

BAB I

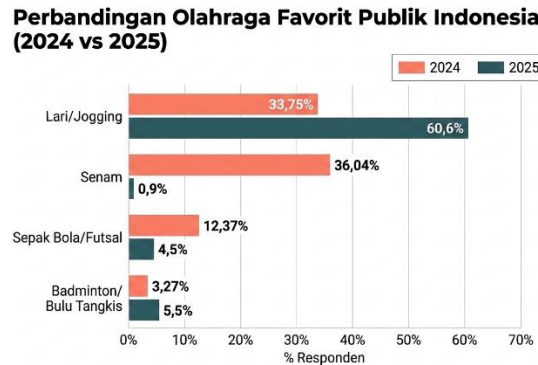
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perkembangan teknologi digital telah membawa perubahan besar dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk pada bidang kesehatan dan kebugaran. Kesadaran masyarakat terhadap pentingnya menjaga kesehatan dan aktivitas fisik juga semakin meningkat, sehingga olahraga kini menjadi bagian penting dalam kehidupan sehari-hari [1]. Namun, hasil Kementerian Kesehatan Republik Indonesia melalui Survei Kesehatan Indonesia (SKI) menunjukkan bahwa masyarakat Indonesia usia 15–59 tahun masih memiliki tingkat aktivitas fisik yang rendah. Berdasarkan perhitungan data aktivitas fisik pada kelompok usia tersebut, sebanyak 33,1% masyarakat tercatat kurang melakukan aktivitas fisik [2]. Kondisi tersebut dapat berdampak pada menurunnya tingkat kebugaran serta meningkatkan risiko berbagai masalah kesehatan apabila tidak diimbangi dengan pola hidup aktif dan olahraga secara teratur. Oleh karena itu, aktivitas fisik dan olahraga menjadi penting untuk menjaga kesehatan tubuh serta mengurangi risiko terkena penyakit.

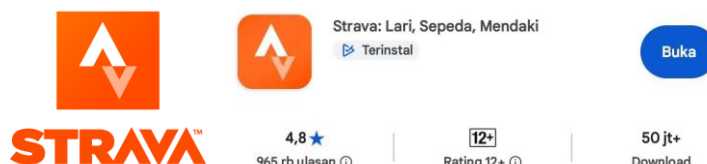
Masyarakat mulai memanfaatkan aplikasi kebugaran atau *mobile health* (*mHealth*) untuk membantu memantau aktivitas fisik, mengelola pola hidup sehat, serta meningkatkan motivasi berolahraga. Menurut Hasanah et al. [3], *mHealth* memiliki potensi signifikan dalam mendorong terbentuknya perilaku hidup sehat di masyarakat. Selain itu, penelitian lain menunjukkan bahwa penggunaan aplikasi *mHealth* dapat berperan penting dalam pencegahan penyakit agar terhindar dari penyakit membahayakan seperti penyakit kronis [4]. Sejalan dengan hal tersebut, terdapat penelitian yang menunjukkan bahwa penggunaan aplikasi kebugaran dapat berpengaruh positif pada individu untuk lebih aktif secara fisik [5]. Dalam hal ini, manfaat penggunaan aplikasi *mHealth* atau kebugaran dapat dirasakan oleh berbagai kelompok yang memiliki riwayat penyakit maupun pengguna yang tidak memiliki riwayat penyakit. Pengguna yang memiliki riwayat penyakit memanfaatkan teknologi ini untuk mendukung aktivitas fisik dan pemantauan kondisi kesehatan [6], [7]. Pengguna tanpa riwayat penyakit memanfaatkan aplikasi kebugaran untuk meningkatkan kualitas latihan dan membentuk pola hidup sehat

secara konsisten [8]. Sehingga, aplikasi *mHealth* dan kebugaran tidak hanya berfungsi sebagai alat pemantau kesehatan, tetapi juga sebagai pendukung gaya hidup aktif dan sehat.



