

## Memahami Perilaku Kurangnya Aktivitas Olahraga pada Wanita Pekerja Kantoran dengan Pendekatan Teori *Health Belief Model*

### *Understanding the Behavior of Lack of Sport Activities in Female Office Workers with Health Belief Model Theory Approach*

Luh Anggi Distya Pratiwi

1\*

Universitas Sanata Dharma,  
Yogyakarta, Indonesia

\*email:

#### Abstrak

Olahraga yang kurang mengakibatkan aktivitas fisik menjadi kurang dan berpengaruh terhadap pola hidup. Pada wanita kantoran yang tidak melakukan olahraga dengan rutin, sebagian besar dari mereka memiliki *perceived susceptibility* rendah, tetapi mereka memiliki keyakinan dan sadar akan dampak penyakit atau kondisi tersebut (*perceived severity*) dan memiliki *perceived benefits* rendah. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku kurangnya aktivitas olahraga di kalangan wanita pekerja kantoran dengan menggunakan pendekatan teori *Health Belief Model*. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan rancangan penelitian deskriptif dan pendekatan *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah wanita kantoran di Kota Yogyakarta. Sampel pada penelitian ini berdasarkan kesesuaian dan kecukupan. Sampel yang dibutuhkan dalam penelitian ini dibatasi 28 orang yang terdiri dari wanita kantoran dengan umur 25-50 tahun. Instrumen penelitian menggunakan pedoman wawancara. Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode one-on-one interview/wawancara personal. Analisis data menggunakan metode analisis konten. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kurangnya aktivitas olahraga didasari oleh persepsi hambatan dan kepercayaan diri. Beberapa hambatan yang menyebabkan wanita kantoran kurangnya melakukan olahraga yaitu hambatan dari dalam diri (sibuk akan pekerjaan di kantor), hambatan akibat kemalasan tubuh serta ketidakyakinkan dalam membagi waktu.

#### Kata Kunci:

Aktivitas Olahraga  
Wanita Pekerja Kantoran  
*Health Belief Model*

#### Keywords:

*Sport Activities*  
*Female Office Workers*  
*Health Belief Model*

#### Abstract

*Lack of exercise caused less physical activities and influenced the lifestyle. In female office workers who do not exercise regularly, most of them have low perceived susceptibility, but they have faith and are aware of the impact of the disease or condition (perceived severity) and have low perceived benefits. The purpose of this research was to determine factors affecting the behavior of lack of sports in female office workers by using Health Belief Model theory approach. This research used qualitative approach with descriptive research design and cross sectional approach. The populations in this research were female office workers in Yogyakarta City. Samples in this research were based on suitability and adequacy. The samples needed in this research were limited to 28 people consist of female office workers aged 25-50 years. The research instrument used interview guide. Data collection in this research used one-on-one interview/personal interview method. Data analysis used content analysis method. The research results show that lack of sports activities are based on the perceived obstacles and self-confidence. Several obstacles that cause female office workers to do less exercise are obstacle from within (busy with work in the office), obstacle due to body laziness as well as uncertainty in allocating time.*



© 2023 The Authors. Published by Institute for Research and Community Services Universitas Muhammadiyah Palangkaraya. This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). DOI: <https://doi.org/10.33084/jsm.v9i2.5667>

## PENDAHULUAN

Perilaku kesehatan merupakan sebuah perilaku seseorang yang ikut terlibat dalam pemeliharaan kesehatan untuk menghindari suatu penyakit (Surahman and Supardi, 2016). Olahraga merupakan salah satu perilaku kesehatan yang dilakukan melalui pendekatan

preventif yang dapat membantu meningkatkan kesehatan individu (Prasetyo, 2015).

Faktanya dalam masa pandemi Covid-19 masyarakat yang ada dalam lingkup perkantoran (laki-laki dan perempuan) mengalami degradasi kesehatan tubuh. Hal ini dibuktikan dari penelitian Panda (2020) yang

menyebutkan bahwa Pada masa Pandemi Covid-19 ini terjadi peningkatan indeks massa tubuh pada pekerja kantoran disebabkan oleh kurangnya frekuensi dalam melakukan aktivitas olahraga. Dalam penelitian tersebut disebutkan pula bahwa Wanita yang paling rentan mengalami peningkatan indeks massa tubuh dikarenakan adanya kondisi kehamilan.

