

## **NARRATIVE REVIEW : PENGARUH APLIKASI PELACAKAN OLAHRAGA STRAVA TERHADAP KEBUGARAN FISIK SESEORANG**

**Elhana Theodora Simanungkalit<sup>1\*</sup>, Ayu Andini Triana<sup>2</sup>, Hasbiya Ririe Soemantri<sup>3</sup>, Khansa Cantika Indraguna<sup>4</sup>, Muhamad Agung Abdul Topik<sup>5</sup>, Yulia Wulandari<sup>6</sup>, Nunung Siti Sukaesih<sup>7</sup>**

Pendidikan Profesi Ners Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Sumedang<sup>1,2,3,4,5,6,7</sup>

\*Corresponding Author : elhanatheo@upi.edu

### **ABSTRAK**

*Big data* merupakan istilah yang akhir-akhir ini digunakan untuk mengkarakterisasi fenomena peningkatan volume data, kompleksitas, dan perbedaan yang mengacu pada kumpulan data yang sangat besar dan kompleks. Individu harus memantau dan mengevaluasi tingkat kebugaran mereka secara teratur untuk mencapai dan mempertahankan tingkat kebugaran yang ideal. Memonitor aktivitas fisik secara real-time melalui aplikasi pelacakan olahraga berbasis teknologi adalah salah satu cara yang semakin populer saat ini. Akibatnya, penelitian lebih lanjut harus dilakukan tentang aplikasi Strava sebagai alat untuk mengukur tingkat kebugaran seseorang. Tujuan penelitian ini yaitu untuk memeriksa dan menganalisis berbagai penelitian yang ada tentang penggunaan aplikasi Strava dan bagaimana hal itu berdampak pada kebugaran fisik pengguna. Penelitian ini menggunakan metode *narrative review* yang dilakukan dengan pencarian artikel yang menggunakan 4 tahap seleksi. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah artikel yang sesuai dengan topik, berbahasa Inggris dan Indonesia serta akses artikel tersedia lengkap dengan rentang tahun publikasi 2019-2025. Sedangkan kriteria eksklusinya yaitu penelitian berupa *review* artikel. Hasil penelusuran menunjukkan bahwa adanya keterkaitan antara penggunaan aplikasi strava dengan kebugaran fisik seseorang. Kesimpulan dari penelitian ini yaitu Aplikasi Strava memiliki manfaat signifikan dalam meningkatkan kebugaran fisik dan motivasi pengguna melalui fitur pelacakan aktivitas dan komunitas daring.

**Kata kunci** : kebugaran, olahraga, strava

### **ABSTRACT**

*Big data* is a term that has recently been used to characterize the phenomenon of increasing data volume, complexity, and differences that refer to very large and complex data sets. ). Individuals must monitor and evaluate their fitness levels regularly to achieve and maintain ideal fitness levels. Monitoring physical activity in real time through technology-based sports tracking applications is one way that is increasingly popular today. As a result, further research should be done on the Strava application as a tool for measuring one's fitness level. The purpose of this study is to examine and analyze various existing studies on the use of the Strava application and how it impacts the physical fitness of users. This study uses a narrative review method which is carried out by searching for articles using 4 stages of selection. The inclusion criteria in this study were articles that were in accordance with the topic, in English and Indonesian and complete article access was available with a publication year range of 2019-2025. While the exclusion criteria were research in the form of article reviews. The search results showed that there was a relationship between the use of the Strava application and a person's physical fitness. The conclusion of this study is that the Strava application has significant benefits in improving physical fitness and user motivation through activity tracking features and online communities.

**Keywords** : fitness, sport, strava

### **PENDAHULUAN**

*Big Data* adalah istilah yang akhir-akhir ini digunakan untuk mengkarakterisasi fenomena peningkatan volume data, kompleksitas, dan perbedaan (Edi Santoso et al., 2022). Pengenalan teknologi *big data* dapat menawarkan organisasi dengan solusi yang dibutuhkan, dengan

memberikan kemampuan untuk menganalisis volume data yang lebih besar dengan kecepatan dan akurasi yang lebih besar dari yang sebelumnya mungkin. Aplikasi dan peranannya sekarang dikenal luas tidak hanya dalam bisnis, tetapi juga di sektor lain seperti layanan kesehatan dan pemerintah, meliputi berbagai disiplin ilmu (Dewi, 2020). Strava adalah salah satu aplikasi pelacakan olahraga paling terkenal di dunia. Aplikasi ini menggunakan teknologi GPS untuk merekam data aktivitas olahraga seperti jarak, waktu, kecepatan, dan kalori yang terbakar serta memberikan analisis mendalam tentang kinerja fisik pengguna. Sejak tahun 2009, Strava telah mengumpulkan jutaan data dari pelari dan pesepeda di seluruh dunia (Strava, 2021).

