

Gambaran Faktor Penggunaan Aplikasi Kebugaran Berbasis Android Dan Ios Pada Mahasiswa Universitas Binawan

Frezha Kurniawan Bratama¹, Sandra Hakiem Afrizal², Marina Indriasari³

¹ Program Studi Gizi, Universitas Binawan, Indonesia

² Program Studi Gizi, Universitas Binawan, Indonesia

³ Program Studi Gizi, Universitas Binawan, Indonesia

INFORMASI ARTIKEL

Terbit: 30 November 2023

KATA KUNCI

Aplikasi Kebugaran, Faktor Predisposisi, Faktor Pendukung, Faktor Pendorong

EMAIL KORESPONDENSI

frezhabratama@gmail.com

A B S T R A C T

The widespread availability of smartphones, operating on platforms like Android and iOS, has revolutionized information accessibility. Among university students, fitness applications have gained immense popularity. This study, employing a quantitative approach and a cross-sectional design, delves into the usage patterns of fitness apps among students. Findings reveal a majority of female users aged 18-25, predominantly from nutrition programs. Android smartphones are the preferred choice, with users dedicating around 30 minutes daily to fitness apps. These applications consistently offer fitness and sports features. Users typically engage in moderate physical activity with normal nutritional statuses. Key factors influencing usage include easy accessibility (81.9%) and the pursuit of ideal body weight (82.8%). Internet recommendations significantly impact fitness app preferences. In summary, the study highlights the prevalence of Android smartphones in fitness app usage among university students, driven by accessibility and the aspiration for an ideal body weight, strongly influenced by internet recommendations.

A B S T R A K

Perkembangan teknologi berkaitan dengan mudahnya akses informasi menggunakan smartphone. Smartphone yang beredar menggunakan berbagai sistem, diantaranya Android dan iOS. Berkembangnya smartphone disertai pemanfaatan aplikasi, contohnya aplikasi kebugaran. Aplikasi kebugaran sedang diminati kalangan mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif, desain cross-sectional. Hasil penelitian menunjukkan penggunaan aplikasi kebugaran mayoritas perempuan, usia paling banyak antara 18-25 tahun dan mayoritas dari program studi gizi. Jenis perangkat paling banyak yaitu smartphone dengan sistem Android. Durasi penggunaan sehari 30 menit. Fitur fitness & sports menjadi fitur yang selalu tersedia aplikasi kebugaran. Faktor predisposisi yang diperoleh aktivitas fisik responden mayoritas beraktivitas sedang dengan status gizi normal. Faktor pendukung yang berpengaruh yaitu kemudahan akses (81.9%) dan manfaat mencapai BB ideal (82.8%). Faktor pendorong lingkungan didominasi rekomendasi internet. Maka dapat disimpulkan penggunaan aplikasi kebugaran mayoritas menggunakan smartphone Android dan pemilihan suatu aplikasi kebugaran dikarenakan adanya kemudahan akses serta dengan tujuan mencapai BB ideal. Rekomendasi internet sangat berpengaruh

1. PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi komunikasi berupa ponsel saat ini berkaitan dengan makin mudahnya seseorang dalam mengakses informasi, baik berita, hiburan, media sosial dan lainnya. Hal ini tidak terlepas dari mudahnya mengakses internet melalui ponsel cerdas atau *smartphone*. Menurut Badan Pusat Statistik, (2022), penggunaan *smartphone* di Indonesia mengalami peningkatan setiap tahunnya. Proporsi individu yang memiliki telepon genggam menurut kelompok umur pada tahun 2022 menunjukkan kelompok umur 15-24 tahun memiliki presentase sebesar 91.82% dan kelompok usia 25-64 sebesar 74.09%. Perangkat *smartphone* yang beredar menggunakan berbagai sistem operasi, diantaranya Android, iOS dan Windows system. Pada bulan April 2023, pengguna ponsel di Indonesia dengan sistem operasi android mencapai 86,81% disusul dengan pengguna sistem operasi iOS sebesar 13.06% dari keseluruhan jumlah pengguna *smartphone* di Indonesia (Statista, 2023).

Seiring dengan perkembangannya, sistem operasi Android dan iOS pada *smartphone* memungkinkan penggunaannya untuk mengakses berbagai aplikasi dalam berbagai kategori. Salah satu kategori tersebut yaitu aplikasi yang termasuk dalam kategori kesehatan dan kebugaran, Antoni dan Suharjana, (2019 : 35). *Smartwatch* tidak hanya berfungsi sebagai mini *smartphone*, *smartwatch* memberikan berbagai manfaat seperti pendeteksi denyut nadi serta denyut jantung, mengukur aktivitas fisik, menghitung langkah kaki, dan mencatat kalori yang terbakar selama aktivitas berlangsung, Sanders S et al, (2023).

