

# JURNAL PROMOTIF PREVENTIF

## Faktor Karakteristik Individu dan *Body Appreciation* Yang Berhubungan Dengan Motivasi dan Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa di Kabupaten Banyuwangi Pada Masa Pandemi

### *Individual Characteristic Factors and Body Appreciation Related to Motivation of Physical Activity and Level of Physical Activity of Students in Banyuwangi Regency During the Pandemic*

Syafira Septika Nur Aisyah, Zaroh Ulfa Nur Aini, Ira Nurmala

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga

#### Article Info

##### Article History

Received: 18 Jan 2024

Revised: 03 Feb 2024

Accepted: 18 Feb 2024

#### ABSTRACT / ABSTRAK

*Motivation in physical activity has a very basic and crucial role in encouraging each individual to move and direct the actions they will take. This research aims to analyze the relationship between individual characteristic and body appreciation with physical activity motivation and physical activity levels of students in Banyuwangi Regency. This type of research is quantitative research with a cross sectional design which is then carried out by correlation analysis. The results of the research, there is a relationship between age, gender, and body appreciation with motivation for physical activity; there is a relationship between physical activity motivation and physical activity levels; there is no relationship between BMI, monthly expenses, and type of residence with physical activity.*

**Keywords:** *Adolescents; physical activity motivation; body appreciation; individual characteristic*

Motivasi dalam aktivitas fisik memiliki peran yang sangat dasar dan krusial untuk mendorong setiap individu untuk menggerakkan dan mengarahkan tindakan yang akan dilakukan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan karakteristik individu dan *body appreciation* dengan motivasi aktivitas fisik dan tingkat aktivitas fisik mahasiswa di Kabupaten Banyuwangi. Jenis penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional study* yang selanjutnya dilakukan analisis korelasi. Hasil penelitian yaitu terdapat hubungan antara usia, jenis kelamin, dan *body appreciation* dengan motivasi aktivitas fisik; ada hubungan motivasi aktivitas fisik dengan tingkat aktivitas fisik; tidak ada hubungan IMT, pengeluaran dalam sebulan, dan jenis tempat tinggal dengan motivasi aktivitas fisik.

**Kata kunci:** Remaja, Motivasi aktivitas fisik, apresiasi tubuh, karakteristik individu

#### Corresponding Author:

Name : Syafira Septika Nur Aisyah

Affiliate : Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga

Address : Jl. Dr. Ir. H. Soekarno, Mulyorejo, Kec. Mulyorejo, Surabaya, Jawa Timur 60115

Email : syafira.septika.nur-2020@fkm.unair.ac.id

## PENDAHULUAN

Aktivitas fisik menurut WHO (*World Health Organization*) didefinisikan sebagai setiap gerakan tubuh yang bersumber dari otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi baik yang dilakukan pada waktu senggang, perpindahan dari satu tempat ke tempat yang lain, atau sebagai bagian dari pekerjaan seseorang (WHO, 2022b). Berdasarkan data perkiraan global menunjukkan bahwa terdapat 1,4 miliar orang dewasa (27,5% dari populasi orang dewasa dunia) tidak memenuhi tingkat aktivitas fisik yang direkomendasikan untuk meningkatkan dan mempertahankan kesehatan mereka, bahkan di sebagian besar negara menunjukkan aktivitas fisik lebih besar pada jenis kelamin laki-laki daripada perempuan (WHO, 2022a). Sedangkan dalam lingkup nasional, berdasarkan Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, 35% penduduk di Indonesia memiliki kategori aktivitas fisik yang kurang yang dapat meningkatkan risiko kematian (Ferdiana, 2022).

Rendahnya aktivitas fisik penduduk Indonesia, tidak sebanding dengan pertumbuhan peningkatan jumlah penduduk dari tahun 2017 - 2018, yang mana pada tahun 2017 terdapat ±261 juta jiwa dan meningkat menjadi ±264 juta jiwa pada tahun 2018 (BPS, 2020). Sementara sebanyak 27,3% remaja di Indonesia berdasarkan hasil riset kesehatan dasar menerapkan perilaku sedentari dengan frekuensi 6 jam per hari, yang beresiko menyebabkan berbagai masalah kesehatan, seperti obesitas, diabetes, hipertensi, dan penyakit tidak menular lainnya (Nafi'ah & Nurlaella, 2022). Rendahnya aktivitas fisik dan tingginya perilaku sedentary dipengaruhi oleh arus globalisasi dan yang menyebabkan kemajuan-kemajuan di bidang teknologi dan informasi untuk menjelajah segala informasi ataupun peristiwa di seluruh dunia serta perubahan tatanan lingkungan yang menyulitkan remaja dalam melakukan aktivitas fisik di luar rumah (Meila et al., 2022). Aktivitas fisik akan lebih mudah terealisasi jika setiap individu memiliki motivasi untuk melakukan aktivitas fisik. Motivasi dalam aktivitas fisik merupakan hal yang dasar dan memegang peranan yang sangat krusial yang mampu mendorong setiap individu untuk menggerakkan dan mengarahkan perilaku maupun tindakan (Muda et al., 2022).

