

## ANALISIS KESADARAN KESEHATAN, MINAT, DAN HAMBATAN TERHADAP PARTISIPASI SENAM KESEHATAN JASMANI PADA MASYARAKAT DESA SIDOLAJU KABUPATEN NGAWI

**Vitto Andyka Putra<sup>1</sup>, Fantas Setyadi<sup>2</sup>, Mohammad Irfan<sup>3</sup>**

<sup>1,2,3</sup>Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, STKIP Modern Ngawi

<sup>1</sup>[andykaputravitto@gmail.com](mailto:andykaputravitto@gmail.com), <sup>2</sup>[fantassetyadi@stkipmodernngawi.ac.id](mailto:fantassetyadi@stkipmodernngawi.ac.id),

<sup>3</sup>[mohammadirfan@stkipmodernngawi.ac.id](mailto:mohammadirfan@stkipmodernngawi.ac.id)

**Abstract**

*This study aims to examine the levels of health awareness, interest, and perceived barriers, as well as the relationships among these variables in participation in physical exercise among the community of Sidolaju Village, Ngawi Regency. The study employed a quantitative approach with a descriptive correlational design. The sample consisted of 50 respondents selected using purposive sampling technique. The research instrument was a Likert-scale questionnaire that had been tested for validity and reliability. Data were analyzed using descriptive statistics, normality tests, and Pearson correlation analysis. The results indicated that health awareness was at a moderately high level (mean = 39.20), interest was at a moderate level (mean = 35.46), and perceived barriers were at a moderately high level (mean = 38.00). The correlation analysis revealed that there were no significant relationships between health awareness, interest, and perceived barriers and participation in physical exercise. These findings suggest that community participation in physical activity is not solely influenced by individual factors but also by social and environmental factors.*

**Keywords:** *health awareness, interest, barriers, physical exercise.*

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesadaran kesehatan, minat, hambatan, serta hubungan antar variabel dalam partisipasi senam kesehatan jasmani pada masyarakat DESA Sidolaju Kabupaten Ngawi. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional. Sampel penelitian berjumlah 50 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian berupa kuesioner skala likert yang telah diuji validitas dan reliabilitas. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif, uji normalitas, dan uji korelasi Pearson. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kesadaran kesehatan berada pada kategori cukup baik (mean = 39.20), minat berada pada kategori sedang (mean = 35.46), dan hambatan berada pada kategori cukup tinggi (mean = 38.00). Hasil uji korelasi menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kesadaran kesehatan, minat, dan hambatan terhadap partisipasi senam kesehatan jasmani. Temuan ini mengidentifikasi bahwa partisipasi masyarakat dalam aktivitas fisik tidak hanya dipengaruhi oleh faktor individu, tetapi juga faktor sosial dan lingkungan.

**Kata Kunci:** kesadaran kesehatan, minat, hambatan, senam kesehatan jasmani

|                       |                     |                      |
|-----------------------|---------------------|----------------------|
| Submitted: 2026-06-02 | Revised: 2026-06-10 | Accepted: 2026-06-20 |
|-----------------------|---------------------|----------------------|

**PENDAHULUAN**

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor penting dalam menjaga kesehatan dan kebugaran jasmani. Kegiatan fisik yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan kualitas hidup serta mencegah berbagai penyakit tidak menular. Salah satu bentuk aktivitas fisik yang mudah dilakukan oleh masyarakat adalah senam kesehatan jasmani, karena bersifat praktis, tidak memerlukan peralatan khusus, serta dapat dilakukan oleh berbagai kelompok usia (Radebe, Breukelman, & Joubert, 2025; Sulistiani et al., 2024). Meskipun manfaat aktivitas fisik telah banyak diketahui, tingkat partisipasi masyarakat dalam melakukan aktivitas fisik secara rutin masih tergolong rendah (Elmahgoub, Mohamed, Khadra, Aburub, & Mabrouk, 2025). Kondisi ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi kesadaran kesehatan dan minat individu (Özalp, 2025), sedangkan faktor eksternal meliputi hambatan seperti keterbatasan waktu, lingkungan, dan kondisi fisik (Karo, Sinaga, Sinurat, Sembiring, & Harefa, 2024; Rizky et al., 2025; Yu, Fernandez, Chidarikire, & Mackay, 2025).

Kesadaran kesehatan merupakan dasar penting dalam membentuk perilaku hidup sehat. Individu dengan kesadaran kesehatan yang baik cenderung memahami pentingnya aktivitas fisik.

Namun demikian, kesadaran yang tinggi tidak selalu diikuti dengan tindakan nyata apabila tidak didukung oleh minat yang kuat (Özalp, 2025).

