

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Aktivitas fisik merupakan salah satu perilaku yang penting untuk menunjang kesehatan fisik dan psikologis. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur berhubungan dengan berbagai manfaat kesehatan, termasuk kesehatan kardiovaskular, pengelolaan berat badan, kesehatan mental, serta penurunan risiko berbagai penyakit tidak menular. *World Health Organization* (WHO, 2020) merekomendasikan orang dewasa melakukan 150–300 menit aktivitas aerobik intensitas sedang atau 75–150 menit aktivitas aerobik intensitas berat dalam satu minggu. Pedoman tersebut menegaskan bahwa aktivitas fisik perlu dilakukan secara teratur agar manfaat kesehatan dapat diperoleh secara optimal. Dalam konteks ini, olahraga merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang dapat direncanakan dan dilakukan secara berulang sebagai bagian dari gaya hidup sehat.

Salah satu bentuk olahraga yang banyak dilakukan masyarakat adalah lari. Lari relatif mudah dilakukan, tidak membutuhkan fasilitas yang kompleks, dan dapat dilakukan secara individual maupun bersama kelompok. Selain manfaat kebugaran jasmani, aktivitas fisik secara umum juga berhubungan dengan manfaat psikologis seperti peningkatan kesejahteraan dan penurunan gejala kecemasan maupun depresi (WHO, 2020). Perkembangan komunitas lari di berbagai daerah juga menunjukkan

bahwa lari tidak hanya dipandang sebagai aktivitas untuk meningkatkan kebugaran, tetapi telah menjadi aktivitas sosial yang dilakukan secara terjadwal dan berulang. Dengan demikian, lari menjadi konteks yang relevan untuk mengkaji faktor psikologis yang berkaitan dengan keberlanjutan seseorang dalam menjalankan aktivitas tersebut.

Dalam penelitian ini, perhatian tidak diarahkan pada sekadar frekuensi seseorang berlari, tetapi pada komitmen individu terhadap aktivitas lari. Dalam penelitian ini, perhatian tidak diarahkan pada sekadar frekuensi seseorang berlari, tetapi pada komitmen individu terhadap aktivitas lari. Komitmen berlari (*commitment to running*) merupakan konstruk psikologis yang menggambarkan keterikatan individu terhadap aktivitas olahraga lari, yang tercermin dalam keinginan dan kesediaan untuk tetap menjalankan aktivitas tersebut secara berkelanjutan (Carmack & Martens, 1979).

Komitmen berlari tidak sama dengan sekadar melakukan olahraga secara rutin. Komitmen menekankan keterikatan psikologis individu terhadap aktivitas lari, misalnya memandang lari sebagai sesuatu yang penting, merasa senang ketika berlari, menantikan waktu berlari, serta bersedia mengatur atau menyesuaikan jadwal agar tetap dapat berlari. (Parra-Camacho dkk, 2020.) menemukan bahwa tingkat komitmen pelari berkaitan dengan kebiasaan olahraga, seperti frekuensi latihan mingguan, jarak mingguan, lama tahun berlari, dan keterlibatan dalam klub atau kompetisi. Temuan tersebut menunjukkan bahwa komitmen berlari berkaitan dengan keterlibatan individu yang lebih mendalam terhadap aktivitas lari.

Komitmen terhadap olahraga juga penting dipahami karena manfaat kesehatan dari aktivitas fisik tidak hanya berkaitan dengan pernah atau tidaknya seseorang berolahraga, tetapi dengan keterlibatan yang dapat dipertahankan dari waktu ke waktu. WHO (2020) menekankan pentingnya aktivitas fisik secara teratur. Oleh karena itu, individu yang memiliki komitmen terhadap lari diharapkan lebih mampu mempertahankan keterlibatan dalam aktivitas tersebut ketika menghadapi perubahan jadwal, kesibukan, atau kondisi yang kurang mendukung. Dengan demikian, komitmen berlari dapat menjadi konstruk psikologis yang relevan untuk menjelaskan mengapa sebagian individu tetap memprioritaskan lari, sedangkan individu lain lebih mudah mengurangi keterlibatannya.

