secara luas akibat tidak memiliki aktivitas fisik yang cukup (WHO 2009, 2010). Masyarakat di Indonesia masih cenderung mengabaikan bahaya dari gaya hidup yang kurang aktif. Pola hidup manusia dalam bentuk perilaku gaya hidup sehat apabila dilakukan secara kontinyu atau stabil dalam kehidupan sehari-hari, akan menimbulkan manfaat yang sangat besar.

Dalam penelitian Setiyorini & Tatiani (2020) telah melakukan observasi menyatakan bahwa dengan berolahraga, mereka merasakan ada yang berbeda dengan tubuhnya, yaitu lebih bugar dari sebelumnya. Mereka mengharapkan dengan rutinitasnya melakukan olahraga di pusat kebugaran, penyakit asam urat dan sesak napas yang sedang dideritanya dapat segera sembuh. Hal ini menggambarkan bahwa seseorang akan melakukan tindakan kesehatan ketika telah merasa terancam oleh suatu penyakit tertentu.

Salah satu teori yang dapat menggambarkan tentang tindakan kesehatan adalah Health Belief Model. Health Belief Model adalah teori perubahan perilaku kesehatan dan model psikologis yang digunakan untuk memprediksi perilaku kesehatan dengan berfokus pada persepsi dan kepercayaan individu terhadap suatu penyakit. Struktur dari Health Belief Model meliputi perceived susceptibility yang merupakan persepsi tentang risikonya terkena penyakit, perceived seriousness merupakan persepsi terhadap keparahan penyakitnya, perceived benefits dan perceived barrier yaitu manfaat dan hambatan yang dirasakan dalam mengadopsi perilaku pencegahan dan cues to action merupakan isyarat mereka untuk bertindak berupa faktor pendorong di dalam dan di luar keluarga seperti : teman, dokter, penyedia pelayanan kesehatan, media dan sumber daya pendidikan (Burke, 2013). Health Belief Model digunakan untuk memprediksi perilaku kesehatan preventif dan untuk menjelaskan perilaku peran orang sakit, juga telah digunakan secara luas dalam penelitian lintas disiplin seperti kedokteran, psikologi, perilaku sosial dan gerontologi (Bastable, 2002).

Gemilang (2015) yang meneliti "Health Belief Mengenai Perilaku Berolahraga Pada Mahasiswa Yang Melakukan Olahraga Rutin Dan Tidak Rutin Di Fakultas Psikologi UNPAD Angkatan 2015" menemukan bahwa 81 orang (92%) dari 88 orang yang memiliki health belief rendah, tidak rutin berolahraga; sedangkan 16 orang (64%) dari 25 orang yang memiliki health belief tinggi, rutin berolahraga dan ini menunjukkan kecenderungan yang memiliki health belief tinggi akan terlibat dalam olahraga rutin, dan sebaliknya. Berdasarkan latar belakang penelitian ini maka tujuan penelitian ini yaitu untuk meneliti bagaimana implementasi aktivitas fisik berdasarkan health belief model oleh tenaga kesehatan di Puskesmas Bahu Manado.

METODE PENELITIAN

Penelitian dilakukan dengan metode kualitatif di Puskesmas Bahu Manado pada bulan Juli-Agustus 2020, menggunakan teknik purposive sampling yaitu sample yang diambil adalah sampel yang memiliki kriteria tertentu dan sesuai. Populasi target ialah seluruh pegawai di Puskesmas Bahu Manado, dan populasi terjangkau pada penelitian ini ialah perwakilan dari pegawai Puskesmas Bahu yang merupakan informan. Informan pada penelitian ini didasarkan pada prinsip kesesuaian (*appropriateness*) dan kecukupan (*adequacy*). Prinsip kesesuaian yaitu informan dipilih berdasarkan pengetahuan yang dimiliki yang berkaitan dengan topik penelitian. Prinsip kecukupan ialah jumlah informan tidak menjadi faktor penentu utama akan tetapi kelengkapan data yang dipentingkan. Jadi berdasarkan prinsip kecukupan yang dimaksud, maka informan dalam penelitian ini dibatasi menjadi 6 orang. Informan dalam penelitian ini sebanyak 6 orang yaitu Kepala Puskesmas Bahu, Penanggung jawab UKP, dokter, perawat, bidan dan apoteker.

