

**KESADARAN HIDUP SEHAT ANGGOTA SENAM AEROBIK
DI SANGGAR SENAM KARTIKA DEWI YOGYAKARTA**

Oleh:

M. Husni Thamrin

Staf Pengajar FIK UNY

Abstract

The research was conducted with the objective of describing the healthy life awareness of aerobic dance members at Kartika Dewi Yogyakarta Gymnasium. The healthy life awareness involved a person habit which was indicated by many factors such as: (1) eating habit, (2) drinking habit, (3) resting habit, (4) personal hygiene, (5) environmental health, and (6) sport and recreation. The population of this research was all the members of the aerobic dance at Yogyakarta Kartika Dewi. The sample size was 76 persons. The sample was established by the purposive sampling technique fulfilling the following requirements: (a) female, (b) age ranging from 20 to 33 years, (c) 3 times a week training, (d) regular training for three months or minimum. The data were analyzed by the descriptive percentage technique with the following categories: "Good", "Average", and "Poor". The research variable was the healthy life awareness which was measured by using questionnaires consisting of the following factors: (a) eating habit, (b) drinking habit, (c) resting habit, (d) personal hygiene, (e) environmental health, and (f) sport and recreation. The research result showed that the healthy life awareness of aerobic dance members of Kartika Dewi Yogyakarta Gymnasium was as follows: (52.63%) were in "Good" category. Where as the result of the analysis of each factor is as follows: (a) in terms of eating habit, most of the members (67.11%) were in the "Average" category, (b) drinking habit, most of them (72.37%) were in the "Good" category, (c) resting habit, most of them (55.26%) were in the "Average" category, (d) personal hygiene, most of them (88.16%) were in the "Good" category, (e) environmental health, half of them (50%) were in the "Good" category, (f) sport and recreation, almost half of them (48.68%) were in the "Average" category.

Keywords: awareness, healthy life

PENDAHULUAN

Untuk mendapatkan kualitas sumber daya manusia yang baik dan seimbang, kedua aspek fisik dan nonfisik harus ditingkatkan secara bersama. Meningkatkan kualitas fisik dapat dilakukan melalui program kesehatan, gizi, dan kegiatan fisik secara benar, teratur dan terukur, antara lain melalui latihan senam aerobik. Adapun untuk meningkatkan kemampuan nonfisik dapat dilakukan melalui pendidikan dan pelatihan (Soekidjo Notoatmodjo, 1998).

Dewasa ini di berbagai kota besar, termasuk Yogyakarta banyak berdiri sanggar senam aerobik yang merupakan pusat kebugaran dengan berbagai peralatan modern. Kuatnya keinginan masyarakat perkotaan untuk berolah raga makin mendorong banyak berdirinya sanggar senam aerobik. Ada yang dikelola oleh masyarakat kampung, dan ada pula yang dikelola para pengusaha dengan menggunakan manajemen modern.

Sanggar Senam Aerobik Kartika Dewi Yogyakarta merupakan salah satu tempat pelatihan senam aerobik yang banyak dikunjungi orang. Keberadaannya banyak membantu program pemerintah dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia, terutama menyangkut aspek fisik (kualitas fisik).

Sanggar Senam Kartika Dewi Yogyakarta dikelola secara profesional dan melibatkan banyak tenaga ahli di dalamnya. Terutama program untuk latihannya diarahkan peningkatan kebugaran. Di samping itu, ada program pilihan yang ditawarkan kepada para *member* antara lain: (1) menurunkan berat badan, (2) menaikkan berat badan, (3) pembentukan keindahan tubuh wanita, (4) *binaraga/body building*, dan (5) olahraga penderita diabetes. Untuk mencapai sasaran ini dilakukan melalui latihan senam aerobik, *body language*, dan *fitness*.

Bagi kaum perempuan, tawaran berbagai program latihan yang diberikan Kartika Dewi Yogyakarta ternyata cukup memberikan daya tarik tersendiri karena sejalan dengan keinginan mereka untuk selalu tampil menarik, energik dengan komposisi

tubuh ideal. Merawat tubuh dan selalu menarik dalam setiap penampilannya di muka umum bagi kaum perempuan merupakan keharusan. Oleh karena itu, yang terpenting adalah bagaimana kegiatan olahraga yang dilakukan tidak hanya sekedar dapat memenuhi keinginan atau hobi belaka, melainkan pada akhirnya harus mampu meningkatkan kualitas fisik yang bersangkutan.

Djoko Pekik Irianto (1999) menyatakan bahwa kesalahan memilih dan melakukan latihan senam akan dapat membahayakan kesehatan dan fungsi tubuh, misalnya: mengalami cedera atau *overtraining*. Oleh karena itu, sebelum memilih dan melakukan latihan jenis senam tertentu, sebaiknya dipahami terlebih dahulu sasaran yang hendak dicapai serta kemampuan untuk melakukannya dengan benar.

Pendapat di atas sangat menarik untuk dikaji secara lebih mendalam. Oleh sebab itu, banyaknya anggota masyarakat melakukan kegiatan olahraga di berbagai tempat perlu dicermati. Apakah hal ini merupakan cerminan yang menunjukkan bahwa telah memiliki kesadaran akan kesehatan? Atau mungkin ada faktor lain yang menyebabkan mereka berolahraga. Karena yang terpenting di sini adalah bagaimana kegiatan olahraga yang dilakukan oleh banyak orang, dan tidak hanya sekedar memenuhi keinginan atau hobi belaka, mereka harus mampu menumbuhkan kesadaran diri akan pentingnya arti hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kesadaran hidup sehat anggota senam aerobik di Sanggar Senam Kartika Dewi Yogyakarta. Adapun secara khusus untuk mengetahui perilaku makan, minum, istirahat, kebersihan pribadi, kebersihan lingkungan, berolahraga, dan rekreasi para anggota senam aerobik di Kartika Dewi Yogyakarta.

Pengertian keadaan sehat diberikan oleh *The World Health Organisation* sebagai berikut: *Good health is a state of complete physical, mental and social well-being of the individual, not the mere absence of disease or infirmity.* Undang-Undang nomor: 9

tahun 1960 tentang pokok-pokok kesehatan pada Bab 1 Pasal 2 disebutkan bahwa kesehatan merupakan suatu keadaan meliputi kesehatan badan, rokhani atau mental, dan sosial, tidak hanya keadaan yang bebas dari penyakit, cacat, dan kelemahan (Sayoga, 1979).

Kesadaran merupakan salah satu aspek psikologis di samping aspek-aspek lain. Menurut Drijarkara (1966) kesadaran adalah pengertian yang dalam disertai dengan keinsafan yang menimbulkan perbuatan. Stephen (1980) menyatakan bahwa kesadaran diri secara sederhana diartikan kepada seseorang yang mengerti tentang dirinya dan penuh perhatian terhadap objek tertentu. Dengan kata lain, hal itu dapat memberikan gambaran dan perhatian yang lebih luas kepada suatu objek.

Dalam kehidupan sehari-hari kesadaran biasanya akan muncul dengan sendirinya apabila telah berkali-kali mengalami suatu kesalahan atau kegagalan. Manusia baru sadar setelah sakit dan baru menyadari betapa pentingnya arti sehat, setelah kesehatannya merasa terganggu. Oleh karena itu, manusia selalu berusaha menjaga kesehatannya agar tidak terganggu. Jadi, kesadaran mengandung aspek tahu, mengerti, insyaf, selanjutnya diwujudkan dalam bentuk perbuatan.

Suharto dan Nurul Aini (1998) berpendapat bahwa perilaku hidup sehat adalah praktik kebiasaan hidup bersih dan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Bila dilihat dari bentuknya perilaku ada dua macam, yaitu: (1) perilaku pasif adalah perilaku yang tidak secara langsung dapat terlihat orang lain, artinya seseorang yang memiliki pengetahuan positif untuk mendukung hidup sehat, tetapi ia belum melakukannya secara konkret, (2) perilaku aktif, yaitu perilaku yang dapat diamati secara langsung, misalnya ia tahu bahwa menjaga kebersihan itu penting bagi kesehatannya. Dia dapat melaksanakan dengan baik dan ia menganjurkan kepada orang lain.

Berdasarkan pendapat tersebut hendaknya perilaku seseorang di bidang kesehatan diupayakan agar mengarah pada perilaku aktif sehingga perilaku hidup sehat seseorang lebih mudah

terwujud. Hal ini sesuai dengan pendapat Len Kravitz (1986) bahwa apabila terdapat keseimbangan antara kesehatan dengan perilaku aktif (*fitness program*), hal itu akan meningkatkan kemampuan menjalankan kehidupan sehari-hari dengan baik.

Cara Penelitian

Populasi penelitian adalah para anggota senam aerobik yang ada di Sanggar Senam Kartika Dewi Yogyakarta. Pengertian anggota senam aerobik adalah para anggota yang mengikuti pelatihan di Sanggar Senam Kartika Dewi Yogyakarta dan telah memenuhi kewajibannya sebagai anggota dengan membayar iuran bulanan selama tiga bulan terakhir secara rutin dan tidak terputus. Sampel penelitian sebanyak 76 orang dengan *purposive sampling technique* dengan ketentuan: (a) jenis kelamin wanita, (b) usia antara 20 sampai 35 tahun, (c) latihan tiga kali dalam seminggu, dan (d) latihan teratur minimal tiga bulan.

Ada 20 butir pertanyaan yang diajukan kepada responden dan tersebar dalam enam faktor, yaitu: (a) perilaku makan, (b) perilaku minum, (c) perilaku istirahat, (d) kebersihan pribadi, (e) kebersihan lingkungan, dan (f) olahraga dan rekreasi. Setiap pertanyaan ada 4 alternatif jawaban yang disediakan, yaitu: (1) selalu, (2) sering, (3) jarang, dan (4) tidak pernah. Setiap alternatif jawaban diberi skor, yaitu skor terendah 1 dan tertinggi 4. Setiap faktor jumlah pertanyaan yang diajukan berbeda-beda, sehingga skor terendah dan tertinggi tidak sama. Pemberian skor pada setiap faktor bergantung berapa banyak pertanyaan yang diajukan kepada responden. Secara keseluruhan skor terendah 20 dan tertinggi 80. Kemudian, data yang terkumpul dianalisis dengan teknik analisis deskriptif persentase dengan menggunakan tolok ukur sebagai kriteria sesuai petunjuk Suharsimi Arikunto (1987), yaitu: kategori "Baik", "Cukup", dan "Kurang".

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis data untuk penentuan predikat terhadap kesadaran hidup sehat para anggota Senam Aerobik Kartika Dewi Yogyakarta ditentukan melalui kriteria (tolok ukur), yaitu: "Baik", "Cukup", dan "Kurang". Berdasarkan rentangan skor tersebut, distribusi frekuensi skor dan kategorinya sebagai berikut.

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Skor Kesadaran Hidup Sehat Anggota Senam Aerobik di Sanggar Senam Kartika Dewi Yogyakarta

Interval Kelas	f	f%	Kategori
61 - 80	40	52,63%	Baik
41 - 60	36	47,37%	Cukup
20 - 40	0	0	Kurang
Jumlah	76	100%	

Tabel 1 menunjukkan bahwa kesadaran hidup sehat anggota senam aerobik di sanggar senam Kartika Dewi Yogyakarta dari 76 responden sebanyak 40 orang atau 52,63% berkategori "Baik". Sebanyak 36 orang atau 47,37% berkategori "Cukup", sedangkan yang berkategori "Kurang" tidak ada. Hal ini dapat diartikan bahwa para anggota senam aerobik di Sanggar Senam Kartika Dewi Yogyakarta sebagian besar (52,63%) telah memiliki kesadaran hidup sehat yang baik. Keadaan ini sangat menguntungkan bila ditinjau dari segi pembinaan selama para anggota yang terdiri atas mahasiswa dan ibu rumah tangga itu mengikuti pelatihan senam aerobik di Kartika Dewi Yogyakarta karena pelatihan itu memerlukan suatu proses panjang yang terprogram dan terukur untuk mencapai suatu tujuan. Selama proses berjalan baik maka keinginan agar badan menjadi sehat dan bugar tidaklah begitu sulit untuk dicapai apabila disertai dengan kesadaran hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari yang makin baik sehingga kualitas fisik juga akan makin baik.

Kesadaran hidup sehat anggota senam aerobik di Kartika Dewi Yogyakarta bila ditinjau dari berbagai faktor sebagai berikut.

Faktor Perilaku Makan

Untuk faktor perilaku makan, ada tiga butir pertanyaan yang diajukan pada responden sehingga jumlah skor tertinggi 12 dan terendah 3. Kriteria sebagai tolok ukur yang dijadikan patokan, yaitu: "Baik", "Cukup", dan "Kurang". Berdasarkan rentangan skor tersebut, selanjutnya diketahui distribusi frekuensi skor dan kategorinya seperti dalam Tabel 2.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Skor dan Kategori Faktor Perilaku Makan

Interval Kelas	f	f%	Kategori
10 - 12	16	21,05%	Baik
7 - 9	51	67,11%	Cukup
3 - 6	9	11,84%	Kurang
Jumlah	76	100%	

Tabel 2 menunjukkan bahwa perilaku makan anggota Senam Aerobik Kartika Dewi Yogyakarta sebagian besar (67,11%) berkategori "Cukup". Keadaan ini mungkin ada kaitannya dengan adanya keinginan kaum perempuan untuk memiliki tubuh ideal dan selalu tampil menarik sehingga berbagai cara dilakukan termasuk mengabaikan masalah makan. Makan dianggap sebagian orang sebagai penyebab ketidakharmonisan perkembangan bentuk tubuh dan menimbulkan kegemukan.

Faktor Perilaku Minum

Ada 4 butir pertanyaan yang diajukan untuk faktor ini sehingga skor tertinggi 16 dan skor terendah 4. Berdasarkan skor yang diperoleh dan rentangannya, distribusi frekuensi skor dan kategorinya sebagai berikut.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Skor dan Kategori Faktor Perilaku Minum

Interval Kelas	f	%	Kategori
13 - 16	55	72,37%	Baik
9 - 12	20	26,32%	Cukup
4 - 8	1	1,32%	Kurang
Jumlah	76	100%	

Tabel 3 menunjukkan bahwa perilaku minum anggota senam Kartika Dewi Yogyakarta sebagian besar (72,37%) berkategori "Baik". Keadaan ini menunjukkan bahwa kesadaran hidup sehat untuk faktor perilaku minum sebagian besar telah memiliki respons yang baik.

Faktor Perilaku Istirahat

Ada 2 butir pertanyaan yang diajukan pada responden sehingga skor tertinggi 8 dan skor terendah 2. Berdasarkan skor yang diperoleh dan rentangannya, distribusi frekuensi skor dan kategorinya sebagai berikut.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Skor dan Kategori Faktor Perilaku Istirahat

Interval Kelas	f	%	Kategori
7 - 8	25	32,89%	Baik
5 - 6	42	55,26%	Cukup
2 - 4	9	11,84%	Kurang
Jumlah	76	100%	

Tabel 4 menunjukkan bahwa perilaku istirahat anggota senam aerobik di Kartika Dewi Yogyakarta sebagian besar (55,26%) berkategori "Cukup". Keadaan ini menunjukkan bahwa kesadaran hidup sehat anggota senam aerobik di Kartika Dewi Yogyakarta masih perlu ditingkatkan lagi menuju kategori "Baik" karena istirahat dapat mengurangi aktivitas otot yang sehari-hari penuh bekerja keras. Melalui istirahat dapat meringankan ketegangan pikiran dan menentramkan rohani. Salah satu penyebab

perilaku istirahat berkategori "Cukup" kemungkinan karena adanya kesibukan, baik sebagai mahasiswa maupun kesibukan sebagai ibu rumah tangga. Sebagai mahasiswa ia harus belajar dan mengikuti berbagai aktivitas perkuliahan yang jadwalnya sangat padat. Sebagai ibu rumah tangga, mereka dituntut mampu mengatur segala keperluan rumah tangga yang menjadi tanggung jawabnya, termasuk mengasuh anak.

Faktor Perilaku Kebersihan Pribadi

Untuk faktor ini ada 3 butir pertanyaan yang diajukan kepada responden sehingga skor tertinggi 12 dan terendah 3. Berdasarkan skor yang diperoleh dan rentangannya, distribusi frekuensi skor dan kategorinya sebagai berikut.

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Skor dan Kategori Faktor Kebersihan Pribadi

Interval Kelas	f	%	Kategori
10 - 12	67	88,16%	Baik
7 - 9	6	7,89%	Cukup
3 - 6	3	3,95%	Kurang
Jumlah	76	100%	

Tabel 5 menunjukkan bahwa perilaku kebersihan pribadi anggota senam aerobik di Kartika Dewi Yogyakarta sebagian besar (88,16%) berkategori "Baik". Keadaan ini menunjukkan bahwa sebagai perempuan tentunya telah sesuai dengan kodratnya yang sangat memperhatikan kebersihan diri.

Faktor Perilaku Kebersihan Lingkungan

Ada 4 butir pertanyaan yang diajukan pada responden sehingga skor tertinggi 16 dan terendah 4. Berdasarkan skor yang diperoleh dan rentangannya, distribusi frekuensi skor dan kategorinya sebagai berikut.

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Skor dan Kategori Kebersihan Lingkungan

Interval Kelas	f	f%	Kategori
13 - 16	38	50%	Baik
9 - 12	35	46,05%	Cukup
4 - 8	3	3,95%	Kurang
Jumlah	76	100%	

Tabel 6 menunjukkan bahwa perilaku kebersihan lingkungan anggota senam aerobik Kartika Dewi Yogyakarta sebagian besar (50%) berkategori "Baik". Keadaan ini menunjukkan bahwa kesadaran hidup sehat yang ditampilkan melalui perilaku kebersihan lingkungan adalah "Baik", sedangkan yang lain masih dapat ditingkatkan lagi.

Faktor Perilaku Olahraga dan Rekreasi

Untuk faktor ini ada empat butir pertanyaan yang diajukan kepada responden sehingga skor yang diperoleh tertinggi 16 dan terendah 4. Berdasarkan skor yang diperoleh dan rentangannya, diketahui bahwa distribusi frekuensi skor dan kategorinya adalah sebagai berikut.

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Skor dan Kategori Perilaku Olahraga Rekreasi

Interval Kelas	F	f%	Kategori
13 - 16	10	13,16%	Baik
9 - 12	37	48,68%	Cukup
4 - 8	29	38,16%	Kurang
Jumlah	76	100%	

Tabel 7 menunjukkan bahwa perilaku olahraga dan rekreasi anggota senam aerobik Kartika Dewi Yogyakarta sebagian besar (48,68%) berkategori "Cukup". Keadaan ini menunjukkan bahwa kesadaran anggota dalam memanfaatkan waktu luangnya untuk

melakukan olahraga lain yang murah dan melakukan rekreasi masih perlu ditingkatkan lagi sehingga menjadi "Baik". Karena banyak faktor yang mungkin menjadi penyebab dari semuanya ini, salah satunya karena kesibukan yang tidak dapat dihindari, baik sebagai mahasiswa maupun sebagai ibu rumah tangga.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data dan masih dalam batas-batas penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa kesadaran hidup sehat anggota senam aerobik di Sanggar Senam Kartika Dewi Yogyakarta yang memiliki ciri-ciri: jenis kelamin perempuan, usia antara 20 sampai 35 tahun, latihan tiga kali seminggu, serta latihan teratur minimal tiga bulan sebagian besar memiliki kesadaran yang "Baik". Apabila dilihat dari berbagai faktor, perilaku hidup sehat sebagai berikut.

1. Perilaku makan anggota senam aerobik di Sanggar Senam Kartika Dewi Yogyakarta sebagian besar berkategori "Cukup".
2. Perilaku minum anggota senam aerobik di Sanggar Senam Kartika Dewi Yogyakarta sebagian besar berkategori "Baik".
3. Perilaku istirahat anggota senam aerobik di Sanggar Senam Kartika Dewi Yogyakarta sebagian besar berkategori "Cukup".
4. Perilaku kebersihan pribadi anggota senam aerobik di Sanggar Senam Kartika Dewi Yogyakarta sebagian besar berkategori "Baik".
5. Perilaku kebersihan lingkungan anggota senam aerobik di Sanggar Senam Kartika Dewi Yogyakarta sebagian besar berkategori "Baik".
6. Perilaku berolahraga dan rekreasi anggota senam aerobik di Sanggar Senam Kartika Dewi Yogyakarta sebagian besar berkategori "Cukup".

Dari simpulan hasil penelitian ini, saran yang diberikan sebagai berikut.

1. Dalam sanggar latihan perlu ada ruang baca untuk para anggota, sediakan buku-buku tentang kesehatan dalam jumlah yang cukup agar para anggota senam membacanya sehingga memiliki pengetahuan yang luas tentang kesehatan.
2. Di berbagai ruang latihan perlu ditempel poster atau gambar-gambar yang mendorong para anggota untuk selalu berperilaku hidup sehat.
3. Secara berkala diadakan tes kebugaran agar para anggota mengetahui status kebugarannya.
4. Pada waktu tertentu perlu diadakan kegiatan rekreasi bersama.

DAFTAR PUSTAKA

- Arikunto, Suharsimi. (1987). *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Bina Aksara
- Drijarkara. (1966). *Percikan Filsafat*. Jakarta: Percetakan Pembangunan
- Irianto, Djoko Pekik. (1999). "Senam Juga Bisa Membahayakan". *Bernas*. Minggu 14 Nopember 1999. Halaman 10
- Kravitz, Len. (1986) *Any Body's Guide to Total Fitness*. Iowa Kendal/Hunt Publishing Company
- Notoatmodjo, Soekidjo. (1998). *Pengembangan Sumber Daya Manusia*. Jakarta: Rineka Cipta
- Sayoga. (1979). *Ilmu Kesehatan*. Jakarta: PT. Karya Nusantara

Kesadaran Hidup Sehat Anggota Senam Aerobik di Sanggar Senam Kartika Dewi Yogyakarta (M. Husni Thamrin)

Nuharto, dan Nurul Aini. (1998). *Pendidikan Kesehatan Sekolah Dasar*. Jakarta: Depdikbud

West, Robert A. Wicklund, Stephen G. (1980). *A Primer of social psychological theories*. Monterey: Brooks Cole Publishing Company.