

Motivasi member gym dan tingkat perubahan perilaku sehat ditinjau dari perbedaan jenis kelamin

Sekar Murti Wanasari^{1,*}, Anna Noordia¹, Dita Yuliastrid¹, Noortje Anita Kumaat¹

¹Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia

*Corresponding author: sekarwana07@gmail.com

Abstrak

Tren gaya hidup sehat membuat masyarakat mengunjungi tempat-tempat yang menyediakan layanan bagi masyarakat yang ingin mendapatkan kebugaran jasmani. Tempat-tempat ini biasa disebut pusat kebugaran. Dilihat dari keuntungan yang ingin didapatkan oleh member fitness untuk memenuhi kebutuhannya, member laki-laki dan perempuan mempunyai motivasi yang berbeda-beda ketika memutuskan untuk pergi ke fitness center. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui motivasi member gym ditinjau dari Sex Difference dan untuk mengetahui tingkat perubahan perilaku sehat member gym ditinjau dari Sex Difference. Metode penelitian menggunakan deskriptif kuantitatif. Subyek penelitian adalah 20 laki-laki dan 20 perempuan berusia 21-35 tahun dengan total sampling sebagai sampel. Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner Exercise Regulations Questionnaire (BREQ-2) dan kuesioner Adult Eating Behavior Questionnaire (AEBQ). Hasil penelitian menunjukkan bahwa laki-laki memiliki motivasi intrinsik yang lebih besar dari pada perempuan. Motivasi intrinsik untuk laki-laki adalah 40% sedangkan perempuan adalah 30%. Perempuan memiliki motivasi eksternal yang lebih besar daripada laki-laki. Motivasi eksternal perempuan adalah 20% sedangkan laki-laki adalah 10%. Perilaku hidup sehat anggota gym memiliki minat makan yang rendah. Anggota gim memiliki perilaku menghindari makan atau minat makan yang rendah karena anggota memiliki citra tubuh yang negatif sehingga anggota mengurangi frekuensi makan

Kata kunci: Motivasi, Perilaku Sehat, Gym, Sex Difference

Abstract

Healthy lifestyle trends make people visit places that provide services for people who want to get physically fit. These places are usually called fitness center. Judging from the benefits that fitness members want to get to meet their needs, male and female members have different motivations when deciding to go to a fitness center. The purpose of this study was to determine the motivation of gym members in terms of Sex Difference and to determine the level of change in healthy behavior of gym members in terms of Sex Difference. The research method uses a quantitative descriptive. The research subjects were 20 men and 20 women aged 21-35 years with total sampling as the sample. Data collection techniques used the Exercise Regulations Questionnaire (BREQ-2) questionnaire and the Adult Eating Behavior Questionnaire (AEBQ) questionnaire. The results showed that men have greater intrinsic motivation than women. Intrinsic motivation for men is 40% while for women is 30%. Women have greater external motivation than men. The external motivation of women is 20% while that of men is 10%. The healthy lifestyle of gym members has a low interest in eating. Gym members have the behavior of avoiding eating or low interest in eating because members have a negative body image so that members reduce the frequency of eating.

Keywords: Motivation, Health Behavior, Gym, Sex Difference

Received: 20 Februari 2024

Revised: 20 Maret 2024

Accepted: 29 Maret 2024

Published: 31 Maret 2024

PENDAHULUAN

Gaya hidup sehat menjadi tren bagi masyarakat Indonesia. Tren menuju gaya hidup sehat didorong oleh pesatnya perkembangan teknologi dan informasi. Banyaknya publik figur dengan bentuk tubuh yang ideal memotivasi masyarakat untuk mempunyai tubuh yang sehat dan ideal. Gaya hidup adalah perilaku manusia, seperti kegiatan untuk mencapai tubuh yang sehat dan kualitas hidup yang dipengaruhi oleh faktor internal seperti kepribadian, pengalaman

sikap, pengamatan, serta harga diri, dan faktor eksternal yaitu lingkungan, kelas sosial, keluarga, dan budaya (Wicaksono, 2021).