Instrumen yang digunakan yaitu pedoman wawancara (*interview guide*), buku catatan, perekam suara, dan kamera. Pedoman wawancara menggunakan teknik wawancara mendalam dimana dalam pelaksanaan wawancara mendalam, pertanyaan-pertanyaan yang dikemukakan kepada responden tidak dapat dirumuskan secara pasti sebelumnya, melainkan pertanyaan-pertanyaan tersebut akan bergantung dari kemampuan dan pengalaman peneliti untuk mengembangkan pertanyaan-pertanyaan lanjutan sesuai dengan jawaban responden. Data yang dikumpulkan dalam penelitian ini melalui wawancara mendalam dan observasi langsung. Analisis data menggunakan *content analysis*.

Langkah-langkah yang dilakukan yaitu pengumpulan data, reduksi data, penyajian data dalam bentuk narasi, dan pemeriksaan keabsahan data dengan triangulasi sumber dan triangulasi metode. Triangulasi sumber berarti membandingkan dan memeriksa ulang derajat kepercayaan suatu informasi yang diperoleh melalui sumber yang berbeda, misalnya membandingkan hasil pengamatan dengan wawancara dan membandingkan hasil wawancara

dengan dokumen yang ada. Triangulasi metode dilakukan dengan cara membandingkan informasi atau data dengan cara yang berbeda. Sebagaimana dikenal, dalam penelitian kualitatif peneliti menggunakan metode wawancara, observasi, dan survei. Untuk memperoleh kebenaran informasi yang handal dan gambaran yang utuh mengenai informasi tertentu. Keberhasilan untuk mendapatkan kesimpulan penelitian yang tepat sangat dipengaruhi oleh keabsahan data yang diperoleh. Oleh karena itu triangulasi sangat diperlukan untuk meyakinkan validitas data.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Implementasi aktivitas fisik berdasarkan Perceived Susceptibility oleh tenaga kesehatan di Puskesmas Bahu Manado.

Hasil wawancara mendalam dan observasi dokumen menunjukkan bahwa tenaga kesehatan percaya bahwa penyakit muncul dari suatu perilaku tertentu dan menyadari kerentanan tubuh terhadap timbulnya penyakit. Health belief model adalah suatu model yang digunakan untuk menggambarkan kepercayaan individu terhadap perilaku hidup sehat, sehingga individu akan melakukan perilaku sehat, perilaku sehat tersebut dapat berupa perilaku pencegahan maupun penggunaan fasilitas kesehatan. Seperti wawancara dari informan 1 mengatakan bahwa jika informan terlalu lama memakai laptop sering merasa goyang sehingga menghentikan aktivitas tersebut. Terdapat juga pandangan seseorang tentang tingkat keseriusan suatu penyakit yang menghasilkan dampak pada kehidupan secara umum dalam Attamimy & Qomaruddin (2017).

Perceived susceptibility adalah kerentanan yang dirasakan atau sebagai persepsi subyektif seseorang tentang risiko terkena penyakit. Secara teoritis, dipahami bahwa suatu penyakit muncul akibat perilaku tidak sehat. Misalnya, seseorang menderita penyakit jantung koroner (PJK) akibat kebiasaan tidak beraktivitas fisik (sedentary). Akan tetapi, hal ini bergantung pada seseorang, apakah benar-benar yakin bahwa seseorang juga akan rentan mengidap penyakit jantung koroner apabila memiliki kebiasaan sedentary. Memiliki penilaian akan kerentanan tubuh terhadap penyakit membuat seseorang akan lebih berhati-hati dalam membentuk pola hidup. Seseorang akan menghindari perilaku yang dapat mendatangkan penyakit dan melakukan hal-hal yang dapat meningkatkan kesehatan serta kebugaran tubuhnya.

