

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesehatan merupakan suatu kebutuhan yang mendasar dalam kehidupan manusia. Dalam UU Kesehatan No. 36 Tahun 2009, kesehatan didefinisikan sebagai keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spritual maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis. Tidak hanya terbebas dari gangguan fisik, mental, dan sosial, tetapi kesehatan dipandang sebagai alat bagi seseorang untuk lebih produktif. Penelitian Rokeach (Ekowarni, 2001, h.1), menghasilkan kesimpulan bahwa kesehatan menduduki posisi pertama pada urutan hal-hal yang dianggap bernilai dalam kehidupan manusia. Kesehatan bukan hanya berkaitan dengan penyakit tetapi mempunyai dimensi yang lebih luas, yaitu selain dimensi fisik (biologis), juga berkaitan dengan dimensi mental (perilaku) dan sosial (lingkungan) yang keseluruhannya saling memengaruhi (Ekowarni, 2001, h.1).

Kesehatan itu sendiri merupakan konsep yang sering digunakan namun sulit untuk diartikan, faktor yang berbeda menyebabkan sukarnya mendefinisikan kesehatan, kesakitan, dan penyakit (Smet, 1994, h.7). Kesehatan dan kesakitan dapat dipersepsikan berbeda oleh masing-masing orang. Terdapat banyak penyakit yang disebabkan oleh kebiasaan atau gaya hidup. Pola perilaku sehat (*behavioral health*)

merupakan salah satu aspek perilaku manusia dalam kaitannya dengan pemenuhan kebutuhan dasar yaitu kesehatan (Ekowarni, 2001, h.1).

Perilaku yang sehat akan menghindarkan individu dari keadaan sakit. Perilaku sehat dapat diartikan sebagai perilaku orang yang ikut terlibat dalam pemeliharaan atau peningkatan kesehatan mereka saat ini dan untuk menghindari penyakit. Perilaku sehat dapat menunjukkan bahwa seseorang sudah memiliki kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan diri mereka. Seiring bertambahnya usia, manusia akan memiliki pengetahuan yang bertambah mengenai perilaku sehat baik itu secara umum ataupun secara lebih khusus.

Perilaku sehat yang dilakukan oleh seseorang terus-menerus, secara tidak disadari akan membentuk suatu kebiasaan sehat. Kebiasaan sehat biasanya akan berkembang pada masa kanak-kanak dan mulai stabil pada usia sekitar 11 atau 12 tahun (Cohen, et.al dalam Taylor, 2012, h.45). Perilaku atau kebiasaan sehat seseorang sangat dipengaruhi lingkungan sosial yang ada di sekitarnya. Menyikat gigi, mandi dua kali sehari, makan buah dan sayur, tidur yang cukup merupakan perilaku sehat yang dibiasakan sejak masa kanak-kanak. Idealnya manusia menginginkan tubuh yang sehat dan terhindar dari berbagai penyakit. Individu yang menerapkan perilaku sehat mendapatkan manfaat bagi kesehatan mereka dan terhindarkan dari resiko terserang penyakit. Definisi beberapa perilaku sehat yang dapat dijadikan sebagai kebiasaan sehat menurut Belloc and Breslow (Taylor, 2012) yaitu :

1. Tidur malam selama 7 hingga 8 jam
2. Tidak merokok

3. Sarapan setiap hari
4. Tidak meminum lebih dari satu atau dua minuman beralkohol setiap harinya
5. Melakukan latihan olahraga secara teratur
6. Tidak “nyemil”
7. Tidak kelebihan berat badan lebih dari 10%. Dengan hitungan ideal adalah bahwa angka berat badan seharusnya sama dengan angka tinggi badan dikurangi 110.

