

**RINGKASAN**

**PENGEMBANGAN MODEL PERAN KELUARGA TERHADAP  
SEDENTARY LIFESTYLE REMAJA BERBASIS  
FAMILY CENTERED NURSING DAN THEORY OF PLANNED BEHAVIOR**

Oleh: Mar'atus Sholihah

*Sedentary lifestyle* adalah kebiasaan hidup dengan karakteristik tingkat aktivitas fisik yang rendah. *Sedentary lifestyle* remaja yang tidak terkendali terutama terjadi di rumah karena tidak ada peraturan tertulis yang mengatur waktu yang dihabiskan untuk menggunakan HP atau menonton TV. Hasil studi pendahuluan pada 6 dari 10 keluarga yang diwakili ibu dengan anak usia remaja menunjukkan bahwa, peran keluarga mulai kurang membimbing remaja karena dianggap telah dewasa menjadi faktor yang mungkin menyebabkan *sedentary lifestyle* pada remaja termasuk kategori tinggi. Peran keluarga yang dapat menjadi faktor yang menentukan *sedentary lifestyle* remaja membuat pengkajian mengenai faktor keluarga perlu diperhatikan. *Family Centered Nursing* dapat digunakan sebagai konsep dasar teori untuk mengidentifikasi faktor keluarga dan memberikan model asuhan keperawatan berpusat pada keluarga. Teori ini belum mengidentifikasi faktor utama *belief* yang mempengaruhi *intention* keluarga untuk merubah kebiasaan sebelumnya dalam menjalankan peran keluarga, oleh karena itu akan ditambahkan teori Ajzen yaitu *Theory of Planned Behaviour*. Berdasarkan permasalahan tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan model peran keluarga terhadap *sedentary lifestyle* remaja berbasis *family centered nursing* dan *theory of planned behavior*.

Penelitian ini menggunakan desain *eksplanative survey* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi yaitu ibu dari siswa SMA Muhammadiyah 10 Sugio Kabupaten Lamongan yang mewakili keluarga yaitu sebanyak 187 ibu pada bulan Januari 2019. Penelitian ini menggunakan *stratified random sampling* berdasarkan tempat tinggal remaja, dengan jumlah sampel 122 ibu yang mewakili keluarga siswa SMA Muhammadiyah 10 Sugio. Variabel independen dalam penelitian ini adalah faktor personal keluarga: fungsi, faktor sosial ibu, *behavior belief*, *normative belief*, *control belief*, *attitude toward to the behavior*, *subjective norm*, *perceived behavioral control* dan *intention*. Variabel dependen penelitian ini adalah peran keluarga. Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner dan dianalisis menggunakan PLS (*partial least square*).

Evaluasi *outer model* dilihat dari uji validitas *convergen validity* semua indikator variabel valid karena memiliki *loading factor* lebih besar dari *cut off* (0,5). Evaluasi *inner model* untuk mengevaluasi *goodness of fit* dari koefisien determinasi ( $R^2$ ). Nilai *R-square* Total bernilai 0,805 atau 80,5% sehingga menunjukkan bahwa keragaman variabel peran keluarga dengan *sedentary lifestyle* remaja mampu dijelaskan oleh variabel independen. Hasil pengujian *direct effect* menunjukkan faktor personal keluarga: fungsi berpengaruh terhadap *behavior belief*, *normative belief*, dan *control belief*, faktor sosial ibu berpengaruh terhadap *behavior belief*, *behavior belief* berpengaruh terhadap *attitude toward to*

*the behavior, normative belief* berpengaruh terhadap *subjective norm, control belief* berpengaruh terhadap *perceived behavioral control, attitude toward to the behavior, subjective norm*, dan *perceived behavioral control* berpengaruh terhadap *intention* keluarga, dan *intention* berpengaruh terhadap peran keluarga dengan *sedentary lifestyle* remaja karena nilai T-statistik > T-tabel (1,96) dan nilai  $P < 0,05$ . Hasil pengujian *indirect effect* menunjukkan faktor sosial ibu memberikan pengaruh yang signifikan secara tidak langsung terhadap *intention* keluarga melalui *behavior belief* dan *attitude toward to the behavior*. Hasil pengujian jalur menunjukkan faktor sosial ibu tidak berpengaruh secara signifikan terhadap peran keluarga secara langsung atau tidak langsung melalui *behavior belief, attitude toward to the behavior* dan *intention*, namun merupakan jalur yang paling mendekati signifikan dibandingkan yang lain karena nilai p paling mendekati 0,05 dan nilai t terbesar.

Penerapan pengembangan model peran keluarga secara praktis dapat dilakukan perawat dengan memperhatikan faktor sosial ibu dalam membuat program peningkatan peran keluarga. Tujuan program berupa meningkatkan *behavioral belief* yang terwujud dalam *attitude toward to the behavior* keluarga dengan memberikan edukasi tentang konsep *sedentary lifestyle*, penyebab dan dampak secara fisik maupun psikologis pada pengembangan posyandu remaja di kegiatan bina keluarga remaja. Selanjutnya meningkatkan *intention* keluarga untuk meningkatkan peran dengan cara menerapkan GERMAS (Gerakan Masyarakat Sehat) dan CERDIK (Cek kesehatan secara berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin aktivitas fisik, Diet sehat dengan kalori seimbang, Istirahat cukup dan Kelola stress). Penerapan upaya pencegahan *sedentary lifestyle* untuk mendukung GERMAS atau CERDIK dapat dilakukan dengan intervensi pendekatan perubahan perilaku seperti membiasakan keluarga yang bisa diwakili ibu untuk dapat mencontohkan cara menonton TV, menggunakan HP, komputer, dan *electronic game* yang tepat, membiasakan keluarga untuk membatasi waktu yang dihabiskan untuk menonton TV, menggunakan HP, komputer, dan *electronic game*, membiasakan keluarga untuk mengontrol waktu yang dihabiskan remaja menonton TV, menggunakan HP, komputer, dan *electronic game*, dan membiasakan keluarga untuk menyuruh dan mengajak remaja berolahraga bersama serta membiasakan keluarga menyediakan transportasi yang membuat beraktivitas fisik seperti sepeda.