BAB IV
HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Pelaksanaan penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan *Pre Eksperimental one group pretest-posttest design,* dilakukan untuk mengetahui pengaruh edukasi FITT *(frequency, intensity, type and time)* terhadap perubahan perilaku anggota *overweight* di komunitas lari Teman Sehat kota Bengkulu. Pelaksanaan penelitian ini dibagi menjadi 3 tahap yang meliputi tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap akhir penelitian yaitu sebagai berikut :

a. Tahap persiapan penelitian

Tahap ini memiliki beberapa proses di antara lain adalah penetapan judul penelitian, pengambilan data sekunder, persiapan instrumen penelitian, membuat proposal, ujian seminar proposal dan membuat surat layak etik pada Komisi Etik Poltekkes Kemenkes Bengkulu (No.KEPK.BKL/219/04/2025) pada tanggal 22 Januari 2025, dan surat izin penelitian ke institusi kampus Poltekkes Kemenkes Bengkulu yang diteruskan ke Badan Kesatuan Bangsa dan Politik (PP.01.01/F.XXIII.1/513/2025).

Media yang digunakan adalah Modul Athleta yang berisi tentang komponen FITT. Peneliti membuat modul yang berisi tentang penjelasan mengenai FITT, pengertian *overweight* dan faktor-faktor *overweight*. Sebelum menggunakan media, peneliti melakukan uji materi kepada ahli materi (Pahlanasion), dengan komentar serta saran materi dilengkapi dan dapat digunakan untuk melakukan intervensi penelitian, kesimpulan layak untuk di uji coba lapangan dengan revisi sesuai saran.

Kemudian peneliti melakukan uji validasi media kepada ahli media (Dios Saka), dengan komentar, gradasi warna sangat jelas, isinya sangat edukatif dan informatif sehingga pembacanya sangat mudah memahami. Dalam rangka perlindungan ciptaan di bidang ilmu pengetahuan, seni, dan sastra, modul ini telah mendapat sertifikat Hak Kekayaan Intelektual (HKI) dengan No.000910202. Kemudian tampilan awal modul ini juga menarik simpatisan pembaca karna ada foto penulis dan Menteri Kesehatan RI juga dilengkapi dengan barcode sehingga orang-orang dengan sangat mudah

mengakses modul ini. Sehingga media ini sangat layak untuk digunakan dilapangan dan tentu dengan masukan dan saran dari pembimbing dan penguji.

b. Tahap pelaksanaan penelitian

Penelitian ini dilakukan pada anggota *overweight* di komunitas lari Teman Sehat kota Bengkulu. Cara pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan metode *purposive sampling* yang digunakan untuk penentuan sampel dengan pertimbangan. Teknik ini memungkinkan peneliti untuk memilih individu yang paling relevan mengenai penerapan program latihan dalam penerapan FITT. Berdasarkan perhitungan rumus 30 orang dipilih sebagai sampel. Dalam pelaksaan penelitian ini dibagi menjadi 3 tahap, yaitu:

Tahap awal, dilakukan pada hari rabu tanggal 12 Februari 2025, diawali dengan pengisian *informed consent* atau surat persetujuan terlebih dahulu pada responden yang berjumlah 30 orang, kemudian dilanjutkan dengan memberikan lembar kuesioner pengetahuan dan sikap yang telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Setelah responden selesai mengisi kuesioner, peneliti melakukan observasi menggunakan lembar ceklis observasi yang meliputi frekuensi, intensitas, tipe, dan waktu dalam olahraga lari, yang dilihat dalam waktu satu minggu guna melihat penerapan FITT pada responden sebelum dilakukanya intervensi.

Selanjutnya peneliti memberikan arahan mengenai jalannya penelitian yang akan dilakukan. Lembar kuesioner digunakan untuk melihat skor *pretest* pengetahuan dan sikap, sedangkan lembar ceklis observasi digunakan untuk melihat tindakan mengenai penerapan FITT sebelum diberikan intervensi menggunakan modul Athleta. Pada hari rabu tanggal 19 februari 2025 peneliti melihat hasil observasi *pretest* selama satu minggu pada anggota *overweight* di komunitas lari Teman Sehat Kota Bengkulu sebelum dilakukan intervensi.

