



**PENGARUH EDUKASI BERDASARKAN *TRANSTHEORETICAL MODEL*
TERHADAP AKTIVITAS FISIK: *SYSTEMATIC REVIEW***

Afina Muharani Syaftriani*, Mulidan

Fakultas Farmasi dan Kesehatan, Institut Kesehatan Helvetia, Jalan Kapten Sumarsono No. 107 Medan,
Sumatera Utara 20124, Indonesia

*afinamuharanisyaftriani@helvetia.ac.id

ABSTRAK

Aktivitas fisik merupakan salah satu masalah kesehatan masyarakat. Untuk meningkatkan dan mempertahankan aktivitas fisik maka dibutuhkan perubahan individu dalam perilaku kesehatan. *Transtheoretical Model* (TTM) membantu individu mengubah dan mempertahankan perilakunya dengan menerapkan berbagai strategi dan proses yang cocok untuk setiap tahap. Edukasi berdasarkan *transtheoretical model* merupakan salah satu manajemen promosi aktivitas fisik yang dapat dilakukan seorang perawat. Tujuan dari *systematic review* ini adalah untuk mengevaluasi bukti yang ada dengan tujuan mengidentifikasi pengaruh edukasi berdasarkan *Transtheoretical Model* (TTM) terhadap aktivitas fisik. *Systematic review* yang dilakukan dengan memilih artikel yang sesuai yang diterbitkan antara tahun 2010 hingga 2017. Berbagai *database* yang digunakan adalah CINAHL, EBSCO, Proquest, Pubmed, Elsevier, dan Science Direct. Dari total 18 artikel yang berkaitan dengan *transtheoretical model* dan aktivitas fisik, 8 artikel diambil sebagai langkah terakhir dalam mengungkapkan pengaruh edukasi *transtheoretical model* terhadap aktivitas fisik. Pencarian ini menemukan 8 artikel yang mengungkapkan pengaruh edukasi berdasarkan *transtheoretical model* terhadap aktivitas fisik, yaitu dapat: 1) meningkatkan aktivitas fisik, 2) meningkatkan kognitif, 3) meningkatkan *self efficacy* (efikasi diri) dan 4) meningkatkan *processes of change* (proses perubahan). Dari hasil *systematic review* tersebut dapat disimpulkan bahwa edukasi berdasarkan *transtheoretical model* sangat penting diterapkan dalam meningkatkan aktivitas fisik seseorang.

Kata Kunci: aktivitas fisik; edukasi; transtheoretical model; TTM

***EFFECT OF EDUCATION BASED ON TRANSTHEORETICAL MODEL
ON PHYSICAL ACTIVITY: SYSTEMATIC REVIEW***

ABSTRACT

Physical activity is one of the public health problems. To increase and maintain physical activity, individual changes in health behavior are needed. The Transtheoretical Model (TTM) helps individuals change and maintain their behavior by implementing various strategies and processes that are suitable for each stage. Education based on transtheoretical model is one of the management of promotion of physical activity that can be done by a nurse. The purpose of this systematic review is to evaluate the available evidence with the aim of identifying the effect of education based on the Transtheoretical Model (TTM) on physical activity. A systematic review was carried out by selecting the appropriate articles published between 2010 and 2017. The various databases used were CINAHL, EBSCO, Proquest, Pubmed, Elsevier, and Science Direct. From a total of 18 articles related to the transtheoretical model and physical activity, 8 articles were taken as the final step in revealing the effect of transtheoretical model education on physical activity. This search found 8 articles that revealed the effect of education based on transtheoretical models on physical activity, which can: 1) increase physical activity, 2) increase cognitive, 3) increase self-efficacy (self-efficacy) and 4) improve processes of change. From the

results of the systematic review, it can be concluded that education based on the transtheoretical model is very important to be applied in increasing one's physical activity.

