Hubungan antara *Body Image* dengan Motivasi Melakukan *Aerobic Exercise* Pada Remaja Putri serta Tinjauannya Menurut Agama Islam

Nama : Luluk Septian Dini

ABSTRAK

Kesehatan merupakan hal penting dalam kesejahteraan hidup. Salah satu upaya untuk menjaga kesehatan adalah dengan melakukan *aerobic exercise*. Berdasarkan hasil pengamatan pada salah satu lokasi pusat kebugaran di Jakarta Timur, diketahui bahwa sudah ada minat remaja putri dalam melakukan *aerobic exercise*. Adanya upaya yang dilakukan oleh remaja putri ini biasanya disertai dengan motivasi mereka dalam mengikuti *aerobic exercise*. Pada masa pubertas, remaja lebih sadar akan penampilan bentuk dan ukuran tubuhnya sendiri. Kesadaran terhadap penampilan tubuhnya ini disebut *body image*. Penelitian dilakukan dengan penyebaran Skala *Body Image* dan Skala Motivasi Melakukan *Aerobic Exercise* yang diberikan kepada 60 orang remaja putri dengan karakteristik yang sudah ditentukan sebelumnya. Hasil penelitian menunjukkan angka koefisien korelasi (r) = -0,307 dengan signifikansi 0,017 ($p < 0,05$) yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara *body image* dengan motivasi melakukan *aerobic exercise* pada remaja putri, dimana ketika semakin positif *body image* yang dimiliki oleh remaja putri, maka motivasi dalam melakukan *aerobic exercise* semakin rendah. Sebaliknya, semakin negatif *body image* remaja putri, maka motivasi dalam melakukan *aerobic exercise* semakin tinggi.

Kata Kunci: *body image, aerobic exercise,* motivasi melakukan *aerobic exercise,* remaja putri