Fenomena tersebut relevan dengan kondisi pada komunitas Dentistry Runners Jember. Berdasarkan hasil wawancara awal dengan beberapa anggota komunitas, ditemukan adanya pengalaman yang menggambarkan keterikatan anggota terhadap aktivitas olahraga lari. Beberapa anggota menyampaikan bahwa mereka menantikan kegiatan lari yang diselenggarakan komunitas, memandang aktivitas lari sebagai kegiatan yang penting, merasa senang ketika melakukan lari, serta berusaha menyesuaikan waktu dengan jadwal kegiatan lari. Pengalaman tersebut menunjukkan adanya keterikatan positif terhadap aktivitas lari yang tercermin melalui antusiasme, kesenangan, serta kesediaan untuk tetap menyediakan waktu bagi aktivitas tersebut.

Di sisi lain, hasil wawancara juga menunjukkan adanya pengalaman yang berbeda pada sebagian anggota. Beberapa anggota menyampaikan bahwa pada kondisi tertentu aktivitas lari dapat dirasakan sebagai kegiatan yang membosankan atau melelahkan,

kurang memberikan kesenangan, menimbulkan keengganan untuk mengikuti kegiatan, atau membuat mereka harus mendorong diri sendiri agar tetap berlari. Terdapat pula pengalaman ketika anggota merasa lebih nyaman atau lega ketika tidak mengikuti kegiatan lari. Pengalaman tersebut menggambarkan adanya keterlibatan negatif terhadap aktivitas lari yang sesuai dengan karakteristik *affliction from running*. Dengan demikian, hasil wawancara awal menunjukkan bahwa anggota Dentistry Runners Jember memiliki pengalaman psikologis yang beragam terhadap aktivitas lari, baik berupa keterikatan positif maupun pengalaman negatif.

Hasil wawancara tersebut tidak digunakan untuk menentukan tinggi atau rendahnya komitmen masing-masing anggota, melainkan sebagai gambaran awal bahwa pengalaman yang berkaitan dengan indikator komitmen perilaku olahraga lari ditemukan pada anggota komunitas. Temuan berupa aktivitas lari yang dinantikan, dianggap penting, dinikmati, serta adanya kesediaan menyesuaikan waktu menunjukkan pengalaman yang berkaitan dengan *enthusiasm for running*. Sementara itu, pengalaman berupa rasa bosan, kurang menikmati, enggan, harus memaksakan diri, maupun merasa lebih lega ketika tidak berlari menunjukkan pengalaman yang berkaitan dengan *affliction from running*. Oleh karena itu, fenomena tersebut menjadi dasar bahwa komitmen perilaku olahraga lari merupakan konstruk yang relevan untuk dikaji lebih lanjut secara kuantitatif pada anggota Dentistry Runners Jember

Dalam perkembangannya, HBM mencakup enam konstruk utama, yaitu perceived susceptibility, perceived severity, perceived benefits, perceived barriers, cues to action, dan self-efficacy (Champion & Skinner, 2008). Perceived susceptibility merupakan

persepsi individu mengenai kerentanan terhadap suatu kondisi kesehatan. *Perceived severity* merupakan persepsi mengenai keseriusan atau dampak suatu kondisi. *Perceived benefits* menggambarkan keyakinan bahwa suatu tindakan akan memberikan manfaat. *Perceived Barriers* merupakan persepsi mengenai hambatan atau konsekuensi negatif yang dapat menghalangi tindakan. *Cues to action* merupakan rangsangan atau pemicu yang mendorong individu untuk bertindak, sedangkan *self-efficacy* merupakan keyakinan individu bahwa dirinya mampu melakukan tindakan tersebut.

Keenam konstruk tersebut saling melengkapi dalam menjelaskan keyakinan dan pertimbangan individu dalam melakukan perilaku olahraga. Individu dapat mengetahui manfaat olahraga, memahami konsekuensi dari kurangnya aktivitas fisik, memiliki keyakinan terhadap kemampuan dirinya, serta memperoleh dorongan untuk berolahraga, tetapi tetap dapat menghadapi hambatan yang dirasakan ketika akan melakukan aktivitas tersebut. Dalam konteks aktivitas fisik, Wu, Feng, dan Sun (2020) mengembangkan *Health Belief Model Scale for Exercise* (HBMS-E) dan mengidentifikasi enam konstruk yang berkaitan dengan keyakinan terhadap olahraga, yaitu *perceived benefits*, *perceived severity*, *self-efficacy*, *cues to action*, *perceived objective barriers*, dan *perceived subjective barriers*. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa *Perceived Barriers* merupakan salah satu komponen penting dalam HBM dan dapat dibedakan menjadi hambatan objektif dan subjektif sehingga memberikan pemahaman yang lebih spesifik mengenai kendala yang dirasakan individu dalam melakukan olahraga.