Selain itu, aplikasi ini memiliki fitur sosial yang memungkinkan pengguna berinteraksi dengan komunitas olahraga di seluruh dunia, berbagi hasil latihan mereka dan berkompetisi dalam berbagai tantangan yang disediakan oleh aplikasi. Strava alat yang mudah digunakan, memungkinkan pengguna untuk memantau dan mengukur peningkatan kebugaran fisik dari waktu ke waktu dan memantau aktivitas olahraga mereka. Meskipun Strava adalah aplikasi yang populer, masih sulit untuk memahami seberapa akurat dan efektif aplikasi ini dalam menggambarkan kondisi kebugaran fisik yang sebenarnya. Menurut beberapa penelitian, meskipun Strava dapat memberikan data yang akurat tentang pelacakan aktivitas fisik, interpretasi datanya berbeda jika berkaitan dengan kebugaran fisik yang lebih luas, seperti kekuatan otot dan kapasitas aerobik (Helm et al., 2019). Salah satu cara terbaik untuk menilai kesehatan seseorang adalah dengan melihat seberapa kebugaran mereka. Berolahraga secara teratur meningkatkan kesehatan jantung, kekuatan otot, kelenturan tubuh, dan pengaturan berat badan, serta mencegah berbagai penyakit degeneratif (Duclos, 2021).

Individu harus memantau dan mengevaluasi tingkat kebugaran mereka secara teratur untuk mencapai dan mempertahankan tingkat kebugaran yang ideal. Memonitor aktivitas fisik secara real-time melalui aplikasi pelacakan olahraga berbasis teknologi adalah salah satu cara yang semakin populer saat ini (Duclos, 2021). *Big Data* mengacu pada kumpulan data yang sangat besar dan kompleks yang dapat dianalisis untuk mengungkap pola, tren, dan asosiasi (Munawar, 2023). Dalam hal ini, data dari Strava dapat memberikan wawasan yang lebih dalam mengenai pola aktivitas fisik individu dan hubungannya dengan kesehatan secara keseluruhan (Widiastuti, I, 2023). Data pribadi yang terkumpul melalui aplikasi seperti Strava perlu dikelola dengan hati-hati untuk memastikan privasi pengguna terjaga dan data digunakan untuk kepentingan yang lebih besar dalam peningkatan kesehatan Masyarakat (Solihin et al., 2023). Akibatnya, penelitian lebih lanjut harus dilakukan tentang aplikasi Strava sebagai alat untuk mengukur tingkat kebugaran seseorang.

Tujuan dari *narrative review* ini adalah untuk memeriksa dan menganalisis berbagai penelitian yang ada tentang penggunaan aplikasi Strava dan bagaimana hal itu berdampak pada kebugaran fisik pengguna. Salah satu manfaat terbesar dari penggunaan *big data* di Strava adalah kemampuannya untuk memantau perkembangan fisik dan kesehatan pengguna secara berkelanjutan. Melalui analisis data, pengguna dapat melacak performa mereka seiring waktu, baik dari segi waktu tempuh, jarak, maupun tingkat intensitas olahraga. Pemantauan seperti ini membantu individu dalam merencanakan program latihan yang lebih efektif, meningkatkan kebugaran jantung, dan mencegah cedera. Selain itu, data besar yang terkumpul dari jutaan pengguna Strava dapat memberikan wawasan global tentang kebiasaan aktivitas fisik, yang dapat digunakan untuk merancang kebijakan kesehatan masyarakat yang lebih baik. Dengan mengumpulkan informasi dari berbagai penelitian yang relevan, diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih jelas tentang keuntungan dan kerugian dari menggunakan aplikasi pelacakan olahraga untuk meningkatkan kebugaran fisik.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode *narrative review*. Pengerjaan penelitian ini dilakukan secara daring dalam waktu 1 bulan tidak menggunakan instrumen serta uji etik. Adapun

penelitian dilakukan dengan 4 tahap seleksi. Tahap pertama yaitu mencari tema yang menarik, tahap kedua yaitu menentukan artikel sesuai judul dan abstrak, tahap ketiga yaitu memisahkan artikel dari hasil duplikasi, dan tahap terakhir yaitu penyesuaian artikel sesuai kriteria inklusi dan eksklusi. Adapun artikel yang digunakan menggunakan kata kunci berbahasa Indonesia yaitu ‘Strava’, ‘Olahraga’, dan ‘Kebugaran’, sedangkan kata kunci dalam bahasa Inggris yaitu ‘*Strava*’, ‘*Sport*’ dan ‘*Fitness*’. Adapun kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah artikel yang sesuai dengan topik, berbahasa Inggris dan Indonesia, dan akses artikel tersedia lengkap dengan rentang tahun publikasi 2019-2025. Sedangkan kriteria eksklusinya yaitu penelitian berupa *review* artikel.

