

BAB IV

LAPORAN PENELITIAN

A. Orientasi Kancah Penelitian

Langkah awal sebelum melaksanakan penelitian yaitu dengan melakukan kancah penelitian. Hal ini dilakukan agar peneliti dapat mengumpulkan data dan informasi secara langsung sesuai dengan tujuan penelitian. Penelitian mengenai perilaku sehat orang yang melakukan olahraga Tai Chi mempunyai kancah penelitian di Kota Semarang,. Subjek penelitian merupakan pelaku olahraga Tai Chi yang minimal sudah melakukan olahraga Tai Chi selama tiga tahun secara rutin. Menurut sumber (W) yang merupakan seorang pelatih, orang yang telah melakukan olahraga Tai Chi selama tiga tahun secara rutin rata-rata sudah memahami olahraga Tai Chi tidak hanya gerakan tetapi juga ajaran filosofi yang termuat dalam Tai Chi, sehingga memengaruhi kebiasaan dan pola pikir pelaku olahraga Tai Chi.

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan mengambil subjek sebanyak tiga orang pelaku olahraga Tai Chi. Subjek dalam penelitian ini adalah W, A, dan I. Subjek A dan I merupakan murid Tai Chi dari subjek W. Peneliti ingin melihat perilaku sehat yang dimiliki oleh para pelaku olahraga Tai Chi. Penelitian perilaku sehat pelaku olahraga Tai Chi dilakukan pada bulan Februari-Mei 2016.

B. Persiapan Penelitian

1. Survei Subjek

Sebelum penelitian dilakukan, peneliti terlebih dahulu melakukan survey terhadap kancah penelitian yang akan dituju. Survei merupakan proses awal dari sebuah penelitian untuk mengetahui gambaran subjek. Survei dilakukan sebagai usaha pendekatan kepada subjek penelitian, kemudian peneliti meminta ijin secara pribadi kepada subjek agar bersedia untuk diwawancarai.

2. Perijinan Penelitian

Sebelum penelitian dimulai, peneliti meminta bantuan kepada subjek secara lisan dan mendapat tanggapan positif. Kemudian sebagai tindak lanjut dari kesepakatan, peneliti membuat pernyataan untuk masing-masing subjek yang berisi keterangan bahwa subjek menyatakan diri setuju menjadi subjek penelitian mengenai perilaku sehat orang yang melakukan olahraga Tai Chi. Para subjek diminta untuk menandatangani surat pernyataan tersebut sebagai bukti bahwa mereka bersedia menjadi subjek dalam penelitian ini.

3. Perlengkapan Penelitian

a. Pedoman Observasi

Observasi yang dilakukan dalam penelitian ini adalah :

- 1) Kesan umum meliputi kondisi fisik dan penampilan subjek
- 2) Perilaku yang dimunculkan
- 3) Ekspresi wajah dan bahasa tubuh yang sering ditampilkan oleh subjek ketika menjawab pertanyaan

b. Pedoman Wawancara

Wawancara yang digunakan dalam penelitian ini adalah wawancara semiterstruktur dan dilakukan berdasarkan pedoman yang telah dibuat oleh peneliti. Wawancara dilakukan di tempat tinggal subjek dengan alat penunjang wawancara antara lain alat perekam, lembar pedoman wawancara dan observasi, alat tulis, dan buku catatan.

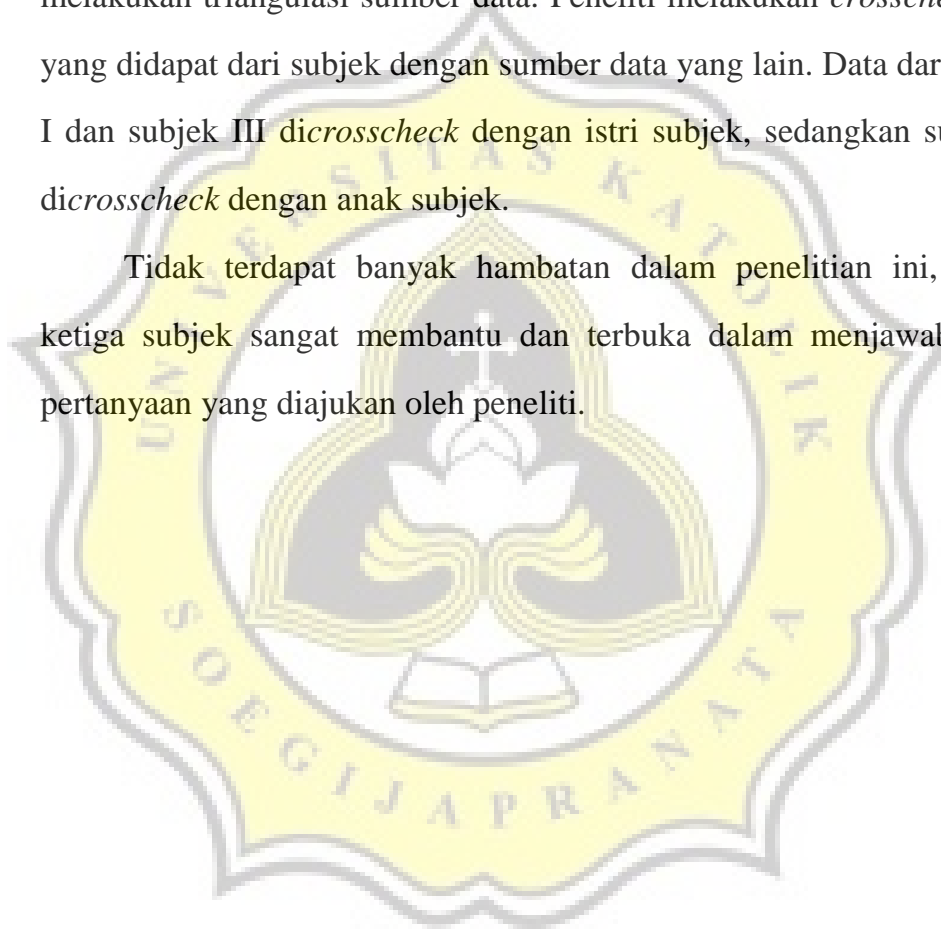
C. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode observasi dan wawancara. Penelitian perilaku sehat orang yang melakukan olahraga Tai Chi dilakukan pada bulan Februari 2016 sampai dengan bulan Mei 2016. Pertama-tama peneliti mendatangi tempat latihan Tai Chi di rumah salah satu subjek. Peneliti mengikuti latihan Tai Chi untuk mengobservasi subjek dalam melakukan olahraga. Metode pengumpulan data yang utama dalam penelitian ini adalah wawancara. Wawancara dilakukan dengan subjek masing-masing sebanyak lebih dari satu kali pertemuan, hal ini bertujuan untuk mendapatkan data yang sesuai dengan realita yang terjadi di lapangan. Wawancara dengan subjek pertama dilakukan pada tanggal 11 Mei 2016, 13 Mei 2016, dan 16 Mei 2016. Wawancara dengan subjek kedua dilakukan pada tanggal 17 Mei 2016 dan 19 Mei 2016. Sedangkan wawancara dengan subjek ketiga dilakukan pada tanggal 18 Mei 2016, 27 Mei 2016, dan 31 Mei 2016. Lihat tabel 2.

Wawancara dilakukan dengan menetapkan waktu wawancara sesuai dengan waktu luang subjek, hal ini dilakukan agar subjek merasa nyaman saat proses wawancara berlangsung. Ketiga subjek dalam

penelitian ini adalah laki-laki yang merupakan kepala rumah tangga. Wawancara dilakukan di tempat tinggal masing-masing subjek. Metode observasi juga digunakan peneliti terhadap ketiga subjek, hal ini dilakukan untuk melihat kemungkinan munculnya perilaku yang berkaitan dengan perilaku sehat subjek. Proses selanjutnya adalah melakukan triangulasi sumber data. Peneliti melakukan *crosscheck* data yang didapat dari subjek dengan sumber data yang lain. Data dari subjek I dan subjek III dicrosscheck dengan istri subjek, sedangkan subjek II dicrosscheck dengan anak subjek.

Tidak terdapat banyak hambatan dalam penelitian ini, karena ketiga subjek sangat membantu dan terbuka dalam menjawab setiap pertanyaan yang diajukan oleh peneliti.



Tabel 2
Pelaksanaan Wawancara Penelitian

Subjek	Tanggal	Waktu
Subjek I	11 Mei 2016	11:00 – 12:00
Subjek I	13 Mei 2016	10:00 – 11:00
Subjek I	16 Mei 2016	11:30 – 13:00
Subjek II	17 Mei 2016	07:00 – 08:00
Subjek II	19 Mei 2016	08:00 – 10:00
Subjek III	18 Mei 2016	16:00 – 17:00
Subjek III	27 Mei 2016	10:00 – 11:00
Subjek III	31 Mei 2016	13:00 – 15:00

D. Pengumpulan Data

1. Subjek I

a. Identitas Subjek I

Nama : W
 Umur : 70 tahun
 Jenis Kelamin : Laki-laki
 Alamat : Semarang
 Pendidikan : SMP

b. Hasil Observasi Subjek I

Subjek tinggal bersama istri, dan dua orang cucunya di perumahan Alteri Baru 87, Tlogobiru I, Semarang. Subjek memiliki perawakan tegap, dengan kulit berwarna coklat sawo matang, tinggi sekitar 170 cm, bersuara lembut namun tegas

serta selalu berpenampilan rapi dengan kaos berkrak dan celana panjang kain berwarna hitam. Rambut subjek yang beruban selalu dicukur pendek, sehingga terlihat rapi. Saat berjalan, subjek melangkah secara perlahan dan sangat berhati-hati serta sedikit membungkuk karena faktor usia yang tak lagi muda.

Subjek adalah seorang yang gemar membaca, selama proses observasi dan wawancara subjek seringkali membawa buku dan membacanya sembari menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diajukan oleh peneliti. Selain itu di rumah subjek juga terdapat beberapa tumpukan buku mengenai Tai Chi, yang merupakan beberapa koleksi bacaan milik subjek.

Observasi pertama dilakukan pada tanggal 2 Februari 2016 pukul 07:00 hingga pukul 08:30 di rumah salah satu murid Tai Chi subjek yang berada di Pleburan. Alasan dipilihnya waktu tersebut dengan pertimbangan bahwa observasi dapat dilakukan bersamaan dengan waktu subjek melakukan olahraga Tai Chi dan juga saat subjek melatih muridnya, karena peneliti ingin mengenal lebih dahulu mengenai olahraga Tai Chi melalui subjek.

Selama observasi berlangsung, subjek terlihat menikmati aktifitasnya mulai dari melakukan pemanasan kemudian melakukan beberapa gerakan dan jurus Tai Chi dengan sangat lentur. Selesai melatih Tai Chi subjek tidak terlihat lelah, dan justru terlihat lebih bersemangat dibandingkan sebelum subjek melakukan olahraga Tai Chi. Subjek meminum secangkir kopi

tanpa gula segera selesai melakukan olahraga Tai Chi. Subjek menjawab berbagai pertanyaan yang diajukan dengan suara yang lembut dan terdengar sangat bersemangat. Pada kalimat-kalimat tertentu yang berkaitan dengan angka misalnya menyebutkan tahun dan usia, subjek kesulitan dan membutuhkan waktu yang lebih lama untuk mengingat dibandingkan orang pada umumnya.

