

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pada dekade belakangan ini gaya hidup manusia semakin berkembang. Muncul berbagai perubahan sebagai dampak dari perkembangan gaya hidup. Perubahan tersebut tampak dari adanya pertumbuhan ekonomi, industrialisasi, globalisasi, dan peningkatan standar hidup manusia. Perubahan-perubahan tersebut menuntut adanya penyesuaian diri manusia, dan tak jarang dalam penyesuaiannya memunculkan dampak-dampak yang negatif. Sebagai contoh dalam bidang sosial ekonomi. Beberapa studi menunjukkan bahwa tingkat sosial ekonomi, gaya hidup dan ketersediaan makanan berhubungan dengan munculnya masalah kesehatan. Namun hal ini juga diimbangi oleh dampak positif mengenai upaya-upaya yang dilakukan untuk menjaga kesehatannya (Majalah Kedokteran Damianus, Vol.6 No.2, Mei 2007).

Selain itu, perubahan gaya hidup di era modern juga memunculkan keinginan memiliki tubuh yang bugar serta tampil lebih menarik, khususnya di kalangan wanita sebagai upaya untuk menjaga kebugaran tubuh dengan berolahraga. Olahraga akan membantu menjaga kebugaran tubuh dan menyempurnakan penampilan. Selain dapat membantu membentuk otot yang diperlukan sebagai sumber tenaga, olahraga juga dapat meningkatkan kerja sistem jantung dan pernapasan, mengoptimalkan berat tubuh, meningkatkan fleksibilitas jaringan, mengurangi atau mengontrol tekanan

darah tinggi, menjaga tingkat kolestrol, menjaga tingkat toleransi glukosa, dan menjaga toleransi terhadap stress (Leon et al 1983 dalam Health Psychology, 1995).

Salah satu olahraga yang populer di kalangan wanita adalah senam aerobik. Jenis olahraga ini umumnya banyak diminati oleh wanita karena energik, kreatif dan merupakan olahraga kelenturan. Senam aerobik juga makin diminati masyarakat, terbukti dari banyaknya permintaan terhadap pusat-pusat kebugaran dan banyak pula peminat terhadap fasilitas umum yang biasanya mengadakan senam aerobik massal.

Menurut analisis *British Journal of Sport Medicine* edisi 10 April 2008, melalui senam aerobik umur biologis seseorang dapat ditunda hingga 12 tahun. Ini dikarenakan senam aerobik yang dilakukan secara intensif selama jangka waktu yang cukup lama, dapat menjadikan paru-paru mampu mempertahankan asupan oksigen secara maksimal sehingga dapat meningkatkan kebugaran tubuh. Badan Kesehatan Dunia, WHO mengemukakan bahwa 90% penyakit dan kematian umumnya disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat dan kurangnya olah tubuh (http://www.inilah.com/senam_aerobik/2008/04.htm).

Saat ini, ada banyak pilihan yang perlu diperhatikan oleh wanita dalam menjaga kebugaran tubuh melalui senam aerobik. Wanita yang menjaga kebugaran tubuh melalui senam aerobik perlu memiliki pengetahuan yang memadai mengenai intensitas latihan (porsi latihan disesuaikan dengan perhitungan denyut nadi berdasarkan usia), durasi (waktu latihan), frekwensi latihan (seberapa sering latihan dilakukan) dan bagaimana cara menjaga kebugaran tubuh yang baik sesuai dengan prosedur sebagai upaya untuk menjaga kebugaran tubuh melalui senam aerobik.

Selain itu, wanita yang berolahraga khususnya pesenam aerobik juga harus mengetahui dampak positif dan negatifnya. Menjaga kebugaran tubuh melalui senam aerobik memiliki dampak positif bagi kesehatan. Individu yang menjalani senam aerobik akan dapat merasakan manfaatnya yaitu meningkatnya daya tahan jantung, paru-paru, menguatkan otot tubuh, serta mempengaruhi kelenturan. Individu yang secara rutin menjaga kebugaran tubuh melalui senam aerobik juga menunjukkan pengurangan resiko terserang penyakit. Bagi individu yang mengalami kelebihan berat badan, senam aerobik dapat mengurangi berat badan karena akan membakar kalori. Sedangkan dampak negatif dari senam aerobik akan terjadi apabila latihan dilakukan secara asal-asalan atau tidak mengikuti prosedur yang dapat menimbulkan cedera otot atau tulang.

