

Aktivitas olahraga sebagai faktor dominan kejadian weight cycling pada mahasiswi s1 reguler angkatan 2014 rumpun ilmu sosial dan humaniora universitas indonesia tahun 2015 = Exercise activities as weight cycling incident's dominant factor among female college students of social science and humanities program batch 2014 university of indonesia in 2015

Nofika Aisyah, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20411994&lokasi=lokal>

Abstrak

Weight cycling adalah siklus berulang penurunan berat badan dengan sengaja melalui diet yang diikuti dengan kenaikan berat badan kembali. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor dominan terhadap kejadian weight cycling pada mahasiswi S1 Reguler Angkatan 2014 Rumpun Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Indonesia Tahun 2015. Variabel yang diteliti adalah keseimbangan asupan saat diet, frekuensi makan, aktivitas olahraga, dukungan sosial, dan eating self-efficacy. Desain penelitian yang digunakan adalah cross sectional. Metode pengambilan sampel adalah systematic random sampling yang melibatkan 130 orang mahasiswi S1 Reguler Angkatan 2014 Rumpun Ilmu Sosial dan Humaniora Univeritas Indonesia yang berusia 16-20 tahun pada April-Mei 2015. Pengumpulan data dilakukan melalui pengisian kuesioner secara mandiri dan wawancara semiquantitative food frequency questionnaire.

Hasil penelitian menunjukkan 40,8% responden mengalami weight cycling dan sebanyak 73,6% weight cycler mengalami weight cycling tingkat ringan. Uji chi square menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara kejadian weight cycling dengan keseimbangan asupan saat diet (OR=4,013), frekuensi makan (OR=2,938), aktivitas olahraga (OR=4,243 dan OR=3,250), dan dukungan sosial (OR=3,866). Hasil uji regresi logistik ganda model prediksi menunjukkan bahwa aktivitas olahraga, terutama kelompok responden kurang aktif berolahraga (OR=6,597) merupakan faktor dominan terhadap kejadian weight cycling pada mahasiswi S1 Reguler Angkatan 2014 Rumpun Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Indonesia Tahun 2015.

<hr>

Weight cycling is repeated cycle of intentionally losing weight through diet behavior that followed by gaining weight. This study aims to determine the dominant factor of the incidence of weight cycling among female college students of Social Science and Humanities Program Batch 2014, University of Indonesia in 2015. Variables that examined in this study are intake balance when dieting, eating frequency, exercise activities, social support, and eating self-efficacy. This research is a quantitative study that used cross sectional study design. This study used systematic random sampling method with sample size of 130 female college students of Social Science and Humanities Program Batch 2014, University of Indonesia in 2015 whose age are 16-20 years old. This study conducted in April-May 2015. Data was collected through self-administered questionnaire and interview of semiquantitative food frequency questionnaire.

This study showed 40,8% female college students experience weight cycling and 73,6% are mild weight cyclers. Chi-square analysis showed significant relation between weight cycling incidence and intake

balance when dieting (OR=4,013), eating frequency (OR=2,938), exercise activities (OR=4,243 and OR=3,250), and social support (OR=3,866). Regression binary logistic analysis of prediction model showed exercise activities, especially in less active categories (OR=6,597) as dominant factor to weight cycling incidence among female college students of Social Science and Humanities Program Batch 2014, University of Indonesia in 2015.