Tahap kedua yaitu tahap perlakukan (intervensi). Intervensi dilakukan sebanyak 2 kali, pada tanggal 19 februari 2025 dilakukan intervensi pertama secara tatap muka selama 45 menit, peneliti memberikan *scan barcode* yang langsung di arahkan ke media. Kemudian peneliti menjelaskan isi dari media tersebut, respondenpun sembari duduk santai mendengarkan dan membaca juga diberikan kesempatan untuk bertanya. Intervensi kedua dilakukan pada hari jumat 21 februari 2025. Dalam tahap ini dilakukan hal yang sama dan

dengan intervensi ini diharapkan responden dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik mengenai penerapan FITT.

Pada tahap ketiga setelah melakukan intervensi sebanyak 2 kali, Setelah itu peneliti melakukan *post-test* pada tanggal 28 februari 2025 dengan membagikan lembar kuesioner yang sama saat *pre-test*, dan menggunakan lembar ceklis observasi untuk mengamati tindakan responden dalam waktu satu minggu guna untuk mengukur tingkat pengetahuan, sikap dan tindakan pada anggota komunitas lari Teman Sehat kota Bengkulu.

c. Tahap akhir penelitian

Setelah didapatkan data penelitian pengetahuan, sikap dan tindakan sebelum dan sesudah diberikan intervensi menggunakan modul Athleta, maka data yang sudah didapatkan kemudian di kelompokkan berdasarkan variabel yang akan diukur sesuai dengan definisi operasional yaitu pengetahuan, sikap dan tindakan. Selanjutnya melakukan penyusunan laporan dan melengkapi administrasi pelaporan.

B. Hasil penelitian

Analisis univariat bertujuan untuk menentukan, distribusi frekuensi masing-masing variabel penelitian, meliputi karakteristik responden, rerata hasil pengetahuan, sikap, dan tindakan sebelum dan sesudah intervensi di komunitas lari Teman Sehat kota Bengkulu.

a. Analisis Univariat

1) Karakteristik Responden

Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Umur, Pendidikan dan Jenis Kelamin

Karakteristik Responden	Variabel	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Umur	18-25 tahun	9	30
	26-35 tahun	17	56,7
	36-45 tahun	4	13,3
Pendidikan	SLTP	0	0
	SLTA	10	33,3
	S1	20	66,7
Jenis Kelamin	Laki-Laki	19	63,3
	Perempuan	11	36,7

Tabel 4.1 menunjukkan bahwa sebagian besar (56,7%) responden berumur 26-35 tahun, dan sebagian besar (66,7%) berpendidikan S1. Dan Sebagian besar (63,3%) berjenis kelamin laki-laki.

2) Rerata Pengetahuan Anggota *Overweight* di Komunitas Lari Teman Sehat Kota Bengkulu mengenai Penerapan FITT.

1) Rerata pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi.

Tabel 4. 2 Rerata Pengetahuan Anggota Overweight Sebelum dan Sesudah Intervensi Menggunakan Media Edukasi Modul ATHLETA pada Komunitas Lari Teman Sehat Kota Bengkulu

Pengetahuan	N	Mean±SD	Min-Max
Sebelum	30	58,67±6.814	50-70
Sesudah	30	86,67 ± 6.065	80-100

Berdasarkan tabel 4.2 hasil analisis univariat didapatkan rerata skor pengetahuan sebelum di berikan intervensi yaitu 58,67 sedangkan sesudah diberikan intervensi menggunakan media modul Athleta mengalami peningkatan pengetahuan menjadi 86.67.

2) Distribusi frekuensi pengetahuan sebelum dan sesudah dilakukan intervensi.

Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Pengetahuan Sebelum dan Sesudah Intervensi menggunakan Media Edukasi Modul Athleta

No	Item Pertanyaan Pengetahuan	Kelompok Perlakuan	
		Sebelum (%)	Sesudah (%)
		Benar	Benar
1	Apa yang dimaksud dengan overweight?	60,0	73,3
2	Berapa ukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) yang normal pada umumnya?	**26,7**	**100,0**
3	Menurut anda, apa saja faktor yang menyebabkan overweight	83,3	86,7
4	Apa yang menyebabkan bertambahnya jumlah lemak yang disimpan dalam tubuh?	60,0	80,0
5	Apa yang dimaksud dengan FITT dalam konteks olahraga?	**40,0**	**96,7**
6	Menurut anda, seseorang disarankan berolahraga dalam seminggu berapa kali?	86,7	73,3

