Hubungan Pengetahuan dan Sikap terhadap Tindakan Mengenai Aktivitas Fisik pada Siswa SMA Negeri 1 Cikalong Wetan

Dafa Abiyuhafizh*, R. Rizky Suganda Prawiradilaga, Widhy Yudistira Nalapraya

Prodi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Bandung, Indonesia.

*dafaabiyu04@gmail.com, rizkysuganda@gmail.com, widhynalapraya@gmail.com

Abstract. Being physically inactive is the fourth-highest risk factor for death worldwide. According to the WHO, 85% to 90% of teenagers in Indonesia are not physically active. The KAP survey will be used in this study to identify the factors that lead to teenagers' lack of physical exercise. This study is an observational study with a cross-sectional approach. Samples were taken by purposive sampling of one hundred nine students of SHS 1 Cikalong Wetan with an age range of 16-18 years. KAP data is collected using google forms. Physical activity was measured using the WHO-issued PAQ-A questionnaire. The data analysis used is the Spearman correlation test. The findings of the correlation test revealed no association between knowledge and action (p-value = 0.536) and between knowledge and attitude (p-value = 0.312). The correlation between attitude and action was tested, and the results revealed that there was a relationship (p-value = 0), while it had a rather weak relationship strength (r = 0.399). The majority of students are knowledgeable about physical activity, but they struggle with attitudes and actions related to it. Researchers advise schools to organize an activity and implement policies that will improve time and motivation for physical activity.

Keywords: *Attitude, Action, Knowledge, KAP Survey, Physical Activity.*

Abstrak. Ketidak-aktifan secara fisik adalah faktor risiko terbesar keempat untuk kematian secara global. Dilaporkan dari WHO, prevalensi remaja di Indonesia yang tidak aktif secara fisik sebanyak 85%-90%. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui penyebab ketidak-aktifan secara fisik pada remaja dengan menggunakan survei KAP. Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan pendekatan potong lintang. Sampel diambil secara *purposive sampling* sebanyak 109 siswa SMA Negeri 1 Cikalong Wetan dengan rentang umur 16–18 tahun. Data pengetahuan, sikap dan tindakan mengenai aktivias fisik diambil menggunakan *google* formulir. Aktivitas fisik diukur menggunkan kuesioner PAQ-A yang dikeluarkan WHO. Analisa data yang digunakan ialah uji korelasi *Spearman*. Hasil uji korelasi antara pengentahuan terhadap tindakan menunjukan tidak adanya hubungan (p = 0,536) dan antara pengetahuan dan sikap tidak terdapat adanya hubungan (p = 0,312). Hasil uji korelasi antara sikap dengan tindakan menunjukan terdapat adanya hubungan (p = 0) yang memiliki kekuatan hubungan yang cukup rendah (r = 0,399). Mayoritas siswa memiliki pengetahuan yang baik mengenai aktivitas fisik tetapi kurang baik dalam sikap dan tindakan terhadap aktivitas fisik. Peneliti menyarankan agar sekolah dapat mengadakan suatu acara dan membuat regulasi yang dapat meningkatkan motivasi serta waktu untuk melaksanaan aktivitas fisik.

Kata Kunci: *Aktivitas Fisik, KAP Survei, Pengetahuan, Sikap, Tindakan.*

Corresponding Author
Email: rizkysuganda@gmail.com

A. Pendahuluan

Ketidak-aktifan secara fisik adalah faktor risiko terbesar keempat untuk kematian, dikaitkan dengan sekitar empat sampai lima juta kematian yang dapat dicegah.2 Menurut Laporan Status Global 2014 tentang penyakit tidak menular, secara fisik berkontribusi pada 3,2 juta kematian dan 69,3 juta *disability-adjusted life years* (DALYs) setiap tahun.4

Ketidak-aktifan secara fisik telah disebut sebagai faktor risiko utama pada penyakit tidak menular (PTM) seperti penyakit diabetes mellitus tipe 2, obesitas, penyakit jantung, stroke, kecemasan, depresi, osteoporosis dan kanker.5

