



STIKES BETHESDA YAKKUM YOGYAKARTA

**HUBUNGAN MOTIVASI OLAHRAGA DENGAN *BODY IMAGE* PADA
MAHASISWI TINGKAT III DAN TINGKAT IV PROGRAM STUDI
SARJANA KEPERAWATAN REGULER STIKES BETHESDA YAKKUM
YOGYAKARTA 2021**

NASKAH PUBLIKASI

**Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana
Keperawatan**

ELISA NOVENTUS ANTO

1402027

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BETHESDA YAKKUM
YOGYAKARTA TAHUN 2021**

NASKAH PUBLIKASI

HUBUNGAN MOTIVASI OLAHRAGA DENGAN *BODY IMAGE* PADA
MAHASISWI TINGKAT III DAN TINGKAT IV PROGRAM STUDI
SARJANA KEPERAWATAN REGULER STIKES BETHESDA YAKKUM
YOGYAKARTA 2021

Disusun oleh

ELISA NOVENTUS ANTO

1402027

Telah melalui sidang pada tanggal 5 Agustus 2021

Penguji I

Dwi Nugroho Heri Saputro, S. Kep., Ns., M. Kep., Sp. Kep. MB., Ph. D. NS

.....

Penguji II

Tri Wahyuni Ismoyowati, S. Kep., Ns., M. Kep

.....

Penguji III

I Wayan Sudarta, S. Kep., Ns., S.Pd., M. Kep

.....

Mengetahui,

Ka Prodi Sarjana Keperawatan

.....

Ethic Palupi, S. Kep., Ns., MNS

**THE RELATIONSHIP OF SPORTS MOTIVATION WITH BODY IMAGE
IN GRADE III AND GRADE IV FEMALE STUDENTS OF BACHELOR
OF REGULAR NURSING PROGRAM STIKES BETHESDA YAKKUM
YOGYAKARTA 2021**

Elisa Noventus Anto¹, Dwi Nugroho Heri Saputro², Tri Wahyuni Ismoyowati³,
I Wayan Sudarta⁴

ABSTRACT

Background: The prevalence of the proportion of less sports activity among women aged 10 years in Indonesia is 30.7% with 409,284 people being measured, while in DI Yogyakarta it is 28.1% with 12,242 people being measured¹.

Objective: To find out the relationship between sports motivation and body image in grade III and grade IV female students of bachelor of regular nursing program Stikes Bethesda Yakkum Yogyakarta 2021

Methods: The research design used in this study is a correlation study with a cross sectional approach². The population in this study were 109 grade III and grade IV female students of bachelor of regular nursing program Stikes Bethesda Yakkum Yogyakarta 2021 and sample of this study were 88. Measuring instrument in this study using a questionnaire.

Result: Data analysis used Chi-Square test and got p-value $(0.000) \leq (0.05)$.

Conclusion: There is a significant relationship between sports motivation and body image in grade III and grade IV female students of bachelor of regular nursing program STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta 2021.

Key Words: Sport Motivation, body image

¹ Student of bachelor of Nursing, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

²Lecturer at Nursing Program, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

³ Lecturer at Nursing Program, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

⁴Lecturers at Nursing Program, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

**HUBUNGAN MOTIVASI OLAHRAGA DENGAN *BODY IMAGE* PADA
MAHASISWI TINGKAT III DAN TINGKAT IV PROGRAM STUDI
SARJANA KEPERAWATAN REGULER STIKES BETHESDA YAKKUM
YOGYAKARTA 2021**

Elisa Noventus Anto¹, Dwi Nugroho Heri Saputro², Tri Wahyuni Ismoyowati³,
I Wayan Sudarta⁴

ABSTRAK

Latar Belakang: Prevalensi proporsi aktivitas olahraga kurang pada wanita umur ≥ 10 tahun di Indonesia 30,7% dengan orang yang diukur 409.284 orang, sedangkan di DI Yogyakarta 28,1 dengan orang yang diukur 12.242 orang¹.

Tujuan: Mengetahui hubungan antara motivasi olahraga dengan *body image* mahasiswa tingkat III dan tingkat IV program studi sarjana reguler STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta 2021.

Metode: Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi korelasi dengan pendekatan *cross sectional*². Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat III dan tingkat IV prodi sarjana keperawatan reguler STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta 2021 sebanyak 109 orang dan sampel yaitu sebanyak 88 orang. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan kuesioner.

Hasil: Analisa data menggunakan uji *Chi-Square* dan mendapatkan nilai *p-value* $(0,000) \leq \alpha (0,05)$.

