

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Saat ini upaya kesehatan dunia telah berfokus pada upaya mempromosikan aktivitas fisik serta mengurangi perilaku kurang gerak dari masyarakat atau *sedentary behaviours*. *World Health Organization* (WHO) mencatat 1 dari 4 orang dewasa dan 3 dari 4 orang remaja berada pada kategori tidak melakukan aktivitas fisik sesuai anjuran, hal tersebut terutama dipengaruhi oleh peningkatan ekonomi yang berakibat pada perubahan pola transportasi, peningkatan penggunaan teknologi dan urbanisasi (*World Health Organization*, 2018). Sementara itu jika kita merujuk pada sejarah, dijelaskan bahwa kehidupan manusia dari sejak zaman prasejarah atau sejak dari permulaan adanya manusia hingga kira-kira abad ke-5 Masehi maupun masa-masa selanjutnya sangat bergantung pada kemampuan fisik yang prima terutama untuk menunjang kehidupan dengan kondisi kerasnya alam maupun lawan-lawan bagi kelompoknya saat itu (Harsuki, 2004).

Pada masa itu kehidupan manusia bersifat *no maden*, yaitu berpindah-pindah dari satu tempat ke tempat lainnya (Primadia, 2019), untuk memenuhi kebutuhan makanan dengan berburu, menangkap ikan, memetik tumbuhan maupun menggantinya dari tanah (Syafei, 2021). Situasi itu pula yang menjadi penentu bagaimana gaya hidup manusia saat itu terbentuk yang kemudian muncul sebagai kekhasan yang dapat diamati karena gaya hidup merupakan perilaku sosial yang tampak dari individu atau kelompok tertentu (Veal, 2006).

Berabad-abad sudah gaya hidup manusia yang senantiasa beriringan dengan alam serta memanfaatkan kemampuan fisik dalam setiap aktivitas keseharian atau lebih dikenal dengan istilah gaya hidup aktif seperti yang dikemukakan oleh Pealo (1992) bahwa konsep hidup aktif digambarkan sebagai cara hidup yang menempatkan aktivitas fisik sebagai sesuatu yang penting serta mengintegrasikannya ke dalam kehidupan sehari-hari. Namun demikian kondisi itulah yang saat ini semakin berkurang dan ditinggalkan seiring dengan perubahan zaman dan modernisasi dalam setiap aspek kehidupan yang dipengaruhi oleh faktor sosial, ekonomi dan budaya (Curtis et al. 2005). Ketiga hal itu pula yang

Taupik Rochman, 2023

DAILY PHYSICAL ACTIVITY PROMOTION DAN PARTICIPATION MOTIVATION TERHADAP ACTIVE LIFESTYLE DAN WELLNESS SELF-PERCEPTIONS

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

menjadi penentu terbentuknya kebiasaan baru yang kemudian menyebabkan kehidupan manusia sekarang tidak lagi bergantung pada alam dan kemampuan fisik yang prima sehingga berdampak pada semakin berkurangnya gaya hidup aktif yang berabad-abad telah dilakukan oleh masyarakat dunia.

Berkaitan dengan hal tersebut, WHO dengan berbagai cara terus berupaya untuk mengembalikan aktivitas fisik menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari aktivitas harian sehingga harapannya terbentuk gaya hidup aktif masyarakat dunia meski dengan kondisi serba modern seperti saat ini. Salah satunya melalui *Global Action Plan on Physical Activity 2018-2030* (GAPPA) dengan jargon *more active people for a healthier world* dengan 4 langkah utama World Health Organization (2018) yaitu: 1) menciptakan masyarakat yang aktif dengan memberikan pemahaman akan pentingnya aktivitas fisik serta manfaat yang akan diperoleh jika dilakukan secara teratur; 2) menciptakan lingkungan aktif melalui peningkatan sarana prasarana masal yang dapat digunakan oleh siapapun; 3) membuat orang untuk aktif melalui penyusunan program yang dapat membuat orang-orang untuk aktif terlibat dalam aktivitas fisik secara teratur baik sebagai individu, keluarga maupun komunitas; dan 4) membuat sistem aktif melalui kebijakan yang dibuat oleh pemerintah serta kemitraan multisektoral sehingga penerapannya mampu menjangkau skala yang lebih luas.

