

BAB II
KERANGKA TEORETIS, KERANGKA BERPIKIR DAN PENGAJUAN
HIPOTESIS

A. Kerangka Teoretis

1. Hakikat Pengetahuan Kesehatan

a. Pengertian Pengetahuan

Pengetahuan merupakan informasi yang telah dikombinasikan dengan pemahaman dan potensi untuk melakukan tindakan yang lantas melekat dibenak seseorang.

Pengetahuan sangat erat dengan kebenaran memiliki subjek mengetahui dan objek diketahui, tanpa objek dan subjek pengetahuan tidak mungkin ada. Pengetahuan mengacu pada fakta yang ada, harus pasti (kebenaran dan kepastian).

Pengetahuan adalah suatu kata yang digunakan untuk menunjuk kepada apa yang diketahui orang tentang sesuatu.¹ Pengetahuan dapat dibagi ke dalam tiga jenis sebagai berikut:

1. Pengetahuan Biasa (*Ordinary Knowledge*)

Pengetahuan ini terdiri dari pengetahuan ilmiah dan pengetahuan pra-ilmiah. Pengetahuan ilmiah merupakan hasil penerapan dengan indra terhadap objek tertentu yang dijumpai di kehidupan sehari-hari dan termasuk

¹ Jan Hendrik Rapar, *Pengantar Filsafat*. (Yogyakarta: Kanisius, 2005), hh.37-38

pula pengetahuan intuitif. Pengetahuan pra-ilmiah merupakan hasil pemikiran rasional yang tersedia untuk diuji lebih lanjut kebenarannya dengan metode-metode ilmiah.

2. Pengetahuan Ilmiah (*Scientific Knowledge*)

Pengetahuan yang diperoleh melalui penggunaan metode-metode ilmiah yang lebih menjamin kepastian kebenaran yang dicapai. Pengetahuan ini disebut juga sains (*science*)

3. Pengetahuan Filsafati (*Philosophical Knowledge*)

Pengetahuan filsafati diperoleh lewat pemikiran rasional yang didasarkan pada pemahaman, penafsiran, spekulasi, penilaian kritis dan pemikiran-pemikiran yang logis, analitis, dan sistematis. Pengetahuan filsafati merupakan pengetahuan yang berkaitan dengan hakikat, prinsip dan asas dari seluruh realitas yang dipersoalkan selaku objek yang hendak diketahui.²

Pengetahuan adalah hasil tahu manusia terhadap sesuatu, atau segala perbuatan manusia untuk mematuhi suatu objek yang dihadapinya, atau hasil usaha manusia untuk memahami suatu objek tertentu.

Pengetahuan merupakan segenap apa yang diketahui manusia tentang objek tertentu atau dapat dikatakan bahwa pengetahuan merupakan sumber jawaban bagi berbagai pertanyaan yang muncul dalam kehidupan, pengetahuan tersebut akan memperkaya kehidupan manusia, termasuk di

² *Ibid.*, h.38

dalamnya adalah ilmu.³ Ini dimaksudkan setelah seseorang mendapatkan informasi baru, maka seseorang akan cenderung lebih mengerti dengan apa yang baru saja diterimanya. Pendapat tersebut diperkuat oleh Surajiyo menyatakan bahwa: Pengetahuan adalah suatu istilah yang dipergunakan untuk menuturkan apabila seseorang mengenal tentang sesuatu. Suatu hal yang menjadi pengetahuan adalah selalu terdiri atas unsur yang mengetahui dan diketahui serta kesadaran mengenai hal yang ingin diketahuinya itu.⁴

Pengetahuan adalah organisasi keyakinan-keyakinan yang mengandung aspek kognitif, konatif dan afektif. Pengetahuan dikatakan juga hasil dari respon secara positif atau negatif terhadap objek tertentu.⁵ Berdasarkan definisi tersebut, menunjukkan bahwa pengetahuan manusia dengan segala potensi dan tingkah lakunya merupakan satu kesatuan yang utuh. Individu tidak hanya sekedar berbuat dan bertindak, tetapi apa yang diperbuatnya sebagian besar dilakukan secara sadar.

Komponen kognitif akan menjawab apa yang dipikirkan tentang objek, komponen afektif menjawab pernyataan apa yang dirasakan (positif atau negatif) dan komponen konatif menjawab pernyataan bagaimana kesediaan untuk bertindak terhadap objek.

³ Jujun S. Suriasumantri, *Filsafat Ilmu Sebuah Pengantar Populer*. (Jakarta: Pustaka Sinar Harapan, 2003), h. 104

⁴ Surajiyo, *Filsafat Ilmu dan Perkembangannya*. (Jakarta: Bumi Aksara, 2010), h. 26

⁵ Sudibyo, *Psikologi Suatu Pengantar*. (Jakarta: Bumi Aksara, 1993), h. 12

Manusia mengembangkan pengetahuannya untuk mengatasi kebutuhan kelangsungan hidup ini. Pengetahuan ini mampu dikembangkan manusia disebabkan dua hal utama yakni, pertama manusia mempunyai bahasa yang yang mampu mengkomunikasikan informasi dan jalan pikiran yang melatarbelakangi informasi tersebut. Sebab yang kedua, yang menyebabkan manusia mampu mengembangkan pengetahuannya dengan cepat dan mantap, adalah kemampuan berpikir menurut suatu alur kerangka berpikir tertentu.⁶ Pengetahuan dapat berkembang dan bertindak baik ataupun tidak baik tergantung dari manusia itu sendiri dalam menggunakan pengetahuannya. Di dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) *online*, Pengetahuan/pe-nge-ta-hu-an/ n 1 segala sesuatu yang diketahui; kepandaian; 2 segala sesuatu yang diketahui berkenaan dengan hal⁷.

Pengetahuan memberi informasi kepada seseorang yang mempelajarinya sehingga jika diterapkan dalam kehidupannya akan bisa mendatangkan perubahan perilaku atau tingkah laku.

Pengetahuan seseorang tentang sesuatu objek juga mengandung dua aspek yaitu aspek positif dan negatif. Kedua aspek inilah yang akhirnya akan menentukan sikap seseorang terhadap objek tertentu. Semakin banyak aspek positif dari objek yang diketahui, akan menumbuhkan sikap makin positif terhadap objek tersebut.

⁶ Jujun S. Suriasumantri, *Filsafat Ilmu* (Jakarta: Pustaka Sinar Harapan, 2005), h. 40

⁷ <http://kbbi.web.id/tahu>, diakses 11 Maret 2017

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pengetahuan

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi pengetahuan seseorang yaitu:

- Pendidikan

Pendidikan adalah suatu usaha untuk mengembangkan kepribadian dan kemampuan di dalam dan di luar sekolah dan berlangsung seumur hidup. Peningkatan pengetahuan tidak mutlak diperoleh di pendidikan formal, akan tetapi juga dapat diperoleh pada pendidikan non-formal.

- Media Massa / Sumber Informasi

Sebagai sarana komunikasi, berbagai bentuk media massa seperti televisi, radio, surat kabar, majalah, internet, dan lain-lain mempunyai pengaruh besar terhadap pembentukan opini dan kepercayaan orang.

- Sosial Budaya dan Ekonomi

Kebiasaan dan tradisi yang dilakukan oleh orang-orang tanpa melalui penalaran apakah yang dilakukan baik atau buruk.

