

PROFILING MOTIVASI DAN AKTIVITAS FISIK MASYARAKAT SUKODONO SIDOARJO

Ahmad Wildan Febri Alfani

S1 Ilmu Keolahragaan, fakultas ilmu keolahragaan dan kesehatan, universitas negeri surabaya
ahmad.18117@mhs.unesa.ac.id

Hijrin Fithroni

S1 Ilmu Keolahragaan, fakultas ilmu keolahragaan dan kesehatan, universitas negeri surabaya
hijrinfithroni@unesa.ac.id

Abstrak

Motivasi merupakan aspek psikologi yang berperan penting untuk memulai dan menggerakkan bagi para pelaku olahraga. Agar bisa menghindari penyakit seperti obesitas maka diperlukan aktivitas fisik dengan baik. Aktivitas fisik merupakan bagian dari latihan yang terstruktur dan berulang. Aktivitas fisik yang baik dilakukan sebanyak 150 menit/minggu. Tujuan umum dari penelitian ini yaitu menyajikan data mengenai motivasi dan kualitas aktivitas fisik masyarakat Sukodono Sidoarjo. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif deskriptif. Dalam penelitian ini terdapat populasi sebanyak 760 orang, peneliti menggunakan sampel sebanyak 29 orang dengan usia (18 – 21 tahun) pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data melalui kuesioner motivasi dan kuesioner aktivitas fisik yang dibagikan secara langsung kepada sampel penelitian. Hasil analisis data diperoleh nilai rata – rata motivasi beraktivitas fisik sebesar 30,413 (berkategori sedang) dan nilai rata – rata kualitas beraktivitas fisik 768,675 (berkategori sedang). Maka dapat disimpulkan, bahwa tingkat motivasi masyarakat berada di kategori sedang dan kualitas beraktivitas fisik masyarakat berada di kategori sedang.

Kata kunci: Motivasi, Aktivitas fisik

Abstract

Motivation is a psychological aspect that plays an important role in starting and moving sports players. In order to avoid diseases such as obesity, good physical activity is needed. Physical activity is part of a structured and repetitive exercise. Good physical activity is done as much as 150 minutes / week. The general objective of this research is to present data regarding the motivation and quality of physical activity of the people of Sukodono Sidoarjo. This study uses a descriptive quantitative research method. In this study there was a population of 760 people, researchers used a sample of 29 people with ages (18-21 years) sampling using purposive sampling technique. Data collection techniques through motivational questionnaires and physical activity questionnaires which were distributed directly to the research sample. The results of data analysis obtained an average value of motivation for physical activity of 30.413 (medium category) and an average value of the quality of physical activity 768.675 (medium category). So it can be concluded, that the level of community motivation is in the medium category and the quality of people's physical activities is in the medium category.

Keywords: Motivation, Physical activity

PENDAHULUAN

Olahraga adalah salah satu kebutuhan yang dibutuhkan bagi tubuh. Olahraga bisa dijadikan aktivitas agar tubuh menjadi sehat selama dilakukan dengan takaran yang tepat. Olahraga mempunyai citra yang penting di kehidupan, hal ini disebabkan olahraga mempunyai manfaat untuk menjaga kebugaran serta kesehatan tubuh. *World Health Organization* (WHO) menyebutkan bahwa kegiatan fisik dan olahraga yang sehat mempunyai peran yang bisa menjaga kebugaran dan kebahagiaan hidup. Pada KBBI olahraga merupakan rangkaian tindakan pada tubuh dengan tujuan agar dapat membugarkan dan memelihara tubuh.

Kesehatan merupakan nikmat yang diberikan oleh Allah SWT secara gratis kepada semua makhluk hidup, maka sudah sepatutnya kita untuk menjaga tubuh kita tetap sehat. Olahraga yakni kegiatan jasmani yang perlu dilakukan secara teratur demi menjaga kondisi jasmani dan mempertahankan atau meningkatkan fungsi tubuh. Melanjutkan aktivitas fisik hingga usia tua dapat memperlambat pengeroposan tulang dan pelemahan pada otot saat usia tua (Haryanto & Welis, 2019).

