

**HUBUNGAN *BODY IMAGE* DENGAN MOTIVASI OLAHRAGA PADA
MAHASISWA ANGKATAN 2024 PROGRAM STUDI KEDOKTERAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**

Oleh

Ni Wayan Tiensa Tunjungan Winaca, NIM 2218011078

Jurusan Kedokteran

ABSTRAK

Dalam realita masa kini, masyarakat cenderung menjalani *sedentary lifestyle* dalam kesehariannya. Gaya hidup ini harus diubah dengan cara melakukan aktivitas fisik yaitu olahraga. Olahraga dapat dijadikan sarana dalam pengendalian stres yang dihadapi oleh mahasiswa kedokteran saat mengalami tekanan akibat jadwal akademik yang padat. Untuk hal ini diperlukannya motivasi untuk melakukan olahraga tersebut. Motivasi ini dapat dipengaruhi oleh salah satu aspek yaitu *body image*. Oleh karena *body image* pada individu muda seperti mahasiswa berkontribusi terhadap perkembangan diri dan dapat mempengaruhi dorongan untuk berolahraga. Penelitian ini berfokus untuk menganalisis hubungan antara *body image* dengan motivasi olahraga pada mahasiswa kedokteran angkatan 2024 di Universitas Pendidikan Ganesha. Penelitian ini menggunakan rancangan analitik observasional dengan desain *cross sectional*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *consecutive sampling* dan responden yang sudah sesuai kriteria inklusi. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner *Multidimensional Body Self Relations Questionnaire-Appearance Scale* (MBSRQ-AS) untuk *body image* dan *Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire-2* (BREQ-2) untuk motivasi olahraga. Analisis data menggunakan uji *Pearson* dan hasilnya didapatkan $p < 0,001$ ($p < 0,005$) dengan nilai r 0,466 sehingga menunjukkan adanya hubungan antara *body image* dengan motivasi olahraga pada mahasiswa angkatan 2024 program studi kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha dan interpretasi kekuatan hubungan antara kedua variabel cukup kuat. Temuan ini memperlihatkan bahwa mahasiswa dengan *body image* yang positif memiliki motivasi olahraga yang tinggi juga.

Kata Kunci : *body image*, motivasi olahraga, mahasiswa kedokteran

***THE RELATIONSHIP BETWEEN BODY IMAGE AND MOTIVATION FOR
EXERCISE AMONG 2024 STUDENTS IN THE MEDICAL STUDIES
PROGRAM AT GANESHA EDUCATION UNIVERSITY***

By

Ni Wayan Tiensa Tunjungan Winaca, NIM 2218011078

Department of Medicine

ABSTRACT

In today's reality, people tend to lead sedentary lifestyles in their daily lives. This lifestyle must be changed by engaging in physical activity, namely exercise. Exercise can be used as a means of controlling the stress faced by medical students when experiencing pressure due to their busy academic schedules. For this, motivation to exercise is needed. This motivation can be influenced by one aspect, namely body image. This is because body image in young individuals such as students contributes to self-development and can influence the drive to exercise. This study focuses on analyzing the relationship between body image and exercise motivation among medical students of the 2024 at Ganesha University of Education. This study uses an observational analytical design with a cross-sectional design. Sampling was conducted using consecutive sampling techniques and respondents who met the inclusion criteria. The research instruments used were the Multidimensional Body Self Relations Questionnaire-Appearance Scale (MBSRQ-AS) for body image and the Behavioral Regulation in Exercise Questionnaire-2 (BREQ-2) for exercise motivation. Data analysis used Pearson's test, and the results showed $p < 0.001$ ($p < 0.005$) with an r value of 0.466, indicating a relationship between body image and exercise motivation among 2024 medical students at Ganesha University of Education and interpreting the strength of the relationship between the two variables as quite strong. These findings show that students with a positive body image also have high exercise motivation.

Keywords: body image, exercise motivation, medical students