Rencana aksi tersebut merupakan upaya yang komprehensif agar dapat menjangkau setiap aspek yang berperan terhadap proses perubahan perilaku manusia menuju arah yang lebih baik dan permanen dimana keempatnya saling mendukung dan berkaitan. Dimulai dari meningkatkan kemampuan individu itu sendiri melalui pemahaman terhadap pentingnya aktivitas fisik, selanjutnya dari pemahaman yang sudah miliki harus didukung dengan fasilitas sarana prasarana agar setiap individu dapat dengan mudah melakukan aktivitas fisiknya. Tahap berikutnya adalah adanya program yang baik dan terstruktur untuk meningkatkan keterlibatan terhadap aktivitas fisik baik individu maupun kelompok, kemudian dilanjutkan dengan memperkuat melalui aturan dan kebijakan oleh pemerintah atau pihak lain yang memiliki kewenangan dalam membuat aturan dan kebijakan sehingga perilaku aktif yang telah dilakukan dapat bertahan secara permanen.

Pentingnya aktivitas fisik dilakukan secara rutin oleh masyarakat dunia terutama berkaitan dengan semakin meningkatnya biaya perawatan kesehatan yang mencapai 54 miliar Dolar pada tahun 2013 (*World Health Organization*, 2018). Biaya tersebut sebagai akibat meningkatnya berbagai penyakit degeneratif atau kondisi kesehatan organ dan jaringan yang terus menurun seiring waktu (Puji, 2021) yang belakangan bukan lagi untuk orang-orang yang lanjut usia tetapi usia muda pun banyak terjangkit seperti penyakit jantung, diabetes, stroke, sirosis hepatitis, batu empedu dan lain-lainnya (Hardisman, 2010).

Di Indonesia sendiri menurut Badan Litbang Kesehatan (2010) disebutkan bahwa selama 12 tahun yaitu antara tahun 1995 hingga tahun 2007 telah terjadi perubahan epidemiologi kematian karena penyakit tidak menular semakin meningkat. Kemudian *The Institute for Health Metrics and Evaluation* (2018) mencatat bahwa kardiovaskuler merupakan penyakit degeneratif penyebab kematian tertinggi di Indonesia dengan persentase sebesar 36,3 menjadikan Indonesia berada pada peringkat ketiga di Asean sebagai negara dengan tingkat kematian tertinggi akibat penyakit kardiovaskuler sebesar 384,9% di atas Kamboja dan Malaysia. Selain itu berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan tahun 2013 dan 2018 diperoleh bahwa peningkatan *prevelensi* penyakit degeneratif erat kaitannya dengan kurangnya aktivitas fisik yang semakin mengkhawatirkan yaitu dari 26,1% pada tahun 2013 meningkat menjadi 33,5% pada tahun 2018, sementara tingkat partisipasi masyarakat Indonesia terhadap aktivitas fisik hanya 30% pada tahun 2018 (Kemenkes RI, 2018).

Meski dengan kondisi tersebut, sesungguhnya Indonesia telah berupaya untuk selaras dengan upaya-upaya yang disarankan oleh WHO secara global, diantaranya secara mendasar dalam penjelasan umum Undang-undang Republik Indonesia nomor 36 tahun 2009 tentang kesehatan di dalamnya disampaikan bahwa awalnya upaya peningkatan kesehatan hanya difokuskan pada penyembuhan penyakit saja, namun saat ini sudah lebih luas mencakup upaya promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif yang berkaitan dengan upaya pencegahan, pengendalian dan penanganan berbagai penyakit penyerta yang

disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik baik dengan peningkatan pengetahuan, kesadaran dan kemauan untuk berperilaku sehat.

Implementasinya sendiri secara nyata dilakukan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat melalui berbagai program dan kegiatan, salah satunya melalui Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) yang telah dicanangkan sejak tahun 2015 dan terus berjalan hingga saat ini. Gernas adalah gerakan yang bertujuan untuk memasyarakatkan budaya hidup sehat serta meninggalkan kebiasaan dan perilaku masyarakat yang kurang sehat (Ditjen Kesmas Kemenkes RI, 2017). Pada awal kemunculannya mencakup pada upaya peningkatan aktivitas fisik, perilaku hidup sehat, perbaikan gizi, pencegahan penyakit secara dini, perbaikan lingkungan, dan peningkatan pengetahuan hidup sehat. Kemudian pada perkembangannya saat ini difokuskan kepada 3 kegiatan promosi yaitu melakukan aktivitas fisik, konsumsi sayur dan buah, serta memeriksa kesehatan secara berkala (Kemenkes RI, 2019).

Peningkatan aktivitas fisik dianggap menjadi salah satu kunci utama dalam upaya pencapaian kesuksesan dari gerakan masyarakat hidup sehat yang telah dicanangkan di Indonesia maupun dunia, namun demikian menjadikan aktivitas fisik sebagai bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari atau *active lifestyle* tidaklah mudah terutama hal tersebut berkaitan erat dengan cara pandang, motivasi serta prioritas utama yang berbeda dari setiap individu dalam melakukan aktivitas hariannya yang juga dipengaruhi oleh waktu, nilai, pengetahuan, peluang, biaya maupun ketersediaan fasilitas (Royce et al. 2003).