Menurut WHO, di seluruh dunia, 27,5% orang dewasa diklasifikasikan sebagai tidak aktif secara fisik, dan prevalensinya cukup stabil sejak tahun 2001. Lalu di Asia Tenggara menunjukkan persentase terendah yaitu 15% pada laki-laki dan 19% pada perempuan.1 Dan menurut data dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) pada tahun 2018 memperlihatkan rasio penduduk Indonesia dengan usia diatas 10 tahun yang tidak aktif secara fisik mengalami peningkatan dari 26,1% pada tahun 2013 menjadi 33,5% pada tahun 2018.3

Melihat tingginya prevalensi tersebut dapat meningkatkan prevalensi terjadinya PTM, banyak *factor* yang dapat mendorong seseorang umtuk melakukan aktivitas fisik yang diklasifikasikan menjadi dapat dimodifikasi dan tidak dapat dimodifikasi. Faktor yang dapat dimodifikasi adalah karakteristik tindakan, karakteristik kepribadian, keadaan lingkungan dan budaya. Faktor yang tidak dapat dimodifikasi adalah usia, jenis kelamin, ras, dan etnis.6

Salah satu faktor risiko diatas yaitu tindakan dan sifat erat hubungannya dengan masa remaja, dimana masa remaja ini merupakan tahap transisi antara masa kanak-kanak dan dewasa. Dilaporkan dari hasil penelitian oleh WHO, memperlihatkan prevalensi remaja di Indonesia dalam rentang umur 11 – 17 tahun yang tidak aktif secara fisik sebanyak 85 %-90%.1 Melihat angka yang begitu tinggi peneliti melakukan intervensi untuk menurunkan hal tersebut. Untuk mengetahui intervensi apa yang baik untuk mengatasi masalah kesehatan bisa menggunakan survei *knowledge, attitude and practice* (KAP).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana tingkatan dam hubungan antara pengetahuan dan sikap terhadap tindakan aktivitas fisik di SMA Negeri 1 Cikalong Wetan.

B. Metodologi Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan pendekatan potong lintang. Penelitian dilakukan di Cikalong Wetan, Kabupaten Bandung Barat, Jawa Barat selama bulan Maret hingga Desember 2022. Sebanyak 109 siswa SMA Negeri 1 Cikalong Wetan, sampel diambil secara *purposive sampling*, dengan kriteria inklusi; (1) siswa yang berusia 16 – 18 tahun, (2) bersekolah di SMAN 1 Cikalong Wetan, dan (3) bersedia mengisi kuesioner penelitian.

Data KAP diambil menggunakan *google* formulir. Variabel yang diukur dalam penelitian ini adalah pengetahuan mengenai aktivitas fisik, sikap mengenai aktivitas fisik, dan Tindakan aktivitas fisik. Pengetahuan mengenai aktibvitas fisik diukur menggunakan kuisioner 12 butir pertanyaan benar-salah terkait aktivitas fisik yang dikembangkan oleh peneliti. Aspek sikap mengenai aktivitas fisik diukur mengguanakan kuisioner 20 butir pertanyaan skala likert terkait aktivitas fisik yang dikembangkan oleh peneliti. Aspek Tindakan diukur menggunakan kuisioner PAQ-A yang dikeluarkan WHO.

Analisis dilakukan menggunakan bantuan software SPSS 2.0. Hasil ditampilkan dalam rerata dan proporsi, analisis hubungan antara variable pengetahuan dan sikap terhadap tindakan aktivitas fisik menggunakan uji korelasi *Spearman*. Penelitian ini telah disetujui secara etik oleh Komite Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Kedokteran Universitas Islam Bandung dengan nomor: 132/KEPK-Unisba/VI/2022.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Terdapat 28 siswa pria dan 81 wanita sebagai responden. Dengan siswa yang berusia 16 tahun sebanyak 87 siswa, siswa yang berusia 17 tahun sebanyak 17 siswa, siswa yang berusia 18 tahun sebanyak 5 siswa. Karakteristik dasar responden, berdasarkan jenis kelamin dan usia disajikan pada tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Jenis Kelamin dan Usia

Karakteristik		N	%
Jenis Kelamin	Pria	28	24,8%
	Wanita	81	75,2%
Usia	16 Tahun	87	79,8 %
	17 Tahun	17	15,6 %
	18 Tahun	5	4,6 %

