

MOTIVASI WANITA TINGKAT SEKOLAH MENENGAH ATAS UNTUK BERAKTIVITAS FISIK: IMPLIKASI TERHADAP PROMOSI KESEHATAN BERBASIS SEKOLAH

Rickadesti Ramadhana^{1*}, Bimo Alexander², Andri Arif Kustiawan³, Ary Artanty⁴, Dian Ahmad Arjunanto⁵

^{1,2,3,5} Universitas PGRI Yogyakarta

⁴ Universitas Insan Budi Utomo

Correspondence : rickadesti@upy.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis tingkat motivasi siswa perempuan sekolah menengah atas (SMA) dalam beraktivitas fisik serta implikasinya terhadap promosi kesehatan berbasis sekolah. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan desain survei. Subjek penelitian adalah 100 siswa perempuan SMA di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta yang dipilih secara *random sampling*. Instrumen penelitian berupa kuesioner skala Likert empat poin yang telah teruji validitas ($r = 0,38$) dan reliabilitasnya ($r = 0,75$). Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat motivasi beraktivitas fisik siswa perempuan berada pada kategori tinggi dengan skor rata-rata 3,5. Faktor intrinsik, khususnya rasa tertarik terhadap olahraga, memiliki skor tertinggi (3,6), sedangkan faktor ekstrinsik, seperti fasilitas olahraga sekolah, juga berpengaruh positif (3,4). Temuan ini menunjukkan bahwa dorongan internal dan dukungan lingkungan berperan penting dalam meningkatkan partisipasi fisik perempuan muda. Penelitian ini menyimpulkan bahwa motivasi siswa perempuan SMA dalam beraktivitas fisik bersifat *multidimensional* dan perlu ditingkatkan melalui program promosi kesehatan berbasis sekolah yang inklusif, partisipatif, serta didukung fasilitas yang memadai dan strategi motivasional yang sensitif gender.

Kata kunci: motivasi; aktivitas fisik; siswa perempuan SMA; faktor intrinsik; promosi kesehatan

© 2025 UNIVERSITAS PGRI YOGYAKARTA

Prodi Ilmu Keolahragaan

E-ISSN 2964-4224

Article Info:

Submitted: 26 November, 2025

Accepted: 16 Desember, 2025

Published: 18 Desember, 2025

✉ Alamat korespondensi: faiqahnurfadhila@gmail.com

Program Studi Profesi Fisioterapi, Fakultas Keperawatan, Universitas Hasanuddin

PENDAHULUAN

Perilaku beraktivitas fisik pada masa remaja memiliki dampak jangka panjang terhadap kesehatan fisik, mental, dan sosial individu. Aktivitas fisik yang cukup selama masa remaja meningkatkan kebugaran kardiorespirasi, menurunkan risiko obesitas dan penyakit tidak menular di masa dewasa, serta berkontribusi pada kesejahteraan psikososial seperti pengurangan kecemasan dan peningkatan kualitas tidur (Bull et al., 2020; World Health Organization [WHO], 2024). Namun, tingkat aktivitas fisik remaja global menunjukkan tren penurunan, dan kesenjangan gender tercatat konsisten: remaja perempuan secara umum melaporkan tingkat aktivitas fisik yang lebih rendah dibandingkan remaja laki-laki (O'Brien et al., 2024). Hal ini memusatkan perhatian khusus pada upaya promosi aktivitas fisik yang disesuaikan bagi perempuan muda, termasuk intervensi berbasis sekolah.

Motivasi merupakan determinan utama dari perilaku aktivitas fisik. Berdasarkan *Self-Determination Theory* (SDT), motivasi dapat dibedakan menjadi motivasi intrinsik dan ekstrinsik (Deci & Ryan, 2000). Motivasi intrinsik mengacu pada dorongan internal seperti kesenangan, kepuasan, dan keinginan untuk sehat, sedangkan motivasi ekstrinsik berkaitan dengan faktor luar seperti penghargaan sosial atau tekanan lingkungan. Pada siswa perempuan sekolah menengah atas (SMA), kedua bentuk motivasi ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk persepsi manfaat kesehatan, citra tubuh, dukungan sosial dari teman dan guru, serta lingkungan sekolah (Ayala-Méndez et al., 2024). Penelitian menunjukkan bahwa intervensi yang menekankan kesenangan, dukungan sosial, dan pilihan aktivitas cenderung lebih efektif meningkatkan motivasi intrinsik perempuan remaja (Duffey et al., 2021).