Untuk menerapkan pola hidup sehat kita harus mengatur pola hidup agar kesehatan kita tetap terjaga. Pola hidup sehat merupakan upaya setiap individu yang menginginkan keadaan tubuh selalu sehat dengan cara membiasakan diri melakukan tindakan yang berdampak buruk terhadap kesehatan. Untuk mencapai kesehatan yang optimal, kita perlu melakukan aktivitas seperti latihan fisik, meditasi, kebersihan, makan sehat, melakukan aktivitas fisik sedang, dan melakukan tindakan pencegahan terhadap penyakit. (Susanti & Kholisoh, 2018). Salah satu upaya untuk membentuk pola hidup sehat adalah dengan cara olahraga rutin. Olahraga jika dilakukan secara rutin mempunyai beberapa manfaat yaitu dapat menjaga kesehatan, meningkatkan kemampuan otak, melawan penyakit, serta mengurangi stres.

Tren gaya hidup sehat ini menjadikan masyarakat mengunjungi tempat yang menyediakan pelayanan untuk seseorang yang ingin mendapatkan kebugaran jasmani. Tempat tersebut dinamakan *fitness center*. *Fitness center* adalah tempat individu menjalankan kegiatan fisik yang di dalamnya menyediakan peralatan kebugaran (Nafisa et al., 2022). Dalam *Fitness center* terdapat jadwal yang ditawarkan oleh manajemen *fitness center* dimana hal tersebut dapat membantu member dalam menentukan jadwal latihan.

Dilihat dari keuntungan yang ingin didapatkan oleh anggota terdaftar pada *fitness center* untuk memenuhi kebutuhannya, setiap anggota terdaftar pada *fitness center* mempunyai motivasi yang berbeda-beda ketika memutuskan untuk pergi ke *fitness center*. Alasan anggota melakukan kegiatan olahraga kebugaran di *fitness center* adalah untuk memenuhi kebutuhannya, yang artinya setiap individu mempunyai motivasi yang berbeda-beda dalam melaksanakan kegiatan olahraga di *fitness center*. Jenis kelamin dan sikap seseorang terhadap kesehatan mempengaruhi untuk memiliki gaya hidup sehat. Ada berbagai alasan seseorang melakukan fitness yaitu untuk mengembangkan minat, menaklukkan tantangan dan mengasah kemampuan saat melakukan fitness. Ketika seseorang merasa percaya diri dan mampu melakukan aktivitas olahraga di pusat kebugaran, maka orang tersebut mempunyai rasa optimis yang baik.

Laki – laki dan perempuan mempunyai alasan yang berbeda dalam mengunjungi pusat kebugaran. Dalam penelitian sebelumnya, perbedaan gender telah ditemukan dalam motivasi latihan mahasiswa yang menunjukkan bahwa meskipun laki-laki lebih termotivasi oleh faktor eksternal, perempuan lebih termotivasi oleh faktor internal (Hadyansah, 2019). Sedangkan wanita cenderung menyatakannya menghindari kesehatan yang buruk, menjaga kesehatan yang positif, manajemen berat badan, dan penampilan, laki-laki cenderung menyebutkan

kenikmatan, tantangan, afiliasi, persaingan, pengakuan sosial dan daya tahan sebagai faktor motivasi untuk berolahraga. Gibney (2009) wanita lebih sadar akan makanan bergizi dan lebih peduli tentang menurunkan berat badan, kesehatan, dan pola makan. Hal ini dikarenakan budaya percaya dengan wanita tidak pantas mengonsumsi makanan dalam jumlah besar.

Motivasi sebagai kondisi yang mengendalikan perilaku dan mengarahkan kegiatan untuk mencapai tujuan. Perilaku berasal dari pikiran yang menyebabkan tubuh melakukan tindakan atau aktivitas (Sari, 2013). Motivasi adalah proses aktualisasi yang diibaratkan sebagai pendorong atau penggerak perilaku manusia dalam menanggapi kebutuhan hidup (Candra & Wahyudi 2020). Motivasi adalah semua gerakan, kebutuhan, keinginan dan kekuatan sejenis untuk mengatur tingkah laku seseorang (Ani, 2009), Semakin tinggi tingkat motivasi seseorang maka semakin meningkat pula tingkat pencapaian tujuan yang diinginkan.