Temuan penelitian yang lebih baru juga menunjukkan bahwa hambatan yang dipersepsikan individu berkaitan dengan keberlanjutan keterlibatan dalam aktivitas olahraga. Hwang dan Yi (2025) menemukan adanya hubungan negatif antara *perceived exercise barriers* dan *exercise adherence* pada orang dewasa, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi hambatan yang dirasakan individu dalam melakukan olahraga, semakin rendah kecenderungan individu untuk mempertahankan keterlibatan dalam aktivitas olahraga. Temuan tersebut relevan dengan penelitian ini karena menunjukkan bahwa *Perceived Barriers* tidak hanya berkaitan dengan keputusan seseorang untuk memulai aktivitas olahraga, tetapi juga berkaitan dengan kemampuan individu untuk mempertahankan keterlibatan dalam olahraga. Dengan demikian, persepsi terhadap hambatan menjadi penting untuk dikaji dalam kaitannya dengan komitmen perilaku olahraga lari, khususnya pada individu yang telah tergabung dalam komunitas lari dan memiliki kesempatan untuk melakukan aktivitas lari secara rutin.

Penelitian ini kemudian memfokuskan HBM pada satu konstruk, yaitu *perceived barriers*. Pemilihan satu konstruk bukan berarti konstruk HBM lainnya tidak penting, melainkan dilakukan agar penelitian dapat menguji secara lebih spesifik hubungan antara persepsi hambatan dan komitmen berlari. *Perceived Barriers* dipilih karena secara konseptual berhubungan langsung dengan pertimbangan yang dapat menghalangi seseorang menjalankan aktivitas fisik, seperti keterbatasan waktu, akses terhadap tempat olahraga, tidak adanya pendamping, rasa malas, rasa tidak nyaman, dan penilaian bahwa manfaat olahraga belum cukup dirasakan. Wu dkk. (2020) menempatkan *Perceived Barriers* sebagai konstruk penting dalam HBM untuk

olahraga, sedangkan penelitian Plotnikoff, Blanchard, Hotz, dan Rhodes (2001) menunjukkan bahwa Perceived Barriers berkaitan dengan tahapan adopsi olahraga.

Hasil wawancara awal yang dilakukan pada anggota komunitas Dentistry Runners Jember menunjukkan adanya pengalaman yang berkaitan dengan berbagai bentuk hambatan dalam melakukan aktivitas olahraga lari. Wawancara diarahkan untuk menggali kondisi yang dapat menyulitkan anggota dalam menjalankan aktivitas lari, baik yang berasal dari kondisi lingkungan maupun dari kondisi yang dirasakan oleh individu. Beberapa anggota menyampaikan bahwa keterbatasan waktu menjadi salah satu pertimbangan dalam mengikuti kegiatan lari, terutama ketika terdapat kesibukan lain yang harus dilakukan pada waktu yang bersamaan. Selain itu, terdapat pula pengalaman mengenai kesulitan menyesuaikan waktu dengan jadwal kegiatan, serta pertimbangan terhadap lokasi atau akses ketika kegiatan lari dilaksanakan pada tempat tertentu. Kondisi tersebut menggambarkan hambatan objektif yang berkaitan dengan ketersediaan waktu serta akses dan kondisi lingkungan.