Perempuan dewasa mendapat kesempatan bekerja yang semakin terbuka. Alasan yang mendasar seorang perempuan untuk memiliki pekerjaan tidak sama antara satu dengan yang lain. Alasan yang umum dijumpai adalah karena kebutuhan keuangan, untuk memperkaya pengalaman, pengetahuan pribadi dan hasrat berprestasi (Priyoto, 2019).

Beberapa penelitian yang sudah pernah dilakukan diantaranya adalah Aplikasi *Health Belief Model* pada Perilaku Pencegahan Demam Berdarah Dengue oleh Attamimy dan Qomaruddin, (2017). Arimbawa *et al.* (2020) menuliskan Persepsi Masyarakat Berdasarkan Metode *Health Belief Model* (HBM) dengan Penggunaan Obat Herbal di Kota Denpasar. Puspitasari dan Achadi (2021) menulis mengenai Pendekatan *Health Belief Model* untuk Menganalisis Penerimaan Vaksinasi Covid-19 di Indonesia. Beberapa penelitian dengan pendekatan *Health Belief Model* yang pernah dilakukan tersebut belum ada yang menggali secara lebih mendalam mengenai hubungannya dengan aktivitas olahraga. Hal ini mendorong ketertarikan untuk memahami lebih lanjut mengenai perilaku kurangnya aktivitas olahraga, terutama pada wanita pekerja kantoran. Penelitian terkait “Memahami perilaku kurangnya aktivitas Olahraga pada wanita pekerja kantoran dengan Pendekatan Teori “*Health Belief Model*” belum pernah dilakukan. Penelitian ini nantinya diharapkan dapat memberikan gambaran awal untuk menyusun program kesehatan dengan mempertimbangkan faktor-faktor yang menghambat aktivitas olahraga.

Olahraga yang kurang mengakibatkan aktivitas fisik menjadi kurang dan berpengaruh terhadap pola hidup.

WHO menganjurkan untuk melakukan setidaknya 150 menit aktivitas fisik sedang sepanjang minggu atau 75 menit melakukan aktifitas fisik kuat setiap minggunya ataupun dilakukan kombinasi antara aktivitas fisik sedang dan kuat setiap minggunya. Karyawan seperti pekerja kantoran memiliki kecenderungan untuk kurang melakukan aktivitas fisik. Banyak karyawan menghabiskan waktu di kantor dengan kisaran waktu 8 jam per hari dan mengakibatkan kecenderungan karyawan kurang untuk melakukan kegiatan olahraga. Selain itu, dengan pemanfaatan teknologi mengakibatkan juga karyawan untuk malas bergerak aktif (Lontoh *et al.*, 2020).

Beberapa studi mengenai aktivitas fisik dari pekerja kantoran atau yang sering diistilahkan sebagai pekerja kerah putih (*white-collar worker*) menemukan hasil serupa. Hopkin dan Sarkar (2016) menyebutkan bahwa pekerja kantoran memiliki kecenderungan untuk kurang aktif fisik. Cukup banyaknya waktu yang dihabiskan di kantor (kurang lebih 8 jam per hari) dan aktivitas yang cenderung sedentari diduga menjadi penyebab kurang aktifnya para pekerja kantoran.

Pada wanita kantoran yang tidak melakukan olahraga dengan rutin, sebagian besar dari mereka memiliki *perceived susceptibility* rendah, tetapi mereka memiliki keyakinan dan sadar akan dampak penyakit atau kondisi tersebut (*perceived severity*). Selain itu juga sebagian besar mereka memiliki *perceived benefits* rendah. wanita kantoran yang termasuk dalam golongan orang dewasa yang memiliki persepsi positif akan manfaat dari aktivitas fisik (*perceived benefits*), seperti dapat mencegah penyakit, menjadi cara untuk memperoleh bentuk tubuh ideal atau menghilangkan stres, cenderung melakukan aktivitas fisik lebih banyak dibandingkan yang tidak memiliki persepsi positif. Sebaliknya orang dewasa khususnya wanita kantoran yang memiliki persepsi negatif tentang adanya penghalang untuk aktif fisik (*perceived barriers*) yang tinggi cenderung tidak melakukan aktivitas fisik (Ibrahim, 2013).