- Lingkungan

Lingkungan adalah segala sesuatu yang ada disekitar individu, baik lingkungan fisik, biologis, maupun sosial.

- Pengalaman

Pengalaman sebagai sumber pengetahuan adalah suatu cara untuk memperoleh kebenaran pengetahuan dengan cara mengulang kembali

pengetahuan yang diperoleh dalam memecahkan masalah yang dihadapi masa lalu.⁸

Pengetahuan merupakan kemampuan seseorang untuk mengingat kembali tentang segala hal yang pernah dipelajari atau diketahui secara langsung atau tidak langsung akan memberikan implikasi pada berbagai aspek kehidupan.⁹

c. Pengertian Kesehatan

Kesehatan merupakan suatu kebutuhan yang sangat vital dalam kehidupan manusia oleh karena itu manusia selalu berusaha untuk memenuhi kebutuhan akan kesehatan. Kesehatan merupakan hasil interaksi berbagai faktor, baik faktor internal dan dalam diri manusia maupun faktor eksternal di luar diri manusia.¹⁰ Di dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) *online*, kesehatan/ke-se-hat-an/ n keadaan (hal) sehat; kebaikan keadaan (badan dan sebagainya);- jasmani keadaan sehat badan (tubuh); - jiwakeadaan sehat jiwa;¹¹

Untuk menciptakan kondisi sehat diperlukan suatu keseimbangan dalam menjaga kesehatan tubuh.H.L Blum dalam Notoatmojo menjelaskan ada

⁸ *Ibid.*, h. 35

⁹ Anas Sujono, *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. (Jakarta: Rajawali Press, 1990), h.50

¹⁰ Soekidjo Notoatmodjo, *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. (Jakarta: Rineka Cipta, 2003), h. 8

¹¹ <http://kbbi.web.id/sehat>, diakses 11 Maret 2017

empat faktor utama yang mempengaruhi derajat kesehatan. Keempat faktor tersebut merupakan faktor determinan timbulnya masalah kesehatan. Keempat faktor tersebut terdiri dari faktor gaya hidup (perilaku), faktor lingkungan (sosial, ekonomi, politik, budaya), faktor pelayanan kesehatan (jenis cakupan dan kualitasnya) dan faktor genetik (keturunan). Keempat faktor tersebut saling berinteraksi yang mempengaruhi kesehatan perorangan dan derajat kesehatan masyarakat.¹²



Gambar 2.1. Faktor-faktor Pengaruh Derajat Kesehatan Menurut Hendrik L.Blum

Sumber: Soekidjo Notoatmodjo. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*.

Diantara faktor tersebut faktor gaya hidup (perilaku) manusia merupakan faktor determinan yang paling besar dan paling sukar ditanggulangi, disusul dengan faktor lingkungan. Hal ini disebabkan karena faktor gaya hidup (perilaku) yang lebih dominan dibandingkan dengan faktor lingkungan karena lingkungan hidup manusia juga sangat dipengaruhi oleh gaya hidupnya.

¹² Soekidjo Notoatmodjo, *Op.cit.*, h. 146

Kesehatan didasari pada sikap dan pola manusia dalam kehidupan sehari-hari. Meninjau arti sehat dapat dilihat dari berbagai segi kehidupan melalui proses dan tujuannya.

Dilihat dari segi proses merupakan keadaan kualitas hidup yang berlangsung secara terus menerus dan berkelanjutan selama hidup dalam lingkungannya.

Sedangkan berdasarkan tujuannya semua orang ingin sehat secara optimal, hal ini dapat dicapai apabila seseorang dapat memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari melalui tahap yang terkendali pada tujuan mencapai keadaan kesehatan yang puncak, bersifat dinamis dengan sepenuhnya dapat menggunakan potensi, kekuatan dan ketrampilan yang dimilikinya dalam hal ini pengetahuan kesehatannya. Pengetahuan kesehatan mempengaruhi cara seseorang untuk menerapkan sikap pola hidup sehat dan kebiasaannya dalam berolahraga.

d. Indikator Pengetahuan Kesehatan:

Adapun indikator pengetahuan kesehatan itu meliputi, yaitu:

1. Pengetahuan tentang Makanan dan Minuman yang sehat.

Tubuh manusia dapat tumbuh karena adanya zat-zat yang berasal dari makanan, oleh sebab itu, untuk melangsungkan hidup maka manusia perlu makanan. Zat-zat yang diperlukan tubuh dan berasal dari makanan itu disebut zat-zat makanan/zat gizi. Zat makanan inilah diserap melalui peredaran darah. Dalam jaringan, zat-zat makanan memenuhi fungsi

masing-masing. Makan yang sehat adalah makanan yang memenuhi standar kesehatan dan bebas dari zat beracun dan kuman penyakit, dan berfungsi untuk memperoleh tenaga, pertumbuhan, mengganti sel-sel yang rusak dan untuk menghangatkan tubuh.¹³ Dengan demikian pengetahuan tentang makanan dan minuman yang sehat diartikan sebagai segala sesuatu yang kita ketahui dan bisa dibuktikan kebenarannya mengenai makanan dan minuman yang sehat.

2. Pengetahuan tentang Kebersihan Diri

Memelihara kebersihan diri sendiri secara optimal tidak mungkin terwujud tanpa ada penanaman sikap hidup bersih dan contoh teladan dari keluarga dan masyarakat sekitarnya. Tujuan kebersihan diri sendiri adalah agar seseorang mengetahui manfaat kebersihan diri sendiri dan mampu membersihkan bagian-bagian tubuh, serta mampu menerapkan perawatan kebersihan diri sendiri dalam upaya peningkatan hidup sehat.¹⁴ Dengan demikian pengetahuan tentang kebersihan diartikan sebagai segala sesuatu yang kita ketahui dan bisa dibuktikan kebenarannya dalam menerapkan perawatan kebersihan diri sendiri dalam upaya peningkatan hidup sehat.

3. Pengetahuan tentang Istirahat

Istirahat adalah suatu keadaan tanpa kegiatan, baik pada tubuh ataupun

¹³ Shodikin Candra, *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Kementrian Pendidikan Nasional, 2010), h. 158

¹⁴ *Ibid.*, h. 152

pikiran. Istirahat tidak hanya mengurangi aktivitas otot, akan tetapi juga meringankan ketegangan pikiran, dan menenteramkan rohani. Istirahat dapat dipenuhi dengan berbagai cara, misalnya: mendengarkan radio, menonton TV, mengobrol sesama teman, tidur-tiduran, melihat perlombaan, atau membaca buku bacaan/majalah.¹⁵ Dengan demikian pengetahuan tentang istirahat diartikan sebagai segala sesuatu yang kita ketahui dan bisa dibuktikan kebenarannya mengenai aktivitas untuk mengurangi aktivitas otot, akan tetapi juga meringankan ketegangan pikiran, dan menenteramkan rohani.

4. Pengetahuan tentang Sakit dan Penyakit

Sakit adalah badan terasa tidak nyaman karena menderita suatu penyakit, misalnya demam, kepala pusing, dan sebagainya.¹⁶ Adapun penyakit adalah sesuatu yang menyebabkan gangguan pada makhluk hidup. Dengan demikian pengetahuan tentang sakit dan penyakit merupakan diartikan sebagai segala sesuatu yang kita ketahui dan bisa dibuktikan kebenarannya mengenai macam sakit dan penyakit yang menyebabkan gangguan pada tubuh makhluk hidup.

