

HUBUNGAN MOTIVASI MELAKUKAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS UDAYANA

I Gde Arya Dharmika Palguna¹, I Putu Gede Adiatmika², Made Krisna Dinata²

¹Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana

²Departemen Fisiologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana

Koresponding author: I Gde Arya Dharmika Palguna

ABSTRAK

Motivasi yang baik dan berkelanjutan dibutuhkan oleh mahasiswa dalam melakukan aktivitas fisik. Penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan antara motivasi melakukan aktivitas fisik dengan tingkat aktivitas fisik mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Cross sectional* merupakan desain penelitian yang digunakan. Pengumpulan data menggunakan kuesioner BREQ-2 dan kuesioner IPAQ. Hasil pengisian kuesioner akan mengkategorikan sampel sesuai dengan tipe motivasi dan tingkat aktivitas fisik sampel. Dari total 144 kuesioner yang diberikan, 120 sampel menjadi sampel penelitian yang valid. Sampel laki-laki sebanyak 50 (41,7%) dan perempuan sebanyak 70 (58,3%), usia sampel dalam rentang 18-22 tahun, serta BMI rerata 22,44 kg/m². Tingkat aktivitas fisik sampel dikategorikan menjadi rendah, moderat, dan tinggi (10,8%, 47,5%, dan 41,7%). Tipe motivasi dikategorikan menjadi *amotivation* (0%), *external regulation* (4,2%), *introjected regulation* (0%), *identified regulation* (58,3%), dan *intrinsic regulation* (37,5%). Dari hasil analisis tipe motivasi dengan tingkat aktivitas fisik didapatkan korelasi positif ($p < 0,05$) dan analisis skor RAI dengan skor MET juga didapatkan korelasi positif lemah ($r = 0,281$, $p < 0,05$). Melalui hasil tersebut, dapat disimpulkan adanya hubungan antara motivasi melakukan aktivitas fisik dengan tingkat aktivitas fisik mahasiswa. Hasil penelitian ini diharapkan dapat diteliti lebih lanjut untuk mendapatkan hasil yang bermanfaat untuk akademisi dan masyarakat.

Kata kunci: motivasi, aktivitas fisik, mahasiswa

ABSTRACT

Good and continuous motivation in performing physical activity are needed by college students in order to do physical activity. The objective is to find out relationship between motivation of performing physical activity and level of physical activity on medical student at Faculty of Medicine of Udayana University. *Cross sectional* was selected as the study design. Collection of data using self-filled BREQ-2 and IPAQ questionnaire. Later, subject will be categorized into certain type of motivation and physical activity level based on result of questionnaire. There were 120 valid subjects from total 144 given questionnaire. Among those subjects, there are 50 (41,7%) male students and 70 (58,3%) female students, age ranged from 18-22 years old, and mean BMI 22,44 kg/m². Levels of physical activity are categorized into low, moderate, and vigorous (10,8%, 47,5%, and 41,7%). Motivations are categorized into *amotivation* (0%), *external regulation* (4,2%), *introjected regulation* (0%), *identified regulation* (58,3%), dan *intrinsic regulation* (37,5%). Analysis showed positive correlation between types of motivation and level of physical activity ($p < 0,05$) and analysis of RAI score and MET score showed weak positive correlation ($r = 0,281$, $p < 0,05$). From those results, can be concluded that there is correlation between motivation to do physical activity and level of physical activity in college students. Result from this study can be studied further to bring out more significant benefits for academics and society.