Gambar 1.1 Grafik Olahraga Favorit Publik Indonesia [9]

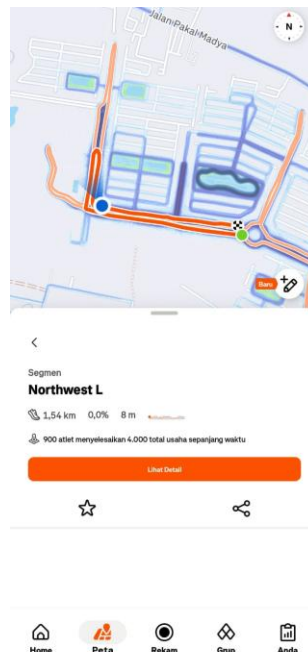
Berdasarkan Gambar 1.1, data yang dipublikasikan oleh GoodStats menunjukkan adanya peningkatan minat masyarakat Indonesia terhadap aktivitas olahraga, khususnya olahraga berbasis kardio. Olahraga lari atau *jogging* menjadi jenis olahraga yang paling diminati pada tahun 2025 dengan persentase sebesar 60,6%, meningkat dibandingkan tahun 2024 yang sebesar 33,75%. [9]. Data tersebut menunjukkan adanya peningkatan minat masyarakat terhadap aktivitas olahraga yang mendukung kebugaran dan kesehatan tubuh. Kondisi ini membuka peluang bagi perkembangan aplikasi kebugaran digital, khususnya yang menyediakan fitur pelacakan aktivitas lari, jogging, dan bersepeda. Salah satu aplikasi yang banyak digunakan untuk mendukung aktivitas tersebut adalah Strava, yang memungkinkan pengguna memantau, mencatat, dan membagikan aktivitas olahraga secara interaktif.



Gambar 1.2 Pementaran Aplikasi Strava pada Google Play Store

Strava adalah aplikasi kebugaran digital yang berfungsi untuk melacak aktivitas olahraga berbasis GPS, seperti berlari, berjalan, dan olahraga lainnya. Aplikasi ini didirikan pada tahun 2009 oleh Michael Horvath dan Mark Gainey

[10]. Strava menyediakan fitur sosial seperti membagikan aktivitas ke Instagram dan memberikan apresiasi berupa *kudos* [11]. Berdasarkan Gambar 1.2, aplikasi Strava memiliki tingkat popularitas yang tinggi di kalangan pengguna olahraga digital. Hal tersebut ditunjukkan melalui *rating* aplikasi sebesar 4,8 di Google Play Store yang menunjukkan bahwa mayoritas pengguna memberikan penilaian positif terhadap kualitas dan fitur yang disediakan oleh aplikasi Strava. Selain itu, aplikasi ini juga memiliki klasifikasi usia 12+, yang menandakan bahwa aplikasi dapat digunakan oleh pengguna berusia 12 tahun ke atas. Gambar tersebut juga menunjukkan bahwa aplikasi Strava telah diunduh lebih dari 50 juta kali di Google Play Store. Jumlah unduhan yang tinggi tersebut menunjukkan bahwa Strava menjadi salah satu aplikasi kebugaran digital yang banyak digunakan masyarakat untuk mendukung aktivitas olahraga, khususnya olahraga berbasis kardio seperti lari dan jogging. Popularitas tersebut didukung oleh berbagai fitur yang memungkinkan pengguna memantau, mencatat, serta membagikan aktivitas olahraga secara interaktif melalui teknologi GPS.



Gambar 1.3 Tampilan Aplikasi Strava

Berdasarkan Gambar 1.3, terdapat tampilan aplikasi Strava yang menunjukkan adanya fitur pelacakan aktivitas menggunakan teknologi GPS yang memungkinkan pengguna melihat rute olahraga dalam bentuk peta. Fitur tersebut membantu pengguna dalam memantau jalur aktivitas olahraga secara lebih detail,

seperti saat melakukan lari, *jogging*, maupun bersepeda. Selain itu, Strava juga menyediakan informasi terkait performa olahraga pengguna, seperti jarak tempuh, durasi, kecepatan, elevasi, dan intensitas latihan. Tidak hanya berfungsi sebagai aplikasi pelacak aktivitas olahraga, Strava juga menghadirkan fitur komunitas digital yang memungkinkan pengguna saling berinteraksi, membagikan aktivitas olahraga, serta memberikan dukungan untuk menjaga konsistensi dalam berolahraga. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menunjukkan bahwa interaksi sosial dan pengalaman berbagi dalam aplikasi kesehatan dan kebugaran dapat meningkatkan kepuasan pengguna dalam menggunakan aplikasi tersebut [12].

