

PERILAKU HIDUP SEHAT, STATUS GIZI, DAN DAYA TAHAN KARDIORESPIRASI MEMBER FITNESS CENTER CLUB ARENA JAMBULUWUK HOTEL

Oleh: : Restu Alif Juniardianto, Ilmu Keolahragaan, Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta.

ABSTRAK

Seiring dengan perkembangan zaman, banyak orang yang berperilaku hidup kurang sehat. Salah satunya seperti mengonsumsi makanan yang tidak sehat, sehingga memiliki status gizi yang kurang normal. Selain itu, banyak orang tidak menyadari akan pentingnya olahraga sehingga daya tahan mereka menjadi kurang terutama kardiorespirasi. Aktivitas olahraga di *fitness center* sudah menjadi bagian dari gaya hidup, akan tetapi sedikit *members* yang memiliki pengetahuan tentang perilaku hidup sehat, status gizi, dan daya tahan kardiorespirasi yang nantinya menunjang kesehatan para *members*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat perilaku hidup sehat, status gizi, dan daya tahan kardiorespirasi *Member Fitness Center Club Arena Jambuluwuk Hotel*.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Populasi penelitian adalah *members Fitness Center Club Arena Jambuluwuk Hotel*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* atau teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Sampel penelitian ini sejumlah 25 orang *members* dengan rentanga usia antara 19-35 tahun, serta sudah aktif latihan selama minimal 3 bulan dan maksimal 2 tahun. Pengumpulan data menggunakan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran.

Setelah dilakukan analisis diperoleh hasil tingkat perilaku hidup sehat dengan kategori baik (56 %), status gizi dengan kategori normal (76 %), dan daya tahan kardiorespirasi dengan kategori kurang (60) %. Dari hasil penelitian di atas dapat disimpulkan tingkat pemahaman perilaku hidup sehat didapatkan kategori baik, status gizi berkategori normal dan daya tahan kardiorespirasi berkategori kurang.

Kata kunci: *perilaku hidup sehat, status gizi, daya tahan kardiorespirasi, members fitness*

HEALTHY LIFESTYLE, NUTRITIONAL STATUS, AND THE CARDIORESPIRATORY ENDURANCE OF JAMBULUWUK HOTEL'S CENTER CLUB ARENA FITNESS MEMBER

ABSTRACT

Along with the changes of time, there were many people who lived such poor healthy lifestyle. One of them was the habit of eating unhealthy foods, so they had less normal nutritional status. In addition, many people did not realize the importance of exercise so that they became less endurance especially in their cardiorespiratory endurance. Sport activities in the fitness center had become some part of the lifestyle, but only few members who had the knowledge of healthy lifestyle, nutritional status, and the cardiorespiratory endurance which would support the health condition of the members. The research aimed in determining the level of healthy lifestyle, nutritional status, and the cardiorespiratory endurance of Jambuluwuk Hotel's Center Club Arena Fitness member.

This research was the descriptive one. The research population was the members of Jambuluwuk Hotel's Center Club Arena Fitness. The sampling technique used purposive sampling or sampling technique with a certain consideration. The research sample was for about 25 members with the ranges of age between 19-35 years old, and they had been active in exercise for at least 3 months and a maximum of 2 years. The data collection was using a survey method with test and measurement techniques.

After analyzing the results, it was obtained that the level of healthy lifestyle was in the Good category (56%), the nutritional status was in the Normal category (76%), and the cardiorespiratory endurance was in the Poor category (60%). From the results, it could be concluded the level of comprehension on the healthy lifestyle was in the Good category, the nutritional status was in the Normal category and the cardiorespiratory endurance was in the Poor category.

Keywords: *healthy lifestyle, nutritional status, cardiorespiratory endurance, fitness members*

Wakil Dekan I



Dr. Or. Mansur, M.S.
NIP. 19570519 198502 1 001

Yogyakarta, 25 Januari 2016
Pembimbing



Prof. Dr. Suharjana, M.Kes.
NIP. 19610816 198803 1 003

PERILAKU HIDUP SEHAT, STATUS GIZI, DAN DAYA TAHAN KARDIORESPIRASI *MEMBER FITNESS CENTER CLUB ARENA JAMBULUWUK HOTEL*

Oleh: Restu Alif Juniardianto, Ilmu Keolahragaan, Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta. Restualifj@rocketmail.com

Abstrak

Seiring dengan perkembangan zaman, banyak orang yang berperilaku hidup kurang sehat. Salah satunya seperti mengonsumsi makanan yang tidak sehat, sehingga memiliki status gizi yang kurang normal. Selain itu, banyak orang tidak menyadari akan pentingnya olahraga sehingga daya tahan mereka menjadi kurang terutama kardiorespirasi. Aktivitas olahraga di *fitness center* sudah menjadi bagian dari gaya hidup, akan tetapi sedikit *members* yang memiliki pengetahuan tentang perilaku hidup sehat, status gizi, dan daya tahan kardiorespirasi yang nantinya menunjang kesehatan para *members*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui tingkat perilaku hidup sehat, status gizi, dan daya tahan kardiorespirasi *Member Fitness Center Club Arena Jambuluwuk Hotel*. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif. Populasi penelitian adalah *members Fitness Center Club Arena Jambuluwuk Hotel*. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling* atau teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu. Sampel penelitian ini sejumlah 25 orang *members* dengan rentang usia antara 19-35 tahun, serta sudah aktif latihan selama minimal 3 bulan dan maksimal 2 tahun. Pengumpulan data menggunakan metode survei dengan teknik tes dan pengukuran. Setelah dilakukan analisis diperoleh hasil tingkat perilaku hidup sehat dengan kategori baik (56 %), status gizi dengan kategori normal (76 %), dan daya tahan kardiorespirasi dengan kategori kurang (60) %. Dari hasil penelitian di atas dapat disimpulkan tingkat pemahaman perilaku hidup sehat didapatkan kategori baik, status gizi berkategori normal dan daya tahan kardiorespirasi berkategori kurang.