Banday et al (2015) dalam penelitian mereka berjudul “A Cross-sectional Study on the Prevalence of Physical Activity Among Primary Health Care Physicians in Aljouf Region of Saudi Arabia” menunjukkan bahwa hanya 65,2% para tenaga kesehatan melakukan latihan fisik sedang – berat sedangkan 34,8% tidak aktif secara fisik. Hasil ini diperkuat dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Widodo (2009) bahwa semakin rendah kerentanan yang dirasakan, maka semakin rendah pula upaya akan pencegahan penyakit tersebut.

2. Implementasi aktivitas fisik berdasarkan Perceived Severity oleh tenaga kesehatan di Puskesmas Bahu Manado.

Hasil wawancara mendalam dan observasi dokumen menunjukkan bahwa tenaga kesehatan percaya akan bahayanya suatu penyakit dan memahami arti melakukan pencegahan terhadap penyakit melalui aktivitas fisik. Penelitian yang dilakukan oleh Sholiha (2014) dimana tingkat keparahan terhadap penyakit yang dirasakan menyebabkan individu percaya bahwa konsekuensi dari tingkat keparahan yang dirasakan merupakan ancaman bagi hidupnya.

Perceived severity adalah perasaan mengenai keseriusan terhadap suatu hal, meliputi kegiatan evaluasi terhadap konsekuensi klinis dan medis dan konsekuensi sosial yang mungkin terjadi. Hal ini selaras dengan wawancara dari informan 5 dimana ketika informan didiagnosa suatu penyakit maka menjadi lebih hati-hati lagi dalam pola hidup dan pola makan serta mencari pencegahannya. Setiap penyakit memiliki dampaknya masing-masing terhadap tubuh. Walaupun suatu penyakit terdengar sederhana, efek atau dampaknya dapat lebih serius. Misalnya, mengetahui bahwa kurang beraktivitas fisik dapat berakhir pada kematian akibat serangan jantung. Dengan menanamkan persepsi seperti ini, seseorang akan

menjadi lebih berhati-hati agar tidak terserang penyakit tersebut dan senantiasa menerapkan perilaku hidup sehat.

Penelitian yang dilakukan oleh Fibriana (2013) menguatkan hasil pada penelitian ini yaitu berdasarkan teori Health Belief Model, dinyatakan bahwa dalam melakukan tindakan dalam mencegah terjadinya suatu penyakit maupun mencari pengobatan dipengaruhi oleh persepsi terhadap keseriusan yang dirasakan.

Kunene and Taukobong (2015) dalam penelitian mereka “Level of physical activity of health professionals in a district hospital in KwaZulu-Natal, South Africa” menemukan bahwa 31% tenaga kesehatan melakukan aktivitas fisik dalam kategori yang tinggi (MET-min/week \geq 3000), 29% melakukan aktivitas fisik sedang (MET-min/week \geq 600), dan 40% melakukan aktivitas fisik rendah (MET-min/week $<$ 600).

3. Implementasi aktivitas fisik berdasarkan Perceived Benefits oleh tenaga kesehatan di Puskesmas Bahu Manado.

Hasil wawancara mendalam dan observasi dokumen menunjukkan bahwa tenaga kesehatan percaya terhadap manfaat dari metode yang disarankan salah satunya untuk mengurangi resiko penyakit. Perceived benefits adalah keyakinan orang mengenai manfaat yang dirasakan dari melakukan aktivitas fisik untuk meningkatkan kesehatan atau mengurangi ancaman penyakit. Seperti hasil wawancara terhadap informan 3 yaitu informan terdorong untuk melakukan aktivitas fisik yang mendukung ke arah perubahan perilaku karena sudah merasakan manfaatnya. Di era sekarang ini, setiap warga masyarakat pernah mendapatkan masukan mengenai suatu perilaku atau metode yang dapat mencegah seseorang dari suatu penyakit, dan diperoleh melalui berbagai media seperti majalah, televisi, atau internet, misalnya, berolahraga teratur 3 kali seminggu dapat mencegah penyakit jantung koroner. Dengan meyakini manfaat dari manfaat berolahraga, seseorang akan lebih bersemangat dalam menerapkan pola hidup tersebut. Hasil penelitian dari Setiyorini & Tatiani (2020) menguatkan penelitian ini yaitu semakin tinggi individu merasakan manfaat, semakin tinggi pula dalam melakukan perilaku kesehatan atau pencegahan yang dimaksudkan