Jadi jika hidup sehat adalah pandangan atau perasaan yang cenderung untuk bertindak sesuai dengan objek tertentu yang banyak dipengaruhi oleh aspek kognitif, afektif, konatif yang merupakan reaksi untuk bertindak secara

¹⁵ Mervyn Hardinge, *Kiat Keluarga Sehat Mencapai Hidup Prima dan Bugar* (Bandung: Indonesia publishing house, 2001), h. 62

¹⁶ Shodikin Candra, *Op.cit.*, h. 167

positif atau negatif terhadap hal-hal yang menyangkut kesehatan pribadi berdasarkan pengetahuan kesehatan yang dimilikinya.

2. Hakikat Sikap Pola Hidup Sehat

a. Pengertian Sikap

Sikap merupakan ekspresi seseorang pada objek sosial tertentu yang mempunyai kemungkinan rentangan dari suka sampai tidak suka.¹⁷ Objek-objek sosial tersebut dapat beraneka macam, mungkin orang, dan tingkah laku seseorang. Sikap juga diartikan sebagai pandangan atau perasaan yang cenderung untuk bertindak sesuai dengan objek tertentu.¹⁸

Sikap menurut Berkowitz yang dikutip oleh Azwar, merupakan respon evaluatif. Hal ini maksudnya bentuk respon yang dinyatakan sebagai sikap didasari oleh proses evaluasi dalam diri individu, yang memberi kesimpulan nilai terhadap stimulus dalam bentuk baik atau buruk, positif atau negatif, menyenangkan atau tidak menyenangkan, suka atau tidak suka, yang kemungkinan akan menjadi potensi reaksi terhadap objek sikap.¹⁹

Sikap menurut Wayan, merupakan kecenderungan subjek untuk menerima atau menolak berdasarkan penilaiannya terhadap objek itu sehingga objek berharga atau tidak berharga. Disini sikap memberikan arahan kepada seseorang.²⁰

¹⁷ Noeng Muhajir, *Pengukuran Kepribadian*. (Yogyakarta: Rake Sarah, 1992), h. 95

¹⁸ W.A. Gerungan, *Psikologi Sosial*. (Bandung: Refika Aditama, 2004), h.160

¹⁹ Saifudin Azwar, *Sikap Manusia*. (Yogyakarta: Liberty, 1988), h.5

²⁰ Wayan Nurkencana, *Evaluasi Pendidikan*. (Surabaya: Usaha Nasional, 1983), h. 59

Jadi dapat disimpulkan bahwa sikap adalah potensi reaksi untuk memberikan arahan kepada seseorang berdasarkan penilaiannya atau bentuk respon suka atau tidak suka.

b. Pengertian Sikap Pola Hidup Sehat

Sikap pola hidup sehat adalah hidup dengan gaya yang lebih fokus kepada kesehatan, baik itu melalui perilaku, makanan, bahkan gaya hidup sangat berpengaruh terhadap kesehatan dan menuju hidup sehat baik jasmani ataupun rohani. Jadi sikap pola hidup sehat merupakan kebiasaan hidup yang berpegang pada prinsip menjaga kesehatan.

Jadi gaya hidup seseorang lah yang menopang sikap pola hidup sehatnya, karena dengan gaya hidup sehat maka pengertian pola hidup sehat secara otomatis dilakukan. Jika gaya hidup sudah terbiasa meminum alkohol, merokok, mengkonsumsi obat kimia, narkoba, jalan malam setiap hari ini adalah contoh-contoh hidup yang tidak sehat dan berpengaruh terhadap kesehatan. Di dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) *online*, gaya (hidup) adalah pola tingkah laku sehari-hari segolongan manusia di dalam masyarakat;²¹

Pengertian hidup sehat mencakup aturan dan pola seseorang untuk menjalankan hidup ini dengan cara proporsional dan terkontrol. Pola

²¹ <http://kbbi.web.id/gaya-2> diakses 11 Maret 2017

tersebutlah yang akan membuat orang menjadi sehat. Untuk sehat butuh aturan, jika hidup tanpa aturan maka akan muncul gejala di kehidupan.

Menurut Kotler, yang dimaksud dengan pola hidup sehat adalah hidup dengan pola gaya yang lebu fokus kepada hal-hal kesehatan, baik itu makan, perilaku, bahkan gaya hidup yang sangat berpengaruh kepada kesehatan dan menuju hidup yang sangat baik jasmani maupun rohani.²²

Menurut Soenarjo, pola/gaya hidup sehat adalah segala upaya untuk menerapkan kebiasaan yang baik dalam menciptakan hidup yang sehat dan menghindari kebiasaan buruk yang dapat mengganggu kesehatan.²³

Tabel 2.1. Pola Hidup

No	Sehat	Tidak Sehat
1	Mengonsumsi makanan dengan gizi seimbang	Mengonsumsi makanan apa saja yang penting enak dan cepat saji
2	Mengonsumsi makanan berserat tinggi, sayuran dan buah setiap hari	Jarang mengonsumsi makanan berserat tinggi, sayuran dan buah segar setiap hari (hanya kalau ingin dan ingat)
3	Menghindari makanan yang mengandung banyak lemak, gula dan garam	Suka mengonsumsi makanan yang mengandung banyak lemak, gula, dan garam
4	Mengonsumsi susu atau produk dari susu setiap hari	Kadang-kadang kalau ingin saja mengonsumsi susu atau produk dari susu
5	Tenang dan selalu berpikir positif	Pikiran gampang stress dan mudah pusing
6	Berat badan dalam batas normal	Berat badan lebih atau kurang dari berat badan ideal
7	Olahraga teratur	Kadang-kadang olahraga jika mau, atau sama sekali tidak berolahraga

²² Kotler, *Manajemen Pemasaran*. (Jakarta: Prenhallindo, 2002), h.192

²³ Soenarjo, *Usaha Kesehatan Sekolah*. (Bandung: Alfa Beta, 2002), h. 17

8	Cukup istirahat	Banyak kerja lembur dan keluar malam
9	Minum air putih 1,5-2 liter per hari	Lebih suka minum kopi atau teh dari pada air putih.
10	Tidak merokok.	Banyak merokok

Sumber: Kemendiknas: *Pengembangan Pendidikan Budaya dan Karakter Bangsa*.

Kesehatan amatlah penting untuk meraih kebahagiaan hidup. Syarat utama seseorang dapat menikmati kebahagiaan dalam hidup ini adalah saat mereka memiliki kesehatan secara jasmani dan rohani. Pengertian hidup sehat ini menjadi cara seseorang untuk menuju kebahagiaan hidup. Cara menerapkan sikap pola hidup sehat seseorang diperlukan pengetahuan kesehatan tentang sikap pola hidup yang sehat dengan kebiasaan yang baik seperti menerapkan kebiasaan berolahraga.

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Sikap Pola Hidup Sehat

1. Pola Perilaku

Perilaku manusia terjadi karena dibentuk atau perilaku yang dipelajari berdasarkan pengetahuannya. Salah satu cara membentuk perilaku adalah dengan kebiasaan.²⁴ Jika seseorang membiasakan diri dengan berperilaku seperti yang diharapkan seperti kaidah-kaidah tertentu, akan terbentuk perilaku tersebut. Misalnya, seseorang membiasakan jalan kaki di pagi hari, membiasakan datang di kantor tidak terlambat, seseorang tersebut akan terbiasa dan tidak terbebani dengan kegiatan tersebut.