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

No	Item Pertanyaan Pengetahuan	Kelompok Perlakuan	
		Sebelum (%)	Sesudah (%)
		Benar	Benar
7	Apa tujuan penerapan metode FITT dalam olahraga lari?	**46,7**	**100,0**
8	Berapa lama durasi olahraga yang disarankan per sesi untuk mencapai rekomendasi umum terkait latihan intensitas sedang?	50,0	86,7
9	Apa yang dimaksud dengan intensitas dalam konteks latihan fisik?	70,0	83,3
10	Metode apa yang umum digunakan untuk mengukur intensitas latihan?	63,3	83,3

Berdasarkan tabel 4.3 didapatkan bahwa sesudah diberikan intervensi dengan media edukasi modul Athleta terjadi peningkatan yang signifikan pada pertanyaan nomor 2 (100%) yaitu mengenai IMT yang normal pada umunya, kemudian nomor 5 (96,7) yaitu mengenai pengertian FITT dalam berolahraga, dan nomor 7 (100%) yaitu tujuan penerapan FITT. Serta mengalami penurunan pada pertanyaan nomor 6 yaitu mengenai frekuensi olahraga dalam satu minggu.

3) Rerata Sikap Anggota *Overweight* di Komunitas Lari Teman Sehat Kota Bengkulu mengenai FITT.

1) Rerata sikap sebelum dan sesudah dilakukan intervensi.

Tabel 4. 4 Rerata Sikap Anggota Overweight Sebelum dan Sesudah Intervensi menggunakan Media Edukasi Modul Athleta pada Komunitas Lari Teman Sehat Kota Bengkulu

Sikap	N	Mean±SD	Min-Max
Sebelum	30	9,47 ± 0,819	8-11
Sesudah	30	14,97 ± 0,890	13-16

Berdasarkan tabel 4.4 diperoleh data rerata skor sikap sebelum diberikan intervensi yaitu 9.47 sedangkan sesudah diberikan intervensi menggunakan media edukasi modul athleta mengalami peningkatan sikap menjadi 14.97.

2) Distribusi frekuensi sikap sebelum dan sesudah dilakukan intervensi.

Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Sikap Sebelum dan Sesudah Intervensi menggunakan Media Edukasi Modul Athleta

No	Pernyataan Sikap	Sebelum (%)				Sesudah (%)			
		SS	S	TS	STS	SS	S	TS	STS
1	Saya merasa penerapan prinsip FITT penting dalam latihan lari	0,0	33,3	66,7	0,0	90,0	10,0	0,0	0,0
2	Saya merasa lebih termotivasi untuk berlatih lari ketika ada komunitas yang mendukung	0,0	43,3	56,7	0,0	60,0	40,0	0,0	0,0
3	Saya percaya bahwa prinsip FITT cocok digunakan pada orang yang overweight.	0,0	40,0	60,0	0,0	93,3	6,7	0,0	0,0
4	Dengan mengikuti komunitas, latihan lari saya menjadi lebih teratur dan sesuai dengan prinsip FITT	0,0	30,0	70,0	0,0	53,3	46,7	0,0	0,0

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Berdasarkan table 4.5 menunjukan 4 pernyataan sikap terjadi peningkatan yang signifikan pada pernyataan nomor 1 dan 3. Pada item pernyataan ke-1 mengenai pentingnya untuk menerapkan prinsip FITT. Sebelum dilakukan intervensi responden menjawab *S* sebesar (33,3%) dan *TS* sebesar (66,7%). Namun setelah diberikan edukasi, terjadi peningkatan signifikan pada kategori *SS* menjadi (90,0%) dan *S* menjadi (10,0%).

Pernyataan kedua mengenai motivasi untuk konsisten lari ketika ada komunitas yang mendukung, menunjukkan bahwa sebelum edukasi sebagian besar responden menjawab *S* (43,3%) dan *TS* (56,7%). Setelah perlakuan, seluruh responden berpindah ke kategori *SS* (60,0%) dan *S* (40,0%).

Pernyataan ketiga mengenai apakah FITT cocok digunakan pada orang yang *overweight*, sebelum edukasi sebagian besar responden

menjawab *TS* (60,0%) dan *S* (40,0%). Setelah edukasi, sebanyak (93,3%) responden menyatakan *SS* dan (6,7%) *S*.

Pada pernyataan keempat mengenai apakah dengan mengikuti komunitas, latihan lari menjadi lebih teratur dan sesuai dengan prinsip FITT, sebelum dilakukan intervensi sebagian besar responden menjawab *TS* (70,0%) dan *S* (30,0%). Setelah edukasi, jawaban responden berubah ke arah yang lebih positif yaitu *SS* (53,3%) dan *S* (46,7%).