Health belief model dapat menjelaskan tentang perilaku pencegahan pada individu. Hal ini menjelaskan mengapa terdapat individu yang mau mengambil tindakan pencegahan, mengikuti skrining, dan mengontrol penyakit yang ada. Pada orang dewasa, sedikitnya 10 menit aktivitas fisik sedang tiga kali sehari dapat membantu mencegah penyakit tidak menular dan memperpanjang harapan hidup.

Dąbrowska-Galas, et al (2012) dalam penelitian mereka “Physical activity in students of the Medical University of Silesia in Poland” menemukan bahwa mahasiswa kedokteran dan profesional perawatan kesehatan lainnya memiliki pengetahuan substansial tentang manfaat aktivitas fisik secara teratur. Selain itu, karena mereka memiliki kewajiban etis untuk meresepkan latihan yang sesuai, mereka dapat memengaruhi sikap pasien terhadap aktivitas fisik dan dapat menjadi teladan bagi pasien mereka. Terapis fisik, yang merupakan praktisi perawatan primer, memiliki potensi besar untuk mempromosikan aktivitas fisik; namun, peran mereka masih diremehkan oleh pasien dan profesional perawatan kesehatan. Analisis akhir melibatkan 300 siswa dari sekolah terapi fisik, kebidanan, keperawatan, farmasi, tata rias, dan kedokteran di Universitas Kedokteran Silesia. Formulir singkat dari International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) digunakan untuk mengevaluasi tingkat aktivitas fisik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa terapis fisik menunjukkan tingkat aktivitas fisik tertinggi, dengan 46% menunjukkan aktivitas fisik tingkat tinggi, 54% menunjukkan tingkat aktivitas fisik sedang, dan tidak ada aktivitas fisik tingkat rendah. Kelompok siswa terbesar dengan tingkat aktivitas fisik rendah terdiri dari mahasiswa fakultas kedokteran (26%). Hasil penelitian ini dikuatkan dengan penelitian dari Purwono (2014) yang menghasilkan hubungan yang signifikan antara perceived benefits dengan upaya pencegahan tersier penyakit hipertensi.

4. Implementasi aktivitas fisik berdasarkan Perceived Barriers oleh tenaga kesehatan di Puskesmas Bahu Manado.

Hasil wawancara mendalam dan observasi dokumen menunjukkan bahwa tenaga kesehatan mendapatkan hambatan dalam praktek aktivitas fisik baik secara kelompok di kantor maupun perorangan ini disebabkan oleh tidak tersedianya fasilitas olahraga maupun padatnya waktu kerja. Perceived barriers adalah penilaian individu mengenai besar hambatan yang ditemui untuk melakukan aktivitas fisik yang disarankan, seperti hambatan finansial, fisik, dan psikososial. Hasil wawancara terhadap informan 1 juga mengatakan hambatan dalam melakukan aktivitas fisik yaitu karena padatnya jam kerja sehingga memiliki waktu yang terbatas untuk melakukan aktivitas fisik.

Secara teoritis, dalam menerapkan perilaku hidup sehat, tentu saja ada terdapat hambatan, salah satunya masalah biaya, misalnya, membeli peralatan olahraga. Hasil penelitian Muzaham (2014) memperkuat penelitian ini yaitu terdapat beberapa hal yang membuat individu memiliki pandangan mengenai hambatan ketika akan melakukan tindakan kesehatan, dalam hal ini upaya untuk memiliki intensitas berolahraga yang teratur. Hambatan tersebut antara lain, seperti pertimbangan jauh atau dekatnya sarana olahraga, maupun pertimbangan finansial. Persepsi terhadap hambatan semacam ini harus diminimalkan agar dapat melakukan perilaku hidup sehat secara maksimal. Agar lebih mudah, kita perlu menanamkan persepsi baru bahwa seseorang akan lebih banyak mengeluarkan biaya apabila sudah terserang penyakit parah.