Observasi kedua dilakukan pada tanggal 11 Mei 2016 pada pukul 11:00 WIB hingga pukul 12:00 WIB di rumah subjek yang berada di Tlogobiru. Saat peneliti datang ke rumah tersebut, subjek sedang menjemur pakaian yang baru saja dicuci. Subjek mempersilahkan peneliti untuk masuk ke ruang tamu dan duduk di sofa, kemudian subjek menyelesaikan kegiatannya menjemur baju. Tak lama kemudian sekitar 10 menit, subjek masuk ke dalam kamar dan mengganti celana pendek dengan celana panjang kain berwarna hitam. Kemudian subjek mulai mengambil beberapa buku dari lemari yang berada di ruang tamu. Buku-buku tersebut merupakan buku yang berkaitan dengan Tai Chi, ada pula majalah yang mengulas mengenai Tai Chi, subjek menunjukkan kepada peneliti koleksi bacaannya yang hampir semua adalah buku mengenai olahraga Tai Chi. Subjek kemudian beranjak ke dapur dan mengambil minum air putih untuk peneliti. Selama proses wawancara, subjek tidak berhenti membolak-balik buku dan sesekali membaca dan menunjukkannya kepada peneliti. Sekitar pukul 12:00 WIB peneliti mohon pamit kepada

subjek. Kemudian subjek mempersilahkan dan mengantarkan peneliti hingga ke luar rumah.

Pada tanggal 13 Mei 2016 sekitar pukul 10:00 WIB peneliti kembali berkunjung ke rumah subjek. Ketika sampai di rumah tersebut, istri subjek menyampaikan kepada peneliti bahwa subjek belum pulang dari kegiatan melatih Tai Chi. Kemudian peneliti dipersilahkan masuk dan menunggu subjek sekitar 10 menit. Subjek datang sambil tersenyum lebar meminta maaf kepada peneliti karena harus menunggu, lalu subjek ke kamar mandi dan tak lama kemudian subjek duduk di ruang tamu untuk memulai wawancara dengan peneliti.

Pada tanggal 16 Mei sekitar pukul 11:30 WIB Peneliti mengunjungi subjek di rumahnya. Subjek tampak siap dan sudah mengenakan celana panjang kain berwarna hitam dan menunggu di teras rumah bersama anjing piaraannya. Tidak seperti biasanya, hari itu subjek mengenakan kaos oblong berwarna hitam. Subjek menjawab pertanyaan peneliti dengan antusias, sesekali dengan gerak tubuh yang mempertegas penjelasan-penjelasan yang diberikan subjek. Berselang 30 menit kemudian istri subjek keluar dari kamar, terlihat seperti barusan bangun dari tidur siang dan dengan mengenakan daster. Istri subjek kemudian menyuguhkan minum dan camilan untuk subjek dan peneliti. Setelah itu, istri subjek duduk di ruang tamu dan ikut menambahkan jawaban subjek dan terkadang juga ikut menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diajukan peneliti. Subjek terlihat

sangat akrab dengan istrinya, mereka sesekali bercanda dan tertawa bersama. Di tengah perbincangan, ada seorang satpam yang lewat dan melambaikan tangan melalui jendela. Subjek membalas dengan senyuman dan memanggil nama satpam tersebut. Istri subjek mengatakan bahwa subjek adalah orang yang ramah dan dikenal oleh warga di perumahan tersebut. Subjek mengatakan bahwa menjalin hubungan yang baik dengan orang di sekitar sangatlah penting, dan subjek tidak pernah mau memiliki musuh. Perbincangan berjalan sampai pukul 13:00 WIB. Setelah itu peneliti memohon ijin kepada subjek untuk pulang. Kemudian subjek beserta istrinya mengantar peneliti hingga keluar rumah.

c. Hasil Wawancara dengan Subjek I

1) Latar belakang kehidupan subjek

Subjek adalah seorang atlet yang sejak muda sudah menggeluti dunia olahraga hingga sekarang. Subjek lahir pada tahun 1946 dan saat ini subjek berusia 70 tahun, memiliki seorang istri berusia 62 tahun dan empat anak serta delapan orang cucu. Anak subjek masing-masing berusia 40 tahun, 35 tahun, 33 tahun, dan 30 tahun. Subjek lahir dan besar di kota Semarang.

Pendidikan terakhir yang ditempuh oleh subjek adalah SMP., dan kemudian bekerja menjadi seorang montir di bengkel motor. Meskipun tidak lahir dari keluarga atlet, sejak usia muda subjek sangat gemar berolahraga dan aktif dalam

berbagai kejuaraan seperti silat, kungfu dan judo. Subjek bergabung dalam berbagai komunitas olahraga. Hal ini dilakukan subjek untuk menumbuhkan semangat nya dalam berolahraga dan menambah relasi pertemanan dengan sesama pecinta olahraga. Pada tahun 80-an subjek pernah membela kontingen Jawa Tengah di PON, sebelumnya subjek merupakan atlet silat terbaik di Jawa Tengah dan di Pra PON menempati peringkat ketiga. Sampai saat ini subjek masih aktif dalam salah satu komunitas Tai Chi di Semarang dan masih aktif melatih Tai Chi. Jumlah murid Tai Chi yang dilatih oleh subjek saat ini adalah 10 orang. Subjek tidak memberi batasan atau memaksa murid untuk berlatih, karena menurut subjek berlatih Tai Chi adalah panggilan, seseorang harus mencintai olahraga tersebut agar bisa mendapatkan hasil yang diinginkan.

Subjek mengaku memiliki relasi yang baik dengan lingkungan di sekitarnya, dengan tetangga dan dengan teman-teman subjek. Istri subjek juga mengatakan bahwa suaminya sangat ramah dengan orang disekitarnya. Subjek merasa bahwa menjalin suatu relasi yang baik sangatlah penting bagi seorang individu yang tinggal di tengah masyarakat. Bagi subjek, menjalin pertemanan sangatlah penting dan subjek tidak ingin sampai memiliki musuh. Subjek juga memiliki hubungan yang harmonis dengan anggota keluarga, meskipun subjek mengaku bahwa jarang berkumpul, tetapi keluarga

subjek hidup dengan rukun. Subjek mengatakan bahwa wajar saja ada permasalahan dalam keluarga, namun harus diselesaikan dengan baik-baik dan tidak di besar-besarkan.

2) Latar belakang subjek melakukan olahraga Tai Chi

Subjek menceritakan mengenai kondisi kesehatan subjek yang buruk di masa lalu, ketika subjek terserang stroke pada tahun 1990. Saat itu subjek sedang makan kolak di rumahnya, tetapi sendoknya terjatuh dan seketika itu subjek tidak sadarkan diri dan mengalami koma selama dua minggu. Subjek dirawat di sebuah rumah sakit di Semarang, dan saat tersadar dari koma subjek mengalami kelumpuhan pada sebagian tubuhnya. Dokter yang memeriksa kondisi subjek saat itu mengatakan bahwa ada penyumbatan di pembuluh darah otak, kelainan pada jantung dan gula darah subjek yang sangat tinggi mencapai 600. Keluarga subjek mengusahakan berbagai macam pengobatan seperti terapi di rumah sakit, terapi akupuntur, dan juga konsumsi jamu dengan harapan dapat menyembuhkan penyakit subjek. Istri subjek mengatakan bahwa saat itu ia dan keluarganya menjadi sangat bingung dengan biaya yang harus ditanggung untuk melanjutkan kehidupan keluarga, karena subjek yang sakit sudah tidak bisa lagi bekerja, sedangkan anak-anak mereka saat itu masih kecil. Subjek mengatakan bahwa subjek bisa berkonsentrasi untuk melakukan penyembuhan setelah biaya dan kebutuhan keluarganya dicukupi dan ditanggung oleh

salah satu teman subjek. Selama subjek sakit stroke, teman tersebut yang membantu dan menyokong kondisi perekonomian keluarga subjek. Subjek merasa sangat bersyukur memiliki teman yang sangat baik dan peduli dengan keadaan subjek. Istri subjek juga mengatakan bahwa keluarganya berhutang budi dengan teman tersebut, karena sudah begitu besar memberikan bantuan.

Tiga tahun kemudian, subjek diajak oleh salah seorang teman untuk memulai latihan Tai Chi. Subjek sudah mengetahui olahraga Tai Chi sebelum subjek jatuh sakit, tetapi tidak tertarik untuk melakukannya karena menurut subjek olahraga Tai Chi terlalu lembut dan tidak menunjukkan kekuatan. Subjek melakukan olahraga Tai Chi pada tahun 1993 bersama dengan beberapa orang teman subjek. Pertama kali subjek melakukan olahraga Tai Chi, subjek masih duduk di kursi roda dengan keadaan lumpuh di sebagian tubuh. Subjek mengatakan berlatih Tai Chi sebanyak dua kali dalam seminggu dan waktu itu subjek berangkat latihan dengan menggunakan becak. Meskipun awalnya subjek belum pernah melakukan olahraga Tai Chi, subjek tetap berangkat dan rutin melakukan latihan. Hal tersebut dikarenakan dorongan dan dukungan dari teman subjek bahwa dengan olahraga Tai Chi subjek bisa mengalami kesembuhan. Istri subjek mengatakan bahwa dahulu subjek enggan melakukan olahraga Tai Chi, tetapi karena didukung

oleh istri subjek dan anak-anak subjek, maka subjek memulai melakukan olahraga Tai Chi.

Pada awal latihan subjek hanya mengikuti gerakan yang diajarkan oleh guru Tai Chi yang didatangkan dari luar negeri oleh teman subjek. Subjek mengaku bahwa awal mula dia mau berlatih Tai Chi adalah keinginan subjek yang besar untuk bisa sembuh dari penyakit yang diderita dan keinginan subjek untuk dapat bekerja lagi. Seperti yang dikatakan subjek, istri subjek membenarkan bahwa subjek sangat bersemangat untuk sembuh dan mau melakukan berbagai usaha untuk bisa sehat kembali. Setelah beberapa lama berlatih, subjek mulai bisa menghafalkan gerakan dan jurus dalam olahraga Tai Chi. Berlatih Tai Chi secara rutin kurang lebih tiga tahun, subjek mulai merasakan manfaat dari latihan tersebut. Subjek mulai bisa berbicara dan berjalan, meskipun belum terlalu lancar. Subjek mengatakan bahwa saat awal-awal bisa berbicara subjek seringkali salah mengucapkan kata, misalkan saat subjek hendak mengatakan becak, tetapi yang keluar dari mulut subjek adalah kata bakso. Sampai akhirnya subjek mulai mahir dalam melakukan olahraga Tai Chi dan mengalami kesembuhan dari sakit stroke.

3) Olahraga Tai Chi yang dilakukan subjek

Subjek mulai mahir dalam melakukan olahraga Tai Chi setelah subjek bisa menggerakkan tubuhnya, dan tidak lagi menggunakan kursi roda. Subjek melakukan olahraga Tai Chi

secara rutin dan mulai melatih murid pertamanya bernama Agung. Subjek tidak berhenti belajar meskipun sudah menjadi pelatih Tai Chi. Subjek mulai mempelajari berbagai jurus dalam Tai Chi untuk mengembangkan gerakan yang sudah subjek pelajari sebelumnya. Subjek juga gemar membaca buku-buku yang berkaitan dengan olahraga Tai Chi dan manfaat Tai Chi bagi kesehatan. Subjek mengatakan bahwa dalam olahraga Tai Chi tidak hanya mengenai latihan fisik, tetapi juga diajarkan bagaimana mencintai kehidupan, bagaimana melakukan kebaikan, serta ajaran lainnya yang berkaitan dengan kesehatan baik jasmani maupun rohani. Subjek mengatakan bahwa olahraga Tai Chi memiliki beberapa jurus, dan jurus itu diberi nama dengan menggunakan angka, seperti jurus 24, 37, 72, dan 108. Menurut subjek, gerakan dari olahraga Tai Chi memiliki prinsip yang sama meskipun dengan jurus yang berbeda-beda. Subjek melakukan berbagai jurus dalam Tai Chi untuk memberikan variasi gerakan agar latihan Tai Chi menjadi tidak membosankan. Dalam gerakan Tai Chi, subjek juga belajar untuk menjadi lebih tenang dan mengalah. Mengalah dalam Tai Chi menurut subjek adalah cara untuk lebih memahami lawan dan mengikuti alur yang diberikan lawan, sehingga pada saatnya lawan memberikan kekuatan atau serangan, kekuatan tersebut akan dikembalikan kepada lawan oleh subjek. Subjek mengatakan bahwa dalam olahraga Tai

Chi seseorang harus menginvestasikan kekalahan, dan meredam kekerasan, itulah mengapa gerakan dalam Tai Chi terlihat sangat lembut dan lentur.