Motivasi merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam suatu tindakan, karena motivasilah yang mendorong seseorang untuk melakukan suatu aktivitas. Sardiman (2018), fungsi motivasi ada 3 yaitu: a) Dorongan yang berfungsi untuk melakukan perbuatan, tanpa motivasi tidak akan menghasilkan tindakan, b) penentuan arah perbuatan, yaitu mengarahkan perbuatan untuk mencapai tujuan. Dengan demikian motivasi dapat mengarahkan aktivitas yang harus dikerjakan untuk tujuan yang ingin dicapai, dan c) memilih perbuatan, yaitu menentukan tindakan mana yang harus dilakukan dan membuang tindakan yang tidak dibutuhkan untuk tujuannya.

Self-Determination Theory menyatakan bahwa motivasi merupakan faktor yang berkesinambungan yang berpindah dari motivasi ekstrinsik ke motivasi intrinsik. Seseorang menjadi termotivasi secara intrinsik ketika aktivitasnya berkaitan dengan potensi yang dimilikinya, seperti status, nilai, kekayaan, penampilan, atau kesehatan yang buruk. Sebaliknya, motivasi intrinsik berasal dari nilai-nilai seseorang, dan aktivitas tersebut jelas memberikan kontribusi terhadap manfaat yang diterima karena orang tersebut adalah orang yang bahagia (Ryan & Deci, 2000). Ada tiga jenis motivasi manusia berdasarkan teori SDT yang disebutkan di atas. Yaitu motivasi intrinsik, motivasi ekstrinsik, dan motivasi. Penting untuk mengklasifikasikan lebih lanjut motivasi eksternal ke dalam dua kategori: peraturan yang menegaskan identitas dan peraturan intrusi.

Amotivasi adalah keadaan dimana seseorang tidak atau kurang memiliki niat untuk terlibat dalam suatu perilaku. Amotivasi merupakan tingkatan terendah dalam otonomi diri. Sikap amotivasi dapat menyebabkan seseorang tidak tertarik untuk berolahraga, sehingga orang yang berada di tingkatan ini cenderung memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah atau bahkan memiliki gaya hidup *sedentary*.

Motivasi intrinsik berasal dari dalam, adalah dengan sejauh mana perilaku dipilih dan dimulai sepenuhnya ditentukan sendiri dan dicirikan oleh minat, sendiri. Perilaku dapat ditempatkan pada rangkaian dan kenikmatan yang berasal dari, partisipasi olahraga. Ketika termotivasi secara intrinsik, orang tersebut mengalami perasaan senang, kegembiraan dan mendapat pencapaian pribadi. Faktor internal juga meliputi keinginan, harapan serta mengekspresikan diri. Motivasi eksternal mengacu pada suatu aktivitas untuk alasan dari luar diri sendiri dan untuk mendapatkan penghargaan dari eksternal. Perilaku yang diatur secara eksternal adalah perilaku yang dilakukan untuk mendapatkan hadiah dan menghindari hukuman yang diberikan secara eksternal.

Identified Regulation (Regulasi yang teridentifikasi) mewakili jenis motivasi ekstrinsik yang ditentukan sendiri karena perilaku dimulai dari pilihan meskipun itu belum tentu dianggap menyenangkan. Hal ini menjelaskan mengapa seseorang mencurahkan beberapa jam untuk mengulangi latihan duniawi, mereka menyadari bahwa aktivitas seperti itu pada akhirnya akan membantu mereka mengalami peningkatan. *Introjected Regulation* (Regulasi yang terintrojeksi) tekanan eksternal yang menimbulkan kesenangan.