Kata kunci: *perilaku hidup sehat, status gizi, daya tahan kardiorespirasi, members fitness*

Pembimbing



Prof. Dr. Suharjana, M.Kes.
NIP 19610816 198803 1 003

Mahasiswa,



Restu Alif Juniardianto
NIM 11603141020

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan salah satu faktor penting dalam melakukan aktivitas kehidupan, karena tanpa kesehatan manusia tidak akan bisa melakukan aktivitas sehari-hari. Kesehatan diperoleh dari paham tentang perilaku hidup sehat, termasuk memperhatikan asupan gizi, waktu istirahat dan aktivitas berolahraga.

Di kota telah banyak perusahaan jasa yang bergerak dibidang kesehatan dan kebugaran yang sering dijumpai, yaitu *fitness center*. *Fitness center* merupakan salah satu tempat yang menyediakan segala peralatan dan fasilitas olahraga yang lengkap.

Fitness Center Club Arena Jambuluwuk Hotel merupakan tempat kebugaran yang bertujuan meningkatkan kesehatan bagi masyarakat. Dengan fasilitas yang baik dan memadai, *Fitness Center Club Arena* Jambuluwuk Hotel memiliki fungsi yang sangat mendukung dengan baik dalam membentuk masyarakat yang sehat, kuat, dan dengan hasil bentuk badan yang ideal.

Dari segi biologis, perilaku merupakan aktivitas organisme yang mempunyai bentangan yang luas. Menurut Soekidjo (2007: 133) yang dimaksud perilaku adalah semua kegiatan atau aktivitas manusia baik yang dapat diamati langsung maupun yang tidak dapat diamati langsung. Menurut Rusli Luthan yang dikutip oleh Samsu Nurzaman (2006: 15) perilaku sehat adalah setiap tindakan yang memengaruhi peluang secara langsung atau jangka panjang semua konsekuensi fisik yang menjadi lebih baik.

Kesehatan pribadi adalah harta yang tidak ternilai harganya dan paling berharga bagi tubuh manusia. Dengan hidup sehat orang dapat melakukan aktivitas sehari-hari dan produktif. Sayangnya, di zaman yang serba modern ini segala dituntut serba cepat. Orang-orang banyak yang mengabaikan pola hidup dan makan yang sehat.

Memang seringkali terjadi penyesalan yang datangnya belakangan, seperti penyakit serangan jantung, kanker, diabetes, osteoporosis, dan masalah pada ginjal. Pada saat sakit, hidup manusia tidak berarti lagi, bahkan manusia harus mengeluarkan biaya yang cukup mahal untuk melakukan pengobatan. Kesehatan adalah sumber dari kesenangan, kenikmatan, dan kebahagiaan. Oleh karena itu, sangat bijaksana apabila manusia selalu memelihara dan meningkatkan kesehatan pribadi.

1. Perilaku terhadap Makanan

Tubuh memperoleh zat-zat gizi dalam bentuk makanan, baik yang berasal dari tumbuh-tumbuhan maupun dari hewan. Kebutuhan tubuh akan zat-zat gizi tidak dapat dipenuhi hanya dengan satu atau dua macam bahan makanan saja, karena pada umumnya tidak ada satu macam pun dijumpai bahan makanan mengandung zat-zat gizi yang lengkap. Manusia harus makan berbagai macam makanan setiap harinya. Dalam hal ini, variasi makanan sangat memegang peranan penting. Makin beraneka ragam yang dimakan, makin beraneka ragam sumber zat-zat gizi yang masuk ke dalam tubuh manusia.

2. Perilaku terhadap Istirahat

Istirahat tidak hanya mengurangi aktivitas otot, tetapi juga meringankan ketegangan pikiran, dan menentramkan rohani. Tidur adalah cara yang paling baik untuk mendapatkan istirahat. Tidur sebaiknya pada malam hari dan lamanya 6 jam. Bila kurang tidur kesehatan tubuh kita akan terganggu. Hanya sedikit orang yang dapat hidup dengan tidur yang kurang. Akibat kurang tidur pada tubuh tidak begitu terasa, akan tetapi lama kelamaan akan semakin terasa akibatnya. Gejala umum dari kurang tidur antara lain kelopak mata sayu, pucat, muka buram, dan juga pucat, badan lemah, kurang semangat bekerja, dan malas.

Kelelahan dialami juga oleh orang yang kurang tidur.

3. Perilaku terhadap Sakit dan Penyakit
Perilaku terhadap sakit dan penyakit ini menyebut respons seseorang baik secara aktif, yaitu berupa tindakan-tindakan yang dilakukan sehubungan dengan sakit dan penyakit, maupun secara pasif (mengetahui, bersikap, persepsi) tentang penyakit dan rasa sakit yang ada di dalam dirinya maupun di luar dirinya. Kesehatan tidak akan datang dengan sendirinya, namun perlu adanya usaha. Usaha tersebut adalah dengan mengupayakan agar setiap orang mempunyai perilaku hidup sehat. Dengan demikian semua perilaku hidup sehat di atas hendaknya dimiliki oleh setiap *members fitness center*.
4. Olahraga yang Teratur (Latihan)
Seseorang yang melakukan suatu aktivitas secara teratur dan terus menerus dengan tujuan untuk mendapatkan hasil lebih baik seseorang tersebut dapat disebut sedang melakukan latihan. Menurut Harsono (1988: 101) *Training* adalah proses yang sistematis dari berlatih atau bekerja, yang dilakukan secara berulang-ulang dengan kian hari kian menambah jumlah beban latihan/pekerjaannya.

