



Hubungan Antara Gaya Hidup Dan Tingkat Kebugaran Volunteer Penggerak Olahraga Provinsi DKI Jakarta

The Relationship Between Lifestyle And Fitness Level Of Penggerak Olahraga Volunteers In DKI Jakarta

Bazuri Fadillah Amin¹ dan Mustara Musa²

^{1,2} Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta

bazurifadillahamin@unj.ac.id dan mustara@unj.ac.id

ABSTRAK

Gaya hidup sehat mempunyai peranan yang penting untuk meningkatkan kesehatan setiap individu. Gaya hidup merupakan perilaku dan kegiatan yang berkaitan dengan upaya mempertahankan dan meningkatkan kesehatan sehingga mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani memiliki arti kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa kelelahan dan masih cukup energi. Tujuan Penelitian: Untuk mengetahui hubungan antara gaya hidup dengan tingkat kebugaran jasmani volunteer penggerak olahraga di Provinsi DKI Jakarta. Metodologi: Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian non-eksperimental untuk menguji kebugaran jasmani. Rancangan penelitian dengan pendekatan cross sectional menggunakan metode analisa deskriptif korelasi. Sampel penelitian dengan teknik purposive sampling menggunakan instrumen penelitian berupa kuesioner gaya hidup dan pengukuran tingkat kebugaran jasmani menggunakan multistage fitness test. Penelitian ini dilakukan pada bulan Oktober 2021. Hasil penelitian menyatakan bahwa responden dengan kategori gaya hidup baik memiliki tingkat kebugaran fisik yang bugar yaitu dibanding dengan volunteer dengan kategori gaya hidup biasa. Terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup dengan tingkat kebugaran volunteer Penggerak Olahraga Provinsi DKI Jakarta.

Kata Kunci: Gaya hidup, tingkat kebugaran jasmani, volunteer penggerak olahraga

ABSTRACT

A healthy lifestyle has an important role to improve the health of each individual. Lifestyle is behavior and activities related to efforts to maintain and improve health so that it affects the level of physical fitness. Physical fitness means the body's ability to carry out daily activities without fatigue and still have enough energy. Research Objectives: To determine the relationship between lifestyle and the level of physical fitness of volunteer Penggerak Olahraga in DKI Jakarta Province. Methodology: This research is a quantitative research with a non-experimental type of research to test physical fitness. The research design with a cross sectional approach uses a descriptive correlation analysis method. The research sample using purposive sampling technique using research instruments in the form of a lifestyle questionnaire and measuring the level of physical fitness using a multistage fitness test. This research was conducted in October 2021. The results of the study stated that respondents with a good lifestyle category had a fit level of physical fitness compared to volunteers with an

ordinary lifestyle category. There is a significant relationship between lifestyle and fitness level of the DKI Jakarta Province Penggerak Olahraga Volunteers.

Keywords: *Lifestyle, Level of Physical Fitness, Penggerak Olahraga Volunteer*

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan salah satu indikator dalam menentukan derajat kesehatan seseorang. Dengan fisik yang sehat dan bugar, seseorang dapat menjalankan aktivitas sehari-hari dengan optimal. Selain itu, kebugaran jasmani dapat mencegah penyakit-penyakit seperti kanker, jantung, paru-paru, obesitas, diabetes tipe 2, dan nyeri punggung.

Di Indonesia, menurut data dari Sport Development Index (SDI) pada tahun 2006, hanya sebesar 1.08% masyarakat yang memiliki tingkat kebugaran baik sekali, 4.07% tergolong baik, 13.55% termasuk kategori sedang, 43.90% tergolong kurang bugar, dan 37.40% tergolong kurang sekali. Kebugaran jasmani seseorang akan sangat mempengaruhi produktivitas atau prestasi yang akan dihasilkan oleh orang tersebut. Manusia yang sehat dan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang baik akan mampu berprestasi dalam pekerjaannya sehingga akan meningkatkan produktivitas. Daya tahan kardio respirasi yang tinggi menunjukkan kemampuan untuk bekerja yang tinggi, yang berarti kemampuan untuk mengeluarkan sejumlah energi yang cukup besar dalam periode waktu yang lama.

