



PENGARUH APLIKASI STRAVA TERHADAP KESEHATAN DAN MOTIVASI KOMUNITAS LARI DI KOTA METRO

Bagus Aryatama^{1*}, Burhaan Shodiq¹, Muhamad Ihsan Hufadz¹, Africo Ramadhani¹,
Boy Sembaba Tarigan¹, Azry Ayu Nabillah¹

¹Rekayasa Keolahragaan, Institut Teknologi Sumatera, Lampung Selatan, 35365.

Informasi Artikel

Diterima 2024-11-11
Direvisi 2024-12-09
Dipublikasikan 2024-12-26

Keyword:

Strava,
Aplikasi Kebugaran,
Dampak Kesehatan,
Motivasi Olahraga,
Kebugaran Digital

ABSTRACT (10 PT)

Penelitian ini mengkaji bagaimana aplikasi Strava memengaruhi kesehatan dan motivasi komunitas lari di Kota Metro, Indonesia. Kemajuan teknologi digital telah membawa perubahan signifikan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk olahraga, di mana aplikasi kebugaran digital semakin populer. Strava, sebuah aplikasi pelacakan kebugaran sosial, memungkinkan pengguna untuk merekam, memantau, dan membagikan aktivitas fisik mereka seperti lari dan bersepeda, sehingga membangun rasa kebersamaan dan motivasi melalui interaksi sosial. Dengan metode deskriptif kuantitatif menggunakan kuesioner tertutup dengan skala Likert, penelitian ini melibatkan 40 responden dari komunitas lari di Kota Metro, berusia 15-45 tahun. Analisis data menunjukkan bahwa Strava berdampak signifikan pada kesehatan fisik dan mental pengguna serta meningkatkan motivasi mereka untuk berolahraga secara rutin. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 57,5% responden melaporkan dampak “sangat tinggi” dan 42,5% melaporkan dampak “tinggi” terhadap kesehatan dan motivasi mereka. Penelitian ini menunjukkan potensi Strava dalam mendorong gaya hidup aktif melalui fitur sosialnya, yang dapat menjadi acuan untuk inisiatif kesehatan dan olahraga masyarakat. rekomendasi dari penelitian ini adalah Peningkatan Kolaborasi dengan Pemerintah dan Komunitas Lokal,, Edukasi serta Pelatihan Penggunaan Aplikasi,Peningkatan Fasilitas Lari Berbasis Teknologi, Kampanye Gaya Hidup Aktif Berbasis Media Sosial Integrasi Strava dalam Program Sekolah dan Perkantoran.



© 2024 The Authors. Published by Universitas Negeri Padang.
This is an open access article under the CC BY-NC-SA license
(<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>)

Penulis Korespondensi:

Bagus Aryatama,
Institut Teknologi Sumatera
Email: bagus.aryatama@bm.itera.ac.id

PENDAHULUAN (10%)

Meningkatnya teknologi digital telah membawa perubahan besar dalam berbagai aspek kehidupan, khususnya di bidang olahraga. Transformasi ini terlihat jelas dalam pengaruh media sosial dan aplikasi kebugaran digital terhadap perilaku olahraga, terutama di kalangan generasi muda. Generasi ini tumbuh dalam lingkungan yang kaya teknologi dan memiliki akses mudah ke informasi melalui perangkat digital. Media sosial, yang awalnya digunakan untuk berbagi informasi dan berinteraksi, kini berfungsi sebagai alat untuk mempromosikan gaya hidup sehat, rutinitas olahraga, dan kebugaran melalui konten motivasi seperti tutorial, tantangan kebugaran, dan narasi kesuksesan pribadi (Kim & Zhang, 2023; Lee et al., 2022).