Minat terhadap senam kesehatan jasmani berperan dalam mendorong seseorang untuk berpartisipasi secara aktif. Individu yang memiliki minat tinggi cenderung lebih konsisten dalam melakukan aktivitas fisik. Sebaliknya, hambatan yang dirasakan seperti kelelahan, kesibukan, dan kurangnya fasilitas dapat mengurangi tingkat partisipasi (Prieto-gonzález & Alkouatli, 2025). Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kesadaran kesehatan, minat, hambatan, serta hubungan antar variabel tersebut dalam partisipasi senam kesehatan jasmani pada masyarakat Desa Sidolaju Kabupaten Ngawi.

**METODE**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif korelasional. Penelitian dilaksanakan di Desa Sidolaju Kabupaten Ngawi. Populasi penelitian adalah masyarakat dewasa, dengan jumlah sampel sebanyak 50 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner skala Likert yang terdiri dari tiga variabel, yaitu kesadaran kesehatan (X1), minat terhadap senam kesehatan jasmani (X2), dan hambatan dalam melakukan senam kesehatan jasmani (X3). Instrumen telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner kepada responden. Analisis data menggunakan program SPSS meliputi analisis deskriptif, uji normalitas, dan uji korelasi Pearson. Kriteria pengujian menggunakan taraf signifikansi 0,05.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Deskripsi data penelitian bertujuan untuk memberikan gambaran umum mengenai karakteristik data pada setiap variabel yang diteliti. Analisis deskriptif dilakukan dengan melihat nilai minimum, maksimum, rata-rata (mean), dan standar deviasi dari masing-masing variabel. Hasil analisis deskriptif ini digunakan untuk mengetahui kecenderungan data serta tingkat variasi jawaban responden terhadap variabel kesadaran kesehatan (X1), minat terhadap senam kesehatan jasmani (X2), dan hambatan melakukan senam kesehatan jasmani (X3).

Tabel 1. Statistik Deskriptif variabel Penelitian

| Variabel                                    | N  | Minimum | Maximum | Mean  | Standar Deviasi |
|---|----|---------|---------|-------|-----------------|
| Kesadaran Kesehatan (X1_Total)              | 50 | 32.00   | 50.00   | 39.20 | 3.82            |
| Minat Senam Kesehatan Jasmani (X2_Total)    | 50 | 24.00   | 43.00   | 35.46 | 4.42            |
| hambatan Senam Kesehatan jasmani (X3_Total) | 50 | 30.00   | 48.00   | 38.00 | 4.47            |

Berdasarkan Tabel 4.1, terlihat bahwa seluruh variabel penelitian memiliki rentang skor yang cukup bervariasi, yang menunjukkan adanya perbedaan persepsi dan kondisi antarresponden. Nilai rata-rata dan standar deviasi pada masing-masing variabel memberikan gambaran mengenai kecenderungan tingkat kesadaran, minat, serta hambatan responden terhadap senam kesehatan jasmani.

**Deskripsi Kesadaran Kesehatan (X1)**

Variabel kesadaran kesehatan diukur menggunakan kuesioner yang terdiri dari 10 butir pernyataan. Skor total variabel kesadaran kesehatan diperoleh dengan menjumlahkan seluruh skor item pernyataan pada variabel tersebut. Berdasarkan hasil analisis deskriptif, variabel kesadaran kesehatan memiliki skor minimum sebesar 32.00 dan skor maksimum sebesar 50.00, dengan nilai rata-rata sebesar 39.20 dan standar deviasi sebesar 3.82.

Tabel 2. Statistik Deskriptif Kesadaran Kesehatan (X1)

| <b>N</b> | <b>Minimum</b> | <b>Maximum</b> | <b>Mean</b> | <b>Standar Deviasi</b> |
|----------|----------------|----------------|-------------|------------------------|
| 50       | 32.00          | 50.00          | 39.20       | 3.82                   |

Nilai rata-rata yang relatif tinggi menunjukkan bahwa secara umum masyarakat Desa Sidolaju telah memiliki tingkat kesadaran kesehatan yang cukup baik. Namun demikian, adanya variasi skor yang ditunjukkan oleh nilai standar deviasi mengindikasikan bahwa tingkat kesadaran kesehatan tersebut belum merata pada seluruh responden. Perbedaan ini dapat dipengaruhi oleh latar belakang pendidikan, kebiasaan hidup, serta tingkat akses terhadap informasi kesehatan yang dimiliki oleh masing-masing individu.