Selain hambatan yang berkaitan dengan waktu dan lingkungan, hasil wawancara juga menunjukkan adanya hambatan yang dirasakan secara subjektif oleh anggota. Beberapa anggota mengungkapkan bahwa rasa malas dapat muncul ketika hendak melakukan aktivitas lari, terutama ketika kondisi tubuh atau keadaan pribadi sedang kurang mendukung. Terdapat pula pengalaman mengenai rasa lelah, sakit, atau ketidaknyamanan ketika melakukan aktivitas lari. Pada kondisi tertentu, anggota juga mempertimbangkan apakah aktivitas lari yang dilakukan sesuai dengan kemampuan dan kondisi dirinya. Pengalaman tersebut menunjukkan bahwa hambatan dalam

melakukan olahraga lari tidak hanya berasal dari faktor eksternal, tetapi juga dapat berupa penilaian dan kondisi subjektif yang dirasakan individu ketika akan melakukan aktivitas lari.

Hasil wawancara juga menunjukkan bahwa pertimbangan anggota terhadap manfaat aktivitas lari dapat berbeda. Sebagian anggota memandang bahwa manfaat yang diperoleh dari olahraga lari menjadi alasan untuk tetap melakukannya, sedangkan pada kondisi tertentu terdapat anggota yang merasa bahwa manfaat yang dirasakan belum cukup untuk mendorong mereka tetap melakukan aktivitas tersebut ketika menghadapi hambatan. Temuan tersebut menunjukkan bahwa pertimbangan mengenai manfaat, rasa malas, ketidaknyamanan, keterbatasan waktu, serta kondisi lingkungan dapat menjadi bagian dari pengalaman hambatan yang dirasakan anggota dalam menjalankan aktivitas lari.

Dengan demikian, hasil wawancara awal menunjukkan bahwa pengalaman anggota Dentistry Runners Jember memiliki kesesuaian dengan indikator *Perceived Barriers* yang digunakan dalam penelitian ini. Hambatan yang berkaitan dengan waktu, tempat atau akses, serta kesesuaian aktivitas dengan kondisi individu menggambarkan *perceived objective barriers*, sedangkan rasa malas, rasa sakit atau ketidaknyamanan, serta pertimbangan mengenai manfaat olahraga menggambarkan *perceived subjective barriers*. Wawancara tersebut tidak digunakan untuk menentukan tingkat *Perceived Barriers* anggota, melainkan sebagai gambaran awal bahwa berbagai bentuk hambatan yang menjadi indikator variabel tersebut memang ditemukan dalam pengalaman anggota komunitas dan relevan untuk diukur secara kuantitatif.

Penelitian ini memandang komitmen perilaku olahraga lari sebagai variabel terikat dan Perceived Barriers sebagai variabel bebas. Komitmen perilaku olahraga lari penting untuk dikaji karena tidak hanya menggambarkan seberapa sering individu melakukan aktivitas lari, tetapi juga menunjukkan keterikatan psikologis individu terhadap aktivitas tersebut. Carmack dan Martens (1979), yang kemudian dikembangkan dalam penelitian Parra-Camacho dkk. (2020), memandang komitmen berlari sebagai konstruk yang berkaitan dengan keterikatan individu terhadap aktivitas lari. Keterikatan tersebut dapat tercermin melalui antusiasme terhadap lari, seperti adanya keinginan untuk berlari, memandang lari sebagai aktivitas yang penting dan bermakna, memperoleh kesenangan dari aktivitas lari, serta kesediaan untuk mengatur waktu agar tetap dapat berlari. Sebaliknya, keterikatan terhadap lari juga dapat ditandai dengan pengalaman negatif, seperti menganggap lari sebagai aktivitas yang menjemukan, merasa enggan, tidak menikmati aktivitas lari, atau harus memaksakan diri untuk tetap berlari. Komitmen penting karena keterikatan psikologis tersebut berkaitan dengan kecenderungan individu untuk mempertahankan keterlibatannya dalam aktivitas lari secara berkelanjutan (Parra-Camacho dkk., 2020).

Dalam konteks pelari yang tergabung dalam komunitas, komitmen menjadi penting karena aktivitas lari tidak hanya membutuhkan keputusan untuk melakukan olahraga pada satu waktu tertentu, tetapi juga keterlibatan yang dapat dipertahankan dari waktu ke waktu. Individu yang memiliki keterikatan positif terhadap aktivitas lari cenderung lebih mampu menempatkan lari sebagai aktivitas yang penting, mengatur waktu untuk tetap berlari, serta mempertahankan keterlibatannya dalam aktivitas

tersebut. Sebaliknya, pengalaman negatif terhadap lari dapat menunjukkan rendahnya keterikatan individu terhadap aktivitas tersebut sehingga berpotensi menyulitkan keberlanjutan keterlibatan dalam olahraga lari. Oleh karena itu, komitmen perilaku olahraga lari penting dikaji sebagai kondisi psikologis yang berkaitan dengan keberlanjutan keterlibatan individu dalam aktivitas olahraga lari.