Permasalahan baru muncul dengan meningkatnya *sedentary life style* karena kondisi pandemi Covid-19 yang mana terdapat himbuan dari pemerintah terkait penerapan social distancing dan penutupan fasilitas publik untuk mengurangi kegiatan di luar rumah seperti sekolah, bekerja, dan bepergian jauh. Umumnya, *social distancing* merupakan penerapan praktik untuk menjaga jarak fisik dengan jarak 2 meter dari orang lain dan menghindari bersentuhan baik dengan orang maupun benda yang ada di tempat umum (Suryoadji & Nugraha, 2021). Hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Muda et al (2022) motivasi remaja melakukan fisik pada masa pandemi Covid-19 termasuk dalam kategori sedang dengan tingkat aktivitas fisik rendah. Namun, sebelum terjadi pandemi, Kabupaten Banyuwangi memiliki nilai aktivitas fisik yang cukup tinggi yaitu sebesar 81,01%. Angka tersebut membuat Kabupaten Banyuwangi menjadi salah satu daerah yang memiliki aktivitas tinggi (Risksdas, 2018). Selain itu, sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Januar dkk, menunjukkan tingkat partisipasi masyarakat dalam berolahraga di ruang terbuka hijau (RTH), rata-rata berkategori tinggi (Ramadan et al., 2021).

Karakteristik individu menjadi salah satu pengaruh motivasi aktivitas fisik. Pada penelitian yang telah dilakukan, gender memberikan hasil yang signifikan terhadap motivasi

aktivitas fisik, yang mana berdasarkan penelitian tersebut menyatakan laki-laki memiliki tingkat motivasi yang lebih tinggi dibandingkan perempuan (Sáez et al., 2021); umur memiliki hasil yang signifikan terhadap motivasi aktivitas fisik (Nagovitsyn et al., 2019), hal ini disebabkan karena adanya pendewasaan pemikiran yang membentuk motivasi untuk melakukan jenis-jenis aktivitas fisik; indeks massa tubuh memberikan hasil yang signifikan terhadap motivasi aktivitas fisik (Antony & Azeem, 2021), hasil dalam penelitian tersebut bergantung pada perasaan nyaman, kepuasan, ketertarikan, penghargaan dan juga pujian terhadap individu tersebut; tempat tinggal dan pengeluaran dalam sebulan memberikan hasil yang signifikan terhadap motivasi aktivitas fisik karena adanya perbedaan lingkungan sehingga berpengaruh terhadap motivasi yang terbentuk (Courtney et al., 2021). Sedangkan untuk penghargaan terhadap tubuh terhadap motivasi aktivitas fisik juga memiliki hasil yang signifikan (Tastan, 2022).

Dengan demikian, tujuan penelitian ini adakah untuk mengetahui hubungan karakteristik individu yang meliputi umur, gender, indeks massa tubuh (IMT), tempat tinggal dan pengeluaran dalam sebulan serta apresiasi bentuk tubuh yang merupakan faktor eksternal terhadap motivasi aktivitas fisik. Manfaat penelitian ini adalah untuk menggambarkan karakteristik individu (umur, gender, indeks massa tubuh, tempat tinggal, dan pengeluaran dalam sebulan) dan apresiasi bentuk tubuh di Kabupaten Banyuwangi selama masa pandemi.

## BAHAN DAN METODE

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain studi *cross sectional study* karena sangat cocok untuk melihat hubungan antara variabel dependen (umur, gender, indeks massa tubuh, tempat tinggal, dan pengeluaran dalam sebulan) dan variabel independen (motivasi aktivitas fisik). Analisis yang digunakan menggunakan uji *chi-square* untuk seluruh variabel karakteristik individu dengan motivasi aktivitas fisik. sedangkan variabel *body appreciation* dengan motivasi aktivitas fisik dan variabel motivasi aktivitas fisik dengan aktivitas fisik dianalisis dengan korelasi Spearman.