Lebih jauh lagi, aplikasi olahraga digital seperti Strava, MyFitnessPal, dan Nike Training Club memudahkan pengguna untuk memantau, merencanakan, dan menilai aktivitas fisik dengan lebih efektif. Aplikasi-aplikasi ini memungkinkan pengguna untuk melihat pencapaian olahraga mereka secara real-time,

memberikan dorongan motivasi tambahan melalui gamifikasi, dan memperkuat interaksi sosial di antara pengguna (Sidik et al., 2024; Ahmed et al., 2023). Strava, salah satu aplikasi olahraga digital paling populer, telah menjadi fenomena di kalangan penggemar olahraga, khususnya pelari dan pesepeda. Aplikasi ini memanfaatkan teknologi GPS untuk mencatat dan melacak aktivitas olahraga, serta menyediakan platform sosial bagi pengguna untuk berbagi prestasi dan mendapatkan pengakuan dari komunitas (Brown & Jones, 2023). Sejak diluncurkan pada tahun 2009, Strava telah mengumpulkan jutaan data dari seluruh dunia, menjadikannya sumber informasi yang kaya tentang pola aktivitas fisik global (Garcia & Martinez, 2022).

Tidak hanya fokus pada kebugaran fisik, Strava juga memainkan peran penting dalam mendukung kesehatan mental dan sosial pengguna. Dengan memanfaatkan fitur sosial, Strava menciptakan lingkungan yang kolaboratif dan mendukung, yang membantu pengguna merasa lebih terhubung dan termotivasi untuk tetap aktif (Peterson et al., 2022; Liu et al., 2023). Dalam konteks masyarakat modern yang penuh tantangan, aplikasi seperti Strava menjadi solusi inovatif untuk mendorong gaya hidup sehat dan aktif (Wang & Chen, 2022).

Aplikasi ini memberikan dampak yang signifikan di berbagai daerah, termasuk Kota Metro, di mana Strava digunakan sebagai alat untuk mendokumentasikan aktivitas olahraga lari dan mempererat hubungan antar individu. Melalui fitur pencatatan dan berbagi, Strava mempromosikan kesehatan masyarakat sekaligus menciptakan komunitas yang aktif dan berkelanjutan (Halim et al., 2024).

Namun, meskipun aplikasi seperti Strava memiliki potensi besar, pertanyaan tetap muncul: apakah penggunaan aplikasi ini benar-benar berdampak pada kebiasaan olahraga generasi muda atau hanya sekadar mengikuti tren? Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa motivasi pengguna sering dipengaruhi oleh pengakuan sosial yang diperoleh dari aplikasi tersebut, tetapi apakah ini cukup untuk menciptakan perubahan gaya hidup yang berkelanjutan (Jackson & Roberts, 2023; Clark et al., 2022). Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi lebih dalam mengenai pengaruh penggunaan aplikasi Strava terhadap kesehatan dan motivasi komunitas lari di Kota Metro. Studi ini akan menjadi kontribusi penting dalam memahami bagaimana teknologi digital dapat dioptimalkan untuk mempromosikan kebiasaan hidup sehat, khususnya dalam konteks komunitas lokal.

METODE (15%)

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode penelitian deskriptif kuantitatif adalah suatu metode yang bertujuan untuk membuat gambar atau deskriptif tentang suatu keadaan secara objektif yang menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut serta penampilan dan hasilnya (Arikunto, 2019).

Populasi dalam penelitian adalah Komunitas Lari di Kota Metro Lampung yang berjumlah 40 responden dengan rentang usia 15-45 tahun. Instrumen atau alat yang digunakan dalam penelitian ini berupa angket tertutup dengan skala Likert 1-4. Analisis data menggunakan deskriptif persentase. Instrumen penelitian disajikan pada Tabel 1. Pada uji Validitas apabila nilai signifikansi < 0,05 maka data tersebut dinyatakan valid, dan hasil dari uji validitas angket penelitian ini diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,01 maka dinyatakan valid. selanjutnya uji reliabilitas apabila nilai nya > 0,70 maka dinyatakan valid. hasil perhitungan reliabilitas menunjukkan nilai 0.98 maka dinyatakan valid.