Kesimpulan: ada hubungan yang signifikan antara motivasi olahraga dengan *body image* mahasiswa tingkat III dan tingkat IV prodi sarjana keperawatan reguler STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta 2021.

Kata kunci: Motivasi Olahraga, *Body Image*.

¹Mahasiswa Sarjana Keperawatan, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

²Dosen Prodi Sarjana Keperawatan, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

³ Dosen Prodi Sarjana Keperawatan, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

⁴ Dosen Prodi Sarjana Keperawatan, STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta

PENDAHULUAN

Prevalensi obesitas perempuan dewasa (>18 tahun) di Indonesia adalah 29,3% dengan orang yang tertimbang 308.940 orang, sedangkan di DI Yogyakarta sebesar 17,1% dengan orang yang tertimbang 465 orang¹.

Prevalensi proporsi aktivitas kurang pada wanita umur ≥ 10 tahun di Indonesia 30,7% dengan orang yang diukur 409.284 orang, sedangkan di DI Yogyakarta 28,1 dengan orang yang diukur 12.242 orang¹.

Orang yang merasa bahwa dirinya tidak memenuhi syarat yang ada dalam kehidupan sosial, ketidakpuasan terhadap tubuhnya bisa mengintensifkan dan berdampak pada kesejahteraan psikologi. Orang dengan *body image* yang negatif akan berusaha untuk mengubah bentuk, struktur serta fungsi tubuhnya baik dengan cara yang sesuai maupun tidak sesuai dengan standar kesehatan³.

Studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada bulan Juli 2019 dengan mewawancarai 30 mahasiswi tingkat dua dan tingkat tiga program studi sarjana reguler STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta mendapatkan 23 mahasiswi mengatakan tidak puas dengan bentuk tubuhnya yang sekarang dan 26 mahasiswi mengatakan kurang beraktivitas.

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi korelasi dengan pendekatan *cross sectional*². Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswi tingkat III dan tingkat IV prodi sarjana keperawatan reguler STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta 2021 sebanyak 109 orang dan sampel yaitu sebanyak 88 orang. Alat ukur yang digunakan yaitu kuesioner dan uji statistik menggunakan uji *Chi-Square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. HASIL PENELITIAN

1. Analisa Univariat

a. Karakteristik Responden

1) Tingkat

Tabel 1

Distribusi frekuensi responden tingkat

Tingkat	Frekuensi	Persentase
III	45	51,1%
IV	43	48,9%
Total	88	100%

Sumber: Data Primer Terolah

Tabel 1 menunjukkan bahwa dari 88 (100%) responden, sebagian besar yaitu responden tingkat III sebanyak 45 orang (51,1%) kemudian, responden tingkat IV sebanyak 43 orang (48,9%).

2) Indeks Massa Tubuh

Tabel 2

Distribusi frekuensi karakteristik responden indeks massa tubuh

Indeks Massa Tubuh	Frekuensi	Persentase
Kurus	15	17,0%
Normal	49	55,7%
Berat Badan Berlebih	8	9,1%
Obese	16	18,2%
Total	88	100%

Sumber: Data primer terolah

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 88 (100%) orang, sebagian besar adalah responden yang tergolong dalam indeks massa tubuh normal sebanyak 49 orang (55,7%), kemudian indeks massa tubuh obese sebanyak 16 orang (18,2%), selanjutnya indeks massa tubuh kurus sebanyak 15 orang (17,0%), dan Sebagian kecil yaitu indeks massa tubuh berat badan berlebih yaitu 8 orang responden (9,1%).

b. Variabel Penelitian

1) Motivasi Olahraga

Tabel 3

Distribusi frekuensi motivasi olahraga

Motivasi Olahraga	Frekuensi	Persentase
Tinggi	53	60,2%
Sedang	18	20,5%
Rendah	17	19,3%
Total	88	100%

Sumber: Data primer terolah

Tabel 3 menunjukkan bahwa dari 88 (100%) responden sebagian besar motivasi olahraga tinggi sebanyak 53 orang (60,2%), kemudian motivasi olahraga sedang 18 orang (20,5%) dan Sebagian kecil motivasi olahraga rendah sebanyak 17 orang (9,3%).