Pengambilan data dilakukan pada tanggal 25 Mei – 23 Juli 2022 yang berlokasi di perguruan tinggi terpilih di Kabupaten Banyuwangi, yang mana pengumpulan data dilajukan dengan menggunakan kuisisioner *Body Appreciation Scale* untuk mengukur variabel *body appreciation* dengan nilai *Cronbach's Alpha* 0,87 (Hosseini et al., 2018), kuisisioner *Sport Motivation Scale* (SMS) untuk mengukur motivasi aktivitas fisik dengan nilai *Cronbach's Alpha* 0,851 (Hidayatullah, 2017), dan kuisisioner *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) dengan nilai *Cronbach's Alpha* 0,884 (Dharmansyah & Budiana, 2021) yang disebarkan secara *online* yang selanjutnya akan dilakukan analisis korelasi dengan menggunakan SPSS. Populasi penelitian yang digunakan adalah seluruh mahasiswa di perguruan tinggi Kabupaten Banyuwangi Tahun 2022 baik dari perguruan tinggi negeri dan dari perguruan tinggi swasta.

Dengan besarnya populasi yang akan diteliti sebesar 17.672 mahasiswa maka diperlukan penentuan besar sampel untuk menyederhanakan populasi yang diambil. Besar sampel dihitung dengan menggunakan teknik *multistage sampling*. Pada tahap pertama dilakukan pengacakan perguruan tinggi dengan menggunakan metode *stratified random sampling*, tahap kedua dilakukan pengacakan jurusan dengan melakukan klasifikasi yang disesuaikan dengan tingkat aktivitas fisik masing-masing mahasiswa, dan pada tahap ketiga dilakukan pengacakan semester dengan menggunakan *systematic sampling*, dan tahap terakhir

dilakukan pengacakan mahasiswa dengan menggunakan *simple random sampling*. Rumus dalam pengambilan sampel menggunakan rumus Lemeshow dan dihasilkan jumlah sampel minimal yaitu 376 responden dengan rincian terdapat 2 perguruan tinggi negeri dengan total sampel sebesar 131 mahasiswa dan 2 perguruan tinggi swasta dengan total sampel sebesar 243 mahasiswa.

Adapun kriteria yang harus dipenuhi sebagai sampel terdiri dari 2 kriteria, yaitu kriteria inklusi yang meliputi, (1) berdomisili di Banyuwangi, (2) Mahasiswa aktif. Sedangkan kriteria eksklusi terdiri dari (1) sudah menikah, (2) mempunyai cacat fisik luar yang dapat menghambat gerak tubuh.

## HASIL

### Analisis Univariat

**Tabel 1.** Karakteristik Responden

	Karakteristik	n	%
Jenis Kelamin	Laki-laki	166	43,8
	Perempuan	213	56,2
Usia	18	14	3,7
	19	55	14,5
	20	113	29,8
	21	86	22,7
	22	78	20,6
	23	27	7,1
	24	6	1,6
Jenis Tempat Tinggal	Asrama	8	2,1
	Bersama orang tua/keluarga	280	73,9
	Kos bersama teman	41	10,8
	Kos sendiri	50	13,2
IMT	Berat badan berlebih	48	12,7
	Berat badan kurang	97	25,6
	Berat badan normal	221	58,3
	Obesitas	13	3,4
Pengeluaran dalam sebulan	>Rp1.500.000	33	8,7
	Rp1.000.000 – Rp1.500.000	55	14,5
	Rp500.000 – Rp1.000.000	178	47
	<b>Total</b>	<b>379</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Primer, 2022

Tabel 1. Menjelaskan terkait karakteristik responden yang terdiri dari variabel jenis kelamin, usia. Jenis tempat tinggal, Indeks Massa Tubuh (IMT), dan pengeluaran dalam sebulan yang disajikan menggunakan data univariat. Variabel pertama, yaitu jenis kelamin dibagi menjadi 2 kelompok yaitu laki-laki dan perempuan dengan responden yang paling mendominasi yaitu perempuan sebesar 56,2%, sedangkan laki-laki sebesar 43,8%. Variabel kedua yaitu usia terdiri dari usia 18 sampai 24 tahun. Responden paling banyak berada pada

usia 20 tahun sebesar 29,8% dan yang paling sedikit berada pada usia 24 tahun sebesar 1,6%. Variabel ketiga yaitu jenis tempat tinggal memiliki 4 kategori, diantaranya asrama, tinggal bersama orang tua/keluarga, kos bersama teman, dan kos sendiri. Kategori yang memiliki responden terbanyak dari variabel tempat tinggal yaitu kategori tinggal bersama orang tua/keluarga sebesar 73,9%, sedangkan responden dengan jumlah sedikit bertempat tinggal di asrama, sebesar 2,1 %.