Pertumbuhan Strava di Indonesia menunjukkan perkembangan yang sangat signifikan. Laporan Strava Press pada tahun 2025 menyebutkan bahwa jumlah pengguna aktif yang mengunggah aktivitas meningkat hingga sepuluh kali lipat dalam lima tahun terakhir, dengan peningkatan paling besar terjadi pada kelompok perempuan dan generasi muda [13]. Selain itu, lebih dari 54% pengguna Strava tercatat melakukan lebih dari satu jenis olahraga, dengan aktivitas berjalan kaki menjadi salah satu aktivitas yang paling banyak direkam [14]. Popularitas olahraga lari di Indonesia juga terus mengalami peningkatan, seiring dengan semakin banyaknya masyarakat yang memanfaatkan Strava sebagai aplikasi pendukung aktivitas lari [15]. Data tersebut menunjukkan bahwa penggunaan Strava tidak hanya terbatas pada jenis olahraga tertentu, tetapi telah menjadi bagian dari aktivitas fisik masyarakat sehari-hari. Hal ini didukung oleh laporan Strava menjelang penyelenggaraan Jakarta Running Festival (JRF) 2025 yang menunjukkan bahwa rata-rata jarak lari masyarakat Indonesia mencapai 16 kilometer per minggu berdasarkan data aktivitas pengguna selama periode Juli–September 2025 [16]. Tingginya keterlibatan pengguna juga terlihat pada salah satu provinsi di Indonesia, yaitu Yogyakarta yang mencatat sebesar 55,4% aktivitas pengguna Strava dilakukan pada pagi hari [14]. Fenomena tersebut mengindikasikan adanya peningkatan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya menjaga kesehatan dan melakukan aktivitas fisik secara rutin. Kondisi ini menunjukkan bahwa Strava telah berkembang menjadi bagian dari rutinitas olahraga masyarakat serta dimanfaatkan sebagai pendukung gaya hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Meskipun aplikasi Strava memberikan berbagai manfaat dalam mendukung aktivitas fisik dan gaya hidup sehat, penggunaannya juga menimbulkan tantangan terkait privasi dan keamanan data pengguna. Sebuah penelitian mengungkapkan bahwa data *heatmap* Strava yang seharusnya bersifat anonim dapat digunakan untuk melacak lokasi pribadi pengguna, termasuk alamat rumah atau jalur rutin [17]. Isu privasi ini kembali mencuat dalam beberapa tahun terakhir. Investigasi oleh Dagens Nyheter yang dilaporkan *The Guardian* menemukan bahwa lebih dari 1.400 aktivitas yang diunggah oleh *bodyguard* Perdana Menteri Swedia tanpa disadari membocorkan lokasi rumah pribadi, bangunan pemerintahan, hingga jalur diplomatik [18]. Risiko tersebut semakin relevan di Indonesia seiring meningkatnya popularitas Strava dan tren membagikan aktivitas olahraga di media sosial. Fenomena flexing olahraga dan munculnya jasa joki Strava menunjukkan bahwa aplikasi ini tidak hanya dimanfaatkan untuk memantau kebugaran, tetapi juga sebagai sarana memperoleh validasi sosial dan menunjukkan eksistensi digital [19]. Kondisi tersebut mendorong pengguna untuk membagikan informasi aktivitas secara terbuka, seperti rute perjalanan, jarak tempuh, durasi olahraga, hingga lokasi aktivitas [15], sehingga berpotensi menimbulkan risiko privasi karena dapat digunakan untuk mengidentifikasi pola mobilitas maupun lokasi pribadi pengguna. Persepsi terhadap perlindungan privasi dan keamanan data secara langsung mempengaruhi kepercayaan pengguna dan niat untuk tetap menggunakan aplikasi kebugaran [20].