Secara teoritis, *Perceived Barriers* dapat menjadi salah satu kondisi yang berkaitan dengan komitmen tersebut. Ketika individu mempersepsikan lebih banyak hambatan dalam melakukan aktivitas olahraga, individu dapat menghadapi kesulitan yang lebih besar untuk mempertahankan keterlibatannya dalam aktivitas lari. Sebaliknya, persepsi hambatan yang lebih rendah dapat memberikan kesempatan yang lebih besar bagi individu untuk tetap menjalankan dan mempertahankan aktivitas lari. Hubungan antara *Perceived Barriers* dan komitmen perilaku olahraga lari tersebut selanjutnya perlu diuji secara empiris karena komitmen juga dapat berkaitan dengan faktor lain, seperti pengalaman berlari, kebiasaan latihan, motivasi, dukungan sosial, serta karakteristik lingkungan (Parra-Camacho dkk., 2020).

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini memandang komitmen berlari sebagai variabel terikat dan *Perceived Barriers* sebagai variabel bebas. Secara teoritis, hubungan antara kedua variabel tersebut dapat dijelaskan melalui proses ketika individu melakukan penilaian terhadap hambatan yang dirasakan dalam menjalankan aktivitas olahraga lari. Ketika individu mempersepsikan hambatan yang tinggi, seperti keterbatasan waktu, kesulitan akses dan lokasi, kondisi yang tidak mendukung, maupun ketidaknyamanan dalam melakukan aktivitas lari, aktivitas tersebut dapat

dipandang sebagai perilaku yang membutuhkan usaha dan penyesuaian lebih besar. Persepsi terhadap hambatan tersebut dapat membuat individu lebih sulit untuk memprioritaskan aktivitas lari, mengatur waktu, serta mempertahankan keterlibatannya dalam aktivitas tersebut. Kondisi tersebut pada akhirnya dapat berkaitan dengan melemahnya keterikatan psikologis individu terhadap aktivitas lari yang tercermin dalam menurunnya antusiasme, kesenangan, dan keinginan untuk tetap menjalankan aktivitas lari.

Sebaliknya, ketika hambatan yang dirasakan lebih rendah, individu dapat memandang aktivitas lari sebagai aktivitas yang lebih mudah untuk dilakukan dan dipertahankan. Kondisi tersebut dapat memberikan ruang yang lebih besar bagi individu untuk menganggap lari sebagai aktivitas yang penting dan bermakna, menikmati aktivitas tersebut, menantikan kegiatan lari, serta bersedia mengatur waktu agar tetap dapat berlari. Dengan demikian, rendahnya *Perceived Barriers* secara teoritis dapat memberikan kondisi yang lebih mendukung terbentuknya keterikatan psikologis yang lebih kuat terhadap aktivitas lari. Proses tersebut menunjukkan bahwa *Perceived Barriers* dan komitmen berlari memiliki keterkaitan yang logis, yaitu hambatan yang dirasakan individu dapat menjadi salah satu pertimbangan yang memengaruhi kemampuan individu dalam mempertahankan keterlibatan dan keterikatan terhadap aktivitas olahraga lari.

Penelitian terdahulu memperlihatkan bahwa HBM telah banyak digunakan untuk menjelaskan aktivitas fisik dan olahraga, tetapi masih terdapat ruang untuk penelitian yang menghubungkan satu konstruk HBM secara spesifik dengan komitmen berlari

pada anggota komunitas lari. Penelitian Sholihah (2021), Nugrahaeni dan Winarno (2025), serta Setyorini dan Tantiani (2020) banyak membahas HBM dalam kaitannya dengan aktivitas atau intensitas olahraga. Sementara itu, Parra-Camacho dkk. (2020) berfokus pada profil komitmen pelari. Penelitian ini menggabungkan kedua jalur kajian tersebut dengan menempatkan *Perceived Barriers* sebagai konstruk HBM yang diuji hubungannya dengan *commitment to running* pada anggota *Dentistry Runners Jember*.