Keywords: physical activity; education; transtheoretical models; TTM

PENDAHULUAN

Aktivitas fisik adalah salah satu indikator kesehatan yang paling penting di masyarakat (Pirzadeh et al, 2015). Aktivitas fisik menjadi masalah kesehatan global dan akan menjadi masalah kesehatan masyarakat yang paling penting pada abad ke-21 (Salehi et al, 2010; Farmanbar et al, 2012). Sebanyak 1,9 juta kematian disebabkan oleh aktivitas fisik (Moosavi et al, 2015). Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur memiliki peran yang efektif dalam menurunkan angka kematian (Pirzadeh et al, 2017). Sekitar 20% hingga 35% angka kematian lebih rendah pada orang yang aktif secara fisik daripada mereka yang berada dalam kondisi obesitas dan tidak sehat (Melissa et al, 2011). Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur juga dapat meningkatkan kesehatan fisiologis dan psikologis seseorang.

Banyak bukti menunjukkan bahwa aktivitas fisik merupakan faktor penting untuk mencegah dan mengobati penyakit kronis, terutama dalam menurunkan risiko terjadinya (Moosavi et al, 2015). Rendahnya aktivitas fisik seseorang merupakan faktor risiko dibalik beberapa penyakit kardiovaskular, diabetes, obesitas, hipertensi, gangguan skeletal dan sendi, penyakit paru obstruktif kronik serta beberapa penyakit kanker (usus besar dan payudara) (Pirzadeh et al, 2017; Moosavi et al, 2015). Studi lain juga menunjukkan bahwa rendahnya aktivitas fisik dikaitkan dengan berbagai penyakit tidak menular (Moosavi et al, 2015).

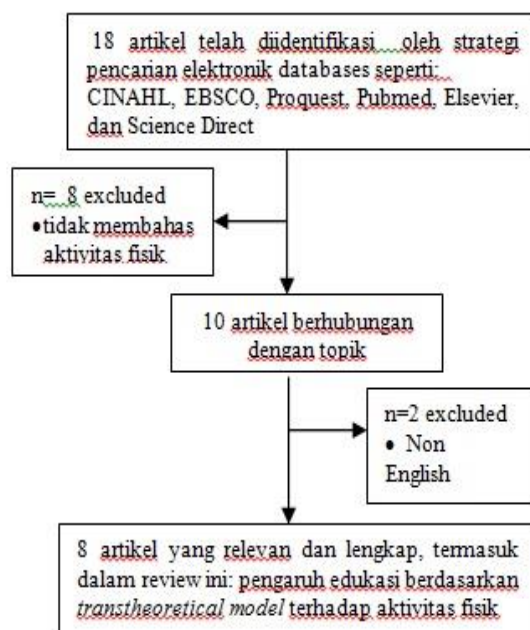
Mempertimbangkan masalah-masalah yang disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik, masyarakat harus memberikan prioritas untuk menyelesaikan masalah ini. Untuk meningkatkan dan mempertahankan aktivitas fisik tersebut maka dibutuhkan perubahan individu maupun masyarakat dalam perilaku kesehatan (Leidy et al, 2016). Salah satu model paling populer untuk mempelajari perilaku aktivitas fisik adalah *transtheoretical model* atau tahapan perubahan (Moeini et al, 2010). *Transtheoretical Model* (TTM) telah berhasil dalam mempromosikan perubahan perilaku kesehatan pada populasi umum dan klinis (Wilson et al, 2016). *Transtheoretical Model* membantu individu mengubah dan mempertahankan perilakunya dengan menerapkan berbagai strategi dan proses yang cocok untuk setiap tahap (Pirzadeh et al, 2015).

Transtheoretical Model memiliki empat konstruksi yaitu *stage of changes*, *processes of change*, *self efficacy*, dan *decisional balance*. *Stage of changes* (tahapan perubahan) meliputi: 1) *precontemplation* (prakontemplasi), dimana orang pada tahap ini tidak berniat untuk mengambil tindakan di masa mendatang, biasanya diukur sebagai 6 bulan ke depan; 2) *contemplation* (kontemplasi), dimana pada tahap ini orang berniat untuk berubah dalam 6 bulan ke depan; 3) *preparation* (persiapan), dimana orang berniat untuk mengambil tindakan dalam waktu dekat dan biasanya diukur selama 6 bulan; 4) *action* (tindakan), di mana pada tahap ini seseorang telah membuat modifikasi dalam gaya hidup mereka dalam 6 bulan terakhir; dan 5) *maintenance* (pemeliharaan), di mana orang telah membuat spesifik modifikasi yang jelas dalam gaya hidup mereka (Pirzadeh et al, 2015).