## HASIL

*Narrative review* ini dilakukan dengan proses peninjauan artikel yang dipilih berdasarkan topik penelitian. Kata kunci yang dicari adalah ‘Strava’, ‘Olahraga’, dan ‘Kebugaran’. Penulis menggunakan 4 database untuk mencari artikel. Dari hasil pencarian, penulis mendapatkan 39 artikel yang selanjutnya diseleksi kesamaan dan disortir sehingga akhirnya mendapatkan 9 artikel. Lalu peneliti melakukan evaluasi kelayakan terhadap 9 artikel sehingga akhirnya didapatkan 4 artikel yang sesuai dengan kriteria penulisan dan topik penelitian, dilanjutkan dengan analisis terkait Pengaruh Aplikasi Pelacakan Olahraga Strava Terhadap Kondisi Kebugaran Fisik Seseorang dalam bentuk *narrative review* dengan mengelompokkan data hasil ekstraksi untuk menjawab tujuan penelitian. Hasil artikel penelitian yang sesuai dengan kriteria inklusi dengan kata kunci yang dimasukkan kemudian digabungkan dalam tabel yang meliputi penulis penelitian dan tahun penelitian, nama jurnal penelitian, judul penelitian, metode penelitian, hasil penelitian yang disajikan di dalam tabel dibawah ini.

**Tabel 1. Hasil Penelusuran**

No	Penulis/Tahun Penelitian	Nama Jurnal	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Aryanto Nur, Muhammad Juan Jidan, Juan Cesare Zidane, Kaesya Imar Aulia K, Nursamawati (2024)	Kohesi: Jurnal Multidisiplin Saintek	Analisis Peranan Aplikasi Strava Terhadap Kegiatan Olahraga Lari Pagi	Penelitian menggunakan metode kualitatif.	Mengidentifikasi peran aplikasi strava dalam memantau aktivitas lari mempelajari bagaimana aplikasi dan perangkat, seperti pelacak kebugaran membantu pelari pagi memantau kinerja, termasuk waktu, kecepatan, dan jarak tempuh. Menilai efektivitas aplikasi strava untuk merencanakan latihan lari pagi mengevaluasi cara pelari menggunakan aplikasi strava untuk merencanakan, mengatur, melacak latihan, dan bagaimana informasi yang diberikan membantu mencapai tujuan kebugaran mereka.
2.	Bagus Aryatama, Burhaan Shodiq,	Jurnal Performa Olahraga	Pengaruh Aplikasi Strava Terhadap	Metode penelitian ini menggunakan	Hasil penelitian menunjukkan bahwa 57,5% responden melaporkan dampak “sangat

	Muhamad Ihsan Hufadz, Africo Ramadhani, Boy Sembaba Tarigan, Azry Ayu Nabillah		Kesehatan dan Motivasi Komunitas Lari di Kota Metro	deskriptif kuantitatif menggunakan kuesioner tertutup dengan skala Likert.	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.
3.	Fajar Siddik, Nazwa Afrida Putri, Nazwi Haliza Purba, Putri Adhelia Br Damanik, Rahmayani Simbolon, Suci Salsabila	JIC: Jurnal Intelek Insan Cendikia	Pengaruh Media Sosial dan Aplikasi Olahraga Digital Terhadap Kebiasaan Berolahraga Generasi Muda	Metode yang digunakan adalah kajian pustaka, dengan mengkaji literatur dan penelitian terdahulu yang relevan.	Hasil kajian menunjukkan bahwa media sosial berfungsi sebagai pendorong motivasi bagi generasi muda untuk terlibat dalam aktivitas fisik melalui konten inspiratif dan dukungan dari komunitas daring. Selain itu, aplikasi olahraga digital menyediakan kemudahan dalam merencanakan, melacak, dan mengevaluasi rutinitas olahraga, yang meningkatkan keterlibatan dan konsistensi pengguna dalam berolahraga. Namun, terdapat tantangan seperti tekanan sosial dan ketergantungan pada aplikasi yang dapat berdampak negatif pada kesehatan mental individu.
4.	Kolektus Okky Ristanto, Ananda Perwira Bakti, Testa Adi Nugraha, Prima Vidya Asteria	EDP Sciences	Utilization of the Strava Application for Reading and Fitness Literacy for Unesa Students	Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif.	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa proses dan hasil penggunaan aplikasi Strava dapat mengembangkan literasi kebugaran mahasiswa Unesa. Aplikasi Strava dapat diintegrasikan ke dalam Rencana Pembelajaran Semester (RPS), sebagai pelengkap bahan ajar, media pembelajaran, dan panduan pelatihan. Hal ini dibuktikan dengan hasil penggunaannya, yaitu terdapat ringkasan hasil aktivitas fisik yang telah dilakukan.