Namun, hambatan spesifik sering kali memengaruhi rendahnya motivasi perempuan untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik. Faktor-faktor seperti rasa malu terhadap citra tubuh, seragam olahraga yang tidak nyaman, keterbatasan fasilitas yang aman dan ramah perempuan, serta tekanan akademik yang tinggi menjadi penyebab utama (O'Brien et al., 2024; Ayala-Méndez et al., 2024). Selain itu, norma sosial dan budaya mengenai peran gender turut memengaruhi partisipasi perempuan dalam olahraga, di mana aktivitas fisik sering kali dianggap kurang sesuai dengan feminitas (Duffey et al., 2021). Dalam konteks ini, promosi kesehatan berbasis sekolah harus sensitif terhadap aspek sosial dan budaya yang memengaruhi motivasi siswa perempuan.

Sekolah berperan penting sebagai lingkungan yang kondusif untuk membentuk perilaku hidup sehat. *Global Action Plan on Physical Activity* (GAPPA) 2018–2030 menegaskan pentingnya menciptakan lingkungan pendidikan yang aman, inklusif, dan mendukung aktivitas fisik bagi remaja (WHO, 2018). Program promosi kesehatan berbasis sekolah dapat diintegrasikan melalui kurikulum pendidikan jasmani, kegiatan ekstrakurikuler, maupun kebijakan sekolah yang mendukung gaya hidup aktif. Studi McQuinn et al. (2022) menunjukkan bahwa intervensi berbasis sekolah yang melibatkan siswa perempuan dalam proses *co-design*, yakni perancangan bersama antara siswa dan pendidik dapat meningkatkan rasa memiliki, motivasi, dan partisipasi dalam kegiatan fisik.

Selain pendekatan konvensional, perkembangan teknologi digital juga membuka peluang baru dalam meningkatkan motivasi aktivitas fisik. Program berbasis aplikasi ponsel (*mHealth*) terbukti efektif meningkatkan keterlibatan dan konsistensi aktivitas fisik di kalangan remaja (Wang et al., 2024). Aplikasi tersebut memungkinkan personalisasi program, pemantauan progres, dan dukungan sosial virtual yang dapat memperkuat motivasi intrinsik. Meski demikian, keberhasilan intervensi digital tetap bergantung pada integrasi dengan sistem sekolah dan ketersediaan sumber daya yang inklusif bagi semua siswa (McQuinn et al., 2022).

Dalam konteks Indonesia, partisipasi perempuan dalam aktivitas fisik di sekolah menengah masih relatif rendah. Faktor budaya, persepsi gender, serta keterbatasan fasilitas menjadi tantangan utama. Oleh karena itu, penelitian mengenai motivasi perempuan SMA dalam beraktivitas fisik menjadi penting untuk memberikan landasan empiris bagi pengembangan strategi promosi kesehatan berbasis sekolah yang lebih efektif. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi dimensi motivasi yang memengaruhi partisipasi siswa perempuan dalam aktivitas fisik, serta merumuskan implikasi praktis bagi kebijakan promosi kesehatan yang adaptif, partisipatif, dan berbasis konteks sekolah.

METODE

Jenis Penelitian

Peneliti menggunakan desain survey dalam melakukan penelitian ini. Penelitian kuantitatif menggunakan survei ini adalah yang paling sederhana tetapi memiliki validitas internal yang tinggi. Ini melibatkan variabel atribut yang sudah ada sebelum penelitian dilakukan dan karakteristik seperti jenis kelamin, ras, usia dan kelas tidak dapat dimanipulasi.

Populasi

Populasi dari penelitian ini Adalah Siswa Tingkat SMA di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta. Peneliti menggunakan teknik *random sampling* dalam mengumpulkan data. Subjek penelitian ini merupakan Siswa perempuan aktif, bersedia mengisi kuisioner secara lengkap dan bersekolah di SMA yang ada di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta, Indonesia. Sebanyak 100 subjek penelitian.