Tabel 1. Instrumen Penelitian

No	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1	Apakah penggunaan aplikasi strava berpengaruh pada kesehatan fisik anda?				
2	Apakah Anda merasa kondisi fisik Anda membaik setelah rutin menggunakan Strava?				
3	Apakah penggunaan Strava membantu Anda memantau perkembangan kebugaran Anda dari waktu ke waktu?				
4	Apakah penggunaan Strava membuat Anda lebih teratur dalam berolahraga?				
5	Apakah data record aplikasi strava membantu memahami pola latihan?				
6	Apakah program latihan pada aplikasi strava sangat membantu dalam proses latihan?				
7	Apakah penggunaan aplikasi strava berpengaruh pada kesehatan mental anda?				
8	Apakah penggunaan Strava membantu mengurangi tingkat stres Anda				

	setelah berolahraga?
9	Apakah anda anda merasa senang dengan capaian data record yang telah tercapai pada aplikasi strava?
10	Apakah penggunaan aplikasi strava membantu anda meningkatkan kualitas kesehatan fisik anda?
11	Apakah penggunaan aplikasi strava membantu anda meningkatkan kualitas kesehatan mental anda?
12	Apakah penggunaan Strava membuat Anda lebih termotivasi untuk berolahraga?
13	Apakah penggunaan aplikasi Strava berpengaruh terhadap peningkatan frekuensi lari Anda?
14	Apakah Anda merasa terbantu dengan adanya tantangan di Strava untuk mencapai target olahraga?

HASIL DAN PEMBAHASAN (70%)

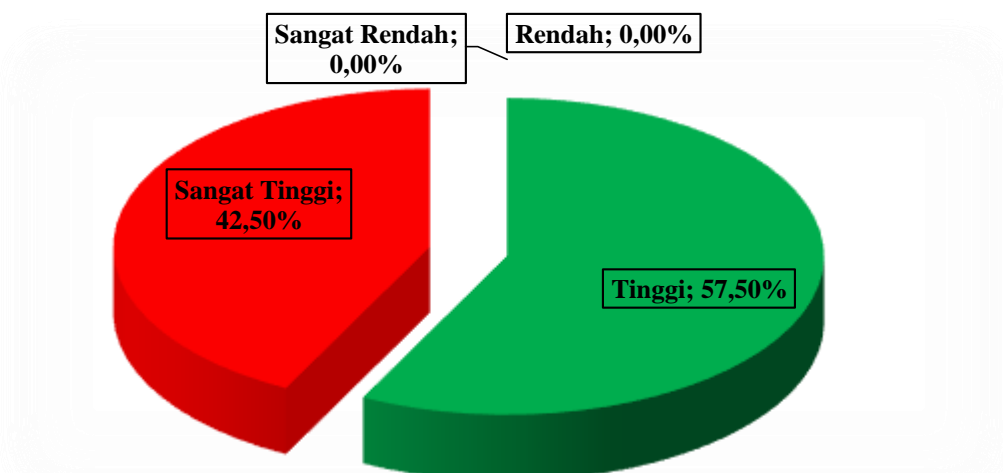
Hasil Penelitian

Deskriptif statistik data hasil penelitian pengaruh aplikasi Strava terhadap kesehatan dan motivasi Komunitas Lari di Kota Metro disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2. Norma Penilaian

No	Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	3,25-4,00	Sangat Tinggi	23	57.50%
2	2,50-3,24	Tinggi	17	42.50%
3	1,75-2,49	Rendah	0	0,00%
4	1,00-1,74	Sangat Rendah	0	0,00%
Jumlah			40	100%

Berdasarkan Tabel 2, pengaruh aplikasi Strava terhadap kesehatan dan motivasi Komunitas Lari di Kota Metro dapat dilihat pada gambar 1 sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram Pengaruh Aplikasi Strava terhadap Kesehatan dan Motivasi Komunitas Lari di Kota Metro

Berdasarkan tabel 2 dan gambar 1 di atas menunjukkan bahwa pengaruh aplikasi Strava terhadap kesehatan dan motivasi Komunitas Lari di Kota Metro berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0,00% (0

responden), “rendah” sebesar 0,00% (0 responden), “tinggi” sebesar 42,50% (17 responden), dan “sangat tinggi” sebesar 57,50% (23 responden).