²⁴ Machfoedz Ircham, *Pendidikan Kesehatan Masyarakat*. (Yogyakarta: Fitramaya, 2003), h.16

Dengan demikian, yang dimaksud perilaku adalah tindakan atau tingkah laku seseorang yang dapat dilihat melalui aktivitas yang dilakukan dalam keseharian. Karena itu, yang dimaksud perilaku sehat adalah sikap seseorang yang didasarkan pada kaidah-kaidah atau prinsip-prinsip kesehatan.

2. Perubahan Gaya Hidup

Berjalan seiring perkembangan ilmu pengetahuan, sosial budaya dan teknologi yang gejala negatifnya sudah banyak dirasakan saat sekarang ini, seperti kurang gerak secara fisik, perilaku merokok, penyalahgunaan narkoba, minuman keras, gizi kurang, kurang istirahat dan lain-lain.

a. Kurang Gerak Fisik

Perilaku aktivitas fisik kurang gerak secara nasional untuk penduduk umur 15 tahun keatas hanya 9% saja mereka yang melakukan olahraga untuk kesehatannya. Menurut WHO 43% penyakit yang ada, ada kaitanya dengan unsur kurang gerak (*hipokinetik*).

b. Pola Makan Tidak Seimbang

Pola makan yang tidak seimbang banyak dialami dalam kehidupan masyarakat modern dan yang paling buruk adanya data kurang serat, kurang sayur dan buah. Masalah kegemukan atau obesitas sudah dialami oleh usia dini.

3. Perilaku Sehat

Perilaku sehat adalah tindakan yang dilakukan individu untuk meningkatkan atau mempertahankan kondisi kesehatan mereka. Menurut Lawrence Green dalam Notoatmodjo (2007) perilaku kesehatan ini ditentukan oleh 3 (tiga) faktor utama, yakni:

a. Faktor Pendorong (*predisposing factors*)

Merupakan faktor yang mempermudah atau mempredisposisi terjadinya perilaku seseorang, antara lain pengetahuan, sikap, keyakinan, kepercayaan, nilai-nilai, tradisi, dan sebagainya.

b. Faktor Pemungkin (*enabling factors*)

Merupakan faktor yang memungkinkan atau memfasilitasi perilaku atau tindakan. Faktor pemungkin maksudnya adalah sarana dan prasarana atau fasilitas untuk terjadinya perilaku kesehatan, misalnya: Puskesmas, Posyandu, Rumah Sakit, tempat pembuangan air, tempat pembuangan sampah, tempat olahraga, makanan bergizi, uang dan sebagainya.

c. Faktor Penguat (*reinforcing factors*)

Merupakan faktor yang mendorong atau memperkuat terjadinya perilaku. Kadang-kadang meskipun orang tahu dan mampu untuk berperilaku sehat, tetapi tidak melakukannya.

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi perilaku kesehatan menurut Taylor dalam Notoatmodjo, antara lain:

- 1) Faktor Demografik, perilaku kesehatan berbeda-beda berdasarkan pada faktor demografik. Individu yang masih muda, lebih makmur, memiliki tingkat pendidikan yang lebih baik dan berada dalam kondisi stress yang rendah dengan dukungan sosial yang tinggi memiliki perilaku sehat yang lebih baik dari pada orang yang memiliki pengetahuan yang lebih sedikit.
- 2) Usia, perilaku kesehatan bervariasi berdasarkan usia. Secara tipikal perilaku kesehatan pada anak-anak dapat dikatakan baik, memburuk pada remaja dan orang dewasa, namun meningkat kembali pada orang yang lebih tua.
- 3) Nilai, nilai-nilai sangat mempengaruhi kebiasaan perilaku sehat individu.
- 4) *Personal Control*, persepsi bahwa kesehatan individu dibawah *personal control* juga menentukan perilaku sehat seseorang. Misalnya penelitian yang dilakukan pada *Health focus of control scale* yang mengukur derajat sejauh mana persepsi individu dapat mengontrol kesehatan mereka.
- 5) Pengaruh Sosial, juga dapat mempengaruhi perilaku sehat individu. Keluarga, teman, dan lingkungan kerja dapat mempengaruhi perilaku sehat.
- 6) *Personal Goal*, kebiasaan perilaku sehat juga memiliki hubungan dengan

tujuan personal. Jika tujuan menjadi atlet berprestasi merupakan tujuan yang penting, individu akan cenderung olahraga secara teratur dibandingkan jika hal itu bukan tujuan personal.

7) *Perceived Symptoms*, kebiasaan sehat dikontrol oleh *perceived symptoms*. Misalnya berdasarkan dari sugesti yang diterima diyakini kebenarannya.

8) Akses ke *Health care delivery system*, akses ke *health care* juga mempengaruhi perilaku kesehatan. Menggunakan program test kesehatan menyeluruh (*medical check up*) yang teratur, merupakan contoh perilaku kesehatan yang secara langsung berhubungan dengan *health care system*.

9) Faktor kognisi, perilaku/sikap kesehatan memiliki hubungan dengan faktor kognisi, seperti keyakinan bahwa perilaku tertentu dapat mempengaruhi kesehatan.

Dari beberapa faktor di atas dapat diketahui pengetahuan kesehatan khususnya tentang pola hidup sehat akan berpengaruh terhadap sikap pola hidup seseorang.

Kurangnya pengetahuan dan akses informasi menyebabkan seseorang memiliki keterbatasan pengetahuan tentang bahaya perilaku tidak sehat sehingga kurang motivasi untuk mengadopsi perilaku sehat. Misalnya mereka yang kurang terpapar terhadap peringatan tentang merokok, pola makan yang buruk, dan kurang olahraga ada kemungkinan tidak memahami bahaya

jangka panjang yang potensial dari perilaku tidak sehat. Mereka akan lebih tergiur dengan iklan yang mempromosikan kenikmatan tembakau, makanan tidak sehat, minuman beralkohol, dan makan dengan gaya hidup glamor. Berbagai bukti telah menunjukkan risiko terhadap kesehatan.

Pengetahuan kesehatan merupakan sesuatu yang sangat penting untuk mengatur pola hidup sehat setiap harinya. Jika seorang memiliki pengetahuan yang baik tentang kesehatan maka tindakan untuk memperoleh hidup sehat akan berjalan dengan baik. Akan tetapi, apabila seorang tidak memiliki pengetahuan yang baik tentang kesehatan khususnya sikap pola hidup sehat maka tindakan tidak akan berjalan dengan baik. Dalam hal ini pengetahuan kesehatan mempengaruhi cara seseorang dalam menerapkan sikap pola hidup sehat dan kebiasaannya dalam berolahraga.

d. Indikator Sikap Pola Hidup Sehat

Djoko mengemukakan tentang pencapaian kesehatan seseorang, diantaranya: mengatur makanan, beristirahat secara cukup, dan kebiasaan buruk. Dengan demikian, sikap pola hidup sehat akan mencakup pola makan, menjaga kesehatan pribadi, istirahat yang cukup, dan menghindari kebiasaan buruk.²⁵

²⁵ Djoko Pekik Irianto, *Panduan Olahraga untuk Kesehatan dan Kebugaran*. (Yogyakarta: Andi, 2000), h.16

1. Mengatur Makan dan pola Makan

Untuk dapat mempertahankan hidup secara layak setiap manusia memerlukan makan yang cukup, baik kuantitas maupun kualitas, yakni memenuhi syarat makanan sehat berimbang, cukup energi, dan nutrisi.