Selain aktivitas fisik yang dianggap penting untuk ditingkatkan agar dilakukan secara rutin setiap hari dan menjadi bagian dari gaya hidup, ada hal lain yang juga harus diperbaiki dan ditingkatkan yaitu persepsi atau cara pandang yang dianggap sebagai proses penafsiran informasi yang dilakukan oleh panca indera yang kemudian diorganisir oleh otak menjadi sebuah konteks, kemudian menghasilkan cara pandang terhadap sesuatu sebagai interpretasi individual yang dapat dipahami secara sosial dan budaya (Alizamar dan Couto, 2016). Persepsi akan berpengaruh terhadap tindakan yang dilakukan seseorang, jika persepsi yang dimiliki baik maka akan menghasilkan tindakan yang baik pula. *Wellness self-*

perceptions menjadi salah satu persepsi yang harus dibangun dan dikembangkan karena persepsi seseorang terhadap kesehatan akan sangat mempengaruhi terhadap seluruh persepsi hidupnya (Corbin et al. 2008).

Wellness self-perceptions juga dianggap sebagai sesuatu yang penting untuk dimiliki oleh setiap individu karena ketika setiap individu memiliki cara pandang positif terhadap kesehatannya itu berarti individu tersebut telah mampu menghargai dirinya sendiri (Corbin et al. 2008). Berkaitan dengan *wellness self-perceptions* terdapat 5 dimensi yang dapat menunjang terhadap kualitas kehidupan manusia, seperti yang dijelaskan oleh Corbin et al. (2008) yang terdiri dari: 1) *emotional-mental*, yaitu kemampuan dalam mengatasi permasalahan dengan positif dan optimis; 2) *intellectual*, yaitu kemampuan untuk berpikir, belajar dan menggunakan informasi untuk meningkatkan kualitas kehidupan; 3) *physical*, yaitu normalnya fungsi tubuh dalam memenuhi setiap pekerjaan maupun saat waktu luang; 4) *social*, yaitu kemampuan berinteraksi yang baik dengan orang lain; dan 5) *spiritual*, yaitu berkaitan dengan nilai dan kepercayaan yang diyakininya yang diterapkan dalam kehidupannya.

Secara sederhana *wellness self-perceptions* diartikan sebagai cara pandang seseorang terhadap kesehatan dirinya secara holistik dari mulai kondisi mental, kemampuan berpikir, kemampuan fisik, kemampuan sosial, hingga kondisi spiritual yang dapat mempengaruhi serta menunjang terhadap kehidupan manusia untuk lebih baik dan berkualitas. Karena itu cara pandang yang dimiliki menjadi penentu terhadap tindakan yang akan dilakukan oleh setiap individu, semakin baik *wellness self-perceptions* yang dimiliki maka semakin besar kemungkinan setiap individu akan mampu menjalani hidup yang lebih baik.

Active lifestyle dan *wellness self-perceptions* memiliki peran yang cukup vital dalam meningkatkan kualitas hidup manusia yang lebih baik. Berkaitan dengan hal tersebut untuk dapat mengembalikan aktivitas fisik menjadi bagian yang tidak terpisahkan dalam kehidupan sehari-hari sekaligus membangun persepsi yang baik terhadap kesehatan maka dibutuhkan cara yang paling tepat untuk dapat menjangkau keduanya. Selama ini paradigma negatif yang melekat kuat pada masyarakat terkait dengan aktivitas fisik diantaranya seperti yang disampaikan oleh Kurniawan (2016) bahwa terdapat empat alasan klasik

seseorang sulit untuk terlibat dalam aktivitas fisik yaitu: 1) tidak punya waktu; 2) tidak punya motivasi; 3) tidak ada tempat; dan 4) tidak punya energi. Hal yang sama juga disampaikan oleh Berhimping et al. (2020); Huang et al. (2016) bahwa penghambat terhadap keterlibatan aktivitas fisik maupun olahraga disebabkan karena tidak tersedianya fasilitas olahraga maupun padatnya waktu bekerja. Pernyataan Manaf et al. (2021) semakin mempertegas bahwa tidak ada motivasi, kurangnya waktu, kurangnya pengetahuan dan tidak ada pendamping menjadi penghambat seseorang untuk melakukan olahraga atau aktivitas fisik secara teratur.