Pemahaman terhadap perilaku penerimaan pengguna terhadap aplikasi kebugaran menjadi hal penting di era digital saat ini. Berbagai model telah dikembangkan untuk menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi adopsi teknologi, salah satunya yaitu *Unified Theory of Acceptance and Use of Technology 2* (UTAUT2) yang dikemukakan oleh Venkatesh et al. Model ini merupakan pengembangan dari UTAUT sebelumnya, dengan menambahkan tiga konstruk baru yaitu *Hedonic Motivation*, *Price Value*, dan *Habit*, serta mempertimbangkan perbedaan individu berdasarkan usia, jenis kelamin, dan pengalaman sebagai variabel moderasi. Pendekatan ini banyak dimanfaatkan dalam penelitian terkait perilaku konsumen digital, termasuk adopsi aplikasi kebugaran [21].

Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan relevansi UTAUT2 dalam memahami perilaku pengguna aplikasi kebugaran. Penelitian yang dilakukan oleh Kim dan Lee [22], menggunakan model ini untuk meneliti faktor-faktor seperti *Performance Expectancy*, *Effort Expectancy*, *Social Influence*, *Hedonic Motivation*, dan *Perceived Privacy Protection* dalam menjelaskan niat perilaku pengguna aplikasi kebugaran dengan *Health Status* sebagai variabel moderasi. Penelitian tersebut menyoroti bagaimana kondisi kesehatan individu dapat mempengaruhi motivasi dan keputusan dalam menggunakan aplikasi kebugaran. Sementara itu, penelitian oleh Herian et al. [23], meneliti penerimaan pengguna aplikasi kebugaran di Indonesia menggunakan UTAUT2 dan menemukan bahwa konstruk seperti *Performance Expectancy*, *Hedonic Motivation*, *Price Value*, *Facilitating Conditions*, serta *Habit* berperan penting dalam menjelaskan niat pengguna terhadap aplikasi kebugaran.

Beberapa penelitian lain turut menyoroti pentingnya variabel *Habit* dalam konteks penggunaan teknologi kesehatan dan kebugaran digital [20]. Faktor ini menggambarkan sejauh mana perilaku penggunaan aplikasi dilakukan secara berkala karena sudah menjadi rutinitas. Dalam konteks ini, kebiasaan berolahraga dan mencatat aktivitas secara rutin melalui aplikasi dapat membentuk keterikatan yang berkelanjutan. Pada penelitian menunjukkan bahwa *Habit* merupakan salah satu variabel dalam UTAUT2 yang memiliki peran kuat dalam mendorong niat dan frekuensi penggunaan aplikasi kebugaran [20], [24]. Dengan demikian, variabel *Habit* menjadi fokus penting dalam penelitian ini untuk memahami bagaimana kebiasaan dapat mempengaruhi perilaku pengguna aplikasi kebugaran.

Berdasarkan pembahasan di atas, model UTAUT2 dinilai mampu menjelaskan secara komprehensif niat penggunaan aplikasi Strava dalam mendukung kesehatan tubuh. Model ini mempertimbangkan aspek psikologis, sosial, serta motivasional yang relevan dengan perilaku pengguna dalam konteks kebugaran digital. Variabel yang digunakan dalam penelitian ini meliputi *Performance Expectancy* (Ekspektasi Kinerja), *Effort Expectancy* (Ekspektasi Usaha), *Social Influence* (Pengaruh Sosial), *Hedonic Motivation* (Motivasi Hedonis), *Habit* (Kebiasaan) dan *Perceived Privacy Protection* (Persepsi

Perlindungan Privasi), serta *Health Status* (Status Kesehatan) sebagai variabel moderasi dengan *Behavioral Intention* (Niat Perilaku) sebagai variabel dependen.