Kesehatan dan olahraga terkait dengan peningkatan produktivitas masyarakat. Agar tubuh tetap segar dan kuat, setiap individu perlu rutin berolahraga minimal tiga kali seminggu. Manfaat olahraga menaikkan imunitas, menaikkan fungsi otak, meredakan stres & meredakan kolesterol. Olahraga sederhana yang bisa dijadikan alternatif untuk tetap sehat adalah jalan cepat, senam, renang, lari dan bersepeda (Pane, 2015).

Menurut WHO (*World Health Organization*) dalam saran mereka (2010), paling sedikit 150 menit dari total waktu setiap minggunya atau 30 menit setiap hari direkomendasikan untuk orang dewasa yang lebih tua. Jika melihat jawaban responden, mayoritas melakukan olahraga 1 sampai 2 kali sebulan dan 1 sampai 2 kali seminggu dan 10 sampai 20 menit dalam sekali olahraga.

“Obesitas adalah ketidakseimbangan antara jumlah makanan yang dimakan dengan pengeluaran energi (Wegiarti Sikalak, Laksmi Widajanti, 2017). Faktor penyebab obesitas adalah: aktivitas fisik, pilihan makanan bermacam, warisan kebiasaan makan dan gaya hidup keluarga, layanan kesehatan, genetika, umur, gender dan jajanan eksternal (Saraswati et al., 2021). Obesitas mampu menjadi alasan beraktivitas

fisik. Beban tubuh yang berat bisa menjadikan seseorang malas untuk beraktivitas, lebih memutuskan untuk makan, tiduran, bermain hp atau bermalasan. (Ashifa Mutia, Jumiyati, 2022).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, prevalensi obesitas pada penduduk berusia di atas 18 tahun di Indonesia sebesar 21,8%. Obesitas tertinggi di Provinsi Sulawesi Utara (30,2%), DKI Jakarta (29,8%), Maluku (19,9%), Papua (20,2%), Jawa Tengah (20,4%), Jawa Barat (23%) dan Jawa Timur 22,4% diikuti provinsi lainnya. Data tersebut menunjukkan tren peningkatan sejak tahun 2007, semakin tinggi dari 10,5% menjadi 11,5% pada tahun 2013 dan naik sekitar 10% pada tahun 2018. Prevalensi terendah di Kalimantan Barat (10,3%) (Riskesdas kementerian RI, 2018).

Penyelidikan obesitas di Kabupaten Sidoarjo sejumlah 38,30% atau kurang lebih 647.714 jiwa dan yang terkena obesitas sejumlah 37,80% atau kurang lebih 98.442 jiwa dengan jenis kelamin pria sejumlah 12,29% (31.572 jiwa) dan wanita sejumlah 17,11% (66.870 jiwa) (Dinas Kesehatan Kabupaten Sidoarjo, 2018).

Partisipasi adalah komitmen setiap individu atau kelompok dalam mendukung dan melaksanakan kegiatan yang dilaksanakan (Ibran, 2018). Partisipasi adalah contoh dari banyaknya orang yang terlibat dalam olahraga (Ramadhan et al., 2021).

Menurut penelitian yang dilakukan (Ramadhan et al., 2021) tingkat partisipasi masyarakat dalam berolahraga di RTH berkriteria rendah ini dikarenakan masyarakat yang datang banyak yang melakukan kegiatan diluar olahraga, seperti nongkrong, refreshing, jalan-jalan, cari makan di warung - warung yang ada di RTH, cari udara segar, cari hiburan, dan hanya duduk - duduk santai saja.

Menurut informan AE dalam penelitian (Rahadian et al., 2021) “Partisipasi masyarakat Indonesia dalam olahraga secara umum masih tergolong rendah. Kondisi ini cukup memprihatinkan mengingat olahraga merupakan aktivitas yang menyehatkan. Rendahnya partisipasi olahraga menunjukkan bahwa masyarakat belum sepenuhnya sadar akan pola hidup sehat melalui aktivitas olahraga secara rutin.”

Olahraga semakin terorganisir, sehingga peran olahraga dalam masyarakat semakin luas setiap tahunnya, bukan lagi untuk individu tetapi juga untuk kesehatan masyarakat. Olahraga terutama bertujuan

untuk meningkatkan kesehatan dan performa fisik. Latihan terutama ditujukan untuk meningkatkan kapasitas dan efisiensi fisik maksimum seseorang (Malm et al., 2019)

Berdasarkan uraian diatas penelitian ini dilakukan dengan tujuan menyajikan data mengenai motivasi dan kualitas beraktivitas fisik masyarakat Sukodono Sidoarjo.