Atas dasar pertimbangan tersebut, penelitian ini diarahkan untuk mengetahui hubungan antara *Perceived Barriers* dan komitmen berlari pada anggota komunitas *Dentistry Runners Jember*. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih spesifik mengenai bagaimana hambatan yang dipersepsikan individu berkaitan dengan keterikatan psikologisnya terhadap aktivitas lari, sekaligus memberikan dasar bagi komunitas untuk memahami hambatan yang perlu dikelola agar keterlibatan anggota dalam aktivitas lari dapat dipertahankan.

B. Rumusan Masalah

"Apakah terdapat hubungan antara persepsi hambatan dengan komitmen perilaku olahraga lari pada anggota komunitas *Dentistry Runners Jember*?"

C. Tujuan Penelitian

Untuk mengetahui hubungan antara persepsi hambatan dengan komitmen perilaku olahraga lari pada anggota komunitas *Dentistry Runners Jember*.

D.Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan ilmiah bagi pengembangan ilmu psikologi, khususnya dalam bidang psikologi kesehatan. Secara spesifik, hasil penelitian ini memperkaya kajian mengenai penerapan teori *Health Belief Model* (HBM) dalam menjelaskan dinamika psikologis yang memengaruhi komitmen individu dalam melakukan aktivitas fisik atau olahraga lari pada populasi komunitas.

2. Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat nyata bagi berbagai pihak, antara lain:

- a. Bagi Anggota dan Pengurus *Dentistry Runners* Jember: Memberikan masukan mengenai faktor-faktor persepsi kesehatan (seperti hambatan atau manfaat) yang paling memengaruhi komitmen anggota dalam berolahraga, sehingga dapat digunakan sebagai dasar penyusunan program motivasi atau dukungan kelompok yang lebih tepat.
- b. Bagi Masyarakat Umum: Memberikan pemahaman mengenai pentingnya memiliki persepsi kesehatan yang positif sebagai dasar untuk membangun kebiasaan olahraga yang rutin guna mencegah berbagai risiko penyakit.
- c. Bagi Peneliti Selanjutnya: Menjadi referensi ilmiah dan data pembanding untuk melakukan penelitian lanjutan yang berkaitan dengan perilaku hidup

sehat, aktivitas fisik, maupun pengembangan model intervensi berbasis *Health Belief Model*.

E. Keaslian Penelitian

Penelitian mengenai *Health Belief Model (HBM)* telah banyak digunakan untuk menjelaskan berbagai perilaku kesehatan, termasuk aktivitas fisik dan olahraga. Berdasarkan hasil review terhadap 10 penelitian terdahulu, ditemukan bahwa sebagian besar penelitian menunjukkan adanya hubungan antara konstruk-konstruk dalam HBM dengan perilaku kesehatan individu. Meskipun demikian, masih terdapat perbedaan fokus variabel, karakteristik subjek, serta konteks penelitian yang membuka peluang untuk dilakukan penelitian lanjutan.

Penelitian pertama dilakukan oleh Nugrahaeni dan Winarno (2025) yang meneliti perilaku berolahraga untuk pencegahan penyakit jantung pada individu dewasa awal ditinjau dari *Health Belief Model*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seluruh konstruk HBM secara simultan mampu memprediksi perilaku berolahraga sebesar 27,3%. Sebagian besar komponen HBM memiliki hubungan yang signifikan dengan perilaku olahraga. Penelitian tersebut berfokus pada perilaku olahraga sebagai upaya pencegahan penyakit jantung pada masyarakat dewasa awal secara umum. Berbeda dengan penelitian yang akan dilakukan, penelitian ini tidak meneliti seluruh konstruk HBM secara bersamaan, melainkan hanya memfokuskan pada *Perceived Barriers* sebagai variabel utama pada anggota komunitas lari *Dentistry Runners Jember* dengan variabel terikat berupa komitmen berlari.