Urgensi penyusunan skripsi ini didasarkan pada rendahnya tingkat aktivitas fisik masyarakat Indonesia. Laporan Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan (BKPK) Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menunjukkan bahwa sebanyak 37,4% penduduk Indonesia berusia di atas 10 tahun masih kurang melakukan aktivitas fisik. Kondisi tersebut dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit kronis, seperti penyakit jantung, stroke, diabetes, tekanan darah tinggi, dan obesitas, sehingga aktivitas fisik dan olahraga menjadi penting untuk menjaga kesehatan tubuh. Dalam mendukung aktivitas tersebut, masyarakat mulai memanfaatkan aplikasi kebugaran digital seperti Strava untuk membantu memantau dan meningkatkan konsistensi olahraga. Penggunaan Strava di Indonesia juga terus mengalami peningkatan, ditandai dengan meningkatnya jumlah pengguna aktif dan tingginya keterlibatan pengguna dalam membagikan aktivitas olahraga [13]. Namun, meningkatnya penggunaan Strava turut diiringi dengan munculnya isu privasi dan keamanan data pengguna akibat aktivitas olahraga yang dibagikan secara publik, sehingga penyusunan skripsi ini dilakukan untuk memahami niat penggunaan aplikasi Strava dalam mendukung kesehatan tubuh di tengah adanya risiko privasi dan keamanan data pengguna. Dengan demikian, penyusunan skripsi ini dilakukan untuk menganalisis niat penggunaan aplikasi Strava dalam mendukung kesehatan tubuh dengan menggunakan pendekatan UTAUT2. Hasil penelitian diharapkan memberikan kontribusi teoritis terkait kajian penerimaan teknologi kebugaran digital serta memberikan wawasan praktis bagi pengembang dalam meningkatkan keberlanjutan penggunaan aplikasi.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, rumusan masalah dalam skripsi ini adalah bagaimana hasil analisis niat penggunaan aplikasi Strava dalam mendukung kesehatan tubuh dengan menggunakan pendekatan UTAUT2, serta bagaimana peran *health status* (status kesehatan) sebagai variabel moderasi dalam model tersebut?

1.3 Batasan Masalah

Berdasarkan dengan rumusan masalah yang telah dipaparkan, skripsi ini menetapkan beberapa batasan, antara lain:

1. Variabel penelitian dibatasi pada *Performance Expectancy*, *Effort Expectancy*, *Social Influence*, *Hedonic Motivation*, *Habit*, *Perceived Privacy Protection*, dan *Behavioral Intention*, dengan *Health Status* sebagai variabel moderasi, sesuai model UTAUT2 yang dimodifikasi.
2. Responden penelitian adalah masyarakat Indonesia yang aktif menggunakan aplikasi Strava selama 3 bulan terakhir.

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan, tujuan dari penyusunan skripsi ini adalah untuk menganalisis niat penggunaan aplikasi Strava dalam mendukung kesehatan tubuh dengan menggunakan pendekatan UTAUT2, serta peran *health status* (status kesehatan) sebagai variabel moderasi dalam model tersebut.

1.5 Manfaat Penelitian

Penelitian skripsi ini diharapkan dapat memberikan beberapa manfaat yang berguna baik dari sisi pengembangan ilmu pengetahuan maupun secara teoritis, dengan rincian sebagai berikut:

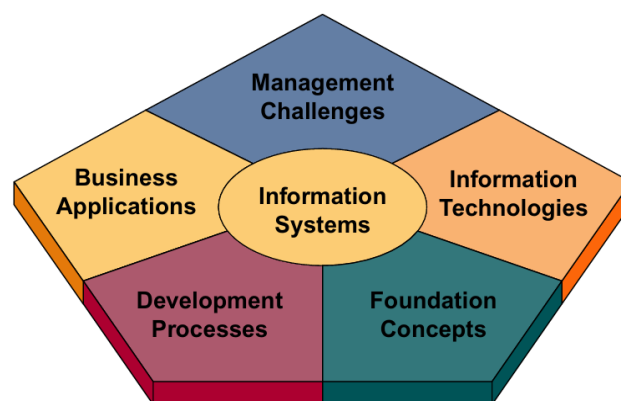
1. Memberikan gambaran mengenai niat penggunaan aplikasi Strava dalam mendukung kesehatan tubuh di Indonesia.
2. Menjadi acuan bagi pengembang aplikasi dalam meningkatkan fitur dan layanan agar sesuai dengan kebutuhan pengguna.
3. Menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang membahas adopsi teknologi dalam bidang kesehatan dan kebugaran.

1.6 Relevansi Sistem Informasi

Sistem informasi merupakan salah satu teknologi yang berperan dalam mempermudah pencarian informasi yang diperlukan serta membantu pengelolaan data secara lebih efektif dan efisien [25]. Dalam kajian, sistem informasi dipandang sebagai kombinasi yang terintegrasi antara manusia, teknologi, dan prosedur yang secara bersama-sama mengelola data menjadi informasi yang berguna untuk

mendukung pengambilan keputusan [26]. Keberadaan sistem informasi tidak hanya dimanfaatkan untuk mendukung pengolahan data, tetapi juga membantu pengguna dalam memperoleh informasi secara cepat, akurat, dan terstruktur sehingga dapat meningkatkan efektivitas dalam berbagai aktivitas maupun proses pengambilan keputusan.

