

Analisis Penggunaan ChatGPT sebagai Sumber Informasi terhadap Literasi Kebugaran

Indah Permata Sari

Jurusan Public Relations, Fakultas Ilmu komunikasi, LSPR Communication & Business Institute,
Indonesia

Email: indahprmtass@gmail.com

Abstract

The rapid development of artificial intelligence, particularly ChatGPT, has created new opportunities for delivering health and fitness information. However, empirical evidence regarding its use as a fitness information source and its relationship with fitness literacy remains limited. This study aimed to analyze the associations between the frequency of ChatGPT use, information-seeking purposes, perceived usefulness of ChatGPT, and fitness literacy. The study employed a cross-sectional design with a sample of 55 respondents, consisting of members who engaged in fitness activities using a personal trainer at a location in South Tangerang. Data were collected using structured questionnaires and analyzed using descriptive and inferential statistics, including correlation tests. The results demonstrated significant positive relationships between the frequency of ChatGPT use and fitness literacy ($p < 0.001$), information-seeking purposes and fitness literacy ($p < 0.001$), and perceived usefulness of ChatGPT and fitness literacy ($p < 0.001$), with perceived usefulness showing the strongest association. These findings indicate that more frequent use of ChatGPT, more practical information-seeking purposes, and higher perceived usefulness are associated with higher levels of fitness literacy. In conclusion, ChatGPT has the potential to serve as an effective supportive information source for enhancing fitness literacy among physically active adults.

Keywords: ChatGPT, Artificial Intelligence, Fitness Literacy, Digital Health Literacy, Physical Activity.

Abstrak

Perkembangan kecerdasan buatan, khususnya ChatGPT, membuka peluang baru dalam penyediaan informasi kesehatan dan kebugaran. Namun, pemanfaatannya sebagai sumber informasi kebugaran dan hubungannya dengan literasi kebugaran masih memerlukan kajian empiris. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan frekuensi penggunaan ChatGPT, tujuan pencarian informasi, dan persepsi manfaat ChatGPT dengan literasi kebugaran. Penelitian menggunakan desain potong lintang dengan sampel sebanyak 55 responden yang merupakan anggota yang melakukan aktivitas kebugaran menggunakan personal trainer di lokasi Tangerang Selatan. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner terstruktur dan dianalisis secara deskriptif serta inferensial menggunakan uji korelasi. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara frekuensi penggunaan ChatGPT dan literasi kebugaran ($p < 0,001$), antara tujuan pencarian informasi dan literasi kebugaran ($p < 0,001$), serta antara persepsi manfaat ChatGPT dan literasi kebugaran ($p < 0,001$). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin sering ChatGPT digunakan, semakin aplikatif tujuan pencarian informasi, dan semakin positif persepsi manfaatnya, maka semakin baik tingkat literasi kebugaran responden. Penelitian ini menyimpulkan bahwa ChatGPT berpotensi menjadi sumber informasi pendukung yang efektif dalam meningkatkan literasi kebugaran pada individu dewasa yang aktif berolahraga.

Kata Kunci: Chatgpt, Kecerdasan Buatan, Literasi Kebugaran, Literasi Kesehatan Digital, Aktivitas Fisik.

1. PENDAHULUAN

Perkembangan artificial intelligence (AI), khususnya AI generatif seperti ChatGPT, tidak hanya mengubah cara individu mengakses informasi kesehatan, tetapi juga memicu disrupti pada model bisnis di industri jasa kebugaran. Industri kebugaran yang selama ini

didominasi oleh layanan tatap muka seperti personal training di pusat kebugaran kini menghadapi perubahan struktur layanan akibat kehadiran teknologi berbasis AI yang mampu memberikan rekomendasi latihan, panduan nutrisi, serta monitoring berbasis data secara instan dan berbiaya relatif rendah. Transformasi ini menempatkan ChatGPT bukan sekadar sebagai sumber informasi kesehatan digital, tetapi sebagai inovasi teknologi yang berpotensi menggeser value proposition dalam ekosistem bisnis kebugaran.

Secara tradisional, model bisnis personal training bertumpu pada interaksi langsung antara pelatih dan klien, dengan nilai utama terletak pada personalisasi program latihan, supervisi teknik, serta motivasi interpersonal. Namun, kemunculan AI generatif memungkinkan personalisasi berbasis algoritma, di mana pengguna dapat memperoleh rancangan program latihan, estimasi kebutuhan kalori, hingga penyesuaian intensitas latihan tanpa keterlibatan langsung tenaga profesional. Kondisi ini menciptakan model hybrid berbasis data, di mana layanan kebugaran tidak lagi sepenuhnya bergantung pada interaksi fisik, tetapi terintegrasi dengan platform digital dan AI sebagai co-service provider.

Dari perspektif manajemen inovasi, fenomena ini mencerminkan bentuk technological disruption yang berpotensi mengubah struktur biaya, pola konsumsi layanan, serta strategi diferensiasi dalam industri kebugaran. Pusat kebugaran dan pelatih personal dihadapkan pada tantangan untuk mengintegrasikan teknologi AI dalam layanan mereka, atau berisiko kehilangan segmen pasar yang lebih memilih solusi digital yang fleksibel dan ekonomis. Dengan demikian, pemanfaatan ChatGPT dalam konteks kebugaran tidak hanya relevan secara kesehatan, tetapi juga strategis dalam kerangka manajemen teknologi dan model bisnis.

Dalam menganalisis penerimaan teknologi ini, Technology Acceptance Model (TAM) yang dikembangkan oleh Davis (1989) memberikan kerangka teoritis yang relevan. TAM menjelaskan bahwa penerimaan suatu teknologi dipengaruhi oleh dua konstruk utama, yaitu perceived usefulness (persepsi kegunaan) dan perceived ease of use (persepsi kemudahan penggunaan). Dalam konteks ChatGPT pada layanan kebugaran, perceived usefulness dapat tercermin dari sejauh mana pengguna menilai AI mampu membantu mereka menyusun program latihan yang efektif, meningkatkan pemahaman kebugaran, atau menghemat biaya personal training. Sementara itu, perceived ease of use berkaitan dengan kemudahan interaksi berbasis percakapan (conversational interface) yang intuitif dan responsif.

Selain TAM, Unified Theory of Acceptance and Use of Technology (UTAUT) yang dikembangkan oleh Venkatesh et al. (2003) memperluas analisis dengan memasukkan faktor performance expectancy, effort expectancy, social influence, dan facilitating conditions sebagai determinan niat dan perilaku penggunaan teknologi. Dalam konteks industri kebugaran, social influence dapat muncul melalui tren penggunaan AI di media sosial atau rekomendasi komunitas olahraga, sedangkan facilitating conditions mencakup ketersediaan perangkat digital, akses internet, serta literasi digital pengguna. Integrasi kerangka TAM dan UTAUT memungkinkan analisis yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi adopsi ChatGPT sebagai bagian dari layanan kebugaran.

Meskipun berbagai penelitian telah mengevaluasi kualitas informasi kesehatan yang dihasilkan oleh ChatGPT serta potensi peningkatan keterbacaan materi edukasi (Ayre et al., 2024; Swisher et al., 2024), sebagian besar studi masih berfokus pada aspek teknis dan kualitas konten. Penelitian mengenai dampaknya terhadap transformasi model bisnis jasa kebugaran serta implikasi manajerialnya masih terbatas. Selain itu, kajian empiris yang menghubungkan penggunaan ChatGPT dengan peningkatan literasi kebugaran pengguna dalam kerangka penerimaan teknologi juga belum banyak dilakukan.

Di sisi lain, literasi kebugaran yang mencakup kemampuan memahami prinsip latihan, menyusun program aktivitas fisik yang aman, serta mengevaluasi validitas informasi kebugaran menjadi kompetensi kunci dalam era digital. Dalam model layanan berbasis AI, literasi kebugaran tidak hanya berdampak pada kualitas keputusan individu, tetapi juga memengaruhi keberlanjutan model bisnis hybrid. Pengguna dengan literasi kebugaran yang baik cenderung mampu memanfaatkan AI secara optimal, sementara pengguna dengan literasi rendah berisiko salah menerapkan rekomendasi, yang pada akhirnya dapat memengaruhi persepsi nilai terhadap layanan berbasis AI.

Berdasarkan kondisi tersebut, terdapat gap manajerial dan empiris yang signifikan. Secara manajerial, belum banyak kajian yang menganalisis bagaimana ChatGPT sebagai teknologi disruptif memengaruhi transformasi model bisnis personal training dari layanan konvensional menuju model hybrid berbasis data. Secara empiris, penelitian yang mengintegrasikan perspektif literasi kebugaran dengan teori penerimaan teknologi dalam konteks penggunaan ChatGPT juga masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh penggunaan ChatGPT terhadap literasi kebugaran. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis pada kajian manajemen inovasi digital di industri kebugaran, serta memberikan implikasi praktis bagi pelaku usaha kebugaran dalam merancang strategi layanan hybrid yang adaptif, kompetitif, dan berbasis literasi pengguna.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan desain cross-sectional yang bertujuan menganalisis pengaruh penggunaan ChatGPT sebagai sumber informasi terhadap tingkat literasi kebugaran. Penelitian dilaksanakan di wilayah Tangerang Selatan pada bulan Oktober 2025. Pendekatan cross-sectional dipilih karena memungkinkan pengukuran simultan antara variabel penggunaan teknologi dan tingkat literasi kebugaran dalam satu periode waktu, yang relevan untuk menganalisis perilaku adopsi teknologi pada industri jasa kebugaran.

Populasi penelitian adalah anggota pusat kebugaran yang menggunakan jasa personal trainer. Berdasarkan data manajemen pusat kebugaran, jumlah anggota aktif yang memenuhi kriteria inklusi (berusia ≥ 18 tahun, aktif berolahraga minimal 3 kali per minggu, pernah menggunakan ChatGPT sebagai sumber informasi kebugaran, dan bersedia menandatangani informed consent) relatif terbatas. Dari populasi yang memenuhi kriteria tersebut, diperoleh 55 responden menggunakan teknik purposive sampling. Jumlah sampel ini dianggap memadai karena mencakup hampir seluruh anggota yang memenuhi kriteria spesifik penggunaan ChatGPT di lokasi penelitian (total sampling within criteria). Selain itu, untuk analisis korelasi dengan dua variabel utama, ukuran sampel > 50 responden masih memenuhi asumsi minimum uji parametrik dan memiliki kekuatan statistik yang memadai untuk mendeteksi korelasi sedang ($r \geq 0,30$) pada tingkat signifikansi 5%.

Karakteristik responden meliputi usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, pekerjaan, serta pengeluaran bulanan untuk jasa kebugaran. Mayoritas responden merupakan pekerja kantoran (pegawai swasta dan profesional) dengan pendapatan tetap dan komitmen pengeluaran rutin sebesar $\pm \text{Rp}3.000.000$ per bulan untuk layanan personal trainer. Karakteristik ini menunjukkan bahwa responden berada pada segmen pasar menengah-atas yang secara finansial mampu mengakses layanan kebugaran premium sekaligus memanfaatkan teknologi digital sebagai pelengkap layanan.

Variabel independen dalam penelitian ini adalah penggunaan ChatGPT sebagai sumber informasi kebugaran. Variabel ini diukur melalui tiga dimensi utama: (1) frekuensi penggunaan (4 item), (2) tujuan penggunaan seperti pencarian program latihan,

nutrisi, dan teknik gerakan (5 item), serta (3) persepsi manfaat (perceived usefulness) dan kemudahan penggunaan (perceived ease of use) yang diadaptasi dari konstruk Technology Acceptance Model/TAM (6 item).

Variabel dependen adalah literasi kebugaran yang terdiri dari tiga dimensi: (1) kemampuan memahami informasi kebugaran (6 item), (2) kemampuan mengevaluasi kredibilitas dan keamanan informasi (5 item), dan (3) kemampuan menerapkan informasi dalam aktivitas fisik sehari-hari (5 item). Seluruh item diukur menggunakan skala Likert 1–5 (1 = sangat tidak setuju hingga 5 = sangat setuju). Instrumen penelitian telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Berikut hasil uji validitas dan reabilitas tiap instrumen:

Tabel 1. Uji Validitas Kuisioner Variabel Frekuensi Penggunaan

Pertanyaan Ke-	r-hitung	r- tabel	Keterangan
1	0.70	0.266	Valid
2	0.85	0.266	Valid
3	0.75	0.266	Valid
4	0.76	0.266	Valid

Tabel 2. Uji Validitas Kuisioner Variabel Tujuan Pencarian Informasi

Pertanyaan Ke-	r-hitung	r- tabel	Keterangan
1	0.75	0.266	Valid
2	0.79	0.266	Valid
3	0.72	0.266	Valid
4	0.69	0.266	Valid
5	0.66	0.266	Valid
6	0.85	0.266	Valid

Tabel 3. Uji Validitas Kuisioner Variabel Persepsi Manfaat

Pertanyaan Ke-	r-hitung	r- tabel	Keterangan
1	0.74	0.266	Valid
2	0.72	0.266	Valid
3	0.79	0.266	Valid
4	0.81	0.266	Valid
5	0.74	0.266	Valid

Tabel 4. Uji Validitas Kuisioner Variabel Literasi Kebugaran

Pertanyaan Ke-	r-hitung	r- tabel	Keterangan
1	0.77	0.266	Valid
2	0.85	0.266	Valid
3	0.80	0.266	Valid
4	0.75	0.266	Valid
5	0.82	0.266	Valid
6	0.76	0.266	Valid
7	0.67	0.266	Valid
8	0.66	0.266	Valid
9	0.85	0.266	Valid
10	0.75	0.266	Valid
11	0.72	0.266	Valid
12	0.87	0.266	Valid
13	0.69	0.266	Valid
14	0.79	0.266	Valid
15	0.74	0.266	Valid
16	0.82	0.266	Valid

Tabel 5. Uji Reabilitas Kuisioner Variabel Frekuensi Penggunaan

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.763	4

Tabel 6. Uji Reabilitas Kuisioner Variabel Tujuan Pencarian Informasi

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.839	6

Tabel 7. Uji Reabilitas Kuisioner Variabel Persepsi Manfaat

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.817	5

Tabel 8. Uji Reabilitas Kuisioner Variabel Literasi Kebugaran

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.954	16

Analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak statistik melalui analisis univariat untuk menggambarkan karakteristik responden dan distribusi variabel, serta analisis bivariat untuk menguji hubungan antara penggunaan ChatGPT dan literasi kebugaran menggunakan uji korelasi Pearson. Penelitian ini telah sesuai dengan Komite Etik Penelitian Kesehatan, dan seluruh data responden dijamin kerahasiaannya.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 9. Karakteristik Responden

Variabel	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Usia (tahun)	18–25	16	29,1
	26–35	21	38,2
	>35	18	32,7
Jenis kelamin	Laki-laki	31	56,4
	Perempuan	24	43,6
Pendidikan	Menengah	19	34,5
	Tinggi	36	65,5
Frekuensi latihan fisik	<3 kali/minggu	21	38,2
	≥3 kali/minggu	34	61,8