METODE

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif menggunakan persentase dengan metode survey. Populasi sebanyak 760 orang dari warga Desa Pekarungan rw 14 Kecamatan Sukodono Sidoarjo, peneliti menggunakan sampel sebanyak 29 orang dengan usia (18 – 21 tahun) pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Teknik pengumpulan data melalui kuesioner motivasi dan kuesioner aktivitas fisik yang dibagikan secara langsung kepada sampel penelitian. Instrumen penelitian ini menggunakan kuesioner yang diadopsi dari (Kuswanto, 2012) dan IPAQ untuk mengukur tingkat aktivitas fisik.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil penelitian ini bertujuan untuk menyajikan data yang telah diperoleh selama penelitian terkait profiling motivasi dan aktivitas fisik masyarakat Sukodono Sidoarjo, yang diperoleh melalui kuesioner dengan jumlah pernyataan 11 butir dan pertanyaan 7 butir. Pada penelitian ini sampel adalah remaja usia akhir (18 – 21 tahun) sebanyak 29 orang. Untuk menentukan kategori pada tingkat motivasi dengan cara menentukan panjang interval. Panjang interval diperoleh dari nilai tertinggi dikurangi nilai terendah dibagi banyaknya kategori.

Tabel 1 Kategori Tingkat Motivasi

Panjang Interval	Kategori
18 - 24	Rendah
25 - 31	Sedang
32 - 36	Tinggi

Tabel 2 Hasil Distribusi Frekuensi Tingkat Motivasi

RENDAH	3	10.34%
SEDANG	11	37.93%
TINGGI	15	51.72%
Frekuensi	29	100.00%

Berdasarkan tabel 2 tentang hasil distribusi tingkat motivasi menunjukkan kategori rendah sejumlah 3 orang (10,34%), kategori sedang 11 orang (37,93%), kategori tinggi 15 orang (51,72%). Skor total 882 dan rata – ratanya 30,413 berada di kategori sedang.

Berdasarkan diagram 1 dan 2 menunjukkan bahwa masyarakat Sukodono Sidoarjo melakukan aktivitas fisik dipengaruhi faktor intrinsik diantaranya, menyalurkan bakat 64%, menambah pengetahuan 68%, menambah pengalaman 77%, menjaga kesehatan 95%, meningkatkan kebugaran 95%, dan untuk hobi seimbang 50%. Sedangkan faktor ekstrinsik dari dukungan orang tua 41%, dukungan guru 45%, ajakan teman 86%, ketersediaan fasilitas 73%, dan karena masyarakat 59%.