Perilaku seorang konsumen dalam menggunakan aplikasi kesehatan mengalami perubahan yang signifikan yaitu ditandai dengan meningkatnya minat menggunakan aplikasi kesehatan. Berdasarkan data yang diambil dari laman web databoks beberapa aplikasi kesehatan yang diminati antara lain aplikasi olahraga dan gerak (kebugaran), aplikasi diet dan makan sehat, aplikasi pengaturan tidur dan pengurangan stress, aplikasi pemeriksaan kesehatan dan pembelian obat, aplikasi terkait fertilitas dan menstruasi, dan lain-lain Aplikasi kebugaran menempati peringkat pertama dengan 49% responden memanfaatkan aplikasi tersebut, PWC (2019). Aplikasi kebugaran adalah aplikasi yang digunakan untuk membantu melakukan aktivitas fisik, tersedia banyak aplikasi yang membantu pengguna untuk melakukan suatu aktivitas berkaitan dengan fisik diantaranya bersepeda, berlari dan berjalan. Aplikasi tersebut akan merekam atau mencatat riwayat aktivitas fisik yang telah dilakukan menggunakan GPS (Global Positioning System), mencatat frekuensi, lama/durasi dan intensitas aktivitas yang dilakukan, Antoni dan Suharjana, (2019). Seseorang biasanya akan mengoptimalkan intensitas latihan agar tercapai berat badan yang diinginkan atau berat badan yang ideal, mencatat serta mengetahui history latihan dan kegiatan fisik yang sudah dilakukan dengan menggunakan aplikasi kebugaran tersebut, Wang et al, (2016).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Zhang dan Xu (2020) aplikasi kebugaran sedang banyak diminati terutama kalangan mahasiswa. Berdasarkan hasil penelitian tersebut mahasiswa menggunakan aplikasi kebugaran dikarenakan beberapa faktor diantaranya karena kegunaannya, kemudahan dalam penggunaan, kepuasan dalam pencapaian kebugaran, dan terbentuknya hubungan sosial. Remaja mencari informasi tentang kegiatan kebugaran dan mencari informasi cara menjaga kebugaran melalui beberapa sumber yaitu media cetak, situs internet, dan aplikasi yang tersedia di pusat aplikasi sistem operasi *smartphone*, Santosa A, (2016). Perilaku mencari sumber informasi terkait kesehatan tersebut menurut Lawrence Green dipengaruhi tiga faktor diantaranya yaitu faktor predisposisi seperti faktor internal seperti karakteristik pengguna, faktor pendukung seperti status gizi, dan faktor pendorong seperti

pengaruh dari lingkungan memungkinkan munculnya perilaku tersebut, Asmarasari B dan Astuti RS, (2019).

Berdasarkan latar belakang di atas penggunaan aplikasi kebugaran mengalami peningkatan terutama pada kalangan mahasiswa. Banyaknya manfaat dalam aplikasi kebugaran tersebut, maka peneliti ingin mengetahui faktor-faktor apa saja yang mendasari penggunaan aplikasi kebugaran berbasis Android dan iOS pada mahasiswa Universitas Binawan.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan desain cross-sectional. Instrumen yang digunakan berupa kuesioner. Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Binawan Jakarta pada bulan Juli 2023. Populasi dalam penelitian ini yaitu semua mahasiswa Universitas Binawan dari 13 program studi aktif dengan jumlah mahasiswa sebesar 2.394 mahasiswa. Sampel yang diambil berasal dari seluruh mahasiswa Universitas Binawan Jakarta yang menggunakan aplikasi kebugaran. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah purposive sampling dengan metode non probability sampling dan diperoleh 95 sampel.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Universitas Binawan merupakan perguruan tinggi swasta yang terletak Jl Dewi Sartika, Kalibata, Jakarta Timur. Universitas Binawan memiliki 3 fakultas yaitu Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Fakultas Bisnis dan Ilmu Sosial, serta Fakultas Ilmu Kesehatan dan Teknologi. Menurut PPDikti tahun 2022, jumlah mahasiswa Universitas Binawan yaitu 2.394 mahasiswa dari 13 program studi yang aktif. Kegiatan perkuliahan berlangsung hybrid atau kombinasi pembelajaran secara online/jarak jauh dan offline/tatap muka

Gambaran Umum Pengguna Aplikasi Kebugaran

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa pengguna aplikasi kebugaran paling banyak yaitu berjenis kelamin perempuan dengan jumlah responden 93 mahasiswa dan sisanya berjenis kelamin laki-laki. Usia 18-25 tahun menjadi usia paling banyak menggunakan aplikasi kebugaran. Terdapat 13 program studi aktif di Universitas Binawan, dari 13 program studi tersebut 8 program studi menjadi responden dalam penelitian ini. Program studi gizi menjadi program studi paling banyak menggunakan aplikasi kebugaran dan program studi psikologi menjadi program studi dengan pengguna aplikasi kebugaran paling sedikit.