2) *Body Image*

Tabel 4

Distribusi frekuensi *body image*

<i>Body Image</i>	Frekuensi	Persentase
Positif	60	68,2%
Negatif	28	31,8%
Total	88	100

Sumber: Data primer terolah

Tabel 4 menunjukkan bahwa dari 88 (100%) orang responden, sebagian besar *body image* positif sebanyak 60 orang (68,2%) dan sebagian kecil *body image* negatif sebanyak 28 orang responden (31,8%).

2. Analisa bivariat

Tabel 4

Hubungan antara motivasi olahraga dengan *body image* pada mahasiswi tingkat III dan tingkat IV prodi sarjana keperawatan reguler STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta 2021

		<i>Body image</i>			p	α
		Positif	Negatif	Total		
Motivasi olahraga	Tinggi	47	6	53	0,000	0,05
	Sedang	11	7	18		
	Rendah	2	15	17		
	Total	60	28	88		

Sumber: Data primer terolah

Tabel 4 menunjukkan bahwa dari 88 (100%) orang responden, sebagian besar responden memiliki motivasi olahraga yang tinggi dengan *body image* positif yaitu dengan jumlah 47 (53,4%) orang, selanjutnya responden yang memiliki motivasi olahraga rendah dengan *body image* negatif yaitu sebanyak 15 (19,3%), lalu responden memiliki motivasi olahraga sedang dengan *body image* positif sebanyak 11 (12,5%) orang, kemudian responden yang memiliki motivasi olahraga sedang dengan *body image* negatif sebanyak 7 (8,0%), kemudian responden yang memiliki motivasi olahraga yang tinggi dengan *body image* negatif dengan jumlah 6 (6,8%) orang, dan paling sedikit adalah responden memiliki motivasi olahraga rendah dengan *body image* positif yaitu sebanyak 2 (2,3%).

B. PEMBAHASAN

1. Analisis Univariat

a. Karakteristik Responden

1) Tingkat

Hasil analisis univariat karakteristik responden tingkat menunjukkan bahwa dari 88 (100%) responden, sebagian besar yaitu responden tingkat III sebanyak 45 orang (51,1%) kemudian, responden tingkat IV sebanyak 43 orang (48,9%).

Responden penelitian ini adalah mahasiswi Tingkat III dan Tingkat IV program studi Sarjana Keperawatan Reguler STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta 2021. Responden penelitian ini termasuk dalam usia dewasa awal. Peneliti berkesimpulan bahwa usia dewasa awal adalah usia transisi antara remaja dan dewasa, sehingga usia dewasa awal sangat rentan terhadap perubahan-perubahan yang terjadi baik perubahan fisik, intelektual maupun perubahan sosial. Dewasa awal termasuk masa transisi, baik secara fisik (*physically transition*), transisi secara intelektual (*cognitive transition*), serta transisi sosial (*social transition*)⁴.

2) Indeks Massa Tubuh

Hasil analisis univariat karakteristik responden indeks massa tubuh menunjukkan bahwa dari 88 (100%) orang, sebagian besar adalah responden yang tergolong dalam indeks massa tubuh normal sebanyak 49 orang (55,7%), kemudian indeks massa tubuh obese sebanyak 16 orang (18,2%), selanjutnya indeks massa tubuh kurus sebanyak 15 orang (17,0%), dan Sebagian kecil yaitu indeks massa tubuh berat badan berlebih yaitu 8 orang responden (9,1%). Indeks massa tubuh (IMT) adalah indeks sederhana dari berat badan dan tinggi badan yang biasa digunakan untuk mengklasifikasikan kelebihan berat badan dan obesitas⁵.

Indeks massa tubuh adalah ukuran yang selalu dipakai masyarakat khususnya responden penelitian ini yaitu mahasiswa Tingkat III dan Tingkat IV Program Studi Sarjana Reguler STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta 2021 baik untuk meningkatkan pola hidup sehat maupun untuk meningkatkan kepercayaan diri terhadap *body image*.

b. Variabel Penelitian

1) Motivasi Olahraga

Hasil analisis distribusi frekuensi motivasi olahraga menunjukkan bahwa dari 88 (100%) responden sebagian besar motivasi olahraga tinggi sebanyak 53 orang (60,2%), kemudian motivasi olahraga sedang 18 orang (20,5%) dan sebagian kecil motivasi olahraga rendah sebanyak 17 orang (9,3%). Motivasi adalah perubahan energi dalam diri seseorang yang ditandai dengan munculnya "*feeling*" dan didahului dengan tanggapan terhadap adanya tujuan⁶. Olahraga adalah aktivitas fisik yang terencana, terstruktur dan berkesinambungan yang melibatkan gerakan tubuh yang berulang-ulang dengan aturan tertentu yang bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dan prestasi¹. Peneliti beransumsi bahwa apabila motivasi olahraga mahasiswa tingkat III dan tingkat IV program studi sarjana keperawatan reguler STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta tinggi maka *body* positif, sebaliknya apabila motivasi olahraga mahasiswa tingkat III dan tingkat IV program studi sarjana keperawatan reguler STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta rendah, maka *body image* negatif.