Struktur kedua dari *Transtheoretical Model* adalah *processes of change* (proses perubahan), dimana dengan aktivitas, proses, dan strategi membantu individu bergerak melalui tahap-tahap perubahan. Struktur lain adalah *decisional balance* (keseimbangan putusan) dan *self-efficacy* (efikasi diri) untuk mengidentifikasi pro (manfaat) dan kontra (hambatan) aktivitas fisik yang dirasakan sehingga nantinya seseorang memiliki kemampuan untuk melakukan aktivitas fisik (Pirzadeh et al, 2017). Menurut Lee et al (2015), edukasi merupakan salah satu manajemen promosi aktivitas fisik yang dilakukan perawat berdasarkan *Transtheoretical Model*. Promosi aktifitas fisik dengan edukasi sangat penting bagi kesehatan masyarakat (Moosavi et al, 2015). Promosi aktivitas fisik dengan edukasi adalah salah satu strategi paling efektif untuk mengurangi risiko penyakit kronis dan penyakit tidak menular tertentu (Zare et al, 2016). Tujuan dari *systematic review* ini adalah untuk mengevaluasi bukti yang ada dengan tujuan mengidentifikasi pengaruh edukasi berdasarkan *Transtheoretical Model* (TTM) terhadap aktivitas fisik.

METODE

Review pada publikasi literatur dimulai dengan memilih artikel yang sesuai dan diterbitkan pada antara tahun 2010 sampai 2018 dengan menggunakan strategi pencarian dalam bentuk elektronik databases seperti: CINAHL, EBSCO, Proquest, Pubmed, Elsevier, dan Science Direct. Database dicari dengan menggunakan kata kunci yaitu: *transtheoretical model*, *TTM*, *stage of change*, *education*, dan *physical activity*.



Gambar 1. Alur Proses Pemilihan

Kriteria inklusi adalah artikel yang menerbitkan *original data* (data asli), penelitian tentang *transtheoretical model*, dan aktivitas fisik. Artikel yang tidak terbit, abstrak, disertasi, tesis, dan buku merupakan kriteria eksklusi dari review literatur.

HASIL

Dari total 18 artikel yang berkaitan dengan *transtheoretical model* dan aktivitas fisik, delapan artikel diambil sebagai langkah terakhir. Kedelapan artikel tersebut mengungkapkan pengaruh *transtheoretical model* terhadap aktivitas fisik. Delapan

artikel yang ditemukan sesuai dengan kriteria inklusi. *Systematic review* yang dilakukan pada kedelapan artikel terkait dengan judul penelitian, tujuan penelitian, populasi, instrumen penelitian, hasil penelitian, dan negara.

Berdasarkan pengkajian terhadap lokasi, penelitian dilakukan di berbagai negara antara lain Iran, Turki, Irlandia dan Taiwan. Tahun publikasi artikel antara tahun 2010-2017. Secara metodologi, kedelapan artikel merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan berbagai metode penelitian seperti *quasi-eksperimental*, *cross-sectional study*, *prospektive cohort study*. Keseluruhan sampel/ populasi dalam setiap penelitian bervariasi antara lain penelitian dilakukan pada laki-laki, wanita dengan obesitas, wanita dengan sindrom metabolik, karyawan swasta maupun pegawai pusat pemerintahan, pasien dengan *non-cystic fibrosis bronchiectasis* dan pasien dengan *open heart surgery*.

Instrumen penelitian yang digunakan untuk variabel *transtheoretical model* antara lain *TTM Questionnaire* yang terdiri dari: 1) *Stages of Exercise Change Questionnaire (SECQ)*, 2) *Stages of Change Questionnaire*, 3) *Processes of Change Scale for Exercise*, 4) *Self-Efficacy Scale for Exercise*, dan 4) *Decisional Balance Scale for Exercise*. Sedangkan kuisioner untuk menilai aktivitas fisik dari beberapa penelitian antara lain menggunakan: 1) *Physical Activity Staging (PAS) Questionnaire*, 2) *Exercise Benefits/Barriers Scale (EBBS)*, 3) *International Physical Activities Questionnaire (IPAQ)*, dan 4) *Seven-Day Physical Activity Recall Questionnaire*. Selain kuisioner, ada tiga artikel yang mengevaluasi aktivitas fisik menggunakan alat seperti *Ergometer bicycle*, *ActiGraph GT3X + accelerometer* dan *Evaluated Weekly Exercise And Physical Activity*.