Berdasarkan hasil dari 4 artikel yang direview didapatkan kesimpulan bahwa Aplikasi Strava ini mampu mengembangkan kebugaran fisik seseorang, mendorong motivasi bagi generasi muda untuk terlibat dalam aktivitas fisik, serta aplikasi strava memiliki kelebihan dalam fiturnya yaitu menyediakan kemudahan dalam merencanakan, melacak, dan mengevaluasi rutinitas olahraga, yang meningkatkan keterlibatan dan konsistensi pengguna dalam berolahraga.

## PEMBAHASAN

### *Volume*

Strava mengumpulkan dan menyusun laporan berdasarkan miliaran data aktivitas dari komunitas globalnya yang mencakup lebih dari 135 juta pengguna di lebih dari 190 negara, termasuk Indonesia. Selain itu, Strava juga merangkum hasil survei global yang melibatkan lebih dari 5.000 individu aktif yang dipilih secara acak, baik dari kalangan penggunanya maupun dari luar komunitasnya, kapasitas dari penyimpanan aplikasi strava ini mencapai hingga 52 Mb (Strava, 2021).

### *Variety*

Strava tidak hanya merekam data numerik seperti kecepatan dan jarak tempuh, tetapi juga mencakup data *geospasial* (GPS), data visual berupa foto rute, serta data sosial seperti komentar dan interaksi antar pengguna dalam komunitas. Selain itu, Strava mendukung berbagai jenis olahraga, termasuk lari, bersepeda, renang, hiking, yoga, dan aktivitas kebugaran lainnya, yang membuat data yang dikelola menjadi sangat beragam (Nur et al., 2024). Strava yang dipercaya sebagai alat ukur yang akurat, dapat melakukan verifikasi secara riil time dan terhubung dengan beberapa platform seperti *hand phone*, *smartwatch* dan website (Rusmiatmoko et al., 2023).

### *Velocity*

Latihan yang singkat dari Strava, sekalipun kurang dari 20 menit, akan terdata oleh Strava. Pada tahun 2024, tren olahraga menunjukkan meningkatnya popularitas *micro workouts* atau olahraga singkat yang berlangsung kurang dari 20 menit. Lebih dari 20% aktivitas fisik global kini termasuk dalam kategori ini, memungkinkan individu untuk menjaga rutinitas kebugaran mereka tanpa memerlukan waktu yang lama (Strava, 2021).

### *Veracity*

Data yang diperoleh dari Strava memiliki nilai yang tinggi karena bisa digunakan oleh seorang atlet profesional. Pada tahun 2024 banyak atlet profesional tidak hanya fokus pada satu jenis olahraga dalam latihan mereka. Di Strava, tercatat bahwa 87% pelari profesional juga melakukan aktivitas lain selain berlari, sementara 82% pesepeda profesional turut mencatat olahraga di luar bersepeda (Strava, 2021). Keakuratan data di Strava sangat dipengaruhi oleh perangkat yang digunakan oleh pengguna, seperti Smartphone, dan alat yang terintegrasi dengan Strava seperti *Smartwatch*, atau sensor pemantau detak jantung (Nur et al., 2024). Namun, tantangan tetap ada dalam mengatasi ketidakakuratan data, seperti kesalahan GPS atau gangguan sinyal, yang dapat mengakibatkan ketidaksesuaian dalam pencatatan rute dan kecepatan.

### *Strengths*

#### **Memiliki Fitur Pelacakan yang Akurat**

Strava menyediakan data jarak tempuh, kecepatan, durasi, kalori terbakar, dan detak jantung (Nur et al., 2024). Pengguna dapat melihat tren kemajuan dari waktu ke waktu. Penggunaan aplikasi Strava mendukung kegiatan olahraga lari terkait efektifitas sistem informasi dalam membantu untuk memantau, merencanakan dan meningkatkan aktifitas fisik pengguna. Oleh karena itu, strava membantu pengguna bisa melihat tren kemajuan dari waktu ke waktu. Data Strava, yang berbentuk raster yang diperoleh dari peta panas global yang disediakan oleh StravaLabs, menjalani proses pemetaan warna yang berkisar dari biru hingga merah, yang mewakili berbagai tingkat intensitas, Spektrum warna yang ditetapkan pada data Strava berkisar dari 50 (biru) hingga 255 (merah), yang menunjukkan perkembangan dari

tingkat aktivitas yang lebih rendah ke yang lebih tinggi. Untuk meningkatkan kemampuan interpretasinya, data tersebut selanjutnya dikategorikan menggunakan metode klasifikasi jeda alami ke dalam lima kelas berbeda, yang mewakili tingkat intensitas yang sangat rendah hingga sangat tinggi. Setelah klasifikasi diterapkan, data Strava yang dikategorikan diintegrasikan ke dalam titik Google Street View yang sesuai (Afrianto et al., 2023).