Tabel 1 Gambaran Umum Pengguna Aplikasi Kebugaran

Pengguna aplikasi kebugaran	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	12	11.4
Perempuan	93	88.6
Usia		
18-25	94	89.5
26-35	9	8.6
36-45	2	2.0

Pengguna aplikasi kebugaran	n	%
Program studi		
S1 - Gizi	45	43
D4- Teknologi Laboratorium Medis	27	26
S1- Farmasi	11	10
D4- Keselamatan dan Kesehatan Kerja	7	7
S1- Keperawatan	6	6
S1- Kebidanan	4	4
D4- Fisioterapi	3	3
S1- Psikolog	2	2

Sumber: Data Primer,2023

Gambaran Umum Penggunaan Aplikasi Kebugaran

Tabel 2 Penggunaan Aplikasi Kebugaran

Indikator	n	%
Jenis Perangkat		
<i>Smartphone</i>	97	92.4
<i>Smartphone dan smartwatch</i>	8	7.6
Sistem Perangkat		
Android	71	70.5
iOS	28	26.7
Android dan iOS	3	2.9
Durasi Penggunaan dalam sehari		
<30 menit		
30-60 menit	78	74.3
>60 menit	26	24.8
	1	1.0
Lama Penggunaan Aplikasi		
<1 tahun	68	64.8
1-2 tahun	25	23.8
>2 tahun	12	11.4

Sumber: Data Primer,2023

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa penggunaan aplikasi kebugaran paling banyak melalui jenis perangkat *smartphone* saja yaitu 97 responden (92.4%) dan sisanya menggunakan *smartwatch* bersamaan dengan *smartphone*. Sebanyak 71 responden (70.5%) menggunakan perangkat system Android untuk mengoperasikan aplikasi kebugaran dan sisanya menggunakan system iOS ataupun keduanya sekaligus. Sebanyak 78 responden (74.3%) penggunaan aplikasi kebugaran oleh responden dalam sehari kurang dari 30 menit, 26 responden (24.8%) menggunakan aplikasi 30-60 menit dan 1 responden menggunakan lebih dari 60 menit dalam satu hari. Sebanyak 68 responden (64.8%) menggunakan aplikasi kebugaran kurang dari 1 tahun pemakaian dan sisanya lebih dari 1 tahun pemakaian.

Karakteristik Aplikasi Kebugaran

Setiap aplikasi kebugaran memiliki karakteristik aplikasinya masing-masing. Aplikasi kebugaran memiliki beberapa karakteristik fitur yang sama dan juga beberapa fitur yang berbeda-beda. Karakteristik pada aplikasi kebugaran terkait dengan manfaat dan tujuan utama dari aplikasi kebugaran tersebut.

Tabel 3 Karakteristik Aplikasi Kebugaran

Nama Aplikasi	Jogging / lari	Fitness & sports	Hitung langkah	Workout dancing	Perhitungan kalori	Penurunan BB	Memperbaiki kualitas tidur
Nike run	✓	✓	✓	-	-	-	-
Dance fit me	-	-	-	✓	-	-	-
Fatsecret	-	✓	-	-	✓	-	-
Female fitness	-	✓	-	-	-	✓	-
Google fit	✓	✓	✓	-	-	-	✓
Workout from home	-	✓	✓	-	✓	✓	-
Latihan rumahan	-	✓	-	-	-	✓	-
Lose it	-	✓	-	-	✓	✓	-
Menurunkan BB pria	-	✓	-	-	-	✓	-
Mi fit	✓	✓	-	-	-	-	✓
Pengurangan BB wanita	-	✓	-	-	✓	-	-
Samsung health	✓	✓	✓	-	✓	✓	✓
Sipgar	✓	-	✓	-	-	-	-
Six pack	-	✓	-	-	✓	-	-
Steps app	✓	✓	✓	-	✓	✓	-
Strava	✓	✓	✓	-	-	-	-
Women fitness	✓	✓	✓	-	-	-	-
Workout for women	✓	✓	-	-	✓	✓	-
Total	9	16	8	1	8	7	3

Sumber: Hasil Pengolahan Data

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan beberapa aplikasi kebugaran yang digunakan oleh responden. Terdapat beberapa fitur yang sama antara aplikasi. Aplikasi kebugaran yang digunakan oleh responden bervariasi, terdapat 16 jenis aplikasi kebugaran yang digunakan oleh responden diantaranya adidas running, dance fitme, fatsecret, flo, jovi sport, lose it, nike run club, samsung health, strava, serta masih banyak lagi. Fitur fitness & sports menjadi fitur yang selalu tersedia di semua aplikasi kebugaran, hal ini dapat dilihat dari 16 aplikasi di atas mempunyai fitur tersebut, disusul oleh fitur *jogging*, hitung langkah serta kalori. Fitur *workout dancing* dan memperbaiki kualitas tidur masih jarang tersedia hal ini dapat dilihat dari hanya tiga aplikasi yang memiliki fitur kualitas tidur dan satu aplikasi memiliki fitur *workout dancing*.

1. Faktor Predisposisi

Tabel 1 Gambaran Faktor Predisposisi

Faktor Predisposisi	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	12	11.4
Perempuan	93	88.6
Usia		
17-25	94	89.5
26-35	9	8.6
36-45	2	2.0
Status Gizi		
<i>Underweight</i>	16	15.2
Normal	46	43.8
Gizi lebih (<i>At risk</i>)	15	14.3
Obese I	18	17.1
Obese II	10	9.5

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan yaitu 93 responden (88.6%) dan 12 responden (11.4%) berjenis kelamin laki-laki. Rentang usia mulai dari 17-45 tahun, dengan umur 18-25 tahun menjadi responden terbanyak sejumlah 94 responden (89.5%). Sebagian besar status gizi responden berada pada kisaran normal berjumlah 46 responden (43.8%) dan sisanya berada dalam status gizi dibawah atau diatas normal.

2. Faktor Pendukung

Faktor pendukung terbagi menjadi tiga variabel diantaranya aktivitas fisik, fitur aplikasi dan manfaat aplikasi kebugaran. Aktivitas fisik terbagi menjadi beberapa kategori diantaranya aktivitas ringan, aktivitas sedang serta aktivitas berat. Intensitas olahraga yang terdiri dari tidak berolahraga, olahraga 1-2 kali per minggu, serta olahraga lebih dari 2 kali per minggu. Fitur aplikasi terdiri tersedianya dari tampilan yang menarik, fitur pola makan, fitur aktivitas fisik, fitur waktu istirahat, kemudahan akses dan ukuran file. Manfaat aplikasi terdiri dari manfaat menjaga kondisi tubuh, motivasi gaya hidup, mencapai berat badan ideal, mengatur aktivitas fisik dan mengatur jam istirahat pengguna aplikasi kebugaran.

a. Aktivitas Fisik

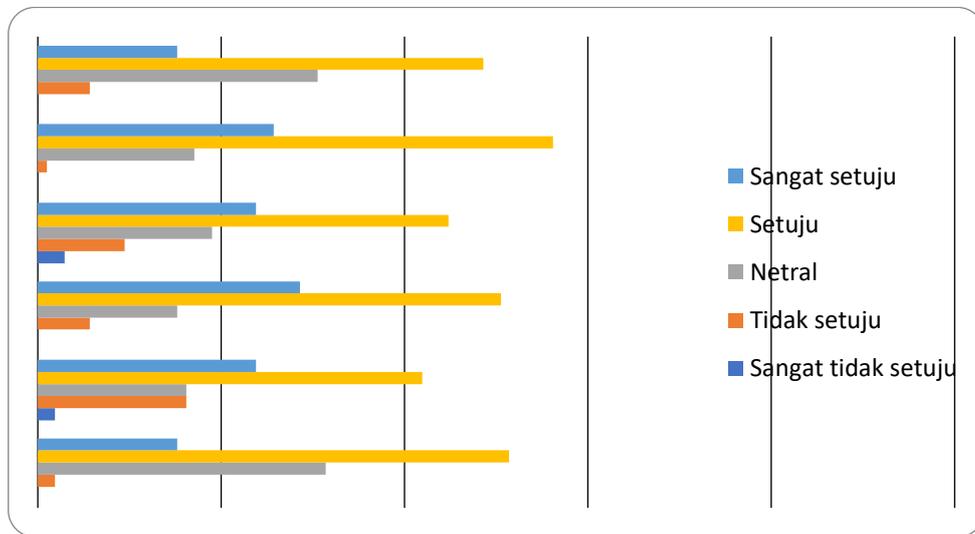
Tabel 2 Gambaran Aktivitas Fisik

No	Aktivitas Fisik	n	%
1	Aktivitas ringan	4	3.8%
2	Aktivitas sedang	70	66.7%
3	Aktivitas berat	31	29.5%
	Total	105	100%

Sumber: Data Primer, 2023

Berdasarkan Tabel 5 menunjukkan aktivitas fisik responden mayoritas beraktivitas sedang dengan responden sebanyak 70 responden (66.7%). Aktivitas sedang sendiri merupakan aktivitas yang menimbulkan sedikit keringat, bertambahnya frekuensi pernafasan dan detak jantung, tetapi dapat berbicara tetapi tidak bisa bernyanyi, contoh aktivitas kategori sedang yaitu berjalan cepat, bermain bulu tangkis intensitas santai, bersepeda intensitas santai dan menari.

b. Fitur aplikasi

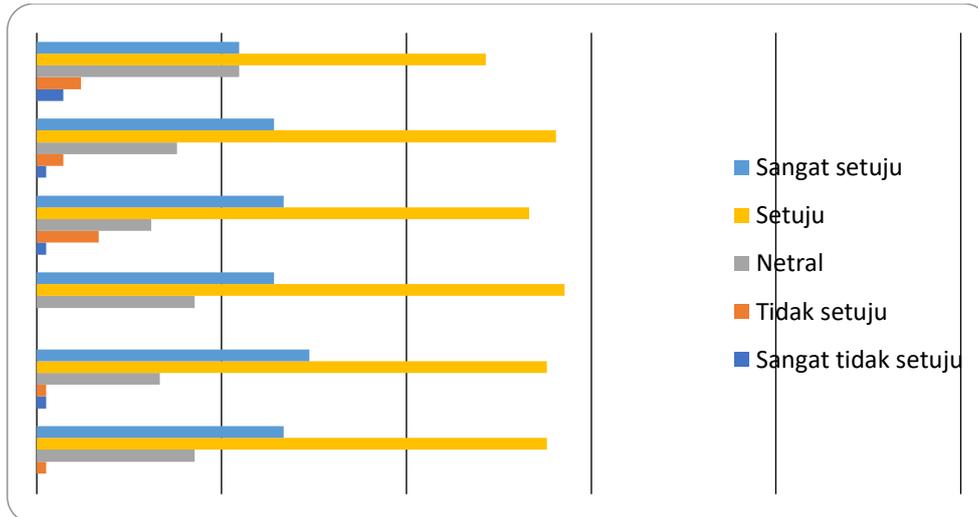


Gambar 1 Gambaran Fitur Aplikasi

Berdasarkan Gambar 3 menunjukkan banyak responden memilih menggunakan aplikasi kebugaran karena faktor kemudahan akses dengan 81.9% memilih setuju dan sangat setuju. Hal ini menandakan kemudahan akses pada aplikasi kebugaran menjadi fitur yang diutamakan dalam penggunaannya setiap hari. Beberapa aplikasi kebugaran belum menyediakan fitur pengaturan pola makan dan fitur waktu istirahat, hal ini dapat dilihat dari responden yang memilih tidak setuju dan sangat tidak setuju lebih banyak dibandingkan ketersediaan fitur lain.

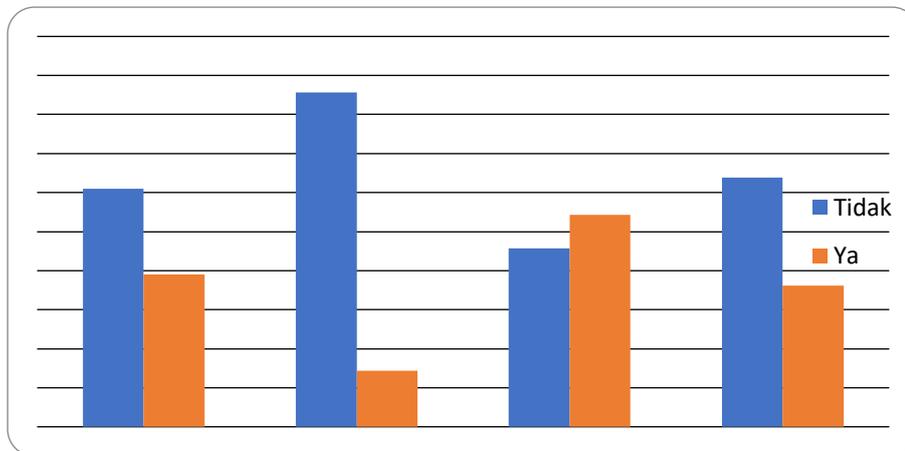
c. Manfaat aplikasi

Berdasarkan Gambar 3 menunjukkan banyak responden memilih menggunakan aplikasi kebugaran karena memiliki manfaat tercapainya atau menjaga berat badan ideal pengguna, dengan 82.8% memilih setuju dan sangat setuju. Hal ini menandakan mencapai berat badan ideal menjadi suatu manfaat yang diinginkan saat menggunakan aplikasi kebugaran.