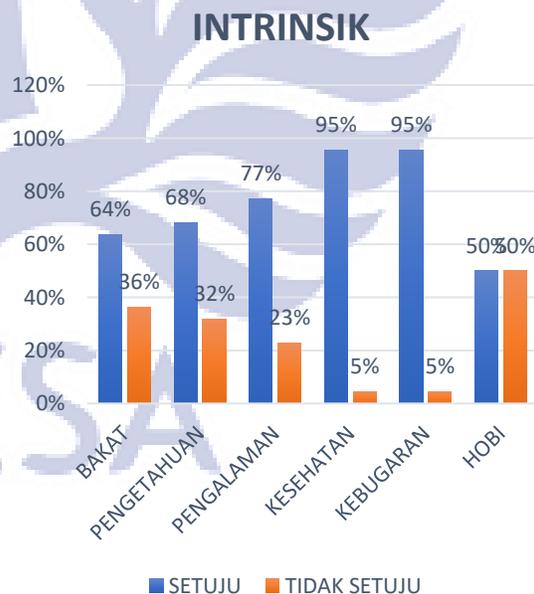


Diagram 1 Persentase Motivasi Intrinsik

EKSTRINSIK

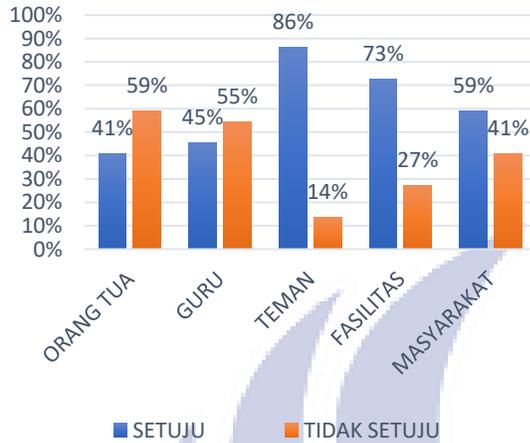


Diagram 2 Persentase Motivasi Ekstrinsik

Berikut adalah hasil dari kategori tingkat aktivitas fisik yang didapat dengan instrumen IPAQ. IPAQ merupakan kuesioner internasional yang dirancang untuk mengukur aktivitas fisik dalam 7 hari sebelumnya dan diukur dalam MET-menit/minggu. Jenis aktivitas fisik lebih spesifik nya terbagi menjadi aktivitas ringan, aktivitas sedang, dan aktivitas berat. Data dari kuesioner IPAQ dikategorikan dalam MET (Metabolic Equivalent of Task).

Tabel 3 Kategori Aktivitas Fisik

SKALA ORDINAL AKTIVITAS FISIK	
MET	KATEGORI
< 600 METs/Menit/Minggu	RENDAH
600 - 1499 METs/Menit/Minggu	SEDANG
≥ 1500 METs/Menit/Minggu	TINGGI

Tabel 4 Hasil Aktivitas Fisik

RINGAN	8	28%
SEDANG	19	66%
BERAT	2	7%
FREKUENSI	29	100%

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan tingkatan aktivitas fisik rendah sejumlah 8 orang (28%), sedang 19 orang (66%), tinggi 2 orang (7%). Skor total 22291,6 dan rata – rata 768,675 berkategori sedang.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian ini terlihat bahwa masyarakat Sukodono Sidoarjo terutama remaja usia akhir (18 – 21 tahun) melakukan aktivitas fisik untuk menjaga kesehatan dan meningkatkan kebugaran, hal ini dikarenakan pada masa pasca pandemi melakukan aktivitas fisik dapat meningkatkan imun dan daya tahan tubuh untuk mencegah terserang virus.

Berdasarkan nilai rata – rata tingkat motivasi beraktivitas fisik remaja berada pada kategori sedang dengan nilai 30,413 dan tingkatan beraktivitas fisik berkategori sedang dengan nilai rata – rata 768,675. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Ashifa Mutia, Jumiyati, 2022) yang menunjukkan aktivitas fisik siswa di SMP N 20 Kota Bengkulu sebagian besar adalah aktivitas sedang sebanyak 53 siswa (55,2%).

Penelitian ini juga sejalan dengan yang dilakukan (Widiyatmoko & Hadi, 2018) yang mana nilai aktivitas fisik rata – rata dari siswa siswi 1234,36 dimana nilai tersebut berada pada kategori sedang. Berdasarkan data dari (Riskesdas kementerian RI, 2018) kelompok usia 15 -19 tahun berkategori cukup beraktivitas fisik sebesar 50,4% dan 49,6% kurang. Sementara usia 20 – 24 tahun berkategori cukup sebesar 66,8% dan 33,2% kurang.

Dalam penelitian yang dilakukan (PUTRI, 2022) pada hasil sebaran aktivitas fisik pada kedua kelompok subjek yaitu sebagian besar memiliki aktivitas fisik berat. Pada subjek dengan status gizi normal terdapat 2 (4,2%) subjek memiliki aktivitas fisik ringan, 15 (31,3%) subjek memiliki aktivitas fisik sedang, dan 31 (64,6%) subjek memiliki aktivitas fisik berat. Sedangkan pada subjek dengan status gizi obesitas terdapat 9 (18,8%) subjek memiliki aktivitas fisik ringan, 10 (20,8%) subjek memiliki aktivitas fisik sedang, dan 29 (60,4%) subjek memiliki aktivitas fisik berat.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan (Rahmawati, 2020) Kesadaran akan pola hidup sehat rentan oleh beberapa faktor seperti wawasan, karakter sehat, lingkungan sehat dan status kesehatan.

Penduduk mempunyai wawasan pola hidup sehat yang cukup baik, namun tidak semua penduduk mempraktikkan kebiasaan hidup sehat dalam kehidupan sehari – hari. Seperti kebiasaan makan yang berantakan, kurang olahraga dan kurang tidur.

