

Aktivitas Olahraga Sebagai Faktor Dominan Kejadian Weight Cycling pada Mahasiswi S1 Reguler Angkatan 2014 Rumpun Ilmu Sosial dan Humaniora Universitas Indonesia Tahun 2015

Aisyah, Nofika

Deskripsi Lengkap: <https://lib.fkm.ui.ac.id/detail.jsp?id=118224&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 Universitas 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. Kata Kunci : Weight cycling, mahasiswi, keseimbangan asupan saat diet, frekuensi makan, aktivitas olahraga, dukungan sosial, eating self-efficacy.