Gambar 2 Manfaat Aplikasi

3. Faktor Pendorong Lingkungan



Gambar 5 Faktor Pendorong Lingkungan

Berdasarkan Gambar 4 menunjukkan faktor pendorong lingkungan dalam penggunaan aplikasi kebugaran yang terdiri dari rekomendasi teman, rekomendasi keluarga, rekomendasi internet dan rekomendasi lingkungan sekitar pengguna. Rekomendasi dari internet cukup berpengaruh dibandingkan rekomendasi yang lain hal ini dapat dilihat dari hasil yaitu 54.3% responden menjawab “Ya berpengaruh”, rekomendasi keluarga tidak terlalu berpengaruh hal ini dapat dilihat dari 85.7% menjawab “Tidak berpengaruh”.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengumpulan data terhadap 105 responden diperoleh hasil pengguna aplikasi kesehatan paling banyak yaitu berjenis kelamin perempuan. Pengguna aplikasi kebugaran mayoritas berusia 17-25 tahun yang termasuk kedalam kategori remaja akhir. Hal ini sejalan dengan penelitian, Jabour et al, (2021) jenis kelamin perempuan menjadi pengguna aplikasi kebugaran paling banyak dibandingkan dengan jenis kelamin laki-laki. Pengguna aplikasi kebugaran dalam penelitian tersebut mayoritas berasal dari program studi kesehatan seperti,

keperawatan, farmasi, kesehatan masyarakat serta kedokteran. Usia pengguna mayoritas 20 tahun atau kurang dan menggunakan aplikasi kebugaran.

Smartphone menjadi perangkat utama dalam penggunaan aplikasi kebugaran oleh responden. Mayoritas penggunaan aplikasi kebugaran sendiri melalui perangkat smartphone, menurut Zulkarnain et al, (2022) penggunaan smartphone di Indonesia sendiri mencapai 370.1, selain smartphone, aplikasi kebugaran digunakan melalui perangkat smartwatch, Penggunaan smartwatch harus terkoneksi ke smartphone, karena smartwatch bekerja dengan sistem jaringan nirkabel. Sistem perangkat dalam penggunaan aplikasi kebugaran pada responden mayoritas menggunakan sistem Android dibandingkan dengan iOS. Hal tersebut dikarena banyak faktor dari sistem android yang lebih unggul dibanding dengan iOS. Menurut Hardy et al, (2023) sistem android bersifat open source sehingga programmer aplikasi dapat membuat aplikasi secara mudah dan menghasilkan berbagai pilihan aplikasi serupa. Salah satu keunggulan dari sistem android terletak pada variasi merek ponsel yang menggunakan sistem operasi android. Tidak sama dengan iOS dimana hanya bisa digunakan pada merek iPhone atau iWatch. Kemudahan akses pada android tersebut yang menjadikan pengguna lebih banyak menggunakan aplikasi kebugaran dengan basis sistem android.

Sebagian besar responden menggunakan aplikasi kebugaran dalam sehari berdurasi kurang dari 30 menit. Hal ini berbanding terbalik dengan penelitian Kumala et al, (2019) yang menyatakan penggunaan alat elektronik dalam sehari pada kalangan remaja lebih dari 120 menit. Durasi penggunaan aplikasi kebugaran kurang dari 30 menit dalam sehari tersebut masih kurang karena minimal olahraga yang dianjurkan yaitu 30-50 menit sehari, Kurniawidjadja et al, (2021). Sebagian besar responden kebanyakan menggunakan aplikasi kebugaran kurang dari 1 tahun pemakaian. Penggunaan aplikasi kebugaran kurang dari 1 tahun tersebut dikarenakan kesadaran akan kesehatan yang meningkat akhir-akhir ini. Hal ini sejalan dengan penelitian Guo et al, (2022) pengguna aplikasi kebugaran menyadari berbagai manfaat yang didapat terkait kesehatan tubuh serta motivasi hidup sehat pada pengguna aplikasi.

Aplikasi kebugaran yang digunakan oleh responden sendiri memiliki karakteristiknya masing-masing. Pada penelitian ini beberapa layanan yang telah dirangkum di setiap aplikasi kebugaran mencakup layanan track record lari/jogging, fitness/sports, perhitungan langkah, perhitungan kalori, penurunan berat badan, memperbaiki kualitas tidur. Fitness/sports menjadi layanan yang pasti ada dalam aplikasi kebugaran. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hermawan et al (2017), dimana dalam aplikasi kesehatan tersedia berbagai layanan seperti menghitung jumlah langkah, jarak dan kecepatan, kalori yang terbakar, energi yang dibutuhkan dan saran makanan untuk diet.