Menjaga kebugaran tubuh melalui senam aerobik merupakan upaya yang cukup sulit dilakukan. Ini terjadi karena senam aerobik merupakan aktivitas yang menguras energi fisik karena merupakan gabungan gerakan-gerakan energik, berirama cepat dengan gerakan dasar kaki jalan dan loncat sementara disisi lain, seseorang seringkali sulit untuk secara rutin menjaga kebugaran tubuh melalui senam aerobik. Jadi banyak peserta yang ingin menjaga kebugaran tubuh melalui senam aerobik tetapi sulit untuk secara rutin menjalani aktivitas senam aerobik itu sendiri.

Untuk dapat menjaga kebugaran tubuh melalui senam aerobik diperlukan niat yang kuat, atau dalam teori *Planned Behavior* disebut *intention*. Kuat lemahnya *intention* (niat) untuk menjaga kebugaran tubuh dipengaruhi oleh bagaimana kekuatan pengaruh tiga determinan dari *intention*. Terdapat tiga determinan di dalam

intention. Determinan pertama adalah *attitude toward the behavior*, yaitu sikap *favourable* atau *unfavourable* terhadap evaluasi positif atau negatif individu dalam menampilkan perilaku. Determinan kedua adalah *subjective norms*, yaitu persepsi mengenai ada tidaknya tuntutan dari orang-orang signifikan dan kesediaan untuk mematuhi orang-orang tersebut. Determinan ketiga adalah *perceived behavioral control*, yaitu persepsi mengenai kemampuan untuk menampilkan perilaku.

Dari hasil survei awal terhadap 21 orang responden wanita berusia 20-30 tahun yang mengikuti senam aerobik di Sanggar Senam “X”, diperoleh alasan-alasan mereka melakukan senam aerobik yaitu untuk menjaga kebugaran tubuh, menurunkan berat badan, menjaga kestabilan berat badan serta menjaga kesehatan secara menyeluruh, meskipun kebanyakan dari mereka berada dalam kondisi fisik yang prima (tidak menderita penyakit tertentu) dan memiliki kisaran berat badan normal. Alasan lain yang mengikuti adalah dengan mengikuti senam aerobik mereka akan lebih percaya diri dan dapat mengenakan busana dengan berbagai model. Alasan-alasan ini yang mendasari mereka untuk menjalani senam aerobik di sanggar senam ini. Mereka menjalani senam aerobik dengan melakukannya minimal dua kali dalam satu minggu secara teratur. Peserta senam aerobik yang menjaga kebugaran tubuh melalui senam aerobik selama minimal dua bulan telah merasakan manfaatnya yaitu tubuh menjadi lebih bugar sehingga tubuh tidak mudah lelah dan dapat membantu dalam menjalankan aktivitas individu sehari-hari. Selama jangka waktu tersebut juga peserta senam aerobik merasa mereka sudah dapat menyesuaikan diri dalam menjaga kebugaran melalui senam aerobik

Sebanyak 76,2% responden memiliki *intention* yang kuat untuk menjaga kebugaran tubuh melalui senam aerobik. Mereka menyatakan bahwa mereka terdorong untuk menjaga kebugaran tubuh melalui senam aerobik jika mereka mengingat hasil yang akan didapat setelah melakukan senam aerobik. Sedangkan 23,8% responden menyatakan bahwa *intention* saja belumlah mendukung upaya menjaga kebugaran tubuh melalui senam aerobik. Hal ini membuat mereka cukup sering melanggar keteraturan mereka untuk menjaga kebugaran tubuh melalui senam aerobik.