Menurut Kus Irianto, makanan adalah setiap substrat yang dapat dipergunakan untuk proses di dalam tubuh, terutama untuk membangun dan memperoleh tenaga bagi kesehatan sel. Agar dapat digunakan dalam reaksi biologis makanan harus masuk ke dalam sel. Kebutuhan energi untuk kerja sehari-hari diperoleh dari makanan dengan proporsi karbohidrat 60%, lemak 25%, dan protein 15%.²⁶

Joko Pekik Irianto, mengatakan bahwa kriteria makanan sehat adalah sebagai berikut:

- a. Cukup kuantitas, proporsional, cukup kualitas.
- b. Sehat/higienes.
- c. Makanan segar alami (bukan suplemen).
- d. Makanan golongan nabati lebih menyehatkan dibanding hewani.
- e. Cara masak jangan berlebihan (sayuran yang direbus pada suhu tinggi menyebabkan hilangnya sejumlah vitamin dan mineral).
- f. Teratur dalam penyajian
- g. Frekuensi 5 kali sehari (3 kali makan utama dan 2 kali makan penyelang).
- h. Minum 6 gelas air sehari.²⁷

Oleh karena itu, konsumsi makanan harus sesuai dengan kebutuhan tenaga. Dengan hal ini mengandung makna bahwa makan harus seimbang

²⁶ Kus Irianto dan Kusno Waluyo, *Gizi dan Pola Hidup Sehat*. (Bandung : Yrama Widya, 2004), h. 20

²⁷ Djoko Pekik Irianto, *Gizi Olahraga*. (Yogyakarta: FIK UNY., 2005), hh. 112-113

dengan kebutuhan tenaga. Berdasarkan hukum *thermodinamika* yaitu asupan energi yang masuk sebanding dengan pengeluaran energi. Dengan kata lain, *input* energi harus sama dengan *output* energi.

Perlu diperhatikan untuk mencapai kesehatan, setiap orang harus membiasakan mengkonsumsi makanan sehari-hari yang mengandung zat gizi seimbang.

Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) menganjurkan agar 60-70% kebutuhan energi diperoleh dari karbohidrat (terutama karbohidrat kompleks), 10-15% dari protein dan 10-25% dari lemak.²⁸ Agar makanan yang dikonsumsi sesuai kebutuhan tubuh, makanan harus ada takarannya. Cara yang mudah untuk menentukan takaran makan adalah dengan metode *Low Calory Eating* atau 70% - 80% kenyang setiap kali makan perlu diperhatikan kandungan gizinya, yaitu makanan yang mengandung unsur-unsur karbohidrat, lemak, protein, vitamin, dan mineral.²⁹

2. Menjaga Kesehatan Pribadi

Tugas lain dalam usaha mendapatkan kesehatan yang baik adalah dengan cara menjaga kesehatan pribadi. Kesehatan pribadi dapat diartikan sebagai aktivitas rutin yang biasa dilakukan oleh setiap orang, seperti mandi, menggosok gigi, berpakaian, kebersihan rambut.³⁰

²⁸ Almatsier, Sunita *Penuntun Diet*. (Jakarta: Gramedia Pustaka Utama, 2005), h.13

²⁹ Suharjana, *Kebiasaan Berperilaku Hidup Sehat dan Nilai – Nilai Pendidikan Karakter* (Jurnal: FIK Universitas Negeri Yogyakarta. 2012)

³⁰ Irianto Kus, *Op.cit* , h. 83

3. Mengatur Istirahat

Tubuh manusia tersusun atas organ, jaringan, dan sel yang memiliki kemampuan kerja terbatas. Seseorang tidak akan mampu bekerja terus menerus sepanjang hari tanpa berhenti. Kelelahan adalah salah satu indikator keterbatasan fungsi tubuh. Untuk itu istirahat sangat diperlukan supaya tubuh memiliki waktu untuk melakukan *recovery* (pemulihan), sehingga dapat melakukan kerja atau aktivitas sehari-hari dengan nyaman.

Mengatur istirahat berarti mengatur antara bekerja dan beristirahat. Tenaga manusia ada batasnya, kapan harus bekerja dan kapan harus istirahat. Jika antara bekerja dan istirahat tidak seimbang, dapat menyebabkan badan menjadi tidak nyaman dan bisa menimbulkan sakit. Istirahat bagi tubuh diperlukan untuk memberikan kesempatan pada organ-organ tubuh mengurangi pekerjaannya secara faal sehingga tubuh dapat melakukan kerja sehari-hari dengan baik. Istirahat yang baik adalah tidur selama 7-8 jam setiap hari. Tidur sebaiknya dilakukan pada malam hari setelah seharian fisik bekerja.

4. Menghindari Kebiasaan Buruk

Salah satu pelaksanaan menjaga kesehatan adalah dengan jalan penerapan pola hidup sehat. Sikap pola hidup sehat ini diikuti oleh setiap individu guna meningkatkan status kesehatannya. Sikap pola hidup sehat adalah segala upaya untuk menerapkan kebiasaan yang baik dalam menciptakan hidup yang sehat dan menghindarkan kebiasaan buruk yang

dapat mengganggu kesehatan. Saat ini banyak gaya hidup yang menyimpang dari pola hidup sehat antara lain, pola makan (*junk food*), merokok, pola istirahat (tidur tidak teratur), minum-minuman keras (alkohol), dan penyalahgunaan napza dan obat-obatan terlarang (narkotika).

3. Hakikat Kebiasaan

a. Pengertian Kebiasaan

Di dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, (KBBI) *online*, Kebiasaan/ke-bi-a-sa-an/ *n* 1. sesuatu yang biasa dikerjakan dan sebagainya; 2. *Antr* pola untuk melakukan tanggapan terhadap situasi tertentu yang dipelajari oleh seorang individu dan yang dilakukannya secara berulang untuk hal yang sama;³¹

Sehat diperoleh melalui proses kebiasaan dalam kehidupan individu setiap harinya. Sehat adalah kebutuhan dasar bagi kehidupan manusia, tetapi hal ini tidak dapat dicapai secara otomatis, sehat memerlukan pemeliharaan dan pembinaan semua faktor yang secara universal mempengaruhinya. Dalam hubungan ini maka keadaan kesehatan seseorang tergantung pada fungsi keseluruhan dirinya dalam lingkungan dan pekerjaannya yang nampak pada tingkah lakunya atau kebiasaan sehari-hari.

Kebiasaan adalah semacam pemikiran yang terbiasa atau tindakan di bawah sadar. Hal yang kita lakukan setiap pagi saat mata terbuka, lebih dari

³¹ <http://kbbi.web.id/biasa> diakses 11 Maret 2017

90% nya itu adalah kebiasaan, misalnya, terbiasa turun dari sisi ranjang sebelah mana, ke kamar mandi atau ganti baju dulu dan semacamnya. Kebiasaan ini tidak terbentuk dalam semalam, secara relatif, bukanlah hal yang mudah untuk mengubah suatu kebiasaan begitu terbentuk.