### **Adanya Dukungan Komunitas**

Fitur-fitur sosial di Strava dapat membantu pengguna menemukan motivasi, terhubung dengan orang lain dan memperluas keterlibatan dalam berolahraga (Aryatama et al., 2024). Beberapa Pengguna Strava dapat berinteraksi, berbagi pencapaian, dan mendapatkan dukungan dari pengguna Strava lainnya (Nur et al., 2024). Selain itu, Strava memiliki dampak yang signifikan terhadap keterlibatan generasi muda dalam aktivitas fisik (Siddik et al., 2024).

### **Meningkatkan Konsistensi dan Motivasi Berolahraga**

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 (Aryatama et al., 2024). Tantangan mingguan dan leaderboard membantu dalam meningkatkan motivasi bagi pengguna Strava untuk lebih aktif lagi berolahraga (Nur et al., 2024). Selain itu, pada fitur beranda aplikasi Strava, pengguna dapat termotivasi untuk terus beraktivitas fisik (Ristanto et al., 2024). Kemudian, ada pula *suggested challenge* atau tantangan yang mana pengguna bisa mengikuti tantangan tersebut (Ristanto et al., 2024).

### **Weaknesses**

#### **Ketergantungan terhadap Koneksi Internet**

Strava sangat bergantung dengan koneksi internet dan sinyal GPS untuk merekam aktivitas pengguna (Nur et al., 2024). Apabila sinyal lemah atau tidak stabil, data yang tercatat bisa menjadi tidak akurat sehingga dapat mengurangi kepercayaan pengguna terhadap aplikasi ini. Fitur Premium berbayar. Beberapa fitur canggih seperti analisis performa mendalam, peta rute premium, dan perencanaan latihan personal hanya tersedia dalam versi berbayar. Hal ini menjadi keterbatasan bagi pengguna gratis yang ingin mendapatkan manfaat lebih dari aplikasi (Nur et al., 2024). Selain itu, koneksi internet yang buruk dapat menghambat sinkronisasi data, sementara masalah pada perangkat wearable dapat menyebabkan kegagalan pencatatan aktivitas. Tidak jarang, gangguan server atau bug dalam aplikasi juga memengaruhi kinerja Strava. Untuk menghindari kendala ini, pengguna disarankan memastikan sinyal GPS stabil, memperbarui aplikasi secara rutin, serta menjaga koneksi internet agar tetap optimal.

### **Opportunities**

#### **Meningkatnya Tren Kesadaran Tentang Pentingnya Aktivitas Fisik dan Kesehatan**

Kesadaran masyarakat terhadap gaya hidup sehat dan olahraga berbasis teknologi meningkat, terutama setelah pandemi COVID-19. Strava dapat menjadi alat utama dalam membantu individu menjaga kesehatan mereka dengan lebih terstruktur (Nur et al., 2024).

#### **Potensi Integrasi dengan Aplikasi Kesehatan**

Strava dapat bermitra dengan rumah sakit, perusahaan asuransi kesehatan, dan pusat kebugaran (gym) untuk menggunakan data kebugaran dalam meningkatkan layanan kesehatan. Kolaborasi ini dapat membuka peluang baru bagi Strava untuk memberikan manfaat lebih luas kepada penggunanya (Nur et al., 2024).

### **Perluasan Dukungan Berbagai Jenis Olahraga**

Saat ini, Strava lebih dikenal untuk lari dan bersepeda, tetapi ada peluang besar untuk menambahkan dukungan bagi olahraga lain, seperti yoga, dan latihan kekuatan yang bisa menarik lebih banyak pengguna dari berbagai latar belakang (Nur et al., 2024).

### **Mendukung Program Pendidikan di Sekolah**

Dengan mengintegrasikan aplikasi Strava, pembelajaran menjadi lebih interaktif. Siswa dapat lebih aktif dalam pembelajaran dengan menggunakan aplikasi Strava. Aplikasi Strava dapat diintegrasikan ke dalam pembelajaran mata kuliah Pendidikan Jasmani dan Kebugaran melalui Rencana Pembelajaran Semester (RPS) (Ristanto et al., 2024).

### **Threats**

#### **Persaingan yang Ketat**

Strava bersaing dengan berbagai aplikasi lainnya (Nur et al., 2024). Aplikasi kebugaran populer lainnya seperti Nike Run Club, Garmin Connect, Google Fit, dan Apple Health. Jika Strava tidak terus berinovasi, pengguna dapat beralih ke platform lain yang menawarkan fitur serupa dengan harga lebih kompetitif.