2) *Body Image*

Hasil analisis distribusi frekuensi *body image* menunjukkan bahwa dari 88 (100%) orang responden, sebagian besar *body image* positif sebanyak 60 orang (68,2%) dan sebagian kecil *body image* negatif sebanyak 28 orang responden (31,8%).

Body Image dapat diartikan sebagai kumpulan sikap individu yang disadari maupun tidak terhadap tubuhnya termasuk persepsi masa lalu atau sekarang tentang ukuran, fungsi, penampilan, dan potensi yang dimiliki. *Body image* dan gambaran diri adalah sikap individu baik secara sadar maupun tidak sadar, meliputi *performance*, potensi tubuh, fungsi tubuh, serta persepsi dan perasaan tentang ukuran dan bentuk tubuh³. Citra diri juga di pengaruhi oleh nilai sosial budaya. Budaya dan masyarakat menentukan norma- norma yang yang diterima luas mengenai citra diri dan dapat mempengaruhi sikap seseorang, misalnya berat tubuh yang ideal³.

Peneliti beransumsi bahwa apabila motivasi olahraga mahasiswi tingkat III dan tingkat IV program studi sarjana keperawatan reguler STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta tinggi maka *body image* positif, sebaliknya apabila motivasi olahraga mahasiswi tingkat III dan tingkat IV program studi sarjana keperawatan reguler STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta rendah, maka *body image* negatif.

2. Analisis bivariat

Hasil *crosstabs* antara dua variabel yaitu motivasi olahraga dan *body image* dengan jumlah responden 88 (100%) mendapatkan hasil bahwa sebagian besar responden memiliki motivasi olahraga yang tinggi dengan *body image* positif yaitu dengan jumlah 47 (53,4%) orang, selanjutnya responden yang memiliki motivasi olahraga rendah dengan *body image* negatif yaitu sebanyak 15 (19,3%), lalu responden

memiliki motivasi olahraga sedang dengan *body image* positif sebanyak 11 (12,5%) orang, kemudian responden yang memiliki motivasi olahraga sedang dengan *body image* negatif sebanyak 7 (8,0%), kemudian responden yang memiliki motivasi olahraga yang tinggi dengan *body image* negatif dengan jumlah 6 (6,8%) orang, dan paling sedikit adalah responden memiliki motivasi olahraga rendah dengan *body image* positif yaitu sebanyak 2 (2,3%).

Hasil *crosstabs* yang dilakukan antara dua variabel yaitu motivasi olahraga dan *body image* sejalan dengan asumsi peneliti. Asumsi peneliti yaitu apabila motivasi olahraga mahasiswa tingkat III dan tingkat IV prodi sarjana keperawatan reguler STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta 2021 tinggi maka *body image* mahasiswa tingkat III dan tingkat IV prodi sarjana keperawatan reguler STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta 2021 positif, hasil *crosstabs* menunjukkan sebagian besar responden dengan motivasi olahraga tinggi mempunyai *body image* positif, demikian sebaliknya asumsi peneliti yaitu apabila motivasi olahraga mahasiswa tingkat III dan tingkat IV prodi sarjana keperawatan reguler STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta 2021 rendah maka *body image* mahasiswa tingkat III dan tingkat IV prodi sarjana keperawatan reguler STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta 2021 negatif, hasil *crosstabs* menunjukkan bahwa responden dengan *body image* negatif sebagian besar mempunyai motivasi olahraga yang rendah.

Hasil uji statistik yang telah dilakukan secara komputerisasi dengan uji statistik *Chi-Square* didapat nilai $p\text{-value}$ $(0,000) < \alpha$ $(0,05)$ sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis nol (H_0) ditolak dan nilai hipotesis alfa (H_a) diterima yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara motivasi olahraga dengan *body image* mahasiswa tingkat III dan tingkat IV prodi sarjana keperawatan reguler STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta 2021.