Kemajuan era globalisasi mengubah cara pandang manusia dan melahirkan kebiasaan-kebiasaan baru yang tidak sesuai dengan perilaku sehat. Perilaku sehat yang buruk memiliki efek yang buruk bagi kesehatan atau menimbulkan penyakit. Perilaku merokok, mengkonsumsi alkohol, mengkonsumsi makan makanan yang berlemak tinggi, pola tidur yang tidak teratur adalah bentuk perilaku perilaku yang tidak sehat. Perilaku yang tidak sehat berpengaruh pada meningkatnya penyakit kronis seperti diabetes, kanker, dan hepatitis.

Kondisi global berdasarkan data WHO menunjukkan bahwa dari 57 juta kematian yang terjadi di dunia pada tahun 2008, sebanyak 36 juta atau hampir dua pertiganya disebabkan oleh penyakit tidak menular (penyakit kronis). Di negara-negara dengan tingkat ekonomi rendah dan menengah, dari seluruh kematian yang terjadi pada orang-orang berusia kurang dari 60 tahun, 29% disebabkan oleh penyakit tidak menular, sedangkan di negara-negara maju menyebabkan 13% kematian. Proporsi penyebab kematian penyakit tidak menular pada orang-orang berusia kurang dari 60 tahun meliputi: gangguan kardiovaskular merupakan

penyebab terbesar (39%), diikuti kanker (27%), sedangkan penyakit pernafasan kronis, penyakit pencernaan dan penyakit tidak menular yang lain bersama-sama menyebabkan sekitar 30% kematian, serta 4% kematian disebabkan diabetes mellitus (WHO, 2014).

Obesitas juga menjadi salah satu gangguan kesehatan yang muncul pada penduduk di Indonesia. Obesitas merupakan kondisi di mana lemak yang ada di dalam tubuh berada pada jumlah yang berlebihan dan obesitas ini tergolong dalam penyakit kronik yang dapat diatasi (Kompas, 2010). Obesitas muncul lebih karena gaya hidup yang tidak sehat, bisa dikarenakan pola makan yang tidak sehat. Data dari Kementerian Kesehatan RI tahun 2013 menunjukkan bahwa presentase obesitas sentral pada penduduk di Indonesia mengalami peningkatan hingga yang tertinggi pada usia 45-54 tahun dengan angka 26,1% (Kemenkes RI, 2013, h.11). Hal ini menunjukkan bahwa pada usia 45 sampai 54 tahun mengalami kondisi gangguan kesehatan obesitas yang paling tinggi. Selain obesitas, merokok juga menjadi salah satu kebiasaan tidak sehat yang dimiliki oleh sebagian besar penduduk di Indonesia. Data Kementerian Kesehatan RI tahun 2013 menunjukkan bahwa prevalensi merokok pada lansia dari usia 55 tahun hingga 75 tahun ke atas memiliki presentase di atas 30 persen, dan yang tertinggi di usia 45-54 tahun yaitu 38 % (Kemenkes RI, 2013, h.12).

Perilaku yang tidak sehat memunculkan banyak permasalahan kesehatan baik pada remaja maupun orang dewasa. Upaya untuk menjaga kesehatan dapat dilakukan dengan pola hidup sehat salah satunya adalah dengan berolahraga. Menurut Sarafino (Rahmadian,

2011, h.17), semua aktifitas fisik kecuali *fidgeting* (gerak tubuh yang disebabkan oleh rasa gelisah atau gugup) merupakan kegiatan yang menggunakan energi dan pembakaran kalori. Olahraga adalah kelas khusus aktifitas fisik di mana orang menggunakan tubuh mereka demi kesehatan dan pengembangan tubuh.