Keywords: motivation, physical activity, college student
PENDAHULUAN

Mahasiswa di Indonesia memiliki berbagai kegiatan dalam satu hari, mulai dari intrakurikuler hingga ekstrakurikuler. Kegiatan-kegiatan ini dapat berdampak pada kesehatan fisik maupun mental yang dapat mengakibatkan kondisi seperti kecemasan dan stres.^{1,2} Beban selama proses pembelajaran juga terjadi pada pelajar perguruan tinggi, termasuk mahasiswa Fakultas Kedokteran (FK). Banyaknya kegiatan serta kondisi perkuliahan juga akan mempengaruhi kondisi kesehatan mahasiswa FK.³

Sebagai salah satu agen promosi kesehatan, sudah tentu mahasiswa FK dan mahasiswa kesehatan lainnya dapat memberi contoh pola hidup yang baik kepada masyarakat, namun hal ini sering terlupakan karena kesibukan yang melanda mahasiswa FK khususnya program studi kedokteran. Aktivitas fisik dibutuhkan untuk menjaga keseimbangan pemasukan dan pengeluaran energi tubuh serta untuk mencegah lemak berlebih dan obesitas.⁴

Mahasiswa yang cenderung kurang aktif dan tidak aktif memiliki risiko lebih tinggi untuk menderita diabetes, penyakit jantung iskemik serta stroke iskemik dibanding mahasiswa yang aktif sesuai dengan rekomendasi.⁵ Sebanyak 43% penduduk Indonesia usia 20-24 tahun terbiasa dengan perilaku sedenter selama 3-5,9 jam dan melakukan aktivitas fisik kurang dari 150 menit/minggu.⁶

Untuk mencapai hasil yang optimal, diperlukan motivasi yang baik dan berkelanjutan dalam melakukan aktivitas fisik. Berdasarkan pada *Self Determination Theory* (SDT), ada beberapa tipe motivasi berbeda yang memiliki pengaruh berbeda pada aktivitas fisik seseorang. Sebuah penelitian menunjukkan hasil korelasi positif antara *Identified regulation*, *Introjected regulation*, dan motivasi intrinsik dengan standar aktivitas fisik amerika serikat ($p < 0,001$). Pada studi lain, mahasiswa perempuan melakukan aktivitas fisik karena merasa bahagia dalam melakukan hal tersebut sedangkan mahasiswa laki-laki melakukan aktivitas fisik atas dasar kebutuhan menjaga kesehatan tubuh dan mental.⁷

Namun begitu, beberapa hal dapat menurunkan minat mahasiswa untuk melakukan aktivitas fisik antara lain kurangnya waktu, rasa malas, kurangnya motivasi dan merasa kelelahan. Beberapa hal yang dapat meningkatkan tingkat aktivitas mahasiswa antara lain tersedia banyak waktu, sedikit tugas kuliah, ada motivasi, dan olahraga yang cocok.⁸ Melihat pentingnya motivasi untuk melakukan aktivitas fisik dan tingkat aktivitas fisik mahasiswa FK, maka studi ini bertujuan untuk meneliti hubungan motivasi melakukan aktivitas fisik dengan tingkat aktivitas fisik mahasiswa FK program studi pendidikan dokter Universitas Udayana.

BAHAN DAN METODE

Penelitian dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana menggunakan desain *cross sectional* pada Januari-Desember 2016. Total terdapat 120 responden valid yang menjadi sampel penelitian yang diambil dengan metode *consecutive* sampling. Sampel merupakan mahasiswa program studi pendidikan dokter di FK Unud semester 4 dan 6 pada tahun 2016.

Kuesioner yang dibagi menjadi tiga bagian, bagian pertama merupakan lembar informed consent dan data diri berupa identitas dan tinggi serta berat tubuh, bagian kedua untuk mengetahui aktivitas fisik sampel selama 7 hari terakhir menggunakan *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) dan bagian ketiga menggunakan *Behavioral Regulation In Exercise Questionnaire* versi 2 (BREQ-2) untuk mengetahui tipe motivasi sampel. Aktivitas fisik diukur dalam satuan *Metabolic Equivalent* (MET) lalu dikategorikan menjadi tingkat aktivitas fisik tinggi, sedang, dan rendah. Tipe motivasi diukur lalu dikategorikan menjadi 5 tipe berurutan mulai dari tingkat autonomi yang paling rendah menuju tingkat autonomi paling tinggi yaitu, *amotivation*, *external*, *introjection*, *identification*, dan *intrinsic regulation*.

