



JURU RAWAT

Jurnal Update Keperawatan

e- ISSN 2809-5197

<https://ejournal.poltekkes-smg.ac.id/ojs/index.php/JUK>

email: jururawattegal@gmail.com



HUBUNGAN PERILAKU GAYA HIDUP SEHAT TERHADAP KEBUGARAN JASMANI USIA DEWASA DI FASILITAS OLAHRAGA *SUMMIT GYM* KOTA SEMARANG

THE RELATIONSHIP OF HEALTHY LIFESTYLE BEHAVIOR TOWARDS ADULT'S PHYSICAL FITNESS AT THE *SUMMIT GYM* SPORTS FACILITIES SEMARANG CITY

Mahendra Aji Monzera¹, Maria Ulfah², Fajar Surahmi² ¹Mahasiswa
Program Studi Sarjana Terapan Keperawatan Semarang

²Dosen Jurusan Keperawatan Poltekkes Kemenkes Semarang Email :
mahendramonzera@gmail.com

ABSTRAK

Di masa sekarang kalangan masyarakat cenderung kurang sadar akan manfaat apabila melakukan gaya hidup sehat. Secara global, lebih dari seperempat populasi orang dewasa (1,4 miliar) kurang aktif dalam beraktifitas fisik. Beberapa faktor penghambat eksternal yang menjadikan seseorang kurang melakukan aktifitas fisik ialah tak mempunyai waktu yang cukup, serta tak memiliki rekan untuk melakukan olahraga. Di samping hal tersebut terdapat faktor penghambat internal yaitu terlalu lelah dan terlalu malas. Kelelahan yang terjadi pada seseorang dapat disebabkan karena lingkungan pekerjaan yang menyebabkan mereka tidak memiliki cukup tenaga untuk rutin berolahraga. Mengetahui hubungan perilaku hidup sehat terhadap kebugaran jasmani usia dewasa di fasilitas olahraga *Summit gym* Kota Semarang. Desain penelitian kuantitatif dengan metode *cross-sectional*. Sampel pada penelitian ini yaitu anggota aktif *Summit GYM* kota Semarang berusia dewasa 20-59 tahun berjumlah 49 responden dengan teknik sampel yaitu *accidental sampling*. Data hasil penelitian dianalisis menggunakan uji korelasi rank spearman. Setelah dilakukan analisis data, pada penelitian ini nilai *Sig. (2-tailed)* hubungan dari variabel perilaku gaya hidup sehat dengan kebugaran jasmani ialah 0.000 dan nilai ini di bawah 0.05 dengan artinya terjadi penerimaan H_a dengan bernilai koefisien korelasi 0,626. Dengan demikian kesimpulan yang diperoleh ditemukan korelasi kuat dari variabel perilaku gaya hidup sehat dengan variabel kebugaran jasmani pada anggota aktif *Summit GYM* Kota Semarang. Terdapat hubungan perilaku gaya hidup sehat terhadap kebugaran jasmani usia dewasa di *Summit GYM* Kota Semarang. Perilaku gaya hidup sehat perlu ditanamkan sejak dini untuk menghasilkan tingkat kebugaran yang baik.

Kata Kunci: kebugaran jasmani, perilaku gaya hidup sehat, usia dewasa.

ABSTRACT

At this time, the community is still not aware of the importance of living a healthy and fit life. Globally, more than a quarter of the adult population (1.4 billion adults) are not physically active enough. Some of the external inhibiting factors that make a person less physically active are not having enough time, and not having exercise friends. While the internal inhibiting factors are too tired and too lazy. Fatigue that occurs in a person can be caused by a work environment that causes them not to have enough energy to exercise regularly. Knowing the relationship between healthy living behavior and physical fitness in adults at the Summit gym in Semarang City. Quantitative research design with cross-sectional method. The sample in this study were active members of the Summit GYM Semarang aged 20-59 years, totaling 49 respondents with a sample technique that was accidental sampling. The research data were analyzed using the Spearman rank correlation test. After analyzing the data, in this study the value of Sig. (2-tailed) the relationship between healthy lifestyle behavior and physical fitness is 0.000 and less than 0.05, which means H_0 is accepted with a correlation coefficient of 0.626. So the conclusion is that there is a strong relationship between the variables of healthy lifestyle behavior and physical fitness variables in active members of the Semarang City GYM Summit. There is a relationship between healthy lifestyle behavior and physical fitness at the GYM Summit in Semarang City. Healthy lifestyle behaviors need to be instilled from an early age to produce a good level of fitness.

Keywords : physical fitness, healthy lifestyle behavior, adult.

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan kondisi sehat berdasarkan aspek mental, fisik, sosial, ataupun spritualnya yang memberikan peluang pada seluruh individu supaya hidupnya tinggi produktifitasnya berdasarkan aspek ekonomi serta sosialnya. Menurut *World Health Organization* (WHO), sehat merupakan keadaan tubuh yakni mental, fisik, ataupunsosial serta tak mengalami sakit. Dengan demikian kesimpulannya kesehatan menjadi suatu kondisi badan berdasarkan aspek mental, fisik, serta sosial yang tak ada pada kondisi sakit dan juga menjadi suatu aspek yang seluruh individu perlukan supaya kualitas hidup seorang individu meningkat (Batlajery & Soegijono, 2019).