4) Rerata Tindakan Anggota *Overweight* di Komunitas Lari Teman Sehat Kota Bengkulu mengenai FITT.

1) Rerata tindakan penerapan FITT sebelum dan sesudah dilakukan intervensi.

Tabel 4. 6 Rerata Tindakan Anggota *Overweight* di Komunitas Lari Teman Sehat Kota Bengkulu

Penerapan FITT	N	Sebelum		Sesudah	
		Mean±SD	Min-Max	Mean±SD	Min-Max
Frekuensi	30	2,100+0,712	1-3	3,100±0,662	2-5
Intensitas	30	1,600+0,563	1-3	1,830±0,592	1-3
Type	30	1,370+0,490	1-2	1,830±0,592	1-3
Time	30	2,130+0,434	1-3	2,370±0,669	2-3
Kepatuhan Terhadap Program FITT	30	2,000+0,743	1-3	2,900±0,305	2-3

Berdasarkan Tabel 4.6, diketahui bahwa penerapan prinsip FITT oleh anggota *overweight* di komunitas lari *Teman Sehat* Kota Bengkulu menunjukkan hasil pada aspek frekuensi, nilai rerata (mean) sebesar 3,100 dengan standar deviasi 0,662 dan rentang nilai minimum-maximum antara 2 hingga 5, menunjukkan bahwa sebagian besar anggota melakukan latihan dengan frekuensi yang cukup baik. Sedangkan, pada aspek intensitas, diperoleh nilai rata-rata sebesar 2,00 ± 0,592 dengan rentang 1–3, yang menandakan bahwa intensitas latihan masih berada pada tingkat sedang hingga rendah.

Sementara itu, aspek type (jenis latihan) juga memiliki nilai rata-rata 2,00 ± 0,592, yang berarti pilihan jenis latihan belum sepenuhnya bervariasi atau sesuai dengan prinsip FITT yang ideal. Hal serupa terlihat pada aspek time (durasi latihan) dengan nilai rata-rata 2,00 ± 0,669, yang menunjukkan bahwa durasi latihan masih perlu ditingkatkan agar sesuai dengan standar latihan

efektif. Sedangkan pada aspek kepatuhan terhadap program FITT, responden menunjukkan nilai rata-rata cukup tinggi yaitu 3,00 ± 0,305 dengan rentang antara 2 sampai 3, yang menandakan bahwa sebagian besar anggota telah berusaha konsisten mengikuti program latihan yang telah diberikan.

2) Distribusi tindakan penerapan FITT sebelum dan sesudah intervensi.

Tabel 4. 7 Distribusi Frekuensi Tindakan Sikap Sebelum dan Sesudah Intervensi menggunakan Media Edukasi Modul Athleta

Penerapan FITT	Sebelum (%)					Sesudah (%)				
Frekuensi	**1x**	**2x**	**3x**	**4x**	**5x**	**1x**	**2x**	**3x**	**4x**	**5x**
	20,0	50,0	30,0	-	-	-	10,0	76,7	6,7	6,7
Intensitas	**Rendah**	**Sedang**		**Tinggi**		**Rendah**	**Sedang**		**Tinggi**	
	43,3	53,3		3,3		26,7	63,3		10,0	
Type	**Easy run**	**Tempo run**		**Hard run**		**Easy run**	**Tempo run**		**Hard run**	
	63,3	36,7		-		26,7	63,3		10,0	
Time	**<20 mnt**	**20-45 mnt**		**>45 mnt**		**<20 mnt**	**20-45 mnt**		**>45 mnt**	
	3,3	80,0		16,7		3,3	70,6		26,7	
KTP FITT	**1**	**2**		**3**		**1**	**2**		**3**	
	26,7	46,7		26,7		-	10.2		90,0	

Berdasarkan Tabel 4.7, diketahui bahwa penerapan prinsip FITT oleh anggota *overweight* di komunitas lari Teman Sehat Kota Bengkulu, pada aspek frekuensi latihan per minggu terjadi peningkatan sebesar 76,7%. Sedangkan pada aspek kepatuhan terhadap program (KTP) juga mengalami peningkatan yang signifikan dari sebagian besar responden sering melewatkan latiham 26,7%, menjadi sering mengikuti latihan 90,0%.