Salah satu teori yang dapat menggambarkan tentang tindakan kesehatan adalah *Health Belief Model*. *Health belief model* merupakan salah satu model yang didasarkan pada realita bahwa masalah kesehatan yang terjadi disebabkan oleh minimnya upaya preventif dan upaya penyembuhan (Megawaty dan Syahrul, 2019). *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 (Berhimpong, dkk., 2020). *Health Belief Model* (HBM) digunakan dalam memprediksi alasan seseorang untuk melakukan pencegahan, menyaring dan mengendalikan kondisi penyakit (Sakinah, 2017).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku kurangnya aktivitas olahraga di kalangan wanita pekerja kantoran dengan menggunakan pendekatan teori *Health Belief Model*.

## METODOLOGI

Penelitian mengenai Memahami Perilaku Kurangnya Aktivitas Olahraga pada Wanita Kantoran dengan Pendekatan Teori *Health Belief Model* dilakukan dengan menggunakan pendekatan kualitatif. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian deskriptif dengan pendekatan *cross sectional* atau potong lintang.

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah persepsi kerentanan, persepsi keseriusan, persepsi manfaat, persepsi hambatan, dorongan untuk bertindak, serta keyakinan diri. Populasi pada penelitian ini adalah wanita kantoran di Kota Yogyakarta. Sampel pada penelitian ini berdasarkan kesesuaian dan kecukupan. Sampel yang dibutuhkan dalam penelitian ini dibatasi 28 orang. Sampel terdiri dari wanita kantoran dengan umur 25-50 tahun.

Lokasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah kantoran di Kota Yogyakarta. Pengambilan data dilakukan pada bulan Mei- Juni 2022. Instrumen

penelitian yang digunakan dalam pengumpulan data adalah pedoman wawancara (*interview guide*). Instrumen pedoman wawancara terdiri atas: (1) *informed consent*, (2) pertanyaan terkait dengan data karakteristik responden dan (3) pertanyaan terkait dengan beberapa konstruk pada teori *health belief model*.

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan metode *one-on-one interview/wawancara personal*. Wawancara dilakukan dengan cara melalui telepon/panggilan whatsapp atau dengan menggunakan google meet disesuaikan dengan keinginan responden/narasumber. Sebelum melakukan wawancara, terlebih dahulu narasumber akan diberikan informasi singkat terkait dengan penelitian serta tujuan dan manfaat penelitian. Selanjutnya narasumber akan diminta untuk mengunggah lembar persetujuan *informed consent* yang sebelumnya sudah diisi dan ditandatangani. Lembar *informed consent* diberikan kepada narasumber melalui jaringan pribadi whatsapp.

Dari hasil wawancara dengan responden, analisis data dilakukan dengan metode analisis konten dengan mengelompokkan jawaban narasumber yang mirip berdasarkan isi / konten faktor yang mempengaruhi Perilaku Kurangnya Aktivitas Olahraga pada Wanita Kantoran dengan Pendekatan Teori *Health Belief Model*.

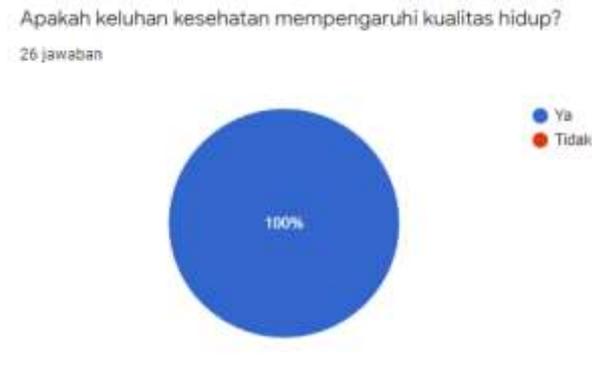
## HASIL DAN PEMBAHASAN

Subjek dalam penelitian ini terdiri dari 28 wanita kantoran yang terdapat di Yogyakarta. wanita kantoran yang menjadi subjek penelitian memiliki rentang usia 25-50 tahun.