Variabel keempat yaitu Indeks Massa Tubuh (IMT) yang dibagi menjadi 4 kategori diantaranya berat badan lebih, berat badan kurang, normal, dan obesitasi. Sebagian besar responden memiliki berat badan normal, dengan presentase sebesar 58,3%, dan paling sedikit memiliki status obesitas dengan presentase sebesar 3,4%. Variabel terakhir yaitu pengeluaran dalam sebulan yang terbagi dalam 3 kelompok yaitu responden dengan pengeluaran >Rp1.500.000; responden dengan pengeluaran sebesar Rp1.000.000 – Rp1.500.000; dan responden dengan pengeluaran Rp500.000 – Rp1.000.000. Berdasarkan hasil analisis univariate, di dapatkan responden dengan pengeluaran sebesar Rp500.000 – Rp1.000.000 / bulan paling mendominasi dengan persentase sebesar 47%, sedangkan paling sedikit ada dalam kategori >Rp1.500.000 (tabel 1).

**Tabel 2.** Distribusi Responden Berdasarkan *Body Appreciation*, Motivasi Aktivitas Fisik, dan Aktivitas Fisik

	Variabel	Frekuensi	%
<i>Body Appreciation</i>	Rendah	63	16,6
	Sedang	267	70,4
	Tinggi	49	12,9
Motivasi Aktivitas Fisik	Rendah	60	15,8
	Sedang	252	66,5
	Tinggi	67	17,7
Aktivitas Fisik	Rendah	47	12,4
	Sedang	122	32,2
	Tinggi	210	55,4
	<b>Total</b>	<b>379</b>	<b>100</b>

Sumber: Data Primer (diolah), 2022

Pada tabel 2 terdapat distribusi data univariat terkait variabel *Body Appreciation*, Motivasi Aktivitas Fisik, dan Aktivitas Fisik. Berdasarkan tabel tersebut diketahui bahwa, sebagian besar responden memiliki apresiasi dalam kategori sedang terkait persepsi terhadap tubuh masing-masing respon dengan persentase sebesar 70,4%, dan secara berturut-turut yaitu apresiasi rendah dengan persentase 63 %, dan apresiasi tinggi dengan persentase 12,9%. Berdasarkan variabel motivasi dalam melakukan aktivitas fisik yang dikelompokkan menjadi motivasi kategori rendah, sedang dan tinggi. Distribusi paling dominan berada pada kategori motivasi sedang dengan persentase sebesar 66,5%, dan berturut-turut motivasi tinggi sebesar 17,7%, dan motivasi rendah dengan persentase 15,8%.

Sedangkan distribusi responden berdasarkan tingkat aktivitas fisik, pengkategorian tersebut terdiri dari rendah, sedang, dan tinggi berdasarkan *Guideline for Data Processing and Analysis of the IPAQ*. Responden mendominasi dalam kategori aktivitas tinggi yaitu sebesar

55,4%, dan berturut turut yaitu tingkat aktivitas fisik sedang sebesar 32,3%, serta tingkat aktivitas rendah sebesar 12,4% (tabel 2).

### Analisis Bivariat

Pada tabel 5 disajikan tabulasi antara variabel jenis kelamin yang terdiri dari laki-laki dan perempuan dengan motivasi aktivitas fisik yang terdiri dari dari kategori rendah, sedang, dan tinggi. Dari hasil tabulasi silang di dapatkan *p-value* sebesar 0,000 dengan representasi terdapat hubungan yang signifikan antara variabel jenis kelamin dengan motivasi aktivitas fisik.