b. Analisi Bivariat

Pada analisis bivariat data penelitian terlebih dahulu dilakukan uji normalitas dengan uji *Shapiro Wilk*. Hasil uji normalitas data penelitian pada variabel pengetahuan, sikap dan tindakan dapat dilihat pada tabel 4.7

Tabel 4. 8 Hasil Uji Normalitas

No	Variabel	Shapiro-Wilk			Keterangan
		Statistic	*df*	*Sig.*	
1	**Pengetahuan**				
	Pre test	0,799	30	0,000	Tidak Normal
	Post test	0,754	30	0,000	Tidak Normal

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

2	**Sikap**				
	Pre test	0,885	30	0,001	Tidak Normal
	Post test	0,845	30	0,000	Tidak Normal
3	**Tindakan**				
	Pre test	0,915	30	0,019	Tidak Normal
	Post test	0,785	30	0,000	Tidak Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas diketahui bahwa data penelitian pada variabel pengetahuan baik sebelum *(pre test)* maupun sesudah *(post test)* perlakuan menunjukkan bahwa data berdistribusi tidak normal, sehingga analisis dilanjutkan menggunakan uji Wilcoxon. Kemudian pada variabel sikap diperoleh hasil bahwa data sebelum perlakuan *(pre test)* dan sesudah *(post test)* juga berdistribusi tidak normal. Demikian pula variabel perilaku diperoleh hasil bahwa data sebelum perlakuan (pre test) maupun sesudah *(post test)* menunjukan bahwa data berdistribusi tidak normal. Maka dari itu, uji yang digunakan untuk ketiga variabel menggunakan uji Wilcoxon.

Uji data penelitian variabel pengetahuan, sikap, dan perilaku dilanjutkan dengan uji wilcoxon guna menganalisis pengaruh edukasi FITT terhadap perubahan pengetahuan, sikap dan perilaku anggota *overweight* di komunitas lari Teman Sehat Kota Bengkulu sebelum *(pre test)* dan sesudah *(post test)* diberikan perlakuan. Hasil uji tersebut dapat dilihat pada tabel 4.8

Tabel 4. 9 Pengaruh Edukasi FITT terhadap Perubahan Perilaku Anggota *Overweight* di Komunitas Lari Teman Sehat Kota Bengkulu

Variabel	Mean SD		Δ Mean	P *Value*
	Sebelum	Sesudah		
Pengetahuan	58,67+6,814	86,67+6,065	28,0	0,000
Sikap	10,43+0,935	14,97+0,890	4,54	0,000
Tindakan	9,20+1,495	11,8+0,860	2,60	0,000

Tabel 4.8 menunjukan nilai signifikan perhitungan Δ Mean pada variabel pengetahuan, sikap, dan tindakan melalui uji *wilcoxon* dengan P *value* <0,05, yang berarti bahwa H_0 ditolak sehingga dapat diketahui bahwa edukasi FITT berpengaruh terhadap pengetahuan, sikap, dan tindakan anggota *overweight* di komunitas lari Teman Sehat Kota Bengkulu.

C. Pembahasan

Dalam pembahasan, penulis membahas tentang hasil yang diperoleh dari penelitian gambaran karekteristik responden, rerata pengetahuan, sikap, dan Tindakan sebelum dan sesudah dilakukan edukasi mengenai FITT pada anggota *overweight* di komunitas lari Teman Sehat Kota Bengkulu.

1. Karakteriksik Responden (Usia, Pendidikan dan Jenis Kelamin).

Karakteristik individu seperti usia, pendidikan, dan jenis kelamin memainkan peran penting dalam keterlibatan seseorang dalam aktivitas olahraga, termasuk olahraga lari. Berdasarkan hasil penelitian ini, terdapat kecenderungan bahwa usia muda, jenis kelamin laki-laki, dan pekerjaan yang tidak terlalu menyita waktu fisik mendukung partisipasi yang lebih aktif dalam aktivitas lari.

Usia menjadi faktor penting yang memengaruhi kapasitas fisik dan preferensi olahraga. Responden dalam kelompok usia muda dan produktif lebih cenderung aktif mengikuti kegiatan lari. Seiring bertambahnya usia, preferensi terhadap olahraga dengan intensitas rendah seperti jalan cepat atau lari ringan menjadi lebih dominan. Aktivitas fisik pada lansia memang tetap penting, tetapi jenis dan durasinya biasanya menyesuaikan kemampuan fisik Oktriani (2021).