Berdasarkan penelitian (Delisle et al., 2013) temuan kami mendukung hipotesis bahwa remaja yang berpartisipasi dalam peningkatan aktivitas fisik cenderung tidak terlibat dalam perilaku berisiko kesehatan dan lebih cenderung terlibat dalam perilaku yang mempromosikan kesehatan.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Markuri & Salmi, 2022) tingkat aktivitas fisik juga berada di kategori sedang, Nilai rerata MET total pada kedua jenis kelamin mengindikasikan bahwa responden laki-laki maupun perempuan memiliki aktivitas pada level yang sedang. Rincian level aktivitas fisik pada masing-masing jenis kelamin menunjukkan baik responden laki-laki (60.61%) maupun perempuan (73.81%) lebih banyak melakukan aktivitas fisik dengan level sedang.

Hasil penelitian ini juga selaras dengan (Liando et al., 2021) bahwa kebanyakan responden yang diteliti memiliki tingkat aktivitas fisik sedang yaitu sebanyak 54 orang atau 47,8% dan paling sedikit responden dengan tingkat aktivitas fisik berat yaitu 26 orang atau 23.0%.

Dari penelitian yang dilakukan oleh (Al-hadist & Iriana, 2023) hasil perhitungan persentase data motivasi jurusan IPA didapatkan nilai sebesar 64,76% hasil ini menunjukan bahwa motivasi jurusan IPA terhadap pembelajaran penjas masuk kategori sedang. Penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang di lakukan (Salima, 2022) dimana berdasarkan hasil pengisian kuisioner tingkat aktivitas fisik berdasarkan IPAQ long form, didapatkan median tingkat aktivitas fisik subyek penelitian adalah 1113,5 METs-min/minggu. yang dapat dikategorikan ke tingkat sedang

Dalam (Riyanto & Mudian, 2019) mengatakan bahwa aktif beraktivitas fisik dapat membantu mewujudkan kapasitas emosional, kesehatan mental, dan spiritualitas seseorang dengan lebih baik.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat di simpulkan sebagai berikut:

1. Motivasi beraktivitas fisik masyarakat Sukodono sidoarjo berada di kategori sedang.
2. Kualitas beraktivitas fisik masyarakat Sukodono Sidoarjo berada di kategori sedang

Saran

Diharapkan masyarakat lebih meningkatkan aktivitas fisiknya agar dapat membuat lingkungan menjadi lebih sehat dan membuat aktivitas keseharian menjadi lebih baik serta dapat meningkatkan angka harapan hidup.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Hadist, G., & Iriana, D. A. (2023). *Tingkat Motivasi Berolahraga Di Sma Negeri 1 Subang*. 2(9), 6023–6030.
- Ashifa Mutia, Jumiyati, K. (2022). *Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19*. 11(September 2021), 26–34.
- Delisle, T. T., Werch, C. E., Wong, A. H., Bian, H., & Weiler, R. (2013). Relationship Between Frequency And Intensity Of Physical Activity And Health Behaviors Of Adolescents. *Journal Of School Health*, 80(3), 134–140. <https://doi.org/10.1111/J.1746-1561.2009.00477.X>
- Dinas Kesehatan Kabupaten Sidoarjo. (2018). Profil Kesehatan Kabupaten Sidoarjo Tahun 2018. *Dinas Kesehatan Sidoarjo*, 68.
- Haryanto, J., & Welis, W. (2019). *Minat Berolahraga Pada Kelompok Usia Middle Age Exercising Interest In The Middle Age Group Pendahuluan Pemerintah Indonesia Sejak Dahulu Telah Memberikan Perhatian Penuh Pada Pembinaan Pengembangan Olahraga Bagi Seluruh Masyarakat Indonesia . Hal Ini Ter*. 4(3).
- Ibran. (2018). Partisipasi Masyarakat Dalam Pembangunan Desa (Studi Di Desa Lerepako Kecamatan Laeya Kabupaten Konawe Selatan). *Jurnal Penelitian Pendidikan Geografi*, 3(2), 120–137.
- Kuswanto, Y. (2012). Lampiran 89. *Motivasi Siswa Kelas X Peserta Ekstrakurikuler Olahraga Sepakbola Di Sma Negeri 1 Sedayu Tahun Ajaran 2010/ 2011*, 89–100.
- Liando, L. E., Amisi, M. D., & Sanggelorang, Y. (2021). *Gambaran Aktivitas Fisik Mahasiswa*

