

IR-PERPUSTAKAAN UNIVERSITAS AIRLANGGA

SKRIPSI

FAKTOR KARAKTERISTIK INDIVIDU, *AUTONOMY*, *RELATEDNESS* DAN
COMPETENCE YANG BERHUBUNGAN DENGAN MOTIVASI DAN
TINGKAT AKTIVITAS FISIK MAHASISWA DI KABUPATEN
BANYUWANGI PADA MASA PANDEMI



Oleh:

ZAROH ULFA NUR AINI

UNIVERSITAS AIRLANGGA
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
PROGRAM SARJANA
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
SURABAYA
2022

SKRIPSI

FAKTOR KARAKTERISTIK INDIVIDU, AUTONOMY, RELATEDNESS
DAN COMPETENCE YANG BERHUBUNGAN DENGAN MOTIVASI DAN
TINGKAT AKTIVITAS FISIK MAHASISWA DI KABUPATEN
BANYUWANGI PADA MASA PANDEMI



Oleh:

ZAROH ULFA NUR AINI
NIM. 101811133022

UNIVERSITAS AIRLANGGA
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT
PROGRAM SARJANA
PROGRAM STUDI KESEHATAN MASYARAKAT
SURABAYA
2022

PENGESAHAN

Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Program Sarjana Program Studi Kesehatan Masyarakat
Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga dan
Diterima untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar
Sarjana Kesehatan Masyarakat (S.KM.)
Pada tanggal 30 Agustus 2022

Mengesahkan
Universitas Airlangga
Fakultas Kesehatan Masyarakat



Dr. Santi Martini, dr., M.Kes.
NIP 196609271997022001

Tim Penguji:

- a) Dr. Diah Indriani, S.Si., M.Si.
- b) Ira Nurmala, S.KM., M.PH., Ph.D.
- c) Dr. Rachmat Hargono, dr., M.S., M.PH.

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar
Sarjana Kesehatan Masyarakat (S.K.M.)
Departemen Epidemiologi, Biostatistika, Kependudukan dan
Promosi Kesehatan
Program Studi Kesehatan Masyarakat
Fakultas Kesehatan Masyarakat
Universitas Airlangga

Oleh :

ZAROH ULFA NUR AINI
101811133022

Surabaya, 5 September 2022

Menyetujui,
Pembimbing,

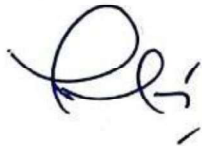


Ira Nurmala, S.K.M., M.PH., Ph.D.
NIP. 197710172003122001

Mengetahui,

Koordinator Program Studi,

Ketua Departemen



Dr. Muji Sulistyowati, S.K.M., M.Kes.
NIP. 197311151999032002



Dr. Fariani Syahrul, S.K.M., M.Kes.
NIP. 196902101994032002

SURAT PERNYATAAN TENTANG ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya :

Nama : Zaroh Ulfa Nur Aini
NIM : 101811133022
Program Studi : Kesehatan Masyarakat
Fakultas : Kesehatan Masyarakat
Jenjang : Sarjana (S1)

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan skripsi saya yang berjudul:

FAKTOR KARAKTERISTIK INDIVIDU, *AUTONOMY*, *RELATEDNESS* DAN *COMPETENCE* YANG BERHUBUNGAN DENGAN MOTIVASI DAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK MAHASISWA DI KABUPATEN BANYUWANGI PADA MASA PANDEMI

Apabila suatu saat nanti terbukti melakukan tindakan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Surabaya, 5 September 2022

A 1000 Rupiah revenue stamp (Meterai Tempel) with a signature over it. The stamp is yellow and red, with the text '1000', 'METERAI TEMPEL', and 'AD46BAJX474941894' visible.

Zaroh Ulfa Nur Aini
101811133022

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga dapat terselesaikannya Skripsi dengan judul “Faktor Karakteristik Individu, *Autonomy*, *Relatedness* dan *Competence* yang Berhubungan dengan Motivasi dan Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa di Kabupaten Banyuwangi pada Masa Pandemi”, sebagai salah satu persyaratan akademis dalam rangka menyelesaikan pendidikan di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga.