Berdasarkan survei diketahui bahwa 95,2% responden mempersepsi bahwa menjaga kebugaran tubuh melalui senam aerobik dapat menghasilkan konsekuensi positif yaitu untuk menjaga kebugaran tubuh, menurunkan berat badan, menjaga kestabilan berat badan serta menjaga kesehatan secara menyeluruh. Hal ini membuat peserta senam aerobik berusaha menjaga kebugaran tubuh melalui senam aerobik secara teratur. Sementara itu, sebanyak 4,8% responden mempersepsi bahwa menjaga kebugaran tubuh melalui senam aerobik dapat menghasilkan konsekuensi negatif, seperti menganggap senam aerobik kurang penting bagi kebugaran tubuh mereka. Hal ini membuat sebagian peserta senam aerobik di Sanggar Senam "X" Bandung tidak menjaga kebugaran tubuh dengan sungguh-sungguh (*attitude toward the behavior*).

Sebanyak 14,3% responden menyatakan bahwa alasan lain yang membuat mereka menjalani senam aerobik adalah karena adanya tuntutan dari suami/pacar, teman, instruktur dan keluarga dan mereka bersedia mematuhi orang-orang tersebut (*subjective norms*). Mereka menyatakan bahwa suami/pacar, teman, instruktur dan

keluarga mengharapkan mereka dapat memiliki tubuh yang bugar, sehat dan ideal (*subjective norms*). Sedangkan 85,7% mempersepsi bahwa menjaga kebugaran tubuh melalui senam aerobik bukanlah memenuhi tuntutan orang-orang yang signifikan di sekitar mereka (*subjective norms*).

Sebanyak 71,4% responden menyatakan mereka mempersepsi bahwa terdapat hal-hal yang mendukung mereka dalam menjaga kebugaran tubuh melalui senam aerobik seperti mampu secara rutin menjaga kebugaran tubuh melalui senam aerobik dan sangat menyukai gerakan-gerakan senam aerobik, sehingga menimbulkan persepsi bahwa menjaga kebugaran tubuh melalui senam aerobik adalah hal yang mudah untuk dilakukan. Sisanya sebanyak 28,6% responden menyatakan mereka mempersepsi bahwa terdapat hal-hal yang menghambat mereka dalam menjaga kebugaran tubuh melalui senam aerobik seperti sulit mengikuti gerakan senam aerobik yang bervariasi dan berirama cepat, sehingga menimbulkan persepsi bahwa menjaga kebugaran tubuh melalui senam aerobik adalah hal yang sulit untuk dilakukan.

Sikap yang mendukung terhadap menjaga kebugaran tubuh adalah sikap yang *favorable*, yaitu peserta senam aerobik yang mengevaluasi bahwa senam aerobik akan memberikan akibat yang positif yaitu dapat menjaga kebugaran tubuh. Tuntutan sosial yang mendukung individu menjalani upaya menjaga kebugaran tubuh adalah orang-orang yang signifikan di sekitar individu yang memberi tuntutan agar individu menjalani upaya menjaga kebugaran tubuh melalui senam aerobik. Persepsi individu

yang mendukung terhadap upaya menjaga kebugaran tubuh adalah persepsi bahwa diri mampu menjaga kebugaran tubuh melalui senam aerobik.

Ketiga determinan, *attitude toward the behavior*, *subjective norms*, dan *perceived behavioral control*, dapat memberikan pengaruh secara serempak terhadap *intention* individu untuk menjalani upaya menjaga kebugaran tubuh, melalui pengaruh yang kekuatan berbeda-beda sebagaimana yang telah dijabarkan pada data hasil survei awal di atas. Berdasarkan hal ini, peneliti tertarik untuk memperoleh gambaran determinan-determinan terhadap *intention* untuk menjaga kebugaran tubuh pada pesenam aerobik di Sanggar Senam “X” Bandung.

1.2 Identifikasi Masalah

Bagaimana gambaran mengenai kontribusi determinan-determinan terhadap *intention* untuk menjaga kebugaran tubuh melalui senam aerobik pada peserta senam aerobik di Sanggar Senam “X” Bandung.

1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian

1.3.1 Maksud Penelitian

Maksud penelitian ini adalah memperoleh gambaran determinan-determinan dan *intention* untuk menjaga kebugaran tubuh melalui senam aerobik pada peserta senam aerobik di Sanggar Senam “X” Bandung.