Subjek melatih Tai Chi setiap hari, dengan jumlah murid satu sampai dua orang setiap harinya. Subjek mengatakan bahwa durasi latihan Tai Chi tidak terlalu lama, sekitar 20 sampai 30 menit. Gerakan Tai Chi yang dilakukan subjek juga disesuaikan dengan murid yang dilatih, semakin tinggi tingkat kemahiran murid, maka semakin banyak gerakan yang bisa dilakukan subjek. Subjek membuat jadwal latihan Tai Chi setiap hari, karena subjek ingin rutin melakukan olahraga ini. Semenjak subjek merasakan manfaat kesehatan yaitu sembuh dari sakit stroke, subjek bertekad untuk terus melakukan olahraga Tai Chi dan tidak akan berhenti selama subjek masih sanggup. Subjek mengatakan bahwa Tai Chi membantu dalam kesembuhan subjek dari sakit stroke yang pernah diderita.

4) Faktor yang mempengaruhi perilaku sehat

Setelah sembuh dari penyakit stroke yang diderita, subjek menyadari bahwa pola hidupnya di masa lalu telah merugikan bagi kesehatan subjek. Subjek mengatakan bahwa saat sebelum sakit, subjek tidak pernah memperhatikan apa saja yang dikonsumsi. Subjek sering minum-minuman yang manis, kemudian memakan makanan yang mengandung kolesterol, tidak memperhatikan kondisi fisiknya. Subjek

merasa bahwa kegemaran berolahraga dan profesi sebagai atlet sudah bisa menjadi jaminan bahwa subjek akan terus dalam kondisi sehat. Subjek baru menyadari kondisi fisiknya yang buruk setelah subjek terserang penyakit stroke, bahkan dokter mengatakan terjadi penyumbatan di pembuluh darah subjek, dan hasil check lab menunjukkan bahwa kadar gula darah dalam tubuh subjek sangatlah tinggi. Subjek menceritakan sebelum jatuh sakit subjek tidak merasakan gejala apapun dari tubuhnya, dan subjek merasa sangat sehat. Subjek mulai menjaga kondisi tubuhnya setelah subjek belajar olahraga Tai Chi dan perlahan sembuh dari sakit stroke yang diderita. Subjek menjadi lebih memperhatikan pola makan, pola istirahat, dan menghindari konsumsi rokok, alkohol setelah subjek mengenal olahraga Tai Chi.

Perilaku sehat yang muncul pada diri subjek dipengaruhi oleh *personal goals* dari subjek. Subjek memiliki tujuan yang jelas mengenai kondisi kesehatan fisiknya, subjek ingin menjadi seseorang yang sehat dan terhindar dari penyakit. Subjek mengatakan bahwa subjek akan menjaga kondisi fisiknya agar subjek bisa lebih bahagia menjalani kehidupan bersama keluarga. Istri subjek juga mengatakan bahwa subjek memiliki semangat hidup yang tinggi setelah jatuh sakit.

Selain itu juga perilaku sehat subjek sangat dipengaruhi oleh *perceived symptoms*, yaitu gejala-gejala fisik

yang berkaitan dengan permasalahan kesehatan subjek. Subjek yang awalnya tidak menduga akan terserang stroke hingga lumpuh, menjadi sadar bahwa selama ini subjek tidak menjaga kesehatan dengan baik. Sakit stroke yang menyerang subjek menjadikan subjek sadar akan pentingnya kebiasaan hidup sehat. Subjek mensyukuri kesembuhan yang bisa subjek dapatkan dari pengobatan dan latihan Tai Chi selama ini. Subjek mengatakan bahwa kesembuhan yang diterima tidak boleh disia-siakan, dan subjek merasa bahwa subjek harus memperbaiki pola hidup dan kebiasaannya agar bisa terus sehat.

Subjek juga mendapatkan dukungan sosial, baik dari keluarga dan teman-teman. Selama proses penyembuhan dari sakit, subjek selalu dibantu oleh anak, istri, dan teman-teman di sekitar subjek. Setelah sembuh dan bisa beraktifitas dengan normal, subjek menerapkan pola hidup yang lebih baik dari sebelumnya. Subjek mengatakan bahwa subjek sangat memperhatikan kesehatannya, dengan menjaga apa yang subjek makan, kemudian menghindari dari konsumsi rokok dan minuman keras. Hal tersebut bisa dilakukan subjek karena keluarga mendukung dan ikut mengingatkan aturan makan yang harus dijaga oleh subjek. Teman-teman subjek juga mendukung kesehatan subjek, selamat proses penyembuhan dan sampai sekarang, subjek berada di lingkungan orang-orang yang memperhatikan kesehatan.

Berbeda dengan lingkungan yang dahulu saat subjek menjadi atlet, saat ini teman-teman subjek yang berolahraga Tai Chi sangat memperhatikan kesehatan. Perilaku sehat yang muncul pada subjek juga dikarenakan adanya pengaruh sosial.

Faktor kognitif juga menjadi pengaruh besar bagi munculnya perilaku sehat pada diri subjek. Subjek mulai menyadari dan memiliki pemikiran yang tepat mengenai cara subjek menjaga dan meningkatkan kesehatan. Subjek mengetahui kesalahannya di masa lalu sebagai perokok, mengkonsumsi minuman keras, dan tidak memperhatikan pola makan. Subjek berpikir untuk bisa mendapat kesembuhan dan mempertahankan kesehatannya sampai sekarang. Subjek juga mengatakan bahwa dalam olahraga Tai Chi, subjek diajarkan untuk mencintai kehidupan. Prinsip ini juga yang diterapkan oleh subjek dalam kehidupannya sekarang, sehingga subjek memiliki niat untuk tidak menyalahgunakan kesehatannya.

5) Perilaku sehat subjek

Dalam kehidupan sehari-hari subjek menerapkan perilaku sehat yang dianggap oleh subjek sebagai bentuk dari menjaga kesehatan. Subjek mengatakan bahwa pola makan yang sekarang sudah jauh lebih baik dibandingkan dahulu sebelum subjek jatuh sakit. Subjek yang dahulu merasa tubuhnya sehat dan sebagai atlet, seringkali mengabaikan pola makan yang baik. Subjek seringkali minum minuman yang manis dan makan makanan yang berkolesterol. Dokter

mengatakan bahwa stroke yang menyerang subjek disebabkan oleh kondisi fisik subjek yang terganggu dan mengalami penyumbatan pembuluh darah. Subjek mulai mengubah pola makan dengan memperbanyak konsumsi sayuran, dan mengurangi konsumsi daging. Istri subjek mengatakan bahwa subjek sudah jarang sekali makan daging, dan lebih banyak makan sayur. Istri subjek juga membenarkan bahwa subjek sudah sejak lama tidak mengonsumsi minuman yang manis dan mengandung gula. Selain itu subjek juga sangat menghindari konsumsi gula, sehingga minuman teh ataupun kopi selalu dinikmati subjek tanpa tambahan gula. Subjek mengaku bahwa saat terserang stroke, kadar gula darah dalam tubuh subjek sangatlah tinggi mencapai 600. Subjek tidak mengubah pola makan secara ekstreme, subjek mengaku masih mengonsumsi daging dan gorengan namun subjek memberi batasan dan mengonsumsi dalam jumlah yang sangat sedikit. Subjek juga mengaku menyukai buah, seperti buah pepaya yang menurut subjek dapat melancarkan BAB. Subjek juga senang meminum jamu, dengan alasan sebagai bahan alami yang bisa menjaga kesehatan subjek. Subjek membeli jamu dari seorang ibu yang rutin menjual jamu berkeliling perumahan. Subjek juga melakukan terapi urine, yang dipercaya subjek dapat meningkatkan kesehatan. Terapi ini dilakukan dengan meminum urine subjek di pagi hari, urine yang diminum haruslah urine yang pertama kali

dikeluarkan setelah bangun dari tidur. Meskipun subjek juga tidak bisa memastikan khasiat dari terapi tersebut, tetapi subjek tetap rutin melakukan terapi urine dan merasa bahwa terapi ini menjaga kesehatan tubuh subjek.

Subjek memiliki pola istirahat yang cukup teratur. Subjek mengatakan biasa tidur pada pukul sepuluh atau sebelas malam, tidak pasti karena kadang subjek masih asik menonton televisi atau mengobrol dengan istri. Istri subjek juga mengatakan bahwa subjek selalu tidur lebih awal dibandingkan istri subjek. Subjek tidak pernah tidur lebih dari tengah malam, dan selalu bangun teratur yaitu kurang lebih pukul empat pagi. Subjek mengatakan bahwa jam bangun pagi subjek sudah tidak bisa diubah, karena sudah menjadi kebiasaan. Subjek juga menuturkan bahwa subjek sering tidur siang, meskipun tidak terlalu lama kurang lebih satu jam. Saat ada kegiatan seperti membereskan rumah atau mengurus tanaman, subjek tidak tidur siang. Subjek merasa bahwa pola tidur dan waktu istirahatnya sudah sangat cukup, karena subjek merasa sudah tidak melakukan kegiatan yang menguras tenaga, sehingga tidak memerlukan waktu istirahat yang panjang. Apabila dihitung waktu istirahat subjek kurang lebih tujuh jam dalam sehari.

Mengenai manajemen dan pengendalian stress, subjek mengaku sangat mengandalkan Tuhan dalam menghadapi suatu permasalahan dalam hidup. Subjek mengatakan tidak

pernah merasa stress ataupun tertekan dengan masalah yang ada, bahkan di saat subjek jatuh sakit, subjek tetap bersemangat dan menjalani hidup dengan baik. Subjek mengilustrasikan dengan prinsip Tai Chi, ketika menghadapi permasalahan seperti menghadapi lawan dalam Tai Chi. “Kita harus tenang dan mengikuti alur, memahami kekuatan lawan, kemudian pada saatnya kekuatan yang kita terima dari lawan, kita kembalikan kepada lawan”, penjelasan subjek. Subjek mengatakan untuk tidak menggunakan emosi yang tinggi dalam menghadapi permasalahan, karena emosi yang meledak-ledak dapat mengganggu kesehatan subjek. Subjek menuturkan bahwa penyakit stroke yang pernah diderita dapat kambuh apabila subjek tidak menjaga emosi dan mengendalikan stress.