Karakteristik pengetahuan, sikap, dan Tindakan mengenai aktivitas fisk, didapatkan sebanyak 93 siswa memiliki pengetahuan yang baik mengenai aktivitas fisik dan 16 orang lainnya sedang. Sebanyak 55 orang memiliki sikap sedang terhadap aktivitas fisik dan 54 orang lainnya termasuk rendah. Dengan 98 orang memiliki tindakan aktivitas ringan, 6 orang dengan aktivitas sedang dan 5 orang lainnya dengan aktivitas berat. Data Karakteristik disajikan pada tabel 2.

Tabel 2. Karakteristik Pengetahuan, Sikap, dan Tindakan Mengenai Aktivitas Fisik

Karakteristik		N	%
Pengetahuan mengenai aktivitas fisik	Baik	93	85,3%
	Sedang	16	14,7%
	Rendah	0	0%
Sikap terhadap aktivitas fisik	Baik	0	0,0%
	Sedang	55	50,5%
	Rendah	54	50%
Tindakan mengenai aktivitas fisik	Aktivitas ringan	98	89,9%
	Aktivitas sedang	6	5,5%
	Aktivitas berat	5	4,6%

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka diperoleh karakteristik responden antara pengetahuan dan sikap terhadap tindakan aktivitas fisik yang disajikan pada tabel 3. Siswa pria di SMA sebanyak 23 siswa memiiki aktivitas fisik ringan, 2 siswa sedang dan 3 siswa berat. Sedangkan Siswa wanita sebanyak 75 siswa memiliki aktivitas fisik ringan, 4 siswa sedang dan 2 siswa berat. Sebanyak 82 siswa dengan pengetahuan mengenai aktivitas fisik yang baik memiliki tindakan aktivitas fisik ringan, 6 siswa memiliki tindakan aktivitas fisik sedang dan 5 siswa memiliki aktivitas fisik berat. Sedangkan siswa dengan pengetahuan mengenai aktivitas fisik sedang terdapat 16 siswa yang memiliki aktivitas fisik ringan. Siswa dengan sikap terhadap aktivitas fisik ringan sebanyak 47, 4 siswa yang memiliki aktivitas fisik sedang, dan sebanyak 4 siswa memiliki aktivitas fisik berat. Sedangkan siswa dengan sikap terhadap aktivitas fisik rendah, sebanyak 51 siswa memiliki aktivitas fisik ringan dan 2 siswa memiliki aktivitas fisik rendah dan 1 siswa memiliki aktivitas fisik berat.

Tabel 3. Perbandingan Karakteristik Responden Antara Pengetahuan dan Sikap Terhadap Tindakan Aktivitas Fisik

Karakteristik		Tindakan aktivitas fisik ringan		Tindakan aktivitas fisik sedang		Tindakan aktivitas fisik berat	
		N	%	N	%	N	%
Jenis Kelamin	Pria	23	82%	2	7%	3	11%
	Wanita	75	93%	4	5%	2	2%

Pengetahuan mengenai aktivitas fisik	Baik	82	88%	6	6,5%	5	5,5%
	Sedang	16	100%	0	0%	0	0%
	Rendah	0	0%	0	0%	0	0%
Sikap terhadap aktivitas fisik	Baik	0	0%	0	0%	0	0%
	Sedang	47	86%	4	7%	4	7%
	Rendah	51	94%	2	4%	1	2%

Uji korelasi antara pengetahuan dan sikap terhadap Tindakan aktivitas fisik disajikan pada tabel 4 mengguakan uji korelasi *spearman*, didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 4. Hubungan antara Pengetahuan dan Sikap Terhadap Tindakan Aktivitas Fisik

	Sikap	Tindakan
Pengetahuan	r = 0,098 p - value = 0,312 N = 109	r = 0,06 p - value = 0,536 N = 109
Sikap		r = 0,399 p - value = 0 N = 109

Uji korelasi *spearman*

Dari hasil *output tersebu*t, diperoleh hasil koefisien korelasi antara Pengetahuan mengenai aktivitas fisik terhadap Tindakan aktivitas fisik (r = 0,06). Hal ini menunjukkan bahwa antara pengetahuan mengenai aktivitas fisik serta tindakan aktivitas fisik memiliki tingkat kekuatan yang sangat rendah. Dengan p-value sebesar 0,536 yang lebih besar dari 0,05 maka artinya tidak terdapat hubungan antara pengetahuan terhadap tindakan aktivitas pada siswa SMA Negeri 1 Cikalong Wetan.

