

Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Aktivitas Fisik Masyarakat Dewasa (Umur 20 - 65 Tahun) di Kecamatan Cinere Tahun 2021 = Factors Related to Adults' (20 – 65 years old) Physical Activity in District Cinere Year 2021

Agnes Butet Hanis, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20516113&lokasi=lokal>

Abstrak

Angka obesitas masyarakat dewasa Kecamatan Cinere masih tergolong tinggi yaitu sebesar 38,10%. Salah satu penyebab obesitas adalah kurangnya aktivitas fisik. Penelitian ini dilaksanakan untuk mengetahui faktor yang berhubungan dengan perilaku aktivitas fisik masyarakat dewasa Kecamatan Cinere. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. 196 masyarakat dewasa Kecamatan Cinere berpartisipasi dalam penelitian ini dengan mengisi kuesioner daring yang disebarakan lewat media sosial. Penelitian ini menunjukkan bahwa 75% masyarakat dewasa Kecamatan Cinere masih kurang beraktivitas fisik. Persepsi manfaat dan hambatan aktivitas fisik, jenis kelamin, IMT, dukungan keluarga dan teman merupakan faktor yang berhubungan dengan perilaku aktivitas fisik. Intervensi yang disarankan untuk dilaksanakan adalah dengan memberikan edukasi dan promosi mengenai pentingnya beraktivitas fisik agar dapat mengurangi persepsi hambatan aktivitas fisik, menyediakan fasilitas aktivitas fisik bagi segala umur, dan mengadakan kegiatan aktivitas fisik bersama untuk meningkatkan semangat dan partisipasi masyarakat dewasa dalam beraktivitas fisik. Intervensi secara khusus untuk meningkatkan perilaku aktivitas fisik bagi masyarakat wanita dan masyarakat berumur dewasa menengah (41 - 65 tahun) juga disarankan.

.....The obesity rate of adults in Cinere District is still relatively high, at 38,10%. One of the causes of obesity is lack of physical activity. This study aims to determine the factors that are related to adults' physical activity in Cinere District. This study used the quantitative method. 196 adults in Cinere District participated in this research by filling out the online questionnaire which was distributed through social media. This study shows that 75% of adults in Cinere District were still lacking physical activity. Perceived benefits and barriers to physical activity, gender, BMI, family and friends' support are factors related to adults' physical activity. Suggested interventions are giving education and promotion about the importance and benefits of physical activity to reduce the perceived barriers to physical activity; providing physical activity facilities for all ages; and holding physical activities events together to increase the public enthusiasm and participation. Specifically, intervention to women and middle-aged adults (41 – 65 years old) is also recommended.