**Tabel 3.** Hasil Tabulasi Karakteristik Individu dengan Motivasi Aktivitas Fisik

Variabel	Kategori Motivasi Aktivitas Fisik						Total		<i>p-value</i>
	Rendah		Sedang		Tinggi		n	%	
	n	%	n	%	n	%			
Jenis Kelamin									
Laki-laki	15	9	103	62	48	28,9	166	100	0,000
Perempuan	45	21,1	149	70	19	8,9	213	100	
Usia (tahun)									
18	2	14,3	11	78,6	1	7,1	14	100	0,006
19	12	21,8	35	63,6	8	14,5	55	100	
20	19	16,8	78	73,3	16	14,2	113	100	
21	8	9,3	63	73,3	15	17,4	86	100	
22	15	19,2	51	65,4	12	15,4	78	100	
23	3	11,1	13	48,1	11	40,7	27	100	
24	1	16,7	1	16,7	4	66,7	6	100	
Tempat Tinggal									
Asrama	0	0	5	62,5	3	37,5	8	100	0,098
Bersama Orang Tua/Keluarga	41	14,6	186	66,4	53	18,9	280	100	
Kos Bersama Teman	11	26,8	23	56,1	7	17,1	41	100	
Kos Sendiri	8	16	38	76	4	8	50	100	
IMT									
<i>Underweight</i>	15	15,4	70	72,2	12	12,4	97	100	0,759
Berat badan normal	35	15,8	144	65,2	42	19	221	100	
<i>Overweight</i>	8	16,7	29	60,4	11	22,9	48	100	
Obesitas	2	15,4	9	69,2	2	15,4	13	100	
Pengeluaran dalam Sebulan									
<Rp500.000	14	12,4	78	69	21	18,6	113	100	0,511
Rp500.000 – Rp1.000.000	29	16,3	123	69,1	26	14,6	178	100	
Rp1.000.000 – Rp1.500.000	10	18,2	32	58,2	13	23,6	55	100	
>Rp1.500.000	7	21,2	19	57,6	7	21,2	33	100	

Sumber: Data Primer (diolah), 2022

Tabel 3 menyajikan hasil tabulasi silang antara variabel usia yang terdiri dari usia 18 sampai 24 tahun dengan motivasi aktivitas fisik yang terdiri dari kategori rendah, sedang,

tinggi. Dari hasil tabulasi silang di dapatkan nilai *p-value* sebesar 0,006 dengan representasi terdapat hubungan antara variabel usia dengan motivasi aktivitas fisik. Tabulasi silang antara jenis tempat tinggal yang terdiri dari asrama, bersama orang tua/keluarga, kos bersama teman, dan kos sendiri dengan variabel motivasi aktivitas fisik dengan kategori rendah, sedang, dan tinggi. Dari hasil tabulasi silang di dapatkan nilai *p-value* sebesar 0,098 yang berarti tidak terdapat hubungan yang signifikan antara variabel jenis tempat tinggal dan motivasi aktivitas fisik.

Pada hasil tabulasi silang antara variabel Indeks Masa Tubuh (IMT) yang terdiri dari *underweight*, berat badan normal, *overweight*, dan obesitas dengan variabel motivasi aktivitas fisik yang dikategorikan rendah, sedang, dan tinggi. Dari hasil tabulasi silang didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,759 yang menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan motivasi aktivitas fisik. Pada hasil tabulasi silang antara variabel pengeluaran dalam sebulan yang terdiri dari <Rp500.000, Rp500.000 – Rp1.000.000, Rp1.000.000 – Rp1.500.000, dan >Rp1.500.000 dengan kategori motivasi aktivitas fisik dengan kategori rendah, sedang, dan tinggi. Berdasarkan hasil tabulasi silang di dapatkan nilai *p-value* sebesar 0,551 yang menunjukkan hubungan yang tidak signifikan antara variabel pengeluaran dalam sebulan dengan motivasi aktivitas fisik (tabel 3).

**Tabel 4.** Uji Spearman antara Motivasi Aktivitas Fisik dengan *Body Appreciation*

	<b>Spearman's rho</b>	<b>Motivasi Aktivitas Fisik</b>
	Correlation Coefficient	0,178**
<b>Body Appreciation</b>	Sig. (2 tailed)	0,001
	n	379

Sumber: Data Primer (diolah), 2022

Hasil analisis pada tabel 4 antara variabel *body appreciation* dengan variabel motivasi aktivitas fisik dengan menggunakan analisis *spearman's rho*. Berdasarkan hasil perhitungan di dapatkan nilai *p-value* sebesar 0,001 yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara variabel *body appreciation* dengan variabel motivasi aktivitas fisik. Selain itu, untuk nilai dari koefisien korelasi sebesar 0,178 yang bermakna hubungan yang sangat lemah dan positif sehingga perubahan pada *body appreciation* akan berbanding lurus dengan motivasi aktivitas fisik.