Anjali and Sabharwal (2018) dalam penelitian mereka “Perceived Barriers of Young Adults for Participation in Physical Activity” menemukan bahwa Manfaat aktivitas fisik telah didokumentasikan dengan baik sehingga tidak diragukan lagi signifikansinya untuk kesehatan pribadi dan sosial. Sas-Nowosielski et al (2016) Meneliti “Applying The Health Belief Model In Explaining The Stages Of Exercise Change In Older Adults”. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada variabel yang mendukung sebagian hipotesis bahwa Health Belief Model memprediksi niat dan perilaku yang terkait dengan aktivitas fisik orang dewasa yang lebih tua. Dua variabel yang berhubungan dengan tahapan perubahan olahraga, yaitu persepsi hambatan dan efikasi diri. Peneliti menyimpulkan bahwa intervensi ditujukan untuk menginformasikan orang dewasa yang lebih tua tentang manfaat aktivitas fisik dan ancaman yang terkait dengan aktivitas menetap gaya hidup dapat diharapkan memiliki pengaruh yang agak lemah pada kesiapan mereka untuk aktivitas fisik.

Blake, and Stanulewicz. (2016) melakukan penelitian “Predictors of physical activity and barriers to exercise in nursing and medical students”. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hambatan yang dirasakan terhadap aktivitas fisik di kalangan mahasiswa. Delapan diskusi kelompok fokus pada 67 mahasiswa berusia 18-24 tahun (48 perempuan, 19 laki-laki) dilakukan di lingkungan kampus. Hasil penelitian menunjukkan bahwa orang dewasa muda merasakan sejumlah besar faktor pribadi, sosial dan lingkungan sebagai hambatan seperti kendala waktu, kelelahan, stres, kontrol keluarga, masalah keamanan dan banyak lagi. Memahami hambatan dan mengatasi hambatan pada tahap ini akan sangat berharga. Para profesional kesehatan dan peneliti dapat menggunakan informasi ini untuk merancang dan menerapkan intervensi, strategi dan kebijakan untuk mendorong partisipasi dalam aktivitas fisik. Hal ini selanjutnya dapat membantu mahasiswa untuk mengatasi hambatan tersebut dan dapat membantu untuk menanamkan kebiasaan aktivitas fisik yang teratur di tahun-tahun berikutnya.

5. Implementasi aktivitas fisik berdasarkan Cues To Action oleh tenaga kesehatan di Puskesmas Bahu Manado.

Hasil wawancara mendalam dan observasi dokumen menunjukkan bahwa tenaga kesehatan percaya terhadap harga nyata dari perilaku sehat yang dilakukan. Cues to action adalah mempercepat tindakan yang membuat seseorang merasa butuh mengambil tindakan atau melakukan tindakan nyata untuk melakukan aktivitas fisik. Seperti hasil wawancara dari informan 3 bahwa tidak melakukan aktivitas fisik karena terpengaruhi oleh pesan-pesan dalam media massa melainkan melakukan aktivitas fisik karena kemauan sendiri. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Aryani (2015) bahwa tingkat

keaktifan mencari informasi melalui segala bentuk media informasi baik langsung maupun tak langsung seperti teman, penyuluhan, media cetak maupun elektronik, dan petugas kesehatan memengaruhi cara individu untuk menjaga kebersihan.

Masyarakat awam perlu menanamkan persepsi bahwa masyarakat harus segera berperilaku hidup sehat ketika menemui suatu kondisi tertentu, terutama saat tubuh mengalami keluhan. Dengan demikian, suatu penyakit dapat dicegah sebelum semakin parah. Misalnya, ketika seseorang merasa lemah akibat kelelahan, karena kesadarannya akan kebutuhan tubuhnya, seseorang lebih memilih untuk tidur di awal malam dan melakukan aktivitas fisik. Hasil penelitian ini diperkuat oleh penelitian Setiyorini & Tatiani (2020) bahwa isyarat melakukan tindakan menjadi faktor yang cukup kuat untuk melakukan tindakan kesehatan, dalam hal ini upaya untuk berperilaku hidup sehat berolahraga.