**Deskripsi Minat terhadap Senam Kesehatan Jasmani (X2)**

Variabel minat terhadap senam kesehatan jasmani diukur melalui 10 butir pernyataan yang menggambarkan ketertarikan, keinginan, dan kecenderungan responden untuk mengikuti kegiatan senam kesehatan jasmani. Berdasarkan hasil analisis deskriptif, diperoleh skor minimum sebesar 24.00 dan skor maksimum sebesar 43.00, dengan nilai rata-rata sebesar 35.46 dan standar deviasi sebesar 4.42.

Tabel 3. Statistik Deskriptif Minat terhadap Senam Kesehatan jasmani (X2)

| <b>N</b> | <b>Minimum</b> | <b>Maximum</b> | <b>Mean</b> | <b>Standar Deviasi</b> |
|----------|----------------|----------------|-------------|------------------------|
| 50       | 24.00          | 43.00          | 35.46       | 4.42                   |

Nilai rata-rata tersebut menunjukkan bahwa minat responden terhadap senam kesehatan jasmani berada pada kategori sedang. Standar deviasi yang relatif lebih besar dibandingkan variabel kesadaran kesehatan menunjukkan adanya variasi minat yang cukup tinggi di antara responden. Hal ini mengindikasikan bahwa tidak seluruh masyarakat memiliki tingkat ketertarikan yang sama terhadap senam kesehatan jasmani, yang kemungkinan dipengaruhi oleh faktor waktu luang, rutinitas pekerjaan, serta persepsi individu terhadap manfaat senam.

**Deskripsi Hambatan Melakukan Senam Kesehatan Jasmani (X3)**

Variabel hambatan melakukan senam kesehatan jasmani diukur melalui 10 butir pernyataan yang menggambarkan berbagai kendala yang dirasakan responden dalam mengikuti kegiatan senam, baik yang bersifat internal maupun eksternal. Berdasarkan hasil analisis deskriptif, skor minimum variabel hambatan adalah 30.00 dan skor maksimum sebesar 48.00, dengan nilai rata-rata sebesar 38.00 dan standar deviasi sebesar 4.47.

Tabel 4. Statistik Deskriptif hambatan Melakukan Senam Kesehatan jasmani (X3)

| <b>N</b> | <b>Minimum</b> | <b>Maximum</b> | <b>Mean</b> | <b>Standar Deviasi</b> |
|----------|----------------|----------------|-------------|------------------------|
| 50       | 30.00          | 48.00          | 38.00       | 4.47                   |

Hasil tersebut menunjukkan bahwa responden secara umum merasakan adanya hambatan dalam mengikuti senam kesehatan jasmani pada tingkat sedang hingga cukup tinggi. Variasi skor yang cukup besar mengindikasikan bahwa hambatan yang dirasakan oleh responden bersifat beragam, seperti keterbatasan waktu, kondisi fisik, rasa lelah setelah bekerja, serta faktor lingkungan yang kurang mendukung.

**Hasil Uji Prasyarat Analisis (Normalitas)**

Uji prasyarat analisis dilakukan sebelum pelaksanaan uji korelasi untuk memastikan bahwa data penelitian memenuhi asumsi yang diperlukan dalam analisis statistik parametrik. Salah satu asumsi utama dalam analisis korelasi *Pearson Product Moment* adalah bahwa data berdistribusi normal. Oleh karena itu, uji normalitas dilakukan terhadap skor total masing-masing variabel

penelitian, yaitu kesadaran kesehatan (X1\_Total), minat terhadap senam kesehatan jasmani (X2\_Total), dan hambatan melakukan senam kesehatan jasmani (X3\_Total).

Uji normalitas dalam penelitian ini dilakukan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* dan *Shapiro-Wilk*. Namun, mengingat jumlah responden dalam penelitian ini adalah 50 orang, maka keputusan normalitas data lebih mengacu pada hasil uji *Shapiro-Wilk*, karena uji ini lebih sensitif dan direkomendasikan untuk ukuran sampel kecil hingga menengah.

Tabel 5. Hasil Uji Normalitas Data

| Variabel | Kolmogrov-Smirnov Sig. | Shapiro-Wilk Sig. | Keterangan |
|----------|------------------------|-------------------|------------|
| X1_Total | 0.200                  | 0.307             | Normal     |
| X2_Total | 0.200                  | 0.313             | Normal     |
| X2_Total | 0.200                  | 0.530             | Normal     |

Berdasarkan hasil uji normalitas yang disajikan pada Tabel 4.5, seluruh variabel penelitian menunjukkan nilai signifikansi *Shapiro-Wilk* lebih besar dari 0,05. Hal ini mengindikasikan bahwa data kesadaran kesehatan, minat terhadap senam kesehatan jasmani, dan hambatan melakukan senam kesehatan jasmani berdistribusi normal. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa data penelitian telah memenuhi asumsi normalitas dan layak dianalisis menggunakan uji statistik parametrik, khususnya uji korelasi *Pearson Product Moment*.