Dalam menjalankan kegiatan sehari-hari, subjek masih mengandalkan sepeda motor untuk mencapai tempat tujuan. Subjek mengaku bahwa anak-anak dan cucunya memiliki kesibukan masing-masing sehingga subjek harus bepergian ke tempat mengajar dengan mengendarai sepeda motor sendirian. Di usia subjek yang tak lagi muda, subjek menyadari bahwa resiko berkendara di jalan raya cukup besar dan membahayakan, sehingga subjek memilih untuk berhati-hati ketika berkendara. Subjek mengaku bahwa subjek selalu menaati rambu-rambu lalu lintas dan tidak pernah lupa untuk menggunakan perlengkapan seperti helm. Mengenai

kecepatan dalam berkendara subjek menyesuaikan dengan kondisi di jalanan, dan subjek mengaku tidak pernah melaju lebih dari 60 kilometer perjam. Subjek mengaku lebih mementingkan keselamatan, karena tujuan subjek berkendara agar bisa sampai ke tempat tujuan dengan selamat sehingga subjek merasa harus berhati-hati dalam berkendara agar tidak terjadi hal-hal yang tidak diinginkan dan merugikan seperti kecelakaan lalu lintas.

Subjek menceritakan pada saat subjek belum terserang stroke, subjek memiliki beberapa kebiasaan buruk yang berkaitan dengan kesehatan yaitu merokok dan minum minuman keras. Subjek mengaku tidak pernah mengonsumsi obat-obatan terlarang, namun saat masih menjadi atlet, subjek bersama dengan teman-teman sering mengonsumsi minuman keras. Saat itu subjek tidak memikirkan mengenai dampak kesehatan yang bisa ditimbulkan dari kebiasaan tersebut. Sebelum jatuh sakit, subjek juga merupakan seorang perokok aktif. Subjek mengaku bahwa saat itu subjek tidak pernah membayangkan akan terserang stroke hingga mengalami kelumpuhan, subjek merasa sangat sehat sebagai seorang atlet. Setelah jatuh sakit, subjek baru menyadari bahwa kebiasaan buruk tersebut membawa dampak buruk bagi kesehatan subjek. Subjek saat ini sudah tidak pernah mengonsumsi minuman keras, dan sudah berhenti merokok.

Subjek merasa lebih sehat dan segar setelah berhenti merokok dan berhenti mengonsumsi minuman keras.

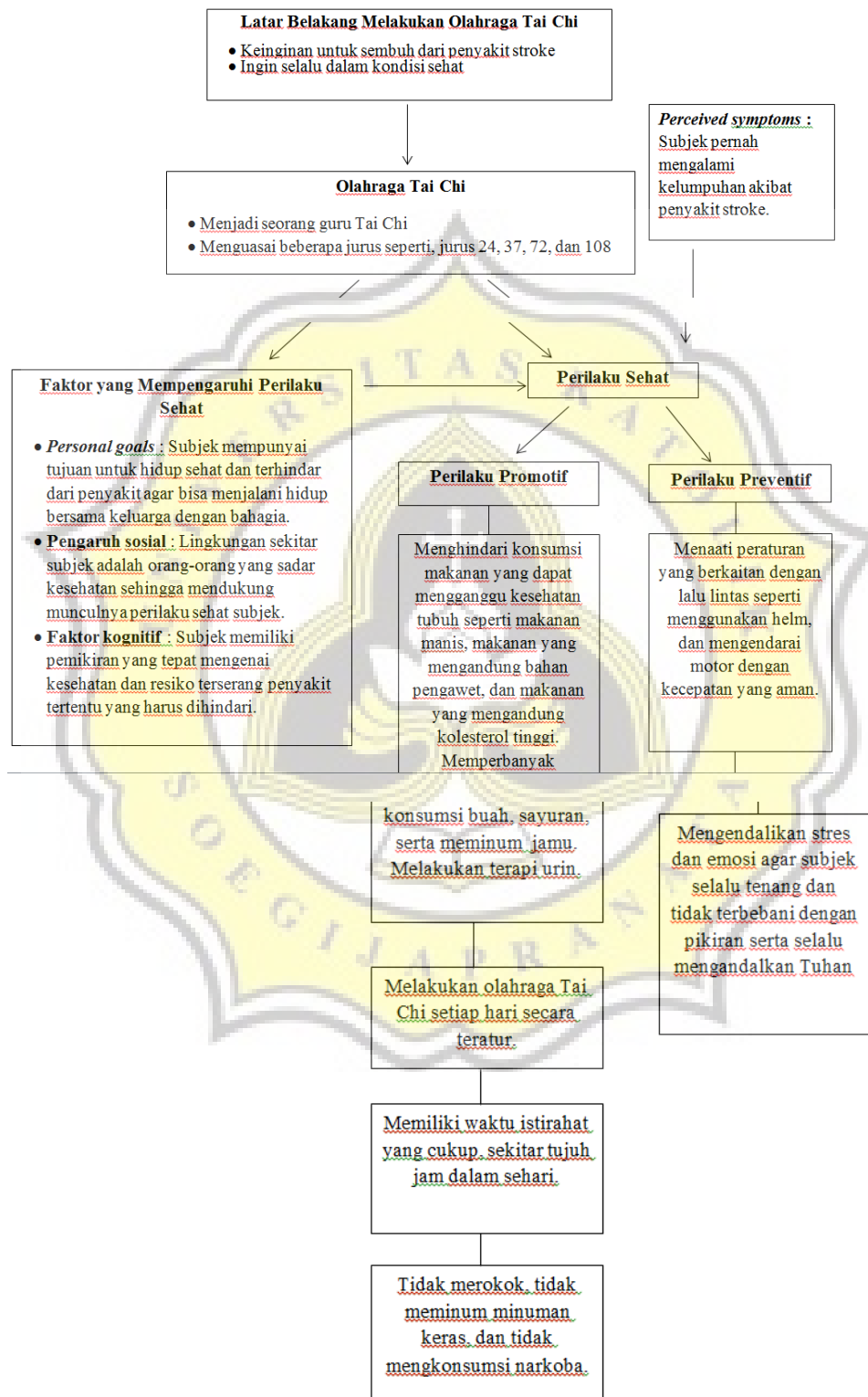
Subjek memiliki kesadaran mengenai pentingnya menjaga kesehatan, hal itu ditunjukkan dengan perilaku sehat yang dimiliki subjek. Subjek mengatakan bahwa penyakit stroke yang dideritanya bisa sembuh setelah subjek melakukan olahraga Tai Chi. Olahraga Tai Chi bagi subjek tidak hanya sekedar latihan fisik tetapi juga membentuk perilaku subjek yang semula tidak peduli dengan kesehatan, menjadi sadar akan pentingnya menjaga kesehatan. Kesembuhan subjek dari sakit stroke menjadi titik balik subjek dalam hal merubah kebiasaan buruk di masa lalu. Subjek mengatakan bahwa Tai Chi adalah olahraga yang paling baik, karena di sana diajarkan banyak hal mengenai kebaikan, dan rasa cinta terhadap kehidupan. Subjek bersyukur karena melalui Tai Chi subjek disadarkan untuk lebih menghargai kehidupan dengan cara menjaga kesehatan. Sehingga olahraga Tai Chi tidak hanya dipandang sebagai latihan fisik tetapi juga sebagai latihan untuk mengasah psikologis subjek.

Berdasarkan hasil wawancara dan beberapa pengamatan yang dilakukan oleh peneliti, subjek memiliki beberapa kebiasaan yang berkaitan dengan perilaku sehat yang tergolong dalam perilaku promotif untuk meningkatkan kesehatan dan perilaku pencegahan terhadap risiko terserang

suatu penyakit. Perilaku promotif yang dimiliki subjek adalah pola makan yang memenuhi gizi dan nutrisi dengan mengkonsumsi buah, sayuran, dan daging dengan batasan tertentu sehingga tidak berlebihan. Subjek juga menghindari konsumsi makanan yang dapat mengganggu kesehatan tubuh seperti makanan manis, makanan yang mengandung bahan pengawet, dan makanan yang mengandung kolesterol tinggi. Subjek melakukan olahraga atau latihan fisik secara rutin dan teratur yaitu melatih olahraga Tai Chi setiap hari, sehingga subjek berolahraga kurang lebih satu jam setiap hari. Subjek juga memiliki waktu istirahat yang cukup sekitar tujuh jam perhari, serta memiliki pengendalian dan manajemen stress yang baik. Selain itu subjek juga memiliki perilaku *preventif* yaitu dengan menaati peraturan yang berkaitan dengan lalu lintas, tidak merokok, tidak meminum minuman keras, dan obat-obat terlarang.

Bagan 2

Dinamika Psikologis Perilaku Sehat Subjek I



2. Subjek II

a. Identitas Subjek II

Nama : A
Umur : 59 tahun
Jenis Kelamin : Laki-laki
Alamat : Semarang
Pendidikan : Sarjana Ekonomi

b. Hasil Observasi Subjek II

Subjek tinggal bersama seorang istri dan dua orang anaknya. Subjek tinggal di Pleburan Raya 16, Semarang. Subjek memiliki tubuh yang ideal dengan tinggi badan sekitar 170 cm, tubuh yang gempal, dengan kulit berwarna coklat. Subjek berpenampilan rapi dengan rambut berwarna hitam dan potongan cepak. Subjek memiliki volume suara yang pelan dan nada yang lembut saat berbicara.

Observasi pertama dilakukan pada tanggal 4 Februari 2016 pada pukul 06:30 sampai pukul 08:00 di kediaman subjek di daerah Pleburan. Rumah subjek yang cukup besar terlihat sangat rapi dan teratur, nampak beberapa pembantu rumah tangga yang sibuk membersihkan rumah. Subjek saat itu mengenakan pakaian kaos putih polos dengan celana kain selutut serta sepatu wakai. Saat itu subjek sedang bersiap-siap untuk melakukan olahraga Tai Chi bersama pelatihnya. Subjek mulai berlatih Tai Chi pada pukul 07:00 dan latihan tersebut berlangsung sekitar 40 menit. Selesai berolahraga Tai Chi, subjek duduk dan mulai berbincang-

bincang dengan peneliti. Subjek terlihat sangat tenang dalam melakukan olahraga dan saat berbicara dengan peneliti. Subjek kemudian meminum segelas air putih sambil menjawab beberapa pertanyaan yang diajukan oleh peneliti. Saat menjelaskan mengenai olahraga Tai Chi subjek mengambil sebuah buku yang berisikan mengenai sejarah Tai Chi dan ajaran yang ada dalam olahraga Tai Chi untuk dipinjamkan kepada peneliti.

Observasi kedua dilakukan pada tanggal 17 Mei 2016 pada pukul 07:00 hingga pukul 08:00 di rumah subjek. Subjek saat itu juga sedang melakukan olahraga Tai Chi bersama pelatih. Setelah berlatih subjek mengajak subjek untuk melihat koleksi buku yang ada di perpustakaan pribadi milik subjek. Terdapat banyak buku yang tersusun rapi di rak buku, dan juga sebuah meja baca. Terlihat bahwa subjek gemar membaca dan mengoleksi buku, serta kerapian subjek dalam menata buku dan meletakkan buku-buku koleksi subjek. Subjek terlihat semangat saat menceritakan kepada peneliti mengenai koleksi buku yang subjek miliki.

Pada tanggal 19 Mei 2016 peneliti kembali mengunjungi subjek dan seperti biasa observasi dilakukan pada pagi hari pukul 08:00. Subjek yang telah usai melakukan latihan Tai Chi mengajak subjek untuk sarapan bersama. Di meja makan subjek sudah disediakan beberapa masakan dan nasi. Subjek mempersilahkan peneliti dan pelatih untuk makan. Saat itu subjek mengambil nasi merah, dengan lauk tumis sawi, kering tempe,

dan telur rebus yang dimasak dengan kecap. Subjek makan dengan porsi yang tidak banyak. Selesai makan subjek kemudian meminum segelas teh manis.

c. Hasil Wawancara dengan subjek II

1) Latar belakang kehidupan subjek

Subjek adalah seorang kepala rumah tangga berusia 59 tahun dan berdomisili di kota Semarang. Saat ini subjek memiliki seorang istri berusia 56 tahun, dan empat orang anak serta seorang cucu. Anak subjek masing-masing berusia 30 tahun, 27 tahun, 25 tahun, dan 22 tahun. Subjek lahir dan besar di kota Semarang, meskipun demikian subjek pernah bekerja dan berkuliah di luar kota. Subjek yang merupakan lulusan sarjana ekonomi pernah bekerja sebagai karyawan, dan saat ini subjek memiliki pekerjaan sebagai seorang wiraswasta.