#### **Privasi dan Keamanan Data**

Strava mencatat lokasi pengguna secara real-time, yang dapat menjadi risiko privasi jika tidak dikelola dengan baik. Data pribadi pengguna berpotensi disalahgunakan jika tidak ada pengaturan privasi yang memadai (Nur et al., 2024). Penggunaan Strava ternyata memiliki banyak manfaat dengan berbagai persaingan dari aplikasi kebugaran lainnya. Strava bukan hanya sekadar aplikasi pelacakan olahraga, tetapi juga sebuah platform inovatif yang dirancang untuk mendorong gaya hidup sehat secara berkelanjutan. Dengan berbagai fitur unggulan, Strava tidak hanya berfungsi sebagai alat pemantau aktivitas fisik, tetapi juga membantu penggunanya mencapai tujuan kebugaran secara sistematis dan terukur. Didukung oleh teknologi pelacakan yang akurat, komunitas yang interaktif, serta kemampuan untuk merencanakan, mengukur, dan mengevaluasi hasil latihan secara efektif sehingga Strava telah menjadi bagian penting dalam perjalanan kebugaran banyak orang (Nur et al., 2024).

Dengan memanfaatkan fitur sosial, Strava menciptakan lingkungan yang kolaboratif dan mendukung, yang membantu pengguna merasa lebih terhubung dan termotivasi untuk tetap aktif berolahraga dalam menjaga kebugarannya (Aryatama et al., 2024). Menurut (Siddik et al., 2024) aplikasi olahraga digital, seperti Strava, Nike Training Club, MyFitnessPal, dan Fitbit, memiliki dampak yang signifikan terhadap keterlibatan generasi muda dalam aktivitas fisik. Generasi muda memanfaatkan aplikasi ini juga menjadi cenderung lebih sadar akan perkembangan fisik mereka dan termotivasi untuk meningkatkan performa. Dukungan sosial dari teman, keluarga, serta komunitas daring menjadi faktor utama yang mendorong mereka untuk lebih aktif secara fisik (Siddik et al., 2024).

Hasil penelitian (Aryatama et al., 2024) menunjukkan bahwa 57,5% responden melaporkan dampak “sangat tinggi” dan 42,5% melaporkan dampak “tinggi” terhadap kesehatan dan motivasi mereka. Hal ini menunjukkan bahwa Strava bukan hanya sekadar alat pelacakan aktivitas fisik, tetapi juga sebuah platform yang mendukung beragam kegiatan olahraga. Selain itu, keterlibatan berbagai profesi dalam penggunaan aplikasi ini mengindikasikan bahwa Strava memiliki daya tarik yang luas, mencakup berbagai latar belakang pekerjaan. Hasil penelitian Putrawan (2024) menunjukkan Penelitian ini menyimpulkan bahwa mayoritas responden di Kota Makassar menggunakan aplikasi kesehatan berbasis structural gamification untuk meningkatkan kesehatannya. Faktor seperti efektivitas pada fitur dan elemen dari aplikasi tersebut memengaruhi penggunaannya. Selain itu, Strava juga bisa digunakan dalam dunia pendidikan di sekolah. Siswa bisa memanfaatkan Strava

untuk mencatat seluruh aktivitas olahraga yang dilakukan, mulai dari jumlah, waktu dan jarak yang ditempuh selama aktivitas fisik (Ristanto et al., 2024).

Aplikasi strava ini sangat cocok untuk pengguna yang aktif dalam olahraga seperti lari, bersepeda, dan juga aktivitas kebugaran lainnya, karena aplikasi strava ini mampu melacak jarak, rute, elevasi, kecepatan dan masih banyak lagi (Utomo & Sulhatun, 2024). Penggunaan Strava tidak hanya bermanfaat bagi kebugaran fisik, tetapi juga berkontribusi positif terhadap kesehatan mental. Banyak pengguna menyatakan bahwa kebiasaan berlari yang dipantau melalui Strava membantu mengurangi stres, memperbaiki suasana hati, dan meningkatkan kebugaran secara keseluruhan.