### Hasil Uji Korelasi

Setelah data penelitian dinyatakan berdistribusi normal berdasarkan hasil uji prasyarat analisis, tahap selanjutnya adalah melakukan uji korelasi untuk mengetahui hubungan antarvariabel penelitian. Uji korelasi dalam penelitian ini menggunakan *Pearson Product Moment*, karena seluruh variabel memenuhi asumsi normalitas. Analisis korelasi dilakukan untuk mengetahui hubungan antara kesadaran kesehatan (X1), minat terhadap senam kesehatan jasmani (X2), dan hambatan melakukan senam kesehatan jasmani (X3).

Tabel 6. hasil Uji Korelasi Pearson Antar Variabel

| Hubungan variabel   | koefisien Korelasi (r) | Sig. (2-tailed) | Keterangan       |
|---------------------|------------------------|-----------------|------------------|
| X1_Total – X2_Total | 0.061                  | 0.675           | Tidak Signifikan |
| X1_Total – X3_Total | -0.084                 | 0.564           | Tidak Signifikan |
| X2_Total – X3_total | -0.144                 | 0.317           | Tidak Signifikan |

### Hubungan Antara Kesadaran Kesehatan (X1) dan Minat terhadap Senam Kesehatan Jasmani (X2)

Berdasarkan hasil uji korelasi *Pearson*, hubungan antara kesadaran kesehatan (X1\_Total) dan minat terhadap senam kesehatan jasmani (X2\_Total) menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,061 dengan nilai signifikansi sebesar 0,675 ( $p > 0,05$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut bersifat sangat lemah dan tidak signifikan secara statistik.

Temuan ini mengindikasikan bahwa tingkat kesadaran kesehatan yang dimiliki responden belum secara langsung berkaitan dengan tingkat minat mereka untuk mengikuti senam kesehatan jasmani. Dengan kata lain, meskipun responden memiliki kesadaran yang cukup baik mengenai pentingnya kesehatan, hal tersebut belum tentu diikuti oleh peningkatan minat terhadap aktivitas senam kesehatan jasmani.

### Hubungan Antara Kesadaran Kesehatan (X1) dan Hambatan Melakukan Senam Kesehatan Jasmani

Hasil uji korelasi antara kesadaran kesehatan (X1\_Total) dan hambatan melakukan senam kesehatan jasmani (X3\_Total) menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar -0,084 dengan nilai signifikansi sebesar 0,564 ( $p > 0,05$ ). Nilai koefisien korelasi yang bernilai negatif menunjukkan

adanya kecenderungan hubungan yang berlawanan arah, namun hubungan tersebut sangat lemah dan tidak signifikan secara statistik.

Hasil ini menunjukkan bahwa tingkat kesadaran kesehatan responden belum terbukti secara signifikan dapat menurunkan hambatan yang dirasakan dalam mengikuti senam kesehatan jasmani. Hambatan yang dirasakan oleh masyarakat kemungkinan dipengaruhi oleh faktor lain di luar kesadaran kesehatan, seperti keterbatasan waktu, kondisi fisik, atau faktor lingkungan.

### **Hubungan Antara Minat Terhadap Senam Kesehatan Jasmani (X2) dan Hambatan Melakukan Senam Kesehatan Jasmani (X3)**

Berdasarkan hasil uji korelasi Pearson, hubungan antara minat terhadap senam kesehatan jasmani (X2\_Total) dan hambatan melakukan senam kesehatan jasmani (X3\_Total) menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar -0,144 dengan nilai signifikansi sebesar 0,317 ( $p > 0,05$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut bersifat lemah dan tidak signifikan secara statistik.

Temuan ini mengindikasikan bahwa minat responden terhadap senam kesehatan jasmani belum cukup kuat untuk mengatasi hambatan yang dirasakan dalam mengikuti kegiatan senam. Dengan demikian, meskipun responden menunjukkan minat tertentu terhadap senam kesehatan jasmani, hambatan yang ada tetap menjadi faktor yang memengaruhi partisipasi, namun hubungan tersebut belum dapat dibuktikan secara signifikan dalam penelitian ini.