Status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu atau dapat dikatakan bahwa status gizi merupakan indikator baik buruknya penyediaan makanan sehari-hari. Status gizi yang baik diperlukan untuk mempertahankan derajat kebugaran dan kesehatan, membantu pertumbuhan bagi anak, serta menunjang prestasi olahraga (Djoko Pekik Irianto, 2006: 3). Gizi merupakan salah satu faktor penting yang menentukan tingkat kesehatan dan kesejahteraan manusia. Tingkat gizi masyarakat dapat merupakan tolak ukur dari kemajuan program pembangunan negara.

Kadar zat makanan (gizi) pada setiap makanan memang tidak sama, ada yang rendah dan ada pula yang tinggi, oleh karena itu dengan memperhatikan “empat sehat, lima sempurna” yang selalu dianjurkan oleh pemerintah, setiap bahan makanan akan saling melengkapi zat makanan yang selalu dibutuhkan tubuh manusia guna menjamin pertumbuhan dan perkembangan fisik serta energi yang cukup guna melaksanakan kegiatan-kegiatannya. Kebutuhan tubuh akan zat-zat gizi tidak dapat dipenuhi hanya dengan satu atau dua macam bahan makanan saja, karena pada umumnya tidak ada satu bahan makanan yang mengandung zat-zat gizi secara lengkap. Menurut Mochamad Sajoto (1998: 7) pada dasarnya ada enam jenis zat makanan yang secara garis besar dianggap sangat pokok karena mengandung zat-zat bergizi bagi dasar hidup manusia. Keenam jenis makanan tersebut adalah karbohidrat, lemak, protein, vitamin, mineral, dan air.

1. Karbohidrat.

Dalam pola makan manusia, terutama beras sebagai sumber karbohidrat merupakan sumber energi utama. Kira-kira 80-90% dari keseluruhan kebutuhan energi berasal dari sumber karbohidrat. Karbohidrat terdiri atas unsur-unsur karbon dan air. Hidrat arang atau yang biasa disebut dengan karbohidrat adalah salah satu zat gizi yang paling penting bagi tubuh manusia karena karbohidrat merupakan sumber kalori utama bagi manusia. Kebutuhan karbohidrat tergantung pada kebutuhan kalori untuk berbagai umur, berat badan dan jenis pekerjaan atau kegiatan fisik seseorang.

2. Lemak

Lemak merupakan salah satu sumber energi terbesar selain karbohidrat dan protein, jika kekurangan lemak atau salah satu zat gizi dari ketiga unsur tersebut dapat menyebabkan pembakaran ketiga unsur tersebut kurang menghasilkan

tenaga, maka tubuh menjadi lesu, kurang bergairah untuk melakukan berbagai kegiatan dan kondisi tubuh yang demikian tentunya akan banyak menimbulkan kerugian (peka akan macam-macam penyakit, kemalasan untuk beraktivitas, produktivitas kerja sangat lemah, dan lain-lain).

3. Protein

Protein adalah senyawa kimia yang mengandung asam amino, tersusun atas atom-atom C, H, O, N. protein merupakan bahan utama pembentuk sel tumbuhan, hewan, manusia. Kurang lebih $\frac{3}{4}$ zat padat tubuh dalam protein. Oleh karena itulah protein disebut zat pembangun (Djoko Pekik Irianto, 2006: 13-15). Protein berasal dari kata *protos* yang dalam bahasa Yunani berarti yang nomor satu menduduki tempat pertama, protein terdiri atas bagian-bagian yang sederhana yang dinamakan asam amino. Protein tidak pernah menjadi sumber energi secara langsung dan kebutuhan protein tidak meningkat dengan adanya latihan-latihan olahraga. Protein sebagai pembentuk energi, jika cadangan karbohidrat dan lemak sudah menipis maka protein adalah salah satu sumber energi utama yang dapat digunakan dalam tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari atau dalam masa aktivitas berat seperti olahraga.

4. Mineral

Kurang lebih 4% berat tubuh manusia terdiri atas mineral (Djoko Pekik Irianto, 2006: 18-20). Mineral yang ada dalam tubuh seseorang tidaklah sebanyak zat gizi yang lain, contohnya seperti zat besi yang diperkirakan hanya 3,5 gram pada orang dewasa, 70% diantaranya banyak dijumpai dalam hemoglobin dan 25%-nya merupakan besi cadangan yang terdiri atas besi feritin

dan hemosiderin, serta unsur besi lainya dalam jumlah yang sangat kecil terdapat dalam jaringan padat dan bagian lainya meskipun sangat kecil tetapi memiliki fungsi yang demikian penting dijumpai di dalam berbagai enzim oksidatif, antara lain katalase, mitokondria, sitokrom dan flavoprotein (G. Kartasapoetra & Marsetyo, 1995: 97-98).

Begitu pentingnya unsur mineral di dalam tubuh manusia walaupun jumlahnya sedikit dan bisa dikatakan sangat sedikit di dalam tubuh manusia pada umumnya, maka mineral adalah salah satu unsur atau zat terpenting yang sangat dibutuhkan oleh tubuh dimana fungsi mineral sangatlah banyak tergantung jenis mineral itu sendiri, dan tempatnya tergantung jenis mineralnya.