Padahal menurut Kemenkes (2017) aktivitas fisik itu dapat dilakukan bersama-sama dengan aktivitas harian seperti aktivitas di rumah, di tempat kerja, di tempat umum dan di perjalanan selama sesuai dengan pedoman yang dianjurkan. Pedoman itu pula yang selanjutnya oleh peneliti dianggap sebagai paradigma yang harus dibangun sebagai dasar penguatan bahwa aktivitas fisik itu tidak membutuhkan waktu dan tempat khusus apalagi hanya dikaitkan dengan aktivitas kecabangan olahraga tertentu tetapi bagaimana caranya aktivitas fisik itu dilakukan sebagai sebuah rutinitas harian atau *daily physical activity*.

Untuk dapat mengimplementasikan paradigma *daily physical activity* sebagai upaya meningkatkan aktivitas fisik agar tercipta *active lifestyle* sekaligus membangun persepsi positif terhadap kesehatan secara holistik atau *wellness self-perceptions* dibutuhkan upaya tepat untuk dapat menjangkaunya. Karena itu, selain menggunakan rekomendasi yang dibuat oleh WHO serta program promosi kesehatan yang dilakukan di Indonesia, peneliti juga melakukan kajian literasi terhadap beberapa penelitian yang telah dilakukan diantaranya yang dilakukan oleh Rowe et al. (2013) penelitiannya menghasilkan kerangka konseptual yang mengintegrasikan model *sosio-ecologis* untuk mempromosikan aktivitas olahraga bukan hanya sebatas prestasi dan tontonan tapi juga harus meningkatkan partisipasi aktif terhadap aktivitas fisik harian demi kesejahteraan masyarakat secara luas. Misalnya olahraga bersepeda bukan hanya difokuskan pada pengembangan atlet elit saja tetapi juga komunitas-komunitas masyarakat secara luas sebagai sarana rekreasi hingga transportasi. Dalam mempromosikan aktivitas fisik dengan model *sosio-ecologis* mempertimbangkan faktor yang berhubungan

dengan individu, lingkungan sosial dan lingkungan fisik sesuai dengan kesanggupan dan ketersediaan alatnya, serta mempertimbangkan motivasi dari lingkungan sosial dan penghambat terutama berkaitan dengan pembatasan waktu yang kaku dari komunitas olahraga.

Marques et al. (2014) penelitiannya bertujuan untuk menilai kesadaran orang dewasa terhadap tingkat aktivitas fisik yang dilakukan, dalam penelitiannya disampaikan beberapa hal yang menjadi penghambat utama terhadap aktivitas fisik terutama kesibukan pekerjaan dan keterbatasan pemahaman terhadap tingkat aktivitas fisik yang dilakukan sehingga kesulitan untuk mengidentifikasi sendiri apakah aktivitas fisiknya sudah sesuai rekomendasi atau belum. Beberapa hal yang digaris bawahi dalam penelitiannya yaitu pentingnya sebuah intervensi untuk membuat seseorang terlibat dan menjadi aktif, kemudian pemahaman yang salah dianggap sebagai penghalang bagi seseorang untuk menjadi lebih aktif, karena itu meningkatkan pemahaman terhadap manfaat dari aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dianggap sebagai tahap paling penting dalam mempromosikan aktivitas fisik dan membangun persepsi yang positif terhadap kesehatan.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Finn et al. (2015) yang berkaitan dengan upaya peningkatan aktivitas fisik dengan cara mengintegrasikan kegiatan fisik melalui pembelajaran ilmu pengetahuan alam yang diberikan kepada siswa setelah pulang sekolah dengan harapan agar para siswa mendapatkan pengalaman secara nyata dalam menghasilkan, mengumpulkan dan menganalisis data terkait aktivitas fisik yang dilakukan saat bermain maupun saat bereksplorasi sesuai tugas yang diberikan sambil tetap aktif. Hasil penelitiannya menyatakan bahwa tingkat aktivitas fisik meningkat sebesar 50% dan kemampuan ilmu pengetahuannya meningkat sebesar 30%, meski memang perlu dikaji kembali apakah peningkatan tersebut dapat bertahan lama atau hanya terjadi saat menggunakan alat pedometer saja.

Penelitian selanjutnya dilakukan oleh Miquelon et al. (2017) yang bertujuan untuk melihat bagaimana kontribusi dari pengintegrasian motivasi dengan konsep *self-determined theory* terhadap perilaku aktivitas fisik. Dalam penelitiannya dijelaskan bahwa penyelarasan nilai dan tujuan yang ditentukan oleh diri sendiri

seperti halnya harapan setiap orang ingin menjadi sehat yang kemudian menganggap aktivitas fisik menjadi sesuatu yang harus dilakukan atas dasar keinginan sendiri. Dengan kata lain aktivitas fisik yang dilakukan dan menjadi bagian dari perilakunya karena dianggap sesuai dengan diri mereka sendiri, dan hasilnya menunjukkan bahwa kelompok sampel dengan mengintegrasikan *self-determined* menunjukkan motif yang tinggi terhadap aktivitas fisik. Hasil analisis penelitian tersebut menyoroti pentingnya kualitas motivasi yang disajikan oleh setiap profil dan dampaknya dalam hal manfaat dalam kaitannya dengan niat terhadap perilaku aktivitas fisik. Kelompok *self-determined* menunjukkan bahwa aktivitas fisik mingguan mereka lebih rutin dan intens selama tiga tahun terakhir dibanding dengan kelompok lainnya bahkan menunjukkan niat yang lebih kuat untuk melakukan aktivitas fisik pada bulan berikutnya.