Tingkat kebugaran jasmani dapat dipengaruhi oleh faktor lain, seperti usia, jenis kelamin, asupan makanan, ataupun kebiasaan merokok serta gaya hidup. Asupan makanan merupakan faktor dominan yang menentukan tingkat kebugaran jasmani seseorang, khususnya atlet. Perlu adanya peningkatan energi untuk mempertahankan kebugaran jasmani. Karena itu, sekarang ini di pasaran banyak beredar produk suplemen untuk meningkatkan energi.

Gaya hidup sehat mempunyai peranan yang penting untuk meningkatkan kesehatan setiap individu. Gaya hidup sehat dapat dilakukan dengan cara mengonsumsi makanan yang seimbang, pola aktivitas/olahraga secara teratur, tidur yang cukup dan tidak merokok sehingga setiap individu akan bebas dari penyakit (Kurnianto, 2014). Akan tetapi setiap individu memiliki gaya hidup yang berbeda-beda dalam mempertahankan kebugaran jasmani. Gaya hidup modern sekarang ini sebagian besar tidak sesuai dengan pola kesehatan yang dianjurkan sehingga setiap individu hendaknya mempunyai gaya hidup yang baik guna mendukung dan memperlancar kebugaran jasmani yang dimiliki (Hardiyono, 2011). Seperti aktifitas fisik yang tidak teratur, diet dan nutrisi tidak seimbang, mengonsumsi rokok serta alkohol (Shomoro et al., 2014).

Makanan, pola aktivitas/olahraga secara teratur, tidur yang cukup dan tidak merokok merupakan faktor yang penting bagi manusia untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Kebugaran jasmani adalah derajat sehat dinamis seseorang untuk menjadi dasar kemampuan jasmani untuk dapat melaksanakan tugas yang dilaksanakan (Giriwijoyo & Sidik, 2013). Aktivitas fisik secara teratur dapat bermanfaat pada Kesehatan. Manfaat kebugaran jasmani dapat meningkatkan kemampuan dalam melakukan tugas-tugas fisik tertentu, seperti kemampuan meningkatkan mobilisasi tubuh secara efisien, mengurangi resiko terhadap kelelahan fisik, psikologi dan stres yang terkait resiko Kesehatan.

Kebiasaan merokok akan membahayakan kesehatan setiap individu karena mengandung bahan-bahan kimia didalamnya (Istiqomah, 2003). Akan tetapi setiap orang memiliki faktor kebiasaan sehingga akan berdampak terhadap kebugaran jasmani

yang tidak baik. Kebugaran jasmani merupakan salah satu tolak ukur Kesehatan pada sekelompok masyarakat terutama pada dewasa awal. Dewasa awal memiliki kebugaran jasmani yang tinggi selain sehat juga dapat melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri. Seseorang dikatakan memiliki tingkat kebugaran jasmani yang optimal jika melakukan aktivitas yang melelahkan dan berat tidak akan merasa lelah. Tingkat kebugaran jasmani seseorang bisa dilihat dari aktivitas seperti, mahasiswa yang mengikuti aktivitas perkuliahan membutuhkan kebugaran jasmani untuk mendukung proses belajar mengajar dikampus secara optimal (Suharjana & Purwanto, 2008).

Kebugaran jasmani memiliki arti kemampuan tubuh dalam melakukan aktivitas sehari-hari tanpa kelelahan dan masih cukup energi baik untuk waktu luang maupun keperluan mendadak. Kebugaran jasmani juga dapat memberikan kontribusi penting untuk kesehatan seseorang yang dapat mempengaruhi seseorang berfungsi dan aktif secara fisik sehingga terhindar dari gangguan kesehatan seperti penyakit diabetes dan penyakit kardiovaskular (Institute of Medisie, 2012). Kesiapan fisik seseorang sangat menentukan tingkat kebugaran jasmani dalam melakukan aktivitasnya, jika tingkat kebugaran jasmani seseorang baik, maka semakin tinggi pula kesiapan dalam menghasilkan kerja yang baik dengan meningkatkan latihan komponen kebugaran jasmani (Nenggala, 2006). Komponen kebugaran jasmani antara lain daya tahan (endurance), kekuatan (strength), tenaga ledak otot (muscle explosive power), kecepatan (speed), kelincahan (agility), kelenturan (flexibility), keseimbangan (balance), kecapatan reaksi (reaction time), koordinasi (coordination) dan komposisi tubuh (body composition).