5. Vitamin

Kita tentu menghendaki agar kita dan keturunan kita dapat tumbuh sempurna, sehat, kuat bertenaga, bergairah kerja, sehingga kita dan keturunan kita dapat menjadi manusia pembangun yang mampu meningkatkan harkat derajat nusa dan bangsanya dalam percaturan hidup di dunia, syaratnya yang paling utama dan tidak boleh ditinggalkan agar manusia dapat hidup dan mendekati atau mencapai apa yang dikehendaki seperti di atas, manusia harus makan yang teratur, mencukupi dan serba bergizi. Agar supaya makanan berfungsi secara maksimal, maka makanan yang dikonsumsinya perlu diperhatikan agar dapat memenuhi hal-hal seperti: *higienis*, bergizi, harus mudah dicerna oleh alat-alat pencernaan, cara memasaknya harus benar dalam hal ini bahan makanan yang harus dimasak harus disesuaikan dengan

sifat fisis dan khemis dari masing-masing bahan makanan, dan yang terakhir adalah cara penyajiannya harus tepat dan baik, suhu jangan terlalu rendah ataupun tinggi.

Vitamin adalah senyawa organik yang diperlukan oleh tubuh dalam jumlah sedikit untuk mengatur fungsi-fungsi tubuh yang spesifik, seperti pertumbuhan normal, memelihara kesehatan dan reproduksi. Vitamin tidak dapat dihasilkan oleh tubuh sehingga harus diperoleh dari bahan makanan (Djoko Pekik Irianto, 2006: 15-17). Meskipun tubuh hanya sedikit sekali membutuhkan vitamin, tetapi fungsi vitamin sangat besar bagi tubuh.

6. Air

Air dalam tubuh manusia merupakan zat gizi yang penting, berfungsi sebagai pelarut dan menjaga stabilitas suhu tubuh. Air merupakan unsur utama dari semua struktur sel dan merupakan media kelangsungan berbagai hasil proses metabolisme dan reaksi kimia dalam tubuh (G. Kartasapoetra & Marsetyo, 1995: 102). Kebutuhan air di dalam tubuh umumnya terpenuhi dari air yang diminum, dari air yang terdapat dalam makanan yang dikonsumsi dan dari air yang terbentuk di dalam sel sebagai hasil proses oksidasi makanan. Air yang paling akhir ini lazim disebut air oksidasi atau airoendogenus atau air metabolik, jumlahnya diperkirakan sekitar 15 % dari keseluruhan jumlah air yang diperoleh dari minuman dan makanan yang dikonsumsi setiap harinya (G. Kartasapoetra & Marsetyo, 1995: 102). Air tidak mengandung zat makanan, tetapi mereka sangat penting untuk mengatur komposisi makanan dan

keseimbangan makanan, keseimbangan energi.

Air merupakan komponen terbesar dalam struktur tubuh manusia, kurang lebih 60-70 % berat badan orang dewasa berupa air. Air yang tidak digunakan lagi oleh tubuh dibuang melalui alat pembuangan seperti ginjal, pori-pori dan paru-paru sebagai uap. Dalam udara yang panas, air dikeluarkan sebagai keringat lebih banyak daripada yang dibuang lewat ginjal, sehingga dapat dihindari kekurangan air dalam tubuh. Pembakaran zat-zat makanan dalam tubuh menyebabkan suhu badan menjadi naik, sehingga panas badan dapat dikurangi.

Daya tahan merupakan salah satu komponen biomotor utama/dasar dalam setiap cabang olahraga. Komponen biomotor daya tahan pada umumnya digunakan sebagai tolok ukur untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani (*physical fitness*) olahragawan. Menurut Sukadiyanto (2005: 32) pengertian daya tahan ditinjau dari kerja otot adalah kemampuan kerja otot atau sekelompok dalam jangka waktu tertentu, sedangkan pengertian daya tahan dari sistem energi adalah kemampuan kerja organ-organ tubuh dalam jangka waktu tertentu. Berdasarkan dua pengertian tersebut maka daya tahan didefinisikan sebagai kemampuan peralatan organ tubuh untuk melawan kelelahan selama berlangsungnya aktivitas atau kerja.

Menurut Sukadiyanto (2005: 34) beberapa keuntungan yang diperoleh olahragawan yang memiliki kemampuan daya tahan yang baik di antaranya atlet akan mampu; (a) menentukan irama dan pola permainan, (b) memelihara atau mengubah irama dan pola permainan sesuai dengan yang diinginkan, dan (c) berjuang secara ulet dan tidak

mudah menyerah selama bertanding. Hubungan antara ketahanan dan kinerja (penampilan) fisik olahragawan di antaranya adalah menambah: kemampuan untuk melakukan aktivitas kerja secara terus-menerus dengan intensitas yang tinggi dalam jangka waktu yang lama, kemampuan memperpendek waktu pemulihan (*recovery*) terutama pada cabang olahraga pertandingan dan permainan, kemampuan untuk menerima beban latihan yang lebih berat, lebih lama, dan bervariasi.

Metode latihan ketahanan adalah suatu cara yang dilakukan untuk meningkatkan ketahanan olahragawan. Sasaran dalam melatih komponen biomotor ketahanan selalu melibatkan kebugaran energi dan kebugaran otot, sehingga sasaran latihannya tidak dapat dipisahkan secara mutlak keduanya. Dalam melatih ketahanan dengan sasaran kebugaran energi, maka pertahapan yang dilakukan menurut piramida latihan. Oleh karena unsur ketahanan merupakan komponen biomotor dasar yang melandasi latihan untuk mengembangkan dalam berbagai kemampuan biomotor yang lain.

Istilah kardiorespirasi sama pengertiannya dengan beberapa istilah seperti daya tahan jantung-paru, daya tahan kardiovaskular Sukadiyanto (2005: 34). Menurut Rusli Lutan (2002: 46), secara teknis pengertian kardio (jantung), vaskuler (pembuluh darah), respirasi (paru-paru dan ventilasi), aerobik (bekerja dengan oksigen). Istilah ini berkaitan satu sama lain.

Menurut Depdiknas (2000: 53), istilah daya tahan jantung dapat juga disebut daya tahan kardiorespirasi, kapasitas aerobik, *maximal aerobic power* dan sebagainya. Depdiknas juga menyatakan bahwa daya tahan jantung merupakan faktor utama

dalam kesegaran jasmani. pantat besar, tungkai dan pinggang lebar.