Selanjutnya penelitian yang berkaitan dengan *wellness self-perceptions* dilakukan oleh Coffee et al. (2013) penelitian mengenai *wellness self-perceptions* siswa sekolah yang kurang mampu, diperoleh hasil bahwa terjadi penurunan yang sangat signifikan dari 4 aspek dalam *wellness self-perceptions* kecuali aspek sosial. Solusi yang dianjurkan adalah adanya komitmen dari sekolah dan orang tua untuk dapat meningkatkannya penyediaan tempat makan yang sehat, fasilitas yang menunjang terhadap aktivitas fisik dan pemberian pemahaman terkait manajemen stres untuk dapat mengatasi permasalahan yang muncul.

Penelitian lain dilakukan oleh Lenz et al. (2014) dengan menggunakan studi kasus untuk mengetahui persepsi mahasiswa yang berpartisipasi dalam kegiatan magang yang diintegrasikan dengan model pengawasan kesehatan (*wellness model of supervision*). Diperoleh hasil bahwa setiap peserta melaporkan terkait dengan pengalaman awal, keterlibatan, pemahaman, manfaat untuk diri sendiri, hubungan dengan supervisi dan komitmen terhadap kesehatan melalui model yang digunakan selama penelitian dapat digunakan sebagai bahan penelitian berikutnya.

Kemudian Beyer et al. (2015) penelitiannya mengenai persepsi diri yang positif terhadap penuaan dikaitkan dengan kesehatan yang lebih baik melalui aktivitas fisik yang dilakukan. Hasil dari penelitiannya menyimpulkan bahwa memiliki persepsi diri yang positif terkait penuaan dengan tingkat aktivitas fisik

yang lebih tinggi berdampak pada kondisi kesehatan dan persepsi yang lebih baik. Penelitian berikutnya dilakukan oleh Cass et al. (2021) meneliti tentang pengaruh dari *wellness education* terhadap pengetahuan dan perilaku kesehatan mahasiswa di universitas dengan memperhatikan persepsi yang dimiliki. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki persepsi dan prioritas terhadap kesehatan menunjukkan perilaku kesehatan yang lebih baik, sehingga sebaiknya *wellness education* ini harus dimasukkan ke dalam kurikulum di universitas.

Mengacu kepada penelitian-penelitian tersebut selanjutnya peneliti memetakan solusi yang dapat dilakukan untuk meningkatkan *active lifestyle* dan *wellness self-perceptions* dengan: 1) mempertimbangkan faktor individu terutama berkaitan dengan kesibukan yang disebabkan oleh pekerjaan serta keterbatasan pemahaman dan kemandiriannya; 2) mempertimbangkan faktor lingkungan sosial maupun lingkungan fisik terutama berkaitan dengan kesanggupan dan ketersediaan alat karena akan berdampak pada motivasi untuk terlibat yang kemudian berpengaruh pada kondisi kesehatan maupun persepsinya terhadap kesehatan; 3) mempertimbangkan pemberian tugas yang diintegrasikan dalam kehidupan sehari-hari sehingga dapat dilakukan bersama-sama dengan aktivitas hariannya dengan memperhatikan pengalaman, keterlibatan, serta kebermanfaatannya untuk diri sendiri dan komitmen terhadap kesehatan; dan 4) mempertimbangkan motivasi yang muncul dari diri sendiri terutama yang berkaitan dengan kesesuaian terhadap tujuan yang hendak dicapai.