Skripsi ini berisi mengenai motivasi aktivitas fisik mahasiswa di Banyuwangi dan faktor yang berhubungan. Mengacu pada *Self Determination Theory*, motivasi aktivitas fisik selain berkaitan dengan karakteristik individu, dapat juga berkaitan dengan faktor *autonomy*, *relatedness* dan *competence*.

Saya sampaikan terima kasih dan penghargaan yang setinggi-tingginya kepada Ibu Ira Nurmala, S.KM., M.PH., Ph.D selaku dosen pembimbing yang telah memberi arahan, koreksi serta masukan hingga terwujudnya skripsi ini. Ungkapan terima kasih juga saya haturkan diantaranya kepada:

1. Dr. Santi Martini, dr., M.Kes., selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga.
2. Dr. Muji Sulistyowati, S.KM., M.Kes., selaku Koordinator Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga.
3. Dr. Fariani Syahrul, S.KM., M.Kes., selaku Ketua Departemen Epidemiologi, Biostatistika Kependudukan dan Promosi Kesehatan.
4. Kedua orang tua dan adik saya, Ibu Ninik Istikomah, Bapak Selamat Hadiyono dan Soni Hildan, beserta seluruh keluarga besar yang telah memberikan dukungan moral, kasih sayang, dukungan materil dan doa selama saya menyusun skripsi ini. Terutama keluarga besar Bude Iin yang menyediakan tempat dan makanan selama di Surabaya.
5. Kakak tingkat saya, Mbak Novia, Mbak Annisa, Mbak Christin dan Mbak Adel serta keluarga besar organisasi UKM Penalaran, yang telah menjawab keresahan, memberikan saran dan semangat.
6. Teman dekat saya, yang telah membantu proses uji validitas, uji etik, pengambilan data, pemenuhan syarat kelulusan, tempat keluh kesah dan selalu memberikan semangat, diantaranya Hamriyana Hamzah, Jesika Margareta, Avita Fitri Agustin, Khoirul Niam, Nike Dea Novindi, Shalikul Hadi, Natasya Diah Ayu Rahmadani, Dinda Ayu Pratista, Ana Wehidatul, Indra Saputra, Yoga Pangestu, Aditya Yoga Wiratama dan penghuni grup Tempat Roasting.
7. Seluruh responden yang berkenan mengisi formulir saya.
8. Seluruh pihak terkait yang belum disebutkan.
9. Diri saya sendiri.

Semoga senantiasa diberi kesehatan dan lindungan Allah SWT dan semoga skripsi ini membawa manfaat baik bagi diri saya sendiri maupun pihak lain yang memanfaatkan.

Surabaya, 5 September 2022

ABSTRACT

Non-Communicable Diseases or commonly abbreviated as PTM are diseases that cannot be transmitted from one individual to another (Ministry of Health of the Republic of Indonesia, 2015). According to WHO, lack of physical activity is one of the main risk factors for PTM and death worldwide (WHO, 2021). Globally, it is currently estimated that one in four adults and 81% of adolescents do not do enough physical activity (WHO, 2021). The physical activity rate according to Riskesdas 2018, in Banyuwangi Regency, which is 81.01% doing enough physical activity. Banyuwangi is one of the areas that has a fairly high number of physical activity among other districts in East Java. It is intended that these factors can be used as a reference in dealing with the problem of low physical activity of adolescents globally.

This study uses a cross-sectional design with a student population studying in Banyuwangi. The sampling technique was carried out by multi-stage sampling and data was collected by distributing online questionnaires. Data analysis was carried out univariate and bivariate. Bivariate analysis using chi-square test and Spearman correlation test.