Pendekatan ini menekankan pentingnya memahami sistem informasi melalui lima area utama, yaitu *management challenges*, *information technologies*, *business application*, *development processes*, dan *foundation concepts*. *Management challenges* berkaitan dengan tantangan yang dihadapi manajemen dalam mengintegrasikan sistem informasi agar sejalan dengan tujuan organisasi. *Information technologies* mencakup infrastruktur seperti perangkat keras, perangkat lunak, jaringan, dan basis data yang menjadi fondasi utama pengolahan informasi. *Business applications* berfokus pada penerapan sistem informasi untuk mendukung proses bisnis, pengambilan keputusan, serta peningkatan efisiensi dan nilai organisasi. Kemudian, *development processes* meliputi metode dan tahapan yang digunakan dalam perancangan, pembangunan, serta implementasi sistem informasi sesuai kebutuhan pengguna. Sedangkan *foundation concepts* menjadi dasar teoritis yang menjelaskan prinsip-prinsip utama mengenai data, informasi, dan pengetahuan dalam mendukung pengambilan keputusan secara optimal.



Gambar 1.4 Pendekatan Manajemen Sistem Informasi [23]

Berdasarkan Gambar 1.4, pendekatan manajemen sistem informasi terdiri atas lima area utama yang saling berkaitan dalam mendukung pengelolaan sistem informasi. Dalam penyusunan skripsi ini, aplikasi Strava termasuk dalam bidang

business applications karena berfungsi sebagai sistem informasi yang mendukung aktivitas pengguna dalam melacak, menganalisis, dan meningkatkan performa olahraga. Aplikasi ini memanfaatkan teknologi GPS dan sensor perangkat untuk mengumpulkan data aktivitas, kemudian mengolahnya menjadi informasi yang bermanfaat bagi pengguna. Selain itu, Strava juga menghadirkan fitur interaktif yang memungkinkan pengguna membangun komunitas, berbagi capaian, dan saling memberikan motivasi. Dengan demikian, Strava dapat dikategorikan sebagai penerapan sistem informasi dalam ranah bisnis digital berbasis data yang berfokus pada pengalaman serta kebutuhan pengguna.

1.7 Sistematika Penulisan

BAB I PENDAHULUAN

Bab ini berisi uraian mengenai latar belakang permasalahan, rumusan masalah, batasan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, relevansi sistem informasi, serta sistematika penulisan.

BAB II TINJAUAN PUSTAKA

Bab ini menyajikan landasan teori yang menjadi dasar penelitian. Di dalamnya mencakup uraian konsep dan teori yang relevan, serta penelitian terdahulu yang berkaitan dengan topik. Selain itu, bab ini juga menyajikan kerangka pemikiran yang digunakan sebagai pijakan dalam penelitian.

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

Bab ini menjelaskan langkah-langkah yang ditempuh dalam pelaksanaan penelitian. Penjelasan mencakup metode penelitian yang digunakan, teknik pengumpulan data, instrumen penelitian, populasi dan sampel, serta teknik analisis data.

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

Bab ini memuat hasil penelitian yang diperoleh berdasarkan pengolahan data, kemudian dilanjutkan dengan pembahasan untuk menginterpretasikan hasil tersebut.

BAB V PENUTUP

Bab ini berisi kesimpulan yang ditarik dari hasil penelitian serta memberikan saran yang dapat dijadikan bahan pertimbangan untuk

penelitian berikutnya maupun bagi pihak-pihak yang berkepentingan.

DAFTAR PUSTAKA

Bagian ini memuat daftar referensi yang digunakan dalam penyusunan skripsi, baik berupa buku, artikel jurnal, maupun sumber lain yang mendukung penelitian.

LAMPIRAN

Bagian ini berisi data dan dokumen pendukung yang diperlukan untuk melengkapi penelitian, seperti instrumen penelitian, hasil kuesioner, atau keluaran analisis.