Teknik Pengumpulan Data dan Analisis Data

Kuisioner yang digunakan dari Sembiring (2023) dengan validitas ($r = 0,38$) dan reliabilitas ($r = 0,75$) digunakan untuk pengumpulan data. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

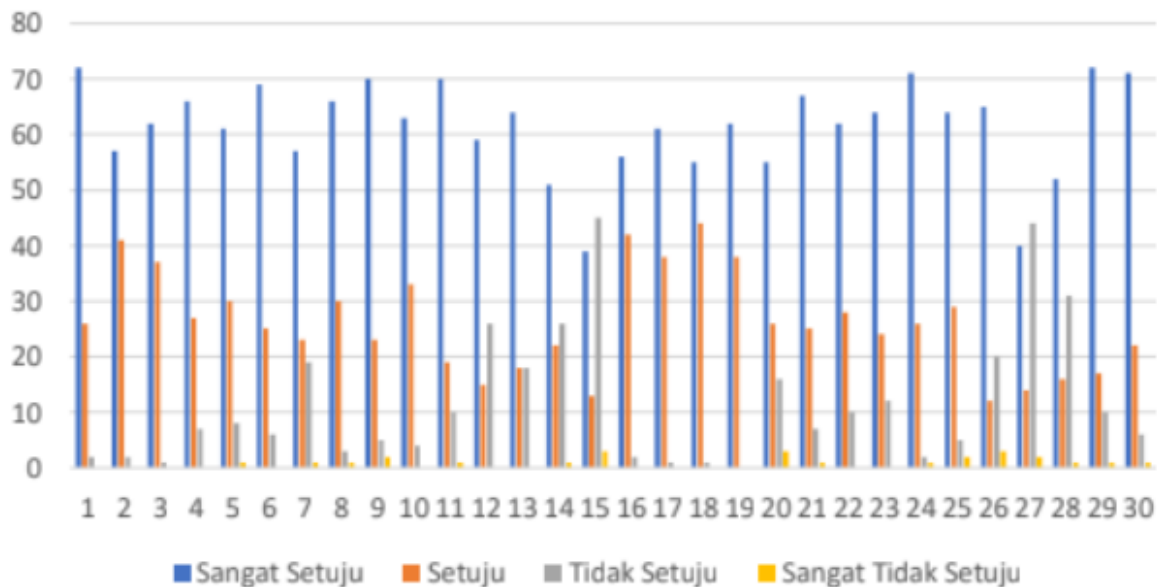
Hasil penelitian ini disajikan menggunakan analisis deskriptif dan inferensial berdasarkan tujuan. Tujuannya adalah untuk mengukur kesadaran aktifitas olahraga dikalangan siswa berjenis kelamin Perempuan Tingkat SMA di Daerah Istimewa Yogyakarta

berdasarkan faktor intrinsik dan faktor ekstrinsik, serta implikasinya terhadap program promosi kesehatan. Data diperoleh melalui kuesioner dengan skala Likert 4 poin, dan hasil rata-rata skor per indikator adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Minat Responden Terhadap Aktifitas Olahraga

No	Faktor	Indikator	Kategori
1	Intrinsik	Rasa tertarik	3,6 Sangat tinggi
		Perhatian	3,4 Tinggi
2	Ekstrinsik	Fasilitas	3,4 Tinggi
Total			3.5 Tinggi

Dari tabel diatas diketahui bahwa minat responden terhadap aktifitas olahraga faktor intrinsik dari indikator rasa tertarik yaitu 3.6 berada pada kategori sangat tinggi, faktor intrinsik dari indikator perhatian, yaitu 3.4 berada pada kategori tinggi. dan faktor ekstrinsik dari indikator fasilitas yaitu 3.4 berada pada kategori tinggi.



Gambar 1. Diagram Minat Responden Terhadap Aktifitas Olahraga

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa motivasi siswa perempuan SMA di Daerah Istimewa Yogyakarta untuk beraktifitas fisik berada pada kategori tinggi, dengan rata-rata skor 3,5. Faktor intrinsik seperti rasa tertarik memiliki skor paling tinggi (3,6), sedangkan faktor ekstrinsik seperti fasilitas juga berpengaruh positif (3,4). Temuan ini menunjukkan bahwa baik dorongan internal maupun dukungan eksternal memiliki peran penting dalam membentuk perilaku aktif siswa perempuan.

Temuan ini konsisten dengan teori *Self-Determination Theory (SDT)* yang dikemukakan oleh Deci dan Ryan (2000), yang menjelaskan bahwa motivasi intrinsik seperti

kesenangan, kepuasan pribadi, dan rasa pencapaian, menjadi pendorong utama aktivitas fisik yang berkelanjutan. Dalam konteks siswa perempuan SMA, rasa tertarik pada aktivitas olahraga muncul karena persepsi positif terhadap manfaat kesehatan, kebugaran, dan peningkatan kepercayaan diri. Penelitian Ayala-Méndez et al. (2024) juga menunjukkan bahwa program sekolah yang menekankan kesenangan dan dukungan sosial meningkatkan keterlibatan remaja perempuan dalam kegiatan olahraga.