Aktivitas fisik seperti berlari diketahui berdampak baik pada kesehatan mental, dan dengan Strava yang mendorong konsistensi dalam berolahraga, banyak pengguna merasa lebih termotivasi serta bahagia dalam menjalani aktivitas sehari-hari (Nur et al., 2024). Akan tetapi, dibalik dengan banyak manfaat yang ditimbulkan, ternyata motivasi pengguna Strava sering dipengaruhi oleh pengakuan sosial yang diperoleh dari aplikasi tersebut (Aryatama et al., 2024). Karakteristik yang muncul, misalnya pada generasi Z adalah memiliki sifat *narsistik* dan menyukai popularitas di media sosial, yang diukur melalui jumlah like dan pengikut. Hal ini membuat mereka cenderung mencari pengakuan di dunia digital, sehingga beberapa di antaranya rela melakukan berbagai cara, termasuk tindakan tidak etis seperti penipuan, demi mendapatkan perhatian dan popularitas (Rizky, 2024). Fenomena joki Strava mencerminkan keinginan seseorang untuk mendapatkan pengakuan di media sosial dengan cara yang tidak sesuai dengan kenyataan. Dalam praktik ini, seseorang membayar orang lain untuk berolahraga menggunakan aplikasi Strava, sehingga data seperti jumlah kalori yang terbakar dan indikator kesehatan lainnya tercatat atas namanya. Hasil tersebut kemudian diunggah ke media sosial seolah-olah dia sendiri yang melakukan aktivitas tersebut (Rizky, 2024).

Menurut Couture, (2021) terdapat variabel tertentu yang memiliki peran mempengaruhi penafsiran mereka tentang motivasi penggunaan Strava, yaitu rasa tidak aman dan ekspektasi pribadi seseorang yang akhirnya merasa rendah diri akan pencapaiannya di Strava sehingga membuat dirinya merasa tidak bahagia. Selain itu, timbulnya perasaan validasi dari pengguna lain juga akan berdampak tidak baik sehingga munculnya *narsisme* (Couture, 2021). Selain itu, penelitian oleh (Aryatama et al., 2024) dalam "Pengaruh Aplikasi Strava Terhadap Kesehatan dan Motivasi Komunitas Lari di Kota Metro" menunjukkan bahwa Strava memiliki dampak signifikan terhadap kesehatan fisik dan mental pengguna, serta meningkatkan motivasi mereka untuk berolahraga secara rutin. Studi ini menekankan pentingnya fitur sosial dalam aplikasi kebugaran digital dalam mendorong gaya hidup aktif. Di sisi lain, penelitian oleh (Nasya, M. A.) menunjukkan bahwa penggunaan media sosial dapat membawa tantangan dan dampak negatif bagi Generasi Z, seperti tekanan sosial dan perbandingan diri yang berlebihan. Hal ini dapat mempengaruhi kesehatan mental dan kesejahteraan individu, terutama ketika mereka terlalu fokus pada pencapaian yang ditampilkan di platform digital. Fenomena ini menunjukkan bagaimana dunia digital membuka peluang ekonomi baru yang tidak selalu selaras dengan prinsip etika dan moral. Meskipun layanan seperti joki Strava dapat memberikan keuntungan finansial bagi penyediannya, dampak sosial dan moral yang ditimbulkan cenderung lebih besar (Wahyu et al., n.d.).

Beberapa pengguna mengaku lebih mengandalkan data dibandingkan mendengarkan respon tubuh mereka, bahkan hingga melakukan aktivitas yang dapat membahayakan kesehatan demi mencapai target yang telah ditetapkan. Akibatnya, mereka bisa menjadi terlalu bergantung pada data dan banyak pengguna mengaku merasa frustrasi, marah, serta kecewa ketika melihat data yang tidak sesuai harapan atau menunjukkan hasil yang menurun (Marenne, 2023). Strava seharusnya menjadi cara dalam aktivitas fisik dan sosial sehingga orang tetap terhubung, terhibur serta termotivasi dalam latihan fisik mereka (Couture, 2021).