KESIMPULAN DAN SARAN

A. KESIMPULAN

Hubungan motivasi olahraga dengan *body image* dengan jumlah responden 88 (100%) yaitu responden yang mempunyai motivasi olahraga yang tinggi dengan *body image* positif yaitu dengan jumlah 47 (53,4%) orang, responden yang memiliki motivasi olahraga rendah dengan *body image* negatif yaitu sebanyak 15 (19,3%), responden memiliki motivasi olahraga sedang dengan *body image* positif sebanyak 11 (12,5%) orang, responden yang memiliki motivasi olahraga sedang dengan *body image* negatif sebanyak 7 (8,0%), responden yang memiliki motivasi olahraga yang tinggi dengan *body image* negatif dengan jumlah 6 (6,8%) orang, dan responden memiliki motivasi olahraga rendah dengan *body image* positif yaitu sebanyak 2 (2,3%).

Uji statistik *Chi-Square* menunjukkan nilai $p = 0,013 < \text{nilai } \alpha 0,05$ yang berarti ada hubungan yang signifikan antara motivasi olahraga dengan *body image* pada mahasiswi tingkat III dan tingkat IV prodi sarjana keperawatan reguler STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta 2021.

B. SARAN

Bagi mahasiswi program studi sarjana reguler STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta, hasil penelitian diharapkan mampu menjadi bahan bacaan untuk memperbaiki persepsi terhadap diri sendiri (*body image*) bagi mahasiswi program studi sarjana reguler STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta dengan melakukan aktivitas olahraga. Bagi institusi Pendidikan, sebagai acuan/ referensi dan bahan bacaan di perpustakaan serta sebagai bahan pembelajaran bagi mahasiswa berkaitan dengan motivasi olahraga dan *body image*. Bagi peneliti lain, sebagai acuan/ referensi untuk peneliti selanjutnya dalam mengembangkan penelitian-penelitian pola hidup sehat terutama mengenai motivasi olahraga dan *Body Image*. Bagi peneliti, Merupakan pengalaman berharga bagi peneliti dalam rangka menerapkan atau mengaplikasikan teori-teori yang sudah diajarkan sekaligus menambah wawasan pengetahuan serta pengembangan diri dalam bidang penelitian dan memperdalam pengetahuan

peneliti tentang hubungan antara motivasi olahraga dengan *body image* mahasiswi tingkat III dan tingkat IV program studi sarjana keperawatan reguler STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta 2021.

UCAPAN TERIMA KASIH

1. Ibu Vivi Retno Intening, S. Kep., Ns., MAN. selaku Ketua STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta
2. Ibu Nurlia Ikaningtyas, S. Kep., Ns., M. Kep., Sp. Kep.MB selaku Waket I Bidang Akademik STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
3. Tri Wahyuni Ismoyowati, S.kep., Ns., M. Kep selaku koordinator riset STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta
4. Ibu Ethic Palupi, S. Kep., Ns., MNS selaku Ka Prodi Sarjana Keperawatan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta.
5. Bapak I Wayan Sudarta, S. Kep., Ns., S.Pd., M. Kep selaku dosen pembimbing pembuatan skripsi penelitian.
6. Bapak Dwi Nugroho Heri Saputro, S. Kep., Ns., M. Kep., Sp. Kep. MB., Ph. D. NS selaku ketua penguji skripsi penelitian
7. Ibu Tri Wahyuni Ismoyowati, S.kep., Ns., M. Kep selaku anggota penguji skripsi penelitian
8. Bapak/Ibu dosen dan karyawan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bethesda Yakkum Yogyakarta.
9. Bapak dan Ibu kedua orang tua saya yang selalu memberi doa, dukungan dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini.
10. Staf Perpustakaan STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta yang telah menyediakan buku – buku sumber yang dibutuhkan.
11. Teman-teman Program Sarjana Keperawatan angkatan 2014 selaku teman seperjuangan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Depkes RI. 2018. *Laporan Nasional "Riset Kesehatan Dasar Nasional"*. Jakarta: Badan penelitian dan Pengembangan Kesehatan
2. Notoatmodjo, S. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
3. Sunaryo. 2014. *Psikologi untuk Keperawatan*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC
4. Santrock, J.W. 2010. *Life Span Development*. Penerjemah: Chusairi dan Damanik. *Perkembangan Masa Hidup*. Jakarta: Erlangga
5. Thomson, J. K. 2010. *Body Image, Eating Disorder, and Obesity an Integrative Guide for Assessment and Treatment*. Washinton: American Psychological Association
6. Sardiman. 2011. *Interaksi dan Motivasi Belajar-Mengajar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada