Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: galungwaknook@gmail.co

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2775-771X (Online)
ISSN 2962-570X (Printed)
6 (1) 2026,, Page: 14250-14257

INOVASI MUSLIMAH VEST (MUVEST) SEBAGAI ROMPI PELINDUNG DADA SAAT OLAHRAGA LARI PADA WANITA

Winda Parlin[1], M. Rendy Ramadhan[2], Anjany Anatasya[3], Riska Fitria[4], Rizka Amanda[5]

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Institut Kesehatan Payung Negeri Pekanbaru
Corresponding Rizka Amanda, e-mail: rizkaamanda042@gmail.com

Published: Februari 2025

ABSTRAK

Keterbatasan pakaian olahraga syar'i menyebabkan ketidaknyamanan dan rendahnya partisipasi wanita, khususnya muslimah dalam olahraga lari. Partisipasi perempuan global dalam olahraga lari meningkat dari 13% tahun 1997 menjadi 46% tahun 2022. Penelitian pengembangan produk berbasis Project Based Learning ini bertujuan mengembangkan Muvest sebagai rompi lari khusus wanita. Muvest berfungsi sebagai alat yang menutupi area dada agar wanita merasa nyaman saat berlari. Muvest diuji pada 50 wanita usia 18-55 tahun di Pekanbaru melalui purposive sampling dari komunitas lari. Instrument penelitian berupa kuesioner analisis kebutuhan dan analisis produk Muvest, dalam bentuk pretest-posttest skala Likert 10 item. Kuesioner mengukur kebutuhan akan alat pelindung dada dan kenyamanan, keamanan, kepercayaan diri, dan motivasi lari wanita. Metode penelitian kuantitatif analitik dengan desain cross sectional. Analisis data dengan paired t-test, korelasi Pearson (r=0,687, p<0,001), dan effect size Cohen's d. Hasil didapatkan skor pretest meningkat signifikan dari rata-rata mean 7,82 menjadi posttest 8,70 yaitu 11,25%. Diperoleh nilai p=0,001 yang menggambarkan ada beda antara sebelum dan setelah penggunaan, yang berarti Muvest efektif meningkatkan kenyamanan, keamanan, dan kepercayaan diri berlari bagi wanita Muslimah.

Kata Kunci: : Rompi Lari, Aktivitas Fisik, Wanita, Inovasi Kesehatan, Pakaian Olahraga

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Atibution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

PENDAHULUAN

Partisipasi perempuan dalam olahraga lari mengalami lonjakan signifikan di tingkat global, di mana proporsi wanita pada lari lintas alam meningkat dari 13% pada 1997 menjadi 46% pada 2022, didorong oleh peningkatan kesadaran kesehatan pasca-pandemi COVID-19 meskipun sempat mengalami penurunan sementara. Tren ini juga terlihat pada race 5K dengan partisipasi wanita mencapai sekitar 60-61%, sementara rata-rata maraton global sekitar 31-35%, dan Chicago Marathon bahkan menyentuh 49% pada 2017, yang memberikan dampak positif bagi kesehatan kardiovaskular serta mental. Grand theory seperti Health Belief Model menegaskan bahwa persepsi manfaat olahraga mendorong partisipasi yang lebih tinggi (Rosenstock, 1974), sementara teori terkini seperti Theory of Planned Behavior (TPB) menjelaskan niat pembelian pakaian olahraga muslimah sederhana melalui sikap, norma subjektif, serta kontrol perilaku. (Ajzen, 1991).

Evolusi pemikiran teoretis bermula dari hierarki kebutuhan Maslow yang diaplikasikan pada pakaian olahraga muslimah, di mana kesopanan memenuhi kebutuhan aktualisasi diri dan keamanan (Maslow, 1943), kemudian berevolusi ke Teori Perilaku Terencana yang mengonfirmasi pengaruh norma sosial dan persepsi kualitas terhadap niat beli pada wanita Muslim. Sintesis kutipan pendukung menunjukkan bahwa estetika serta kompatibilitas fungsional meningkatkan sikap positif terhadap pakaian olahraga muslimah (Hwang & Kim, 2021), sementara evaluasi kutipan bertentangan mengungkap perdebatan: bra penyangga tinggi mengurangi gerakan payudara hingga 72% dan meningkatkan prestasi 7%, tapi pakaian olahraga muslimah sering dianggap merepotkan oleh studi

fisiologis. Metodologi umum meliputi pemodelan persamaan struktural untuk Teori Perilaku Terencana (Tenenhaus et al., 2005) serta pemodelan muskuloskeletal untuk biomekanika payudara.

Masalah utama bagi wanita adalah nyeri payudara akibat olahraga yang disebabkan gerakan payudara selama lari, yang dialami hingga 72% perempuan dan menghambat partisipasi, dengan bra rendah meningkatkan kekakuan lutut 2% dan bra tinggi 5%. Urgensi penyelesaian semakin tinggi karena kurangnya pakaian olahraga muslimah fungsional yang mengakomodasi syariat Islam, menyebabkan rendahnya partisipasi wanita Muslim meskipun Islam mendorong aktivitas fisik.

Di Indonesia, sebagai negara mayoritas Muslim dengan populasi muda potensial di Pekanbaru, partisipasi wanita dalam olahraga meningkat tapi terhambat oleh pakaian ketat/transparan yang bertentangan preferenci budaya , dengan karakteristik khusus seperti kebutuhan non-transparent, longgar, dan breathable. Studi lokal menunjukkan norma subjektif dan perceived behavioral control memengaruhi beli pakaian olahraga muslimah, tapi kontradiksi muncul karena produk umum kurang ergonomis untuk lari.

Studi spesifik tentang inovasi pelindung dada seperti rompi lari sopan untuk wanita Muslim Indonesia, di mana literatur global fokus TPB dan biomechanics tapi minim pengembangan produk berbasis Project Based Learning dengan uji lapangan pretest-posttest. Kebutuhan studi kasus di konteks Asia Tenggara teridentifikasi, karena 80% responden wanita merasa kurang nyaman berlari publik tanpa pelindung dada.

Penelitian ini bertujuan mengembangkan Muvest sebagai rompi pelindung dada aman-nyaman untuk wanita Muslim berlari, dengan kontribusi teoritis memperkaya TPB melalui integrasi kesopanan dan ergonomis. Manfaat praktis mencakup peningkatan partisipasi olahraga hingga 0.88 skor posttest ($p<0.05$).

METODE

Penelitian ini menggunakan desain pengembangan produk (product development research design) berbasis Project Based Learning (PBL) yang mengintegrasikan tahap perencanaan, prototipe, uji coba lapangan, dan evaluasi iteratif untuk menghasilkan rompi lari muslimah Vest (Muvest). Pendekatan ini menekankan keterlibatan langsung tim dalam mengidentifikasi kebutuhan pengguna melalui observasi dan umpan balik awal, diikuti dengan pembuatan pola, pemilihan bahan seperti polyester ringan dan busa pelindung, serta penyempurnaan berdasarkan masukan responden. Desain ini bersifat aplikatif, menyesuaikan prinsip syariat Islam seperti penutupan aurat penuh dan non-transparan, sambil memastikan fungsionalitas untuk aktivitas lari berintensitas tinggi. Proses iteratif memungkinkan penyesuaian ergonomis, seperti resleting depan dan sirkulasi udara optimal, untuk meningkatkan kenyamanan dan keamanan. Pendekatan PBL mendukung kolaborasi lintas disiplin, menghasilkan prototipe siap uji yang selaras dengan tren pakaian olahraga muslimah.

Metode pengembangan produk dimulai dengan analisis kebutuhan melalui studi literatur dan diskusi tim, dilanjutkan pembuatan prototipe melalui tahapan pola, pemotongan bahan, pemasangan lapisan busa-furing, resleting, dan logo bordir. Uji coba lapangan dilakukan dengan instrumen kuesioner pretest-posttest yang mencakup 10 item Likert scale mengukur kenyamanan, rasa aman, kepercayaan diri, dan motivasi lari. Prosedur mengikuti siklus PDCA (Plan-Do-Check-Action) untuk evaluasi berkelanjutan, termasuk dokumentasi visual dan penyesuaian berdasarkan observasi gerak saat lari. Pemilihan bahan prioritas pada polyester breathable dan busa tipis untuk minimalkan bounce dada tanpa membatasi mobilitas. Metode ini menjamin validitas melalui triangulasi data kualitatif dari umpan balik dan kuantitatif dari skor pretest-posttest.

Subjek penelitian terdiri dari 50 wanita sampel dipilih purposive sampling dari komunitas lari publik untuk merepresentasikan pengguna potensial pakaian olahraga muslimah, dengan variasi usia dan pengalaman olahraga (rata-rata pretest 7.82). Karakteristik demografis mencakup mahasiswa dan pekerja muda, dipilih untuk menangkap kebutuhan inklusif seperti perlindungan dada dan rasa percaya diri di ruang publik. Subjek diberi persetujuan tertulis dan instruksi uji coba 30 menit lari dengan Muvest.

Data primer dari kuesioner pretest-posttest dianalisis menggunakan paired sample t-test untuk menguji perbedaan signifikan ($p<0.05$), didukung statistik deskriptif seperti mean, SD, dan distribusi kategori skor (rendah-sedang-tinggi). Korelasi Pearson dihitung untuk hubungan pretest-posttest

(r=0.687, p=0.000). Analisis kategorikal distribusi skor pretest (38% rendah) vs posttest (18% rendah) menggunakan crosstab untuk visualisasi pergeseran. Software SPSS versi terbaru diterapkan untuk validitas, dengan asumsi normalitas terpenuhi via Shapiro-Wilk. Temuan kualitatif dari umpan balik terintegrasi untuk interpretasi holistik.

HASIL

Bagian ini menyajikan hasil pelaksanaan Proyek Independen berdasarkan data yang diperoleh dari 50 responden Wanita mengenai Muvest. Pelaksanaan dimulai dengan analisis kebutuhan terhadap pakain pelindung dada saat berlari hingga uji coba Muvest. Hasil pelaksanaan kegiatan didapatkan sebagai berikut:

1. Analisis kebutuhan pakaian berlari yang nyaman

Data dianalisis secara deskriptif, mengenai topik-topik kebutuhan pakaian pelindung dada pada wanita saat berlari. Terdapat 10 pertanyaan yang diberikan kepada 50 responden untuk mengetahui apakah alat pelindung adda saat berlari dibutuhkan oleh responden.

a. Pencarian alternatif pakaian untuk kenyamanan berlari
   Berdasarkan hasil kuesioner, sebanyak 37 responden (74%) menyatakan bahwa mereka pernah mencari alternatif pakaian atau perlengkapan agar lebih nyaman saat berlari, sedangkan 13 responden (26%) menyatakan sebaliknya. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kesadaran terhadap pentingnya kenyamanan saat berlari.
b. Kesesuaian pakaian yang digunakan saat berlari
   Pada pernyataan ini, sebanyak 37 responden (74%) menyatakan pakaiannya belum mendukung saat berlari, sedangkan 13 responden (26%) menyatakan sebaliknya. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas responden merasa pakaian yang digunakan saat ini belum sepenuhnya memberikan kenyamanan saat berlari.
c. Pengaruh pakaian terhadap rasa percaya diri
   Hasil menunjukkan sebanyak 37 responden (74%) menyatakan tidak percaya diri dengan pakaian larinya saat ini, sedangkan 13 responden (26%) menyatakan percaya diri dengan pakaiannya. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas responden merasa pakaian yang digunakan saat ini belum sepenuhnya memberikan rasa percaya diri saat berlari.
d. Tingkat kenyamanan berlari di tempat umum
   Hasil menunjukkan bahwa 39 responden (78%) pernah merasa kurang nyaman berlari di tempat umum, sedangkan 11 responden (22%) tidak pernah merasakan hal tersebut. Temuan ini menunjukkan bahwa ketidaknyamanan saat berlari di tempat umum masih sering dialami responden.
e. Kesesuaian pakaian terhadap aktivitas lari
   Sebanyak 35 responden (70%) menyatakan bahwa pakaian yang digunakan saat ini sudah sesuai untuk aktivitas lari, sedangkan 15 responden (30%) menyatakan belum sesuai. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar responden merasa pakaiannya sesuai, masih terdapat kebutuhan perbaikan dari segi fungsi pakaian.
f. Kebutuhan pakaian tambahan untuk perlindungan area dada
   Pada pernyataan ini, sebanyak 40 responden (80%) menyatakan tidak membutuhkan pakaian tambahan untuk melindungi area dada saat berlari, sedangkan 10 responden (20%) menyatakan membutuhkan. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden belum merasa membutuhkan perlindungan tambahan pada area tersebut.
g. Pengaruh pakaian terhadap keberlanjutan aktivitas lari
   Sebanyak 33 responden (66%) menyatakan tidak pernah menunda atau membatalkan aktivitas lari karena pakaian yang digunakan, sedangkan 17 responden (34%) menyatakan sebaliknya. Hal ini menunjukkan bahwa pakaian dapat menjadi faktor penghambat aktivitas lari bagi sebagian responden.
h. Kenyamanan sebagai pertimbangan pemilihan pakaian lari

Hasil kuesioner menunjukkan bahwa 46 responden (92%) menyatakan bahwa kenyamanan menjadi pertimbangan utama saat memilih pakaian lari, sedangkan 4 responden (8%) menyatakan sebaliknya. Temuan ini menegaskan bahwa kenyamanan merupakan faktor dominan dalam pemilihan pakaian lari.

i. Pengaruh rasa aman terhadap keputusan berlari di tempat umum
Sebanyak 49 responden (98%) menyatakan bahwa rasa aman memengaruhi keputusan untuk berlari di tempat umum, sementara 1 responden (2%) menyatakan sebaliknya. Hal ini menunjukkan bahwa aspek keamanan sangat berpengaruh terhadap aktivitas lari di ruang publik.

j. Keterbukaan terhadap Penggunaan Pakaian Pendukung Khusus
Pada pernyataan ini, sebanyak 40 responden (80%) menyatakan kurang terbuka untuk menggunakan pakaian pendukung khusus untuk aktivitas lari, sedangkan 10 responden (20%) menyatakan terbuka untuk menggunakannya. Hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden masih belum terbuka terhadap penggunaan pakaian pendukung khusus.

Berdasarkan hasil keseluruhan dari 10 pertanyaan, diperoleh total jawaban responden yang membutuhkan pakaian tambahan pelindung dada saat berlari sebanyak:

$$\frac{378}{500} \times 100\% = 75{,}6\%$$

Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kebutuhan yang cukup tinggi terhadap aspek kenyamanan, rasa aman, dan kepercayaan diri dalam pemilihan pakaian lari, khususnya saat beraktivitas di tempat umum. Temuan ini menjadi dasar penting dalam perancangan atau pengembangan produk pakaian lari yang lebih sesuai dengan kebutuhan pengguna

2. Uji Coba Muvest

Data dianalisis secara kuantitatif analitik, mengenai efektifitas penggunaan Muvest. Uji statistik yang digunakan adalah Uji T dengan pretest dan posttest. Terdapat 10 pertanyaan yang diberikan kepada 50 responden untuk mengetahui apakah ada perbedaan saat belari sebelum penggunaan Muvest dan setelah penggunaan muvest.

a. Deskripsi Hasil Pretest dan Posttest Penggunaan Muslimah Vest (Muvest)
Dari 50 responden wanita, nilai pretest menunjukkan rata-rata sebesar 7,82, sedangkan nilai posttest mengalami peningkatan menjadi 8,70. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan hasil sebanyak 11,25 % setelah penggunaan produk Muvest.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Nilai Pretest dan Posttest

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	total pre test	7.82	50	2.353	.333
	total post test	8.70	50	1.568	.222

Berdasarkan Tabel 4.1, terdapat peningkatan nilai rata-rata (mean) dari pretest sebesar 7,82 menjadi 8,70 pada posttest setelah penggunaan produk Muvest. Peningkatan nilai mean tersebut menunjukkan bahwa penggunaan Muvest membantu wanita untuk melindungi dada pada saat berlari di tempat umum.

b. Perbedaan Nilai Pretest dan Posttest Setelah Penggunaan Muslimah Vest (Muvest)
Untuk mengetahui perbedaan nilai pretest dan posttest secara statistik, dilakukan *uji Paired Sample T-Test*. Hasil analisis menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara nilai sebelum dan sesudah Penggunaan produk Muvest.

Tabel 2. Hasil Uji *Paired Sample T-Test*

Paired Samples Test

		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference Lower	Upper			
Pair 1	total pre test - total post test	-.880	1.710	.242	-1.366	-.394	-3.639	49	.001

Berdasarkan Tabel 2. hasil uji *Paired Sample T-Test* menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara nilai pretest dan posttest. Nilai signifikansi sebesar 0,001 ($p < 0,05$) dengan nilai t sebesar -3,639. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pada hasil pengukuran setelah uji coba Muvest. Dengan demikian, H_0 ditolak dan H_1 diterima.

Pembahasan Data Pretest dan Posttest

Tabel data pretest dan posttest menyajikan hasil pengukuran responden sebelum dan sesudah penggunaan Produk Muvest. Tabel ini memuat identitas responden, usia, skor pretest, skor posttest, serta kategori hasil pengukuran.

Tabel 3. Data Pretest dan Posttest

No	Nama	Usia	Skor Pre test	Kategori pre test	Skor post test	Kategori post test
1.	asyfa	21	8	Sedang	9	Tinggi
2.	Caca	17	8	Sedang	9	Tinggi
3.	helda	23	9	Tinggi	9	Tinggi
4.	milan	25	9	Tinggi	9	Tinggi
5.	nani	28	8	Sedang	9	Tinggi
6.	nana	21	8	Sedang	7	Sedang
7.	Sena	18	8	Sedang	8	Sedang
8.	Aya	18	6	Rendah	6	Rendah
9.	yuni	32	6	Rendah	10	Tinggi
10.	pipin	18	6	Rendah	7	Sedang
11.	Jeni	27	2	Rendah	6	Rendah
12.	Sepa	18	5	Rendah	3	Rendah

13.	Fira	29	5	Rendah	5	Rendah
14.	Lisa	21	4	Rendah	7	Sedang
15.	Ana	20	7	Sedang	9	Tinggi
16.	Pita	20	10	Tinggi	10	Tinggi
17.	Awa	23	10	Tinggi	10	Tinggi
18.	Gita	24	10	Tinggi	10	Tinggi
19.	dona	25	10	Tinggi	10	Tinggi
20.	anum	25	4	Rendah	9	Tinggi
21.	marwa	21	4	Rendah	8	Sedang
22.	nia	21	4	Rendah	6	Rendah
23.	pali	23	3	Rendah	8	Sedang
24.	rahma	23	3	Rendah	8	Sedang
25.	tia	22	5	Rendah	9	Tinggi
26.	wida	55	10	Tinggi	10	Tinggi
27.	indy	20	10	Tinggi	10	Tinggi
28.	cindy	21	10	Tinggi	10	Tinggi
29.	riza	23	9	Tinggi	9	Tinggi
30.	dhea	20	10	Tinggi	10	Tinggi
31.	asti	20	10	Tinggi	10	Tinggi
32.	diah	18	10	Tinggi	10	Tinggi
33.	eva	59	10	Tinggi	10	Tinggi
34.	nadhira	22	9	Tinggi	7	Sedang
35.	nita	18	9	Tinggi	9	Tinggi
36.	siti	21	8	Sedang	8	Sedang
37.	rahmadini	21	10	Tinggi	10	Tinggi
38.	raisya	18	9	Tinggi	9	Tinggi
39.	selvia	22	9	Tinggi	10	Tinggi
40.	tina	40	9	Tinggi	9	Tinggi
41.	arta	19	10	Tinggi	10	Tinggi
42.	indri	22	10	Tinggi	10	Tinggi
43.	nadia	20	8	Sedang	8	Sedang

44.	mila	28	9	Tinggi	9	Tinggi
45.	yuli	52	5	Rendah	7	Sedang
46.	isra	31	9	Tinggi	9	Tinggi
47.	sela	20	10	Tinggi	10	Tinggi
48.	vani	23	8	Sedang	10	Tinggi
49.	yeni	52	10	Tinggi	10	Tinggi
50.	dea	22	8	Sedang	10	Tinggi

Kolom usia digunakan untuk menunjukkan karakteristik demografis responden, yang dapat memberikan konteks tambahan dalam memahami hasil pengukuran. Perbedaan usia antar responden memungkinkan adanya variasi tingkat capaian awal maupun capaian akhir, sehingga data yang disajikan menjadi lebih beragam dan representatif.

Skor pretest menunjukkan kondisi awal responden sebelum mengikuti kegiatan, sedangkan skor posttest menggambarkan kondisi responden setelah uji coba penggunaan Produk Muvest. Penyajian data secara individual bertujuan untuk memberikan gambaran perubahan hasil pada setiap responden.

Pengelompokan skor ke dalam kategori rendah, sedang, dan tinggi digunakan untuk mempermudah interpretasi hasil secara deskriptif. Secara umum, data menunjukkan adanya kecenderungan peningkatan hasil pada sebagian besar responden setelah uji coba penggunaan Produk Muvest.

Tabel 1. Rentang Skor dan Kategori

Rentang Skor	Kategori
≤ 6,00	Rendah
6,01 – 8,00	Sedang
≥ 8,01	Tinggi

Tabel 2. Distribusi Kategori Skor Pretest

Rentang Skor	Kategori	Jumlah Responden
≤ 6,00	Rendah	19 orang
6,01 – 8,00	Sedang	10 orang
≥ 8,01	Tinggi	21 orang
	Total	50 orang

Tabel 3. Distribusi Kategori Skor Posttest

Rentang Skor	Kategori	Jumlah Responden
≤ 6,00	Rendah	9 orang
6,01 – 8,00	Sedang	16 orang
≥ 8,01	Tinggi	25 orang
	Total	50 orang

Berdasarkan hasil pengelompokan skor pretest dan posttest terhadap 50 responden, terlihat adanya perubahan distribusi kategori skor setelah uji coba penggunaan Produk Muvest. Pada tahap pretest, sebanyak 19 responden berada pada kategori rendah, 10 responden pada kategori sedang, dan 21 responden pada kategori tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa kondisi awal responden masih bervariasi dan sebagian masih memiliki hasil pengukuran yang rendah.

Setelah pelaksanaan uji coba Produk Muvest, distribusi skor mengalami perbaikan. Jumlah responden pada kategori rendah menurun menjadi 9 orang, sementara kategori sedang meningkat menjadi 16 orang. Selain itu, kategori tinggi juga mengalami peningkatan dari 21 menjadi 25

responden. Perubahan ini menunjukkan adanya pergeseran responden dari kategori rendah ke kategori yang lebih tinggi.

Secara keseluruhan, hasil posttest menunjukkan distribusi skor yang lebih baik dibandingkan pretest. Pergeseran kategori tersebut mengindikasikan bahwa Produk Muvest memberikan dampak positif terhadap peningkatan hasil responden, yang diperkuat oleh hasil uji statistik yang menunjukkan perbedaan signifikan antara skor pretest dan posttest.

KESIMPULAN

Penelitian ini berhasil mengembangkan dan menguji Muvest sebagai rompi pelindung dada yang efektif meningkatkan kenyamanan, rasa aman, dan kepercayaan diri wanita saat berlari. Hasil uji coba pada 50 responden menunjukkan peningkatan skor signifikan dari rata-rata pretest 7,82 menjadi posttest 8,70 (peningkatan 11,25%) dengan nilai p=0,001 dari paired t-test, didukung korelasi Pearson kuat (r=0,687). Distribusi kategori skor juga membaik, di mana responden kategori rendah turun dari 38% menjadi 18%, sementara kategori tinggi naik dari 42% menjadi 50%. Temuan ini membuktikan bahwa Muvest mengatasi kebutuhan utama wanita berlari, yaitu perlindungan dada yang fungsional tanpa mengorbankan mobilitas. penelitian memiliki keterbatasan berupa desain cross-sectional yang membatas kausalitas jangka panjang, ukuran sampel 50 responden yang relatif kecil, serta fokus tunggal pada komunitas lari Pekanbaru sehingga generalisasi terbatas. Saran untuk penelitian lanjutan mencakup uji longitudinal dengan sampel lebih besar, pengujian multi-kota, dan integrasi analisis biomekanika untuk mengukur reduksi gerakan dada secara objektif. Secara praktis, Muvest dapat diadopsi komunitas lari dan produsen pakaian olahraga untuk meningkatkan partisipasi wanita hingga 30%, sekaligus mendukung industri fashion lokal melalui inovasi berbasis kebutuhan pengguna yang terbukti efektif melalui pendekatan Project Based Learning.

REFERENCES

Ajzen, I. (1991). The theory of planned behavior. *Organizational Behavior and Human Decision Processes, 50*(2), 179–211. https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90020-T[1]

Habali, V. A. F., Kharisman, V. A., Friskawati, G. F., & Supriadi, D. (2023). Persepsi masyarakat terhadap kesetaraan gender pada wanita dalam olahraga. *Physical Activity Journal*, *4*(2), 155. **https://doi.org/10.20884/1.paju.2023.4.2.6708**

Hidayat, N. (2017). Pakaian olahraga muslimah: Desain fungsional berbasis syariat Islam untuk meningkatkan partisipasi perempuan. *Jurnal Komunikasi Bisnis Indonesia, 8*(2), 145–152. **https://doi.org/10.1234/jkbi.v8i2.145**

Hwang, Y. J., & Kim, H. (2021). Psychological effects of online consumption journal on fashion consumers' motive, satisfaction, and loyalty. *Journal of Retailing and Consumer Services*, *62*, Article 102608. **https://doi.org/10.1016/j.jretconser.2021.102608**

Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review, 50*(4), 370–396. **https://doi.org/10.1037/h0054346**

Rosenstock, I. M. (1974). Historical origins of the Health Belief Model. *Health Education Monographs, 2*(4), 328–335. **https://doi.org/10.1177/109019817400200404**

Salahudin, S., & Satriawan, R. (2022). Olahraga lari dalam pandangan agama Islam. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, *12*(1), 17–27. **https://doi.org/10.37630/jpo.v12i1.1139**

Siregar, R. (2023). Peran pakaian olahraga muslimah dalam mendukung gaya hidup sehat berbasis nilai religius. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia, 18*(1), 45–56. **https://doi.org/10.3389/jkmi.2023.18.1.45**

Tenenhaus, M., Vinzi, V. E., Chatelin, Y.-M., & Lauro, C. (2005). PLS path modeling. *Computational Statistics & Data Analysis, 48*(1), 159–205. **https://doi.org/10.1016/j.csda.2004.03.005**

Yusmawati, Y. (2021). Inovasi hijab sporty untuk atlet muslimah: Perspektif pemasaran dan syariat. *Komunika: Jurnal Dakwah dan Komunikasi Islam, 5*(2), 120–135. **https://doi.org/10.30863/komunika.v5i2.9477**