Data-data yang diperoleh antara lain jenis kelamin, usia, indeks massa tubuh (IMT), tingkat aktivitas fisik, dan tipe motivasi. Kuesioner diisi sendiri oleh sampel dan dianalisis secara univariat dan bivariat. Analisis univariat digunakan untuk mengetahui karakteristik dasar sampel dan analisis bivariat menggunakan *Pearson Chi-square correlation* untuk mencari tahu hubungan antara variabel kategorikal.

HASIL

Pada Tabel 1 dapat dilihat karakteristik dasar sampel. Usia didominasi usia 20 tahun (42,5%) dengan rerata usia 20,17 ($\pm 0,853$) tahun. Rerata BMI 22,45 ($\pm 3,73$), rerata MET 3689,31 (± 3288), dan rerata RAI motivasi 44,32 ($\pm 18,32$). Jenis kelamin sampel didominasi oleh perempuan sebanyak 70 mahasiswi (58,3%), sedangkan laki-laki sebanyak 53 mahasiswa (41,7%). BMI pada penelitian ini digolongkan menurut penggolongan BMI untuk masyarakat asia, dengan 10,8% mahasiswa pada kondisi *underweight*, 52,5% mahasiswa berada pada kondisi ideal, 14,2% pada kondisi *overweight*, sebanyak 17,5% mahasiswa pada kondisi obese tingkat I dan 5% mahasiswa pada kondisi obese tingkat II.

Tabel 1. Karakteristik Sampel

Variabel	rerata (\pm SB)	Frekuensi (%)
	20,17 (\pm 0,853)	
Usia		
18 tahun		3 (2,5%)
19 tahun		22 (18,3%)
20 tahun		51 (42,5%)
21 tahun		40 (33,3%)
22 tahun		4 (3,3%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki		50 (41,7%)
Perempuan		70 (58,3%)
BMI	22,45 (\pm 3,73)	
Underweight		13 (10,8%)
Normal		63 (52,5%)
Overweight		17 (14,2%)
Obese I		21 (17,5%)
Obese II		6 (5%)
Aktivitas Fisik (MET)	3689,31(\pm 3288)	
Rendah		13 (10,8)
Moderat		57 (47,5%)
Tinggi		50 (41,7%)
Motivasi (RAI)	44,32 (\pm 18,32)	
Amotivation		0 (0%)
External Regulation		5 (4,2%)
Introjected Regulation		0 (0%)
Identified Regulation		70 (58,3%)
Intrinsic Regulation		45 (37,5%)

Mayoritas mahasiswa (47,5%) memiliki tingkat aktivitas fisik moderat, diikuti oleh mahasiswa dengan tingkat aktivitas fisik tinggi sebanyak 41,7%, dan mahasiswa dengan tingkat aktivitas fisik rendah sebanyak 10,8%. Pada variabel tipe motivasi, 5 sampel (4,2%) dalam *external regulation*, 70 sampel (58,3%) dengan tipe *identified regulation*, 45 sampel (37,5%) dalam *intrinsic regulation*, dan tidak ada sampel masuk dalam tipe motivasi *amotivation* dan *introjected regulation*.

Analisis dengan tabulasi silang pada Gambar 1 dilakukan untuk melihat distribusi tipe motivasi pada tingkat aktivitas fisik sampel. Pada tingkat aktivitas tinggi tipe motivasi didominasi oleh tipe *intrinsic regulation*, sedangkan pada kategori sedang dan rendah tipe motivasi didominasi oleh tipe *identified regulation*, dan hanya sedikit tipe motivasi

lainnya selain dua tipe tersebut. Tipe motivasi *external regulation*, yang memiliki tingkat autonomi yang lebih rendah, berada pada semua tingkat aktivitas fisik.

Tabel 2. Korelasi Tipe Motivasi dengan Tingkat Aktivitas Fisik

Variabel	Tingkat Aktivitas Fisik	
	r	p
Tipe Motivasi	0,351	0,002

Hasil Uji Pearson Chi-Square pada variabel tipe motivasi dengan tingkat aktivitas fisik ditunjukkan pada Tabel 2. Dari hasil analisis tersebut didapatkan korelasi positif signifikan ($r = 0,352$; $p < 0,05$).