Jenis kelamin juga memengaruhi jenis olahraga yang diminati dan tingkat partisipasi. Secara umum, laki-laki cenderung lebih sering melakukan aktivitas olahraga intensitas sedang hingga tinggi seperti lari. Penelitian Dumke et al. 2021 mengungkapkan bahwa laki-laki memiliki profil kebugaran yang lebih tinggi, termasuk kekuatan otot yang mendukung aktivitas seperti lari.

Pendidikan yang mencerminkan profil populasi dengan literasi kesehatan lebih tinggi dan kemungkinan pemahaman materi edukasi yang baik pada level internasional.

2. Pengetahuan Anggota *overweight* di Komunitas Lari Teman Sehat mengenai Penerapan FITT.

Berdasarkan hasil penelitian yang tertuang dalam Tabel 4.2, diketahui bahwa rerata skor pengetahuan anggota overweight di komunitas lari Teman Sehat Kota Bengkulu sebelum diberikan edukasi menggunakan media modul Athleta adalah 58,67 ± 6,814, dan setelah diberikan edukasi meningkat secara signifikan menjadi 86,67 ± 6,065**.** Hal ini menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan yang cukup besar setelah dilakukan intervensi edukasi mengenai prinsip FITT**.**

Kemenkes Poltekkes Bengkulu

Peningkatan ini menunjukkan bahwa modul edukasi Athleta yang digunakan dalam intervensi bersifat efektif dalam menyampaikan informasi, meningkatkan pemahaman anggota komunitas tentang pentingnya penerapan prinsip FITT dalam olahraga lari, serta meningkatkan kesadaran terhadap pengelolaan berat badan yang lebih sehat. Edukasi yang terstruktur dan disampaikan dengan bahasa sederhana namun informatif dalam modul tersebut mampu menjangkau berbagai latar belakang pendidikan responden.

Hasil ini sejalan dengan penelitian oleh (Irawan et al. 2021) yang menunjukkan bahwa edukasi mengenai prinsip FITT pada komunitas bersepeda mampu meningkatkan pengetahuan, sikap, dan tindakan anggota setelah diberikan penyuluhan. Begitu pula kesehatan secara langsung menggunakan media cetak dapat meningkatkan pemahaman masyarakat terhadap konsep-konsep olahraga yang benar, khususnya dalam pengaturan frekuensi dan intensitas aktivitas fisik.

Penelitian oleh (Amalia and Kurniasari 2025)menunjukkan bahwa media edukasi efektif meningkatkan pengetahuan terhadap aktivitas fisik pada individu dewasa yang mengalami *overweight.* Edukasi ini mampu mendorong perubahan perilaku dan meningkatkan motivasi untuk rutin melakukan aktivitas fisik, sehingga dapat menjadi strategi intervensi yang efektif dalam menurunkan risiko *overweight* pada kelompok usia dewasa.

Dengan meningkatnya pengetahuan peserta mengenai konsep FITT, diharapkan mereka dapat mengatur aktivitas fisiknya dengan lebih terarah, seperti menentukan frekuensi latihan yang konsisten, memilih jenis latihan yang sesuai, memahami intensitas yang optimal, serta menentukan durasi yang tepat agar manfaat olahraga lari dapat dirasakan secara maksimal, khususnya dalam penurunan berat badan.

3. Sikap Anggota *Overweight* di Komunitas Lari Teman Sehat mengenai Penerapan FITT.

Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan rerata skor sikap peserta terhadap penerapan FITT setelah diberikan intervensi edukasi menggunakan modul Athleta. Rerata skor sikap sebelum intervensi adalah 2,50 ± 0,70, dan meningkat menjadi 3,80 ± 0,45 setelah intervensi. Kemudian pada nilai minimum dan maximum juga mengalami peningkatan yang sebelumnya 8-11 meningkat menjadi 13-16. Peningkatan ini menunjukkan bahwa peserta mulai

menunjukkan sikap yang lebih positif terhadap pentingnya latihan fisik yang terstruktur, terukur, dan berkelanjutan sesuai prinsip FITT.

Perubahan sikap ini dapat disebabkan oleh penyajian informasi dalam modul Athleta yang bersifat edukatif, kontekstual, dan mudah dipahami. Modul ini tidak hanya menjelaskan secara teoritis prinsip FITT, tetapi juga memberikan contoh aplikasi dalam kehidupan sehari-hari, khususnya pada kegiatan olahraga lari. Dengan meningkatnya pemahaman, peserta cenderung mengembangkan sikap positif terhadap kebiasaan olahraga teratur dan kesadaran akan pentingnya menjaga kebugaran tubuh.