Gaya hidup merupakan perilaku dan kegiatan yang berkaitan dengan upaya mempertahankan dan meningkatkan kesehatan sehingga mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani. Setiap orang beresiko berperilaku hidup tidak sehat, termasuk volunteer penggerak olahraga Provinsi DKI Jakarta sebagai garda terdepan dalam meningkatkan kebugaran di masyarakat. Gaya hidup sehat yang dipraktikkan oleh volunteer sekarang akan menjadi perilaku mereka ketika terjun di masyarakat. Ketika perilaku yang ditunjukkan tidak sesuai dengan perilaku yang seharusnya diterapkan akan berdampak pada turunnya kepercayaan masyarakat terhadap volunteer penggerak olahraga, akibatnya upaya promotif juga tidak berjalan dengan optimal. Tingkat kebugaran jasmani yang baik akan memberi dampak pada volunteer pada saat beraktifitas.

Gaya hidup sehat (healthy lifestyle) merupakan aktivitas mempertahankan program pelatihan fisik rutin, diet seimbang, kebiasaan tidur yang baik dan membatasi diri dari kelebihan konsumsi produk alkohol dan tembakau (Gratia, 2014). WHO (2014) menjelaskan definisi gaya hidup adalah cara hidup meminimalisir resiko penyakit-penyakit serius atau kematian serta suatu cara yang mampu membuat seseorang dapat menikmati kehidupannya. Gaya hidup sehat merupakan suatu gaya dengan memperhatikan factor-faktor tertentu yang mempengaruhi kesehatan, misalnya makanan dan olahraga.

Pola perilaku akan selalu berbeda dalam situasi atau lingkungan social yang berbeda dan senantiasa akan berubah, tidak ada yang menetap (Santoso, 2009). Gaya hidup individu, yang dicirikan dengan pola perilaku individu akan memberi dampak pada kesehatan individu. Gaya hidup sehat seseorang dapat diubah dengan cara memberdayakan individu agar merubah gaya hidupnya, tetapi bukan saja pada individu saja namun juga merubah lingkungan social dan kondisi kehidupan yang mempengaruhi pola perilakunya. Menurut Depkes RI (2007) indicator gaya hidup sehat antara lain

adalah perilaku tidak merokok, pola makan sehat dan seimbang, pola tidur serta olahraga yang teratur.

World Health Organization (WHO) (2010) juga menjelaskan bahwa aktivitas fisik adalah kegiatan yang dilakukan paling sedikit 10 menit tanpa henti, kktivitas fisik dibagi atas 3 tingkatan yaitu aktivitas fisik ringan, sedang dan berat. Aktivitas fisik ringan adalah segala sesuatu yang berhubungan dengan menggerakkan tubuh, aktivitas fisik sedang adalah pergerakan tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga cukup besar sedangkan aktivitas fisik berat adalah pergerakan tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga cukup banyak (pembakaran kalori) sehingga nafas jauh lebih cepat dari biasanya.

Aktivitas fisik dapat ditularkan oleh siapa saja termasuk penggerak olahraga. Penggerak olahraga merupakan sebuah program yang diinisiasi oleh Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta yang bertujuan menjadi garda terdepan dalam meningkatkan kebugaran masyarakat khususnya di Provinsi DKI Jakarta. Penggerak olahraga mulai mengalami perkembangan yang signifikan terhitung sejak tahun 2016 dimana kegiatan rutin yang dilaksanakan adalah mengedukasi masyarakat dari sektor keilmuan yang ada di kampus Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Jakarta dimana konsen keilmuan kita adalah Pendidikan, pelatihan, kesehatan dan rekreasi. Muatan-muatan tersebut yang rutin kita laksanakan pada hari sabtu di Banjil Kanal Timur, Duren Sawit, Jakarta Tmur. memberikan sedikit demi sedikit pemahan tentang pentingnya kegiatan berolahraga guna menumbuhkan minat masyarakat untuk melaksanakan aktifitas fisik di sela-sela kesibukan yang mereka miliki. Pada tahun 2017 Penggerak Olahraga mulai melaksanakan kegiatan di lokasi lain guna mengkampanyekan pola hidup sehat dan bugar dan mencari bentuk kegiatan seperti apa yang cocok di terapkan dimasyarakat yang nantinya kegiatan ini yang akan diaplikasikan kepada masyarakat luas.