Gaya hidup sehat ialah cara untuk hidup dengan menjaga seluruh kondisi kesehatan, yang meliputi minuman, makanan, konsumsi nutrisi serta keseharian dalam berperilaku, bisa jadi dalam suatu olahraga mampu mengelola kesehatan serta mampu mencegah seluruh hal yang berpotensi menyebabkan munculnya penyakit. Supaya hidup senantiasa diberikan kesehatan maka perlu untuk mengerjakan suatu rutinitas dengan berlandaskan pada gaya hidup sehat. bergaya hidup sehat diperlukan suatu komitmen berjangka panjang dalam melaksanakan beragam hal sebagai pendukung atas sehatnya tubuh, dengan demikian menimbulkan dampak positif untuk kesehatan. Penerapan gaya hidup sehat merupakan sesuatu yang amat penting, terutama pada era pandemi, menjaga imunitas serta kesehatan merupakan perihal penting supaya virus covid-19 tidak menginfeksi (Asri & Kirana, 2021).

Di masa kini kalangan masyarakat cenderung kurang kesadaran akan hidup sehat. Supaya hidup sehat

masyarakat perlu menjaga kebugaran jasmani melalui beraktivitas fisik dengan berintensitas meliputi berat, sedang, serta ringan. Kebugaran jasmani merupakan kondisi dari seorang individu dalam beraktivitas ada pada kondisi bugar serta sehat dengan tidak disertai rasa cepat lelah. Beberapa masyarakat masih kurang sadar akan pentingnya kebugaran jasmani, seharusnya masyarakat mampu untuk paham terkait dampak jika tak mampu mengelola kebugaran diri. Jika kebugarannya tak terjaga, dengan demikian penyakit akan mudah menyerang tubuh di masa mendatang (Majid, 2020).

Secara global, lebih dari seperempat populasi orang dewasa (1,4 miliar orang) tak aktif dalam beraktivitas fisik. Dalam 1 dari 3 wanita serta 1 dari 4 pria tak beraktivitas fisik secara cukup supaya senantiasa sehat. Pada tahun 2016, 28% orang dewasa yang dengan usia melebihi 20 tahun cenderung kurang aktivitas fisiknya (pria 23% serta wanita 32%). Artinya mereka tidak memenuhi rekomendasi global setidaknya 150 menit aktivitas fisik intensitas sedang, atau 75 menit aktivitas fisik intensitas kuat per minggu. Tingkat ketidakaktifan aktivitas fisik 2 kali lipat lebih tinggi pada bangsa yang memiliki penghasilan tinggi daripada bangsa dengan penghasilan rendah, pada berbagai bangsa/negara dengan penghasilan tinggi, 35% wanita serta 26% pria cenderung keaktifannya kurang pada fisiknya, yang mana pada berbagai negara dengan penghasilan rendah ada pada angka 12% untuk pria serta 24% untuk wanita. Aktivitas fisik yang tak tercukupi meningkat sebanyak 5% (dari 31,6% berubah jadi 36,8%) pada berbagai negara dengan penghasilan tinggi dari 2001 sampai 2016. Penurunan aktivitas fisik sebagian karena kelambanan selama waktu

senggang serta menetapnya perilaku baik di rumah ataupun pada tempat kerja (WHO, 2020).

Secara statistik pada tahun 2018, memperlihatkan angka partisipasi masyarakat yang melakukan olahraga dengan berksala nasional ialah 31,39%. Data berdasarkan provinsi hanya ada 1/3 dari keseluruhan penduduk Indonesia. Dari 34 provinsi 12 provinsi (35,29%) yang bernilai melebihi rata rata nasional serta 22 provinsi (64,70%) bernilai kurang dari nilai nasional. Pencapaian paling tinggi ialah DKI Jakarta (41,82%) serta paling rendah ialah Papua (18,18%) (Kemenpora, 2021).

Sedangkan dari data penelitian sebelumnya tentang Sport Development Index (SDI) Nasional tahun 2020 yang didalamnya juga terdapat data mengenai indeks partisipasi dan kebugaran jasmani Jawa Tengah dan Kota Semarang. Dalam penelitian tersebut diketahui indeks partisipasi masyarakat Jawa Tengah sebesar (33,1%) masuk dalam kategori rendah dan Kota Semarang sebesar (53,3%) masuk dalam kategori sedang, sedangkan indeks kebugaran jasmaninya sebesar (36,5%) yang masuk dalam kategori rendah (Andreawan, 2020).

Beberapa faktor penghambat eksternal yang menjadikan seseorang kurang melakukan aktifitas fisik ialah tak mempunyai waktu yang cukup serta tak memiliki rekan untuk melakukan olahraga. Selanjutnya terkait faktor yang menghambat secara internal yaitu terlalu lelah dan terlalu malas. Perihal tersebut menjadi indikasi adanya faktor penghambat yang misalnya memiliki anggapan tak mempunyai waktu yang cukup, merasakan kelelahan, malas dan juga tak adanya rekan olahraga memberikan pengaruh pada keinginan seorang individu dalam melakukan olahraga. Kelelahan yang

terjadi pada seseorang dapat disebabkan karena lingkungan pekerjaan yang menyebabkan mereka tidak memiliki cukup tenaga untuk rutin berolahraga (Haditya & Griadhi,2017).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada anggota *Summit gym* Semarang, total keseluruhan anggota berjumlah 65 anggota aktif, rata rata pengunjung berjumlah 37 orang perharinya. Adapun hasil observasi yang telah peneliti lakukan, anggota dan pengunjung dari bulan Juni 2020 sampai Februari 2022 terus meningkat. Ini dikarenakan munculnya kesadaran orang atas pentingnya menjaga perilaku gaya hidup sehat terhadap kebugaran jasmani dalam diri seseorang.