Temuan ini sejalan dengan penelitian internasional oleh Lau et al. (2022) dalam *International Journal of Environmental Research and Public Health*, yang mengembangkan modul edukasi fisik CERGAS untuk remaja obesitas dan menemukan peningkatan signifikan dalam sikap positif terhadap aktivitas fisik setelah intervensi diberikan.

Selain itu, studi oleh (Ghaffari et al. 2022) juga menunjukkan bahwa intervensi edukasi aktivitas fisik secara signifikan meningkatkan sikap siswa terhadap olahraga teratur dan gaya hidup sehat. Hal ini diperkuat (Lau et al. 2022) yang menunjukkan bahwa peserta merasa lebih termotivasi setelah memahami konsep FITT secara menyeluruh.

Penelitian oleh (Wang et al. 2024) menunjukkan bahwa latihan lari intensitas tinggi meningkatkan kebugaran jantung-paru, massa otot, serta menurunkan lemak tubuh pada dewasa *overweight*. Studi lain oleh Nurwahyuni dan Sari (2021) menunjukkan bahwa edukasi melalui media leaflet dan diskusi kelompok pada komunitas mampu meningkatkan sikap positif terhadap penerapan FITT dalam olahraga berkelompok.

Penelitian (Kurnia et al. 2024) juga menyatakan bahwa intervensi jogging dan skipping pada remaja overweight tidak hanya meningkatkan kebugaran fisik, tetapi juga meningkatkan sikap peserta terhadap rutinitas olahraga. Hal ini menunjukkan bahwa sikap positif dapat terbentuk ketika edukasi disampaikan dengan media yang tepat dan kontekstual dengan kebutuhan peserta.

Dengan meningkatnya sikap positif terhadap FITT, peserta diharapkan memiliki motivasi dan komitmen lebih tinggi untuk menerapkan prinsip-prinsip tersebut dalam kehidupan sehari-hari, baik untuk menjaga berat badan ideal maupun meningkatkan kebugaran secara menyeluruh. Sikap merupakan salah satu

komponen penting dalam perubahan perilaku, sehingga peningkatan skor sikap dapat menjadi indikator awal keberhasilan intervensi jangka panjang.

4. **Tindakan Anggota *Overweight* di Komunitas Lari Teman Sehat mengenai Penerapan FITT.**

Berdasarkan Tabel 4.6, rerata nilai frekuensi latihan mencapai 3,10 ± 0,662 (rentang 2–5), menunjukkan sebagian besar anggota telah berlatih rutin minimal 2–3 kali per minggu setelah edukasi. Hal ini sejalan dengan rekomendasi internasional yang menganjurkan latihan 3–5 kali/minggu selama 20–60 menit untuk meningkatkan kebugaran kardiovaskular dan komposisi tubuh terutama pada individu *overweight*. Meski frekuensi sudah baik, rerata intensitas latihan masih rendah–sedang **(**2,00 ± 0,592, rentang 1–3) serta rerata jenis latihan dan durasi juga cenderung minim (2,00 ± 0,592 dan 2,00 ± 0,669). Ini mengindikasikan bahwa meskipun peserta mulai mengadopsi jadwal berlatih, intensitas dan variasi program latihan masih belum optimal sesuai prinsip FITT.

Berbagai studi, termasuk dari (Thivel et al. 2021), menunjukkan bahwa High-Intensity Interval Training (HIIT) terbukti secara signifikan meningkatkan VO_2max, menurunkan persentase lemak tubuh, serta memperbaiki tekanan darah dan resistensi insulin pada anak dan remaja overweight. Meskipun kepatuhan terhadap program cukup baik **(**3,00 ± 0,305**,** rentang 2–3), literature menunjukkan bahwa peningkatan intensitas dan keragaman jenis latihan menjadi kunci penting. remaja merekomendasikan setidaknya 60 menit aktivitas intensitas sedang–tinggi setiap hari**.**

Secara keseluruhan, edukasi telah berhasil mendorong anggota komunitas untuk lebih konsisten (frekuensi dan kepatuhan meningkat), namun untuk mencapai manfaat fisiologis optimal, komposisi tubuh, dan kesehatan metabolik diperlukan dorongan untuk menerapkan intensitas sedang–tinggi, serta memperpanjang durasi per sesi menjadi minimal 30–60 menit.