Perilaku hidup sehat merupakan wujud realita kehidupan manusia dengan menerapkan gaya hidup yang sehat. Perilaku hidup sehat yang dapat dilakukan oleh *members fitness center* antara lain: pemilihan makanan yang sehat mengenai kualitas dan kuantitasnya, cara dan waktu makan yang teratur, pemeriksaan segera bila merasa sakit, mempunyai sikap dan kebiasaan hidup sehat. Konsultasi berkala para *members* dilakukan setiap hari kepada instruktur *fitness* agar para *members* dapat menerapkan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Dikarenakan keseringan yang terlihat dari keseharian *members* yang belum mencerminkan perilaku sehat, contohnya ketika selesai latihan tidak membersihkan tubuhnya dahulu, melainkan masih melakukan aktivitas yang lain bahkan aktivitas yang merugikan kesehatannya sendiri seperti merokok, makan, dan lain-lain sehingga gaya hidup sehatnya akan terganggu dan mudah terserang penyakit.

Status gizi juga mendukung terwujudnya hidup sehat. Status gizi adalah ekspresi dari keadaan keseimbangan dalam bentuk variabel tertentu atau dapat dikatakan bahwa status gizi merupakan indikator baik buruknya penyediaan makanan sehari-hari. Gizi merupakan salah satu faktor penting yang menentukan tingkat kesehatan dan kesejahteraan manusia. Tingkat gizi masyarakat dapat merupakan tolak ukur dari kemajuan program kesehatan negara. Zat gizi adalah zat kimia yang terdapat dalam makanan yang diperlukan manusia untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan. Semua zat-zat gizi tersebut diperoleh dari makanan yang dikonsumsi manusia setiap hari. Termasuk dalam pemeliharaan tubuh untuk pertumbuhan dan perkembangan mencakup penggantian sel-sel yang rusak dan sebagai zat pelindung dalam tubuh. Proses tubuh dalam pertumbuhan dan perkembangan yang terpelihara dengan baik akan

menunjukkan baiknya kesehatan yang dimiliki seseorang. Seseorang yang sehat tentunya memiliki daya pikir dan daya kegiatan fisik sehari-hari yang cukup tinggi.

Hidup sehat juga bisa didapat melalui salah satu cara yaitu olahraga. Salah satu jenis olahraga yang biasa dilakukan yaitu olahraga aerobik. Olahraga aerobik erat kaitannya dengan daya tahan kardiorespirasi. Daya tahan kardiorespirasi adalah kemampuan dan kesanggupan melakukan kerja dalam keadaan aerobik, artinya kemampuan dan kesanggupan sistem peredaran darah pernapasan, mengambil dan mengadakan penyediaan oksigen yang dibutuhkan. Daya tahan kardiorespirasi disebut juga daya tahan paru jantung atau daya tahan kardiorespirasi merupakan olahraga yang baik dalam menunjang kesehatan dan meningkatkan kebugaran terutama tentang masalah jantung dan paru.. Jika seseorang memiliki jantung paru yang sehat maka dia tidak akan mudah terkena penyakit seperti tekanan darah tinggi, kolesterol, stroke dan lain-lain. Hal ini dapat menunjang kesehatan bagi masyarakat dan bagi *Fitness Center Club Arena Jambuluwuk Hotel* khususnya.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif, metode yang digunakan adalah metode survei dengan teknik tes dan pengukuran untuk mengambil data. Penelitian ini mempunyai tujuan untuk mengetahui tingkat perilaku hidup sehat, status gizi, dan daya tahan kardiorespirasi *Fitness Center Club Arena Jambuluwuk Hotel*.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilakukan di *Fitness Center Club Arena Jambuluwuk Hotel*., Pengambilan data dilaksanakan pada bulan September 2015.

Target/Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah anggota pusat kebugaran *Fitness Center Club Arena Jambuluwuk Hotel* dan sampel yang diteliti berjumlah 25 orang. Sampel yang diteliti yaitu *members Fitness Center Club Arena Jambuluwuk Hotel* yang aktif, usia antara 20-35 tahun, serta sudah aktif latihan selama minimal 3 bulan dan maksimal 2 tahun.

Prosedur

Penelitian ini adalah penelitian deskriptif, metode yang digunakan adalah metode survei dengan teknik pengambilan data dengan tes dan pengukuran. Adapun instrumen perilaku hidup sehat pengambilan data menggunakan angket atau kuesioner sedangkan status gizi diukur dengan menggunakan IMT dan daya tahan kardiorespirasi diukur dengan menggunakan tes lari 12 menit.

Konsep dasar yang digunakan mengenai perilaku hidup sehat *members fitness center* merupakan hal yang berkaitan dengan tindakan atau kegiatan yang dilakukan *members fitness center* untuk memelihara dan meningkatkan kesehatannya. Jadi dalam konsep dasar perilaku hidup sehat *members fitness center* terdapat lima faktor, yaitu: (1) perilaku terhadap makanan dan minuman, (2) perilaku terhadap kebersihan diri, (3) perilaku terhadap kebersihan lingkungan, (4) perilaku terhadap sakit dan penyakit, dan (5) perilaku hidup yang teratur. Instrumen ini terdiri atas 28 item dengan empat alternative pilihan jawaban, yaitu: "Selalu" "Sering" "Jarang" dan "Tidak Pernah" . Pemberian bobot skor jawaban dilakukan secara berjenjang sebagaimana skala Likert, dengan rentang nilai 1 – 4. Untuk pertanyaan positif, maka untuk

pernyataan selalu diberi skor 4, sering diberi skor 3, jarang diberi skor 2, tidak pernah diberi skor 1. Sedangkan untuk pernyataan negatif, selalu diberi skor 1, sering diberi skor 2, jarang diberi skor 3, dan tidak pernah diberi skor 4. Semakin tinggi bobot skor jawaban berarti semakin baik perilaku hidup sehat responden, begitu juga sebaliknya semakin kecil bobot skor jawaban berarti semakin buruk perilaku hidup sehat responden tersebut. Penulis menggunakan instrumen yang telah diujicobakan oleh Eko Sucipto (2012) yang berjudul "Perilaku Hidup Sehat dari *Members Fitness Center* GOR FIK UNY." Sehingga penulis mengambil angket atau instrumen yang sudah pernah digunakan dalam pengambilan data.