Selain analisis korelasi pada tipe motivasi dan tingkat aktivitas fisik, juga dilakukan juga analisis nilai *Relative Autonomy Index* (RAI) dengan total skor MET sampel untuk mengetahui hubungan antara motivasi dan aktivitas fisik secara umum yang ditunjukkan pada Tabel 3.

Tabel 3. Korelasi Skor RAI dengan Skor MET

Variabel	Skor MET	
	r	p
Skor RAI	0,281	0,002

PEMBAHASAN

Pada hasil analisis Chi-square, didapatkan nilai signifikansi pearson Chi-square $p < 0,05$, yang menunjukkan hubungan yang signifikan sehingga H_0 ditolak. Hasil ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan secara statistik antara motivasi melakukan aktivitas fisik dengan tingkat aktivitas fisik mahasiswa dan didukung *effect size* dari analisis Pearson Chi Square dengan kuat korelasi *Contingency Coefficient* 0,351 ($p < 0,05$).

Hubungan positif lemah (+) mengindikasikan adanya hubungan searah antara kedua variabel yang dianalisis, yaitu adanya peningkatan tingkat aktivitas fisik sesuai dengan semakin tingginya tingkat autonomi pada tipe motivasi yang dimiliki. Sehingga mahasiswa yang ingin atau telah melakukan aktivitas fisik dengan motivasi yang berasal dari diri sendiri memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi/lebih aktif daripada mahasiswa dengan motivasi yang lebih lemah atau motivasi yang berasal dari luar diri sendiri (teman, orang tua, guru).

Pada analisis korelasi skor RAI dengan skor MET didapatkan hasil korelasi $r = 0,281$ ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan adanya korelasi positif lemah antara

skor RAI dengan skor MET yang menunjukkan adanya hubungan linear antara peningkatan kontrol diri (autonomi) atau motivasi diri dalam mengambil keputusan dengan peningkatan aktivitas fisik mahasiswa yang ditandai dengan skor MET.

Hasil korelasi yang didapatkan pada penelitian ini juga sejalan dengan penelitian-penelitian lainnya yang telah dilakukan untuk mencari tahu hubungan antara motivasi dan aktivitas fisik berdasarkan pada teori motivasi pada teori SDT yaitu didapatkan adanya hubungan signifikan antara motivasi dengan aktivitas fisik sampel.⁹⁻¹⁴

SIMPULAN

Aktivitas fisik merupakan komponen penting dalam kehidupan sehari-hari untuk menunjang kesehatan seseorang. Namun begitu, beberapa orang merasa tidak menemukan keinginan atau dorongan untuk beraktivitas fisik sedangkan yang lainnya merasa senang saat melakukan aktivitas fisik.

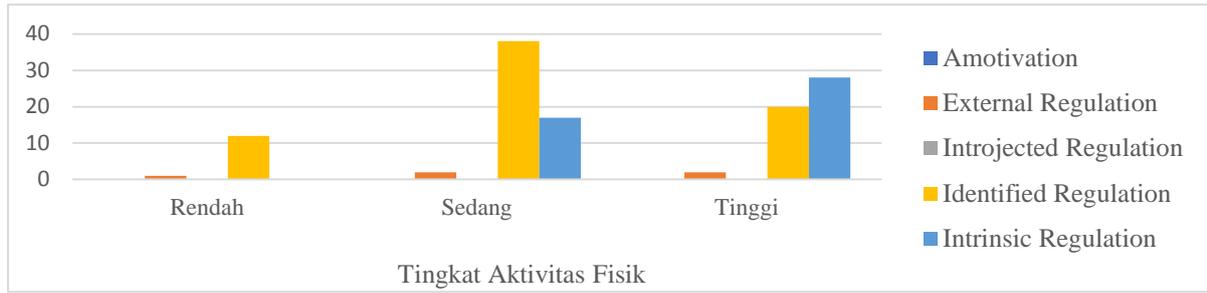
Hasil yang didapatkan pada penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara motivasi melakukan aktivitas fisik dengan tingkat aktivitas fisik mahasiswa. Hasil positif lemah mengindikasikan adanya peningkatan tingkat aktivitas fisik sejalan dengan meningkatnya motivasi mahasiswa untuk melakukan aktivitas fisik.