Saridi et al (2019) meneliti "Correlating physical activity and quality of life of healthcare workers". Sampel terdiri dari 180 profesional kesehatan yang bekerja di Rumah Sakit Umum Korintus di Yunani, dari September hingga November 2016. Mengenai alasan mengapa peserta memilih untuk berolahraga, yang utama adalah peningkatan kebugaran (61,7%, n = 113), menghilangkan stres (58,5%, n = 107) dan pencegahan masalah kesehatan (55,7%, n = 102). Para responden terutama menempatkan kesalahan karena kurangnya waktu luang (58%, n = 106), jam kerja (41%, n = 75), tetapi juga kelalaian murni (37%, n = 67).

6. Implementasi aktivitas fisik berdasarkan Self Efficacy oleh tenaga kesehatan di Puskesmas Bahu Manado.

Hasil wawancara mendalam dan observasi dokumen menunjukkan bahwa tenaga kesehatan percaya pada diri sendiri bahwa tenaga kesehatan mampu melaksanakan perilaku hidup sehat. Tenaga kesehatan menyadari pentingnya melakukan aktivitas fisik dan yakin akan manfaat yang diperoleh yaitu salah satunya mencegah penyakit. Seperti yang dikatakan informan 6 dalam wawancara yaitu informan melakukan aktivitas fisik karena yakin bahwa mempunyai kemampuan untuk melakukannya. Health belief model ialah sebuah model yang menjelaskan pertimbangan seseorang sebelum seseorang berperilaku sehat dan memiliki fungsi sebagai upaya pencegahan terhadap penyakit. Self efficacy adalah mengukur keyakinan bahwa seseorang dapat berhasil melaksanakan aktivitas fisik yang diperlukan untuk menghasilkan hasil tertentu. Penelitian yang dilakukan Ulum, et al (2015) menguatkan penelitian ini yaitu bahwa dengan efikasi diri yang baik maka tingkat kepatuhan medikasi tinggi, sebaliknya jika efikasi diri kurang baik maka tingkat kepatuhan medikasi rendah.

Konsep utama dari health belief model adalah perilaku sehat ditentukan oleh kepercayaan individu atau persepsi tentang penyakit dan sarana yang tersedia untuk menghindari terjadinya suatu penyakit. Dalam teori Health Belief Model, terdapat faktor-faktor, yaitu kesiapan individu dalam mengubah perilaku, dorongan dari lingkungan di sekitar individu, serta perilaku hidup sehat itu sendiri. Ketiga faktor ini dipengaruhi oleh persepsi-persepsi yang tertanam dalam pikiran seseorang.

Boopathirajan, et al (2019) meneliti "Study on practice of physical activity among medical interns in a private medical college hospital in Chennai" dan menemukan bahwa dalam kegiatan aktivitas fisik non-olahraga, sebanyak 72 (69,9%) berupa aktivitas untuk belanja makanan, bahan makanan dan pakaian, 47 (45,6%) aktivitas membersihkan rumah, 41 (39,8%) aktivitas mencuci, menyetrika dan 34 (33%) aktivitas untuk menyiapkan makanan, mencuci, memasak. Dalam aktivitas fisik latihan fisik, sebanyak 65 (63,1%) dalam bentuk berjalan, 47 (45,6%) jogging / lari dan gym. Kategori permainan yaitu sebanyak 38 (36,9%) bulu tangkis, 34 (33%) berenang dan 26 (25,2%) untuk kriket, dan 30 (29,1%) untuk senam zumba. Yang paling penting dari penerapan Health Belief Model adalah kepercayaan diri. Percaya bahwa seseorang dapat menerapkan perilaku hidup sehat berguna dalam menjaga proteksi kesehatan. Itu dikarenakan seseorang dengan self efficacy mampu mempersuasi keadaan dan senantiasa yakin terhadap perilaku sehat yang dilakukannya.