Olahraga memiliki manfaat bagi kesehatan tubuh manusia, menurut Taylor (2012, h.78) apabila olahraga dilakukan secara teratur dapat meningkatkan kekuatan dan efisiensi jantung, serta dapat mengurangi penyakit kardiovaskuler, tekanan darah, obesitas dan resiko kanker. Hal tersebut menunjukkan bahwa olahraga sangatlah bermanfaat selain bagi kesehatan fisik olahraga juga memberikan pengaruh positif secara psikologis. Terdapat bermacam macam jenis olahraga yang dapat dilakukan sebagai upaya menjaga kesehatan, seperti jogging, bersepeda, sepak bola, dan berenang. Dengan semakin banyaknya jenis olahraga yang ditawarkan, maka semakin mudah pula bagi masyarakat untuk memilih dan melakukan olahraga yang disenangi.

Jenis olahraga yang cukup populer di Indonesia adalah seni bela diri. Seni bela diri yang terkenal di dunia adalah seni bela diri dari Cina, yang termasuk di dalamnya adalah Wu Shu, Wing Chun, dan Tai Chi. Wu Shu dan Wing Chun merupakan seni bela diri yang melatih kekuatan otot dan pertahanan diri dalam bentuk bergulat dan bertarung. Sedangkan olahraga Tai Chi adalah seni bela diri yang dipraktikkan dalam bentuk pertahana diri dan menjaga kesehatan. Tai Chi juga melatih manajemen stres dan memperoleh umur yang panjang. Tai Chi adalah seni bela diri yang paling berkaitan dengan psikologis.

Dibandingkan dengan Wing Chun, Tai Chi lebih terkenal dan memiliki lebih banyak jumlah pengikut di seluruh dunia (Arora, 2015). Salah satu organisasi yang mengadakan pelatihan Tai Chi dan membuka kelas Tai Chi di berbagai negara adalah Tai Chi Foundation (TCF). Organisasi ini membuka kelas pelatihan Tai Chi di beberapa negara di Amerika dan Eropa.

Tai Chi cukup populer, dan biasanya dilakukan secara massal pada pagi hari di taman atau ruang terbuka. Tai Chi merupakan upaya untuk melakukan penyesuaian gelombang dalam tubuh dengan gelombang yang terdapat pada alam. Tai Chi memiliki gerakan gerakan yang *slowmotion* atau lambat sehingga tidaklah mudah dilakukan bagi orang yang belum terbiasa melakukan Tai Chi. Gerakan dalam Tai Chi harus dilakukan dengan sangat cermat sehingga keseimbangannya terjaga dan terhindar dari kekeliruan atau jatuh saat melakukan gerakan Tai Chi. Bagi orang yang sudah cukup terbiasa dengan gerakan Tai Chi, mereka lebih berfokus pada filosofi yang melatarbelakangi suatu gerakan sehingga gerakan tersebut dapat dilakukan dengan benar. Kedua aspek yaitu batin dan kelambatan gerakan dalam Tai Chi berperan untuk menyesuaikan gelombang tubuh dengan gelombang alam di mana keselarasan tersebut adalah adanya kesamaan frekuensi. (Sutanto, 2013, h.85).

Melakukan gerakan Tai Chi itu sama halnya dengan berjalan santai, senam kebugaran, bermain bisbol, menari, berenang, dan apapun aktivitas fisik yang dilakukan rutin oleh seseorang sehingga menjadi kebiasaan hidup, terutama apabila itu dilakukan dengan *mindful*.

Menurut Wardy (Sutanto, 2015, h.62), penghargaan akan dialami seseorang yang menganggap bahwa Tai Chi adalah suatu latihan yang menimbulkan perasaan ketertarikan untuk menjadi sehat dan lebih indah. Studi tentang kebiasaan mengkonfirmasi bahwa produksi dopamine terhubung dengan penghargaan dan motivasi seseorang yang memberikan sinyal pengajaran bagi perilaku baru. Gerakan kompleks Tai Chi dengan metodologi yang teratur dan dengan teknis sistematis dan dinamis pada jaringan saraf dapat membentuk kebiasaan hidup dalam lingkup terbatas. Tai Chi bila dilakukan dengan benar dan tanpa kesalahan, diakui gerakannya dapat mendorong perilaku dan kebiasaan yang sehat.