Berdasarkan uraian di atas, peneliti memiliki dugaan bahwa terdapat korelasi dari hubungan perilaku gaya hidup sehat dengan kebugaran jasmani usia dewasa. Hal ini menjadi dasar bagi peneliti untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Perilaku Gaya Hidup Sehat Dengan Kebugaran Jasmani Usia Dewasa di Fasilitas olahraga Summit Gym KotaSemarang”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif dengan metode *cross-sectional*. Metode cross-sectional adalah suatu metode yang digunakan untuk mempelajari korelasi antar variabel yang diobservasi dalam waktu yang sama. Tujuan desain ini adalah untuk mengetahui hubungan sebab-akibat antar variabel pada satu jangka waktu tertentu.

HASIL

A. Karakteristik Responden

Tabel 4.1.1 Usia Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase (%)
Usia		
20-29 Tahun	39	79.6
30-39 Tahun	7	14.3
40-49 Tahun	3	6.1
Total	49	100

Tabel 4.1.1 diketahui bahwa anggota aktif Summit GYM Semarang didominasi oleh anggota berusia 20 – 29 tahun. Lebih lanjut penjelasannya adalah sebagai berikut: terdapat 39 orang (79,6%) berusia 20 – 29 tahun, 7 orang (14,3%) berusia 30 – 39 tahun, dan 3 orang (6,1%) orang berusia 40 – 49 tahun.

Tabel 4.1.2 Jenis Kelamin

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	34	69.4
Perempuan	15	30.6
Total	49	100

Pada tabel di atas, peneliti mendapatkan hasil terdapat 34 orang (69,4%) anggota aktif Summit GYM Semarang berjenis kelamin laki – laki, serta 15 orang (30,6%) anggota aktif Summit GYM Semarang berjenis kelamin perempuan.

Tabel 4.1.3 Pekerjaan

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase (%)
Pekerjaan		
Pelajar	31	63.3
Wirausaha	8	16.3
Karyawan Swasta	7	14.3
PNS	3	6.1
Total	49	100

Dari aspek pekerjaan, anggota aktif Summit GYM Semarang memiliki beberapa pekerjaan yang berbeda dengan lebih jelasnya adalah sebagai berikut: 31 orang (63,3%) sebagai mahasiswa, 8 orang (16,3%) berkerja sebagai wirausaha, 7 orang (14,3%) berkerja sebagai karyawan swasta, dan 3 orang (6,1%) berkerja sebagai PNS

Tabel 4.1.4

Karakteristik Responden	Frekuensi	Persentase (%)
Frekuensi Olahraga Per-minggu		
0-1 kali	14	28.6
1-3 kali	19	38.8
3-5 kali	12	24.5
> 5 kali	4	8.2
Total	49	100

Dari frekuensi olahraga per minggu, anggota aktif Summit GYM Semarang memiliki frekuensi olahraga yang berbeda dengan lebih jelasnya adalah sebagai berikut: 14 orang (28,6%) dengan frekuensi 0 – 1 kali per minggu, 19 orang (38,8%) dengan frekuensi 2 – 3 kali per minggu, 12 orang (24,5%) dengan frekuensi 4 – 5 kali per minggu, dan 4 orang (8,2%) dengan frekuensi lebih dari 5 kali per minggu.

B. Analisis Univariat

1. Perilaku Gaya Hidup Sehat

Tabel 4.2 Hasil Kategorisasi Perilaku Gaya Hidup Sehat.

Perilaku Gaya Hidup Sehat	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Baik	28	57.1
Baik	17	34.7
Sedang	4	8.2
Total	49	100

Tabel 4.2 secara menyeluruh peneliti menemukan 28 orang (57,1%) responden yang mempunyai perilaku gaya hidup sehat yang sangat baik, 17 orang (34,7%) responden dengan perilaku gaya hidup sehat yang baik, serta 4 orang (8,2%) responden dengan perilaku gaya hidup sehat yang sedang.

2. Kebugaran Jasmani

Tabel 4.3 Hasil Kategorisasi Kebugaran Jasmani

Kebugaran Jasmani	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Baik	22	44.9
Baik	16	32.7
Sedang	8	16.3
Kurang	3	6.1
Total	49	100

Berdasarkan table 4.3 responden lebih banyak memiliki tingkat kebugaran jasmani yang sangat baik yakni sebanyak 22 orang (44,9%), respondeng dengan tingkat kebugaran jasmani baik sebanyak 16 orang (32,7%), respondeng dengan tingkat kebugaran jasmani sedang sebanyak 8 orang (16,3%), serta respondeng

dengan tingkat kebugaran jasmani kurang sebanyak 3 orang (6,1%) .

C. Analisis Bivariat

1. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan sebelum peneliti melakukan analisis data. Uji normalitas yang digunakan pada penelitian ini menggunakan rumus uji shapiro wilk, dengan mengacu apabila nilai Sig>0,05 data berdistribusi normal, sedangkan apabila nilai Sig<0,05 data tidak berdistribusi normal. Berikut adalah tabel hasil uji normalitas:

Tabel 4.4 Uji Normalitas

Variabel	Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.
Perilaku Gaya Hidup Sehat	.717	49	.000
Kebugaran Jasmani	.804	49	.000

Dari tabel ini peneliti mendapatkan hasil uji normalitas variabel perilaku gaya hidup sehat dengan menggunakan uji *Shapiro Wilk* yaitu didapatkan nilai signifikansi 0,000 (< 0,05) yang berarti distribusi data tersebut tidak normal, selanjutnya pada uji *Shapiro Wilk* untuk variabel kebugaran jasmani mendapatkan nilai signifikansi sebesar 0,000 (< 0,05) yang berarti distribusi data tidak normal. Sehingga uji yang digunakan untuk penelitian ini adalah uji rank spearman dikarenakan distribusi data tidak normal.

2. Uji Rank Spearman

Pada penelitian yang bersifat kuantitatif, teknik analisis dipergunakan dalam rangka mencari jawaban atas rumusan masalah serta melakukan pengujian rumusan hipotesis sebelumnya. dikarenakan data bersifat kuantitatif, berarti teknik analisis data menggunakan metode statistik yang sudah ada (Sugiyono, 2012). Data statistik yang telah diolah

dengan uji normalitas sebelumnya berdistribusi secara tidak normal pada salah satu variabelnya. Melalui uji Rank Spearman, terkait penentuan keputusan pada suatu data untuk melihat korelasi/hubungan ditentukan berdasarkan nilai signifikansi yang ditemukan. Jika bernilai signifikansi di bawah 0,05 dengan demikian masing-masing variabelnya memiliki korelasi, tapi jika nilainya melebihi 0,05 dengan demikian variabelnya tak memiliki korelasi (Artaya, 2019).

Untuk menentukan kekuatan dari hubungan antar variabel perlu melihat nilai koefisien korelasinya, terdapat acuan nilai koefisien korelasi menurut Sugiyono (2012) yakni sebagai berikut:

Tabel 4.5 Nilai kekuatan Koefisien Korelasi

Kekuatan Hubungan	Nilai Koefisien Korelasi
Sangat Lemah	0,00-0,19
Lemah	0,20-0,39
Sedang	0,40-0,59
Kuat	0,60-0,79
Sangat Kuat	0,80-1,00

Dari tabel 4.5 tersebut maka dapat peneliti jabarkan hubungan ada dalam kategori sangat lemah apabila ada pada rentang koefisien 0.0 hingga 0.19, hubungan ada pada kategori lemah apabila ada pada rentang koefisien 0.20 hingga 0.39, hubungan ada pada kategori sedang apabila ada pada rentang koefisien 0.40 hingga 0.59, hubungan pada kategori kuat apabila ada pada rentang koefisien 0.60 hingga 0.79, dan yang terakhir hubungan atau korelasi dianggap sangat kuat apabila ada pada nilai koefisien korelasi 0,80 hingga 1,00. Selanjutnya peneliti akan melakukan uji korelasi *Rank Spearman* pada data yang telah diperoleh sebelumnya.

Berikut adalah uji korelasi spearman rank secara holistik pada variabel perilaku gaya hidup sehat dengan kebugaran jasmani pada anggota aktif di Summit GYM Kota Semarang:

Tabel 4.6 Hasil Uji Rank Spearman

	Koefisien Korelasi	Sig. (2-tailed)
Perilaku Gaya Hidup Sehat	.626	.000
Kebugaran Jasmani		

Dari tabel 4.6 diatas, *Sig. (2-tailed)* bernilai 0.000 yang artinya di bawah 0.05 dengan demikian terjadi penerimaan H_0 . Kesimpulannya secara holistik terdapat korelasi signifikan dari variabel perilaku gaya hidup sehat dengan variabel kebugaran jasmani. Lebih lanjut untuk tingkat kekuatannya dilihat berdasarkan nilai koefisien korelasi dalam tabel maka nilai koefisien korelasinya ialah 0.626 yang berarti ada pada kategori korelasi yang kuat dari perilaku gaya hidup sehat dengan kebugaran jasmani pada responden pada Summit GYM kota Semarang.

PEMBAHASAN

A. Karakteristik Responden

Terdapat 34 orang (69,4%) anggota aktif Summit GYM Semarang berjenis kelamin laki - laki, serta 15 orang (30,6%) anggota aktif Summit GYM Semarang berjenis kelamin perempuan. Yang artinya jenis kelamin laki laki berjumlah lebih besar dibandingkan perempuan. Menurut Molanorouzi (2015) terdapat perbedaan yang signifikan dalam motivasi untuk partisipasi dalam olahraga untuk semua antara laki laki dan perempuan, kompetisi perempuan dalam olahraga lebih rendah, dan partisipasi olahraga juga lebih rendah daripada anak laki laki. Hal tersebut serupa dengan

penelitian yang dilakukan oleh Fariz & Dewangga (2020) yang mendapatkan hasil anggota aktif di fasilitas olahraga yang terlibat terbanyak berjeniskelamin laki-laki yaitu sejumlah 23 orang (77%) dengan perempuan sebanyak 7 orang (23%). Berdasarkan penelitian tersebut yang memiliki kecenderungan rutin melakukan aktivitas olahraga didominasi oleh jeniskelamin laki laki.