**Tabel 5.** Uji Spearman antara Motivasi Aktivitas Fisik dengan Tingkat Aktivitas Fisik

	<b>Spearman's rho</b>	<b>Tingkat Aktivitas Fisik</b>
	Correlation Coefficient	0,191**
Motivasi Aktivitas Fisik	Sig. (2 tailed)	0,000
	n	379

Sumber: Data Primer (diolah), 2022

Hasil analisis pada tabel 5 antara variabel motivasi aktivitas fisik dengan tingkat aktivitas fisik yang menggunakan analisis *spearman's rho*. Berdasarkan hasil perhitungan didapatkan nilai *p-value* sebesar 0,000 yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara variabel motivasi aktivitas fisik dengan tingkat aktivitas fisik. Selain itu untuk nilai dari koefisien korelasi sebesar 0,191 yang bermakna hubungan yang sangat lemah dan positif

sehingga perubahan pada motivasi aktivitas fisik akan berbanding lurus dengan tingkat aktivitas fisik.

## PEMBAHASAN

Jenis kelamin berhubungan signifikan dengan motivasi aktivitas fisik. Penelitian lain yang sejalan dengan hasil penelitian ini yaitu penelitian yang dilakukan di Universitas Vizcaya dengan nilai p-value sebesar 0,000, hasil tersebut didasarkan pada aspek budaya yang di tandai dengan ekspektasi yang lebih besar dari aktivitas fisik laki-laki seperti kesehatan, kompetisi, dan permainan (Sáez et al., 2021). Tingkat motivasi yang tinggi untuk melakukan aktivitas fisik pada mahasiswa di Banyuwangi, dilatarbelakangi oleh fasilitas olahraga seperti tempat gym yang banyak digemari dan dikunjungi oleh mahasiswa laki-laki. Begitu juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Wilczynska et al., (2021) yang menemukan terdapat perbedaan jenis kelamin dengan motivasi aktivitas fisik yang disebabkan oleh perbedaan preferensi gender, yang mana perempuan lebih termotivasi dalam hal kebersamaan, penampilan, kepercayaan diri, melarikan diri dari masalah, dan pengelolaan stress selama masa pandemi.

Usia berhubungan signifikan dengan motivasi aktivitas fisik. Penelitian lain yang sejalan dengan hasil penelitian ini adalah penelitian yang dilakukan oleh Nagovitsyn et al., (2019), yang mana diungkapkan bahwa pekerja muda memiliki tingkat motivasi aktivitas fisik yang lebih tinggi. Semakin bertambahnya umur, akan menyebabkan pematangan baik dalam hal seksual maupun pemikiran yang lebih dewasa, sehingga hal tersebut menjadi sebab perbedaan sudut pandang setiap usia dalam menentukan keputusan untuk dirinya sendiri, baik dari segi kesehatan, psikologis, sisi administratif, dan estetika.

Jenis tempat tinggal tidak berhubungan signifikan dengan motivasi aktivitas fisik. Hal tersebut disebabkan karena lingkungan sekitar belum mampu mempengaruhi keputusan dari mahasiswa. Selain itu, padatnya kegiatan mahasiswa di Banyuwangi menjadi salah satu penyebab kurangnya motivasi untuk melakukan aktivitas fisik, dan jika terdapat waktu longgar, mereka cenderung memilih untuk beristirahat untuk mempersiapkan energi pada kegiatan berikutnya. Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Courtney et al., (2021), yang mana terdapat hubungan antara variabel jenis tempat tinggal dengan motivasi aktivitas fisik, yang disebabkan oleh perbedaan lingkungan yang menimbulkan perbedaan motivasi yang terbentuk.

Indeks Massa Tubuh (IMT) pada penelitian ini tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan motivasi aktivitas fisik, hal tersebut dilatarbelakangi oleh mahasiswa yang jarang atau bahkan tidak pernah menghitung indeks massa tubuh mereka, sehingga IMT tidak menjadi tolak ukur dalam memotivasi mahasiswa dalam melakukan aktivitas fisik. Penelitian lain yang dilakukan oleh Zhang et al., (2021) juga menunjukkan hasil tidak menunjukkan hubungan yang signifikan antara dua variabel tersebut, karena setiap individu memiliki persepsi ideal yang berbeda dari tubuh mereka masing-masing.