Dalam menentukan IMT penelitian ini menggunakan instrument timbangan berat badan dengan satuan kilogram dan pengukur tinggi badan dengan satuan centimeter. Dalam penimbangan berat badan sebaiknya subjek harus menanggalkan sepatu, jaket, mantel, dan perhiasan yang berbobot dan sebaiknya dalam keadaan telanjang atau hanya mengenakan pakaian seminim mungkin dengan subjek berdiri di atas timbangan tanpa berpegangan dengan benda lain dan dilakukan sebelum subjek makan. Pelaksanaan: 1) Penimbangan dilakukan subyek dengan pakaian olahraga tanpa alas. 2) Subyek berdiri diatas timbangan tidak berpegangan benda apapun.

Dalam pengukuran tinggi badan testi diukur tanpa menggunakan alas kaki, tekanan dikepala tidak boleh menyebabkanmelorot atau merubah posisinya. Pelaksanaan: 1) Subyek berdiri tegak tanpa alas kaki, tumit, pantat, dan bahu menekan stadiometer atau pita ukuran. 2) Kedua tumit rata dengan lengan

tergantung bebas disamping badan. 3) Kepala sedikit mendongak ke atas sehingga bidang *frankfort* harus betul-betul mendatar.

Salah satu alat ukur daya tahan kardiorespirasi adalah dengan menggunakan metode *Cooper Test* 12 menit, metode ini sangat tepat untuk member yang kebanyakan pemula karena jarak yang tidak terlalu jauh untuk ditempuh, cukup sederhana, dan akurasinya cukup wajar. Adapun cara pelaksanaan metode ini adalah: 1) Tes diawali dengan melakukan pemanasan dan peregangan seluruh tubuh, terutama otot tungkai dan dilanjutkan dengan jalan kaki. Lalukan selama 10-15 menit. 2) Pada saat mulai tes, pencatat waktu diaktifkan. Tes dilakukan dengan lari, jalan cepat atau *jogging* dengan waktu 12 menit.3) Catat jarak tempuh yang diperoleh peserta tes. 4) Gunakan tabel norma *Cooper Test* untuk mendapatkan hasil tingkat kebugaran jasmani. 5) Gunakan tabel tingkat kebugaran sesuai jenis kelamin dan kelompok umur untuk menentukan kategori kebugaran jantung - paru sesuai jenis kelamin dan kelompok umur.

Data, Instrumen, dan Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menghasilkan tiga data yang diperoleh dari angket pemahaman perilaku hidup sehat, tes Indeks Masa Tubuh dan tes Kebugaran Jasmani. Peserta melakukan tes dengan mengisi angket pemahaman perilaku hidup sehat terlebih dahulu, kemudian melakukan pengambilan data status gizi dengan mengukur indeks massa tubuh dan yang terakhir peserta mengukur tingkat daya tahan kardiorespirasi dengan melakukan tes *Cooper* 12 menit.

Deskripsi data penelitian variabel perilaku hidup sehat akan dijabarkan

menjadi lima faktor yaitu perilaku terhadap makanan dan minuman, perilaku terhadap kebersihan diri, perilaku terhadap kebersihan lingkungan, perilaku terhadap sakit dan penyakit serta perilaku hidup yang teratur. Analisis deskriptif meliputi hasil perhitungan skor dan hasil kategori. Hasil kategori menggunakan persentase skor dengan norma dari Arikunto (2006:344).

Langkah-langkah perhitungannya adalah sebagai berikut:

1. Menjumlahkan skor jawaban kuesioner responden.
2. Melakukan perhitungan persentase skor yang dihitung dengan rumus sebagai berikut:

$$\% \text{ Skor} = \frac{\text{Total skor}}{\text{Skor ideal (skala tertinggi} \times \text{jumlah pertanyaan)}} \times 100\%$$

3. Setelah diketahui nilai % skor, selanjutnya dikonsultasikan pada norma kategorisasi data dari Arikunto (2006: 344) sebagai berikut:
 - a. 76 %-100 % : kategori baik
 - b. 56 %-75 % : kategori cukup baik
 - c. 41 %-55 % : kategori kurang baik
 - d. <40 % : kategori tidak baik
4. Selanjutnya ditarik hasil nilai % Skor perilaku hidup sehat sesuai dengan hasil kategorisasi data.

Status gizi *members Fitness Center Club Arena* Jambuluwuk Hotel dianalisis dengan metode observasi menggunakan tes dengan pengukuran antropometri gizi. Pengumpulan data status gizi yaitu dengan pengukuran antropometri gizi dengan melakukan pengukuran berat badan dan tinggi badan yang diwujudkan dalam IMT. Hasil IMT ini selanjutnya dikonsultasikan dengan norma keadaan gizi tubuh untuk mengetahui kategori status gizi dari masing-masing peserta tes.

