

FAKTOR SOSIAL KOGNITIF DAN PERILAKU PREVENTIF DALAM MENGHADAPI PANDEMI COVID-19: STUDY LONGITUDINAL POLA AKTIVITAS FISIK PADA MAHASISWA FIK UNY

Oleh: dr. Novita Intan Arovah, MPH., Ph.D, dkk

ABSTRAK

Latar Belakang:

Pandemi Covid-19 telah menimbulkan beban kesehatan, sosial dan ekonomi yang sangat tinggi, serta telah berdampak luas. Faktor sosial kognitif dapat mempengaruhi perilaku preventif Covid-19 termasuk gaya hidup aktif. Pola aktivitas fisik mahasiswa FIK UNY telah diteliti pada tahun 2019 akan tetapi belum diketahui apakah faktor sosial kognitif di era pandemi Covid-19 terkait dengan perubahan pola aktivitas fisik mahasiswa dan perilaku preventif secara umum.

Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara faktor sosial kognitif dengan perilaku preventif Covid-19 umum, kecukupan aktivitas fisik dan kestabilan pola aktivitas fisik pra-paska Pandemi Covid-19 mahasiswa FIK UNY.

Metode:

Subjek penelitian adalah 111 mahasiswa bagian dari 141 mahasiswa FIK yang terlibat survey aktivitas fisik tahun 2019. Faktor sosial-kognitif dan perilaku pencegahan diukur dengan instrumen yang diadaptasi dari WHO (2020) sedangkan aktivitas fisik diukur dengan *Global Physical Activity Questionnaire*. Perilaku pencegahan "tinggi" didefinisikan sebagai melakukan >50% perilaku yang direkomendasikan. Tingkat aktivitas fisik "cukup" didefinisikan sebagai aktivitas >600 Mets/minggu. Tingkat aktivitas fisik "tetap" didefinisikan sebagai aktivitas fisik >90% pra Pandemi. *Odds ratio* berdasar *logistic regression* dihitung untuk melihat hubungan antara faktor sosial kognitif dengan perilaku pencegahan (tinggi/rendah), kecukupan aktivitas fisik (cukup/kurang) dan pola aktivitas fisik (stabil/menurun).

Hasil Penelitian:

Mahasiswa dengan persepsi bahwa informasi Covid-19 dari otoritas obyektif, meyakini pembatasan sosial masih diperlukan, meyakini mampu melakukan tindakan pencegahan dan memiliki pengetahuan tentang Covid-19 yang tinggi lebih berpeluang melaporkan perilaku pencegahan Covid-19 yang "tinggi". Mahasiswa dengan pengetahuan tentang olahraga yang tinggi lebih berpeluang untuk beraktivitas fisik yang "cukup" dan "stabil". Mahasiswa dengan *self-efficacy*, *self-regulation*, *social-support*, *self-reward*, dan *outcome expectation* yang tinggi lebih mungkin melakukan aktivitas fisik "cukup" dan "stabil".

Kesimpulan

Tingkat pengetahuan Covid-19 dan olahraga berhubungan positif dengan perilaku pencegahan, kecukupan aktivitas fisik dan kestabilan aktivitas fisik pra-paska pandemi. Faktor sosial kognitif lain terkait dengan kecukupan aktivitas fisik tapi tidak dengan kestabilan aktivitas fisik pra-paska pandemik. Perlu dicatat bahwa aktivitas fisik mahasiswa FIK pra-pandemi relatif tinggi, sehingga hasil penelitian ini mungkin tidak dapat digeneralisasi pada populasi dengan aktivitas fisik pra-pandemi yang lebih rendah.

Kata kunci: Faktor resiko sosial kognitif, perilaku preventif, aktivitas fisik, Covid-19

Kata Kunci: *Faktor resiko sosial kognitif, perilaku preventif, aktivitas fisik, Covid-19*