Penelitian kedua dilakukan oleh Pratiwi (2023) mengenai perilaku kurangnya aktivitas olahraga pada wanita pekerja kantoran menggunakan pendekatan *Health Belief Model*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Perceived Barriers* merupakan faktor yang paling dominan dalam menyebabkan rendahnya aktivitas olahraga. Hambatan yang muncul berupa kesibukan pekerjaan, kelelahan, serta keterbatasan waktu. Penelitian tersebut dilakukan pada wanita pekerja kantoran, sedangkan penelitian yang akan dilakukan menggunakan subjek anggota komunitas lari yang secara umum telah memiliki ketertarikan terhadap aktivitas olahraga. Selain itu, penelitian Pratiwi lebih menekankan pada rendahnya aktivitas olahraga, sementara penelitian ini menekankan pada tingkat komitmen individu terhadap aktivitas lari.

Penelitian ketiga dilakukan oleh Parra-Camacho, Dos Santos, dan González-Serrano (2020) yang meneliti komitmen pelari amatir (*amateur runners' commitment*) melalui analisis profil sosiodemografis dan kebiasaan olahraga. Hasil penelitian menunjukkan bahwa komitmen berlari dapat dipahami melalui dua faktor, yaitu *enthusiasm for running* dan *affliction from running*, serta berkaitan dengan frekuensi latihan, jarak mingguan, lama tahun berlari, keanggotaan klub, dan partisipasi dalam kompetisi. Penelitian ini menjadi landasan utama dalam mendefinisikan dan mengukur komitmen berlari pada penelitian yang akan dilakukan. Perbedaan utama terletak pada fokus variabel: Parra-Camacho dkk. (2020) lebih menekankan pada profil pelari dan karakteristik komitmen, sedangkan penelitian ini menguji hubungan antara *Perceived Barriers* dengan komitmen berlari pada anggota komunitas lari di Indonesia.

Penelitian keempat dilakukan oleh Sheng, Gong, dan Zhou (2023) yang meneliti peran *Exercise Health Belief Model* dalam hubungan antara aktivitas fisik dan dukungan teman sebaya pada mahasiswa di China. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Exercise Health Belief Model* berperan sebagai mediator yang signifikan antara aktivitas fisik dan dukungan teman sebaya. Penelitian tersebut menekankan pentingnya dukungan sosial dalam meningkatkan aktivitas fisik, sedangkan penelitian yang akan dilakukan lebih menekankan faktor internal berupa persepsi hambatan yang dimiliki individu dan hubungannya dengan komitmen berlari. Selain itu, subjek penelitian Sheng dkk. adalah mahasiswa, sedangkan penelitian ini menggunakan anggota komunitas lari dengan karakteristik yang berbeda.

Penelitian kelima dilakukan oleh Setyorini dan Tantiani (2020) mengenai hubungan faktor-faktor *Health Belief Model* dengan intensitas berolahraga di sebuah *fitness center* Kota Malang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa keyakinan kesehatan yang lebih baik berkaitan dengan intensitas olahraga yang lebih tinggi. Penelitian tersebut mengukur intensitas olahraga, sedangkan penelitian yang akan dilakukan mengukur komitmen perilaku olahraga lari yang menekankan pada keterikatan psikologis dan keberlanjutan perilaku dalam jangka waktu tertentu. Dengan demikian, meskipun sama-sama menggunakan kerangka HBM dan konteks olahraga, variabel terikat dan cara pengukurannya berbeda.

Penelitian keenam dilakukan oleh Plotnikoff, Blanchard, Hotz, dan Rhodes (2001) mengenai *perceived benefits* dan *Perceived Barriers* terhadap tahapan adopsi olahraga pada dewasa muda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Perceived Barriers*

memiliki hubungan negatif dengan perkembangan tahapan adopsi olahraga, sedangkan *perceived benefits* memiliki hubungan positif. Temuan ini memperkuat asumsi bahwa persepsi hambatan merupakan faktor penting dalam mempertahankan perilaku olahraga. Namun, penelitian tersebut berfokus pada tahapan adopsi olahraga (*stage of exercise adoption*), bukan pada komitmen berlari sebagaimana penelitian yang akan dilakukan. Penelitian ini mengembangkan temuan tersebut dengan menguji hubungan *Perceived Barriers* secara spesifik dengan komitmen berlari.