### *Perceived Susceptibility*

Penggalian informasi terkait kurangnya aktivitas olahraga melalui konstruk *Perceived Susceptibility* atau kerentanan bertujuan untuk mengetahui persepsi responden menyangkut dampak/resiko yang dirasakan apabila tidak melakukan olahraga. Penggalian informasi melalui

konstruk ini dilakukan dengan memberikan tiga pertanyaan kepada responden.



Gambar I. Hasil wawancara pertanyaan 1



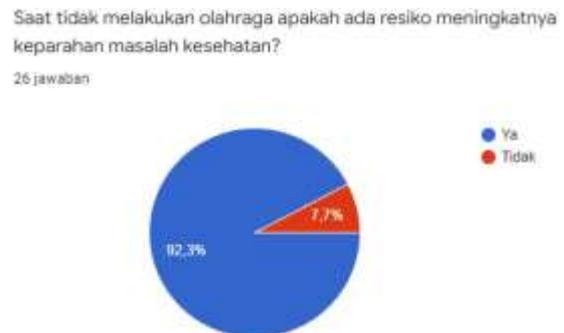
Gambar II. Hasil wawancara pertanyaan 2

Hasil wawancara mendalam dengan responden menunjukkan bahwa wanita kantor percaya bahwa penyakit dapat muncul apabila tidak melakukan olahraga dan menyadari kerentanan kesehatan tubuh terhadap timbulnya sebuah penyakit. dari persentase hasil diatas menunjukkan bahwa dengan tidak berolahraga kualitas hidup dirasakan mengalami penurunan. Dari 25 responden lebih banyak mengatakan dengan tidak berolahraga mengalami keluhan dalam hal berat badan, mudah lelah dan pegal. Hasil penelitian Widodo (2009) memperkuat hasil penelitian ini, berdasarkan penelitian tersebut didapatkan hasil bahwa semakin rendah kerentanan yang dirasakan, maka akan semakin rendah upaya yang dilakukan untuk mencegah timbulnya suatu penyakit/masalah kesehatan.

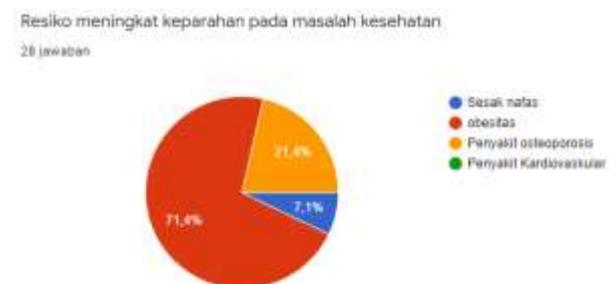
### Perceived Severity

Penggalian informasi terkait kurangnya aktivitas olahraga melalui konstruk *Perceived Severity* atau keseriusan

bertujuan untuk mengetahui persepsi responden terkait keyakinan tentang keparahan yang timbul terhadap penyakit yang lebih serius apabila tidak melakukan olahraga. Penggalian informasi melalui konstruk ini dilakukan dengan memberikan dua pertanyaan kepada responden.



Gambar III. Hasil wawancara pertanyaan 3



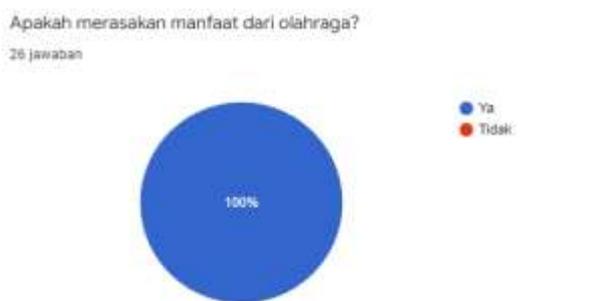
Gambar IV. Hasil wawancara pertanyaan 4

Hasil wawancara mendalam dengan responden menunjukkan bahwa wanita kantor menyadari bahwa dengan tidak berolahraga akan menimbulkan resiko meningkatnya keparahan terkait dengan masalah kesehatan. Hal ini selaras dengan jawaban jawaban yang dipaparkan oleh para responden. Hampir 71,4% responden menyatakan bahwa dengan kurangnya olahraga dapat meningkatkan keparahan dari sebuah penyakit namun terdapat salah satu responden yang tidak meyakini bahwa keparahan terhadap masalah kesehatan akan timbul akibat tidak berolahraga. Setiap penyakit memberikan dampak yang berbeda beda pada masing masing individu. Meskipun penyakit terdengar sangat sederhana, namun dampaknya mungkin saja menjadi lebih serius. dilihat dari pernyataan responden dengan inisial AAM mengatakan bahwa dengan

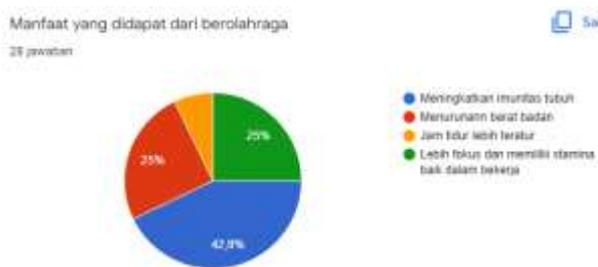
kurangnya aktivitas olahraga dapat menyebabkan mudah lelah, jantung berdebar, dan mengalami sesak nafas dan meningkatkan adanya resiko obesitas. Presepsi tersebut ada untuk senantiasa dipergunakan seseorang untuk memperbaiki kualitas hidup dengan menerapkan perilaku hidup sehat dengan melakukan aktivitas olahraga.

**Perceived Benefits**

Penggalan informasi terkait kurangnya aktivitas olahraga melalui konstruk *Perceived Benefits* atau manfaat bertujuan untuk mengetahui persepsi responden terkait dengan manfaat yang dirasakan dari melakukan aktivitas olahraga untuk meningkatkan kesehatan maupun mengurangi ancaman penyakit. Penggalan informasi melalui konstruk ini dilakukan dengan memberikan dua pertanyaan kepada responden.



**Gambar V.** Hasil wawancara pertanyaan 5



**Gambar VI.** Hasil wawancara pertanyaan 6

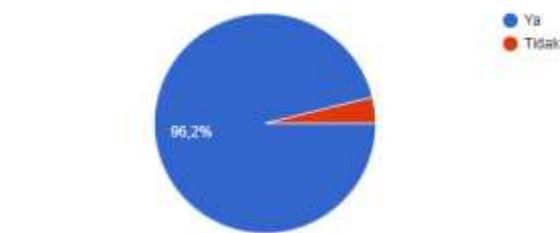
Hasil wawancara mendalam dengan responden menunjukkan bahwa wanita kantor percaya bahwa dengan melakukan aktivitas olahraga dapat merasakan manfaatnya. menurut hasil wawancara dengan salah satu responden mengatakan bahwa merasakan manfaat olahraga yaitu bisa merasakan tubuh lebih segar bugar, tidak mudah lelah. Menurut responden lainnya juga

mengatakan bahwa manfaat berolahraga dapat membantu dalam menurunkan berat badan, serta membuat diri lebih fokus dalam mengambil pekerjaan. Pada diagram diatas juga dipaparkan hasil 42,9 % merasakan manfaat dari berolahraga yaitu dapat meningkatkan imunitas tubuh.

**Perceived Barriers**

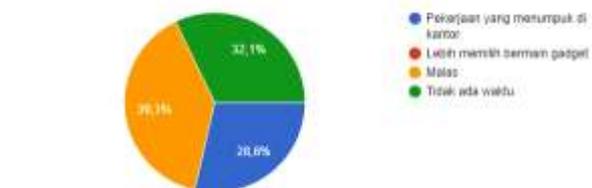
Penggalan informasi terkait kurangnya aktivitas olahraga melalui konstruk *Perceived Barriers* atau hambatan bertujuan untuk mengetahui hambatan-hambatan yang dialami oleh responden, yang menyebabkan kurangnya aktivitas olahraga di kalangan wanita kantor. Penggalan informasi melalui konstruk ini dilakukan dengan memberikan dua pertanyaan kepada responden.

Apakah ada faktor penghambat dalam melakukan olahraga?  
26 jawaban



**Gambar VII.** Hasil wawancara pertanyaan 7

Hal yang menjadi penghambat dalam melakukan olahraga  
28 jawaban

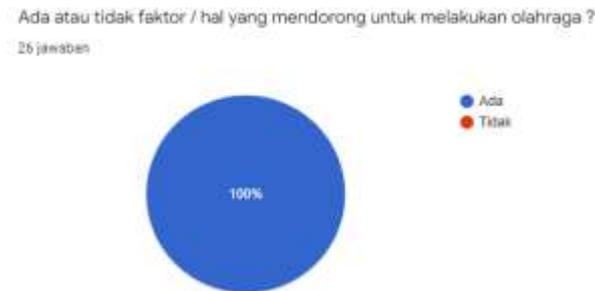


**Gambar VIII.** Hasil wawancara pertanyaan 8

Hasil wawancara dengan beberapa responden menunjukkan bahwa wanita kantor cenderung tidak berolahraga dengan alasan malas dengan persentase 39,3%, kemudian pilihan berikutnya yaitu sibuk karena tidak ada waktu karena sibuk, kemudian pilihan berikutnya yaitu karena pekerjaan yang menumpuk di kantor.

### Cues to Action

Penggalian informasi terkait kurangnya aktivitas olahraga melalui konstruk *cues to action* bertujuan untuk mengetahui persepsi responden terkait dengan hal-hal yang mendorong dirinya untuk melakukan aktivitas olahraga. Penggalian informasi melalui konstruk ini dilakukan dengan memberikan satu pertanyaan kepada responden.



**Gambar IX.** Hasil wawancara pertanyaan 9



**Gambar X.** Hasil wawancara pertanyaan 10

Hasil wawancara dengan beberapa responden menunjukkan hasil bahwa wanita kantoran menyadari bahwa terdapat faktor pendorong untuk melakukan aktivitas olahraga. Hal ini selaras dengan jawaban-jawaban yang dipaparkan oleh responden. Hasil jawaban menunjukkan bahwa 100% responden menyatakan jika terdapat faktor pendorong untuk melakukan aktivitas olahraga. Dengan persentase data sebanyak 53,6% menyatakan bahwa faktor pendukung untuk melakukan aktivitas olahraga adalah kondisi badan melemah/kurang stamina dan 32,1% diakibatkan oleh berat badan yang mengalami kenaikan. Selain itu, terdapatnya faktor luar seperti keinginan ikut teman menjadi salah satu pendorong untuk melakukan aktivitas olahraga.

### Self-Efficacy

Penggalian informasi terkait kurangnya aktivitas olahraga melalui konstruk *Self-efficacy* atau kemampuan diri yang dirasakan bertujuan untuk mengetahui persepsi responden terkait dengan kemampuan diri sendiri untuk melakukan aktivitas olahraga. Penggalian informasi melalui konstruk ini dilakukan dengan memberikan dua pertanyaan kepada responden.



**Gambar XI.** Hasil wawancara pertanyaan 11

Hasil wawancara dengan beberapa responden menunjukkan hasil bahwa wanita kantoran menunjukkan hasil bahwa 78,6 % wanita kantoran memiliki keyakinan ampu untuk melakukan kegiatan olahraga secara rutin. hal ini dikarenakan alasan yang paling banyak dikatakan saat proses wawancara yaitu karena ingin memiliki tubuh yang sehat dan bugar serta ideal. namun dengan adanya pekerjaan yang menumpuk sebagian responden tidak memiliki waktu untuk melakukan aktivitas olahraga sehingga ada 21,4 responden menyatakan tidak yakin dapat melakukan aktivitas olahraga secara rutin.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data dengan peran *Health Belief Model* yang telah dilakukan, kurangnya aktivitas olahraga didasari oleh persepsi hambatan dan kepercayaan diri. Beberapa hambatan yang menyebabkan wanita kantoran kurangnya melakukan olahraga yaitu hambatan dari dalam diri antara lain sibuk akan pekerjaan di kantor sehingga tidak ada waktu untuk melakukan aktivitas olahraga dan hambatan akibat dari kemalasan tubuh yang membutuhkan istirahat. Selain itu, adanya ketidakpercayaan dari beberapa responden dalam membagi waktu antara bekerja di kantor dengan melakukan olahraga. Saran yang dapat dilakukan adalah menyusun strategi intervensi yang didasari dengan faktor-faktor penyebab kurangnya aktivitas olahraga di kalangan wanita kantoran yang kemudian strategi tersebut dapat direalisasikan dengan pemberian edukasi.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada Universitas Sanata Dharma Program Studi Magister Farmasi atas dukungannya dalam penyusunan jurnal ilmiah ini, serta ucapan terima kasih pada responden yang telah membantu dalam memperoleh data yang akan digunakan untuk melengkapi jurnal ilmiah ini.

## REFERENSI

- Arimbawa, P.E., Suryaningsih, N.P.A., Putri, D.W.B., & Santika, I.W.M. (2020). Persepsi Masyarakat Berdasarkan Metode Health Belief Model (HBM) dengan Penggunaan Obat Herbal di Kota Denpasar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Khatulistiwa*. 7(2):62-70.
- Attamimy, H.B., & Qomaruddin, M.B. (2017). Aplikasi Health Belief Model pada Perilaku Pencegahan Demam Berdarah Dengue. *Jurnal Promkes*. 5(2):245-255.
- Hopkin, T.J., & Sarkar, S. (2016). Sedentary Behavior of White Collar Office Workers-Review. *EC Nutrition*. 3(6):726-736.
- Ibrahim, S., Karim, N.A., Oon, N.L., & Ngah, W.Z.W. (2013). Perceived Physical Activity Barriers Related to Body Weight Status and Sociodemographic Factors among Malaysian Men in Klang Valley. *BMC Public Health*. 13:275.
- Lontoh, S.O., Kumala, M., & Novendy. (2020). Gambaran Tingkat Aktifitas Fisik pada Masyarakat Kelurahan Tomang Jakarta Barat. *Jurnal Muara Sains, Teknologi, Kedokteran dan Ilmu Kesehatan*. 4(1):453-462.
- Megawaty, I., Syahrul, S. (2019). Educational Interventions in Diabetics with the Use of Health Belief Models: Literature Review. *ICON Journal*. 4(1):1-10.
- Panda, S.R. (2020). Alliance of COVID 19 with Pandemic of Sedentary Lifestyle & Physical Inactivity: Impact on Reproductive Health. *Taiwanese Journal of Obstetrics & Gynecology*. 59(5):790.
- Prasetyo, Y. (2015). Kesadaran Masyarakat Berolahraga untuk Peningkatan Kesehatan dan Pembangunan Nasional. *Medikora*. 11(2):219-228.
- Priyoto. (2019). *Teori Sikap dan Perilaku dalam Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Puspitasari, A., & Achadi, A. (2021). Pendekatan Health Belief Model untuk Menganalisis Penerimaan Vaksinasi Covid-19 di Indonesia. *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia*. 6(8):3709-3721.
- Sakinah, Z.V. (2017). Aplikasi Health Belief Model dalam Menganalisis Perilaku Penggunaan Kacamata Pelindung. *Jurnal PROMKES*. 5(1):105-116.
- Surahman, M.R., & Supardi, S. (2016). *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Pusdik SDM Kesehatan.
- Widodo, D. (2009). *Buku Ajar Penyakit Dalam*. Jakarta: FKUI.