

## HUBUNGAN FAKTOR-FAKTOR HEALTH BELIEF MODEL DENGAN INTENSITAS BEROLAHRAGA DI SEBUAH FITNESS CENTER KOTA MALANG

**Amelia Setiyorini**

Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang

**Farah Farida Tantiani**

Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang

farah.farida.fpsi@um.ac.id

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan intensitas berolahraga anggota pusat kebugaran "H" *fitness center* dengan faktor-faktor *health belief model*. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan studi korelasional. Responden pada penelitian ini merupakan anggota pusat kebugaran dengan rentang usia 20-40 tahun sebanyak 56 orang. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan alat ukur berupa skala *health belief model* dengan reliabilitas (a) *perceived seriousness* sebesar 0,750 (b) *perceived susceptibility* sebesar 0,932 (c) *cues to action* sebesar 0,739 (d) *perceived benefits* sebesar 0,869 (e) *perceived barriers* sebesar 0,952 dan kuesioner intensitas berolahraga dengan reliabilitas sebesar 0,981. Analisis data menggunakan analisis deskriptif dan analisis inferensial dengan teknik analisis *Product Moment Pearson* yang menghasilkan koefisien korelasi sebagai berikut: (a) *perceived seriousness* 0,522 (b) *perceived susceptibility* 0,524 (c) *cues to action* 0,504 (d) *perceived benefits* 0,556 (e) *perceived barriers* 0,141. Dengan demikian diketahui bahwa terdapat satu faktor *health belief model* yaitu *perceived benefits* yang paling berhubungan atau mendasari seseorang memiliki intensitas berolahraga yang efektif. Sebaliknya, *perceived barriers* merupakan faktor *health belief model* yang tidak berhubungan dengan intensitas berolahraga. Oleh karena itu, diharapkan pengelola pusat kebugaran agar dapat mensosialisasikan lebih lanjut tentang manfaat-manfaat berolahraga kepada anggota pusat kebugaran.

**Kata Kunci** : intensitas berolahraga, *health belief model*, pusat kebugaran

Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur mencatat perkembangan jumlah kunjungan rawat inap dan rawat jalan pada puskesmas Provinsi Jawa Timur yang dalam 3 (tiga) tahun terakhir hingga tahun 2017 mengalami kenaikan sebesar 20 persen. Puncak kenaikan itu berada pada angka 26.773.765 orang yang menjalani rawat jalan dan 401.950 orang yang menjalani rawat inap. Secara khusus pada Kota Malang, tempat penelitian ini dilakukan, jumlah kunjungan rawat jalan sebesar

558.057 orang dan rawat inap sebesar 694 orang. Contohnya, pada Puskesmas Mojolangu Kota Malang, merupakan puskesmas yang dekat dengan lokasi penelitian dan pada puskesmas ini melayani

perawatan penyakit diabetes yang mana didominasi individu rentang usia 30 tahunan, mencatat terdapat kunjungan rawat jalan sebesar 12.663 orang. Pada rawat jalan ini terdapat kunjungan individu rentang usia 20-40 tahun dengan penyakit hipertensi, diabetes dan obesitas dengan jumlah kunjungan 6.470 orang. Besaran angka kunjungan rawat jalan usia 20-40 tahun tersebut mencapai 51,09 persen dari seluruh jumlah kunjungan yang ada pada puskesmas tersebut yaitu 12.663 orang. Individu usia 20-40 tahun menghabiskan waktunya sebagian besar untuk bekerja, sehingga jika individu lalai untuk merawat kesehatannya, berbagai macam penyakit, terutama yang disebutkan di atas dapat mengancam kesehatan (Papalia,

Old, dan Feldman, 2008 ; Hales dalam Santrock, 2012).

Berdasarkan data tersebut, Provinsi Jawa Timur khususnya Kota Malang melakukan kegiatan pemantauan “Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat” dengan salah satu poinnya adalah aktivitas fisik yang harus dilakukan setiap hari. Hasil kegiatan pemantauan tersebut menunjukkan bahwa hanya terdapat 29.414 rumah tangga yang melakukan perilaku hidup bersih dan sehat dari 71.106 rumah tangga. Di sekitar puskesmas mojolangu sendiri, terdapat 2.080 rumah tangga yang melakukan perilaku hidup sehat. Melakukan hidup sehat dengan menyeimbangkan asupan yang harus dikonsumsi setiap hari dan melakukan olahraga merupakan hal yang dibutuhkan bagi setiap orang. Salah satu cara untuk meningkatkan kebugaran tubuh dan menjaga fisik tetap prima diantaranya dengan melakukan olahraga.