The results showed that those related to physical activity motivation were gender (sig = 0.000), age (sig = 0.006), major/study program (sig = 0.000), year of study (sig = 0.025), body appreciation (sig = 0.001), depressive symptoms (sig = 0.002), social support (sig = 0.000) and access to sports facilities (sig = 0.000). Meanwhile, those that are not related to physical activity motivation include ethnicity (sig = 0.127), type of residence (sig = 0.098), BMI (sig = 0.759), monthly expenditure (sig = 0.511), and fear of COVID (sig = 0.060). And the motivation of physical activity is significantly related to physical activity (sig = 0.000).

The conclusion is that gender, age, major/study program, year of study, body appreciation, symptoms of depression, social support are factors related to the motivation of adolescents' physical activity. It is hoped that in carrying out activities/programs to increase adolescent physical activity, program implementers can pay attention to these factors.

Keywords: Adolescents, Banyuwangi, Physical Activity Motivation, Pandemic and Self Determination Theory.

ABSTRAK

Penyakit Tidak Menular atau yang biasa disingkat dengan PTM merupakan penyakit yang tidak bisa ditularkan dari satu individu ke individu lainnya (Kementerian Kesehatan RI, 2015). Menurut WHO, kurangnya aktivitas fisik adalah salah satu faktor risiko utama PTM dan kematian di seluruh dunia (WHO, 2021). Secara global diperkirakan saat ini satu dari empat orang dewasa dan 81% remaja tidak melakukan aktivitas fisik yang cukup (WHO, 2021). Angka aktivitas fisik menurut Riskesdas 2018, di Kabupaten Banyuwangi yaitu 81,01% melakukan aktivitas fisik cukup. Banyuwangi menjadi salah satu daerah yang memiliki angka aktivitas fisik cukup yang tinggi diantara kabupaten lain di Jawa Timur. Hal ini bertujuan agar faktor tersebut dapat digunakan sebagai referensi dalam menangani permasalahan rendahnya aktivitas fisik remaja secara global.

Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan populasi mahasiswa yang berkuliah di Banyuwangi. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan *multi stage sampling* dan data diambil dengan menyebarkan kuisioner *online*. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Analisis bivariat menggunakan uji chisquare dan uji korelasi spearman.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa yang berhubungan dengan motivasi aktivitas fisik adalah jenis kelamin ($\text{sig} = 0,000$), usia ($\text{sig} = 0,006$), jurusan/program studi ($\text{sig} = 0,000$), tahun studi ($\text{sig} = 0,025$), body appreciation ($\text{sig} = 0,001$), gejala depresi ($\text{sig} = 0,002$), social support ($\text{sig} = 0,000$) dan akses sarana olahraga ($\text{sig} = 0,000$). Sedangkan yang tidak berhubungan dengan motivasi aktivitas fisik diantaranya suku ($\text{sig} = 0,127$), jenis tempat tinggal ($\text{sig} = 0,07$), IMT ($\text{sig} = 0,759$), pengeluaran dalam sebulan ($\text{sig} = 0,511$), dan fear of COVID ($\text{sig} = 0,060$). Serta motivasi aktivitas fisik berhubungan secara signifikan dengan aktivitas fisik ($\text{sig} = 0,000$).

Kesimpulan terdapat jenis kelamin, usia, jurusan/program studi, tahun studi, *body appreciation*, gejala depresi, *social support* merupakan faktor yang berhubungan dengan motivasi aktivitas fisik remaja. Diharapkan dalam melaksanakan kegiatan/program untuk meningkatkan aktivitas fisik remaja, pelaksana program dapat memperhatikan faktor-faktor tersebut.

Kata Kunci : Remaja, Banyuwangi, Motivasi Aktivitas Fisik, Pandemi dan *Self Determination Theory*.