Hasil analisis butir pengaruh aplikasi Strava terhadap kesehatan dan motivasi Komunitas Lari di Kota Metro disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Analisis Butir

No	Pertanyaan	SS	S	TS	STS
1	Apakah penggunaan aplikasi strava berpengaruh pada kesehatan fisik anda?	18	18	4	0
2	Apakah Anda merasa kondisi fisik Anda membaik setelah rutin menggunakan Strava?	17	19	4	0
3	Apakah penggunaan Strava membantu Anda memantau perkembangan kebugaran Anda dari waktu ke waktu?	20	20	0	0
4	Apakah penggunaan Strava membuat Anda lebih teratur dalam berolahraga?	19	19	2	0
5	Apakah data record aplikasi strava membantu memahami pola latihan?	20	20	0	0
6	Apakah program latihan pada aplikasi strava sangat membantu dalam proses latihan?	20	20	0	0
7	Apakah penggunaan aplikasi strava berpengaruh pada kesehatan mental anda?	11	21	7	1
8	Apakah penggunaan Strava membantu mengurangi tingkat stres Anda setelah berolahraga?	15	21	3	1
9	Apakah anda anda merasa senang dengan capaian data record yang telah tercapai pada aplikasi strava?	16	23	1	0
10	Apakah penggunaan aplikasi strava membantu anda meningkatkan kualitas kesehatan fisik anda?	15	22	3	0
11	Apakah penggunaan aplikasi strava membantu anda meningkatkan kualitas kesehatan mental anda?	17	20	2	1
12	Apakah penggunaan Strava membuat Anda lebih termotivasi untuk berolahraga?	19	21	0	0
13	Apakah penggunaan aplikasi Strava berpengaruh terhadap peningkatan frekuensi lari Anda?	20	17	3	0
14	Apakah Anda merasa terbantu dengan adanya tantangan di Strava untuk mencapai target olahraga?	20	20	0	0

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa aplikasi Strava berpengaruh terhadap kesehatan dan motivasi Komunitas Lari di Kota Metro berada pada kategori “tinggi” sebesar 42,50% (17 responden), dan “sangat tinggi” sebesar 57,50% (23 responden). Hal ini mencerminkan bahwa aplikasi Strava tidak hanya dianggap sebagai alat pelacakan aktivitas fisik oleh masyarakat Kota Metro, tetapi juga sebagai platform yang mendukung berbagai kegiatan olahraga. Selain itu, berbagai profesi yang terlibat dalam penggunaan aplikasi Strava menunjukkan bahwa aplikasi ini menjadi daya tarik lintas berbagai latar belakang profesi ataupun pekerjaan. Selain itu, didapatkan dari penyebaran kuesioner penelitian didapatkan pengguna aplikasi Strava meliputi berbagai profesi yang diantaranya dari bidang kesehatan, hingga bidang pendidikan dengan adanya dosen dan mahasiswa, serta berbagai profesi lainnya, semuanya turut serta dalam mengadopsi aplikasi Strava.

Fitur-fitur sosial di Strava dapat membantu pengguna menemukan motivasi, terhubung dengan orang lain, dan memperluas keterlibatan dalam olahraga lari. Beberapa pengguna Strava termotivasi oleh perbandingan sosial dan kompetisi, sementara yang lain mungkin mengubah data aktivitas mereka untuk mendapatkan pengakuan sosial. Analisis faktor-faktor kesuksesan Strava dapat membantu pemerintah dan instansi kesehatan lokal dalam merancang program kesehatan masyarakat. Fitur-fitur Strava (yaitu, pelacakan kebugaran bersama dengan elemen media sosial) yang secara luas dikaitkan dengan peningkatan aktivitas fisik dan kebiasaan olahraga yang lebih baik mungkin juga lebih cenderung menciptakan hasil negatif pada mahasiswa (Honary et al., 2019).

Di samping media sosial, munculnya berbagai aplikasi olahraga digital juga memberikan dampak yang signifikan terhadap kebiasaan berolahraga generasi muda. Aplikasi ini menawarkan berbagai fitur seperti

pelacakan kebugaran, panduan olahraga, hingga komunitas daring yang mendorong interaksi sosial dalam kegiatan olahraga. Aplikasi ini dirancang untuk mempermudah pengguna dalam memantau perkembangan fisik mereka, mengatur rutinitas latihan, serta memberikan motivasi melalui tantangan dan penghargaan virtual. Kehadiran aplikasi olahraga digital ini tidak hanya memberikan kenyamanan, tetapi juga membuat olahraga menjadi lebih menyenangkan dan mudah diakses oleh siapa saja, kapan saja. Aplikasi olahraga digital menawarkan berbagai fitur yang memungkinkan pengguna mengelola aktivitas fisik mereka secara lebih terstruktur, seperti penghitungan kalori, pelacakan jarak lari, hingga program latihan yang dipersonalisasi.