Setelah mengalami berbagai program dan melakukan perencanaan berkala pada tahun 2018 Penggerak olahraga mulai bekerja sama dengan Dinas Pemuda dan Olahraga Provinsi DKI Jakarta dengan konsep kegiatan “dimana-mana”. Penggerak olahraga pada tahun 2018 ini mencoba mengkampanyekan pentingnya berolahraga kepada masyarakat dengan berkegiatan setiap sabtu di Ruang Publik Terbuka Ramah Anak, Ruang Taman Hijau, gang-gang sempit yang ada di Jakarta dan lain sebagainya. Kegiatan dilaksanakan di satu wilayah pada satu admistrasi kota sehingga setiap sabtu dan minggu melaksanakan kgiatan di lima administrasi kota yang ada di Provinsi DKI Jakarta. Dan pada tahun 2019 Penggerak Olahraga semakin bersinergis dengan masyarakat yang dimana ini dibuktikan bahwa penggeraok olahraga sendiri ada di setiap kelurahan yang ada di DKI Jakarta. Jumlah kelurahan di DKI Jakarta sebanyak 267 kelurahan dan merupakan jumlah dari penggerak olahraga wilayah yang terbentuk pada tahun 2019. Tidak hanya program di wilayah untuk mendampingi masyarakat dalam berolahraga adapula kegiatan-kegiatan lainnya yang dilakukan guna memastikan setiap penggerak yang ada di kelurahan memiliki pemahaman yang lebih tentang apa yang akan disampaikan.

METODE

Penelitian ini dilakukan pada bulan Oktober 2021 di Jakarta, Jenis penelitian ini adalah survei yang bersifat corellation secara (purposive random sampling) dan cross sectional merupakan penelitian untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor-

faktor risiko dengan efek, dengan model pendekatan atau observasi sekaligus pada satu saat tentang pola gaya hidup pada aktifitas dan tingkat kebugaran jasmani.

Kebugaran jasmani volunteer di uji dengan menggunakan tes multistage untuk mengetahui tingkat kapasitas daya tahan (Vo2Max), gaya hidup volunteer di uji dengan menggunakan kuesioner fantastic life inventory (Wilson, 1984) meliputi: Family and friends; Physical activity; Nutrition; Tobacco; Alcohol and drugs; Sleep; Type of personality; Insight; Career.

HASIL Dan PEMBAHASAN

Hasil yang dibahas yaitu gambaran umum lokasi penelitian, karakteristik demografi responden dan variable yang diukur. Hasil penelitian disajikan dalam bentuk table dan diberikan interpretasi pada masing-masing variable yang diteliti.

Jenis kelamin

Tabel 1. karakteristik demografi responden berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase
Laki-laki	28	59,3%
Perempuan	19	40,7%
Total	47	100%

Table di atas menunjukkan bahwa jumlah volunteer responden laki-laki lebih banyak daripada perempuan yaitu sebanyak 28 volunteer (59,3%) laki-laki sedangkan sebanyak 19 volunteer (40,7%) perempuan.

Usia

Tabel 2. karakteristik demografi responden berdasarkan usia

Usia	Frekuensi	Presentase
20-22	31	66,0%
23-25	10	21,3%
26-28	6	12,8%
Total	47	100%

Gaya Hidup

Tabel 3. gaya hidup volunteer

Gaya Hidup	Frekuensi	Presentase
Perlu perbaikan	-	0%
Biasa	12	25%
Baik	35	75%
Sangat Bagus	-	0%
Unggul	-	0%
Total	47	100%

Tabel di atas menunjukkan bahwa volunteer dengan gaya hidup “baik” lebih banyak daripada volunteer dengan gaya hidup “biasa”. Volunteer dengan gaya hidup baik sebanyak 35 orang (75%) sedangkan volunteer dengan gaya hidup biasa sebanyak 12 orang (25%).

Tingkat Kebugaran

Tabel 4. Tingkat Kebugaran volunteer

Tingkat Kebugaran	Frekuensi	Presentase
Bugar	42	88,9%
Tidak Bugar	5	11,1%
Total	47	100%

Table di atas menunjukkan bahwa pengukuran variable tingkat kebugaran volunteer menggunakan multistage fitness tes. Hasil analisis mengungkapkan bahwa volunteer yang bugar sebanyak 42 orang (88,9%) sedangkan volunteer yang tidak bugar sebanyak 5 orang (11,1%).