Subjek mengaku memiliki hobi bernyanyi dan berolahraga. Hobi menyanyi subjek saat ini disalurkan dengan mengikuti kegiatan paduan suara di gereja dan juga di lingkungan tempat tinggal subjek. Kegemaran subjek di bidang olahraga sudah dimulai sejak subjek masih bersekolah di bangku SMA. Mengenai kondisi fisik, subjek mengaku memiliki riwayat kesehatan yang sangat baik. Subjek mengatakan bahwa selama ini subjek tidak pernah menderita sakit yang berat, sehingga subjek juga tidak pernah opname atau dirawat di rumah sakit. Subjek mengaku sangat

bersyukur dengan kondisi kesehatannya yang baik, dan berniat untuk terus menjaga kesehatannya mengingat usia subjek yang mendekati 60 tahun. Ketika mengalami sakit ringan seperti masuk angin, pilek, atau batuk, subjek biasanya tidak melakukan pengobatan khusus dan hanya meminum obat yang dibeli di apotek. Subjek berobat ke dokter apabila subjek merasa bahwa sakitnya tidak kunjung sembuh, tetapi subjek mengaku bahwa subjek sangat jarang pergi ke dokter. Anak subjek mengatakan bahwa ayahnya adalah orang yang sangat sehat dan bisa dikatakan hampir tidak pernah sakit.

Dalam kehidupan sehari-hari, subjek mengaku senang menjalin relasi dengan orang-orang di sekitar subjek. Subjek menganggap memiliki pertemanan bisa memberikan hiburan tersendiri. Subjek sangat senang bila bisa mengikuti kegiatan di luar rumah dan bertemu dengan banyak orang, seperti kegiatan jalan santai, piknik lingkungan, dan retreat gereja. Hubungan subjek dengan keluarga juga berjalan baik, subjek mengaku sangat dekat dengan anak-anak subjek. Meskipun anak subjek ada yang sudah tidak tinggal serumah dengan subjek karena sudah menikah, dan ada yang masih berkuliah di luar kota, subjek tetap menjalin komunikasi yang baik dengan anak-anak subjek.

2) Latar belakang subjek melakukan olahraga Tai Chi

Sebelum berolahraga Tai Chi, subjek sudah rutin melakukan olahraga seperti *tennis*, bersepeda, lari, dan *golf*.

Subjek mengaku bahwa hobi olahraga ini sudah dilakukan sejak subjek duduk di bangku SMA. Subjek senang dengan kegiatan olahraga selain untuk menjaga kebugaran tubuh, saat berolahraga subjek dapat bertemu dan berkumpul dengan teman-teman. Subjek juga bercerita bahwa subjek sangat senang saat olahraga bersepeda bersama teman-teman menaiki dataran tinggi. Bagi subjek olahraga membuat tubuh menjadi lebih bugar dan *fresh*. Subjek menuturkan bahwa apabila melakukan olahraga dengan baik dan benar maka tidak akan merasakan capek, justru terasa lebih segar dan bugar.

Subjek mulai mengenal olahraga Tai Chi dari salah satu teman, dan pada saat itu subjek berusia 36 tahun. Pada saat itu ada salah satu teman subjek yang mendatangkan guru Tai Chi dari Singapore, dan kemudian teman subjek mengajak beberapa orang untuk ikut bergabung dan berlatih Tai Chi bersama sama. Subjek yang sejak dulu menyukai olahraga, merasa tertarik dan menyanggupi ajakan teman untuk mencoba olahraga Tai Chi. Awal mula subjek tertarik melakukan Tai Chi karena subjek mendapatkan informasi mengenai berbagai macam manfaat olahraga Tai Chi dari berbagai *literature* yang subjek baca. Meskipun waktu itu subjek belum melakukan olahraga Tai Chi, tetapi subjek mempunyai keyakinan bahwa Tai Chi memiliki banyak keuntungan bila dilakukan secara benar. Selain itu, subjek

juga mempunyai keinginan untuk menjadi orang yang sehat. Subjek merasa bahwa melalui olahraga, subjek dapat menjaga dan meningkatkan kesehatan, mengingat di usia hampir 60 tahun lebih rentan terserang berbagai jenis penyakit. Latar belakang subjek melakukan olahraga Tai Chi adalah keinginan untuk menjaga kesehatan tubuh, memiliki umur yang panjang, dan terhindar dari penyakit-penyakit tertentu.

3) Olahraga Tai Chi yang dilakukan subjek

Subjek sudah melakukan olahraga Tai Chi selama 23 tahun, dimulai saat usia subjek masih 36 tahun. Dalam olahraga Tai Chi subjek menguasai beberapa jurus seperti jurus 24, 37, 72, dan 108. Subjek yang sudah mahir dalam melakukan gerakan Tai Chi juga membuat variasi gerakan yang dia latih bersama dengan guru Tai Chi. Subjek melakukan gerakan Tai Chi dengan membalik arah yang seharusnya dari kiri ke kanan, menjadi dari kanan ke kiri. Hal tersebut dilakukan subjek untuk memberi variasi baru dalam gerakan Tai Chi agar tidak membosankan. Subjek juga mampu melakukan gerakan Tai Chi dipadukan dengan alat seperti pedang dan kipas. Subjek mengatakan bahwa subjek pernah maju dalam sebuah perlombaan Tai Chi di Surabaya, dan menjuarai perlombaan tersebut.

Subjek bersemangat dalam melakukan olahraga Tai Chi karena subjek yakin kondisi kesehatan yang dimiliki sekarang adalah hasil dari latihan yang sudah

dilakukan. Subjek merasa senang apabila subjek bisa melakukan banyak aktifitas dan kegiatan tanpa terganggu dengan kondisi fisik. Subjek menuturkan bahwa subjek tidak mau sampai jatuh sakit karena itu akan menyusahkan dan merepotkan keluarga. Jika dibandingkan dengan berbagai jenis olahraga yang pernah dilakukan, menurut subjek sendiri olahraga Tai Chi adalah olahraga yang terbaik. Tai Chi juga bisa digunakan untuk mengolah kebatinan, karna olahraga Tai Chi merupakan meditasi namun meditasi dalam gerak. Sehingga bagi subjek olahraga Tai Chi tidak hanya bermanfaat bagi fisik saja, tetapi juga membawa dampak psikis.

Subjek menuturkan bahwa subjek merasakan beberapa manfaat dari melakukan olahraga Tai Chi, seperti hidup yang menjadi lebih teratur karena subjek memikirkan dengan baik hal-hal yang akan dilakukannya, tidak sembarangan, dan menjadi orang yang lebih disiplin. Subjek juga merasa bahwa setelah rutin olahraga Tai Chi, fisiknya menjadi lebih kuat dan tidak mudah jatuh sakit. Manfaat Tai Chi juga dirasakan subjek saat menghadapi permasalahan, subjek menjadi tidak mudah stress, bisa mengendalikan emosi dengan lebih baik, dan lebih tenang dalam menghadapi apapun. Subjek juga mengaku bahwa di dalam Tai Chi diajarkan untuk mencintai kehidupan, dan subjek mengartikan bahwa mencintai kehidupan juga berarti mencintai tubuh.

4) Faktor yang mempengaruhi perilaku sehat

Subjek adalah orang yang memiliki kegemaran berolahraga, hal ini terlihat dari berbagai jenis olahraga yang dilakukan sejak subjek berusia muda, seperti olahraga tenis, lari, bersepeda, golf, dan sekarang yang rutin dilakukan subjek adalah olahraga Tai Chi. Subjek mengatakan bahwa kesehatan baginya adalah hal yang sangat penting, dan subjek menyadari bahwa menjaga kesehatan adalah tanggung jawabnya sendiri. Subjek menjelaskan bahwa yang mengendalikan kesehatan adalah diri kita sendiri, apabila subjek tidak menerapkan pola hidup yang sehat maka kerugian itu juga subjek sendiri yang menanggung. Hal ini menunjukkan bahwa faktor *personal control* mempengaruhi munculnya perilaku sehat pada diri subjek, artinya bahwa subjek punya kesadaran bahwa kesehatan seseorang berada di bawah kontrol pribadi.

Subjek juga menuturkan bahwa lingkungan di sekitar subjek sangat mendukung subjek dalam menjaga kesehatan. Subjek menggunakan istilah "*orang lurus*" bagi orang-orang di lingkungan subjek yang subjek anggap memiliki gaya hidup yang sehat dan tidak berbuat hal yang bisa merugikan kesehatan. Subjek yang senang dengan kegiatan olahraga, memiliki komunitas pejalan kaki, pesepeda, dan juga kelompok Tai Chi. Kelompok-kelompok tersebut yang memberi pengaruh positif bagi subjek dalam berperilaku

sehat. Hal ini menunjukkan bahwa pengaruh sosial juga sebagai faktor munculnya perilaku sehat pada diri subjek.

Saat ditanya mengenai tujuan subjek dalam hidup ini, subjek menjawab bahwa subjek ingin bisa memiliki hari tua yang menyenangkan. Subjek punya keinginan untuk bisa selalu mendampingi keluarga, melihat semua anak-anaknya menikah, dan menimang cucu-cucu. Menurut subjek tujuannya tersebut dapat dicapai apabila subjek selalu dalam kondisi yang sehat. Subjek memiliki *personal goals* dalam hidupnya, sehingga membuat subjek berupaya untuk menjaga kesehatan. Selain itu subjek juga menjelaskan bahwa dari olahraga Tai Chi yang subjek lakukan, subjek menjadi orang yang berpikir jernih mengenai dampak dari hal-hal yang akan subjek lakukan termasuk juga tindakan yang berkaitan dengan kesehatan. Subjek mengatakan bahwa orang dengan pikiran jernih akan mencintai tubuhnya, dan hal itu dilakukan subjek dengan cara menjaga kesehatan. Faktor kognitif berperan dalam diri subjek, sehingga muncul perilaku-perilaku sehat.

5) Perilaku sehat subjek

Subjek menuturkan bahwa Tai Chi sangat bermanfaat bagi subjek, subjek menjadi lebih teratur dalam melakukan kegiatan sehari-hari. Subjek juga menerapkan ajaran Tai Chi untuk mencintai kehidupan yang diartikan subjek dalam bentuk mencintai tubuh, sehingga subjek memiliki kebiasaan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Perilaku sehat yang

pertama adalah mengenai pola makan yang diterapkan subjek. Pola makan subjek yaitu makan sebanyak tiga kali sehari dengan menu yang menyehatkan seperti sayuran dan buah. Subjek masih mengonsumsi daging dan gorengan tetapi dalam jumlah yang sedikit, subjek juga mengatakan bahwa subjek lebih menyukai ikan ketimbang daging sapi atau ayam. Subjek juga tidak lagi mengonsumsi minuman yang terlalu manis seperti *soft drink*, serta memperbanyak konsumsi air mineral. Subjek menjelaskan bahwa subjek senang meminum *infused water*. Minuman ini adalah minuman yang terbuat dari air yang dipadukan dengan potongan buah tertentu, dan kemudian didiamkan selama kurang lebih dua jam agar rasa dan nutrisi yang terkandung dalam buah larut ke dalam air. Subjek biasanya menggunakan buah lemon, kiwi, dan mentimun untuk membuat *infused water*. Subjek meminum *infused water* satu hingga dua botol perhari. Meskipun belum pernah mengalami masalah kesehatan yang serius, subjek mengaku tetap menjaga pola makan sehat untuk mencegah terserang penyakit tertentu.