Rentang usia pengguna aplikasi kebugaran pada penelitian ini mayoritas berusia 17-35 tahun. Hal ini sejalan dengan penelitian Zhang et al, (2020) yang menyatakan mayoritas responden pengguna aplikasi kebugaran berada pada rentang usia 18-30 tahun dengan rata-rata umur 23 tahun, dimana rentang umur tersebut merupakan masa produktif dalam berkegiatan fisik. Jenis kelamin pada penelitian ini didominasi oleh jenis kelamin perempuan, hal ini sama dengan penelitian yang dilakukan oleh Zhang et al, (2020) yaitu mayoritas perempuan menggunakan aplikasi kebugaran dibandingkan laki-laki.

Faktor pendukung terbagi menjadi aktivitas fisik, fitur aplikasi yang teredia dan manfaat aplikasi. Mahasiswa Universitas Binawan kebanyakan beraktivitas sedang. Pada data diperoleh

66.7% responden memiliki aktivitas sedang. Kondisi ini sesuai dengan penelitian Firmansyah et al, (2021) dimana penelitian dilakukan pada Mahasiswa Semester VI Fakultas Kesehatan Masyarakat UNSRAT mengenai Gambaran Aktivitas Fisik Mahasiswa Semester VI Fakultas Kesehatan Masyarakat dapat disimpulkan bahwa tingkat aktivitas fisik responden berdasarkan kuesioner IPAQ sebagian besar responden melakukan aktivitas fisik sedang.

Berdasarkan hasil penelitian menggambarkan bahwa aplikasi kebugaran yang digunakan responden hampir semua memiliki fitur yang sama, kemudahan akses menjadi suatu fitur yang sangat berpengaruh dalam pemilihan aplikasi kebugaran. Menurut Nurani (2018) kemudahan akses sangat berpengaruh terhadap keputusan pembelian atau penggunaan suatu barang dan jasa. Penggunaan aplikasi kebugaran memiliki tujuan diantaranya menjaga kondisi tubuh, motivasi gaya hidup, mencapai berat badan ideal, mencari informasi mengenai jenis olahraga yang cocok untuk tubuh, mengukur aktivitas fisik, dan mengatur jam istirahat. Berdasarkan hasil penelitian ini menggambarkan mayoritas responden mendapatkan semua manfaat tersebut dalam penggunaan aplikasi kebugaran. Manfaat mencapai berat badan ideal menjadi manfaat yang paling banyak banyak dipilih oleh responden. Hal ini sejalan dengan penelitian Wang et al, (2016) dimana sebagian besar responden setuju bahwa aplikasi kebugaran memiliki manfaat untuk tubuh mereka.