Berdasarkan pemetaan tersebut selanjutnya peneliti menyederhanakannya untuk kemudian digunakan sebagai upaya promosi *daily physical activity* mengubah perilaku *active lifestyle* sekaligus membangun persepsi positif *wellness self-perceptions* dengan menerapkan: 1) pemberian pengetahuan (*knowledge*) yang tepat sebagai landasan serta penguatan untuk dapat mendorong individu beraktivitas fisik secara teratur sekaligus membentuk persepsi positif dari aktivitas fisik yang dilakukan serta dapat menjangkau aspek intelektual, emosional, fisik, sosial dan spiritualnya; 2) penugasan (*assignment*) yang tepat yang mampu mendorong keterlibatan dalam beraktivitas fisik secara teratur dengan mempertimbangkan motivasi yang dimiliki berkaitan dengan kesanggupan dan ketersediaan alat sekaligus menjangkau aspek intelektual, emosional, fisik, sosial

dan spiritualnya; dan 3) kebermanfaatannya secara nyata (*benefits feedback*) sebagai penguatan agar aktivitas fisik yang telah rutin dilakukan dapat bertahan secara permanen sekaligus menjangkau aspek intelektual, emosional, fisik, sosial dan spiritualnya.

1.2 Batasan dan Rumusan Masalah Penelitian

Secara sederhana penelitian yang hendak dilakukan peneliti adalah untuk melihat pengaruh *daily physical activity* sebagai upaya promosi untuk meningkatkan aktivitas fisik agar tercipta *active lifestyle* sekaligus membangun persepsi yang baik terhadap kesehatan secara holistik atau *wellness self-perceptions*. Berdasarkan kajian literatur yang telah dilakukan, agar upaya tersebut dapat diterima dengan baik maka peneliti menggunakan 3 komponen utama, yaitu: 1) *knowledge*, adalah pemberian pengetahuan terkait dengan aktivitas fisik harian; 2) *assignment*, adalah penugasan untuk meningkatkan keterlibatan dalam melakukan aktivitas fisik yang menunjang terhadap aktivitas harian sesuai dengan kesanggupan dan ketersediaan alat; dan 3) *benefits feedback*, adalah pemberian informasi manfaat serta keuntungan yang akan diterima setelah melakukan aktivitas fisik harian secara rutin sebagai penguat agar aktivitas baru dapat dilakukan secara permanen.

Selanjutnya dalam pemberian ketiga komponen utama tersebut, peneliti juga mempertimbangkan faktor motivasi agar tidak terjadi pertentangan pada diri setiap individu dalam melakukan *daily physical activity* yang diberikan. Hal tersebut harus diperhatikan karena motivasi dianggap sebagai sesuatu yang bertanggung jawab dalam proses memulai dan mengarahkan tindakan yang dilakukan oleh setiap individu sekaligus sebagai energi untuk terlibat pada aktivitas tertentu dalam rangka mencapai tujuan yang diharapkan (Weinstein, 2014). Karena dapat dipastikan bahwa setiap individu memiliki motivasi yang berbeda baik jenis maupun tingkatannya terhadap situasi dan kondisi yang dihadapi bergantung pada harapan dan tujuan yang ingin diraih termasuk kaitannya dengan partisipasinya terhadap *daily physical activity* yang akan dilakukan.

Motivasi berpartisipasi terhadap aktivitas fisik inilah yang selanjutnya menjadi pertimbangan peneliti untuk digunakan sebagai variabel antara atau

variabel moderator yang erat kaitannya dengan tingkat partisipasi serta keberlangsungan dari *daily physical activity* yang diberikan karena dianggap sebagai unsur penguat bagi individu untuk belajar, menunjukkan dedikasi dalam berusaha dan akan menentukan bagaimana menggunakan informasi yang dimilikinya di masa depan (Wahyuningsih, 2013).

Untuk melihat kekuatan serta kelemahan pada setiap komponen yang dianggap sebagai solusi atau upaya promosi yang tepat oleh peneliti dengan memperhatikan motivasi berpartisipasi sebagai variabel moderator, maka harus dilakukan pengujian untuk dapat dibuktikan secara ilmiah. Secara lebih rinci rumusan masalah penelitiannya sebagai berikut:

- 1.2.1 Apakah terdapat perbedaan pengaruh *daily physical activity promotion* antara kelompok 1 (*knowledge*), 2 (*assignment*), 3 (*knowledge* dan *assignment*), dan 4 (*knowledge*, *assignment* dan *benefits-feedback*) terhadap *active lifestyle*? Jika terdapat perbedaan pengaruh, manakah yang lebih besar pengaruhnya?
- 1.2.2 Apakah terdapat perbedaan pengaruh *daily physical activity promotion* antara kelompok 1 (*knowledge*), 2 (*assignment*), 3 (*knowledge* dan *assignment*), dan 4 (*knowledge*, *assignment* dan *benefits-feedback*) terhadap *wellness self-perceptions*? Jika terdapat perbedaan pengaruh, manakah yang lebih besar pengaruhnya?
- 1.2.3 Apakah terdapat interaksi antara *daily physical activity promotion* dengan *participation motivation* terhadap *active lifestyle*?
- 1.2.4 Apakah terdapat interaksi antara *daily physical activity promotion* dengan *participation motivation* terhadap *wellness self-perceptions*?
- 1.2.5 Apakah terdapat perbedaan pengaruh *daily physical activity promotion* antara kelompok 1 (*knowledge*), 2 (*assignment*), 3 (*knowledge* dan *assignment*), dan 4 (*knowledge*, *assignment* dan *benefits-feedback*) terhadap *active lifestyle* pada *participation motivation* tinggi?
- 1.2.6 Apakah terdapat perbedaan pengaruh *daily physical activity promotion* antara kelompok 1 (*knowledge*), 2 (*assignment*), 3 (*knowledge* dan *assignment*), dan 4 (*knowledge*, *assignment* dan *benefits-feedback*) terhadap *active lifestyle* pada *participation motivation* rendah?