Nilai koefisien korelasi antara pengetahuan mengenai aktivitas fisik terhadap sikap mengenai aktivtas fisik sebesar (r = 0,098). Hal ini menunjukkan bahwa antara pengetahuan mengenai aktivtas fisik serta sikap mengenai tindakan aktivitas memiliki kekuatan yang sangat rendah. Dengan p-value sebesar 0.312 yang lebih besar dari 0,05 maka artinya tidak terdapat hubungan antara pengetahuan terhadap sikap terhadap aktivitas fisik.

Survei KAP biasa dilakukan untuk mengumpulkan informasi tentang pengetahuan (yaitu, apa yang diketahui), sikap (yaitu, apa yang dipikirkan), dan tindakan (yaitu, apa yang dilakukan) tentang umum dan/atau topik tertentu dari populasi tertentu.7 Pada penelitian ini digunakan untuk menilai aktivitas fisik dari populasi remaja yaitu pada siswa di SMA 1 Cikalong Wetan. Ditemukan hasil yang baik pada pengetahuan, sedang pada sikap, dan rendah pada Tindakan mengenai aktivitas fisik. Hal tersebut dipengaruhi oleh banyak faktor mulai dari jadwal sekolah yang padat, motivasi dari lingkungan, dan faktor internal seperti faktor fisiologis dan faktor psikologis dari siswa.10,11,12,13

Berbagai penelitian terdahulu menganai KAP aktivitas fisik membuktikan terdapat banyak faktor pendukung yang dapat membuat sesorang baik dalam KAP aktivitas fisik, salah satunya adalah dari tingkat pendidikan, umur dan motivasi dari lingkungan. Prakash,dkk8 pada staff pengajar di Fiji University didapatkan tingkat pengetahuan dalam tingkat sedang, sikap dalam tingkat baik, dan Tindakan mengenai aktivitas fisik dalam tingkat yang baik. Hasil tersebut didaptkan karena terdapat dukungan dari universitas dalam melakukan aktivitas fisik seperti program mingguan, alokasi waktu untuk melakukan aktivitas fisik, dan penyediaan fasilitas untuk melakukan aktivitas fisik yang baik.

Uji korelasi pada penelitian ini menunjukan tidak terdapatnya hubungan antara

pengetahuan terhadap sikap dan tindakan aktivitas fisik. Sedangkan sikap mengenai aktivitas fisik memiliki hubungan dengan tindakan aktivitas fisik. Beberda dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Mwimo dkk.9 pada pasien diabetes melitus di Klimanjario region, didapatkan tingginya aktivitas fisik pasien berhubungan dengan tingginya pengetahuan dan sikap terhadap aktivitas fisik pasien ($p<0.001$). Hal yang mendukung hasil penelitian ini adalah konseling rutin dari pasien diabetes melitus yang dilakukan di klinik, konseling tersebut berdampak pada pengetahuan pasien diabetes terhadap pengetahuan aktivitas fisik dan memotivasi pasien untuk melakukan aktivitas fisik untuk mengontrol gula darah dan berat badan yang bertujuan untuk mengontrol penyakit diabetes.

Hal ini sejalan dengan teori KAP dimana sikap merupakan kecenderungan seseorang untuk melakukan suatu tindakan yang dapat diakibatkan karena adanya beberapa faktor yang dapat berpengaruh seperti faktor lingkungan yang berhubungan dengan pengambilan keputusan, perhatian, hambatan, dan juga motif seseorang dalam melakukan aktivitas fisik. Tidak berhubungannya pengetahuan dan sikap dapat diakibatkan oleh faktor psikologis dan faktor internal seseorang seperti minat, pengalaman, perhatian, dan motif seseorang.7,10,11,12,13

Keterbatasan penelitian ini adalah ketidaksesuaian jadwal antara peneliti dan siswa SMA NEGERI 1 CIKALONG WETAN yang menyebabkan pengambilan sampel secara tidak langsung yaitu memakai *google form* dan pengambilan sampel tidak diobservasi secara langsung dan tidak berbatas waktu.