Pusat kebugaran banyak didirikan, salah satu tujuannya adalah untuk memberi kemudahan bagi masyarakat, yaitu menyediakan fasilitas olahraga. Kondisi tempat dan peralatan yang lengkap membuat olahraga di pusat kebugaran lebih menyenangkan daripada berolahraga di luar ruangan. Beberapa keuntungan berolahraga di pusat kebugaran dibandingkan berolahraga di luar ruangan yaitu intensitas berolahraga yang dapat lebih efektif. Hal ini dikarenakan berolahraga di pusat kebugaran tidak bergantung pada cuaca sehingga seseorang dapat dengan mudah melakukan olahraga. Selain itu, berolahraga di pusat kebugaran juga menguntungkan bagi individu karena menghasilkan sistem kardiovaskular lebih kuat, lebih berkonsentrasi dalam berolahraga, serta memiliki alat olahraga yang lengkap. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia pada tahun 2017 menjelaskan bahwa individu sebaiknya melakukan olahraga minimal 3 kali dalam seminggu

dengan durasi 30 menit dalam sekali melakukan olahraga. Dengan demikian tingkat aktivitas atau intensitas berolahraga dapat diperoleh dengan mengalikan lamanya berolahraga dengan frekuensi olahraga itu sendiri.

Salah satu pusat kebugaran di Malang yang bernama “H” *Fitness Center* secara khusus didirikan untuk memfasilitasi individu yang ingin melakukan tindakan kesehatan. Dengan demikian, segala pelayanannya difokuskan untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan dengan memberikan fasilitas seperti konsultasi dan juga program latihan khusus menggunakan *personal trainer*. Hal ini sangat mendukung tindakan kesehatan yang akan dilakukan oleh individu. Sebagai pusat kebugaran yang baru beroperasi dua tahun lalu, dan berlokasi di wilayah yang padat akan perumahan, sekolah, kampus, dan juga kantor serta tidak ada fasilitas olahraga umum disekitarnya, membuat pusat kebugaran ini ramai dikunjungi individu yang ingin melakukan pola hidup sehat. Hal ini yang menjadikan alasan untuk dilakukannya penelitian pada lokasi ini.

Menurut hasil wawancara pada hari Senin 20 Mei 2019 dengan anggota H Fitness Center, A seorang laki-laki berumur 40 tahun dan S seorang perempuan berusia 29 tahun 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* (HBM) yaitu kecenderungan tindakan pencegahan yang dilakukan individu yang menimbulkan perilaku tindakan kesehatan tergantung bagaimana penilaian individu itu sendiri (Sarafino, 2003). Berdasarkan teori tersebut, terdapat faktor-faktor yang berhubungan dengan perilaku hidup sehat, yaitu persepsi terhadap keseriusan suatu penyakit (*perceived seriousness*), kerentanan terhadap suatu penyakit (*perceived susceptibility*), isyarat untuk bertindak (*cues to action*), keuntungan yang diperoleh individu (*perceived benefits*), dan hambatan dalam melakukan tindakan (*perceived barriers*).

Penelitian yang dilakukan oleh Sirait dan Sarumpaet (2012), mengenai hubungan Komponen *Health Belief Model* Dengan Perilaku Sehat Penggunaan Kondom dan penelitian yang dilakukan oleh Attamimy dan Qomaruddin (2017), mengenai Aplikasi *Health Belief Model* Pada Perilaku Pencegahan Demam Berdarah *Dengue* keduanya memiliki hasil yang signifikan antara faktor-faktor *Health Belief Models* dengan perilaku sehat penggunaan kondom maupun dengan perilaku pencegahan demam berdarah. Namun, didapat hasil berbeda dari penelitian yang dilakukan oleh Fibriana (2013), terkait Keikutsertaan Pelanggan Wanita Pekerja Seks Dalam *Voluntary Counseling And Testing* (VCT). Variabel penelitian yang dilakukan tersebut adalah faktor-faktor *health belief model*, meliputi persepsi kerentanan, persepsi keparahan HIV/AIDS, persepsi manfaat VCT, persepsi hambatan VCT, motivasi/isyarat melakukan VCT, dan praktik VCT. Hasil penelitian menunjukkan bahwa partisipasi wanita pekerja seks dalam melakukan VCT masih tergolong rendah.