Ditemukan bahwa anggota aktif Summit GYM Semarang didominasi oleh anggota berusia 20 – 29 tahun dengan jumlah 39 orang (79,6%). Usia 20 sampai 29 tahun memiliki jam olahraga lebih panjang karena dinilai berada pada masa-masanya untuk menampilkan diri. Usia 30 sampai 44 tahun berada pada jam olahraga yang paling rendah karena dinilai merupakan umur puncak dalam usia produktif (Tandayu, 2014). Hal tersebut serupa dengan penelitian yang dilakukan Budi dkk (2020) yang mendapatkan hasil anggota aktif di fasilitas olahraga yang terlibat terbanyak yaitu berusia 20-29 tahun sejumlah 18 orang (41,9%).

Anggota aktif Summit GYM Semarang memiliki beberapa pekerjaan yang berbeda dan didominasi oleh pelajar sebanyak 31 orang (63,3%). Menurut Sari (2021) tingkat minat pelajar dalam berolahraga sangat tinggi karena mereka mengetahui bahwasanya olahraga sangatlah penting untuk membentengi kesehatan tubuh tiap individunya agar terlindungi dari penyakit. Semakin tinggi tingkat minat terhadap olahraga maka semakin baik pelajar dalam melakukan kegiatan yang sangat bermanfaat bagi dirinya sendiri. Hal tersebut serupa dengan penelitian yang dilakukan Wahab dkk (2018) yang

mendapatkan hasil anggota aktif di fasilitas olahraga yang terlibat terbanyak yaitu pelajar sebanyak 44 (37,3%). Berdasarkan penelitian tersebut, mayoritas pekerjaan responden yang dominan melakukan aktivitas olahraga adalah pelajar.

Dari frekuensi olahraga per minggu, anggota aktif Summit GYM Semarang memiliki frekuensi olahraga yang berbeda dan didominasi dengan responden yang melakukan aktivitas olahraga dengan frekuensi 2-3 kali dalam seminggu sebanyak 19 orang (38,8%). Menurut Budayati (2015) intensitas latihan harus mencapai 70%-80% denyut nadi maksimal dengan frekuensi latihan secara teratur 2-4 kali per minggu dan durasi latihan aerobik 2-60 menit dengan melibatkan otot besar untuk meningkatkan kebugaran jasmani. Latihan aerobik seperti bersepeda, berenang, berlari, fitness, yoga dengan intensitas 60-70% dari denyut nadi maksimal dengan waktu 20-30 menit sebanyak 3 kali dalam 1 minggu dapat meyehatkan jantung, menyehatkan paru, otot, dan tulang (Pribadi, 2015). Hal tersebut serupa dengan penelitian yang dilakukan Jati & Supriyanto (2021) yang mendapatkan hasil anggota aktif di fasilitas olahraga yang terlibat terbanyak dengan frekuensi 2-3 kali dalam seminggu sebanyak 33 orang (33%). Berdasarkan penelitian tersebut, frekuensi olahraga terbanyak dilakukan oleh anggota aktif dalam seminggu adalah 2-3 kali dalam seminggu.

B. Hubungan Perilaku Gaya Hidup Sehat Terhadap Kebugaran Jasmani Usia Dewasa Di Fasilitas Olahraga Summit Gym Kota Semarang

Pada saat ini perilaku gaya hidup sehat menjadi satu perhatian khusus terutama bagi pemerintah. Hal ini karena perilaku gaya hidup sehat dijadikan sebagai tolak ukur dalam pencapaian untuk meningkatkan cakupan kesehatan pada program Sustainable Development Goals (SDGs) tahun 2015- 2030. Perilaku gaya hidup sehat dalam SDGs merupakan salah satu bentuk upaya pencegahan yang menimbulkan dampak jangka pendek di dalam peningkatan kesehatan pada tiga tempat antara lain, pada lingkup anggota keluarga, masyarakat umum, serta sekolah (Wati & Ridlo, 2020).

Adapun pada segi kebugaran jasmani dapat dicapai melalui pembinaan perilaku gaya hidup sehat, pembinaan perilaku gaya hidup sehat merupakan faktor yang penting dalam peningkatan kualitas kebugaran jasmani, oleh karena itu pembinaan perilaku gaya hidup sehat merupakan hal yang diperlukan sejak usia dini melalui penerapan perilaku yang baik seperti peningkatan tanggung jawab kesehatan, pertumbuhan spiritual, aktivitas fisik, hubungan interpersonal, nutrisi, dan manajemen stress (Sari, Sugiyanto, & Syafrial, 2018).

Kebugaran jasmani merupakan kondisi tubuh seseorang yang mempunyai peranan penting dalam kegiatan atau aktivitas sehari-hari. Kondisi tubuh yang bugar juga berkaitan dengan status kesehatan yang baik, fungsi organ optimal, serta berkurangnya rasa lelah (Soares-Miranda et al. 2021). Setiap individu perlu memiliki tingkat kebugaran jasmani yang ideal, sesuai dengan tuntutan tugas dalam kehidupannya

masing-masing. Melalui perilaku gaya hidup sehat dapat memberikan banyak manfaat pada anak sehingga dapat menumbuhkan sikap kognitif, afektif, dan social (Bailey 2018). Penerapan perilaku gaya hidup sehat secara terstruktur juga memberikan dampak positif bagi kemampuan motoric dan kebugaran jasmani siswa. Perilaku gaya hidup sehat pada hakikatnya adalah proses pendidikan seseorang yang memanfaatkan aktivitas fisik, tanggung jawab kesehatan, pertumbuhan spiritual, nutrisi dan psikologis untuk membugarkan dan menghasilkan perubahan holistik dalam kualitas setiap individu, baik dalam hal fisik, mental, serta emosional (Thomas et al. 2020).