1.3.2 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui besarnya kontribusi setiap determinan terhadap *intention* untuk menjaga kebugaran tubuh melalui senam aerobik.

1.4 Kegunaan Penelitian

1.4.1 Kegunaan Teoretis

1. Memberikan sumbangan informasi mengenai gambaran *intention* dan determinan-determinannya ke dalam bidang ilmu psikologi, khususnya psikologi kesehatan.
2. Memberikan masukan bagi peneliti-peneliti lain yang berminat untuk melakukan penelitian lanjutan mengenai gambaran *intention* dan determinan-determinannya dari teori *Planned Behavior*.

1.4.2 Kegunaan Praktis

1. Memberikan informasi kepada orang-orang signifikan peserta senam aerobik yaitu keluarga, teman, pacar/suami dan instruktur senam aerobik mengenai gambaran *intention* dan determinan-determinan yang dimiliki peserta senam aerobik dalam menjaga kebugaran tubuh sehingga orang-orang tersebut dapat memotivasi peserta senam aerobik agar memiliki *intention* yang kuat dalam menjaga kebugaran tubuh melalui senam aerobik.

2. Memberikan informasi kepada peserta senam aerobik di Sanggar Senam “X” di Bandung, mengenai kontribusi determinan terhadap *intention* untuk menjaga kebugaran tubuh melalui senam aerobik, sehingga dapat meningkatkan *intention* yang kuat untuk menjaga kebugaran tubuh melalui senam aerobik.

1.5 Kerangka Pemikiran

Masa muda adalah masa transisi dari masa remaja (antara usia 18-21 tahun) menuju masa dewasa dimulai dari usia akhir belasan / awal 20 tahun – sekitar 30 tahun. Terdapat perubahan dan kontinuitas pada masa ini. Peningkatan kekuatan fisik pada masa dewasa awal ditandai oleh tercapainya prestasi puncak misalnya pada atlet-atlet olahraga. Perhatian pada kesehatan meningkat di antara orang dewasa muda, dengan perhatian khusus terhadap diet, berat badan serta olahraga.

Pada periode ini, seseorang tidak hanya mencapai puncak kemampuan fisik, tetapi juga dalam kondisi yang paling sehat. Hanya sedikit orang dewasa muda yang memiliki masalah kesehatan kronis. Pada tahap perkembangan masa dewasa awal, beberapa individu tidak menghiraukan bagaimana gaya hidup akan mempengaruhi kesehatan di masa selanjutnya pada kehidupan dewasa. Gaya hidup yang buruk seperti tidak sarapan, tidak makan secara teratur, atau tidak berolahraga berhubungan dengan kondisi kesehatan yang buruk. Disisi lain, kondisi kesehatan pada masa ini dapat ditingkatkan dengan mengurangi gaya hidup yang merusak kesehatan, dan

dengan menerapkan gaya hidup yang meningkatkan kesehatan yang mencakup nutrisi yang baik dan olahraga.

Olahraga adalah alternatif yang baik untuk meningkatkan kesehatan, karena olahraga tidak hanya membakar kalori tetapi juga meningkatkan metabolisme tubuh sehingga kesehatan dapat dipertahankan secara optimal. Aerobik adalah olahraga yang mempertahankan gerakan berulang, seperti jogging, berenang, bersepeda dan senam aerobik yang menstimuli aktivitas jantung dan paru-paru (Santrock, Life Span Development, 2002).

Aktivitas aerobik melibatkan suatu proses kegiatan fisik yang ritmis dan terus menerus, sehingga tubuh memerlukan oksigen (O₂) yang lebih banyak dan denyut nadi meningkat. Dengan demikian tubuh memakai oksigen sebagai pembantu untuk membentuk energi/tenaga yang dapat dipakai dalam aktivitas sehari-hari. Senam aerobik merupakan salah satu bentuk olahraga aerobik. Senam aerobik adalah suatu aktivitas yang terus-menerus yang sekaligus memadukan beberapa gerakan, yang akan menguatkan jantung, peredaran darah, dan otot, membakar lemak. Tubuh menjadi bugar dan lebih mudah menyalurkan oksigen yang dibutuhkan, yang berarti cadangan energi / tenaga dan vitalitas lebih besar (Aerobic, dr. Kenneth Cooper, 1970).

