

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pergeseran gaya hidup saat ini menggambarkan bahwa sebagian besar masyarakat cenderung menerapkan *sedentary life* dalam kehidupan sehari-harinya. Yang dimaksud *sedentary life* adalah kebiasaan seseorang yang tidak melakukan banyak aktivitas atau apabila melakukan kegiatan hanya sedikit energi yang keluar (Papertu Englandi dan Cleodora, 2022). Berbagai kegiatan yang digolongkan *sedentary life* ini yaitu duduk, berbaring, menonton televisi, mengaplikasikan komputer, *smartphone* dan berbagai hiburan dalam bentuk layar lainnya. Di Indonesia sendiri gaya hidup ini mengalami peningkatan seperti yang disebutkan dalam penelitian Etika *et al.* (2024) bahwa *sedentary lifestyle* di tahun 2013 mendapatkan 26,12% dan di tahun 2018 mengalami peningkatan mencapai 33,5%. Gaya hidup seperti ini tidak boleh dibiarkan menetap menjadi sebuah kebiasaan melainkan harus dirubah perlahan dengan mulai melakukan aktivitas fisik salah satunya adalah olahraga. Olahraga ini bermanfaat seperti latihan aerobik dan latihan kekuatan yang dapat menurunkan obesitas (Suputra, 2023).

Menurut Laporan Indeks Pembangunan Olahraga 2024 yang disusun oleh Deputi Bidang Pembudayaan Olahraga Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia, partisipasi masyarakat Indonesia melakukan olahraga sebesar 0,263 pada tahun 2024 yang meningkat dibandingkan tahun 2023 yaitu 0,254, dimana meningkat sebesar 0,009. Laporan ini menyatakan bahwa tujuan dari melakukan aktivitas fisik yaitu menjaga kesehatan (78%), memberikan kesenangan

(6,6%) dan melepas stres (4,7%). Survei menunjukkan bahwa sebagian besar aktivitas yang dilakukan adalah lari dan jalan dengan partisipan sebesar 28,2% atau 47 juta orang (Maksum dan Kristiyanto, 2024).

Olahraga merupakan satu dari kegiatan fisik atau psikis yang dapat dilakukan individu dengan tujuan meningkatkan dan menjaga kesehatan individu tersebut (Aditia, 2015). Olahraga dapat dilakukan dengan fleksibel oleh seluruh individu tanpa terbatas ruang dan waktu. Kegiatan ini dapat dijalankan oleh seseorang ataupun sekelompok dari berbagai kalangan usia dan tidak terikat pada waktu tertentu. Olahraga juga dapat dilakukan dimana saja baik dalam ruangan ataupun luar ruangan. Seseorang yang mulai menerapkan kegiatan berolahraga dalam kehidupan sehari-hari memerlukan adanya motivasi.

Motivasi didefinisikan sebagai keinginan seseorang untuk melaksanakan tindakan selain itu motivasi dapat dijadikan penggerak ataupun pendorong seseorang dan menjadi peran yang penting dalam menjaga konsistensi dan target yang diinginkan (Tanti Pramuja, Junresti Daya dan Rafzan, 2024). Motivasi tidak hanya untuk seseorang yang ingin mulai berolahraga tetapi orang yang sudah berolahraga dalam kehidupan sehari-hari juga memerlukan motivasi untuk berolahraga agar selalu tetap melakukannya. Motivasi dalam konteks olahraga dibedakan menjadi motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Dorongan yang dipicu dari dalam diri disebut motivasi intrinsik, hal tersebut berarti kemauan atau keinginan untuk meningkatkan kesehatan, perasaan bahagia saat berolahraga, dan/atau mendapatkan kepuasan atas perubahan bentuk fisik. Kemudian, motivasi yang dipengaruhi dari faktor eksternal atau luar diri seperti didesak oleh orang terdekat dan keinginan mendapat pengakuan sosial disebut motivasi ekstrinsik. Dengan

motivasi dalam diri, seseorang cenderung lebih konsisten dalam melakukan olahraga karena melakukannya sebagai bagian gaya hidup sehat bukan hanya terkait kewajiban. Kemudian, seseorang dengan motivasi yang berasal dari luar dapat menjadi pendorong awal yang kuat namun hal ini terkadang tidak berlangsung lama apabila hasil yang diinginkan tidak segera terlihat. Dapat dilihat dalam penelitian Zuriaturizky dan Ghasya (2024) hasilnya menyatakan motivasi dalam melakukan olahraga pada mahasiswa dipicu dari motivasi intrinsik yaitu 58,32%.