Pada penelitian ini, peneliti ingin mengetahui hubungan perilaku gaya hidup sehat terhadap kebugaran jasmani pada usia dewasa, didapatkan nilai *Sig. (2-tailed)* hubungan dari variabel perilaku gaya hidup sehat dengan kebugaran jasmani adalah 0.000 dan lebih kecil dari 0.05 yang berarti H_0 diterima dengan nilai koefisien korelasi 0,626. Maka kesimpulannya terdapat hubungan yang kuat antara variabel perilaku gaya hidup sehat dengan variabel kebugaran jasmani pada anggota aktif Summit GYM Kota Semarang.

Perilaku manusia merupakan pencerminan dari berbagai unsur kejiwaan yang mencakup hasrat, sikap, reaksi, rasa takut dan sebagainya yang dipengaruhi atau dibentuk dari faktor-faktor dalam diri manusia. Faktor lingkungan memiliki peran dalam perkembangan perilaku manusia. Lingkungan terdiri atas lingkungan fisik alamiah dan lingkungan sosial atau budaya. Lingkungan fisik atau

lingkungan geografi adalah lingkungan tempat tinggal manusia dengan semua tantangan hidup yang harus dihadapi (Saleh, 2018).

Begitu juga dengan perilaku yang dilakukan oleh seseorang bisa menjadi inti yang merubah taraf hidup dan kebugaran seseorang. Jika suatu orang yang melakukan gaya hidup kearah yang baik dan pola hidup yang baik maka cenderung mempunyai taraf hidup lebih baik, dan berkebalikan. Gaya hidup adalah suatu tolak ukur taraf hidup suatu manusia. Jika mempunyai gaya hidup sehat seseorang biasanya menjalani kegiatan sehari hari dengan meninjau beberapa hal yang berakibat baik atau buruk pada kesehatan seperti makanan, pikiran, kebiasaan olahraga, dan lingkungan yang sehat. Dari penerapan tersebut akan menimbulkan taraf kesehatan yang lebih baik pada seseorang. Gaya hidup sehat yang memumpuni akan meningkatkan kualitas hidup seseorang (Lugas et al., 2018).

Dengan demikian, dari tinjauan teori dan diperkuat oleh hasil penelitian yang menunjukkan nilai koefisien korelasi rank spearman yang kuat 0,626 dapat disimpulkan bahwa perilaku gaya hidup sehat mempengaruhi kebugaran jasmani ke arah positif.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian serupa Sari dkk (2018). Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan perilaku hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas VIII SMP Negeri 16 Kota Bengkulu. Hubungan ini dibuktikan dengan hasil perhitungan korelasi antara variabel X dan Y yaitu sebesar 0,682. Hasil nilai

koefisien korelasi tersebut berada pada interval korelasi 0,60-0,79 sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa ada hubungan yang kuat antara perilaku hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian serupa Wahana dkk (2019). Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan perilaku hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani siswa Kelas X SMAN 2 Lamongan. Hubungan ini dibuktikan dengan hasil penelitian diperoleh hasil korelasi 0,319 maka hubungan perilaku gaya hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani memiliki kriteria korelasi cukup. Hasil data penelitian diperoleh nilai koefisien Sig $0,000 < 0,05$ (Sig 5 %), dari hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara hubungan perilaku gaya hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani siswa kelas X di SMAN 2 Lamongan

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian serupa Hafiyya (2020). Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan perilaku hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani siswa Sekolah Dasar Negeri 13 Sungai Pisang, Kota Padang. Hubungan ini dibuktikan dengan hasil persentase perilaku gaya hidup sehat lebih tinggi didapatkan pada perilaku gaya hidup sehat yang baik sebesar 54,9% dan tingkat kebugaran jasmani lebih tinggi didapatkan pada tingkat kurang baik sebesar 53,6%. Uji statistik dengan uji chi-square antara Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) dengan tingkat kebugaran jasmani didapatkan nilai $p = 0,023$. Sehingga kesimpulan dari

penelitian ini yaitu terdapat hubungan yang bermakna antara perilaku gaya hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani.

Selanjutnya, penelitian serupa lainnya menurut Albi & Rustiadi (2021), berpendapat bahwa tinggi rendahnya perilaku hidup sehat juga memiliki hubungan dengan tingkat kebugaran jasmani, apabila perilaku hidup sehat tinggi maka tinggi pula tingkat kebugaran jasmani, hal tersebut dibuktikan dengan nilai $p = 0,488 > r$ tabel (0,361) yang artinya terdapat korelasi yang signifikan antara variabel perilaku hidup sehat dan variabel kebugaran jasmani.