## KESIMPULAN

Aplikasi Strava memiliki manfaat signifikan dalam meningkatkan kebugaran fisik dan motivasi pengguna melalui fitur pelacakan aktivitas dan komunitas daring. Strava membantu pengguna memantau kemajuan latihan secara real-time dan menciptakan lingkungan yang mendorong konsistensi dalam berolahraga. Selain itu, aplikasi ini juga memiliki potensi dalam dunia pendidikan dan integrasi dengan layanan kesehatan. Namun, Strava memiliki beberapa keterbatasan, seperti ketergantungan pada koneksi internet, fitur premium berbayar, serta tantangan privasi data. Meskipun menghadapi persaingan ketat dengan aplikasi serupa, Strava tetap menjadi pilihan populer dalam mendukung gaya hidup sehat.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada pembimbing dan institusi atas dukungan serta bantuan yang telah diberikan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Afrianto, F., Roychansyah, M. S., & Herwangi, Y. (2023). *Exploring the Relationship Between Green View Index and Running Activity: a Case Study of Yogyakarta and Singapore Using Strava and Google Street View Data*. *Jurnal Pengembangan Kota*, 11(1), 58–70. <https://doi.org/10.14710/jpk.11.1.58-70>
- Aryatama, B., Hufadz, M. I., Ramadhani, A., Tarigan, B. S., & Nabillah, A. A. (2024). Pengaruh Aplikasi Strava Terhadap Kesehatan dan Motivasi Komunitas Lari di Kota Metro. *Jurnal Performa Olahraga*, 9(2), 66–71. <https://doi.org/10.24036/jpo673019>
- Couture, J. (2021). Reflections from the ‘Strava-sphere’: Kudos, community, and (self-)surveillance on a social network for athletes. *Qualitative Research in Sport, Exercise and Health*, 13(1), 184–200. <https://doi.org/10.1080/2159676X.2020.1836514>
- Dewi, A. O. P. (2020). Big Data di Perpustakaan dengan Memanfaatkan Data Mining. *Anuva: Jurnal Kajian Budaya, Perpustakaan, Dan Informasi*, 4(2), 223–230. <https://doi.org/10.14710/anuva.4.2.223-230>
- Duclos, M. (2021). The health benefits of physical activity. *Revue de l’Infirmiere*, 70(275), 16–19. <https://doi.org/10.1016/j.revinf.2021.08.006>
- Edi Santoso, R., Prawiyogi, A. G., Rahardja, U., Oganda, F. P., & Khofifah, N. (2022). Penggunaan dan Manfaat Big Data dalam Konten Digital. *ADI Bisnis Digital Interdisiplin Jurnal*, 3(2), 88–91. <https://doi.org/10.34306/abdi.v3i2.836>
- Helm, M., Moore, A., & Johnson, S. (2019). Accuracy of fitness trackers in measuring heart rate during physical activity. *International Journal of Fitness and Health*, 22(3), 223–230. <https://doi.org/10.1016/j.ijof.2019.06.013>
- Marenne, R. (2023). What are the negative impacts of the quantification of the users’ bodies during their physical activity through the use of fitness trackers? *Matheo LIEGE Universite Library*.
- Munawar. (2023). *Big Data Analytics*.
- Nasya, M. A. (n.d.). Pengaruh Social Media Overload, Self-Control, dan Jam Kerja Terhadap Job Performance Generasi Z yang Melakukan Cyberloafing. *Bachelor’s Thesis, Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta*.
- Nur, A., Jidan, M., Zidane, J. C., Aulia, K. I., & Nursamawati. (2024). Analisis Peranan Aplikasi Strava Terhadap Kegiatan Olahraga Lari Pagi. 4(11), 1–15.
- Ristanto, K. O., Bakti, A. P., & Nugraha, T. A. (2024). *Utilization of the Strava Application*

- for Reading and Fitness Literacy for Unesa Students. 06002, 1–9.*
- Rizky, F. U. (2024). *Kompetensi Dai Profesional Untuk Berdakwah Di Kalangan Generasi Z. 2(2), 339–360.* <https://doi.org/10.55372/tanzhim.v2i2.31>
- Rusmiatmoko, D., Nursanty, E., & Krismawanti, K. (2023). Digital Tourist Gaze Dan Virtual Race : Upaya Membangun Kemampuan Bersaing Kota Di Era New Normal. *ALUR : Jurnal Arsitektur, 6(1), 1–12.* <https://doi.org/10.54367/alur.v6i1.2353>
- Siddik, F., Putri, N. A., Purba, N. H., Adhelia, P., Damanik, B., Simbolon, R., & Salsabila, S. (2024). *Pengaruh Media Sosial Dan Aplikasi Olahraga Digital The Influence Of Social Media And Digital Sports Applications On The Exercise Habits Of The Younger. 3279–3284.*
- Solihin, O., Sos, S., Kom, M. I., Abdullah, A. Z., & SIP, M. S. (2023). No Title. *Prenada Media, Komunikasi Kesehatan Era Digital: Teori dan Praktik.*
- Strava. (2021). No Title. *Strava: Activity tracker.* <https://doi.org/https://www.strava.com>
- Utomo, M. F., & Sulhatun. (2024). Eksplorasi Peran Smartwatch Android berbasis IoT dalam Bidang Kesehatan. *Jurnal Sains Dan Teknologi 4.0 (JST 4.0), 1(2), 15–23.* <https://jurnal.komputasi.org/index.php/jst/article/view/23>
- Wahyu, A. R. M., Anwar, W. A., & Irawan, H. (n.d.). *Unveiling the Phenomenon of Strava Jokers : The Ethics of Digital Lifestyle in the Spotlight of Islamic Economics and Maqashid Shariah.*
- Widiastuti, I, A. E. (2023). Analisis Kadar Malondialdehyde (MDA), Superoxide Dismutase (SOD) dan *Transforming Growth Factor Beta-1 (TGF-Beta1)* Pada Pesepeda di Komunitas Sepeda Kota Mataram Nusa Tenggara Barat. *Doctoral Dissertation, Universitas Hasanuddin.*