Gemilang (2015) yang meneliti “Health Belief Mengenai Perilaku Berolahraga Pada Mahasiswa Yang Melakukan Olahraga Rutin Dan Tidak Rutin Di Fakultas Psikologi UNPAD Angkatan 2015” menemukan bahwa 81 orang (92%) dari 88 orang yang memiliki health belief rendah, tidak rutin berolahraga; sedangkan 16 orang (64%) dari 25 orang yang memiliki health belief tinggi, rutin berolahraga dan ini menunjukkan kecenderungan yang memiliki health belief tinggi akan terlibat dalam olahraga rutin, dan sebaliknya

PENUTUP

Implementasi aktivitas fisik berdasarkan health belief model oleh tenaga kesehatan di Puskesmas Bahu Manado sudah baik dilaksanakan. Tenaga kesehatan percaya akan bahayanya suatu penyakit dan percaya bahwa dengan melakukan aktivitas fisik banyak keuntungan salah satunya untuk mengurangi resiko penyakit. Waktu menjadi hambatan dalam melakukan aktivitas fisik, dan juga dikarenakan adanya pandemi COVID-19 sehingga beberapa fasilitas olahraga ditutup. Oleh karena itu, tenaga kesehatan di Puskesmas Bahu lebih memperbanyak kegiatan yang melibatkan aktivitas fisik baik di lingkungan Puskesmas maupun di rumah masing-masing. Dengan menyadari pentingnya melakukan aktivitas fisik dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan juga mengurangi resiko penyakit, maka para tenaga kesehatan juga harus melakukan pemeriksaan darah lengkap secara rutin.

DAFTAR PUSTAKA

- Anjali and M. Sabharwal. 2018. Perceived Barriers of Young Adults for Participation in Physical Activity. *Curr. Res. Nutr Food Sci Jour.* **6**(2): 437-449
- Aryani, R. 2012. Kesehatan Remaja: Problem dan Solusinya. Jakarta: Salemba Medika.
- Attamimy & Qomaruddin. 2017. Aplikasi Health Belief Model Pada Perilaku Pencegahan Demam Berdarah Dengue. *Jurnal Promkes.* **5**(2).
- Banday, A.H., F.A. Want, F. Fahad, A. Alris, M. F. Alrayes, and M. J. Alenzi. 2015. Cross-sectional Study on the Prevalence of Physical Activity Among Primary Health Care Physicians in Aljouf Region of Saudi Arabia. *Mater Sociomed.* 2015 Aug; **27**(4): 263-266
- Blake, H., and N. Stanulewicz. 2016. Predictors of physical activity and barriers to exercise in nursing and medical students. *Journal of Advanced Nursing.* October 2016 DOI: 10.1111/jan.
- Boopathirajan, R., A. Raveendran, and P. Ayyalusamy. 2019. Study on practice of physical activity among medical interns in a private medical college hospital in Chennai. *Int J Community Med Public Health.* **6**(5):1923-1927
- Burke. 2013. The Health Belief Model. Image From: http://currentnursing.com/nursing_theory/health_belief_model.html. diakses pada 4 Februari 2020.
- Dąbrowska-Galas, M., R. Plinta, J. Dąbrowska, and V. Skrzypulec-Plinta. 2012. Physical activity in students of the Medical University of Silesia in Poland. *Phys Ther.* 2013 **93**(3):384-92. doi: 10.2522/ptj.20120065. Epub 2012 Oct 19.
- Fibriana, A. I. 2013. Determinan keikutsertaan pelanggan wanita pekerja seks (WPS) dalam program Voluntary Conseling and Testing (VCT). *Jurnal Kesehatan Masyarakat.* **8**(02): 146-151.
- Gemilang, B. 2015. Health Belief Mengenai Perilaku Berolahraga Pada Mahasiswa Yang Melakukan Olahraga Rutin Dan Tidak Rutin Di Fakultas Psikologi UNPAD Angkatan 2015.
- Guyton, A.C., and J. E. Hall, J.E. 2014. *Textbook of Medical Physiology.* 12th Ed. Elsevier (Singapore) Pte Ltd
- Kunene, S.H., and N. P. Taukobong. 2015. Level of physical activity of health professionals in a district hospital in KwaZulu-Natal, South Africa, *South African Journal of Physiotherapy.* **71**(1), Art. #234, 6 pages. Available from <http://dx.doi.org/10.4102/sajp.v71i1.234>