Secara umum motivasi berolahraga dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal yaitu tujuan, harapan, pengalaman sebelumnya serta tingkat pendidikan. Sedangkan faktor eksternal yaitu, metode pelatihan, fasilitas, lingkungan dan iklim pengajaran. Faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi manusia untuk melakukan aktivitas atau kegiatan adalah faktor karakteristik pribadi, faktor lingkungan, faktor sarana dan prasarana, faktor internal individu, keadaan dan kedudukan, agenda dan kegiatan, dan alat bantu audio visual.

Perilaku sehat adalah tingkah laku manusia untuk mempertahankan atau meningkatkan kesehatan (BOEKOSOE, 2020). Perilaku sehat adalah segala kegiatan manusia yang dapat diamati tidak dapat diamati yang berhubungan dengan pemeliharaan kesehatan (Notoatmojo & soekidjo, 2007). Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa, perilaku sehat adalah aktivitas yang dijalankan oleh seseorang yang dapat mempengaruhi dan mempertahankan kesehatan, meningkatkan kesehatan, pemulihan kesehatan serta untuk mencapai sebuah tujuan untuk hidup sehat.

Namun setiap individu mendambakan memiliki tubuh yang sehat, karena kesehatan merupakan hal yang utama bagi seseorang dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Kesehatan adalah komponen penting dalam kehidupan dan juga dapat didefinisikan sebagai ukuran kesuksesan, kebahagiaan, dan kesejahteraan. Menjaga Asupan Makanan, Rutin Olahraga, Tidak merokok, Tidak minum minuman keras dan narkoba, Istirahat yang cukup, Mengendalikan stres adalah beberapa cara yang bisa dilakukan untuk menerapkan pola hidup

sehat. Gym atau *gymnasium* adalah suatu ruang untuk melakukan aktivitas mulai dari tidak menggunakan alat sampai dengan menggunakan peralatan canggih, beberapa diantaranya mempunyai tujuan prestasi (Giriwijoyo). *Gym* cenderung pada aktivitas dengan jenis latihan berupa angkat beban untuk menambah massa otot tubuh.

Peningkatan kekuatan otot, pelatihan kecepatan, rehabilitasi, tonus otot, hipertrofi otot dan penambahan atau penurunan berat badan merupakan beberapa tujuan dari beban latihan. Merupakan jenis olahraga yang menggunakan media beban. “latihan beban merupakan latihan yang dijalankan secara teratur dengan menggunakan alat berupa beban untuk meningkatkan kekuatan otot yang bertujuan meningkatkan kebugaran, pencegahan cedera dan rekreasi” (Suharjana, 2013). Dilihat dari kebutuhan dan manfaat yang berbeda-beda yang diinginkan anggota terdaftar pada *fitness center* untuk memenuhi kebutuhannya, setiap anggota terdaftar pada *fitness center* mempunyai motivasi yang berbeda-beda ketika memutuskan untuk pergi *fitness center*.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut Sugiyono (2013), penelitian kuantitatif melibatkan penggunaan data eksperimen yang terdiri dari observasi dan analisis statistik. Populasi penelitian ini adalah semua anggota gym dari V Gym Fitness. Sampel yang digunakan adalah total populasi sebanyak 40 responden, dengan member laki-laki sebanyak 20 responden dan member perempuan sebanyak 20 responden.

Tabel 1. Data Demografi

Usia Laki-Laki	21 tahun	15%
	22 tahun	20%
	23 tahun	10%
	24 tahun	5%
	25 tahun	0%
	28 tahun	0%
Usia Perempuan	21 tahun	27,5%
	22 tahun	7,5%
	23 tahun	2,5%
	24 tahun	7,5%
	25 tahun	2,5%
	28 tahun	2,5%

Pengumpulan data menggunakan kuesioner yang sudah tervalidasi, *Exercise regulations questionnaire (breq-2)* kuesioner 19 item yang motivasi untuk berolahraga dengan skala Likert 5 poin (0=tidak benar untuk saya, 4=sangat benar untuk saya) oleh Markland & Tobin (2004) dan Kuesioner *Adult Eating Behavior Questionnaire (AEBQ)*. AEBQ adalah ukuran 35 item yang menilai delapan sifat nafsu makan oleh Hunot,C (2016). Setelah data penelitian

terkumpul, langkah selanjutnya adalah melakukan analisis data secara menyeluruh dan penandaan data dengan menggunakan teknik analisis statistik. Setiap data yang terkumpul akan dianalisis menggunakan alat SPSS versi 25. Teknik analisis data yang digunakan disebut analisis persentase.