Tabel 1. Ambang batas IMT Indonesia

	Kategori	IMT
Kurus	Kekurangan berat badan tingkat berat	<17
	Kekurangan berat badan tingkat ringan	17,1-18,4
Normal		18,5-24,9

Gemuk	Kelebihan berat badan tingkat ringan	25-27
	Kelebihan berat badan tingkat berat	>27

Daya tahan kardiorespirasi *members Fitness Fitness Center Club Arena* Jambuluwuk Hotel dianalisis dengan metode observasi menggunakan tes dengan pengukuran menggunakan metode *Cooper Test* 12 menit. Hasil data yang diperoleh selanjutnya dikonsultasikan dengan norma yang ada didalam tabel tingkat kebugaran sesuai jenis kelamin dan kelompok umur untuk menentukan kategori kebugaran jantung paru sesuai jenis kelamin dan kelompok umur.

Tabel 2. Tingkat kebugaran sesuai jenis kelamin laki-laki dan kelompok umur

Umur	Baik Sekali	Baik	Cukup	Kurang	Kurang Sekali
20-29	> 2800m	2400 - 2800m	2200 - 2399m	1600 - 2199m	< 1600m
30-39	> 2700m	2300 - 2700m	1900 - 2299m	1500 - 1999m	< 1500m
40-49	> 2500m	2100 - 2500m	1700 - 2099m	1400 - 1699m	< 1400m
50+	> 2400m	2000 - 2400m	1600 - 1999m	1300 - 1599m	< 1300m

Tabel 3. Tingkat kebugaran sesuai jenis kelamin laki-laki dan kelompok umur

Umur	Baik Sekali	Baik	Cukup	Kurang	Kurang sekali
20-29	> 2700m	2200 - 2700m	1800 - 2199m	1500 - 1799m	< 1500m
30-39	> 2500m	2000 - 2500m	1700 - 1999m	1400 - 1699m	< 1400m
40-49	> 2300m	1900 - 2300m	1500 - 1899m	1200 - 1499m	< 1200m
50+	> 2200m	1700 - 2200m	1400 - 1699m	1100 - 1399m	< 1100m

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan teknik analisis data deskriptif dengan presentase. Selanjutnya untuk menghitung persentase yang termasuk dalam kategori disetiap aspek digunakan rumus dari Anas Sudijono (2006: 3).

$$P = \frac{f}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P= angka Persentase

F = Frekuensi yang sedang dicari persentasinya

N=Number of Case (jumlah frekuensi banyaknya individu)

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Deskripsi analisis hasil penelitian yang dilakukan dengan perhitungan manual didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil kategorisasi data perilaku hidup sehat

Interval % Skor	Frekuensi	Persentase (%)	Kategori
76%-100%	14	56,0	Baik
56%-75%	11	44,0	Cukup baik
41%-55%	0	0,0	Kurang baik
<40%	0	0,0	Tidak baik
Total	25	100,0	

Berdasarkan tabel di atas diketahui sebanyak 14 orang (56,0 %) mempunyai

perilaku hidup sehat kategori baik, sebanyak 11 orang (44,0 %) mempunyai perilaku hidup sehat kategori cukup baik. Tidak ada responden yang mempunyai perilaku hidup sehat kategori kurang baik dan tidak baik.

Tabel 5. Hasil data status gizi

Kategori	Jumlah Anggota Member		
	Pria	Wanita	Jumlah (%)
Kurus tingkat berat	0	0	0
Kurus tingkat ringan	0	0	0
Normal	15	4	19 (76%)
Gemuk tingkat ringan	3	1	4 (16%)
Gemuk tingkat berat	1	1	2 (8%)
	19	6	25 (100%)

Dari table dan gambar diatas diketahui status gizi *members Fitness Center Club Arena Jambuluwuk Hotel* sebagian besar berkategori normal sebanyak 19 orang (76%) yang terdiri dari 15 orang pria dan 4 orang wanita, berkategori gemuk tingkat ringan sebanyak 4 orang (16%) yang terdiri dari 3 orang pria dan 1 orang wanita, dan berkategori gemuk tingkat berat sebanyak 2 orang (8%) yang terdiri dari 1 orang pria dan 1 orang wanita.

Tabel 6. Hasil data daya tahan kardiorespirasi

Kategori	Jumlah Anggota Member		
	Pria	Wanita	Jumlah (%)
Baik sekali	0	0	0
Baik	3	0	3 (12%)
Cukup	1	0	1 (4%)
Kurang	13	2	15 (60%)
Kurang sekali	2	4	6 (24%)
Jumlah	19	6	25 (100%)

Dari table dan gambar diatas diketahui daya tahan kardiorespirasi *members Fitness Center Club Arena Jambuluwuk Hotel* sebagian besar berkategori kurang sebanyak 15 orang (60%) yang terdiri dari 13 orang pria dan 2 orang wanita, berkategori baik sebanyak 3 orang (12%) yang terdiri dari 3 orang pria, berkategori cukup sebanyak 1 orang (4%) yang terdiri dari 1 orang pria, dan berkategori kurang sekali sebanyak 6 orang (24%) yang terdiri dari 2 orang pria dan 4 orang wanita.

Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perilaku hidup sehat *members Fitness Center Club Arena Jambuluwuk Hotel*. Hasil analisis data diketahui perilaku hidup sehat sebagian besar *members Fitness Center Club Arena Jambuluwuk Hotel* sebagian besar dalam kategori baik sebanyak 56 %. Hasil ini dapat diartikan bahwa *members fitness center* telah melakukan perilaku yang baik untuk menjaga kesehatannya.