Ada satu teori dari psikolog yakni terbentuknya kebiasaan itu perlu 21 hari tindakan yang berlangsung secara kontinyu, agar alam bawah sadar individu itu menghasilkan pemikiran dan tindakan yang terbiasa. Olahraga sebenarnya adalah salah satu contoh yang sangat baik, kita tahu manfaat olahraga terhadap tubuh, namun, banyak orang yang tidak bersemangat untuk segera bangkit berolahraga, hal ini dikarenakan tidak adanya kebiasaan ini di bawah sadar seseorang.

4. Hakikat Olahraga

a. Pengertian Olahraga

Di dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) *online*,

Olahraga/olah-ra-ga/ gerak badan untuk menguatkan dan menyehatkan tubuh.³²

Objek olahraga adalah adanya gerak manusia yang berwujud berbagai gerak dalam cabang-cabang kegiatan olahraga, seperti renang, atletik, beladiri, jogging, senam dan lainnya. Gerakan pada tubuh merupakan hasil dari kerja otot. Semua gerakan pada tubuh selalu didukung oleh beberapa

³² <http://kbbi.web.id/olahraga> diakses 11 Maret 2017

otot yang bekerja. Bagi seseorang yang memiliki fisik yang baik, tubuhnya tidak cepat merasakan lelah yang berarti (tidak mudah lelah) dalam beraktivitas fisik.

Dengan demikian seseorang yang melakukan olahraga dengan jenis latihan serta intensitas yang telah memenuhi syarat, serta lama latihan dengan frekuensi yang cukup setiap minggu, akan dapat memperoleh dan memelihara kesehatan.

b. Indikator Kebiasaan Olahraga

Sehat melalui olahraga adalah berolahraga secara teratur dengan menerapkan kebiasaan olahraga. Dosis latihan olahraga yang baik menurut Hinson dalam Suharjana, adalah ketika denyut jantung bekerja di antara 60-80% dari denyut jantung maksimal dan lama latihan antara 30 sampai dengan 60 menit.³³ Hal yang perlu diperhatikan dalam berolahraga selain penentuan dosis latihan adalah latihan jangan berlebihan atau over dosis. Jika seseorang berolahraga secara berlebihan (*overtraining*), badan akan menjadi lelah. Jika hal ini dilakukan secara terus-menerus, dalam jangka panjang dapat menyebabkan jatuh sakit dan akhirnya akan menjadi takut berolahraga.

Lebih lanjut menurut Djoko Pekik Irianto, bahwa "keberhasilan untuk mencapai kesehatan yang ditentukan oleh kualitas latihan meliputi: tujuan

³³ Suharjana. *Kebiasaan Berperilaku Hidup Sehat dan Nilai-Nilai Pendidikan Karakter*. (Jurnal: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta, 2012)

latihan, pemilihan model latihan, sarana latihan dan dosis latihan, konsep FIT (*Frekuensi, Intensity and Time*). Frekuensi adalah berat ringannya kualitas latihan, 75%-85% detak jantung maksimal, dihitung dengan cara 220 dikurangi dengan umur (dalam tahun). Time adalah durasi yang diperlukan setiap kali latihan, waktu berlatih 20-60 menit. Kualitas yang menunjukkan berat ringannya latihan disebut intensitas, besarnya intensitas tergantung pada jenis dan tujuan latihan-latihan aerobik menggunakan patokan kenaikan detak jantung, secara umum intensitas latihan kesegaran adalah 60%-90% detak jantung maksimal dan secara khusus besarnya intensitas latihan tergantung pada tujuan latihan. Volume latihan diolah berdasarkan total waktu berlangsungnya latihan yaitu jumlah latihan dalam seminggu yang diukur dengan menit. Di klasifikasikan menjadi 2 yaitu baik (>360 menit) dan kurang baik (<360 menit)".³⁴

Adapun yang menjadi indikator kebiasaan olahraga, yaitu:

1. Frekuensi Latihan

Frekuensi latihan berhubungan erat dengan lamanya latihan dan intensitas latihan. Menurut Logan dan Wallis, "Latihan paling sedikit 3 kali setiap minggu, lebih baik kalau berlatih 4 atau 5 kali seminggu". Sejalan dengan Logan, Anon mengemukakan bahwa, "Latihan 2 kali seminggu ternyata tidak efektif untuk melatih sistem kardiovaskular, dan tidak dapat memelihara kesegaran jasmani yang telah dicapai." Hal ini di perkuat oleh

³⁴ *Ibid.*, h. 46

Cooper yang berpendapat bahwa, “ketahanan seseorang akan menurun setelah 48 jam tidak melakukan latihan”.³⁵

Hollock melalui penelitiannya dengan, “program latihan berlari, *jogging* dan berjalan, menemukan bahwa latihan empat kali setiap minggu, lebih baik dari pada latihan dua kali seminggu dalam hal peningkatan kapasitas kerja, daya tahan peredaran darah dan pernapasan”.³⁶

Dari pernyataan di atas, dapat disimpulkan bahwa frekuensi latihan latihan yang baik adalah latihan yang di lakukan 4 atau 5 kali dalam seminggu karena ketahanan seseorang akan menurun setelah 48 jam tidak latihan, jadi sebelum ketahan menurun harus sudah berlatih lagi.

2. Intensitas latihan

Untuk mendapatkan hasil yang diharapkan maka intensitas (beban) latihan, perlu ditentukan menurut proporsi yang benar. Menurut *Cooper* “latihan yang dapat meningkatkan kapasitas aerobik, adalah latihan yang dilaksanakan seseorang yang mampu menaikkan denyut jantung sampai 150/menit.” Sebuah aktifitas fisik olahraga yang dilakukan dalam waktu yang relatif lama sampai denyut jantung berada di angka 150/menit, hal tersebut dapat meningkatkan kapasitas aerobik.

³⁵ *Ibid.*, h. 97

³⁶ *Ibid.*, h. 97

Intensitas latihan dilakukan dengan menghitung denyut nadi per menit yang dicapai pada waktu latihan. Evert, sitasi Arex dan Ikim menjelaskan tentang DNM bahwa:

“Denyut nadi maksimal (DNM) yang dicapai pada waktu latihan adalah 220-umur (dalam tahun). Latihan atau olahraga yang ditujukan untuk kesehatan (bukan kompetitif), denyut nadi 70-85% dari DNM sudah cukup untuk memperbaiki atau mempertahankan kesegaran jasmani.”³⁷

Denyut nadi pada saat berolahraga atau latihan akan meningkat, untuk memperbaiki dan menjaga kesegaran jasmani denyut nadi berada dalam angka 70-85% dari DNM (220-umur). Anon memberikan penjelasan tentang intensitas latihan yaitu “intensitas latihan untuk kesegaran jasmani sebaiknya antara 60% - 80% dari kapasitas aerobik yang maksimal agar latihan tersebut aman dan efektif.”³⁸

3. Durasi Latihan

Sehubungan dengan lamanya latihan yang memenuhi syarat untuk dilakukan seseorang, Bouchard et. al, menyatakan bahwa “latihan yang memberikan rangsangan kuat untuk mengembangkan volume jantung beserta kapasitas fungsionalnya, adalah latihan yang harus tunduk kepada cirri-ciri yang lamanya usaha kira-kira minimal 15 menit”. Selanjutnya Holland dkk menyatakan bahwa latihan sehari-hari hendaknya menaikan aktifitas daya jantung, peredaran darah, dan pernapasan sekurang-kurangnya selama 10-15 menit.