Individu yang melakukan senam aerobik dapat merasakan manfaatnya antara lain dapat membakar lemak di tubuh, menguatkan daya tahan jantung dan paru-paru, memperbaiki penampilan, jika berlatih dalam intensitas tinggi dapat merupakan

program penurunan berat-badan, mencegah penyakit serta meningkatkan kelenturan, koordinasi serta kontrol tubuh (Aerobic, dr. Kenneth Cooper, 1970).

Untuk memperoleh kebugaran tubuh melalui olahraga diperlukan keinginan kuat untuk menjalaninya. Menurut **Icek Ajzen (2005)**, individu bertingkah laku berdasarkan akal sehat dan selalu mempertimbangkan dampak dari tingkah laku tersebut. Adapun kekuatan yang mendasari individu untuk melakukan tingkah laku tertentu dengan tujuan tertentu disebut *intention*. Pada penelitian ini, *intention* yang dimaksud adalah *intention* untuk menjaga kebugaran tubuh melalui senam aerobik. *Intention* yaitu niat untuk mengerahkan usaha untuk melakukan atau tidak melakukan perilaku tertentu. *Intention* dipengaruhi oleh tiga determinan dasar, yaitu *attitude toward the behavior*, *subjective norms* dan *perceived behavioral control*.

Determinan yang pertama adalah *attitude toward the behavior* adalah sikap *favorable* atau *unfavorable* untuk menampilkan suatu perilaku yang dihasilkan dari evaluasi positif atau negatif terhadap suatu perilaku. Jika peserta senam aerobik mengevaluasi bahwa dengan menjaga kebugaran tubuh melalui senam aerobik akan memberikan akibat yang positif, seperti dapat menjaga kebugaran tubuh, menjaga kesehatan secara umum, mempertahankan berat badan, dan menghindarkan dari resiko penyakit maka peserta senam aerobik akan memiliki sikap *favorable* terhadap upaya menjaga kebugaran tubuh melalui senam aerobik dan sikap tersebut akan mempengaruhi *intention* untuk menjaga kebugaran tubuh melalui senam aerobik menjadi kuat. Sebaliknya, bila peserta senam aerobik memiliki keyakinan bahwa menjaga kebugaran tubuh melalui senam aerobik akan menghasilkan konsekuensi

yang sebagian besar negatif, seperti menganggap bahwa menjaga kebugaran tubuh merupakan hal yang kurang penting baginya, akan memiliki sikap yang *unfavorable* terhadap upaya menjaga kebugaran tubuh melalui senam aerobik. Hal ini membuat *intention* mereka akan semakin lemah dalam menjaga kebugaran tubuh melalui senam aerobik.

Determinan yang kedua yaitu *subjective norms*, yakni persepsi mengenai tuntutan dari keluarga, teman, suami/pacar, instruktur untuk menjaga kebugaran tubuh melalui senam aerobik dan kesediaan untuk mengikuti pendapat orang-orang tersebut. Jika peserta senam aerobik memiliki keyakinan bahwa keluarga, teman, pacar/suami, instruktur, menuntutnya untuk menjaga kebugaran tubuh melalui senam aerobik maka peserta senam aerobik akan memiliki persepsi bahwa orang-orang tersebut menuntutnya menjaga kebugaran tubuh melalui senam aerobik. Tuntutan tersebut dapat berupa teguran dari keluarga, teman, suami/pacar maupun instruktur bila peserta senam aerobik merasa malas untuk menjaga kebugaran tubuh melalui senam aerobik. Hal ini membuat *intention* peserta senam aerobik menjadi kuat. Sebaliknya, jika peserta senam aerobik memiliki keyakinan bahwa keluarga, teman, suami/pacar maupun instruktur tidak menuntut mereka untuk menjaga kebugaran tubuh melalui senam aerobik, maka peserta senam aerobik akan memiliki persepsi bahwa orang-orang tersebut tidak menuntutnya untuk kebugaran tubuh sehingga *intention* mereka untuk menjaga kebugaran tubuh melalui senam aerobik menjadi lemah.