Keputusan untuk membeli atau menggunakan suatu produk saat ini cenderung dipengaruhi oleh faktor pendorong. Salah satu faktor pendorong tersebut yaitu faktor dari lingkungan responden yang terdiri dari teman, keluarga, lingkungan sekitar dan internet. Hasil dari penelitian ini sebanyak 57 responden (54.3%) memilih aplikasi kebugaran karena rekomendasi internet. Hal ini sejalan dengan penelitian, Setiono et al, (2020) yang menyatakan faktor promosi (dari lingkungan sekitar) berpengaruh positif dan signifikan terhadap keputusan pembelian/pemilihan produk, yang dalam penelitian tersebut berupa produk smartphone. Beberapa responden memilih lebih dari satu jawaban, tidak hanya terpaku terhadap satu faktor lingkungan dalam pemilihan aplikasi kebugaran.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini dapat disimpulkan bahwa mahasiswa program studi Gizi Universitas Binawan menjadi program studi yang banyak menggunakan aplikasi kebugaran dengan mayoritas penggunaan perangkat smartphone dan berbasis sistem Android dengan durasi penggunaan kurang dari 30 menit serta lama penggunaan kurang dari 1 tahun. Beberapa faktor penggunaan aplikasi kebugaran diantaranya faktor predisposisi, faktor pendukung dan faktor pendorong. Jenis kelamin perempuan dan usia 18-25 tahun lebih banyak menggunakan aplikasi kebugaran dengan status gizi dibawah atau diatas normal. Faktor pendukung berupa aktivitas sedang lebih banyak menggunakan aplikasi kebugaran dengan fitur berupa kemudahan akses dan manfaat aplikasi berupa tercapai berat badan ideal menjadi faktor yang mendukung penggunaan aplikasi kebugaran. Rekomendasi dari internet berpengaruh dalam penggunaan aplikasi kebugaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Antoni, M. S., & Suharjana, S. (2019). Aplikasi kebugaran dan kesehatan berbasis android: Bagaimana persepsi dan minat masyarakat? *Jurnal Keolahragaan*, 7(1), 34–42. <https://doi.org/10.21831/jk.v7i1.21571>
- Asmarasari, B., & Astuti, R. S. (2019). Analisis Perilaku Ibu Dalam Memberikan Asi Eksklusif Di Kota Semarang (Studi Kasus Puskesmas Genuk).
- Badan Pusat Statistik. (t.t.). Diambil 21 September 2023, dari <https://www.bps.go.id/indicator/27/1222/1/proporsi-individu-yang-menggunakan-telepon-genggam-menurut-kelompok-umur.html>
- Firmansyah, Y., Putra, A. E., Agustian, H., & Sumampouw, H. C. (2021). Gambaran Aktivitas Fisik Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dan Masa Pandemi Covid-19.
- Guo, Y., Ma, X., Chen, D., & Zhang, H. (2022). Factors Influencing Use of Fitness Apps by Adults under Influence of COVID-19. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(23), 15460. <https://doi.org/10.3390/ijerph192315460>
- Hardy, I. H., Sujadi, E. C., & Pane, S. F. (2023). Pengembangan Smart Conveyor dengan Arduino (menggunakan GPS tracking berbasis android). Penerbit Buku Pedia.
- Hermawan, D., Faturahmah, F., & Dharmawan, W. (2017). PENGEMBANGAN APLIKASI PEDOMETER BERBASIS ANDROID DENGAN MENGGUNAKAN SENSOR MOTION UNTUK SARAN KESEHATAN.
- Indonesia: Mobile OS share 2023. (t.t.). Statista. Diambil 6 Agustus 2023, dari <https://www.statista.com/statistics/262205/market-share-held-by-mobile-operating-systems-in-indonesia/>
- Jabour, A. M., Rehman, W., Idrees, S., Thanganadar, H., Hira, K., & Alarifi, M. A. (2021). The Adoption of Mobile Health Applications Among University Students in Health Colleges. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, Volume 14, 1267–1273. <https://doi.org/10.2147/JMDH.S310539>
- Kumala, A. M., Margawati, A., & Rahadiyanti, A. (2019). Hubungan Antara Durasi Penggunaan Alat Elektronik (Gadget), Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Usia 13-15 Tahun. *Journal of Nutrition College*, 8(2), 73. <https://doi.org/10.14710/jnc.v8i2.23816>
- Kurniawidjadja, M., Martomulyono, S., & Susilowati, I. H. (2021). Teori dan Aplikasi Promosi Kesehatan di Tempat Kerja Meningkatkan Produktivitas. Universitas Indonesia Publishing.
- Nurani, M. (2018). Pengaruh Kemudahan Akses, Kemenarikan Posting Messages, Daya Tanggap Pelayanan Terhadap Sikap Keputusan Pembelian Online Shop Di Instagram (Studi Kasus Pada Mahasiswa Yogyakarta). 2(1).
- PWC. (2019). Global Consumer Insights Survey 2019.

- Sanders, S., Inamorata, E. E., Budiono, L. D., Mahesa, G. J., Firzatullah, M. S., Aurita, A. R. S., Ban, F. T., Prabowo, M. P., Giacinta, G., & Hartono, K. N. (2023). *Ngonten bersama AI*. SIEGA Publisher.
- Santosa, A. (2016). *Panduan Aktivitas Kebugaran Jasmani Untuk Remaja Berbasis Android*.
- Setiono, B. A., & Sustiyatik, E. (2020). Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Keputusan Pembelian Smartphone Merek Oppo. *Jurnal Aplikasi Pelayaran dan Kepelabuhanan*, 10(1), 85. <https://doi.org/10.30649/japk.v10i1.76>
- Wang, Q., Egelanddal, B., Amdam, G. V., Almi, V. L., & Oostindjer, M. (2016). Diet and Physical Activity Apps: Perceived Effectiveness by App Users. *JMIR mHealth and uHealth*, 4(2), e33. <https://doi.org/10.2196/mhealth.5114>
- Zhang, X., & Xu, X. (2020). Continuous use of fitness apps and shaping factors among college students: A mixed-method investigation. *International Journal of Nursing Sciences*, 7, S80–S87. <https://doi.org/10.1016/j.ijnss.2020.07.009>
- Zulkarnain, Z., Redjeki, E. S., Hidayat, D., Fatihin, M. K., Pranyono, F. E., Fatmah, F., Mukhlas, M., Murwati, R. E., Elvia, R., Sumardi, Gunawan, Y. W., & Indrianti, D. T. (2022). *Pemberdayaan Masyarakat pada Komunitas Pendidikan Luar Sekolah*. Bayfa Cendekia Indonesia.