Status gizi berdasarkan standar IMT yang dikutip dari Desiana Merawati, sebagian besar *members Fitness Center Club Arena Jambuluwuk Hotel* memiliki status gizi dengan kategori normal mencapai 19 orang. Dengan kata lain , persentase ini menunjukkan bahwa 19 *members* (76 %) dari jumlah total *members* sebanyak 25 orang memiliki status gizi yang normal. Hal ini mengindikasikan bahwa kebutuhan gizi untuk mendukung aktivitas *members* sebagian besar telah terpenuhi. Dengan status gizi normal atau baik, *members* dapat juga memenuhi zat-zat gizi yang dibutuhkan oleh tubuh termasuk juga yang dibutuhkan oleh otak maupun otot, baik untuk aktivitas sehari-hari, bekerja, latihan, dan lain-lain. Di samping itu, sebagian *members* memiliki status gizi yang masih berada di atas normal yaitu sebanyak 4 *members* (16 %) masuk kategori gemuk tingkat ringan, dan

2 *members* (8 %) masuk kategori gemuk tingkat berat. Hal ini sangat mungkin terjadi disebabkan kebiasaan pola hidup yang kurang tepat yang dapat menimbulkan gemuk bahkan kegemukan, seperti makan berlebihan, waktu makan yang kurang teratur, kebiasaan mengemil makanan ringan dan bisa juga disebabkan kurangnya melakukan aktivitas fisik.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui daya tahan kardiorespirasi *members Fitness Center Club Arena Jambuluwuk Hotel*. Hasil analisis data diketahui daya tahan kardiorespirasi sebagian besar *members Fitness Center Club Arena Jambuluwuk Hotel* sebagian besar dalam kategori kurang sebanyak 15 *members* (60 %) dari jumlah total 25 *member* (100 %). Hasil ini dapat diartikan bahwa *members fitness center* jarang melakukan melakukan latihan daya tahan kardiorespirasi atau bahkan tidak mengetahui bagaimana cara latihan dan manfaat latihan daya tahan kardiorespirasi yang nantinya untuk menunjang kesehatan.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa:

1. Tingkat pemahaman perilaku hidup sehat *members Fitness Center Club Arena Jambuluwuk Hotel* berada pada kategori baik.
2. Status gizi *members Fitness Center Club Arena Jambuluwuk Hotel* sebagian besar berada pada kategori normal.
3. Daya tahan kardiorespirasi *members Fitness Center Club Arena Jambuluwuk Hotel* sebagian besar berada pada kategori kurang.

Saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, saran yang dapat disampaikan yaitu :

1. Instruktur *Fitness*

Hendaknya memberikan motivasi dan pemahaman kepada *member*

- fitness* tentang pentingnya melakukan perilaku hidup sehat, memperhatikan status gizi, dan melatih daya tahan kardiorespirasi.
2. *Members Fitness*
 Diajarkan untuk meningkatkan kesadaran dan membiasakan diri untuk melakukan perilaku hidup sehat yang diterapkan dalam seluruh aspek kehidupan sehari-hari, seperti kebersihan diri, kebersihan lingkungan, perilaku makanan dan minuman, perilaku terhadap sakit penyakit dan perilaku hidup yang teratur. Dalam penelitian status gizi, *members* perlu memperhatikan pola makan dan kebutuhan gizi sehari-hari sehingga status gizi *members* tetap dalam kategori normal. Sedangkan penelitian daya tahan kardiorespirasi, *members* sebagian besar masih berkategori kurang. *Members* perlu mencari lebih banyak referensi dan pengetahuan tentang latihan olahraga aerobik, sehingga *members* mempunyai daya tahan kardiorespirasi yang baik nantinya.
 3. *Pengelola Fitness Center*
 Agar setiap bulan dapat melakukan evaluasi terhadap *members* mengenai pemahaman kesehatan, sehingga bisa diberikan penyuluhan dan sosialisasi lebih lanjut. Serta berperan aktif dalam mensosialisasikan pemahaman kesehatan pada *member fitness* melalui pemberian sarana pendidikan kesehatan maupun promosi kesehatan dengan menggunakan *leaflet*, *brosur* atau media yang lain.
 4. *Peneliti Selanjutnya*
 Dapat mengembangkan penelitian ini dengan melakukan penelitian pada populasi yang lebih luas sehingga penelitian akan lebih maksimal.
- Arikunto (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- _____. (1993). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Depdiknas. (2000). *Pendidikan Jasman*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Desiana Merawati. (2013). *Pengantar Ilmu Gizi*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Djoko Pekik Irianto. (2006). *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahraga*. Yogyakarta : Andi Offset.
- _____. (2004). *Pedoman Paktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta : Andi Offset.
- Eko Sucipto. (2012). “Perilaku Hidup Sehat *Members Fitness Center* GOR FIK UNY.” *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- G. Kartasapoetra & Marsetyo. (1995). *Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Harsono. (1988). *Panduan Pengajar Buku Coaching dan Aspek- aspek Psikologis Dalam Olahraga*. Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- _____. (2004). *Perencanaan Program Latihan*. Edisi kedua. Bandung: Tambak Kusuma CV.
- <http://www.hiithighintensityintervaltraining.ga/2015/04/cooper-tes-12-menit.html>. (diunduh pada Selasa, 8 September 2015 pukul 11.00 WIB)
- Mochamad Sajoto. (1998). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud.
- Rusli Lutan. (2001). *Pengukuran dan Evaluasi Penjas*. Jakarta: Depdikbud.
- Samsu Nurzaman (2006). “Hubungan antara Tingkat Pengetahuan tentang Kesehatan, Status Sosial Ekonomi Orang Tua, dan Perilaku Hidup Sehat Mahasiswa Prodi PJKR FIK UNY.” *Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.

DAFTAR PUSTAKA

Anas Sudijono. (2006). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

- Slameto. (1988) *Evaluasi Pendidikan*.
Salatiga : Bumi Aksara.
- Soekidjo Notoatmodjo. (2007). *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*.
Jakarta: Rineka Cipta.
- Sukadiyanto. (2010). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*.
Bandung: Lubuk Agun Bandung.
- _____. (2005). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*.
Yogyakarta: FIK.