HASIL

Berdasarkan data penelitian dari sebaran Kuesioner *Exercise regulations questionnaire (breq-2)* dan *Adult Eating Behavior Questionnaire (AEBQ)* pada 40 responden member gym di V Gym fitness yang menjadi sampel penelitian ini, diperoleh data nilai RAI sebagai berikut.

Tabel 2. Data Nilai RAI Motivasi Laki-Laki dan Perempuan

No.	RAI Laki-Laki	RAI Perempuan
1	33	44
2	76	31
3	52	59
4	66	20
5	57	61
6	30	28
7	78	61
8	13	52
9	55	18
10	44	-1
11	60	4
12	70	37
13	54	17
14	48	12
15	20	8
16	20	40
17	47	34
18	57	13
19	57	21
20	-14	14

Nilai RAI diatas 20 menunjukkan motivasi yang ditentukan oleh diri sendiri sedangkan nilai dibawah 20 menunjukkan motivasi yang diperoleh dari luar diri seseorang. Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa jumlah RAI pada laki-laki dengan nilai diatas 20 sebanyak 16 responden untuk nilai dibawah 20 sebanyak 4 responden,. Jumlah RAI pada perempuan yang mempunyai nilai diatas 20 sebanyak 12 responden dan yang mempunyai nilai dibawah 20 sebanyak 8 responden.

Tabel 3. Rerata Motivasi Laki-Laki Dan Perempuan

Jenis Motivasi	Laki-Laki	Perempuan
Amotivasi	-9.05	-9.45
Ekstrinsik	-9.30	-9.90
Terintrojeksi	-2.90	-4.35

Jenis Motivasi	Laki-Laki	Perempuan
Teridentifikasi	27.00	21.75
Intrinsik	42.05	30.60
RAI	47,8	28,65

Secara keseluruhan, subyek penelitian menunjukkan Motivasi berolahraga yang baik dibuktikan dengan rerata amotivasi, motivasi ekstrinsik dan terinterkoneksi rendah, sedangkan rerata pada motivasi teridentifikasi dan intrinsik tinggi. Pada tabel 4.3 ditemukan bahwa laki-laki dan perempuan mempunyai motivasi yang baik dalam berolahraga, terlihat pada data amotivasi, motivasi eksternal dan ter introjeksi lebih rendah serta motivasi teridentifikasi dan motivasi internal yang lebih tinggi. Motivasi laki-laki lebih tinggi daripada perempuan, terlihat pada data RAI laki-laki lebih tinggi daripada perempuan.

Hasil analisis diketahui bahwa Laki-laki memiliki motivasi intrinsik lebih besar karena tujuan laki -laki untuk kesenangan sedangkan perempuan mempunyai tujuan untuk memperoleh bentuk tubuh yang ideal. Hal ini ditunjukkan pada Skor Intrinsik laki - laki sebesar 40% sedangkan perempuan 30%. Perempuan mempunyai motivasi eksternal sebesar 20% sedangkan laki-laki sebesar 10%. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lauderdale (2016) dengan hasil penelitian laki-laki menanggapi lebih positif mengenai motivasi intrinsik. Egli et al. (2011) berdasarkan temuan penelitian, laki-laki umumnya lebih termotivasi oleh faktor intrinsik dibandingkan perempuan karena faktor ekstrinsik. Sebagai faktor pendorong aktivitas fisik, mengutip kesenangan, tantangan, pengakuan sosial, afiliasi, persaingan, kekuatan, serta daya tahan, sebelumnya wanita menghindari kesehatan yang buruk, menjaga kesehatan, manajemen berat badan, dan penampilan.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Perilaku Makan Laki-Laki