- Semester Iv Fakultas Kesehatan Masyarakat Unsrat Saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi Covid -19 Pendahuluan Aktivitas Fisik Ialah (Who , 2010). Menurut Badan Kesehatan Segala Bentuk Dunia (Who) Kurangnya Bergerak / Ak. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(1), 118–128.
- Malm, C., Jakobsson, J., & Isaksson, A. (2019). Physical Activity And Sports—Real Health Benefits: A Review With Insight Into The Public Health Of Sweden. *Sports*, 7(5). <https://doi.org/10.3390/Sports7050127>
- Markuri, T. D., & Salmi. (2022). *Faktor Sosioekonomi Dan Tingkat Aktivitas Fisik Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19 : Studi Pada Siswa Smk*. 10(2), 194–200.
- Pane, B. S. (2015). Peranan Olahraga Dalam Meningkatkan Kesehatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 21(79), 1–4. <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/jpkm/article/view/4646>
- Putri, A. E. (2022). *Perbedaan Kualitas Tidur, Aktivitas Fisik, Asupan Energi Dan Zat Gizi Makro Pada Dewasa Dengan Status Gizi Normal Dan Obesitas Di Wilayah Puskesmas Kelurahan Paseban, Jakarta Pusat*. 1–102.
- Rahadian, A., Ma'mun, A., Berliana, B., Nuryadi, N., Mutohir, T. C., & Irianto, D. P. (2021). Gerakan Sport For All Kunci Keberhasilan Olahraga Indonesia. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (Jopi)*, 1(1), 78–95. <https://doi.org/10.54284/Jopi.V1i1.7>
- Rahmawati, M. (2020). *Survei Minat, Motivasi Dan Kesadaran Hidup Sehat Masyarakat Dalam Mengikuti Olahraga Rekreasi Melalui Car Free Day Di Kota Semarang Skripsi*.
- Ramadhan, J., Fahanto, H., & Setiawan, W. (2021). Olahraga Studi Analisis Partisipasi Masyarakat Dalam Berolahraga. *Jurnal Ilmu Olahraga*, 2(1), 139–144.
- Riskesdes Kemenkes RI, 2018. (2018). *Laporan_Nasional_Rkd2018_Final.Pdf*. In *Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan* (P. 674). http://labdata.litbang.kemkes.go.id/images/download/laporan/rkd/2018/laporan_nasional_rkd2018_final.pdf
- Riyanto, P., & Mudian, D. (2019). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Peningkatan Kecerdasan Emosi Siswa. *Journal Sport Area*, 4(2), 339–347. [https://doi.org/10.25299/Sportarea.2019.Vol4\(2\).3801](https://doi.org/10.25299/Sportarea.2019.Vol4(2).3801)
- Salima, Z. (2022). Hubungan Motivasi Berolahraga Dengan Tingkat Aktivitas Fisik Pada Mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran Uin Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun Ajaran 2021/2022 Disusun. In *γλϛ7* (Vol. 2, Issue 8.5.2017).
- Saraswati, S. K., Rahmaningrum, F. D., Pahsya, M. N. Z., Paramitha, N., Wulansari, A., Ristantya, A. R., Sinabutar, B. M., Pakpahan, V. E., & Nandini, N. (2021). Literature Review : Faktor Risiko Penyebab Obesitas. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 20(1), 70–74. <https://doi.org/10.14710/Mkmi.20.1.70-74>
- Wegiarti Sikalak, Laksmi Widajanti, R. A. (2017). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Obesitas Pada Karyawati Perusahaan Di Bidang Telekomunikasi Jakarta Tahun 2017. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (E-Journal)*, 5(3), 193–201.
- Widiyatmoko, F., & Hadi, H. (2018). Tingkat Aktivitas Fisik Siswa Di Kota Semarang. *Journal Sport Area*, 3(2), 140. [https://doi.org/10.25299/Sportarea.2018.Vol3\(2\).2245](https://doi.org/10.25299/Sportarea.2018.Vol3(2).2245)