Penerapan formula FITT minimal 3 kali per minggu selama ≥10 minggu dengan struktur interval yang sesuai akan sangat direkomendasikan sesuai bukti ilmiah. Dengan demikian, program edukasi selanjutnya dapat difokuskan pada pelatihan intensitas terarah dan variasi latihan, agar anggota overweight di komunitas Teman Sehat memperoleh hasil kesehatan yang signifikan dan berkelanjutan.

Sejalan dengan penelitian Avrialdo 2023 yaitu membahas perilaku mahasiswa yang cenderung pasif (kurang gerak) sebagai faktor yang memengaruhi kelebihan berat badan. Perilaku fisik yang rendah menjadi fokus utama, serta disarankan agar terjadi perubahan perilaku menuju gaya hidup aktif melalui peningkatan aktivitas fisik serta menentukan proporsi olahraga dengan benar sesuai prinsip FITT dan hal pendukung lainya seperti bergabung di komunitas olahraga yang akan menjadi pemicu seseorang untuk aktif bergerak melakukan perubahan.

5. Ada Pengaruh Edukasi FITT terhadap Perubahan Perilaku Anggota *Overweight* di Komunitas Lari Teman Sehat Kota Bnegkulu

Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa edukasi FITT sangat efektif untuk merubah pengetahuan, sikap dan tindakan seseorang dalam panduan berolahraga, kemudian hasil penelitian ini juga dapat menjadi acuan pembaca yang ingin melakukan program latihan secara teratur dan konsisten terkhusus pada pembaca yang memiliki berat badan berlebih *overweight.* Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Stavrinou et al. 2025 yang menyatakan bahwa prinsip FITT *(Frequency, Intensity, Time and Type*) dapat digunakan secara fleksibel untuk menyusun program latihan interval intensitas tinggi (HIIT/SIT) yang efektif, aman, dan sesuai dengan kebutuhan individu.

Sejalan dengan penelitian (Rakhshani et al. 2025) yang menyatakan bahwa peningkatan pengetahuan merupakan aspek penting dalam perubahan perilaku kesehatan, termasuk dalam upaya meningkatkan aktivitas fisik pada individu *overweight* dan obesitas. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa edukasi berbasis *Transtheoretical Model* (TTM) dapat secara efektif meningkatkan pemahaman individu terhadap manfaat berolahraga, sekaligus mengurangi hambatan yang mereka rasakan sebelumnya. Sebelum intervensi dilakukan, mayoritas peserta memiliki pengetahuan yang terbatas mengenai pentingnya berolahraga dalam mencegah berbagai penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, dan berat badan berlebih *(overweight)* ataupun obesitas. Namun setelah mengikuti enam sesi edukatif yang dikemas melalui ceramah dan diskusi kelompok, peserta mengalami peningkatan pengetahuan yang signifikan dalam persepsi manfaat berolahraga.

Penelitian (Khani Jeihooni et al. 2022) menyatakan perubahan sikap juga diperoleh melalui berbagai metode pembelajaran seperti diskusi kelompok

serta keterlibatan anggota kelompok yang mampu memperkuat nilai dan keyakinan personal peserta. Sikap positif yang terbentuk setelah intervensi menunjukkan bahwa ketika individu menyadari manfaat dan pentingnya suatu tindakan, maka kemungkinan besar mereka akan menunjukkan ketertarikan yang lebih kuat untuk melakukanya.

Penggunaan prinsip FITT memungkinkan program latihan disesuaikan secara individu. Dengan memodifikasi parameter FITT, pelatih dan praktisi kesehatan dapat meningkatkan efektivitas latihan, meminimalisir risiko cedera atau kelelahan, dan mendorong kepatuhan terhadap latihan jangka panjang. Olahraga berbasis FITT adalah strategi latihan yang fleksibel, efisien waktu, dan efektif untuk meingkatkan kesehatan dan performa, bahkan dengan keterbatsan waktu, kondisi kesehatan, atau tingkat kebugaran awal.

D. Keterbatasan penelitian

Penelitian ini tentang pengaruh edukasi FITT *(frequency, intensity, type and time)* terhadap perubahan perilaku anggota overweight di komunitas lari Teman Sehat kota Bengkulu. Penelitian ini memiliki keterbatasan yaitu, pengukuran berat badan dan tinggi badan tidak sesuai rencana awal, dikarenakan keterbatasan waktu dan material peneliti. Sehingga pengukuran dilakukan menggunakan aplikasi BMI *(Body Mass Index) calculator.*

Kemenkes Poltekkes Bengkulu