

## **Hubungan Motivasi Olahraga, Literasi Kesehatan Dan Aktivitas Fsisik Remaja Waktu Luang Di Kota Semarang**

**Ilham Purnama Aji**

*email: purnamaaji2019@gmail.com*

**Universitas PGRI Semarang**

### ***Abstract***

This research is entitled "The Relationship between Sports Motivation, Health Literacy and Physical Activity of Adolescents in their Leisure Time in the City of Semarang". Purpose of this study is to ascertain whether sports motivation and health literacy have an impact on adolescents' leisure-time physical activity in Semarang City. Utilizing a correlation research design and non-experimental quantitative research methodology, the study looks at the degree of association between two variables. Convenience sampling is used in the sampling process. utilizing a sample size of 300 people in total. A questionnaire was used in this study's data collection method. Descriptive statistics, normality, multicollinearity, heteroscedasticity, multiple linear regression analysis, hypothesis testing, and coefficient of determination are the data analytic approaches employed in this study. This study's data analysis was conducted using the SPSSVer.22 program. Results of the data analysis indicate that the t value is 18.887 with a significance level of 0.000. Significance value of  $0.00 < \text{probability } 0.05$  and the tcount value of  $18.887 > \text{table } 1.973$  can thus be explained. It can be concluded that there is a relationship between sports motivation (X1) and health literacy (X2) on physical activity (Y).

**Keywords:** *sports motivation, health literacy and physical activity*

### **Abstrak**

Penelitian ini berjudul "Hubungan Motivasi Olahraga, Literasi Kesehatan dan Aktivitas Fisik Remaja Pada Waktu Luang Di Kota Semarang. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menentukan apakah ada hubungan antara motivasi olahraga dan literasi kesehatan remaja terhadap aktivitas fisik di waktu luang. Penelitian ini dilakukan secara kuantitatif, non-eksperimen, dan menggunakan pendekatan korelasi. Dengan kata lain, penelitian ini menganalisis tingkat hubungan antara masing-masing variable. Teknik *convenience sampling* digunakan untuk pengambilan sampel. dengan jumlah sampel yang diambil dari 300 orang yang menjawab. Pada penelitian ini, kuesioner digunakan untuk mengumpulkan data. Studi ini menggunakan teknik analisis data seperti statistic deskriptif, normalitas, heteroskedastisitas, multikolinieritas, analisis regresi linier berganda, hipotesis, dan koefisien determinasi. Analisis data dari penelitian ini dilakukan dengan menggunakan program SPSSVer.22. Berdasarkan analisis data sebelumnya, ditemukan bahwa nilai thitung 18,887 lebih besar dari ttabel 1,973 dan nilai signifikansi 0,000 lebih rendah dari probabilitas 0,05. Dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan motivasi olahraga (X1) dan literasi kesehatan (X2) terhadap aktivitas fisik (Y).

**Kata kunci:** Motivasi Olahraga, Literasi Kesehatan dan Aktivitas Fisik

## **PENDAHULUAN**

Dalam masyarakat modern saat ini, gaya hidup yang kurang aktif dan kurangnya pengetahuan tentang kesehatan seringkali menjadi masalah yang serius. Salah satu masalah terburuk di dunia adalah kurangnya aktivitas fisik. Menurut Global Status Report on Physical Activity 2022 oleh World Health Organization (WHO), sebagian besar orang di seluruh dunia berada dalam bahaya menjadi kurang aktif. Salah satu negara khususnya negara Indonesia yang prevalensi obesitas dan penyakit tidak menular yang menghambat pertumbuhan sangat tinggi. Kedua hal tersebut adalah konsekuensi dari kurangnya aktivitas fisik. Kekurangan aktivitas fisik dapat menyebabkan diabetes, penyakit jantung, obesitas, dan penurunan kualitas hidup secara keseluruhan.

Aktivitas fisik yang cukup berpengaruh dalam menjaga kestabilan Kesehatan, serta berperan penting dalam kesejahteraan individu. Menurut mayers (2008) faktor utama yang mempengaruhi penentuan nasib sendiri dan dukungan untuk beraktivitas fisik adalah motivasi olahraga. Menurut Gunarsa (2004), motivasi olahraga adalah keseluruhan semangat (motif-motif) seseorang yang menggerakkan olahraga, memastikan bahwa latihan selesai, dan memberikan arah kepada olahraga untuk mencapai tujuan yang diinginkan, dapat didefinisikan sebagai dorongan atau alasan yang mendorong individu untuk terlibat dalam kegiatan fisik.