Selain itu, faktor ekstrinsik seperti fasilitas olahraga yang memadai dan dukungan lingkungan sekolah berkontribusi besar terhadap partisipasi fisik. Fasilitas yang aman, menarik, dan mudah diakses meningkatkan peluang siswa perempuan untuk terlibat dalam aktivitas fisik secara rutin (Duffey et al., 2021). Studi McQuinn et al. (2022) memperkuat hal ini, dengan menemukan bahwa intervensi berbasis sekolah yang melibatkan siswa perempuan dalam proses perancangan program (*co-design*) dapat meningkatkan rasa kepemilikan dan motivasi berpartisipasi.

Namun, meskipun hasil menunjukkan tingkat motivasi tinggi, tantangan tetap ada. Budaya dan norma gender di Indonesia masih sering mengonstruksi olahraga sebagai aktivitas yang lebih maskulin (O'Brien et al., 2024). Citra tubuh, rasa malu, dan kekhawatiran terhadap pandangan sosial menjadi penghambat bagi sebagian siswa perempuan untuk berpartisipasi aktif. Hal ini sejalan dengan temuan Duffey et al. (2021) bahwa hambatan psikososial dan persepsi terhadap feminitas merupakan faktor signifikan dalam rendahnya partisipasi olahraga perempuan di berbagai negara.

Perlu dicatat pula bahwa promosi kesehatan di lingkungan sekolah sebaiknya tidak hanya menekankan aspek fisik, tetapi juga memperhatikan dimensi sosial dan psikologis. Program yang menumbuhkan dukungan sosial antar teman, menguatkan peran guru sebagai motivator, dan mengintegrasikan nilai-nilai kesetaraan gender terbukti meningkatkan motivasi siswa perempuan (Ayala-Méndez et al., 2024). Implementasi program promosi kesehatan berbasis sekolah (*school-based health promotion*) seperti yang direkomendasikan oleh WHO (2018) juga sejalan dengan hasil penelitian ini, yakni menciptakan lingkungan belajar yang inklusif, aman, dan mendorong aktivitas fisik.

Di era digital, intervensi melalui aplikasi ponsel juga dapat menjadi strategi efektif dalam mempertahankan motivasi aktivitas fisik siswa perempuan. Program berbasis *mHealth* dapat menyediakan pemantauan aktivitas, umpan balik waktu nyata, serta ruang interaksi sosial yang mendukung motivasi intrinsik (Wang et al., 2024). Integrasi teknologi dalam program sekolah di Indonesia dapat menjadi solusi untuk menjangkau lebih banyak siswa secara fleksibel.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa motivasi siswa perempuan SMA dalam beraktivitas fisik bersifat *multidimensional*, dipengaruhi oleh faktor pribadi, sosial, dan lingkungan. Oleh karena itu, promosi kesehatan berbasis sekolah perlu dirancang secara partisipatif dan kontekstual, mempertimbangkan kebutuhan serta persepsi siswa perempuan terhadap aktivitas fisik. Dengan strategi yang adaptif dan berbasis bukti, sekolah dapat menjadi wahana efektif untuk membentuk perilaku hidup aktif dan sehat pada remaja perempuan Indonesia.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis terhadap 100 responden siswa perempuan SMA di Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta mengenai faktor intrinsik dan ekstrinsik motivasi beraktivitas fisik, dapat disimpulkan bahwa:

1. Tingkat motivasi beraktivitas fisik siswa perempuan SMA secara umum berada dalam kategori “Tinggi”, dengan rata-rata skor keseluruhan sebesar 3,5. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar siswa perempuan memiliki kesadaran dan minat yang baik untuk terlibat dalam aktivitas fisik di lingkungan sekolah.
2. Faktor intrinsik menunjukkan hasil yang paling dominan, khususnya pada indikator *rasa tertarik* dengan skor 3,6 (kategori “Sangat Tinggi”). Hal ini menandakan bahwa dorongan internal seperti kesenangan, rasa ingin sehat, dan kepuasan pribadi menjadi faktor utama yang memotivasi siswa perempuan untuk berolahraga.
3. Faktor ekstrinsik, terutama pada aspek *fasilitas olahraga sekolah*, memperoleh skor tinggi (3,4). Temuan ini menunjukkan bahwa ketersediaan sarana olahraga yang aman, nyaman, dan mendukung sangat berpengaruh terhadap partisipasi siswa perempuan dalam kegiatan fisik.
4. Secara umum, baik faktor intrinsik maupun ekstrinsik saling melengkapi dalam membentuk perilaku aktif siswa perempuan SMA. Hasil ini memberikan implikasi bahwa program promosi kesehatan berbasis sekolah perlu dirancang dengan memperhatikan aspek motivasional, lingkungan yang inklusif, serta dukungan sosial agar dapat meningkatkan partisipasi fisik perempuan muda secara berkelanjutan.