- 1.2.7 Apakah terdapat perbedaan pengaruh *daily physical activity promotion* antara kelompok 1 (*knowledge*), 2 (*assignment*), 3 (*knowledge* dan *assignment*), dan 4 (*knowledge*, *assignment* dan *benefits-feedback*) terhadap *wellness self-perceptions* pada *participation motivation* tinggi?
- 1.2.8 Apakah terdapat perbedaan pengaruh *daily physical activity promotion* antara kelompok 1 (*knowledge*), 2 (*assignment*), 3 (*knowledge* dan *assignment*), dan 4 (*knowledge*, *assignment* dan *benefits-feedback*) terhadap *wellness self-perceptions* pada *participation motivation* rendah?

1.3 Tujuan Penelitian

Mengacu pada rumusan masalah penelitian yang telah dikemukakan, maka tujuan penelitian yang ingin dicapai adalah:

Tujuan Umum: Untuk memperoleh informasi secara empirik mengenai pengaruh *daily physical activity promotion* dan *participation motivation* terhadap *active lifestyle* dan *wellness self-perceptions*.

Tujuan Khusus:

- 1.3.1 Untuk memperoleh informasi secara empirik mengenai perbedaan pengaruh *daily physical activity promotion* antara kelompok 1 (*knowledge*), 2 (*assignment*), 3 (*knowledge* dan *assignment*), dan 4 (*knowledge*, *assignment* dan *benefits-feedback*) terhadap *active lifestyle* serta mengetahui yang pengaruhnya lebih besar.
- 1.3.2 Untuk memperoleh informasi secara empirik mengenai perbedaan pengaruh *daily physical activity promotion* antara kelompok 1 (*knowledge*), 2 (*assignment*), 3 (*knowledge* dan *assignment*), dan 4 (*knowledge*, *assignment* dan *benefits-feedback*) terhadap *wellness self-perceptions* serta mengetahui yang pengaruhnya lebih besar.
- 1.3.3 Untuk memperoleh informasi secara empirik mengenai interaksi antara *daily physical activity promotion* dengan *participation motivation* terhadap *active lifestyle*.
- 1.3.4 Untuk memperoleh informasi secara empirik mengenai interaksi antara *daily physical activity promotion* dengan *participation motivation* terhadap *wellness self-perceptions*.

- 1.3.5 Untuk memperoleh informasi secara empirik mengenai perbedaan pengaruh *daily physical activity promotion* antara kelompok 1 (*knowledge*), 2 (*assignment*), 3 (*knowledge* dan *assignment*), dan 4 (*knowledge*, *assignment* dan *benefits-feedback*) terhadap *active lifestyle* pada *participation motivation* tinggi.
- 1.3.6 Untuk memperoleh informasi secara empirik mengenai perbedaan pengaruh *daily physical activity promotion* antara kelompok 1 (*knowledge*), 2 (*assignment*), 3 (*knowledge* dan *assignment*), dan 4 (*knowledge*, *assignment* dan *benefits-feedback*) terhadap *active lifestyle* pada *participation motivation* rendah.
- 1.3.7 Untuk memperoleh informasi secara empirik mengenai perbedaan pengaruh *daily physical activity promotion* antara kelompok 1 (*knowledge*), 2 (*assignment*), 3 (*knowledge* dan *assignment*), dan 4 (*knowledge*, *assignment* dan *benefits-feedback*) terhadap *wellness self-perceptions* pada *participation motivation* tinggi.
- 1.3.8 Untuk memperoleh informasi secara empirik mengenai perbedaan pengaruh *daily physical activity promotion* antara kelompok 1 (*knowledge*), 2 (*assignment*), 3 (*knowledge* dan *assignment*), dan 4 (*knowledge*, *assignment* dan *benefits-feedback*) terhadap *wellness self-perceptions* pada *participation motivation* rendah.

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini dapat digunakan untuk:

Secara Teoritis: Dapat memperkaya keilmuan terutama dalam meningkatkan *active lifestyle* dan *wellness self-perceptions* melalui *daily physical activity promotion*.

