

## SKRIPSI

# HUBUNGAN PERSEPSI TENTANG TUBUH BUGAR DENGAN TINDAKAN MAHASISWA DALAM MENJAGA KEBUGARAN



FKM 12/08

Yul  
h

MILIK  
PERPUSTAKAAN  
UNIVERSITAS AIRLANGGA  
SURABAYA

Oleh:

**RAHMA YULIANTI**  
**NIM. 10041389**

**UNIVERSITAS AIRLANGGA**  
**FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT**  
**SURABAYA**  
**2008**

## ABSTRACT

College students absolutely need fitness to perform their duty on campus better and to develop their academic ability. Differ from eat and rest, not everybody make sport as part of their routine activity. From antecedent study in University of Airlangga, it is known that only three from 10 college students that still do sport routinely.

The aim of this research was analyzing the relation between perceptions about body fitness with the college students practice in taking care of the fitness and factors that deal with college students' perception about body fitness.

It was a survey research with cross sectional design. Sample unit in this research were college students of Campus C, University of Airlangga Surabaya and the samples were 83 students randomly selected from 4061 college students. This research used primary data, which was collected by interview using the questionnaire and statistically analyzed by chi-square test.

Result of research shows there was relation between perception about body fitness with the practice in taking care of the fitness ( $p=0,023$ ). However, there were no relation between knowledge ( $p=0,563$ ), requirement ( $p=0,705$ ), and motivation of fitness ( $p=0,394$ ) with the perceptions about body fitness.

College students who had perception about body fitness cover the good job ability tend to take care of fitness worse than they who had perception on it from just physical aspect or good physical appearance. For that reason, it was suggested to not only promote the benefit of taking care of fitness solely to improve body shape, but also emphasize at physical skill aspect development as one of its benefit, so they who perceived body fitness from physical skill aspect will be more enthusiastic for taking care of fitness.

*Key words: fitness, perception, practice*

**ABSTRAK**

Sebagai mahasiswa, kebugaran mutlak diperlukan agar dapat menjalankan setiap kewajiban di kampus dengan baik dan agar dapat berkembang secara akademis. Lain halnya dengan makan dan istirahat, tidak semua orang menjadikan olahraga sebagai bagian dari rutinitas kegiatannya. Dari studi pendahuluan di Universitas Airlangga diketahui bahwa rata-rata hanya 3 dari 10 mahasiswa yang masih rutin melakukan olahraga.

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara persepsi tentang tubuh bugar dengan tindakan mahasiswa menjaga kebugaran serta faktor-faktor yang berhubungan dengan persepsi mahasiswa tentang tubuh bugar.

Jenis penelitian yang akan dilakukan adalah *survey research* dengan rancang bangun *cross sectional*. Unit sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa Kampus C Universitas Airlangga Surabaya, dengan besar populasi 4061 orang, maka besar sampel minimal yang diambil adalah 83 orang. Pengambilan sampel dilakukan secara *simple random sampling*. Dalam penelitian ini digunakan data primer yang dikumpulkan dengan wawancara menggunakan instrumen kuesioner. Uji statistik yang digunakan yaitu uji *Chi Square* menggunakan *software* analisis statistik.

Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan antara persepsi tentang tubuh bugar dengan tindakan menjaga kebugaran ( $p=0,023$ ), namun tidak ada hubungan antara pengetahuan ( $p=0,563$ ), kebutuhan ( $p=0,705$ ), dan motivasi kebugaran ( $p=0,394$ ) dengan persepsi tentang tubuh bugar.

Mahasiswa yang mempersepsikan tubuh bugar mencakup kemampuan kerja baik cenderung lebih buruk dalam menjaga kebugaran dibandingkan mereka yang mempersepsikannya dari penampilan fisik saja. Oleh karenanya, dalam mempromosikan tindakan menjaga kebugaran diharapkan tidak semata-mata menitikberatkan pada manfaat membentuk tubuh, tetapi juga menekankan pada peningkatan aspek ketrampilan fisik sebagai salah satu manfaat tindakan tersebut sehingga individu yang mempersepsikan tubuh bugar dari aspek keterampilan fisik akan lebih giat melakukan tindakan menjaga kebugaran.

Kata kunci: kebugaran, persepsi, tindakan