³⁷ *Ibid.*, h. 96

³⁸ *Ibid.*, h. 97

Penjelasan tentang lamanya latihan diperkuat oleh Sumosardjuno yang menyatakan bahwa:

“Sebaiknya berlatih sampai mencapai target dalam *zone* latihan paling sedikit 20-45 menit. Makin lama berada dalam target *zone* semakin baik. Kalau kurang dari 20 menit berarti kurang cukup takaran latihannya”.³⁹

Dari beberapa pendapat di atas yang menjelaskan lamanya latihan peneliti menyimpulkan bahwa lamanya latihan atau *volume* latihan yang baik adalah suatu kondisi di mana kerja organ dalam tubuh mulai meningkat dalam jangka waktu target *zone*.

Olahraga merupakan gaya hidup sehat yang harus di biasakan sejak kecil agar di masa mendatang tubuh kita menjadi sehat dan tidak gampang terkena penyakit. Karena semakin tua tubuh kita secara otomatis daya tahannya akan semakin menurun. Dengan olahraga akan menghambat penurunan daya tahan kemampuan fisiologis. Beberapa manfaat olahraga bagi kesehatan:

1. Meningkatkan kemampuan otak

Olahraga dapat meningkatkan kadar oksigen di dalam darah dan mempercepat sirkulasi darah dalam tubuh terutama ke otak. Hal tersebut dipercaya bisa meningkatkan kemampuan otak.

2. Menunda proses penuaan

³⁹ Victor Simanjuntak, *Latihan jasmani sebagai faktor yang mempengaruhi kualitas kesegaran jasmani* (Jurnal: Pendidikan Jasmani Universitas Negeri Jakarta, 2002), h. 96

Proses penuaan merupakan hal yang alami dan pasti terjadi, akan tetapi dengan olah raga proses tersebut bisa dikurangi lajunya.

3. Mengurangi stress

Dalam kehidupan manusia sekarang ini stress adalah penyakit yang sering terjadi karena tekanan hidup, tekanan pekerjaan, tekanan ekonomi dan masalah-masalah kehidupan yang lain. Dengan olah raga dapat mengurangi kadar stress dalam kehidupan.

4. Meningkatkan daya tahan tubuh

Aktivitas olah raga dapat meningkatkan hormon-hormon dalam otak seperti adrenalin, serotonin, dopamin dan endorfin, dimana hormon-hormon tersebut berfungsi untuk meningkatkan daya tahan tubuh.

5. Menambah rasa percaya diri

Dengan olahraga yang teratur dapat mengontrol berat badan, sehingga dapat mencapai berat badan ideal dan memperoleh postur tubuh yang proporsional yang secara langsung dapat menambah rasa percaya diri.

Banyak orang sudah mengetahui bahwa salah satu cara untuk menjaga kesehatan adalah dengan berolahraga. Dengan berolahraga selain kesehatan terjaga, postur tubuh pun bisa terjaga dengan proporsional. Sayangnya banyak sekali orang yang mengabaikan masalah olahraga ini. Tidak sempat, capek atau tidak ada teman, ini merupakan alasan orang tidak melakukan olahraga karena belum terbiasa untuk berolahraga.

Beberapa ciri-ciri fisik yang terdapat pada orang-orang yang tidak pernah melakukan olahraga:

1. Bentuk tubuh yang tidak proposional, hal ini terjadi karena penumpukan lemak yang berlebihan pada bagian tubuh tertentu seperti bagian lengan, paha dan perut.
2. Berat badan yang berlebihan (kegemukan).
3. Sering terkena penyakit akibat kebugaran tubuh kurang terjaga atau lemahnya daya tahan tubuh.
4. Wajah yang terlihat tidak cerah (terlihat lesu) dan terlihat tidak bersemangat.
5. Sering mengantuk terutama pada pagi hari.
6. Mudah sekali lelah, nafas tersengal sengal pada saat jalan kaki jauh atau menaiki tangga.
7. Sering mengalami gangguan otot seperti mudah kram atau otot-otot kaku karena otot elastisitas dan kelenturannya berkurang.

Berdasarkan penjelasan di atas, kesejahteraan jasmaniah perlu ditingkatkan dengan kebiasaan olahraga, dalam artian sehat melalui olahraga untuk meningkatkan derajat kesehatan dinamis, sehingga orang bukan saja sehat dikala diam (sehat statis) tetapi juga sehat serta mempunyai kemampuan gerak yang dapat mendukung setiap aktivitas dalam peri kehidupannya sehari-hari. (sehat dinamis).

Dengan membiasakan berolahraga, maka terbentuk derajat kesehatannya. Kegiatan yang dilakukan secara rutin akan menjadi kebiasaan begitu pula dengan olahraga. Kegiatan berolahraga dilakukan rutin akan menjadikan tubuh terbiasa dalam melakukan kegiatan olahraga, sehingga kebiasaan berolahraga inilah yang akan memberikan dampak perubahan derajat kesehatan yang positif terhadap tubuh.

5. Hakikat Anggota Klub Renang FIO UNJ

Anggota Klub Renang Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta merupakan mahasiswa yang mengikuti latihan cabang olahraga renang. Di dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) *online*, didefinisikan bahwa: Mahasiswa/ma-ha-sis-wa/ *n* orang yang belajar di perguruan tinggi;⁴⁰

Pada dasarnya semua orang mempunyai aktifitas masing-masing, dimana tingkatan aktifitasnya itu berbeda-beda pada masing-masing individu. Untuk dapat melaksanakan aktifitasnya itu dengan baik dan memperoleh hasil yang maksimal maka individu tersebut harus memiliki tingkat kesehatan yang baik dan stabil. Aktifitas yang dilakukan oleh setiap individu setiap mahasiswa berbeda-beda tergantung pada kepentingan masing-masing individu. Salah satu aktifitas rutin yang dilakukan mahasiswa ini yaitu dengan mengikuti latihan cabang olahraga.

⁴⁰ <http://kbbi.web.id/mahasiswa> diakses 11 Maret 2017

Anggota Klub Renang Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta merupakan mahasiswa Universitas Negeri Jakarta yang aktif di cabang olahraga renang.

Anggota adalah orang (badan) yang menjadi bagian atau masuk dalam suatu golongan.⁴¹ Klub adalah perkumpulan yang kegiatannya mengadakan persekutuan untuk maksud tertentu.⁴²

Klub Renang FIO UNJ merupakan perkumpulan yang menyelenggarakan kegiatan dalam bidang olahraga renang dari Fakultas Ilmu Olahraga bagi para anggotanya.

B. Kerangka Berpikir

1. Hubungan Pengetahuan Kesehatan dengan Kebiasaan Olahraga

Pengetahuan memberi informasi kepada seseorang yang mempelajarinya sehingga jika diterapkan dalam kehidupannya akan bisa mendatangkan perubahan perilaku atau tingkah laku yang membentuk kebiasaan dalam kehidupan sehari-harinya.

Pengetahuan kesehatan dapat berarti mengetahui masalah-masalah kesehatan. Kesehatan merupakan bagian terpenting dari diri manusia. Upaya kesehatan dalam olahraga adalah upaya kesehatan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan atau olahraga untuk meningkatkan derajat kesehatan. Upaya terhadap status kesehatan diperlukan pengetahuan kesehatannya.