D. Kesimpulan

Tidak terdapat hubungan antara pengetahuan terhadap sikap dan tindakan aktivitas fisik. Sedangkan sikap mengenai aktivitas fisik memiliki hubungan dengan tindakan aktivitas fisik. Oleh karena itu peneliti menyarankan untuk diadakan intervensi terhadap siswa dengan mengadakan pelatihan, membuat suatu acara yang mengharuskan pesertanya melaksankan aktivitas fisik secara rutin seperti pekan olahraga sekolah, dan membuat regulasi pada jadwal serta aktivitas siswa yang mendorong siswa untuk melakukan aktivitas fisik lebih baik lagi.

A*cknowledge*

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Asep Rahman selaku kesiswaan atas kontribusinya dalam pengambilan sampel SMA NEGERI 1 CIKALONG WETAN, dan seluruh siswa SMA yang berpartisipasi dalam penelitian ini.

Daftar Pustaka

[1] Warburton D, Jamnik V, Bredin S, Shephard R, Gledhill N. The Physical Activity Readiness Questionnaire for Everyone. The Health & Fitness J Canada. 2021;14(1):83–7.

[2] World Health Organization. Physical activity [internet] (diunduh 19 Februari 2022). Tersedia dari: https://www.who.int/health-topics/physical-activity#tab=tab_2.

[3] Kementerian Kesehatan Republik Indonesia [Internet] (diunduh 19 Februari 2022). Tersedia dari: https://www.kemkes.go.id/article/view/19090400004/physical-inactivity-increases-risk-of-non-communicable-diseases.html.

[4] NCD Alliance. NCD Alliance Annual Report 2017 [internet] 2017 (diunduh 20 Februari 2022) Tersedia dari: https://ncdalliance.org/resources/ncd-alliance-annual-report-2017.

[5] Johns Hopkins Medicine. Risks of Physical Inactivity [internet] (diunduh 20 Februari 2022). Tersedia dari: https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/risks-of-physical-inactivity.

[6] Seefeldt V, Malina RM, Clark MA. *Factor*s affecting levels of physical activity in adults. Sports Med. 2012;32(3):143–68.

[7] Médicins du Monde. The Kap Survey model - *Knowledge attitude and practice*s [internet] 2011 (diunduh 20 Februari 2022). Tersedia dari: https://www.medecinsdumonde.org/en/actualites/publications/2012/02/20/kap-survey-model-*knowledge*-attitude-and-practices.

[8] Prakash AK, Mohammadnezhad M, Khan S. *Knowledge*, *Attitude and Practice*s (KAP) towards Physical Activity (PA) among Medical Academic Staff in Fiji: A Mixed Method Study. Glob J Health Sci. 2021;13(8):1–7.

[9] Mwimo JL, Somoka S, Leyaro BJ, Amour C, Mao E, Mboya IB. *Knowledge*, *attitude and practice* of physical activity among patients with diabetes in Kilimanjaro region, Northern Tanzania: a descriptive cross-sectional study. BMJ Open. 2021;11(9):1–7.

[10] Mubarak, Iqbal. Promosi Kesehatan: Sebuah Pengantar Proses Belajar Mengajar dalam Pendidikan. Yogyakarta: Graha Ilmu; 2007.

[11] Maulana, Heri DJ. Promosi Kesehatan. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC; 2009.

[12] Supariasa, I Dewa Nyoman. Pendidikan dan Konsultasi Gizi. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC; 2011.

[13] Notoatmodjo, Soekidjo. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta; 2010.

[14] O. Pera Anabela dan Widayanti, “Pengaruh Frekuensi dan Jenis Olahraga Aerobik terhadap Dismenorea Primer pada Wanita,” Jurnal Riset Kedokteran (JRK), pp. 1-6, 2022.