Determinan ketiga yaitu *perceived behavioral control* adalah persepsi individu mengenai kemampuan mereka untuk menampilkan perilaku. Kemunculannya dilatar belakangi oleh keyakinan mengenai ada atau tidaknya *barrier* atau rintangan yang dapat menghambat munculnya perilaku. Persepsi tersebut akan mempengaruhi kuat lemahnya *intention* seseorang. Apabila peserta senam aerobik mengetahui bahwa tidak terdapat *barrier* yang dapat menghambat mereka untuk menjaga kebugaran tubuh melalui senam aerobik seperti mudahnya melakukan senam aerobik serta mampu secara rutin menjaga kebugaran tubuh melalui senam aerobik, maka mereka akan memiliki persepsi bahwa menjaga kebugaran tubuh mudah untuk dilakukan (*perceived behavior control*), sehingga *intention* mereka untuk menjaga kebugaran tubuh melalui senam aerobik menjadi kuat. Tetapi bila peserta senam aerobik merasa bahwa terlalu banyak *barrier* yang menghambat mereka untuk menjaga kebugaran tubuh melalui senam aerobik seperti misalnya malas untuk mengikuti gerakan senam aerobik dan sulit untuk secara rutin menjaga kebugaran tubuh melalui senam aerobik, maka mereka akan memiliki persepsi bahwa menjaga kebugaran tubuh melalui senam aerobik sulit untuk dilakukan (*perceived behavior control*), sehingga *intention* mereka untuk menjaga kebugaran tubuh melalui senam aerobik menjadi lemah.

Terdapat faktor-faktor yang mempengaruhi keyakinan yang dimiliki oleh peserta senam aerobik. Faktor tersebut bisa berupa faktor internal dan eksternal. Faktor internal dapat berupa kegunaan/manfaat melakukan senam aerobik, kedisiplinan/kerutinan dan suasana hati dalam menjaga kebugaran tubuh melalui

senam aerobik. Sedangkan faktor eksternal dapat berupa sumber informasi, ada tidaknya *barrier* / kesulitan serta dukungan sosial. Faktor-faktor yang ada pada peserta senam aerobik kemudian mempengaruhi secara tidak langsung pada ketiga determinan dan akhirnya turut mempengaruhi secara tidak langsung pada niat peserta senam aerobik untuk menjaga kebugaran tubuh melalui senam aerobik.

Interaksi dari *attitude toward behavior*, *subjective norms*, dan *perceived behavioral control* akan mempengaruhi kuat lemahnya *intention* peserta senam aerobik untuk menjaga kebugaran tubuh melalui senam aerobik. Apabila *attitude toward behavior*, *subjective norms* dan *perceived behavioral control* peserta senam aerobik untuk menjaga kebugaran tubuh seluruhnya positif, maka *intention* mereka dalam menjaga kebugaran tubuh melalui senam aerobik akan semakin kuat. Sebaliknya, jika *attitude toward behavior*, *subjective norms* dan *perceived behavioral control* peserta senam aerobik untuk menjaga kebugaran tubuh seluruhnya negatif, maka *intention* peserta senam aerobik akan semakin lemah. Ketiga determinan tersebut secara serempak berkontribusi terhadap *intention* dengan kekuatan pengaruh yang berbeda-beda.

Lain halnya jika terdapat variasi dari ketiga determinan tersebut dimana tidak seluruhnya positif atau negatif. Menurut teori *Planned Behavior*, walaupun dua dari ketiga determinan bernilai positif terhadap *intention* untuk menjaga kebugaran tubuh melalui senam aerobik, namun belum tentu *intention* peserta senam aerobik untuk menjaga kebugaran tubuh akan semakin kuat. Hal ini dikarenakan *intention* peserta senam aerobik bukan ditentukan berdasarkan jumlah determinan yang positif

terhadap perilaku, tetapi seberapa besar pengaruh masing-masing determinan terhadap *intention*. Oleh karena itu, masih terdapat kemungkinan bahwa walaupun dua determinan bernilai positif namun *intention* yang ditimbulkan justru lemah.