Distribusi karakteristik responden dalam penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas berada pada rentang usia dewasa produktif (26–35 tahun), berjenis kelamin laki-laki, berpendidikan tinggi, serta memiliki frekuensi latihan fisik ≥ 3 kali per minggu. Karakteristik ini memiliki implikasi penting terhadap tingkat literasi kebugaran, karena usia dewasa awal hingga pertengahan merupakan fase di mana individu cenderung aktif mencari dan memanfaatkan informasi kesehatan untuk menunjang performa fisik dan kualitas hidup. Studi menunjukkan bahwa literasi kesehatan memiliki hubungan positif dengan partisipasi aktivitas fisik, di mana individu usia dewasa dengan literasi yang lebih baik cenderung lebih aktif secara fisik dan mampu menerapkan rekomendasi kesehatan berbasis bukti (Lim et al., 2021). Selain itu, kelompok usia ini umumnya memiliki akses digital yang lebih baik dan keterampilan kognitif yang mendukung pemanfaatan sumber informasi berbasis teknologi, termasuk kecerdasan buatan, dalam pengambilan keputusan terkait kebugaran (Kickbusch et al., 2021).

Berdasarkan jenis kelamin, dominasi responden laki-laki sejalan dengan temuan epidemiologis yang menunjukkan bahwa laki-laki secara umum melaporkan tingkat aktivitas fisik dan keterlibatan latihan kebugaran yang lebih tinggi dibandingkan perempuan. Perbedaan ini dipengaruhi oleh faktor sosial, motivasional, dan persepsi manfaat aktivitas fisik, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap variasi tingkat literasi kebugaran (Guthold et al., 2020). Penelitian sebelumnya juga mengindikasikan bahwa laki-laki lebih sering menggunakan teknologi digital untuk tujuan peningkatan performa fisik dan kebugaran, sementara perempuan cenderung lebih selektif dalam mengevaluasi kredibilitas sumber informasi kesehatan (Ozen, 2015).

Dari sisi pendidikan, sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan tinggi, yang secara konsisten dikaitkan dengan literasi kesehatan yang lebih baik. Pendidikan berperan penting dalam meningkatkan kemampuan individu untuk memahami, mengevaluasi, dan mengaplikasikan informasi kesehatan, termasuk informasi kebugaran yang diperoleh melalui media digital. Penelitian berbasis populasi menunjukkan bahwa individu dengan pendidikan tinggi memiliki probabilitas lebih besar untuk memenuhi rekomendasi aktivitas fisik dan menunjukkan perilaku hidup sehat yang berkelanjutan, dengan literasi kesehatan sebagai faktor mediasi utama (Friss et al, 2016). Selain itu, pendidikan tinggi berkorelasi dengan kemampuan berpikir kritis dalam menilai akurasi dan relevansi informasi kesehatan digital, yang sangat penting dalam penggunaan teknologi kecerdasan buatan sebagai sumber informasi (Zhao et al., 2024).

Frekuensi latihan fisik responden yang relatif tinggi mencerminkan tingkat kesadaran dan komitmen terhadap kebugaran. Bukti ilmiah menunjukkan bahwa literasi kesehatan yang baik berkontribusi pada peningkatan frekuensi dan konsistensi aktivitas fisik, karena individu mampu memahami manfaat latihan, risiko cedera, serta prinsip latihan yang aman dan efektif (Sørensen et al., 2021). Systematic review terbaru menegaskan bahwa literasi kesehatan dan literasi digital merupakan determinan penting perilaku aktivitas fisik, terutama dalam konteks penggunaan sumber informasi online dan aplikasi berbasis teknologi (Bauman et al., 2016).

Tabel 10. Distribusi Responden Berdasarkan Variabel Independen

Variabel	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Frekuensi Penggunaan ChatGPT		
Tinggi (≥ 1 kali/minggu)	19	34,5
Sedang (1–3 kali/bulan)	24	43,6
Rendah (jarang/tidak rutin)	12	21,8
Tujuan Pencarian Informasi		
Program latihan fisik	23	41,8
Gaya hidup aktif	17	30,9
Informasi kebugaran umum	15	27,3
Persepsi Manfaat ChatGPT		
Tinggi (sangat membantu)	21	38,2
Sedang (cukup membantu)	19	34,5
Rendah (kurang membantu)	15	27,3

Distribusi variabel independen menunjukkan bahwa sebagian besar responden menggunakan ChatGPT dengan frekuensi sedang (1–3 kali/bulan), diikuti oleh penggunaan tinggi (≥ 1 kali/minggu) dan penggunaan rendah. Pola ini mencerminkan bahwa ChatGPT telah dimanfaatkan sebagai sumber informasi kebugaran secara periodik, namun belum sepenuhnya menjadi rujukan utama harian bagi sebagian besar pengguna. Temuan ini sejalan dengan penelitian terkini yang menyatakan bahwa adopsi kecerdasan buatan dalam pencarian informasi kesehatan masih berada pada tahap transisi,

di mana pengguna memanfaatkan AI sebagai pelengkap, bukan pengganti total sumber informasi konvensional (Blease et al., 2019). Frekuensi penggunaan yang lebih tinggi dikaitkan dengan peningkatan paparan terhadap informasi kesehatan, yang berpotensi meningkatkan literasi kebugaran melalui proses pembelajaran berulang dan penguatan pengetahuan (Kickbusch et al., 2021).