Variabel pengeluaran dalam sebulan dalam penelitian ini tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan motivasi aktivitas fisik yang disebabkan oleh pengeluaran oleh mahasiswa dominan digunakan untuk kebutuhan perkuliahan mereka dan untuk memenuhi kebutuhan sandang, pangan, dan papan. Sehingga uang yang dimiliki tidak cukup untuk digunakan menikmati fasilitas olahraga. Selain itu, untuk melakukan aktivitas fisik mahasiswa



di Banyuwangi tidak memerlukan biaya atau pengeluaran dalam jumlah besar. Penelitian lain yang dilakukan oleh Courtney et al., (2021) menunjukkan hasil yang berhubungan signifikan antara pengeluaran dalam sebulan dengan motivasi aktivitas fisik.

Variabel *body appreciation* dalam penelitian ini menunjukkan hubungan yang signifikan dengan variabel motivasi aktivitas fisik. Penelitian lain yang sejalan dengan penelitian ini yaitu penelitian yang dilakukan oleh Tastan (2022), yang mana variabel *body appreciation* memiliki peran yang signifikan terhadap terbentuknya motivasi aktivitas fisik. Citra tubuh positif yang terfokus secara internal, ditandai dengan rasa syukur, rasa hormat, penerimaan, dan cinta terhadap tubuh terlepas dari penampilan fisiknya (Tylka & Wood-Barcalow dalam Cox et al., 2019). Citra tubuh yang positif telah dikaitkan dengan frekuensi olahraga yang lebih besar ketika motif penampilan untuk berolahraga rendah (Homan & Tylka dalam Cox et al., 2019). Apresiasi tubuh, ciri dan citra tubuh yang positif yang mencakup menerima, mempertahankan opini yang baik terhadap tubuh, dan menghormati tubuh dengan memperhatikan kebutuhannya dan terlibat dalam perilaku hidup sehat (Cox et al., 2019).

Variabel motivasi aktivitas fisik dalam penelitian ini memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat aktivitas fisik. Penelitian lain yang sejalan dengan penelitian yaitu penelitian yang dilakukan oleh Mahony et al., (2019). Hal yang melatarbelakangi tingginya aktivitas fisik di Banyuwangi yaitu Pemerintah Kabupaten Banyuwangi dan Komunitas Pecinta Olahraga banyak menyelenggarakan kegiatan yang berkaitan dengan fisik, seperti kegiatan *coaching clinic*, senam bersama, dan lain-lain.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan, maka terdapat hubungan variabel usia, jenis kelamin, dan *body appreciation* dengan motivasi aktivitas fisik. Selain itu, motivasi aktivitas fisik juga berhubungan signifikan dengan tingkat aktivitas fisik mahasiswa di Kabupaten Banyuwangi pada masa pandemi. Namun, untuk variabel besar pengeluaran dalam sebulan, Indeks Massa Tubuh (IMT), dan jenis tempat tinggal tidak berhubungan signifikan dengan motivasi aktivitas fisik. Dengan demikian, perguruan tinggi serta stakeholder terkait di Kabupaten Banyuwangi dapat memberikan fasilitas yang dapat mendukung meningkatnya motivasi aktivitas fisik mahasiswa, seperti tempat yang nyaman dan disesuaikan dengan tren pada zaman modern seperti sekarang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Antony, V. C., & Azeem, K. (2021). Association of physical activity on exercise motivation and body mass index among university students. *Physical Education of Students*, 25(2), 129-135. <https://doi.org/10.15561/20755279.2021.0208>
- BPS. (2020). *Jumlah Penduduk Pertengahan Tahun (Ribuan Jiwa), 2018-2020*. Badan Pusat Statistik. <https://www.bps.go.id/indicator/12/1975/2/jumlah-penduduk-pertengahan-tahun.html>
- Courtney, J. B., Li, K., Nelson, T. L., Nuss, K. J., Haynie, D. L., Iannotti, R. J., & Simons-Morton, B. G. (2021). Autonomous motivation and action planning are longitudinally associated with physical activity during adolescence and early adulthood. *Psychology of Sport and Exercise*, 56, 101974. <https://doi.org/10.1016/J.PSYCHSPORT.2021.101974>