Subjek yang sudah menggemari olahraga sejak muda, saat ini masih melakukan latihan fisik dengan berolahraga Tai Chi secara rutin yaitu dua kali seminggu. Olahraga Tai Chi yang dilakukan subjek saat berlatih sekitar 30 sampai 40 menit. Subjek juga terkadang mengikuti kegiatan jalan santai, sebulan hingga dua bulan sekali. Selain olahraga tersebut,

setiap pagi subjek melakukan olahraga senam. Senam dilakukan subjek sendirian selama kurang lebih 15 menit di pagi hari setelah subjek bangun dari tidur. Subjek mengatakan bahwa dengan berolahraga subjek merasa lebih sehat dan segar.

Dalam hal jam istirahat, subjek mengaku memiliki jam tidur yang tidak tentu, kadang subjek bisa tidur sampai pukul 12 malam. Anak subjek juga mengatakan bahwa subjek biasa tidur hingga larut malam, sekitar pukul 12 malam. Subjek mengatakan bahwa biasanya subjek tidur larut malam karena menonton televisi siaran berita. Subjek mengaku bahwa subjek selalu bangun pagi pukul lima pagi. Subjek merasa bahwa jam istirahatnya dalam sehari sudah cukup. Dalam sehari subjek tidur sekitar lima hingga enam jam.

Mengenai hal yang berkaitan dengan stress, subjek mengatakan bahwa selama masih hidup di dunia ini dan berkaitan dengan hal duniawi subjek pasti masih mengalami permasalahan atau sumber stres. Subjek menjelaskan bahwa dalam menghadapi permasalahan subjek tidak pernah sampai mengalami stres, subjek tidak mau terlalu larut dalam suatu masalah atau dalam kesedihan. Subjek menuturkan bahwa semua orang pasti punya masalah masing-masing, sehingga subjek tidak mau terlalu dibebani dengan permasalahan hidup. Subjek yakin setiap permasalahan yang dihadapi pasti ada jalan keluarnya. Seperti yang dikatakan subjek bahwa setelah

rutin berolahraga Tai Chi, subjek menjadi orang yang bisa mengontrol emosi sehingga selalu tenang dalam menghadapi setiap permasalahan.

Subjek mengatakan bahwa pada masa muda subjek tidak terlalu memerhatikan mengenai peraturan lalu lintas dan keamanan dalam berkendara. Saat ini subjek masih mengendarai kendaraan sendiri, yaitu menyetir mobil meskipun lebih sering dikendarai oleh sopir. Subjek mengatakan bahwa dalam berkendara subjek tidak suka menggebut, karena subjek yakin bahwa melaju kendaraan dalam kecepatan tinggi lebih berisiko mengalami kecelakaan. Subjek juga menuturkan bahwa subjek ingin memberikan contoh yang baik keluarga terutama anak-anak agar juga berhati-hati dalam berkendara dan menaati peraturan yang berkaitan dengan lalu lintas. Subjek dalam memilih supir pribadi sangat memerhatikan keamanan sopir itu sendiri dalam mengendarai kendaraan sehingga subjek bisa lebih tenang selama perjalanan.

Mengenai penggunaan zat adiktif seperti rokok, subjek mengaku pernah ikut-ikutan teman saat masih muda dulu, namun saat ini subjek tidak menjadi kecanduan dan tidak menjadi perokok aktif. Saat ini subjek sudah sangat menghindari rokok, minuman keras, apalagi obat-obatan terlarang. Bagi subjek, kehidupan yang sudah dimiliki saat ini sangatlah berharga sehingga subjek tidak mau merusak

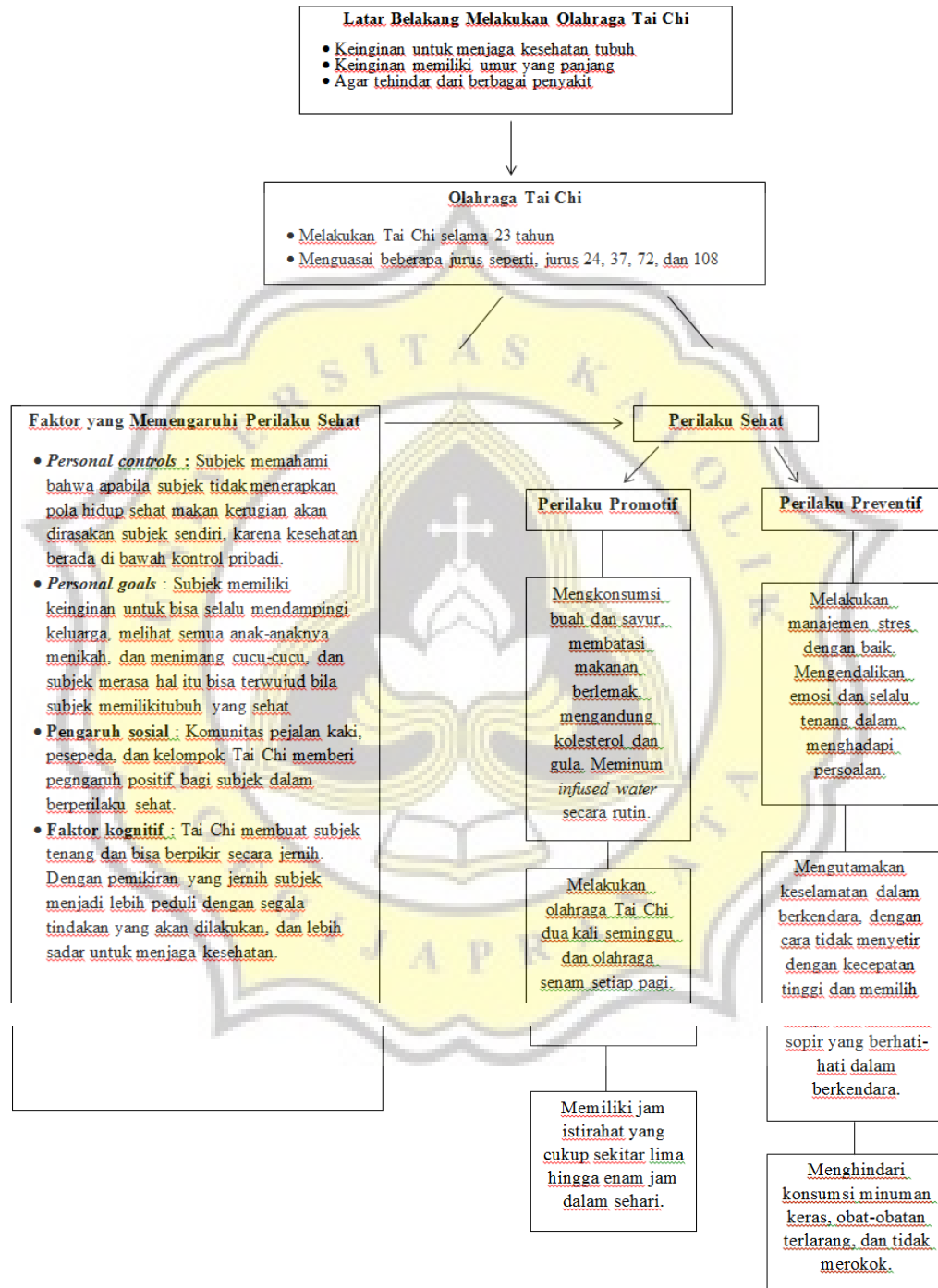
kesehatan dengan memasukkan racun ke dalam tubuh. Subjek mengatakan bahwa orang yang sudah melakukan Tai Chi dan memahami ajarannya tidak mungkin mengkonsumsi rokok, minuman keras, apalagi obat-obatan terlarang, karena hal tersebut sama dengan tidak mencintai kehidupan. Anak subjek juga mengatakan bahwa subjek tidak pernah merokok, minuman keras, dan obat-obatan terlarang, sehingga subjek juga menuntut anak agar juga menghindari konsumsi zat-zat tersebut.

Subjek yang sejak masa muda sudah melakukan berbagai macam olahraga, memiliki kondisi fisik yang sangat baik. Setelah mengenal olahraga Tai Chi, subjek menjadi lebih bijak dalam bertindak. Bijak yang dimaksud adalah subjek memikirkan resiko, keuntungan, kerugian dari apa yang akan dilakukan subjek terhadap kehidupannya. Hal ini yang membuat subjek begitu peduli dengan kesehatan, karena menjaga kesehatan merupakan bentuk dari mencintai tubuh. Perilaku sehat yang ditunjukkan subjek sebagai upaya untuk mencintai tubuh adalah menjaga pola makan, dengan memperbanyak konsumsi buah dan sayur, membatasi makanan berlemak seperti daging, dan yang mengandung kolesterol seperti gorengan. Subjek juga membatasi konsumsi makanan dan minuman yang mengandung gula. Selain pola makan, subjek juga senang meminum *infused water*, sebagai cara untuk menjaga kesehatan. Subjek juga melakukan latihan

fisik rutin, yaitu Tai Chi sebanyak dua kali seminggu, dan melakukan senam setiap pagi. Subjek mengaku memiliki pola tidur sekitar lima hingga enam jam sehari, dan bagi subjek pola istirahat yang diterapkan subjek sudah sangat cukup. Subjek memiliki pengendalian stres yang baik, subjek tidak mau terbebani dengan permasalahan-permasalahan, sehingga subjek belajar untuk tenang dan tidak emosional dalam menghadapi apapun. Subjek juga mengutamakan keamanan dalam hal berkendara, meskipun subjek jarang mengendarai mobil sendiri. Subjek juga memilih supir yang berhati-hati dalam berkendara untuk menghindari bahaya kecelakaan di jalan raya. Subjek mengaku bahwa saat ini subjek sama sekali tidak mengonsumsi rokok, minuman keras, dan obat-obatan terlarang karena bagi subjek hal itu sama dengan meracuni tubuh.

Bagan 3

Dinamika Psikologis Perilaku Sehat Subjek II





3. Subjek III

a. Identitas Subjek III

Nama : I
Umur : 34 tahun
Jenis Kelamin : Laki-laki
Alamat : Semarang
Pendidikan : Sarjana Teknik

b. Hasil Observasi Subjek III

Subjek tinggal di jalan Kangguru Utara daerah Gayamsari, Semarang bersama dengan istri dan dua orang anaknya. Subjek memiliki warna kulit putih serta postur tubuh yang tinggi sekitar 175 cm dan berbadan kurus. Subjek memiliki penampilan yang cukup rapi, dengan pakaian casual dan potongan rambut menunjukkan gaya anak muda. Selama proses observasi dan wawancara, subjek selalu mengenakan kaos dan celana panjang. Subjek berbicara dengan suara yang berat, dan pembawaan yang tenang.

Observasi pertama dilakukan pada tanggal 18 Mei 2016 pukul 16:00 hingga pukul 17:00 , saat itu subjek sedang melakukan olahraga Tai Chi bersama seorang pelatih di rumah subjek. Pemilihan waktu tersebut karena menyesuaikan dengan jadwal latihan Tai Chi subjek, sehingga peneliti dapat melihat olahraga Tai Chi yang dilakukan subjek. Selama proses observasi, subjek tampak sangat serius mengikuti latihan Tai Chi

bersama gurunya. Subjek melakukan latihan Tai Chi di ruang tamu, dengan ukuran yang tidak terlalu luas. Setelah melakukan Tai Chi, subjek mengambil tiga botol air mineral untuk guru, peneliti, dan subjek sendiri. Subjek tampak sangat haus setelah melakukan olahraga dan menghabiskan sebotol air mineral tersebut. Subjek kemudian menjawab beberapa pertanyaan yang diajukan oleh peneliti dengan tenang dan terkesan ramah.