Menurut subyek M (22 tahun) yang merupakan pelaku olahraga Tai Chi, subyek merasa bahwa olahraga Tai Chi yang dilakukannya memberikan pengaruh bagi kesehatannya. Subyek mengimbangi olahraga Tai Chi dengan melakukan kebiasaan kebiasaan sehat, seperti memakan makanan yang bergizi, tidak merokok, tidak minum minuman beralkohol, dan menerapkan pola tidur yang baik. Makanan bergizi dapat berupa makanan yang memenuhi standar 4 sehat 5 sempurna, serta menghindari makanan yang mengandung berbagai bahan kimia dan pengawet. Subyek tidak pernah dan tidak ingin mengonsumsi minuman keras maupun rokok, karena subyek tidak ingin berisiko terserang penyakit. Pola tidur yang diterapkan oleh subyek adalah tidur selama delapan jam setiap harinya. Subyek melakukan olahraga Taichi sebagai upaya untuk menjaga kesehatan tubuhnya, dan terhindar dari berbagai penyakit (M, 2015).

Peneliti juga melakukan wawancara dengan subyek W (70 tahun) yang sudah menggeluti olahraga Tai Chi selama kurang lebih 20 tahun. Subyek W yang berprofesi sebagai pelatih Tai Chi mengungkapkan jika dilihat dari jumlahnya peminat Tai Chi tidaklah banyak, dibandingkan dengan olahraga Wushu dan Taekwondo. Subyek W saat ini memiliki murid Tai Chi berjumlah 6 orang, jumlah yang tidak terlalu banyak. Subyek W mengatakan bahwa olahraga Tai Chi tidak memiliki organisasi induk yang menaungi, hal ini yang menjadi salah satu penyebab kurangnya minat pelaku olahraga untuk mendalami Tai Chi. Tai Chi sendiri bagi subyek W merupakan olahraga yang sangat bermanfaat bagi kehidupannya, karena subyek W yang dulu pernah terserang penyakit stroke kini bisa sembuh total dengan mengikuti pengobatan dan melakukan olahraga Tai Chi. Subyek W merasakan bahwa dengan berolahraga Tai Chi ia memiliki pola hidup yang lebih baik serta perilaku yang sehat. Perilaku sehat subyek W, antara lain adalah menjaga pola makan dengan cara menghindari makanan berminyak, makanan yang mengandung bahan pengawet, dan mengurangi konsumsi gula. Subyek W juga mengaku bahwa ia tidak akan meninggalkan olahraga Tai Chi, dan akan terus mengajar selama ia masih mampu, hal ini juga yang membuat subyek W dapat mempertahankan kesehatannya (W, 2016).

Tai Chi tidak hanya memiliki manfaat yang baik bagi kesehatan manusia, tetapi juga dapat membentuk perilaku dan kebiasaan sehat bagi orang yang melakukannya dengan benar. Pusat daerah tegmental ventral (VTA), otak tengah dekat hippocampus, menghasilkan dopamin

yang terhubung dengan sinyal reward terhadap suatu aktivitas (Sutanto, 2015, h.51), orang yang melakukan aktivitas Tai Chi dengan benar akan merasakan penghargaan terhadap dirinya sendiri, serta memotivasi dirinya untuk menjadi lebih sehat dan memunculkan perilaku baru yang berfungsi untuk kesehatan. Melihat manfaat Tai Chi yang bisa membentuk perilaku sehat orang yang melakukannya, peneliti tertarik untuk melihat lebih jauh mengenai perilaku sehat yang dimiliki oleh orang yang melakukan olahraga Tai Chi.

B. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh deskripsi perilaku sehat yang dilakukan oleh seorang yang melakukan olahraga Taichi.

C. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat berguna bagi pengembangan psikologi kesehatan.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi masyarakat mengenai perilaku sehat yang bisa didapatkan dengan melakukan olahraga Tai Chi.