PEMBAHASAN

Dari beberapa studi literatur secara umum menemukan bahwa terdapat pengaruh edukasi berdasarkan *transtheoretical model* terhadap aktivitas fisik antara lain dapat: 1) meningkatkan aktivitas fisik, 2) meningkatkan kognitif, 3) meningkatkan *self efficacy* (efikasi diri) dan 4) meningkatkan *processes of change* (proses perubahan). *Systematic review* ini berguna memberikan informasi bahwa edukasi berdasarkan *transtheoretical model* memberikan pengaruh positif terhadap aktivitas fisik individu. Adapun pengaruh edukasi berdasarkan *transtheoretical model* terhadap aktivitas fisik antara lain dapat: 1) meningkatkan aktivitas fisik, 2) meningkatkan kognitif, 3) meningkatkan *self efficacy* (efikasi diri) dan 4) meningkatkan *processes of change* (proses perubahan) (Baysal et al, 2017; Zare et al, 2016; Moeini et al, 2010; Wilson et al, 2016; Pirzadeh et al, 2015; Pirzadeh et al, 2017; Yuang et al, 2015; Mostafavi et al, 2015).

Edukasi berdasarkan *transtheoretical model* dapat meningkatkan aktivitas fisik individu. Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian Mostafavi et al (2015) yang menunjukkan bahwa edukasi berdasarkan *transtheoretical model* secara signifikan meningkatkan aktivitas fisik dalam kelompok intervensi dari waktu ke waktu dengan nilai $p < 0,01$). Penelitian Zare et al (2016) juga mendapatkan hasil bahwa aktivitas fisik pada kelompok intervensi berubah secara signifikan tiga ($p < 0,01$) dan enam bulan ($p < 0,04$) setelah intervensi dibandingkan dengan intervensi sebelumnya. Selain dapat meningkatkan aktivitas fisik, edukasi berdasarkan *transtheoretical model* juga dapat meningkatkan kognitif individu sehingga dapat mendorong individu untuk melakukan

aktivitas fisik secara teratur (Zare et al, 2016). Penelitian Zare et al (2016) menunjukkan bahwa intervensi edukasi berdasarkan *transtheoretical model* dapat meningkatkan kognitif individu seperti responden penelitian mengetahui manfaat aktivitas fisik yang dirasakan selama tiga bulan setelah intervensi dilakukan.

Edukasi berdasarkan *transtheoretical model* juga dapat meningkatkan *self efficacy* (efikasi diri) individu. Hal ini dibuktikan dengan penelitian Baysal et al (2017) yang menunjukkan bahwa setelah edukasi berdasarkan *transtheoretical model* dan *follow-up*, keseluruhan skor rata-rata wanita dengan obesitas mengalami peningkatan efikasi diri untuk meningkatkan aktivitas fisik dengan nilai ($p < 0,001$). Penelitian Zare et al (2016) juga mendapatkan hasil bahwa setelah tiga bulan dilakukan intervensi, *self-efficacy* meningkat secara signifikan ($p < 0,05$) pada kelompok intervensi. Temuan ini menekankan bahwa jika *self-efficacy* (efikasi diri) dapat ditingkatkan melalui intervensi edukasi sehingga kepercayaan diri seseorang untuk meningkatkan aktivitas fisik dan memastikan kepatuhan yang lebih lama.

Selain dapat meningkatkan *self efficacy*, edukasi berdasarkan *transtheoretical model* juga dapat meningkatkan *processes of change* (proses perubahan). Intervensi yang dilakukan berdasarkan *transtheoretical model* lebih cepat dan lebih efektif meningkatkan proses perubahan perilaku individu (Kim et al, 2010). Hal yang menarik dalam struktur proses perubahan adalah bahwa intervensi yang dilakukan secara konsisten dengan tingkat kesiapan individu dapat mengubah perilaku mereka. Penelitian Moeini et al (2010) telah menunjukkan bahwa intervensi peningkatan aktivitas fisik yang konsisten dapat meningkatkan perubahan perilaku yang lebih cepat pula.