Berdasarkan tujuan pencarian informasi, mayoritas responden menggunakan ChatGPT untuk mencari program latihan fisik, diikuti oleh informasi mengenai gaya hidup aktif dan kebugaran umum. Dominasi pencarian program latihan menunjukkan bahwa responden tidak hanya berorientasi pada pengetahuan teoritis, tetapi juga pada aplikasi praktis yang dapat langsung diterapkan dalam aktivitas kebugaran sehari-hari. Studi pada perilaku pencarian informasi kesehatan digital menunjukkan bahwa pencarian yang bersifat aplikatif, seperti panduan latihan dan rekomendasi aktivitas fisik, memiliki dampak yang lebih kuat terhadap perubahan perilaku dibandingkan pencarian informasi umum (Zhao et al., 2024). Hal ini mengindikasikan bahwa penggunaan ChatGPT untuk tujuan praktis berpotensi meningkatkan literasi kebugaran fungsional, yaitu kemampuan individu untuk menerjemahkan informasi menjadi tindakan nyata (Sørensen et al., 2015).

Persepsi manfaat ChatGPT sebagai sumber informasi kebugaran dalam penelitian ini tergolong positif, dengan mayoritas responden menilai ChatGPT sangat atau cukup membantu. Persepsi manfaat merupakan faktor kognitif penting yang memengaruhi penerimaan dan keberlanjutan penggunaan teknologi kesehatan digital. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa persepsi kegunaan (*perceived usefulness*) secara signifikan memengaruhi niat dan intensitas penggunaan teknologi berbasis AI dalam konteks kesehatan dan kebugaran (Nadarzynski et al., 2019). Individu yang memandang sumber informasi digital sebagai bermanfaat cenderung lebih percaya diri dalam mengadopsi rekomendasi yang diberikan, yang pada akhirnya dapat memperkuat literasi kebugaran dan perilaku hidup aktif.

Lebih lanjut, hubungan antara frekuensi penggunaan, tujuan pencarian, dan persepsi manfaat mencerminkan proses literasi kesehatan digital yang kompleks. Individu dengan persepsi manfaat tinggi cenderung menggunakan ChatGPT lebih sering dan untuk tujuan yang lebih spesifik, seperti penyusunan program latihan yang sesuai kebutuhan pribadi. Bukti empiris menunjukkan bahwa literasi digital dan literasi kesehatan saling berinteraksi dalam membentuk perilaku kesehatan, terutama dalam penggunaan teknologi berbasis kecerdasan buatan (Friss et al., 2016). Dalam konteks kebugaran, hal ini berarti bahwa semakin sering dan semakin bermakna penggunaan ChatGPT, semakin besar peluang individu untuk meningkatkan pemahaman, evaluasi, dan penerapan informasi kebugaran secara tepat.

Tabel 11. Uji Korelasi Pearson antara Variabel Independen dan Literasi Kebugaran

Variabel Independen	Literasi Kebugaran (r)	Sig. (2-tailed)
Frekuensi penggunaan ChatGPT	0,58	0,001*
Tujuan pencarian informasi	0,47	0,001*
Persepsi manfaat ChatGPT	0,67	0,001*

Hasil analisis korelasi menunjukkan bahwa frekuensi penggunaan ChatGPT memiliki hubungan positif dan signifikan dengan literasi kebugaran ($r = 0,58$; $p = 0,001$). Berdasarkan klasifikasi kekuatan korelasi, nilai r antara 0,40–0,60 termasuk kategori sedang/moderat, sehingga dapat diinterpretasikan bahwa semakin sering responden menggunakan ChatGPT, semakin baik literasi kebugarannya pada tingkat hubungan yang cukup kuat namun tidak dominan. Artinya, frekuensi penggunaan berkontribusi terhadap peningkatan pemahaman dan kemampuan evaluatif responden, tetapi bukan satu-satunya faktor penentu. Temuan ini sejalan dengan teori literasi kesehatan digital yang

menyatakan bahwa paparan informasi yang berulang melalui media digital dapat memperkuat pemahaman dan kemampuan aplikasi informasi (Sørensen et al., 2015; Kickbusch et al., 2021). Dalam konteks AI, interaksi yang rutin memungkinkan proses pembelajaran yang lebih adaptif dan personal (Zhao et al., 2024). Namun demikian, karena desain penelitian ini bersifat cross-sectional, hubungan ini bersifat asosiatif, bukan kausal. Tidak dapat dipastikan apakah penggunaan ChatGPT meningkatkan literasi kebugaran, atau individu dengan literasi tinggi memang lebih terdorong untuk menggunakan ChatGPT secara lebih intensif.