Lari rekreasi populer di kalangan masyarakat, sebagian karena manfaat kesehatannya, aksesibilitas, dan biaya partisipasi yang relatif rendah; banyak daerah menawarkan klub atau kelompok lari yang berafiliasi dengan institusi, menyediakan komunitas bagi pelari rekreasi (Andersen, 2021). Jejaring sosial memainkan peran penting dalam mendorong pelari untuk menggunakan Strava (Hamari & Koivisto, 2015 ; Stragier et al., 2016). Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa fitur-fitur ini, terutama kemampuan untuk 'menyukai' dan mengomentari aktivitas orang lain, memungkinkan atlet untuk merasakan rasa memiliki lebih jauh terhadap komunitas olahraganya (Barratt, 2017). Fitur-fitur sosial ini dapat lebih memperluas keterlibatan atlet dalam olahraga, berfungsi untuk memenuhi kebutuhan psikologis untuk keterhubungan dan pada gilirannya menyediakan sumber motivasi yang kuat bagi pengguna yang terlibat (Barratt, 2017 ; Mahan et al., 2015 ; Spotswood et al., 2020). Penelitian pada aplikasi pelacakan kebugaran secara umum (tidak secara khusus Strava) telah menemukan korelasi positif antara penggunaan dan perilaku aktivitas fisik (Barratt, 2017; Hamari & Koivisto, 2015; Li et al., 2019 ; Sailer et al., 2017).

KESIMPULAN (5%)

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa pengaruh aplikasi Strava terhadap kesehatan dan motivasi Komunitas Lari di Kota Metro berada pada kategori “sangat rendah” sebesar 0,00% (0 responden), “rendah” sebesar 0,00% (0 responden), “tinggi” sebesar 42,50% (17 responden), dan “sangat tinggi” sebesar 57,50% (23 responden). Aplikasi Strava berfungsi sebagai platform yang mendorong motivasi dan menawarkan kemudahan, serta struktur yang membantu untuk lebih konsisten dalam melakukan aktivitas lari. rekomendasi dari penelitian ini adalah Peningkatan Kolaborasi dengan Pemerintah dan Komunitas Lokal, Pemerintah Kota Metro dapat bermitra dengan Strava atau aplikasi serupa untuk mempromosikan program kesehatan masyarakat. Misalnya, mengadakan lomba virtual atau tantangan berbasis aktivitas fisik yang menggunakan fitur-fitur sosial Strava untuk meningkatkan partisipasi masyarakat. Edukasi dan Pelatihan Penggunaan Aplikasi Diselenggarakan pelatihan atau workshop untuk mengenalkan fitur-fitur Strava kepada anggota komunitas lari, terutama untuk kelompok usia atau demografi yang kurang familiar dengan teknologi, guna memastikan akses yang merata.

Peningkatan Fasilitas Lari Berbasis Teknologi Pemerintah atau komunitas lokal dapat mengintegrasikan data Strava untuk mengidentifikasi rute lari yang populer, lalu meningkatkan fasilitas seperti penerangan, tanda jarak, atau area istirahat di jalur tersebut. Kampanye Gaya Hidup Aktif Berbasis Media Sosial Memanfaatkan fitur sosial Strava sebagai platform untuk berbagi pencapaian, pengalaman, dan cerita inspiratif dari komunitas lari guna membangun motivasi kolektif dan memperluas jangkauan gaya hidup sehat. Integrasi Strava dalam Program Sekolah dan Perkantoran. Mengadopsi Strava dalam program olahraga di sekolah, universitas, atau tempat kerja untuk menciptakan lingkungan yang mendukung gaya hidup aktif, baik untuk pelajar maupun pekerja.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmed, A., et al. (2023). The role of digital fitness apps in promoting physical activity. *Journal of Health Informatics*.
- Andersen, J. J. (2021). The state of running 2019. *RunRepeat*.
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. (Edisi revisi). Jakarta: Rineka Cipta.
- Barratt, P. (2017). Healthy competition: A qualitative study investigating persuasive technologies and the gamification of cycling. *Health & Place*, 46, 328–336.
- Brown, T., & Jones, L. (2023). The rise of Strava: Social motivations in fitness tracking. *Sports Technology Review*.
- Clark, J., et al. (2022). Social influences on the adoption of fitness applications. *Digital Health and Behavior*.
- Dewi, S., Damayanti, I., Fitri, M., & Ugelta, S. (2018). Pengembangan media video latihan olahraga kesehatan bagi masyarakat umum berbasis web. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 3(1), 40.