SIMPULAN

Edukasi berdasarkan *transtheoretical model* sangat penting diterapkan dalam meningkatkan aktivitas fisik seseorang. Terdapat beberapa pengaruh edukasi berdasarkan *transtheoretical model* terhadap aktivitas fisik antara lain dapat: 1) meningkatkan aktivitas fisik, 2) meningkatkan kognitif, 3) meningkatkan *self efficacy* (efikasi diri) dan 4) meningkatkan *processes of change* (proses perubahan). Studi ini merekomendasikan kepada tenaga kesehatan khususnya perawat untuk mengaplikasikan edukasi berdasarkan *transtheoretical model* pada pasien dengan berbagai penyakit yang memiliki masalah dalam penurunan aktivitas fisik.

DAFTAR PUSTAKA

- Baysal, H. Y., dan Hacialioglu, N. 2017. The Effect of A Transtheoretical Model-Based Education and Follow-Up on Providing Overweight Women With Exercise Behavior. *International Journal of Caring Science*. 10(1): 225-234
- Kim, C. J., Kim, B.T dan Chae, S. M. 2010. Application Of The Transtheoretical Model: Exercise Behaviour In Korean Adults With Metabolic Syndrome. *J Cardiovasc Nurs*. 25(4):323–331
- Melissa, A., Napolitano, dan Hayes, S. 2011. Behavioral and Psychological Factors Associated with 12-Month Weight Change in a Physical Activity Trial. *J Obes*: 1-10
- Moeini, B., Rahimi, M., Hazaveie, S.M.M., Allahverdipoor, H., Moghimbeygi, A, dan Mohammadfam, I. 2010. Effect Of Education Based On Trans-Theoretical Model

- On Promoting Physical Activity And Increasing Physical Work Capacity. *Iranian Journal of Military*. 12(3): 123-130
- Mostafavi, F., Ghofranipour, F., Feizi, A dan Pirzadeh, A. 2015. Improving Physical Activity and Metabolic Syndrome Indicators in Women: A Transtheoretical Model-Based Intervention *International Journal of Preventive Medicine*. 6(28): 1-8
- Lee, J. Y., Park, H dan Min, Y. H. 2015. Transtheoretical Model-based Nursing Intervention on Lifestyle Change: A Review Focused on Intervention Delivery Methods. *Asian Nursing Research*. 9(1):158-168
- Pirzadeh, A., Mostafavi, F., Ghofranipour, F dan Feizi, A. 2015. Applying Transtheoretical Model to Promote Physical Activities Among Women. *Iran J Psychiatry Behavior Science*. 9(4): 1-6
- Pirzadeh, A., Mostafavi, F., Ghofranipour, F dan Mansourian, M. 2017. The Application of The Transtheoretical Model to Identify Physical Activity Behavior in Women. *Iranian Journal of Nursing and Midwifery Research*. 22(4): 299-302
- Salehi, L., Eftekhari, H., Mohammad, K., Taghdisi, M. H., dan Shojaeizadeh, D. 2010. Physical Activity Among a Sample of Iranians Aged Over 60 years: An Application of The Transtheoretical Model. *Arch Ir Med*. 13: 528-536
- Wilson, J. J., Kirk, A., Hayes, K., Bradbury, I., McDonough, S., Tully, M. A., O'Neill, B dan Bradley, J. M. 2016. Applying The Transtheoretical Model to Physical Activity Behavior in Individuals With Non-Cystic Fibrosis Bronchiectasis. *Respiratory Care*. 61(1): 68-77
- Yuang, H., Lin, Y., Chuang, Y., Lin, W., Kuo, L. Y., Chen, J. C., Hsu, C. L., Chen, B. Y., Tsai, H. Y., Cheng, F.H., dan Tsai, M. 2015. Application of The Transtheoretical Model to Exercise Behavior and Physical Activity in Patients After Open Heart Surgery. *Acta Cardiol Sin*. 31: 202-208
- Zare, F., Aghamolaei, T., Zare, M dan Ghanbarnejad, A. 2016. The Effect of Educational Intervention Based on The Transtheoretical Model on Stages of Change of Physical Activity in A Sample of Employees in Iran. *Health Scope*. 5(2): 1-8.