- Cox, A. E., Ullrich-French, S., Tylka, T. L., & McMahon, A. K. (2019). The roles of self-compassion, body surveillance, and body appreciation in predicting intrinsic motivation for physical activity: Cross-sectional associations, and prospective changes within a yoga context. *Body Image, 29*. <https://doi.org/10.1016/j.bodyim.2019.03.002>
- Dharmansyah, D., & Budiana, D. (2021). Indonesian Adaptation of The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ): Psychometric Properties. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia, 7*(2), 159–163. <https://doi.org/10.17509/jpki.v7i2.39351>
- Ferdiana, R. D. (2022). *Sedentary Behavior Vs Aktifitas Fisik*. Kementerian Kesehatan. [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/2663/sedentary-behavior-vs-aktifitas-fisik](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2663/sedentary-behavior-vs-aktifitas-fisik)
- Hidayatullah, Z. Z. T. (2017). *Studi Komparasi Motivasi Atlet yang Mengikuti Olahraga Rugby Berdasarkan Gender* [Universitas Pendidikan Indonesia]. <https://repository.upi.edu/33925/>
- Hosseini, S., Karimi, M., & Rabiei, M. (2018). Psychometric Properties and Validation of Body Appreciation Scale (BAS). *Zahedan Journal of Research in Medical Sciences, In Press*(In Press). <https://doi.org/10.5812/zjrms.9500>
- Mahony, R., Blake, C., Matthews, J., Donnoghue, G. O., & Cunningham, C. (2019). Physical activity levels and self-determined motivation among future healthcare professionals: Utility of the Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire (BREQ-2). *Physiotherapy Theory and Practice, 35*(9). <https://doi.org/10.1080/09593985.2018.1457112>
- Meila, A. S. B., Bachtiar, F., Condrowati, C., & Nazhira, F. (2022). Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh pada Remaja. *Physiotherapy Health Science (PhysioHS), 4*(2). <https://doi.org/10.22219/physiohs.v4i2.22587>
- Muda, I., Hendrayana, Y., Ramanian, N. S., & Hasan, M. F. (2022). Analisis Tingkat Motivasi Aktivitas Fisik Siswa saat Pandemi Covid-19 Bandung. *Jurnal Sains Keolahragaan Dan Kesehatan, 7*(2), 93–104. <https://doi.org/10.5614/jskk.2022.7.2.4>
- Nafi'ah, N., & Nurlaella, E. H. (2022). Perilaku Sedentari dan Determinannya. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia, 5*(12), 1498–1505. <https://doi.org/10.31934/mppki.v2i3>
- Nagovitsyn, R. S., Tutolmin, A. V., Maksimov, Y. G., Dimova, I. A., Karoyan, A. A., Skryabina, D. Y., & Volkov, S. A. (2019). Motivation for physical activity of people of different ages. *Gazzetta Medica Italiana Archivio per Le Scienze Mediche, 178*(10), 799–806. <https://doi.org/10.23736/S0393-3660.18.03965-7>
- Ramadan, J., Farhanto, G., & Setiawan, W. (2021). Studi Analisis Partisipasi Masyarakat Dalam Berolahraga Di Rth Se-Kabupaten Banyuwangi. *SPRINTER : Jurnal Ilmu Olahraga, 2*(1).
- Riskesdas. (2018). Laporan Provinsi Jawa Timur RISKESDAS 2018. In *Kementerian Kesehatan RI*.
- Sáez, I., Solabarrieta, J., & Rubio, I. (2021). Motivation for physical activity in university students and its relation with gender, amount of activities, and sport satisfaction. *Sustainability (Switzerland), 13*(6). <https://doi.org/10.3390/su13063183>
- Suryoadji, K., & Nugraha, D. (2021). Aktivitas Fisik pada Anak dan Remaja selama Pandemi COVID-19: Sebuah Tinjauan Sistematis. *Khazanah: Jurnal Mahasiswa, 13*(1), 24–29. <https://doi.org/10.20885/khazanah.vol13.iss1.art3>
- Tastan, Z. (2022). Body Appreciation and Attitudes towards Healthy nutrition a Predictor of Adolescent Athletes' Motivation to Participate in Physical Activities. *INTERNATIONAL JOURNAL OF PEDIATRICS-MASHHAD, 10*(4).

- WHO. (2022a). *Global status report on physical activity 2022*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240059153>
- WHO. (2022b). *Physical Activity*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Wilczynska, D., Li, J., Yang, Y., Fan, H., Liu, T., & Lipowski, M. (2021). Fear of COVID-19 changes the motivation for physical activity participation: Polish-Chinese comparisons. *Health Psychology Report, 9*(2), 138-148. <https://doi.org/10.5114/hpr.2021.105007>
- Zhang, J., Gu, X., Zhang, X., Lee, J., Chang, M., & Zhang, T. (2021). Longitudinal effects of motivation and physical activity on depressive symptoms among college students. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 18*(10). <https://doi.org/10.3390/ijerph18105121>