- Lee I-M, E.J. Shiroma, F. Lobelo, P. Puska, S.N. Blair, and P.T. Katzmarzyk. 2012. Effect of physical inactivity on major non-communicable diseases worldwide: an analysis of burden of disease and life expectancy. *Lancet*. 10.1016/S0140-6736(12)61031-9.
- Muzaham, F. 2014. *Memperkenalkan Sosiologi Kesehatan*. Jakarta : UI-Press.
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 43 Tahun 2019 Tentang Pusat Kesehatan Masyarakat. Kemenkes RI
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 75 Tahun 2014 Tentang Pusat Kesehatan Masyarakat. Kemenkes RI
- Purwono J. 2014. Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Komitmen Pencegahan Tersier Penyakit Hiper-tensi Pada Masyarakat Di Wilayah Kerja Puskesmas Kota Metro Tahun 2014. *Jurnal Keperawatan Aisyiyah 1*.
- Ricca, M., Irfannuddin, dan N. Nasution. 2017. Pengaruh Latihan Fisik Intensitas Ringan Dan Sedang Terhadap Perubahan Kadar Hormone Beta-Endorphin Mencit (Mus Musculus L.) Hamil. *Jurnal Biomedik*. 3(2): 91-97
- Sallis, J. F, F. Bull, R. Guthold, G.W. Heath, S. Inoue, and P. Kelly. 2016. Progress in physical activity over the Olympic quadrennium. *Lancet*. 10.1016/S0140-6736(16)30581-5.
- Saridi, M., T. Filippopoulou, G. Tzitzikos, P. Sarafs, K. Souliotis, and D. Karakatsani. 2019. Correlating physical activity and quality of life of healthcare workers. *BMC Res Notes* (2019) 12:208 <https://doi.org/10.1186/s13104-019-4240-1>
- Sas-Nowosielski, K., A. Hadzik, J. Górna, M. Grabara. 2016. Applying The Health Belief Model In Explaining The Stages Of Exercise Change In Older Adults. *Pol. J. Sport Tourism* 2016, 23: 221-225
- Setiyorini, A., dan FF. Tantiani. 2020. Hubungan Faktor-Faktor Health Belief Model Dengan Intensitas Berolahraga Di Sebuah Fitness Center Kota Malang. Fakultas Pendidikan Psikologi. Universitas Negeri Malang
- Sholiha, Mushallinas. 2014. Hubungan Paritas Dengan Kejadian Perdarahan Post Partum Pada Ibu Bersalin. *Jurnal Penelitian Kesehatan*. 5(1)
- Smith, L., O. McCourt, A. Sawyer, M. Ucci, A. Marmot, J. Wardle, and A. Fisher A. 2016. A review of occupational physical activity and sedentary behaviour correlates. *Occupational Medicine*. 66(1).
- U.S. Department of Health and Human Services. 2018. *Physical Activity Guidelines for Americans 2nd edition*. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services.
- U.S. Public Health Service. 2018. *Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report*. 1 ed. Washington DC: U.S. Public Health Service.
- Ulum, Z., Kusnanto, IY. Widyawati. 2015. Kepatuhan Medikasi Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 Berdasarkan Teori Health Belief Model (HBM) di Wilayah Kerja Puskesmas Mulyorejo Surabaya. *Critical Medical and Surgical Nursing Journal*
- Undang-undang Nomor 36 Tahun 2009 Pasal 80 tentang Kesehatan
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2014 Tentang Tenaga Kesehatan
- WHO 2011. Global Recommendations on Physical Activity for Health 18–64 years old. Available from : <https://www.who.int/dietphysicalactivity/physical-activity-recommendations-18-64years.pdf?ua=1>
- WHO. 2010. *Global recommendations on physical activity for health*. WHO Library Cataloguing-in-Publication Data
- WHO. 2018. *Global Action Plan on Physical Activity 2018-2030*. Geneva: World Health Organization
- Widodo, R. 2009. Pemberian Makanan, Suplemen dan Obat pada Anak. Jakarta : EGC