Variabel tujuan pencarian informasi menunjukkan hubungan positif dengan literasi kebugaran ($r = 0,47$; $p = 0,001$). Nilai ini termasuk kategori korelasi sedang/moderat, tetapi lebih rendah dibandingkan frekuensi penggunaan. Hal ini menunjukkan bahwa orientasi penggunaan yang lebih spesifik—seperti pencarian program latihan atau panduan gaya hidup aktif—berkaitan dengan literasi kebugaran yang lebih baik, meskipun kontribusinya tidak sekuat persepsi manfaat. Temuan ini mendukung literatur yang menyatakan bahwa pencarian informasi berbasis kebutuhan praktis (problem-oriented searching) lebih efektif dalam meningkatkan literasi fungsional dibandingkan pencarian umum (Bauman et al., 2016). Dengan kata lain, kualitas dan arah penggunaan lebih penting dibanding sekadar akses.

Persepsi manfaat (perceived usefulness) menunjukkan korelasi paling tinggi dengan literasi kebugaran ($r = 0,67$; $p < 0,001$). Berdasarkan klasifikasi statistik, nilai $r > 0,60$ termasuk kategori kuat, sehingga dapat disimpulkan bahwa persepsi kegunaan memiliki kontribusi paling dominan dibandingkan variabel lainnya. Secara teoritis, temuan ini konsisten dengan Technology Acceptance Model (TAM) yang menempatkan perceived usefulness sebagai determinan utama dalam penerimaan dan penggunaan teknologi. Dari perspektif manajemen, hasil ini mengindikasikan bahwa nilai guna (value perception) lebih menentukan dibandingkan intensitas penggunaan semata. Artinya, bukan seberapa sering individu menggunakan ChatGPT yang paling penting, tetapi sejauh mana mereka merasa teknologi tersebut benar-benar membantu dan relevan dengan kebutuhan kebugaran mereka. Persepsi manfaat yang tinggi mendorong keterlibatan kognitif yang lebih mendalam, meningkatkan motivasi untuk mengevaluasi informasi secara kritis, serta memperbesar kemungkinan penerapan dalam praktik sehari-hari (Nadarzynski et al., 2019; Blease et al., 2019).

Konteks penelitian ini yang melibatkan responden pengguna personal trainer memberikan dimensi interpretasi tambahan. Personal trainer merupakan sumber informasi otoritatif dan konvensional dalam industri kebugaran. Keberadaan mereka berpotensi memengaruhi bagaimana responden menggunakan ChatGPT. Ada kemungkinan bahwa ChatGPT digunakan sebagai alat pelengkap (complementary tool) untuk memperkaya informasi yang diperoleh dari personal trainer, atau sebagai sarana verifikasi terhadap program latihan yang diberikan. Dalam hal ini, ChatGPT tidak menggantikan peran personal trainer, tetapi berfungsi sebagai sumber informasi tambahan yang memperkuat literasi klien. Interaksi ini menunjukkan potensi model layanan hybrid, di mana AI dan personal trainer bekerja secara sinergis dalam mendukung pembelajaran dan keterlibatan klien.

Secara strategis, temuan bahwa perceived usefulness memiliki korelasi tertinggi ($r = 0,67$) memiliki implikasi penting bagi industri jasa kebugaran. Bagi pengelola gym dan personal trainer, integrasi teknologi berbasis AI seperti ChatGPT dapat meningkatkan efisiensi operasional misalnya dalam penyusunan program latihan awal, edukasi nutrisi dasar, atau penyediaan materi edukatif yang dipersonalisasi sehingga waktu tatap muka dapat difokuskan pada supervisi teknik dan motivasi klien. Selain itu, pemanfaatan AI sebagai alat pendukung dapat meningkatkan kepuasan pelanggan karena klien

memperoleh akses informasi yang cepat dan fleksibel di luar sesi latihan. Model ini mencerminkan transformasi dari layanan personal training tradisional menjadi model hybrid berbasis data dan teknologi.

Namun demikian, perlu ditekankan kembali bahwa karena desain penelitian bersifat cross-sectional, hubungan yang ditemukan tidak dapat ditafsirkan sebagai sebab-akibat. Studi longitudinal atau eksperimental diperlukan untuk memastikan apakah penggunaan ChatGPT benar-benar meningkatkan literasi kebugaran dari waktu ke waktu. Selain itu, penelitian lanjutan juga perlu mengeksplorasi bagaimana integrasi formal antara personal trainer dan teknologi AI dapat dirancang secara strategis untuk menciptakan nilai tambah bagi industri kebugaran.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa literasi kebugaran dalam era digital tidak hanya ditentukan oleh akses terhadap teknologi, tetapi terutama oleh persepsi nilai dan relevansi teknologi tersebut bagi pengguna. Dalam konteks manajemen inovasi, keberhasilan integrasi AI di industri kebugaran sangat bergantung pada bagaimana teknologi tersebut mampu menciptakan value proposition yang jelas dan dirasakan langsung oleh pelanggan.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa ChatGPT berperan sebagai sumber informasi digital yang berasosiasi positif dengan literasi kebugaran pada responden dewasa aktif yang berlatih menggunakan personal trainer di wilayah Tangerang Selatan. Seluruh variabel yang diteliti yakni frekuensi penggunaan, tujuan pencarian informasi, dan persepsi manfaat, memiliki hubungan yang signifikan dengan literasi kebugaran. Namun, kekuatan korelasi menunjukkan variasi tingkat hubungan. Frekuensi penggunaan ($r = 0,58$) termasuk dalam kategori sedang–kuat, tujuan pencarian informasi ($r = 0,47$) berada pada kategori sedang/moderat, sedangkan persepsi manfaat ($r = 0,67$) tergolong kuat dan menjadi variabel dengan hubungan paling dominan. Klasifikasi ini menegaskan bahwa meskipun semua variabel berperan, persepsi terhadap nilai guna teknologi memiliki kontribusi yang paling besar dalam meningkatkan kemampuan memahami, mengevaluasi, dan menerapkan informasi kebugaran.