Secara Praktis Sebagai Pedoman Bagi:

- 1.4.1 Guru, dosen dan *trainer* atau praktisi olahraga lainnya dalam meningkatkan *active lifestyle* dan *wellness self-perceptions* melalui *daily physical activity promotion*.
- 1.4.2 Sekolah atau perguruan tinggi dalam meningkatkan *active lifestyle* dan *wellness self-perceptions* melalui *daily physical activity promotion*.

1.4.3 Masyarakat secara umum dalam meningkatkan *active lifestyle* dan *wellness self-perceptions* melalui *daily physical activity promotion*.

1.4.4 Pembuat kebijakan dari tingkat kabupaten atau kota, provinsi hingga nasional dalam meningkatkan *active lifestyle* dan *wellness self-perceptions* melalui *daily physical activity promotion*.

1.5 Struktur Organisasi Disertasi

Struktur organisasi disertasi terkait dengan sistematika penulisan, diuraikan sebagai berikut (Universitas Pendidikan Indonesia, 2019):

1.5.1 BAB I PENDAHULUAN

Pada bagian ini dijelaskan terlebih dahulu mengenai latar belakang masalah penelitian yang merupakan pokok utama kenapa penelitian harus dilakukan dengan melihat isu-isu hangat baik yang terjadi di Indonesia maupun dunia serta berbagai solusi yang sudah pernah dilakukan terkait dengan permasalahan sehingga semakin mempertegas permasalahan yang peneliti angkat, dilanjutkan dengan menentukan pendekatan yang paling tepat yang akan dilakukan terkait dengan solusi dari permasalahan yang muncul, dilanjutkan membuat rumusan masalah sebagai acuan dari alur penelitian yang akan dilakukan untuk mempermudah dalam proses selanjutnya termasuk dalam menghasilkan manfaat penelitian baik secara teoritis maupun praktis.

1.5.2 BAB II KAJIAN PUSTAKA

Pada bagian kajian pustaka peneliti menjelaskan mengenai konsep, teori, dalil, hukum, model, serta rumus utama yang berkaitan dengan masalah penelitian yang sedang dikaji yaitu bagaimana *daily physical activity promotion* dikembangkan oleh peneliti mengacu kepada berbagai teori serta kajian ilmiah lainnya guna memunculkan *state of the art* dari teori-teori secara mendalam untuk menguatkan pijakan sebagai landasan solusi dalam meningkatkan *active lifestyle* dan *wellness self-perception* dengan mempertimbangkan *participation motivation* yang menjadi fokus utama dalam penelitian, untuk selanjutnya digunakan dalam membuat hipotesis atau jawaban sementara sebelum dilanjutkan pada tahapan pembuktian melalui penelitian di lapangan.

1.5.3 BAB III METODE PENELITIAN

Selanjutnya pada bagian metode penelitian dijelaskan mengenai prosedur yang dilakukan peneliti dalam merancang alur penelitiannya sesuai dengan permasalahan yang dimunculkan pada bab I serta penjelasan teoritis pada bab II untuk kemudian semakin mempertegas keterkaitannya dengan instrumen yang digunakan, proses perlakuan, tahapan pengumpulan data, hingga analisis data penelitian yang dilakukan.

1.5.4 BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN

Pada bagian temuan dan pembahasan dijelaskan mengenai temuan dan pembahasan dari hasil penelitian *daily physical activity promotion* dan *participation motivation* terhadap *active lifestyle* dan *wellness self-perceptions* sehingga mampu menjawab rumusan masalah penelitian yang telah dibuat dan dikemukakan pada bab I maupun temuan-temuan lainnya serta dibahas juga keterkaitannya dengan kajian pustaka maupun hipotesis penelitian yang sudah disampaikan lebih dahulu pada bab II sehingga dapat diketahui kekuatan atau kelemahan antara hasil dengan pijakan teori yang digunakan serta temuan-temuan baru lainnya yang diperoleh dari penelitian.

1.5.5 BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI

Pada bagian akhir yaitu bagian kesimpulan, implikasi dan rekomendasi merupakan bagian akhir sekaligus inti dari sebuah penelitian dimana simpulan, implikasi dan rekomendasi merupakan hasil penafsiran dan pemaknaan final yang dilakukan peneliti setelah melewati tahapan yang panjang dalam penelitian dari mulai membuat dan menentukan rumusan masalah, melakukan kajian pustaka dan membuat hipotesis, proses penelitian di lapangan hingga diperoleh hasil dan kesimpulan serta rekomendasi yang dapat diterapkan sebagai upaya penerapan dari hasil penelitian.