Berdasarkan hasil dan kesimpulan penelitian mengenai motivasi siswa perempuan SMA untuk beraktivitas fisik, diperoleh beberapa implikasi penting yang dapat dijadikan acuan dalam pengembangan kebijakan dan praktik promosi kesehatan berbasis sekolah:

1. Bagi Sekolah dan Guru Pendidikan Jasmani (PJOK)

Sekolah perlu menciptakan lingkungan belajar yang mendukung keterlibatan aktif siswa perempuan, misalnya dengan menyediakan fasilitas olahraga yang ramah perempuan, aman, dan mudah diakses. Guru PJOK juga diharapkan berperan sebagai fasilitator dan motivator yang menumbuhkan minat serta kepercayaan diri siswa perempuan untuk berpartisipasi dalam kegiatan fisik tanpa tekanan atau stereotip gender.

2. Bagi Program Promosi Kesehatan Sekolah:

Program promosi kesehatan sebaiknya dirancang dengan pendekatan partisipatif, yaitu melibatkan siswa perempuan dalam perencanaan kegiatan olahraga (*co-design*). Strategi ini dapat meningkatkan rasa memiliki, motivasi intrinsik, dan keberlanjutan partisipasi.

3. Bagi Pengambil Kebijakan Pendidikan:

Pemerintah dan dinas pendidikan daerah perlu memperkuat kebijakan yang menekankan pentingnya aktivitas fisik berbasis kesetaraan gender, termasuk penyediaan

anggaran untuk fasilitas olahraga, pelatihan guru, serta kampanye kesadaran tentang manfaat olahraga bagi perempuan muda.

4. Bagi Pengembangan Penelitian Selanjutnya:

Penelitian lanjutan disarankan untuk memperluas cakupan wilayah dan menggunakan metode campuran (*mixed-method*) agar dapat menggali lebih dalam aspek psikologis dan sosial budaya yang memengaruhi motivasi siswa perempuan. Pendekatan ini akan memperkaya pemahaman tentang strategi efektif dalam meningkatkan partisipasi perempuan dalam aktivitas fisik.

5. Bagi Penerapan Teknologi dalam Aktivitas Fisik:

Pemanfaatan aplikasi digital dan platform *mHealth* dapat menjadi alternatif strategis dalam meningkatkan keterlibatan dan pemantauan aktivitas fisik siswa perempuan. Sekolah dapat berkolaborasi dengan pihak pengembang teknologi untuk mengintegrasikan fitur kebugaran, tantangan kelompok, dan dukungan sosial virtual dalam kegiatan pembelajaran.

PERNYATAAN PENULIS

Artikel ini belum pernah di publish di jurnal manapun baik jurnal nasional maupun internasional.

DAFTAR PUSTAKA

- Ayala-Méndez, C. M., Martínez, S. G., & López, P. R. (2024). *The effectiveness of school-based physical activity interventions for adolescent girls: A systematic review and meta-analysis*. *Preventive Medicine*, 185, 107777.
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., et al. (2020). *World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451–1462.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). *The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior*. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Duffey, K. J., et al. (2021). *Barriers and facilitators of physical activity participation in adolescent girls: A systematic review of reviews*. *Sports Medicine*, 51(1), 1–17.
- McQuinn, S., Williams, A., & Saunders, J. (2022). *Co-design of a school-based physical activity intervention for adolescent girls*. *BMC Public Health*, 22(1), 1587.
- O’Brien, T., Chudasama, Y., & Reilly, J. J. (2024). *Strategies for recruitment of adolescent girls into physical activity interventions: A systematic review*. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 21(3), 42.
- Sembiring, F. R. (2023). *Minat Terhadap Aktivitas Olahraga Mahasiswa Program Studi Pendidikan Biologi Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Wang, J. W., Li, M., & Chen, X. (2024). *Effects of smartphone-based interventions on physical activity in children and adolescents: Systematic review and meta-analysis*. *JMIR mHealth and uHealth*, 12(2), e57892.



World Health Organization. (2018). *Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030: More active people for a healthier world*. WHO.

• World Health Organization. (2024). *Physical activity – Fact sheet*. WHO.