Temuan bahwa persepsi manfaat memiliki nilai korelasi tertinggi ($r = 0,67$) menunjukkan bahwa dalam konteks manajerial, nilai guna (value) lebih menentukan keterlibatan dan keberlanjutan penggunaan dibandingkan sekadar intensitas penggunaan. Individu yang memandang ChatGPT sebagai alat yang benar-benar membantu misalnya dalam menyusun program latihan, memahami teknik yang benar, atau merencanakan gaya hidup aktif cenderung lebih termotivasi untuk memanfaatkan informasi tersebut secara aplikatif. Dengan demikian, literasi kebugaran tidak hanya dipengaruhi oleh seberapa sering teknologi digunakan, tetapi terutama oleh seberapa relevan dan bermanfaat informasi tersebut dirasakan oleh pengguna.

Meskipun seluruh hubungan bersifat signifikan secara statistik, perlu ditegaskan bahwa desain penelitian cross-sectional hanya menunjukkan adanya asosiasi, bukan hubungan sebab-akibat. Tidak dapat dipastikan apakah penggunaan dan persepsi manfaat ChatGPT meningkatkan literasi kebugaran, atau justru individu dengan literasi kebugaran yang lebih tinggi lebih mampu menilai manfaat teknologi dan menggunakannya secara lebih intensif. Oleh karena itu, interpretasi hasil harus dilakukan secara hati-hati dan tidak disimpulkan sebagai hubungan kausal.

Konteks responden yang seluruhnya menggunakan personal trainer juga menjadi faktor penting dalam memahami temuan ini. Kehadiran personal trainer sebagai sumber informasi profesional memungkinkan penggunaan ChatGPT bersifat komplementer, bukan pengganti. Responden kemungkinan menggunakan ChatGPT untuk

memverifikasi, memperjelas, atau memperdalam informasi yang telah diberikan oleh personal trainer. Pola ini menunjukkan adanya integrasi antara sumber informasi konvensional dan digital, yang berpotensi memperkuat proses pembelajaran dan meningkatkan literasi kebugaran secara lebih komprehensif, selama tetap berada dalam pengawasan profesional untuk menjaga keamanan latihan.

Secara strategis, hasil penelitian ini memiliki implikasi penting bagi industri kebugaran. Pengelola gym dan personal trainer dapat mengintegrasikan ChatGPT sebagai alat pendukung layanan, misalnya untuk menyediakan materi edukasi tambahan, menjelaskan konsep dasar sebelum sesi latihan, atau membantu klien memahami prinsip nutrisi dan pemulihan secara mandiri. Integrasi ini berpotensi meningkatkan efisiensi operasional serta kepuasan pelanggan melalui akses informasi yang cepat dan personal. Namun demikian, perusahaan penyedia layanan kebugaran juga perlu mengedukasi konsumen mengenai pentingnya memverifikasi informasi dari AI sebelum diterapkan, guna menjaga standar keselamatan dan kualitas layanan. Di sisi lain, bagi pengembang model AI, temuan bahwa persepsi manfaat merupakan faktor terkuat mengindikasikan perlunya peningkatan pada aspek kegunaan praktis, akurasi, dan relevansi konten berbasis kebutuhan pengguna kebugaran.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini berlaku khusus pada populasi dewasa aktif yang memiliki akses terhadap personal trainer dan tingkat literasi digital yang memadai, sehingga generalisasi ke populasi lain perlu dilakukan secara hati-hati. Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal atau eksperimental dengan sampel yang lebih luas untuk menguji hubungan kausal serta mengevaluasi dampak jangka panjang penggunaan kecerdasan buatan terhadap perilaku kebugaran dan kesehatan secara menyeluruh.