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PENGESAHAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
SURAT PERNYATAAN TENTANG ORISINALITAS	iv
KATA PENGANTAR	v
ABSTRACT.....	vi
ABSTRAK.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN DAN ISTILAH.....	xiv
 BAB I PENDAHULUAN	 1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi masalah	4
1.3 Pembatasan dan Rumusan Masalah	7
1.3.1 Pembatasan	7
1.3.2 Rumusan Masalah.....	7
1.4 Tujuan Penelitian	8
1.4.1 Tujuan Umum	8
1.4.2 Tujuan Khusus	8
1.5 Manfaat Penelitian	9
1.5.1 Bagi Peneliti.....	9
1.5.2 Bagi Peneliti Lain	9
1.5.3 Bagi Masyarakat	9
 BAB II TINJAUAN PUSTAKA	 10
2.1 Promosi Kesehatan.....	10
2.2 Remaja	11
2.3 Aktivitas Fisik.....	14
2.4 <i>Self Determination Theory</i>	15
 BAB III KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN	 20
3.1 Kerangka Konseptual Penelitian.....	20
3.2 Hipotesis	21
 BAB IV METODE PENELITIAN	 23
4.1 Jenis dan Rancang Bangun Penelitian	23
4.2 Populasi Penelitian.....	23
4.3 Sampel, Besar Sampel, Cara Penentuan Sampel, dan Cara Pengambilan Sampel.....	23
4.4 Lokasi dan Waktu Penelitian	26
4.5 Variabel, Definisi Operasional, Cara Pengukuran dan Skala Data.....	26
4.6 Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data.....	30

4.7 Kerangka Operasional.....	30
4.8 Teknik Analisis Data.....	30
4.8.1 <i>Cleaning Data</i>	30
4.8.2 Analisis Korelasi.....	31
BAB V HASIL PENELITIAN	32
5.1 Gambaran Umum Tempat Penelitian.....	32
5.2 Analisis dan Penyajian Data Univariat	34
5.3 Analisis dan Penyajian Data Bivariat	44
BAB VI PEMBAHASAN	58
6.1 Hubungan Antara Karakteristik Responden dengan Motivasi Aktivitas Fisik	58
6.2 Hubungan antara Faktor <i>Autonomy</i> dengan Motivasi Aktivitas Fisik	63
6.3 Hubungan antara Faktor <i>Relatedness</i> dengan Motivasi Aktivitas Fisik	66
6.4 Hubungan antara Faktor <i>Competence</i> dengan Motivasi Aktivitas Fisik	67
6.5 Hubungan antara Motivasi Aktivitas Fisik dengan Aktivitas Fisik....	68
BAB VII PENUTUP	70
7.1. Kesimpulan	70
7.2. Saran	87
DAFTAR PUSTAKA	89
LAMPIRAN	93