Observasi kedua dilakukan pada tanggal 27 Mei 2016 pada pukul 10:00 hingga pukul 11:00 di kediaman subjek. Saat peneliti datang, subjek sedang mandi dan istri subjek yang menemui peneliti dan mempersilahkan masuk. Sepuluh menit kemudian subjek muncul dan duduk di dekat peneliti kemudian dilakukan wawancara. Subjek terlihat sangat fokus dan tertarik dengan pertanyaan-pertanyaan yang diajukan oleh peneliti, sehingga subjek menjawab pertanyaan dengan jelas. Sesuai wawancara subjek memberikan minuman dan makanan ringan kepada peneliti, yaitu sebotol air mineral dan kue bolu marmer. Subjek tidak ikut menyantap kue tersebut hanya minum air putih saja.

Observasi ketiga dilakukan pada tanggal 31 Mei 2016, pukul 13:00 hingga pukul 15:00 di kediaman subjek. Ketika peneliti datang nampak subjek sedang menggendong anak subjek yang kecil sambil membawa semangkuk makanan. Subjek sedang memberikan makan siang kepada anaknya, terlihat bahwa menu makanan anak subjek adalah nasi, kuah dengan sayuran seperti

wortel, bayam, dan telur. Subjek kemudian mempersilahkan peneliti untuk duduk, dan memulai wawancara. Saat sedang wawancara dengan subjek, anak subjek ikut bersama subjek sambil disuapi makan siang. Subjek terlihat sangat sabar menyuapi dan mengajak berbicara kepada anak subjek agar mau menghabiskan makanannya. Sekitar pukul 14:00, istri subjek datang bersama anak subjek yang besar. Kemudian istri subjek menyuguhkan *pudding fla* kepada peneliti dan subjek. Setelah selesai wawancara, subjek dan anak subjek bersama dengan peneliti menikmati *pudding* yang adalah buatan istri subjek. Subjek terlihat senang mengobrol, dan membicarakan banyak hal dengan peneliti di luar pertanyaan-pertanyaan wawancara.

c. Hasil Wawancara dengan Subjek III

1) Latar belakang kehidupan subjek

Subjek merupakan seorang kepala rumah tangga yang memiliki seorang istri dan dua orang putra. Subjek lahir pada tahun 1982 sekarang berusia 34 tahun, sedangkan istri subjek berusia 30 tahun. Subjek memiliki dua orang putra berusia empat tahun dan tiga tahun. Subjek lahir di Pekanbaru, dan mulai pindah ke Jawa Tengah saat subjek berkuliah. Pendidikan terakhir subjek adalah S1 Teknik Elektro salah satu universitas swasta di kota Salatiga. Saat ini subjek bekerja sebagai wiraswasta dan pengusaha di bidang property, dan berdomisili di kota Semarang.

Subjek memiliki kegemaran berolahraga sejak subjek duduk di bangku SMP dan masih senang melakukan olahraga hingga saat ini. Olahraga yang masih dilakukan subjek adalah olahraga Tai Chi dan olahraga renang. Subjek mengatakan bahwa kondisi fisiknya dalam keadaan yang sangat baik saat ini. Belum lama subjek terkena sakit tipes yang membuat subjek harus dirawat di rumah sakit selama beberapa hari. Subjek mengaku baru kali itu mengalami sakit hingga harus diopname, subjek mengatakan bahwa sakit tersebut mungkin disebabkan karna subjek yang melakukan banyak kegiatan dalam kondisi tubuh yang kurang prima sehingga kelelahan sehingga jatuh sakit. Istri subjek juga mengatakan bahwa mungkin sakit tipes yang bau saja menyerang subjek karena kondisi subjek yang kecapekan dan kurang istirahat, lantaran banyak pekerjaan yang harus diselesaikan.

Selain itu, subjek belum pernah mengalami sakit parah dan hasil check laboratorium yang rutin dilakukan, kondisi fisik subjek sangat baik dan normal. Dalam melakukan pengobatan, subjek lebih mempercayakan kepada dokter dibandingkan harus mengobati sendiri dengan obat-obat yang dijual di pasaran. Subjek menceritakan bahwa beberapa temannya sudah ada yang mengalami masalah kesehatan seperti kadar gula dalam darah yang tinggi, dan masalah kolesterol. Subjek merasa bersyukur dengan kondisinya yang sehat dan berharap bahwa subjek dapat terus menjaga

kesehatannya. Istri subjek juga menjelaskan bahwa subjek sangat peduli dan memperhatikan kesehatan.

2) Latar belakang subjek melakukan olahraga Tai Chi

Subjek mengaku sudah melakukan olahraga sejak masih duduk di bangku SMP. Awal subjek mulai melakukan latihan fisik karena orang tua subjek yang mendaftarkan subjek les berenang. Dari les berenang tersebut, guru subjek menyadari bahwa subjek memiliki bakat di bidang olahraga berenang. Kemudian subjek diikutkan dalam club berenang, dan melakukan latihan yang lebih serius lagi untuk mengikuti perlombaan-perlombaan renang. Subjek pernah menjuarai beberapa perlombaan berenang dan hal itu membuat subjek menjadi lebih bersemangat dalam melakukan olahraga. Saat masuk ke SMA, subjek juga mengikuti kelompok basket di sekolah subjek. Subjek mengatakan bahwa mungkin karena postur tubuh subjek yang tinggi sehingga cocok dan terpilih untuk masuk ke dalam tim basket sekolah. Dalam olahraga basket subjek juga aktif mengikuti pertandingan-pertandingan antar SMA. Saat masuk kuliah, subjek masih rajin melakukan latihan fisik melalui olahraga basket dan berenang.

Pada semester akhir kuliah, subjek mulai mengenal olahraga Tai Chi melalui saudara subjek. Saat itu ada salah satu paman subjek dari Pekanbaru yang pindah ke kota Salatiga, dan paman subjek tersebut adalah seorang pelatih olahraga Tai Chi. Subjek yang dikenal dalam keluarga

sebagai seorang yang menyukai olahraga kemudian diajak oleh paman subjek tersebut untuk berlatih olahraga Tai Chi. Meskipun pada awalnya subjek belum pernah melakukan Tai Chi, namun subjek mau ikut berlatih dan mulai merasa senang dengan olahraga ini. Subjek mengatakan bahwa subjek merasa cocok saat melakukan latihan Tai Chi, karena ada ketenangan batin yang subjek dapat dari olahraga Tai Chi. Subjek mengatakan bahwa awalnya memang seperti olahraga umumnya, berlatih fisik dengan melakukan gerakan tertentu, namun lama-kelamaan subjek merasakan perbedaan antara olahraga Tai Chi dengan jenis olahraga lainnya. Subjek menceritakan bahwa selama mengenal Tai Chi, subjek diberikan bacaan-bacaan dan ajaran filosofi Tai Chi oleh paman subjek dan dari situ juga subjek menjadi ketagihan untuk terus melakukan latihan Tai Chi.

Saat itu subjek melakukan latihan Tai Chi di rumah paman subjek dan kemudian berpindah ke vihara, karena subjek mengajak teman-teman di vihara untuk juga mengikuti latihan Tai Chi. Subjek mengatakan bahwa paman subjek sangat mendorong dan membimbing subjek selama berlatih Tai Chi. Subjek juga menjelaskan bahwa ada perbedaan yang dia rasakan dari olahraga Tai Chi bila dibandingkan dengan olahraga yang sebelumnya subjek lakukan seperti basket dan berenang. Subjek mengatakan apabila Tai Chi tidak befokus pada skor atau pada kecepatan mencapai garis finish tetapi

lebih berfokus pada diri sendiri, mengenai bagaimana mengatur napas, melatih konsentrasi, menyadari setiap gerakan yang dilakukan, dan memberikan ketenangan batin. Saat ditanya mengenai tujuan subjek melakukan olahraga Tai Chi, subjek mengatakan bahwa keinginan untuk menjaga kesehatan dan mendapatkan ketenangan pikiran. Ketenangan pikiran yang dimaksud subjek adalah saat subjek sedang merasa lelah pikiran atau suntuk karena pekerjaan, subjek merasa bahwa Tai Chi dapat dijadikan sebagai kegiatan refreshing.

3) Olahraga Tai Chi yang dilakukan subjek

Subjek sudah melakukan olahraga Tai Chi kurang lebih selama 13 tahun. Selama berlatih olahraga Tai Chi subjek mengenal beberapa jurus yaitu jurus 37 dan jurus 108. Pada awal mengenal olahraga Tai Chi, subjek diajari oleh paman subjek yang memang seorang pelatih Tai Chi. Setelah pindah ke Semarang subjek dikenalkan dengan guru Tai Chi yang sampai sekarang menjadi pelatih olahraga Tai Chi bagi subjek. Subjek memiliki jadwal olahraga Tai Chi sebanyak dua kali dalam seminggu. Subjek menjelaskan bahwa dalam melakukan olahraga Tai Chi yang perlu dilakukan adalah merelaksakan otot-otot tubuh sehingga tubuh bisa menjadi lebih fleksibel ketika digerakkan. Ketika melakukan gerakan Tai Chi juga harus berkonsentrasi pada pernapasan dan gerakan otot, sehingga keduanya bisa selaras. Subjek

mengatakan bahwa gerakan Tai Chi yang dikelompokkan ke dalam beberapa jurus sebenarnya memiliki inti yang sama yaitu gerakan lentur dan mengalir.

Subjek memaknai olahraga Tai Chi tidak hanya sebagai latihan fisik tetapi juga merupakan olahraga yang dapat mengubah *mind set* seseorang. *Mind set* atau pola pikir yang dimaksud subjek adalah pola pikir terhadap bagaimana seseorang menghargai kehidupannya. Bagi subjek rasa penghargaan terhadap kehidupan inilah yang membuat orang menjadi sadar untuk menjaga kesehatan. Subjek menuturkan bahwa dengan berlatih Tai Chi subjek disadarkan untuk menjaga kesehatan, dan tidak sebatas melakukan olahraga.

4) Faktor yang memengaruhi perilaku sehat

Subjek mengatakan bahwa dalam perilaku sehat yang dimiliki subjek, pengaruh sosial cukup besar bagi subjek. Misalnya saja dalam hal mengenal olahraga hingga saat ini subjek sangat didorong oleh orang-orang di sekitarnya. Awal subjek mengenal olahraga Tai Chi adalah dari paman subjek, dan kemudian subjek mulai mengajak teman-teman vihara subjek untuk ikut melakukan olahraga Tai Chi, dan dari situ terbentuk kelompok olahraga Tai Chi. Subjek mengatakan memang tidak semua teman subjek telaten dalam mengikuti olahraga ini, tapi ada pula yang sampai sekarang masih rutin berolahraga Tai Chi. Subjek juga bercerita bahwa pernah beberapa kali diajak untuk mengikuti perkumpulan orang-

orang yang senang dengan olahraga Tai Chi, meskipun tidak terlalu sering tapi subjek masih tergabung dalam kelompok tersebut. Subjek mengatakan bahwa melalui media sosial kelompok Tai Chi tersebut masih aktif berkomunikasi antar anggota dan biasanya komunikasi tersebut berkaitan dengan pemberian informasi melalui gambar maupun video mengenai kesehatan dan kehidupan. Subjek juga mengatakan bahwa lingkungan sosial. Selain dari Tai Chi, faktor pengaruh sosial juga datang dari orang tua subjek yang juga memiliki gaya hidup sehat. Istri subjek mengatakan bahwa subjek punya pola makan vegetarian dan hal itu juga dilakukan oleh orang tua subjek. Subjek mengatakan bahwa pola makan vegetarian itu juga didapatkan dari ajaran vihara.