DAFTAR PUSTAKA

- Abeo, A. N. A., Armstrong, S., Scriney, M., & Goss, H. (2025). Artificial intelligence techniques and health literacy: A systematic review. *Mayo Clinic Proceedings: Digital Health*, 3(4), 100269. <https://doi.org/10.1016/j.mcpdig.2025.100269>
- Alam, Z., Abdullahi, A. S., Alnuaimi, S. N. S., Al Shaka, H. A., Alderei, S. S. S., Alhemeiri, A. A. A., Khorzom, H., Almaskari, H. J. M., Almaamari, K. A., Al Seiri, K., Al Saadi, M., Al Shamsi, N., Al Zaabi, O., Altamimi, S., & Rahma, A. T. (2025). eHealth literacy and attitudes towards use of artificial intelligence among university students in the United Arab Emirates: A cross-sectional study. *Frontiers in Digital Health*, 7, 1574263. <https://doi.org/10.3389/fdgth.2025.1574263>
- Ayre, J., Mac O., McCaffery, K., McKay, B. R., Liu, M., Shi, Y., Rezwan, A., & Dunn, A. G. (2024). New frontiers in health literacy: Using ChatGPT to simplify health information for people in the community. *Journal of General Internal Medicine*, 39(4), 573–577. <https://doi.org/10.1007/s11606-023-08469-w>
- Bauman, A., Merom, D., Bull, F. C., Buchner, D. M., & Fiatarone Singh, M. A. (2016). Updating the evidence for physical activity: Summative reviews of the epidemiological evidence, prevalence, and interventions to promote “active aging.” *The Gerontologist*, 56(Suppl 2), S268–S280. <https://doi.org/10.1093/geront/gnw031>
- Blease, C., Kaptchuk, T. J., Bernstein, M. H., Mandl, K. D., Halamka, J. D., & DesRoches, C. M. (2019). Artificial intelligence and the future of primary care: Exploratory qualitative study of UK general practitioners’ views. *Journal of Medical Internet Research*, 21(3), e12802. <https://doi.org/10.2196/12802>
- Demirtaş Özyılmaz, Z. (2025). Evaluating the readability of ChatGPT-generated responses on travel health risks. *International Maritime Health*. Advance online publication. <https://doi.org/10.5603/imh.104400>

- Friis, K., Lasgaard, M., Rowlands, G., Osborne, R. H., & Maindal, H. T. (2016). Health literacy mediates the relationship between educational attainment and health behavior: A Danish population-based study. *Journal of Health Communication*, 21(Suppl 2), 54–60. <https://doi.org/10.1080/10810730.2016.1201175>
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2020). Global trends in insufficient physical activity among adolescents: A pooled analysis of 298 population-based surveys with 1.6 million participants. *The Lancet Child & Adolescent Health*, 4(1), 23–35. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(19\)30323-2](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(19)30323-2)
- Kickbusch, I., Piselli, D., Agrawal, A., Balicer, R., Banner, O., Adelhardt, M., Capobianco, E., Fabian, C., Gill, A. S., Lupton, D., Medhora, R. P., Ndili, N., Ryś, A., Sambuli, N., Settle, D., Swaminathan, S., Morales, J. V., Wolpert, M., Wyckoff, A. W., & Xue, L. (2021). The Lancet and Financial Times Commission on governing health futures 2030: Growing up in a digital world. *The Lancet*, 398(10312), 1727–1776. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(21\)01824-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(21)01824-9)
- Li, H., Yang, Z., & Li, J. (2025). The impact of digital literacy on individual health: A perspective based on fitness exercise. *Frontiers in Public Health*, 13, 1625235. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1625235>
- Lim, M. L., van Schooten, K. S., Radford, K. A., & Delbaere, K. (2021). Association between health literacy and physical activity in older people: A systematic review and meta-analysis. *Health Promotion International*, 36(5), 1482–1497. <https://doi.org/10.1093/heapro/daaa072>
- Nadarzynski, T., Miles, O., Cowie, A., & Ridge, D. (2019). Acceptability of artificial intelligence (AI)-led chatbot services in healthcare: A mixed-methods study. *Digital Health*, 5, 2055207619871808. <https://doi.org/10.1177/2055207619871808>
- Okan, O., Messer, M., Levin-Zamir, D., Paakkari, L., & Sørensen, K. (2023). Health literacy as a social vaccine in the COVID-19 pandemic. *Health Promotion International*, 38(4), daab197. <https://doi.org/10.1093/heapro/daab197>
- Ozen, H. (2021). Gender difference in eHealth literacy: Empirical evidence from Turkey. *International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences*, 11(4), 1–12. <https://doi.org/10.6007/IJARBS/v11-i4/9769>
- Sørensen, K., Pelikan, J. M., Röthlin, F., Ganahl, K., Slonska, Z., Doyle, G., Fullam, J., Kondilis, B., Agraftiotis, D., Ueters, E., Falcon, M., Mensing, M., Tchamov, K., van den Broucke, S., & Brand, H. (2015). Health literacy in Europe: Comparative results of the European health literacy survey (HLS-EU). *European Journal of Public Health*, 25(6), 1053–1058. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckv043>
- Swisher, A. R., Wu, A. W., Liu, G. C., Lee, M. K., Carle, T. R., & Tang, D. M. (2024). Enhancing health literacy: Evaluating the readability of patient handouts revised by ChatGPT's large language model. *Otolaryngology–Head and Neck Surgery*, 171(6), 1751–1757. <https://doi.org/10.1002/ohn.927>
- Tbaishat, D. M., & Elfadel, M. W. (2025). Artificial intelligence for social innovation in health education: Promoting health literacy through personalized AI-driven learning tools—A systematic review. *BMC Medical Education*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1186/s12909-025-08462-3>
- Van der Vaart, R., & Drossaert, C. (2017). Development of the digital health literacy instrument: Measuring a broad spectrum of health 1.0 and health 2.0 skills. *Journal of Medical Internet Research*, 19(1), e27. <https://doi.org/10.2196/jmir.6709>
- Zhao, B. Y., Huang, L., Cheng, X., et al. (2024). Digital health literacy and associated factors among internet users from China: A cross-sectional study. *BMC Public Health*, 24, 908. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18324-0>