Mahasiswa terutama mahasiswa kedokteran tidak jarang menjalani tekanan akademik yang tinggi sehingga waktu dan motivasi untuk berolahraga dapat terhambat. Aktivitas fisik seperti berolahraga dapat dijadikan sebagai sarana dalam mengendalikan stres dan meningkatkan kesejahteraan akibat tekanan yang dihadapi. Namun, motivasi olahraga tidak hanya dipengaruhi dalam aspek kesehatan saja melainkan dari suatu persepsi individu tentang tubuhnya yang sering disebut dengan *body image*. *Body image* merujuk pada deskripsi tentang kesan seseorang terkait tubuh ideal dan keinginan pada tubuh mereka. Kesan yang dimaksud ini dapat mengenai berat badan ataupun bentuk tubuh yang bersumber dari penilaian lingkungan luar dan bergantung pada seberapa jauh individu mengidentikkan diri mereka dengan standar tersebut (Prameswari *et al.* 2023). Pada individu muda seperti mahasiswa, *body image* berkontribusi secara signifikan terhadap perkembangan identitas diri (Maryam dan Ifdil, 2019).

Konsep *body image* sendiri dikategorikan atas *body image* positif dan negatif. Dikatakan *body image* positif apabila seseorang menilai dirinya dengan penuh keyakinan terhadap diri sendiri dan nyaman akan keadaan fisik yang

dimiliki. Sedangkan *body image* negatif dimana seseorang melihat dirinya dengan ketidakpuasan terkait postur, ukuran badan yang terdapat pada diri hingga timbul rasa tidak percaya diri terhadap keadaannya saat ini (Annisa, Sutja dan Amanah, 2023). *Body image* dalam konteks ini dapat berperan sebagai faktor motivasi atau penghambat seorang mahasiswa ingin berolahraga. Mahasiswa yang percaya diri dan puas akan kondisi tubuhnya dapat lebih termotivasi untuk berolahraga dalam menjaga kesehatannya. Sementara pada mahasiswa yang tidak puas akan cenderung berolahraga yang bertujuan untuk merubah penampilan fisiknya atau menghindari olahraga karena rasa tidak percaya diri ini. Hasil dari penelitian Anto (2021) bahwa sejumlah 47 orang (53,4%) mahasiswa memiliki motivasi olahraga yang tinggi dan citra tubuh positif.

Mengacu pada studi oleh Anto (2021) memperlihatkan keterkaitan yang positif antara motivasi olahraga dengan *body image* pada mahasiswi program studi keperawatan. Studi lain seperti Laksmi, Ardiaria dan Fitranti (2018) menyebutkan adanya keterkaitan antara *body image* dengan kebiasaan berolahraga pada wanita dewasa muda usia 18-22 tahun. Tetapi pada studi oleh Arnain (2019) menyimpulkan antara motivasi olahraga dengan *body image* yang dilakukan di *fitness center* Benk Gym tidak terdapat hubungan. Penelitian Rahmatullah dan Hardiansyah (2023) juga menyimpulkan bahwa tidak tercipta korelasi yang bermakna antara *body image* terhadap kebiasaan olahraga.

Dari beberapa hasil kajian lain terlihat perbedaan yang disebabkan oleh beberapa faktor misalnya karakteristik subjek penelitian yang tidak semua menggunakan mahasiswa, perbedaan variabel dimana ada yang meneliti mengenai motivasi dan kebiasaan, serta perbedaan metode pengukuran. Dengan demikian,

fokus utama pada studi ini untuk menganalisis adakah hubungan terkait antara *body image* dengan motivasi olahraga pada mahasiswa kedokteran angkatan 2024 di Universitas Pendidikan Ganesha. Diharapkan penelitian ini dapat memberikan wawasan mengenai *body image* yang sehat dan realistis sehingga dapat memberikan motivasi olahraga terhadap seseorang tersebut.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara *body image* dengan motivasi olahraga pada mahasiswa kedokteran angkatan 2024 di Universitas Pendidikan Ganesha?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Menganalisis hubungan antara *body image* dengan motivasi olahraga pada mahasiswa kedokteran angkatan 2024 di Universitas Pendidikan Ganesha

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui *body image* pada mahasiswa kedokteran angkatan 2024 di Universitas Pendidikan Ganesha
2. Mengetahui motivasi olahraga pada mahasiswa kedokteran angkatan 2024 di Universitas Pendidikan Ganesha
3. Menganalisis hubungan antara *body image* dengan motivasi olahraga pada mahasiswa kedokteran angkatan 2024 di Universitas Pendidikan Ganesha

1.4 Manfaat

1. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan peneliti sehingga dapat memicu penelitian selanjutnya mengenai *body image* dan faktor-

faktor yang mempengaruhi motivasi olahraga pada masing-masing individu. Melalui penelitian ini juga dapat mengasah keterampilan penulis dalam merencanakan dan melakukan sebuah penelitian.

2. Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan memberikan deskripsi awal mengenai *body image* atau persepsi tubuh yang dapat mempengaruhi motivasi olahraga mahasiswa kedokteran sehingga dapat menciptakan lingkungan akademik yang sehat dan mendukung perkembangan *body image* dan motivasi olahraga yang positif terutama di lingkungan Fakultas Kedokteran Universitas Pendidikan Ganesha.

3. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya memiliki motivasi olahraga yang sehat dan tidak berorientasi pada penampilan fisik saja. Selain itu dapat membantu mengurangi dampak negatif dari tekanan sosial terkait standar kecantikan atau bentuk ideal sehingga individu lebih fokus terhadap manfaat kesehatan dari olahraga.