Selain dari lingkungan sosial, subjek perilaku subjek juga dipengaruhi oleh *personal goals*. Subjek memiliki tujuan yang melatarbelakangi perilaku sehatnya yaitu keinginan untuk bisa memberikan contoh yang baik bagi anak-anak subjek. Subjek memiliki dua orang yang masih kecil berusia tiga tahun dan empat tahun, menurut subjek di usia tersebut anak-anak butuh contoh atau panutan yang baik untuk ditiru mereka. Subjek ingin memberikan teladan bagi anak-anak subjek dengan perilaku sehat yang dimilikinya agar nantinya anak-anak subjek juga punya kepedulian terhadap kesehatan. Istri subjek membenarkan bahwa subjek adalah orang yang sangat ingin mengajarkan kepedulian terhadap kesehatan

kepada anak-anak subjek. Istri subjek menuturkan bahwa selama ini subjek berusaha untuk tidak mengenalkan anak-anaknya dengan makanan ringan dan makanan instan. Subjek juga punya keinginan untuk dapat bekerja tanpa harus diganggu oleh pemasalahan kesehatan, sehingga sebisa mungkin subjek melakukan kegiatan yang dapat meningkatkan kesehatannya. Dilihat dari latar belakang subjek melakukan olahraga Tai Chi juga mendukung bahwa subjek punya tujuan untuk selalu menjaga tubuhnya dalam kondisi sehat.

Faktor lain yang mempengaruhi perilaku subjek adalah faktor kognitif. Subjek mengatakan bahwa berolahraga Tai Chi mengubah *mind set* nya menjadi sadar dan lebih menghargai kehidupan dengan cara menjaga kesehatan. Subjek menjelaskan bahwa dengan tubuh yang sehat, subjek dapat melakukan banyak hal, seperti bekerja, mengasuh dan membesarkan anak-anak subjek, menemani istri subjek, serta melakukan hal-hal untuk membahagiakan orang tua subjek. Subjek berpikiran bahwa dengan menjaga kesehatannya subjek dapat menjalani kehidupan dengan lebih menyenangkan.

Subjek juga mengungkapkan bahwa di usianya yang sudah lebih dari 30 tahun membuat subjek lebih memperhatikan kesehatan. Subjek mengatakan ada beberapa teman subjek yang mulai mengalami permasalahan kesehatan

di usia 30 an ini, hal ini juga yang menjadi perhatian subjek untuk lebih menjaga kesehatan. Faktor usia juga menjadi salah satu faktor bagi subjek dalam munculnya perilaku sehat.

5) Perilaku sehat subjek

Setelah melakukan olahraga Tai Chi selama hampir 13 tahun, subjek mengaku mendapatkan pengajaran Tai Chi mengenai bagaimana mencintai kehidupan dengan cara menjaga kesehatan. Dalam menjaga kesehatan subjek memiliki beberapa kebiasaan yang berkaitan dengan perilaku sehat, salah satunya adalah menjaga pola makan. Subjek mengatakan bahwa subjek adalah seorang vegetarian, yaitu pola makan yang memiliki pantangan terhadap makanan berbahan dasar daging. Subjek sudah menjadi vegetarian kurang lebih sepuluh tahun. Berbeda dengan vegan yang sama sekali tidak mengkonsumsi produk hewani dan turunannya, seorang vegetarian masih mengkonsumsi produk seperti susu, telur, dan keju, serta masih sesekali memakan ayam dan ikan tetapi dalam jumlah yang sangat kecil. Sehari-hari subjek memakan sayur dan buah-buahan untuk memenuhi kebutuhan gizi tubuhnya. Subjek mengaku bahwa keputusannya menjadi seorang vegetarian karena subjek ingin menghindari permasalahan kesehatan yang bisa ditimbulkan karena konsumsi daging seperti gangguan kolesterol. Subjek juga menghindari makanan instan karena mengandung banyak bahan kimia dan bahan pengawet, serta tidak meminimalisir

penggunaan penyedap rasa atau micin. Istri subjek juga mengatakan bahwa subjek seringkali mengajaknya untuk mulai belajar menjadi vegetarian, tetapi istri subjek masih belum ada niatan untuk menjadi vegetarian. Subjek memiliki pola makan tiga kali sehari di mana pagi dan siang makan dengan nasi dan lauk sedangkan malam hari hanya makan buah. Subjek juga mengaku dalam sehari bisa minum hingga 10 gelas air mineral.

Subjek juga mengimbangi gaya hidup sehat nya dengan melakukan latihan fisik. Olahraga yang dilakukan subjek saat ini adalah berenang dan olahraga Tai Chi. Subjek memiliki jadwal rutin olahraga Tai Chi yaitu dua kali seminggu, sedangkan subjek melakukan olahraga berenang sekitar seminggu atau dua minggu sekali. Subjek sudah menggemari olahraga sejak duduk di bangku SMP, dan masih menjadi kegiatan rutin subjek hingga saat ini. Subjek mengatakan bahwa kebiasaannya berolahraga membuat subjek merasa sehat dan segar, serta bertujuan untuk meningkatkan kesehatan. Apabila subjek sudah lama tidak berolahraga, justru tubuh subjek terasa tidak nyaman dan sakit. Subjek mengatakan dengan menyukai olahraga, subjek bisa mendapatkan tubuh yang sehat, prestasi, kemudian juga mendapat banyak teman, dan hal itu merupakan kesenangan tersendiri bagi subjek.

Mengenai pola tidur subjek, dalam sehari subjek kurang lebih tidur selama delapan jam. Subjek mengatakan bahwa dia tidak bisa tidur larut malam sehingga sekitar pukul sepuluh atau sebelas malam subjek sudah berangkat tidur dan bangun sekitar pukul enam pagi. Istri subjek juga mengatakan bahwa subjek selalu berangkat tidur awal, bahkan seringkali subjek tertidur lebih dahulu saat menemani anak-anak berangkat tidur. Subjek mengaku tidak pernah tidur siang, karena ada banyak pekerjaan yang harus dilakukan di siang hari. Pola tidur ini dirasa sudah cukup bagi subjek untuk menjaga kesehatan dan memberikan isitirahat bagi tubuh.

Mengenai manajemen stress, subjek mengaku bahwa subjek adalah orang yang pemikir dan serius dalam menghadapi suatu persoalan. Subjek menceritakan bahwa belum lama ini usaha toko computer milik subjek mengalami masalah yaitu ada salah satu karyawan yang kabur dengan mambawa uang toko. Subjek mengaku bahwa permasalahan itu cukup berat bagi subjek, tetapi subjek tidak ingin masalah ini menjadi beban pikiran yang berlarut-larut. Subjek memilih untuk menghadapi dengan tenang, dan tidak menanggapi secara emosional, karena dalam Tai Chi subjek juga diajarkan pengendalian diri. Subjek merasa bahwa dia sekarang lebih bisa belajar untuk sabar, hal ini juga dibenarkan oleh istri subjek bahwa subjek adalah orang yang sabar dan tenang dalam menghadapi apapun. Subjek menuturkan apabila dalam

keadaan yang lelah atau sedang mempunyai banyak beban pikiran, subjek memilih untuk berkumpul bersama dengan istri dan anak-anak, hal tersebut bagi subjek adalah suatu penghiburan yang dapat membantu mengendalikan stress.

Dalam hal berkendara dan berlalu lintas, subjek mengatakan selalu menaati rambu-rambu yang ada. Subjek yang merupakan pengendara mobil mengatakan bahwa berhati-hati saat berkendara dijalanan bukan berarti melaju kendaraan dengan lambat, tetapi lebih kepada fokus dan perhatian selama berada di jalan. Subjek menuturkan bahwa kecepatannya dalam berkendara disesuaikan dengan situasi dan kondisi saat berada di jalan, yang paling penting adalah bisa memperhitungkan dan berhati-hati dalam menyetir. Istri subjek juga mengatakan bahwa subjek selalu mengingatkan untuk menggunakan sabuk pengaman selain demi keamanan juga agar tidak ditilang polisi.

Perilaku sehat subjek juga ditunjukkan dengan menghindari konsumsi rokok, minuman keras, dan obat-obatan terlarang. Subjek bercerita baha dulu saat masih sekolah subjek pernah mencoba rokok bersama dengan teman-temannya, kemudian juga pernah mencicipi minuman keras. Hal itu dilakukan subjek karena penasaran dan ingin mengetahui rasanya, namun subjek mengaku bahwa setelah itu subjek tidak pernah lagi mengkonsumsi rokok, minuman keras, apalagi obat-obatan terlarang sama sekali subjek tidak

pernah mengkonsumsi. Subjek mengatakan bahwa saat ini dia tidak ada sama sekali keinginan untuk merokok, dan memang subjek tidak pernah menjadi perokok aktif selama ini. Subjek mengaku bahwa subjek menghindari juga menjadi perokok aktif, hanya kadang saat bekerja subjek sering bertemu dengan *client* yang merokok sehingga terpaksa subjek juga ikut menghirup asap rokok. Istri subjek juga mengatakan bahwa selama mengenal subjek, subjek tidak pernah merokok, minum minuman keras, apalagi mengkonsumsi obat-obatan terlarang.

Subjek mengatakan bahwa perilaku sehat yang dimilikinya adalah bentuk dari upaya untuk mencintai kehidupan. Subjek menceritakan bahwa subjek merasakan perbedaan olahraga Tai Chi dengan olahraga lain yang pernah subjek lakukan. Dalam olahraga Tai Chi subjek lebih fokus di dalam diri, sehingga melakukan olahraga dengan penuh kesadaran untuk menjadi lebih baik dan sehat. Kesadaran untuk menjadi lebih sehat dan mencintai kehidupan menjadi alasan mengapa subjek berperilaku sehat.

Berdasarkan dari wawancara dan pengamatan peneliti, subjek memiliki perilaku sehat yang terbagi dalam dua bentuk perilaku, yaitu perilaku promotif dan perilaku preventif. Perilaku promotif subjek yang berkaitan dengan peningkatan kesehatan adalah melakukan latihan fisik dengan berolahraga Tai Chi dua kali seminggu dan olahraga berenang. Subjek

juga memiliki pola tidur yang teratur yaitu sekitar pukul sepuluh malam dan bangun pukul enam pagi, sehingga waktu istirahat subjek kurang lebih delapan jam perhari. Selain itu subjek memiliki perilaku preventif sebagai pencegahan terserang penyakit tertentu yaitu dengan menghindari konsumsi minuman keras, obat-obatan terlarang, dan tidak merokok. Subjek juga memiliki pola makan yang teratur yaitu tiga kali sehari, makan pagi dan siang nasi dengan lauk sedangkan makan malam hanya dengan mengonsumsi buah, sebagai vegan yang tidak mengonsumsi daging subjek juga memperbanyak konsumsi sayuran, buah, serta meminum air putih sepuluh gelas perhari. Subjek juga selalu menaati peraturan yang berkaitan dengan keselamatan berlalu lintas seperti menggunakan sabuk pengaman dan berhati-hati saat berkendara untuk menghindari terjadinya kecelakaan lalu lintas.

Bagan 4

Dinamika Psikologis Perilaku Sehat Subjek III