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian ini dapat disimpulkan :

1. Dari penelitian ini dapat diketahui bahwa adanya hubungan antara perilaku gaya hidup sehat dengan kebugaran jasmani.
2. Penelitian ini memperoleh hasil anggota aktif di Summit GYM Kota Semarang lebih banyak memiliki perilaku gaya hidup sehat kategori sangat baik dan baik.
3. Penelitian ini memperoleh hasil responden anggota aktif di SummitGYM Kota Semarang lebih banyak memiliki status kebugaran jasmani kategori sangat baik.
4. Penelitian ini memperoleh hasil secara holistik terdapat hubungan yang signifikan antara variabel perilaku gaya hidup sehat dengan variabel kebugaran jasmani pada pada anggota aktif di Summit GYM Kota Semarang serta untuk keeratan hubungannya ada pada kategori kuat.

SARAN

1. Bagi masyarakat

Dari penelitian tersebut peneliti berharap agar masyarakat khususnya kepada pihak anggota Summit GYM Kota Semarang yang rutin melaksanakan olahraga agar selalu mempertahankan perilaku gaya hidup sehat yang sangat baik untuk mempertahankan kebugaran jasmani yang baik. Dan diharap anggota Summit GYM Kota Semarang dapat mengajak masyarakat untuk berperilaku gaya hidup sehat yang tepat.

2. Bagi peneliti

Dari penelitian tersebut peneliti berharap penelitian ini dapat dijadikan sumber informasi dan referensi untuk penelitian yang lebih baru agar peneliti baru dapat lebih mengendalikan confounding factor yang kemungkinan dapat muncul serta berpengaruh pada penelitian yang dijalankan. Peneliti selanjutnya juga diharapkan menambahkan sumber sumber dan variabel lainnya yang berkemungkinan dapat berkorelasi dengan variabel penelitian saat ini.

3. Bagi pihak fasilitas olahraga

Dari penelitian tersebut peneliti berharap pihak fasilitas olahraga menjadikan penelitian ini sebagai bahan masukan dan referensi agar kualitas pelayanan meningkat khususnya dalam hal menjadi fasilitator.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terimakasih peneliti sampaikan kepada Direktur, Kajur, Kaprodi dan seluruh tenaga pendidik Jurusan Keperawatan Polkesmar. Peneliti juga mengucapkan terimakasih kepada dosen pembimbing, keluarga, dan teman teman karena telah memberikan dukungan sehingga skripsi ini telah selesai. Semoga penelitian ini bermanfaat untuk orang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Adriansyah, Agus Aan And Nurul Jannatul Firdausi. 2017. "Implementasi Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Dalam Membangun Gaya Hidup Sehat Sejak Dini Di Sekolah Dasar Negeri (Sdn) Lengkong 1, Desa Lengkong, Kecamatan Mojoanyar Kabupaten Mojokerto." *Prodi S1 Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya* 1(2):87-95.
- Amar, Khairul, Eva Farida, Irfan, And Rabwan Satriawan. 2020. "Tingkat Kebugaran Jasmani Masyarakat Kabupaten Bima Ditinjau Dari Sport Development Index Khairul." *Jurnal Olahraga Dan Prestasi* 17:23-29.
- Andreawan W. Survey Tingkat Partisipasi Dan Kebugaran Jasmani Masyarakat Kota Semarang Ditinjau Dari Sport Development Index. 2020;
- Anggara R. Perbedaan Motivasi Berolahraga Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana Ditinjau Dari Jenis Kelamin. 2015;
- Albi Mw, Rustiadi T. Perilaku Hidup Sehat Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Xi Ipa 2 Sma Negeri 9 Semarang T/A 2019/2020. 2021;2(2):447-53.
- Andriani, Fika. 2020. "Efektivitas Pelaksanaan Perilaku Hidup Bersih Sehat (Phbs) Dalam Meningkatkan Kesadaran Masyarakat Terhadap Pola Hidup Sehat Di Kelurahan Gunung Kelua Kecamatan Samarinda Ulu." 12.
- Asri, Dwi And Sahasra Kirana. 2021. "Pengoimalisasian Pola Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Di Kampung Babakan Rw 11 Desa Cisondari." 31(November).
- Batlajery, Thersya Miranda And Simon Pieter Soegijono. 2019. "Persepsi Kesehatan Dan Well-Being Penderita Hipertensi Di Desa Ritabel." 15(1):39-59.
- Budi Dr, Listiandi Ad, Widanita N, Anggraeni D. Edukasi Kesehatan Mengenai Aktivitas Olahraga Dan Pola Istirahat Bagi Wanita Usia Dewasa Dan