-
- Garcia, M., & Martinez, R. (2022). GPS-based apps and their impact on physical activity. *Global Fitness Journal*.
- Halim, S., et al. (2024). Urban fitness communities and digital engagement. *Southeast Asia Sports Journal*.
- Hamari, J., & Koivisto, J. (2015). "Working out for likes": An empirical study on social influence in exercise gamification. *Computers in Human Behavior*, 50, 333–347.
- Honary, M., Bell, B. T., Clinch, S., Wild, S. E., & McNaney, R. (2019). Understanding the role of healthy eating and fitness mobile apps in the formation of maladaptive eating and exercise behaviors in young people. *JMIR mHealth and uHealth*, 7(6), e14239.
- Jackson, D., & Roberts, P. (2023). The gamification of fitness: A closer look at Strava. *Sports Psychology Insights*.
- Kim, H., & Zhang, Y. (2023). Digital platforms for healthy lifestyles: Challenges and opportunities. *Journal of Digital Transformation*.
- Lee, J., et al. (2022). Millennials and digital fitness applications: A behavioral study. *Journal of Consumer Behavior*.
- Li, J., Liu, X., Ma, L., & Zhang, W. (2019). Users' intention to continue using social fitness-tracking apps: Expectation confirmation theory and social comparison theory perspective. *Informatics for Health and Social Care*, 44(3), 298–312.
- Liu, X., et al. (2023). The psychological benefits of using fitness tracking apps. *Journal of Sports and Health Science*.
- Mahan III, J. E., Seo, W. J., Jordan, J. S., & Funk, D. (2015). Exploring the impact of social networking sites on running involvement, running behavior, and social life satisfaction. *Sport Management Review*, 18(2), 182–192.
- Peterson, M., et al. (2022). Motivation and community building through Strava. *Social Media in Sports Science*.
- Robertson, P., et al. (2022). Tracking fitness: The influence of technology on exercise habits. *Health and Technology Journal*.
- Russell, H. C., Potts, C., & Nelson, E. (2023). "If it's not on Strava it didn't happen": Perceived psychosocial implications of Strava use in collegiate club runners. *Recreational Sports Journal*, 47(1), 15–25.
- Sailer, M., Hense, J. U., Mayr, S. K., & Mandl, H. (2017). How gamification motivates: An experimental study of the effects of specific game design elements on psychological need satisfaction. *Computers in Human Behavior*, 69, 371–380.
- Siddik, F., Putri, N. A., Purba, N. H., Damanik, P. A. B., Simbolon, R., & Salsabila, S. (2024). Pengaruh media sosial dan aplikasi olahraga digital terhadap kebiasaan berolahraga generasi muda. *Jurnal Intelek Insan Cendikia*, 1(8), 3279–3284.
- Smith, K., et al. (2023). Fitness app adoption among young adults: Social and psychological drivers. *Technology and Fitness Review*.
- Spotswood, F., Shankar, A., & Piwek, L. (2020). Changing emotional engagement with running through communal self-tracking: The implications of 'teleoaffective shaping' for public health. *Sociology of Health & Illness*, 42(4), 772–788.
- Stragier, J., Mechant, P., De Marez, L., & Cardon, G. (2018). Computer-mediated social support for physical activity: A content analysis. *Health Education & Behavior*, 45(1), 124–131.
- Wang, Y., & Chen, L. (2022). Technology and fitness: The role of apps in health promotion. *Digital Health Research*.
- Williams, T., et al. (2023). From data to motivation: The power of digital fitness tools. *Journal of Applied Sports Technology*.