DAFTAR TABEL

Nomor	Judul Tabel	Halaman
4.1	Sampel	24
4.2	Kriteria Inklusi Eksklusi	26
4.3	Variabel, Definisi Operasional, Cara Pengukuran dan Skala Data.....	26
5. 1	Daftar Perguruan Tinggi.....	33
5. 2	Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	34
5. 3	Distribusi Responden Berdasarkan Usia.....	34
5. 4	Distribusi Responden Berdasarkan Suku.....	35
5. 5	Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Tempat Tinggal.....	36
5. 6	Distribusi Responden Berdasarkan IMT.....	36
5. 7	Distribusi Responden Berdasarkan Jurusan/Program Studi.....	37
5. 8	Distribusi Responden Berdasarkan Asal Perguruan Tinggi.....	38
5. 9	Distribusi Responden Berdasarkan Tahun Studi.....	38
5. 10	Distribusi Responden Berdasarkan Pengeluaran dalam Sebulan	38
5. 11	Distribusi Responden Berdasarkan <i>Body Appreciation</i>	39
5. 12	Distribusi Responden Berdasarkan <i>Fear of COVID</i>	40
5. 13	Distribusi Responden Berdasarkan Gejala Depresi.....	40
5. 14	Distribusi Responden Berdasarkan <i>Social Support</i>	40
5. 15	Deskriptif <i>Social Support</i>	41
5. 16	Distribusi Responden Berdasarkan Akses Sarana Olahraga.....	42
5. 17	Distribusi Responden Berdasarkan Motivasi Aktivitas Fisik.....	43
5. 18	Deskriptif Motivasi Aktivitas Fisik.....	43
5. 19	Distribusi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik.....	44
5. 20	<i>Crosstabulation</i> Kategori Motivasi Aktivitas Fisik dengan Jenis Kelamin.....	45
5. 21	Hasil Uji Chi-Square.....	45
5. 22	<i>Crosstabulation</i> Kategori Motivasi Aktivitas Fisik dengan Usia.....	46
5. 23	Hasil Uji Chi-Square.....	46
5. 24	<i>Crosstabulation</i> Kategori Motivasi Aktivitas Fisik dengan Suku.....	47
5. 25	Hasil Uji Chi-Square.....	47
5. 26	<i>Crosstabulation</i> Kategori Motivasi Aktivitas Fisik dengan Jenis Tempat Tinggal.....	48
5. 27	Hasil Uji Chi-Square.....	48
5. 28	<i>Crosstabulation</i> Kategori Motivasi Aktivitas Fisik dengan Indeks Masa Tubuh.....	49
5. 29	Hasil Uji Chi-Square.....	49
5. 30	<i>Crosstabulation</i> Kategori Motivasi Aktivitas Fisik dengan Jurusan/Program Studi.....	49
5. 31	Hasil Uji Chi-Square.....	50
5. 32	<i>Crosstabulation</i> Kategori Motivasi Aktivitas Fisik dengan Tahun Studi.....	51
5. 33	Hasil Uji Chi-Square.....	51
5. 34	<i>Crosstabulation</i> Kategori Motivasi Aktivitas Fisik dengan	52

	Pengeluaran dalam Sebulan.....	
5. 35	Hasil Uji Chi-Square.....	52
5. 36	Uji Spearman antara Motivasi Aktivitas Fisik dengan <i>Body Appreciation</i>	53
5. 37	Uji Spearman antara Motivasi Aktivitas Fisik dengan <i>Fear of COVID</i>	54
5. 38	Uji Spearman antara Motivasi Aktivitas Fisik dengan Gejala Depresi.....	54
5. 39	Uji Spearman antara Motivasi Aktivitas Fisik dengan <i>Social Support</i>	55
5. 40	Uji Spearman antara Motivasi Aktivitas Fisik dengan Akses Sarana Olahraga.....	56
5. 41	Uji Spearman antara Motivasi Aktivitas Fisik dengan Aktivitas Fisik.....	57

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Judul Gambar	Halaman
1. 1	Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik.....	5
3. 1	Kerangka Konseptual Menurut Teori Self Determination.....	21
4. 1	Kerangka Operasional.....	30
5. 1	Sarana Aktivitas Fisik.....	42

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Judul Lampiran	Halaman
1	Penjelasan Sebelum Penelitian.....	93
2	Informed Consent.....	95
3	Kuisisioner Penelitian.....	96
4	<i>Output SPSS</i>	105
5	Hasil dan intrepetasi keseluruhan analisis bivariat	117
6	Etik Penelitian.....	118
7	Izin Penelitian.....	119
8	Dokumentasi.....	124

DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN DAN ISTILAH

Daftar Arti Lambang

& = dan
< = Kurang
> = Lebih
≤ = Kurang dari sama dengan
≥ = Lebih dari sama dengan
- = Hingga
/ = Atau
% = Persen
α = Alpha

Daftar Singkatan

BKKBN: Badan Kependudukan dan Keluarga Berencana Nasional
CERDIK : Program pencegahan PTM
COVID-19: Coronavirus
GERMAS : Gerakan Masyarakat Hidup Sehat
IM: *Intrinsic Motivation*
IMT : Indeks Massa Tubuh
LIPI : Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia
MET : *Metabolic Equivalent of Task*
P2PTM : Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular
PSDKU: Program Studi di Luar Kampus Utama
PTM : Penyakit Tidak Menular
RTH : Ruang Terbuka Hijau
SDT : *Self Determination Theory*
SMA: Sekolah Menengah Atas
WHO : World Health Organization