Saran

Namun begitu, masih diperlukan perbaikan dan penyempurnaan dalam meneliti hubungan motivasi dengan tingkat aktivitas fisik mahasiswa. Serta dibutuhkan intervensi yang tepat untuk mampu mengajak mahasiswa tetap aktif dalam menjalani kehidupan perkuliahan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Wardana MS, Dinata IMK. Tingkat Stres Siswa Menjelang Ujian AKhir Semester di SMAN 4 Denpasar. *E-Jurnal Med Udayana*. 2016;5(9).
2. Novena OD, Dinata IMK. Peningkatan Kecemasan Siswa Menjelang Ujian Akhir Semester di SMAN 4 Denpasar. *E-Jurnal Med Udayana*. 2016;5(10).
3. Ananda NS, Dinata IMK. Hubungan Intensitas Pencahayaan dengan Keluhan Subjektif Kelelahan Mata pada Mahasiswa Semester 2 Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Tahun 2015. *E-Jurnal Med Udayana*. 2015;4(7).
4. J. and Guyton A (n. d.). H. Guyton And Hall Textbook of Medical Physiology. Biophysics. 2011. 1120
5. Bull F, Armstrong T, Dixon T, Ham S, Neiman A et al. Physical inactivity. In: Ezzati M, Lopez AD, Rodgers A, Murray CJL, eds. Comparative quantification of health risks: Global and regional burden of disease attributable to selected major risk factor. 2004;729–882.
6. Balitbang Kemenkes RI. Riset Kesehatan Dasar; RISKESDAS. 2013.
7. Mirsafian H, Mohamadinejad A, Homaei R. Motivations of Iranian University Students for Participation in Sporting Activities. 2013;LIX:42–8.
8. Ebben W, Brudzynski L. Motivations And Barriers To Exercise Among College Students. *J Exerc Physiol*. 2008;11(5).
9. Duncan LR, Hall CR, Wilson PM, Jenny O. Exercise motivation: a cross-sectional analysis examining its relationships with frequency, intensity, and duration of exercise. *Int J Behav Nutr Phys Act* [Internet]. 2010;7(1):7. Available from: <http://www.ijbnpa.org/content/7/1/7>
10. Quartiroli A, Maeda H. Self-determined Engagement in Physical Activity and Sedentary Behaviors of US College Students. (31).
11. Kwan BM, Hooper AEC, Magnan RE, Bryan AD. A longitudinal diary study of the effects of causalityorientations on exercise-related affect. *Self Identity* [Internet]. 2011;10(3):363–74. Available from: <http://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/15298868.2010.534238>
12. Fortier MS, Duda JL, Guerin E, Teixeira PJ. Promoting physical activity: development and testing of self-determination theory-based interventions. *Int J Behav Nutr Phys Act* [Internet]. BioMed Central Ltd; 2012;9(1):20. Available from: <http://www.ijbnpa.org/content/9/1/20>
13. Amoura C, Berjot S, Gillet N, Caruana S, Finez L. Effects of Autonomy-Supportive And Controlling Styles On Situational Self-Determined Motivation: Some Unexpected Results Of The Commitment Procedure. *Psychol Rep* [Internet]. 2015;116(1):33–59. Available from: <http://www.amsciepub.com/doi/abs/10.2466/14.PR0.116k10w7>
14. Daley AJ, Duda JL. Self-determination, stage of readiness to change for exercise, and frequency of physical activity in young people. *Eur J Sport Sci*. 2006;6(4):231–43.



Gambar 1. Grafik Tabulasi Silang Tipe Motivasi dengan Tingkat Aktivitas Fisik