Penelitian ketujuh dilakukan oleh Kim dkk. (2024) mengenai hubungan *perceived barriers*, *financial burden*, dan *social support* terhadap *exercise adherence* pada orang dewasa berusia 50 tahun ke atas di Korea Selatan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *Perceived Barriers* memiliki hubungan negatif terhadap *exercise adherence*, sedangkan dukungan sosial memiliki hubungan positif. Penelitian tersebut dilakukan pada kelompok lansia dan menggunakan beberapa variabel prediktor sekaligus, sedangkan penelitian ini hanya berfokus pada hubungan *Perceived Barriers* dengan komitmen perilaku olahraga lari pada anggota komunitas lari dewasa muda hingga dewasa tengah. Konsep *exercise adherence* pada Kim dkk. memiliki kemiripan dengan komitmen berlari, namun penelitian ini menggunakan instrumen yang secara khusus dikembangkan untuk pelari.

Penelitian kedelapan dilakukan oleh Myers dan Roth (1997) yang meneliti *perceived benefits* dan *Perceived Barriers* terhadap tahapan adopsi olahraga pada dewasa muda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa individu dengan persepsi hambatan yang lebih tinggi cenderung berada pada tahap adopsi olahraga yang lebih

awal, sedangkan persepsi manfaat yang lebih tinggi berkaitan dengan tahap adopsi yang lebih lanjut. Penelitian ini relevan karena menunjukkan peran penting *Perceived Barriers* dalam proses mempertahankan perilaku olahraga. Perbedaan utama dengan penelitian yang akan dilakukan adalah pada variabel terikat: Myers dan Roth menggunakan tahapan adopsi olahraga, sedangkan penelitian ini menggunakan komitmen berlari sebagai cerminan keberlanjutan perilaku olahraga lari.

Penelitian kesembilan dilakukan oleh Ruiz-Juan dan Zarauz (2011) yang melakukan validasi versi bahasa Spanyol dari *Commitment to Running Scale* (CR). Hasil penelitian menunjukkan bahwa instrumen ini memiliki struktur faktor yang baik dan dapat digunakan untuk mengukur komitmen berlari pada populasi pelari. Penelitian ini menjadi dasar penggunaan dimensi *affliction from running* sebagai operasionalisasi *Perceived Barriers* dalam penelitian yang akan dilakukan. Perbedaan utama terletak pada tujuan penelitian: Ruiz-Juan dan Zarauz berfokus pada validasi alat ukur, sedangkan penelitian ini menggunakan alat ukur tersebut untuk menguji hubungan antara persepsi hambatan dan komitmen berlari.

Penelitian kesepuluh dilakukan oleh Hwang dan Yi (2025) yang meneliti hubungan *perceived exercise barriers*, *financial burden*, dan *social support* dengan *exercise adherence* pada orang dewasa berusia 50 tahun ke atas di Korea Selatan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *perceived exercise barriers* berhubungan negatif dengan *exercise adherence*, sementara dukungan sosial dan strategi menghadapi hambatan berhubungan positif dengan keberlanjutan aktivitas olahraga. Temuan ini memperkuat alasan bahwa hambatan perlu dikaji bukan hanya sebagai alasan

seseorang tidak mulai berolahraga, tetapi juga sebagai faktor yang dapat berkaitan dengan kemampuan mempertahankan keterlibatan olahraga. Penelitian ini berbeda karena berfokus pada populasi lansia dan menggunakan konstruk *exercise adherence* secara umum, sedangkan penelitian yang akan dilakukan berfokus pada komitmen berlari pada anggota komunitas lari.

Berdasarkan sepuluh penelitian terdahulu tersebut, dapat disimpulkan bahwa *Health Belief Model* memiliki peran penting dalam menjelaskan berbagai perilaku kesehatan, termasuk aktivitas fisik dan olahraga. Namun, sebagian besar penelitian masih meneliti seluruh konstruk HBM secara bersamaan atau menggunakan variabel aktivitas fisik secara umum. Selain itu, subjek penelitian terdahulu didominasi oleh mahasiswa, pekerja kantoran, masyarakat umum, pasien diabetes melitus, tenaga kesehatan, anggota *fitness center*, dan lansia.