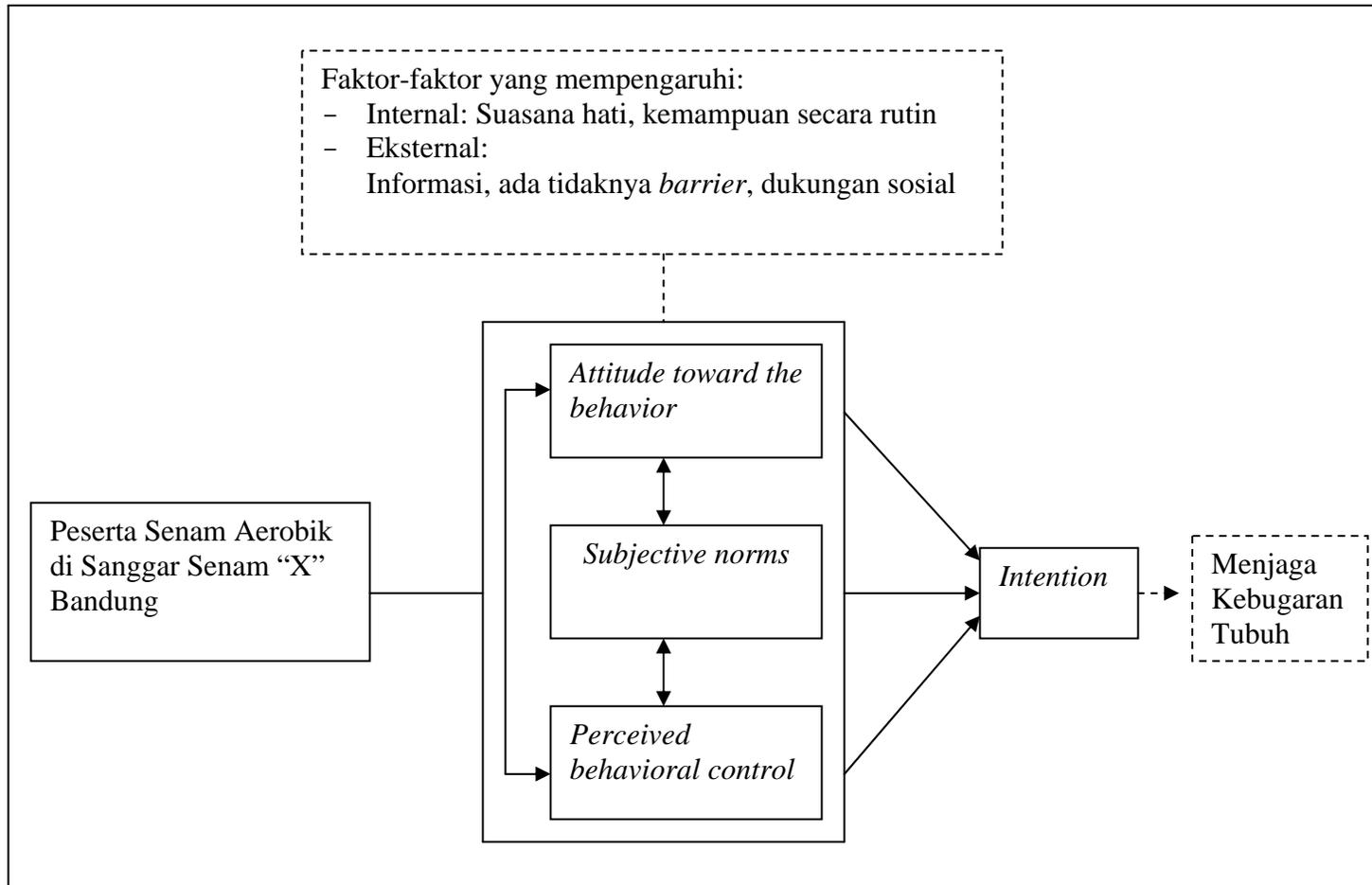
Jika *subjective norms* yang dimiliki individu terhadap suatu perilaku adalah positif, maka walaupun *attitude toward the behavior* dan *perceived behavioral control*-nya negatif, *intention* untuk menampilkan perilaku tersebut akan kuat karena *subjective norms* merupakan determinan yang memberikan pengaruh paling kuat bagi *intention*. Demikian pula halnya jika *subjective norms* yang dimiliki individu terhadap suatu perilaku adalah negatif, walaupun *attitude toward the behavior* dan *perceived behavioral control*-nya positif, *intention* untuk melakukan perilaku menjadi lemah karena *subjective norms* merupakan determinan yang memberikan pengaruh paling kuat bagi *intention*.