⁴¹ <http://kbbi.web.id/anggota> diakses 11 Maret 2017

⁴² <http://kbbi.web.id/klub> diakses 11 Maret 2017

Kesehatan merupakan suatu kebutuhan yang sangat vital dalam kehidupan manusia oleh karena itu manusia selalu berusaha untuk memenuhi kebutuhan akan kesehatan. Salah satu cara memenuhi kebutuhan akan kesehatan adalah sehat melalui olahraga.

Olahraga merupakan kegiatan yang terbuka bagi semua orang sesuai dengan kemampuan, kesenangan dan kesempatan, tanpa membedakan hak, status sosial atau derajat dimasyarakat. Olahraga sebagai kegiatan fisik mempunyai peranan yang sangat penting dalam usaha peningkatan derajat kesehatan dan mempunyai manfaat bagi kelangsungan hidup manusia.

Kehidupan manusia memiliki pola/kebiasaan termasuk dalam menjaga kesehatannya. Berolahraga adalah salah satu cara yang dapat dilakukan seseorang untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh serta mengembalikan kesegaran pikiran. Kegiatan olahraga juga merupakan salah satu upaya untuk memenuhi kebutuhan dasar manusia yaitu kebutuhan fisiologis dimana kesehatan merupakan kebutuhan mutlak semua orang.

Kesehatan merupakan bagian terpenting dari diri manusia. Upaya kesehatan dalam olahraga adalah upaya kesehatan yang memanfaatkan aktivitas fisik dan atau olahraga untuk meningkatkan derajat kesehatan. Upaya terhadap status kesehatan diperlukan pengetahuan kesehatannya.

Berdasarkan pengetahuan kesehatannya, seseorang dapat memenuhi kebutuhan akan kesehatan, sehat melalui olahraga dengan kebiasaan olahraga, dalam artian sehat melalui olahraga untuk meningkatkan derajat

kesehatan dinamis, sehingga orang bukan saja sehat dikala diam (sehat statis) tetapi juga sehat serta mempunyai kemampuan gerak yang dapat mendukung setiap aktivitas dalam peri kehidupannya sehari-hari. (sehat dinamis).

2. Hubungan Sikap Pola Hidup Sehat dengan Kebiasaan Olahraga

Pengertian hidup sehat mencakup aturan dan pola seseorang untuk menjalankan hidup ini dengan cara proporsional dan terkontrol. Pola tersebutlah yang akan membuat orang menjadi sehat. Untuk sehat butuh aturan, jika hidup tanpa aturan maka akan muncul gejala di kehidupan.

Sikap pola hidup sehat merupakan hidup dengan gaya yang lebih fokus kepada kesehatan, baik itu melalui perilaku, makanan, bahkan gaya hidup sangat berpengaruh terhadap kesehatan. Jadi sikap pola hidup sehat merupakan kebiasaan hidup yang berpegang pada prinsip menjaga kesehatan.

Salah satu pelaksanaan menjaga kesehatan adalah dengan jalan penerapan sikap pola hidup sehat. Sikap pola hidup sehat ini diikuti oleh setiap individu guna meningkatkan status kesehatannya. Sikap pola hidup sehat adalah segala upaya untuk menerapkan kebiasaan yang baik dalam menciptakan hidup yang sehat dan menghindarkan kebiasaan buruk yang dapat mengganggu kesehatan.

Olahraga berkaitan dengan status kesehatan dan ini menjadi salah satu faktor penting dalam sumber daya manusia, sebagai modal penting

pembangunan bangsa. Sebagai sumber daya, manusia membutuhkan sarana untuk mencukupi kebutuhan jiwanya melalui penyegaran dan kebutuhan jasmani setelah berolahraga. Keseimbangan dua kebutuhan inilah yang senantiasa ingin dipenuhi sebagai cara untuk menjaga kesehatan tubuhnya.

Olahraga dianjurkan untuk dilaksanakan secara teratur sesuai dengan kondisi seseorang, karena memberikan dampak positif terhadap kesehatannya. Dengan menjalani olahraga yang teratur dan terukur terbentuk kebiasaan dalam berolahraga yang dapat membentuk sikap pola hidup sehatnya.

3. Hubungan antara Pengetahuan Kesehatan dan Sikap Pola Hidup Sehat dengan Kebiasaan Olahraga

Kesehatan didasari pada sikap pola hidup manusia dalam kehidupan sehari-hari. Meninjau arti sehat dapat dilihat dari berbagai segi kehidupan melalui proses dan tujuannya.

Dilihat dari segi proses merupakan keadaan kualitas hidup yang berlangsung secara terus menerus dan berkelanjutan selama hidup dalam lingkungannya. Sedangkan berdasarkan tujuannya semua orang ingin sehat secara optimal, hal ini dapat dicapai apabila seseorang dapat memenuhi kebutuhan hidup sehari-hari melalui tahap yang terkendali pada tujuan mencapai keadaan kesehatan yang puncak, bersifat dinamis dengan

sepenuhnya dapat menggunakan potensi, kekuatan dan ketrampilan yang dimilikinya dalam hal ini pengetahuan kesehatannya.

Pengetahuan kesehatan merupakan sesuatu yang sangat penting untuk membentuk sikap pola hidup sehat setiap harinya. Jika seorang memiliki pengetahuan yang baik tentang kesehatan maka tindakan untuk memperoleh sikap pola hidup sehat akan berjalan dengan baik. Akan tetapi, apabila seorang tidak memiliki pengetahuan yang baik tentang kesehatan khususnya sikap pola hidup sehat maka tindakan tidak akan berjalan dengan baik. Dalam hal ini pengetahuan kesehatan mempengaruhi cara seseorang dalam menerapkan sikap pola hidup sehat serta membentuk kebiasaannya dalam berolahraga.

Dengan membiasakan berolahraga, maka terbentuk derajat kesehatannya. Kegiatan yang dilakukan secara rutin akan menjadi kebiasaan begitu pula dengan olahraga. Kegiatan berolahraga dilakukan rutin akan menjadikan tubuh terbiasa dalam melakukan kegiatan olahraga, sehingga kebiasaan berolahraga inilah yang akan memberikan dampak perubahan derajat kesehatan yang positif terhadap tubuh.

Berdasarkan kerangka berpikir di atas, diketahui bahwa penanaman sikap pola hidup sehat harus diawali dari individu, untuk dapat dimengerti pengetahuan tentang kesehatan pribadi masing-masing, dalam hal ini kebiasaan olahraga pada mahasiswa sebagai anggota klub renang Fakultas

Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta diperoleh dari pengetahuan kesehatannya dan penerapan sikap pola hidup sehatnya.

Dengan demikian dapat diduga terdapat hubungan antara pengetahuan kesehatan dan pola hidup sehat dengan kebiasaan olahraga pada Anggota Klub Renang Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Jakarta.

C. Pengajuan Hipotesis

Berdasarkan kerangka teoretis dan kerangka berpikir di atas, maka:

1. Diduga terdapat hubungan yang berarti antara pengetahuan kesehatan dan kebiasaan olahraga.
2. Diduga terdapat hubungan yang berarti antara sikap pola hidup sehat dan kebiasaan olahraga.
3. Diduga terdapat hubungan yang berarti antara pengetahuan kesehatan dan sikap pola hidup sehat secara bersama-sama dengan kebiasaan olahraga.