Partisipasi dalam aktivitas fisik dikaitkan dengan literasi kesehatan. Ini mengacu pada kemampuan kognitif dan sosial yang meningkatkan keinginan, pengetahuan, dan kemampuan untuk mengakses, memahami, menilai, dan menerapkan informasi dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini juga membantu meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup. (Sørensen et al., 2012; Van den Broucke, 2014). Masyarakat dengan literasi kesehatan yang rendah cenderung kurang memahami dan tidak mengetahui bagaimana menerapkan

informasi kesehatan.

Berdasarkan latar belakang yang telah dibuat, masalah penelitian ini adalah kurangnya aktivitas fisik dan rendahnya aktivitas fisik..

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian dilakukan dengan menggunakan penelitian kuantitatif non eksperimen dengan desain penelitian korelasi yaitu penelitian dengan meneliti tingkat hubungan variabel satu dengan variabel lainnya. Populasi dalam penelitian ini remaja kota Semarang. Sampel terdiri dari 300 responden. Dalam penelitian ini variabel diukur menggunakan skala likert dan IPAQ-SF Scoring. Data dikumpulkan melalui kuesioner. Analisis data dilakukan menggunakan SPSS untuk menguji statistik deskriptif, normalitas, heteroskedastisitas, multikolinieritas, analisis regresi linier berganda, koefisien determinasi, dan pengujian hipotesis (uji-t dan uji-f).

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil analisis regresi linier berganda menunjukkan bahwa literasi kesehatan dan motivasi olahraga terkait dengan aktivitas fisik. Pembahasan hasil penelitian sebagai berikut:

Hasil uji t

<b>Coefficients<sup>a</sup></b>							
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	T	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1 (Constant)	2014,708	106,673		18,887	,000		
X1	15,769	1,724	,464	9,145	,000	,945	1,058
X2	6,887	2,120	,165	3,249	,001	,945	1,058

a. Dependent variable: Aktivitas Fisik

Sumber: data diolah peneliti (2023)

1. Pengaruh Motivasi Olahraga (X1) terhadap Aktivitas Fisik (Y)

Hasil uji-t penelitian menunjukkan bahwa nilai signifikan motivasi olahraga sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05, yang menunjukkan bahwa variabel motivasi olahraga berhubungan dengan aktivitas fisik..

2. Pengaruh Literasi Kesehatan (X2) terhadap Aktivitas Fisik (Y)

Berdasarkan hasil uji-t penelitian ini nilai signifikan literasi kesehatan sebesar  $0,001 < 0,05$  yang artinya variabel Literasi Kesehatan berhubungan dengan Aktivitas Fisik.

Hasil uji-f

ANOVA <sup>a</sup>						
Model		Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	4633015,453	2	2316507,726	57,222	,000 <sup>b</sup>
	Residual	11982813,163	296	40482,477		
	Total	16615828,615	298			

Sumber: data diolah peneliti (2023)

3. Berdasarkan hasil uji-f sebelumnya, dengan nilai signifikan  $< 0,05$ , H1 diterima, yang menunjukkan hubungan antara motivasi olahraga dan literasi kesehatan dengan aktivitas fisik, dengan nilai signifikansi 0,000.

## SIMPULAN DAN SARAN

Sesuai dengan hasil dan analisis, dapat disimpulkan bahwa remaja di kota Semarang yang terlibat dalam aktivitas fisik di waktu luang memiliki korelasi antara motivasi olahraga dan literasi kesehatan..

Berdasarkan kesimpulan penelitian ini menghasilkan beberapa rekomendasi untuk penelitian lanjutan.. Adapun sarannya sebagai berikut :

1. Untuk remaja kota semarang dalam Variabel motivasi olahraga dapat membantu remaja Kota Semarang memahami bagaimana memotivasi orang untuk berolahraga dan melakukan aktivitas fisik secara teratur.
2. Untuk remaja kota semarang dalam variabel literasi kesehatan dapat meningkatkan pemahaman tentang literasi kesehatan untuk meningkatkan aktivitas fisik pada waktu luang.
3. Untuk peneliti Selanjutnya, diharapkan dapat meningkatkan penelitian ini dengan memasukkan aspek-aspek lain seperti pola makan, gaya hidup, dan prioritas setiap orang untuk memaksimalkan hasil aktivitas fisik..

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Gunarsa, S. (2004). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: PT. BPK GunungMulia Anggota IKAPI.
- MYERS, D. (2008). *Exploraciones de la. Psicología Social*.
- Sørensen, K. V.-E. (n.d.). Consortium Health Literacy Project European. *Health literacy and public health: a systematic review and integration of definitions and models. BMC public health*, 12, 1-13.