Hubungan Gaya Hidup terhadap Tingkat Kebugaran

Tabel 5. Distribusi responden berdasarkan gaya hidup dan tingkat kebugaran

Tingkat Kebugaran	Gaya Hidup										Total	
	Perlu perbaikan		Biasa		Baik		Sangat Baik		Unggul		N	%
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%		
Bugar	0	0	9	19,44	33	69,44	0	0	0	0	42	88,89
Tidak Bugar	0	0	3	5,56	2	5,56	0	0	0	0	5	11,11
Total											47	100

Table di atas menunjukkan bahwa volunteer dengan kategori gaya hidup baik memiliki tingkat kebugaran fisik yang bugar yaitu sejumlah 33 orang (69,44%) dibanding dengan volunteer dengan kategori gaya hidup biasa sejumlah 9 orang (19,44%).

Hasil analisis data menggunakan uji statistic chi square test menunjukkan hasil $p=0,034$ yang bermakna H_0 ditolak dan H_1 diterima, sehingga ada hubungan yang signifikan antara gaya hidup dengan tingkat kebugaran volunteer Penggerak Olahraga Provinsi DKI Jakarta.

PEMBAHASAN

Gaya hidup merupakan factor penting yang mempengaruhi kehidupan individu. Gaya hidup yang tidak sehat dapat menjadi penyebab penurunan aktivitas fisik dan stress. Hasil analisis data menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup dengan tingkat kebugaran volunteer Penggerak Olahraga Provinsi DKI Jakarta. Gaya hidup yang baik dalam penelitian ini adalah gaya hidup Ketika hubungan responden dengan antar sesama baik, nutrisi terpenuhi, beraktivitas fisik sesuai kemampuan, serta istirahat yang cukup.

Gaya hidup yang sehat dan tingkat kebugaran yang baik mempunyai peranan yang penting untuk meningkatkan Kesehatan masyarakat. Gaya hidup sehat dapat dilakukan dengan mengonsumsi makanan yang seimbang, pola aktivitas atau olahraga secara teratur, tidur yang cukup sehingga individu akan bebas dari penyakit.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat diambil kesimpulan bahwa karakteristik individu volunteer penggerak olahraga yang lebih banyak laki-laki

membuat program ini dapat bergerak lebih leluasa dan menjangkau daerah tingkat kelurahan di Provinsi DKI Jakarta. Penggerak Olahraga Provinsi DKI Jakarta didominasi oleh usia produktif 20-23 tahun, usia tersebut merupakan usia aktif individu untuk dapat giat mengajak masyarakat melakukan aktivitas olahraga dengan baik dan benar. Gaya hidup dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan kuesioner Fantastic Life Inventory, berdasarkan hasil penelitian tersebut yang paling banyak adalah gaya hidup sehat seperti sering berolahraga, pola istirahat yang baik, makan makanan seimbang dan tidak merokok.

REFERENSI

- Giriwijoyo, S., & Sidik, Z. (2013). Fisiologi Olahraga. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Gratia, A. A., & Septiani, A. (2014). Pengaruh gaya hidup sehat terhadap psychological well-being dan dampaknya pada auditor KAP (Studi empiris pada auditor kantor akuntan publik di Jawa Tengah dan DIY) (Doctoral dissertation, Fakultas Ekonomika dan Bisnis).
- Hardiyono, B. (2011). Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Olahraga FKIP Universitas Bina Darma. *Publikasi Penelitian Terapan dan Kebijakan*, 5(2).
- Institute of Medicine (US). Committee to Review Adverse Effects of Vaccines, Stratton, K. R., & Clayton, E. W. (2012). Adverse effects of vaccines: evidence and causality.
- Istiqomah, U. (2003). Upaya menuju generasi tanpa rokok. Surabaya: Setiaji. Bandung: Alfabeta.
- Kurnianto, D. (2015). Menjaga kesehatan di usia lanjut. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 11(2).
- Nenggala, A. K. (2006). Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Sekolah Menengah Pertama, Jilid 1. Bandung: PT Grafindo Media Pratama.
- Santoso, H., & Ismail, H. (2009). Memahami krisis lanjut usia. BPK Gunung Mulia.
- Shomoro, D., & Mondal, S. (2014). Comparative relationships of selected physical fitness variables among different college students of Mekelle University Ethiopia Africa. *Int J Phys Educ Fitness Sports*, 3(1), 7-14.
- Suharjana, F., & Purwanto, H. (2008). Kebugaran Jasmani Mahasiswa D II Pgsd Penjas Fik Uny. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 5(2), 65-66.