Attitude toward the behavior, *subjective norms*, dan *perceived behavioral control* juga saling berhubungan. Apabila hubungan antara *attitude toward the behavior* dan *subjective norms* erat, maka peserta senam aerobik yang memiliki sikap *favorable*, seperti tertarik untuk menjaga kebugaran tubuh melalui senam aerobik juga akan memiliki persepsi bahwa, keluarga, teman, pacar/suami dan instruktur menuntut mereka untuk menjaga kebugaran tubuh dan mereka bersedia untuk mematuhi orang-orang tersebut. Peserta senam aerobik yang mempersepsi bahwa keluarga, teman, pacar/suami, dan instruktur menuntut mereka untuk menjaga kebugaran tubuh melalui senam aerobik dan mereka bersedia mematuhi orang-orang tersebut maka sikapnya akan semakin tertarik untuk menjaga kebugaran tubuh.

Apabila terdapat hubungan yang erat antara *attitude toward the behavior* dan *perceived behavioral control*, maka peserta senam aerobik yang memiliki sikap *favorable*, seperti tertarik menjaga kebugaran tubuh juga akan memiliki persepsi bahwa menjaga kebugaran tubuh melalui senam aerobik mudah untuk dilakukan. Sebaliknya, jika peserta senam aerobik memiliki persepsi bahwa menjaga kebugaran tubuh melalui senam aerobik mudah untuk dilakukan, maka ia juga akan memiliki sikap tertarik untuk menjaga kebugaran tubuh melalui senam aerobik. Peserta senam aerobik yang memiliki sikap *unfavorable*, seperti merasa tidak tertarik untuk menjaga kebugaran tubuh melalui senam aerobik maka ia juga akan memiliki persepsi bahwa menjaga kebugaran tubuh melalui senam aerobik sulit untuk dilakukan.

Apabila terdapat hubungan yang erat antara *subjective norms* dan *perceived behavioral control*, maka peserta senam aerobik yang memiliki persepsi bahwa keluarga, teman, pacar/suami dan instruktur menuntut mereka untuk menjaga kebugaran tubuh melalui senam aerobik dan mereka bersedia mematuhi orang-orang tersebut, juga akan memiliki persepsi bahwa menjaga kebugaran tubuh melalui senam aerobik dirasakan mudah untuk dilakukan. Tuntutan ini dapat mendorong peserta senam aerobik bahwa menjaga kebugaran tubuh melalui senam aerobik dirasakan mudah.

Interaksi dari ketika determinan tersebut pada akhirnya akan ikut mempengaruhi kuat atau lemahnya *intention* peserta senam aerobik untuk menjaga kebugaran tubuh melalui senam aerobik. Skema kerangka pemikiran dapat digambarkan sebagai berikut :



Bagan 1.5 Kerangka Pemikiran

1.6 Asumsi

1. *Intention* untuk menjaga kebugaran tubuh melalui senam aerobik pada peserta senam aerobik di sanggar senam “X” Bandung dibentuk oleh determinan-determinan yaitu *attitude toward the behavior*, *subjective norms* dan *perceived behavioral control*.
2. Determinan-determinan *intention* pada peserta senam aerobik di sanggar senam “X” Bandung memiliki kekuatan yang berbeda-beda.
3. Peserta senam aerobik di Sanggar Senam “X” Bandung memiliki derajat *intention* dengan kekuatan yang berbeda-beda untuk menjaga kebugaran tubuh melalui senam aerobik.
4. Kekuatan dari ketiga determinan *intention* juga dipengaruhi oleh faktor-faktor yang mempengaruhi yaitu faktor internal dan eksternal.