Perilaku Makan	n	%
Mendekati Makanan	8	40
Menjauhi Makanan	12	60
Total	20	100%

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai kebiasaan makan wanita, seperti terlihat pada Tabel 4.5, sekitar 40% wanita memiliki kebiasaan makan yang dianggap sehat, dan 60% memiliki kebiasaan makan yang dianggap tidak sehat. Berdasarkan rasta perilaku menjauhi makanan dalam penelitian ini, responden secara konsisten mempunyai motivasi makan yang rendah ketika mereka berolahraga. Sebaliknya dalam mengukur asupan makanan, responden secara konsisten memiliki niat makan yang tinggi.

Tabel 5. Data Frekuensi Makan Perempuan.

Perilaku Makan	n	%
Mendekati Makanan	7	35

Perilaku Makan	n	%
Menjauhi Makanan	13	65
Total	20	100%

Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan mengenai gambaran perilaku makan perempuan diperoleh hasil seperti pada tabel yaitu, sebanyak (35%) memiliki perilaku mendekati makanan, dan (65 %) memiliki perilaku menjauhi makanan, yang artinya perempuan memiliki minat makan yang rendah selama mengikuti gym.

PEMBAHASAN

Perilaku hidup sehat adalah suatu bentuk aktivitas yang berfungsi menjaga dan meningkatkan kesehatan. Perilaku hidup sehat yang dilakukan seseorang bisa menjaga atau mempertahankan kesehatan. Perilaku hidup sehat merupakan bagian penting bagi anggota. Karena dalam menjaga dan meningkatkan kebugaran jasmani harus dioptimalkan dengan cara menerapkan perilaku hidup sehat. Perilaku hidup sehat meliputi perilaku terhadap makanan.

Jenis kelamin menunjukkan perilaku mendekati makanan dan perilaku menjauhi makanan. Dalam penelitian ini, skala perilaku mendekati makanan menunjukkan bahwa responden memiliki perilaku minat makan tinggi sedangkan perilaku menjauhi makanan menunjukkan bahwa responden memiliki minat makan rendah. Hasil analisis perilaku terhadap makanan pada laki-laki, sebanyak 40 % responden memiliki perilaku mendekati makanan dan sebanyak 60% responden memiliki perilaku menjauhi makanan. Sedangkan pada perilaku makan perempuan, sebanyak 35% responden memiliki perilaku mendekati makanan dan sebanyak 65% memiliki perilaku menjauhi makanan.

Dapat disimpulkan hasil dari penelitian ini adalah laki-laki dan perempuan sebagian besar mempunyai perilaku menjauhi makanan atau minat makan rendah. Hal ini dikarenakan anggota memiliki persepsi *body image* yang negatif. Semakin negatif persepsi *body image*, semakin besar kemungkinan untuk mengurangi frekuensi makan Dachlan (2012). Seseorang yang memiliki *body image* negatif akan merasa tidak puas dengan penampilan dirinya. Karena adanya pandangan terhadap bentuk tubuh yang kurang puas, dapat diasumsikan mereka memiliki tanggapan bahwa pola konsumsi makan yang banyak akan mempengaruhi bentuk tubuh mereka dan akan melakukan diet dengan tujuan mendapatkan bentuk tubuh yang ideal. Sedangkan seseorang yang mempunyai *body image* positif merasa puas dengan bentuk tubuhnya, sehingga tidak memperlakukan dalam pembatasan konsumsi makanan karena mereka berpikir bahwa bentuk tubuhnya baik-baik saja.

