

Latar Belakang: Universitas Gadjah Mada membentuk program health promoting university (HPU) sebagai promosi kesehatan pada mahasiswa. Aktivitas fisik merupakan salah satu bagian dalam promosi kesehatan. Motivasi merupakan pembangkit semangat awal seseorang dalam beraktivitas fisik. Survey pendahuluan pada mahasiswa PSIK FK-KMK UGM menunjukkan hanya 11,3 % yang mengatakan sering melakukan aktivitas fisik. Berdasarkan data tersebut, perlu dilakukan penelitian terkait hubungan antara motivasi dengan aktivitas fisik dalam upaya promosi kesehatan pada mahasiswa.

Tujuan Penelitian : Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara motivasi dengan perilaku aktivitas fisik untuk promosi kesehatan pada mahasiswa PSIK FK-KMK UGM

Metode : Penelitian ini merupakan penelitian analitik korelatif dengan pendekatan kuantitatif dan menggunakan rancangan cross sectional. Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa berstatus aktif di Program Studi S1 Ilmu Keperawatan FK-KMK UGM. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner *Exercise Motivation Inventory-2* (EMI-2) dan *International Physical Activity* (IPAQ). Analisis univariat digunakan untuk mengetahui karakteristik responden, jenis motivasi dan tingkat aktivitas fisik responden. Uji bivariat dengan spearman's rank untuk mengetahui apakah ada hubungan antara motivasi dengan tingkat aktivitas fisik pada mahasiswa.

Hasil : Hasil analisis menunjukkan bahwa jenis motivasi mahasiswa PSIK FK-KMK UGM yang dominan adalah motivasi intrinsik dengan tingkat aktivitas fisik responden adalah sedang. Hasil uji korelasi didapatkan adanya hubungan sangat lemah ($p < 0,05$, $r = 0,13-0,15$) pada motivasi ekstrinsik tantangan, kompetisi, manajemen berat badan dan hubungan cukup ($p < 0,05$, $r = 0,25-0,26$) antara motivasi intrinsik hiburan, manajemen stress, revitalisasi, kekuatan dan daya tahan tubuh, serta kegesitan dengan skor aktivitas fisik pada mahasiswa.

Kesimpulan : 1) Jenis motivasi yang dominan pada mahasiswa PSIK FK-KMK UGM adalah motivasi intrinsik; 2) Tingkat aktivitas fisik pada mahasiswa PSIK FK-KMK UGM adalah sedang; 3) Terdapat hubungan sangat rendah pada motivasi ekstrinsik (tantangan, kompetisi, manajemen berat badan) dengan skor aktivitas fisik pada mahasiswa serta terdapat hubungan yang rendah antara motivasi intrinsik (hiburan, manajemen stress, revitalisasi, kekuatan dan daya tahan tubuh, kegesitan) dengan skor aktivitas fisik pada mahasiswa.

Kata Kunci : aktivitas fisik, motivasi

ABSTRACT

Background : Gadjah Mada University has established a health promoting university (HPU) program as a health promotion for students. Physical activity is one part of health promotion. Motivation has an important role because it is a person's initial enthusiasm for physical activity. A preliminary survey on PSIK FK-KMK UGM students showed that only 11.3% said they often did physical activity. Based on these data, it is necessary to conduct research related to the relationship between motivation and physical activity in an effort to promote health in students.

Objective: This study aims to determine the relationship between motivation and physical activity behavior to promote health in PSIK FK-KMK UGM students

Methods: This research is a correlative analytic study using a cross sectional design. Respondents in this study were students with active status in the Undergraduate Nursing Study Program, FK-KMK UGM. Data were collected using Exercise Motivation Inventory-2 (EMI-2) and International Physical Activity (IPAQ) questionnaires. Univariate analysis was used to determine the characteristics of the respondents, the type of motivation and the level of physical activity of the respondents. The Spearman's rank test was used to determine whether there was a relationship between motivation and level of physical activity in students.

Results: The results of the study showed that the students were highly motivated by intrinsic motivation and the respondent's level of physical activity were moderate. The results of the correlation test showed that there was a very weak correlation ($p < 0,05$, $r = 0,13-0,15$) between extrinsic motivation (challenge, competition, weight management) with physical activity. And there was an enough correlation ($p < 0,05$, $r = 0,25-0,26$) between intrinsic motivation (entertainment, stress management, revitalization, strength and endurance) with physical activity towards students.

Conclusion: 1) The students were highly motivated by intrinsic motivation; 2) The students's level of physical activity were moderate; 3) There is a very weak correlation between extrinsic motivation (challenge, competition, weight management) with physical activity scores in students and there is an enough correlation between intrinsic motivation (entertainment, stress management, revitalization, strength and endurance, agility) with scores physical activity in students.

Keyword : motivation, physical activity