Berdasarkan fenomena dan penelitian yang telah dilakukan, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan

faktor-faktor *health belief model* dengan intensitas berolahraga anggota pusat kebugaran usia 20-40 tahun di "H" *fitness center* kota Malang. Dengan demikian akan diperoleh faktor-faktor kepercayaan yang menjadi dasar individu anggota pusat kebugaran memiliki intensitas berolahraga dalam melakukan tindakan kesehatan.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif yang berbentuk analisis deskriptif dengan studi korelasional. Tujuan dari penelitian korelasional adalah untuk mengetahui hubungan antara faktor-faktor *health belief model* dengan intensitas berolahraga pada anggota pusat kebugaran di "H" *fitness center* Kota Malang. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh anggota "H" *fitness center* yang berjumlah 56. Populasi tersebut diperoleh dari jumlah anggota pusat kebugaran berusia 20-40 tahun. Responden penelitian diperoleh dari keseluruhan populasi yang memenuhi kriteria untuk dipilih. Responden pada penelitian ini menggunakan seluruh populasi yang ada, yaitu berjumlah 56 orang. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan alat ukur berupa skala *health belief model* yang terdiri atas komponen (a) *perceived seriousness* (reliabilitas 0,750 dan validitas berkisar antara 0.581-0.771) (b) *perceived susceptibility* (reliabilitas 0,932 dan validitas berkisar antara 0.752-0.944) (c) *cues to action* (reliabilitas 0,739 dan validitas berkisar antara 0.522-0.647) (d) *perceived benefits* (reliabilitas 0,869 dan validitas berkisar antara 0.542-0.911) (e) *perceived barriers* (reliabilitas 0,952 dan validitas berkisar antara 0.536-0.986) serta kuesioner intensitas berolahraga dengan reliabilitas sebesar 0,981 dan validitas berkisar antara 0.629 hingga 0.986. Analisis data menggunakan analisis deskriptif dan analisis

inferensial dengan teknik analisis *Pearson Product Moment*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

***Perceived Seriousness*** Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, didapatkan bahwa mayoritas responden penelitian memiliki pandangan terhadap keseriusan suatu penyakit dalam taraf yang sedang. Hasil penelitian menunjukkan 44 orang responden memiliki pandangan keseriusan terhadap suatu penyakit. Hal ini terdiri dari 11 orang berada pada kategori tinggi dan 33 orang responden berada dalam kategori sedang. Namun, di sisi lain, juga terdapat responden penelitian yang memiliki pandangan keseriusan suatu penyakit dalam kategori rendah dengan jumlah 11 orang. Dilihat dari kekuatan hubungan antara faktor *perceived seriousness* dengan intensitas berolahraga, maka terjadi hubungan yang berada pada tingkat hubungan sedang. Hal ini terlihat dari koefisien korelasi yang menunjukkan angka 0,522 dengan signifikansi 0,000. Nilai koefisien korelasi ini mengacu pada 0,40 – 0,599 dianggap sedang (Sugiyono, 2015). Selain itu, nilai hubungan yang positif ini menandakan ada hubungan yang berbanding lurus, artinya jika individu semakin memiliki pandangan keseriusan suatu penyakit, maka individu akan memiliki intensitas berolahraga yang efektif. Terdapat juga pandangan seseorang tentang tingkat keseriusan suatu penyakit yang menghasilkan dampak pada kehidupan secara umum (Attamimy & Qomaruddin, 2017). Hal ini menjadi penguat dalam penelitian ini bahwa pandangan terhadap keseriusan suatu penyakit berhubungan positif dengan intensitas berolahraga. Seperti salah satu responden dalam penelitian ini, melakukan tindakan kesehatan seperti berolahraga dikarenakan telah menderita suatu penyakit berbahaya dan memandang penyakit tersebut sebagai

ancaman bagi dirinya jika tidak melakukan tindakan kesehatan seperti berolahraga. Hasil penelitian ini juga selaras dengan konsep keparahan menurut ahli. Salah satunya menjelaskan bahwa pandangan terhadap keseriusan suatu penyakit terhadap individu, keluarga, atau masyarakat mendorong seseorang untuk melakukan tindakan pencegahan penyakit tersebut (Notoadmojo, 2007). Hasil penelitian ini juga dikuatkan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fibrina (2013), berdasarkan teori *health belief model*, dinyatakan bahwa dalam melakukan tindakan dalam mencegah terjadinya suatu penyakit dipengaruhi oleh pandangan seseorang terhadap keseriusan suatu penyakit yang dirasakan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa pandangan terhadap keseriusan suatu penyakit memiliki hubungan dengan intensitas berolahraga.