Perilaku terhadap makanan yang baik ditunjukkan dengan pola makanan agar tubuh sehat dan berat badan tetap ideal. Mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang dapat membantu

meningkatkan kesehatan serta dapat membantu menurunkan atau menaikkan berat badan agar lebih ideal (Astuti et al., 2022; Sucipto, 2012). Untuk mewujudkan derajat kesehatan seseorang diperlukan perilaku hidup sehat. *Member Gym* yang secara konsisten menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari akan memperoleh manfaat yaitu terwujudnya keadaan tubuh yang sehat serta terhindar dari sakit maupun penyakit

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah peneliti lakukan, dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut: Motivasi intrinsik perempuan lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Sebaliknya, motivasi eksternal lebih tinggi pada perempuan dibandingkan laki-laki. Sedangkan perempuan cenderung mengatur penghindaran kesehatan yang buruk, mempertahankan kesehatan, manajemen berat badan, dan penampilan, laki-laki cenderung mengatur kenikmatan, tantangan, kekuatan pengakuan sosial, serta daya tahan sebagai faktor penggerak untuk berolahraga. Perilaku hidup sehat member gym memiliki minat makan rendah. Hal ini dikarenakan member anggota memiliki persepsi *body image* yang negatif. Semakin negatif persepsi *body image*, semakin besar kemungkinan untuk mengurangi frekuensi makan.

Daftar Rujukan

- Ani, C. T. (2009). *Psikologi Belajar*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Astuti, N. P. T., Bayu, W. I., & Destriana, D. (2022). Indeks massa tubuh, pola makan, dan aktivitas fisik: apakah saling berhubungan? *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*, 1(2), 154–167. <https://doi.org/10.54284/jopi.v1i2.99>
- BOEKOSOE, L. (2020). Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Tatanan Rumah Tangga Ditinjau Dari Aspek Pengetahuan Dan Status Ekonomi Masyarakat. *Journal Health & Science: Gorontalo Journal Health and Science Community*, 2(2), 241–256. <https://doi.org/10.35971/gojhes.v2i2.5268>
- Candra, O., & Wahyudi, W. (2020). Motivasi siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler bolabasket di smp negeri 9 pekanbaru. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 2(2), 70. <https://doi.org/10.31258/jope.2.2.70-78>
- Gibney, M. J., Margetts, B. M., Kearney, J. M., & Arab, L. (2009). *Gizi Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: EGC.
- Hadyansah, D. (2019). Analisis Motivasi berdasarkan Gender dan Jenis Olahraga. *Jurnal Olahraga*, 5(1), 66–72. <https://doi.org/10.37742/jo.v5i1.96>
- Lusiana. (2015). Faktor Pengaruh Kemampuan Lemparan (Shooting) Pada Atlet Handball Putri Jawa Tengah. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 2(2), 65–68. <https://doi.org/10.15294/jpehs.v2i2.4589>
- Nafisa, S., Kusmiati, M., & Mohamad, P. B. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik terhadap Tingkat Kecemasan Selama Masa Pandemi COVID-19: Scoping Review. *Bandung Conference Series: Medical Science*, 2(1), 191–199. <https://doi.org/10.29313/bcsms.v2i1.570>

- Notoatmodjo, S. (2007). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. PT RINIKA CIPTA.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Sardiman. (2007). *Interkasi & Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sari, I. P. T. P. (2013). Pendidikan Kesehatan Sekolah Sebagai Proses Perubahan Perilaku Siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 9(2), 141–147. <https://doi.org/10.21831/jpji.v9i2.3017>
- Sucipto, E. (2012). *Perilaku Hidup Sehat Members Fitness Center Gedung Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Jogja Global Media.
- Susanti, E., & Kholisoh, N. (2018). KONSTRUKSI MAKNA KUALITAS HIDUP SEHAT (Studi Fenomenologi pada Anggota Komunitas Herbalife Klub Sehat Ersanddi Jakarta). *LUGAS Jurnal Komunikasi*, 2(1), 1–12. <https://doi.org/10.31334/jl.v2i1.117>
- Wicaksono, A. (2021). *Buku Aktivitas Fisik dan Kesehatan* (Issue July). IAIN Pontianak Press. <https://www.researchgate.net/publication/353605384>