### **SIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan pada bab sebelumnya, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Kesadaran kesehatan masyarakat Desa Sidolaju berdasarkan hasil analisis deskriptif berada pada kategori cukup baik. Hal ini menunjukkan bahwa masyarakat secara umum telah memiliki pemahaman mengenai pentingnya menjaga kesehatan dan melakukan aktivitas fisik, termasuk senam kesehatan jasmani. Namun, tingkat kesadaran tersebut belum sepenuhnya diwujudkan dalam bentuk partisipasi yang konsisten dalam kegiatan senam kesehatan jasmani.
2. Minat masyarakat terhadap senam kesehatan jasmani tergolong pada kategori sedang hingga cukup tinggi. Meskipun demikian, minat tersebut belum menjadi faktor pendorong utama yang secara langsung berhubungan dengan tingkat partisipasi dalam senam kesehatan jasmani. Partisipasi masyarakat lebih banyak dipengaruhi oleh kondisi situasional dan sosial dibandingkan oleh minat individu semata.
3. Hambatan dalam melakukan senam kesehatan jasmani dirasakan oleh sebagian masyarakat, terutama yang berkaitan dengan keterbatasan waktu, kelelahan akibat aktivitas pekerjaan, serta kondisi fisik. Namun, hambatan tersebut tidak menunjukkan hubungan yang signifikan secara statistik dengan partisipasi dalam senam kesehatan jasmani.
4. Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara kesadaran kesehatan, minat terhadap senam kesehatan jasmani, dan hambatan melakukan senam kesehatan jasmani dengan partisipasi senam kesehatan jasmani pada masyarakat Desa Sidolaju. Temuan ini menunjukkan bahwa hubungan antarvariabel dalam penelitian ini belum dapat dibuktikan secara empiris, meskipun secara teoritis variabel-variabel tersebut dipandang memiliki keterkaitan.
5. Secara keseluruhan, partisipasi masyarakat dalam senam kesehatan jasmani di Desa Sidolaju tidak hanya ditentukan oleh faktor individu, tetapi lebih dipengaruhi oleh faktor sosial, kebiasaan, dan dinamika komunitas. Oleh karena itu, pendekatan individu semata belum cukup untuk menjelaskan perilaku partisipasi senam kesehatan jasmani di masyarakat desa.

**DAFTAR PUSTAKA**

- Elmahgoub, S., Mohamed, H., Khadra, F. A., Aburub, A., & Mabrouk, M. I. (2025). Barriers to Physical Activity Participation Among University Staff : A Cross-Sectional Study, 1–13.
- Karo, A. A. P. K., Sinaga, E. M., Sinurat, F. R., Sembiring, E., & Harefa, E. (2024). Persepsi Masyarakat terhadap Partisipasi dalam Aktivitas Fisik dan Olahraga. *Jumper: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga*, 5(1 SE-Articles). <https://doi.org/10.55081/jumper.v5i1.2684>
- Özalp, M. (2025). The Relationship Between Physical Activity , Exercise-Related Health Beliefs , Barriers to Exercise and Postural Habits in University Students, 1–15.
- Prieto-gonzález, P., & Alkouatli, C. (2025). Identifying barriers to physical activity participation and engagement among college students in Riyadh ( Saudi Arabia ): gender differences in perceived barriers, (September), 1–15. <https://doi.org/10.3389/fspor.2025.1657854>
- Radebe, S. S., Breukelman, G. J., & Joubert, A. S. (2025). Primary Motives and Barriers to Physical Activity Participation Among Students Registered at a Semi-Rural University: A Mixed-Methods Study, 1–15.
- Rizky, M., Rahmat, F., Subroto, D. E., Muzzaki, Q., Gumelar, P., Maulana, W., ... Bangsa, U. B. (2025). Pembiasaan Olahraga Senam Sehat Bersama Guna Meningkatkan Kesadaran Pentingnya Berolahraga untuk Kesehatan pada Anak di SDN Karang Tumaritis, 2(2), 36–41.
- Sulistiani, I., Jamaludin, N., Meylandri, S. F., Keperawatan, J., Gorontalo, U. N., Keperawatan, J., ... Soedirman, U. J. (2024). Hubungan Physical Activity Berbasis Health Belief Model Dengan Sikap Dalam Mengontrol Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Kabupaten Takalar The Relationship Of Physical Activity Based On The Health Belief Model With Attitude In Control, 17(2), 175–185. <https://doi.org/10.20884/1.mandala.2024.17.2.12638>
- Yu, F., Fernandez, R., Chidarikire, S., & Mackay, L. (2025). Associated factors , barriers , and interventions to promote physical activity and reduce sedentary time in academics : a systematic review.