

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Motivasi Mahasiswa dalam Melakukan Aktivitas Fisik di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Samarinda

Factors Infulence Student Motivation in Physical Activity On Muhammadiyah Samarinda Health of Science College

Ramdhany Ismahmudi¹, Yayi Suryo Prabandari², Citra Indrian³

ABSTRAKSI

Latar Belakang

Kegiatan aktivitas fisik yang teratur dapat memberikan banyak manfaat kesehatan dan merupakan salah satu bagian penting dari gaya hidup sehat. Dalam melakukan aktivitas fisik seorang individu memerlukan motivasi yang sangat kuat. Motivasi merupakan salah satu domain utama untuk inisiasi dan kelanjutan individu dalam tingkatan dan frekuensi aktivitas fisik. Motivasi terdiri atas 2 jenis, yaitu motivasi intrinsik dan ekstrinsik. Motivasi instrinsik berasal dari dalam diri individu, yang biasanya muncul dari prilaku yang dapat memenuhi kebutuhan individu. Motivasi ekstrinsik berasal dari luar individu yang dapat merupakan pengaruh dari orang lain dan lingkungan. Motivasi ini terdiri atas: lingkungan, agama dan kepercayaan, penguatan dan kekuatan.

Tujuan

Untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi dalam melakukan aktivitas fisik pada mahasiswa kesehatan di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Samarinda.

Metode Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif, dengan rancangan penelitian yang digunakan adalah deskriptif analitik *cross sectional*. Sampel yang diambil sebagai subyek dalam penelitian ini adalah mahasiswa STIKES Muhammadiyah Samarinda sebanyak 395 orang dengan teknik pengambilan sampel *proportional stratified random sampling*. Instrument penelitian yang digunakan untuk mengukur bentuk aktivitas fisik diadaptasi dari *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ), dan instrument yang digunakan untuk mengukur faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi mahasiswa dalam melakukan aktivitas fisik, menggunakan kuesioner hasil adaptasi dari *Exercise Motivation Inventory* (EMI) yang disusun oleh David Markland.

Hasil Penelitian

Faktor intrinsik dari motivasi mahasiswa untuk melakukan aktivitas fisik dipengaruhi oleh intensitas, waktu pelaksanaan aktivitas, dan tingkatan aktivitas fisik. Faktor ekstrinsik dari motivasi mahasiswa untuk melakukan aktivitas fisik dipengaruhi oleh waktu pelaksanaan dan tingkatan aktivitas fisik.

Kesimpulan

Dari motivasi faktor intrinsik dan ekstrinsik yang mempengaruhi motivasi mahasiswa untuk melakukan aktivitas fisik adalah jenis kelamin, intensitas aktivitas fisik, dan faktor motivasi internal.

Kata Kunci : faktor yang mempengaruhi motivasi, aktivitas fisik, mahasiswa.

¹ STIKES Muhammadiyah Samarinda

² Minat Perilaku dan Promosi Kesehatan. Ilmu Kesehatan Masyarakat. Program Pascasarjana. Fakultas Kedokteran. Universitas Gadjah Mada

³ Mina Epidemiologi Lapangan, Ilmu Kesehatan Masyarakat. Program Pascasarjana. Fakultas Kedokteran. Universitas Gadjah Mada

Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Motivasi Mahasiswa dalam Melakukan Aktivitas Fisik di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Samarinda

Factors Infulence Student Motivation in Physical Activity On Muhammadiyah Samarinda Health of Science College

Ramdhany Ismahmudi¹, Yai Suryo Prabandari², Citra Indriani³

ABSTRAC

Background : Regular physical activity can provide many health benefits and is the one important part of a healthy lifestyle. Physical activity needs individual strong motivation. Motivation is one of the main domain to initiate and continuation of individuals in the extent and frequency of physical activity. Motivation consists of two types, namely intrinsic and extrinsic motivation. Intrinsic motivation comes from individual, which usually arise from behavior that can meet individual needs. Extrinsic motivation comes from outside individuals who can influence of others and environment. Motivation is composed of the environment, religion and belief, reinforcement and strength.

Objective : To determine the factors that influence motivation to do physical activity health among students in the Muhammadiyah Samarinda Health of Sciences College.

Method : This study are a quantitative research, which design cross sectional. Samples were taken as the subjects in this study are students of Muhammadiyah STIKES Samarinda the number of respondents is 395 people with sampling techniques proportional stratified random sampling. Research instrument used to measure physical activity adapted form of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), and instruments is used to measure the factors that influence the motivation of students in physical activity, is adapted from Exercise Motivation Inventory (EMI) compiled by David Markland.

Results: Factors intrinsic of student motivation to do physical activity was influenced by intensity, timing of activities, and levels of physical activity. Extrinsic factors of motivation of students to perform physical activity was influenced by time of implementation and levels of physical activity.

Conclusion: type gender, physical activity intensity and intrinsic motivation factors were factors that most influence student motivation to do physical activity.

Keywords : Factors infulence motivation, physical activity, student

¹. Muhammadiyah Health Science College, Samarinda.

². Health Behavior and Promotion, Postgraduate Program of Public Health Sciences, Faculty of Medicine, Gadjah Mada University

³ Field Epidemiologi Technology, Postgraduate Program of Public Health Sciences, Faculty of Medicine, Gadjah Mada University