***Perceived Susceptibility*** Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, didapatkan bahwa mayoritas responden penelitian memiliki pandangan terhadap kerentanan terhadap suatu penyakit dalam taraf yang sedang. Hasil penelitian menunjukkan 43 orang responden merasa rentan terhadap suatu penyakit. Hal ini terdiri dari 13 orang berada pada kategori tinggi dan 30 orang responden berada dalam kategori sedang. Namun, di sisi lain, juga terdapat 13 responden penelitian yang tidak merasa rentan terhadap suatu penyakit. Dilihat dari kekuatan hubungan antara faktor *perceived susceptibility* dengan intensitas berolahraga, maka terjadi hubungan yang berada pada tingkat hubungan sedang. Hal ini terlihat dari koefisien korelasi yang menunjukkan angka 0,524 dengan signifikansi 0,000. Nilai koefisien korelasi ini mengacu pada 0,40 – 0,599 dianggap sedang (Sugiyono, 2015). Selain itu, nilai hubungan yang positif ini menandakan ada hubungan yang berbanding lurus, artinya jika individu semakin merasa rentan akan suatu penyakit

tertentu, maka individu akan memiliki intensitas berolahraga yang efektif. Individu yang merasa rentan dan percaya terhadap risiko jika terkena suatu penyakit berbahaya, lebih mungkin untuk melakukan tindakan kesehatan. Begitu juga sebaliknya, individu yang tidak merasa rentan terhadap suatu penyakit tertentu, akan lebih mungkin untuk melakukan tindakan yang tidak sehat (Onoruoiza, 2015). Kondisi ini menjelaskan bahwa kerentanan terhadap suatu penyakit akan memiliki hubungan dengan perilaku atau tindakan yang lebih sehat. Hasil ini selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Widodo (2009) bahwa semakin rendah kerentanan yang dirasakan, maka semakin rendah pula upaya akan pencegahan penyakit tersebut. Begitu juga sebaliknya. Hal ini semakin menguatkan bahwa kerentanan terhadap suatu penyakit tertentu berbanding lurus dengan tindakan kesehatan, jika dalam penelitian ini yaitu berupaya untuk memiliki perilaku hidup sehat berolahraga dengan memiliki intensitas berolahraga yang teratur. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kerentanan terhadap suatu penyakit memiliki hubungan dengan intensitas berolahraga.

**Cues To Action** Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, didapatkan mayoritas responden penelitian akan melakukan upaya tindakan kesehatan jika terdapat isyarat untuk bertindak. Isyarat untuk bertindak dalam hal ini merupakan suatu "pentunjuk" agar individu melakukan tindakan kesehatan, dapat berupa ancaman suatu penyakit ataupun akibat interaksi dengan orang lain. Isyarat untuk bertindak dalam penelitian ini merujuk pada kategori sedang. Sebanyak 42 orang responden dari 56 orang melakukan tindakan kesehatan jika terdapat isyarat untuk bertindak. Pada uji statistik yang dilakukan antara isyarat untuk bertindak dan intensitas berolahraga didapat koefisien

korelasi sebesar 0,504 dengan signifikansi 0,000. Nilai koefisien korelasi ini mengacu pada taraf hubungan sedang yaitu 0,40- 0,599 (Sugiyono, 2015). Nilai positif pada koefisien korelasi ini menggambarkan adanya hubungan yang berbanding lurus, sehingga jika terdapat isyarat untuk melakukan tindakan kesehatan semakin tinggi, maka upaya memiliki intensitas berolahraga yang teratur semakin tinggi pula. Begitu juga sebaliknya, jika tidak terdapat isyarat untuk melakukan tindakan kesehatan, maka upaya untuk memiliki intensitas berolahraga yang teratur semakin menurun. Isyarat melakukan tindakan adalah suatu kegiatan yang bergerak untuk mengganti sebuah perilaku awal. Contohnya mencangkup kesakitan dari anggota keluarga, laporan media, dan lain sebagainya. Dengan demikian, penelitian ini selaras dengan konsep bahwa isyarat untuk melakukan tindakan berhubungan dengan dorongan untuk menjalankan sebuah tindakan. 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. Semakin tinggi keaktifan dan memperoleh informasi maka semakin baik dalam menjaga kebersihan. Selain itu, ancaman suatu penyakit dapat membuat seseorang melakukan tindakan kesehatan. Seperti responden dalam penelitian ini yang melakukan tindakan kesehatan karena merasa terancam dengan penyakit yang dideritanya dan takut akan bertambah parah. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa isyarat melakukan tindakan menjadi faktor yang cukup kuat untuk melakukan tindakan kesehatan, dalam hal ini upaya untuk berperilaku hidup sehat berolahraga.

**Perceived Benefits** Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, didapatkan mayoritas responden penelitian memiliki pandangan terhadap manfaat yang akan diterima jika melakukan tindakan kesehatan. Hal ini ditunjukkan oleh sebanyak 44 orang responden memiliki pandangan yang baik terkait manfaat yang akan diterima dengan melakukan tindakan kesehatan. Walaupun di sisi lain terdapat pula responden yang termasuk dalam kategori rendah dalam memandang manfaat melakukan tindakan kesehatan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *perceived benefits* dengan intensitas berolahraga dengan koefisien korelasi 0,556 dengan signifikansi 0,000. Nilai koefisien korelasi ini mengacu pada taraf hubungan sedang yaitu 0,40 - 0,599 (Sugiyono, 2015). Nilai positif pada koefisien korelasi tersebut menggambarkan suatu hubungan yang berbanding lurus, yang berarti semakin besar pandangan terhadap manfaat yang dirasakan oleh responden penelitian, maka semakin baik pula upaya memiliki intensitas berolahraga yang efektif. Pandangan terkait manfaat ketika melakukan tindakan kesehatan, dalam hal ini memiliki intensitas berolahraga yang efektif merupakan suatu penilaian dari masing-masing individu tentang nilai guna suatu perilaku yang baru dalam menurunkan resiko suatu penyakit tertentu. Individu cenderung akan berperilaku lebih sehat ketika dalam dirinya terdapat keyakinan bahwa perilaku sehat tersebut akan mencegah ataupun menurunkan pengembangan penyakit yang lebih parah (Attamimy & Qomaruddin, 2017). Hasil penelitian ini dikuatkan dengan penelitian dari Purwono (2014) yang menghasilkan hubungan yang signifikan antara *perceived benefits* dengan upaya pencegahan tersier penyakit hipertensi. Dengan demikian berdasarkan penelitian sejenis yang telah

dilakukan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara *perceived benefits* dengan intensitas berolahraga. Semakin tinggi individu merasakan manfaat, semakin tinggi pula dalam melakukan perilaku kesehatan atau pencegahan yang dimaksudkan.

**Perceived Barriers** Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, didapatkan mayoritas responden penelitian memiliki pandangan terhadap hambatan jika melakukan tindakan kesehatan. Hal ini ditunjukkan oleh sebanyak 43 orang responden memiliki pandangan dalam kategori tinggi dan sedang terkait hambatan dengan melakukan tindakan kesehatan. Namun di sisi lain terdapat pula 13 orang responden yang termasuk dalam kategori rendah dalam memandang hambatan ketika akan melakukan tindakan kesehatan. Hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diketahui bahwa tidak terdapat hubungan antara *perceived barriers* dengan intensitas berolahraga. Hal ini ditunjukkan oleh nilai koefisien korelasi sebesar 0,141 dan signifikansi 0,299 yang berarti *perceived barriers* positif tidak berhubungan dengan intensitas berolahraga. Walaupun hubungan *perceived barriers* dan intensitas berolahraga ini tidak signifikan, terlihat bahwa nilai korelasi tersebut terletak antara 0,00-0,199 yang berarti sangat lemah (Sugiyono, 2015). 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 (Muzaham, 2014). Hal ini menjadi tidak signifikan karena responden penelitian tidak peduli dalam memandang hambatan yang dirasakan. Anggota pusat kebugaran

merupakan individu yang telah sadar akan melakukan tindakan kesehatan, sehingga tidak lagi memandang finansial, maupun letak fisik suatu pusat kebugaran sebagai hal yang menghambat untuk melakukan tindakan kesehatan, melainkan lebih memandang hal-hal terkait manfaat dalam melakukan tindakan kesehatan itu sendiri.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor *perceived benefits* merupakan faktor yang paling melatarbelakangi intensitas berolahraga efektif yang dimiliki oleh anggota usia 20-40 tahun pada "H" *fitness center* Kota Malang. *Perceived benefits* sebagai faktor yang dominan dalam hal ini menjelaskan bahwa anggota pusat kebugaran melakukan tindakan kesehatan seperti perilaku berolahraga didasari dengan adanya pandangan tentang manfaat yang akan diterima jika berolahraga. Manfaat dalam hal ini seperti mencegah terkena penyakit, menjadikan lebih sehat, dan mengurangi resiko ancaman kesehatan.

## PENUTUP

## SIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan penulis, diperoleh hasil kesimpulan yaitu:

1. Ada hubungan antara intensitas berolahraga anggota pusat kebugaran "H" *fitness center* Kota Malang dengan faktor *perceived seriousness*.
2. Ada hubungan antara intensitas berolahraga anggota pusat kebugaran "H" *fitness center* Kota Malang dengan faktor *perceived susceptibility*.
3. Ada hubungan antara intensitas berolahraga anggota pusat kebugaran "H" *fitness center* Kota Malang dengan faktor *cues to action*.
4. Ada hubungan antara intensitas berolahraga anggota pusat kebugaran "H"

*fitness center* Kota Malang dengan faktor *perceived benefits*.

5. Tidak ada hubungan antara intensitas berolahraga anggota pusat kebugaran "H" *fitness center* Kota Malang dengan faktor *perceived barriers*.

*Perceived benefits* merupakan faktor *health belief model* yang paling berhubungan dengan intensitas berolahraga. Hal ini menunjukkan bahwa individu memiliki intensitas berolahraga yang efektif didasari oleh pandangan tentang manfaat yang akan didapat melalui olahraga. Hubungan diantara *perceived benefits* dan intensitas berolahraga merupakan hubungan yang positif berbanding lurus. Dengan demikian, semakin tinggi pandangan individu terkait manfaat yang akan diterima ketika melakukan tindakan kesehatan, dalam hal ini perilaku hidup sehat berolahraga, maka semakin tinggi pula upaya dalam memiliki intensitas berolahraga secara teratur. Sebaliknya, faktor *perceived barriers* merupakan faktor *health belief model* yang tidak berhubungan dengan intensitas berolahraga, dengan demikian bahwa individu anggota pusat kebugaran, tidak memikirkan akan hambatan yang dirasakan.

## DAFTAR RUJUKAN

- 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 Vol 5 No 2*.
- Fibriana, A. I. 2013. Determinan keikutsertaan pelanggan wanita pekerja seks (WPS) dalam program *Voluntary Conseling and Testing* (VCT). *Jurnal Kesehatan Masyarakat, 08(02), 146-151*.
- Kemkes RI. 2017. Profil Kesehatan Indonesia 2016. Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta

- Muzaham, Fauzi. 2014. Memperkenalkan Sosiologi Kesehatan. Jakarta : UI-Press.
- Notoatmodjo, S. 2007. Perilaku kesehatan dan ilmu perilaku, Jakarta: PT Rineke Cipta.
- Onoruoiza SI, Musa, Umar BD, Kunle. 2015. *Using Health Beliefs Model as an Intervention to Non Compliance with Hypertension Information among Hypertensive Patient. IOSR Journal Of Humanities And Social Science (IOSR-JHSS)*, 20(9): V.
- Papalia, Olds & Feldman. 2008. Human Development (Perkembangan Manusia). Jakarta : Salemba Humanika.
- 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*.
- Santrock, J.W. 2012. *Life Span Development (Perkembangan Masa Hidup Edisi13 Jilid 2, Penerjemah : Widiastinta, B)*. Jakarta : Erlangga.
- Sarafino, E. P. 2003. *Health Psychology Biopsychosocial Interactions*. USA :John Willey & Sons Inc.
- Sugiyono. (2015). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif R&B. Bandung: Alfabeta.
- Widodo, Rahayu. 2009. Pemberian Makanan, Suplemen dan Obat pada Anak. Jakarta : EGC.