- Lansia. *J Berkarya*. 2020;2:68–75.
- Budiharto (2013) *Pengantar Ilmu Perilaku Kesehatan Dan Pendidikan Kesehatan Gigi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran Egc.
- Caspi, A., & Shiner, R. L. (2006). Personality Development. In N. Eisenberg, W. Damon, & R. M. Lerner (Eds.), *Handbook Of Child Psychology: Social, Emotional, And Personality Development* (Pp. 300–365).
- Chen, Mei-Yen, Li-Ju Lai, Hsiu-Chih Chen, And Jorge Gaete. 2014. “Development And Validation Of The Short-Form Adolescent Health Promotion Scale.” *Biomed Central* 14:1–9.
- Dewi, Prihantika Fuji Kusuma. 2017. “Hubungan Antara Kesadaran Hidup Sehat Dengan Perilaku Sehat Pada Komunitas Ikatan Pecinta Sepeda Sidoarjo(IPSS) SKRIPSI.” *Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya*.
- Fariz M, Dewangga Mw. Survey Study : Analisis Kompetensi Pelatih Kebugaran Fitness Center Di Wilayah Jakarta Selatan. *J KepeleatihanOlahraga*. 2020;17(10):41–5.
- Fitriana, Rossa And Diaz Restu. 2021. “Workout Sebagai Gaya Hidup Sehat Wanita Modern.” 5(2):199–213.
- Gentry, J.H., & Campbell, M. (2002). *Developing Adolescents*. Washington Dc: American Psychological Association.
- Amar, K., Farida, E., Irfan, & Satriawan, R. (2020). Tingkat Kebugaran Jasmani Masyarakat Kabupaten Bima Ditinjau Dari Sport Development Index Khairul. *Jurnal Olahraga Dan Prestasi*, 17, 23–29.
- Andreawan, W. (2020). *Survey Tingkat Partisipasi Dan Kebugaran Jasmani Masyarakat Kota Semarang Ditinjau Dari Sport Development Index*.
- Asri, D., & Kirana, S. (2021). *Pengoptimalisasian Pola Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Di Kampung Babakan Rw 11 Desa Cisondari*. 31(November).
- Bailey, Richard. 2018. “Sport , Physical Education and Educational Worth.” *Educational Review* 1911:1–16.
- Batla Jerry, T. M., & Soegijono, S. P. (2019). *Persepsi Kesehatan Dan Well-Being Penderita Hipertensi Di Desa Ritabel*. 15(1), 39–59. <https://doi.org/10.32528/Ins.V15i1.1630>
- Haditya, Y., & Griadhi, P. A. (2017). Hubungan Faktor Penghalang Berolahraga Terhadap Tahap Perilaku Olahraga Berdasarkan Model Transteori Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Di Denpasar. *E-Jurnal Medika*, 6(1), 6–9.
- Hardani, Auliya, N. H., Andriani, H., & Fardani, R. A. (2020). *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*.
- Hasibuan, N. (2014). Meningkatkan Kesegaran Jasmani Melalui Latihan Daya Tahan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 20, 83–88.
- Iswadi, M. S. (2019). *Survei Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Smanko Sulawesi Selatan*.
- Lugas, J., Susanti, E., & Kholisoh, N. (2018). *Konstruksi Makna Kualitas Hidup Sehat (Studi Fenomenologi Pada Anggota Komunitas Herbalife Klub Sehat Ersanddi Jakarta)*. 2(1), 1–12.
- Majid, W. (2020). *Perilaku Aktivitas Olahraga Terhadap Peningkatankebugaran Jasmani Pada Masyarakat*.
- Molanorouzi K, Khoo S, Morris T. Motives For Adult Participation In Physical Activity: Type Of Activity, Age, And Gender. 2015;
- Polit, D. F., & Beck, C. T. (2014). *Essentials Of Nursing Research*.
- Pribadi, A. (2015). Pelatihan Aerobik Untuk Kebugaran Paru Jantung Bagi Lansia Agus. *Jurnal Olahraga Dan Prestasi*, 64–76.
- Putri, A. F. (2019). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *Indonesian Journal Of School Counseling*, 3, 35–40.

- Riyanto, A. (2011). Aplikasi Metodologi Penelitian Kesehatan. In *Nuha Medika*.
- Saleh, A. A. (2018). *Pengantar Psikologi*.
- Sari, F. R., Sugiyanto, & Syafrial. (2018). Hubungan Perilaku Hidup Sehat Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas Viii Smp Negeri 16 Kota Bengkulu. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(1).
- Sari NP. Tingkat Minat Masyarakat Dalam Olahraga Di Rumah Pada Saat Pandemi Covid- 19. 2021;80–6.
- Septanius, E., Rifki, M. S., & Komaini, A. (2019). *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. 1, 185.
- Soares-Miranda, Luisa, Ana Lage, Susana Carrapatoso, Elzier Sampaio, De Queiroz Neto, and Sérgio Gomes. 2021. “Associations Between Depressive Symptoms and Physical Activity Intensity in an Older Adult Population During COVID-19 Lockdown.” 12(June).
- Suryadi D, Samodra Ytj, Purnomo E. Efektivitas Latihan Weight Training Terhadap Kebugaran Jasmani. 2021;3(2):9–19.
- Tampubolon, D. N. (2021). Hubungan Jenis Kelamin, Status Tempat Tinggal, Dan Lama Pendidikan Dengan Pola Perilaku Hidup Sehat Menggunakan Indeks Hplp-Ii Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Gigi Usu.
- Tandayu, F. (2014). *Pengaruh Motivasi, Pengetahuan Serta Tindakan Olahraga Terhadap Tindakan Konsumsi Pangan Pelaku Fitness Usia Dewasa*.
- Thahir, A. (2014). *PSIKOLOGI PERKEMBANGAN*.
- Thomas, Steve, Anna Sagan, James Larkin, Jonathan Cylus, Josep Figueras, and Marina Karanikolos. 2020. “Strengthening Health Systems Resilience Key Concepts and Strategies.” *European Observatory*.
- Wati, P. D. C. A., & Ridlo, I. A. (2020). *Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Pada Masyarakat Di Kelurahan Rangkah Kota Surabaya Hygienic*. 8(1), 47–58. <https://doi.org/10.20473/jpk.v8.i1.20>