

BAB V

HASIL PENELITIAN

A. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti kepada ketiga subjek, dapat dikatakan bahwa mereka memiliki perilaku sehat, baik dalam bentuk perilaku promotif maupun perilaku preventif. Perilaku sehat yang dimiliki ketiga subjek membuat kondisi mereka saat ini dalam keadaan yang sehat baik secara jasmani maupun rohani. Ketiga subjek juga memiliki dinamika masing-masing mulai dari awal mengenal olahraga Tai Chi hingga memunculkan perilaku sehat.

Subjek I, II, dan III memiliki alasan masing-masing yang melatarbelakangi mereka melakukan olahraga Tai Chi. Kesamaan alasan yang melatarbelakangi ketiga subjek melakukan olahraga Tai Chi adalah adanya keinginan untuk menjadi sehat. Kesehatan memang hal yang dianggap sangat penting dalam kehidupan ketiga subjek. Subjek I memiliki riwayat kesehatan yang kurang baik, karena pola hidup yang tidak sehat di masa muda, subjek I terserang penyakit stroke pada usia 54 tahun yang membuat subjek lumpuh dan tidak bisa menggerakkan sebagian tubuhnya. Subjek I mengatakan bahwa alasannya melakukan olahraga Tai Chi adalah untuk mendapatkan kesembuhan dari penyakit

stroke yang diderita. Subjek II juga mengatakan bahwa olahraga Tai Chi dilakukan untuk terhindar dari berbagai jenis penyakit serta keinginan untuk memiliki umur yang panjang. Selain untuk menjaga kesehatan, latar belakang subjek III melakukan olahraga Tai Chi adalah sebagai *refreshing* atau penyegaran, karena olahraga Tai Chi dapat memberikan ketenangan batin di saat subjek III merasa suntuk.

Olahraga Tai Chi yang dilakukan oleh ketiga subjek hampir sama yaitu melakukan beberapa jurus Tai Chi dan dalam setiap olahraga Tai Chi dilakukan sekitar 30 sampai 40 menit. Dalam olahraga Tai Chi terdapat beberapa jurus, yang menurut ketiga subjek, jurus-jurus ini memiliki inti yang sama dan gerakannya saja yang divariasi. Subjek III yang melakukan Tai Chi Sekitar 13 tahun menguasai jurus yang lebih sedikit dibandingkan dengan subjek I dan subjek II yang sudah 23 tahun melakukan olahraga Tai Chi. Subjek I dan subjek II mampu melakukan jurus Tai Chi dengan berlawanan arah, serta memadukan gerakan Tai Chi dengan peralatan seperti pedang dan kipas.

Faktor-faktor yang mempengaruhi ketiga subjek memiliki perilaku sehat, hampir sama yaitu adanya pengaruh sosial, *personal goals*, dan faktor kognitif. Subjek I dan subjek II belajar Tai Chi dari sumber yang sama, mereka mengatakan bahwa komunitas Tai Chi yang mereka kenal memberikan pengaruh positif dalam hal menjaga kesehatan. Subjek II yang juga memiliki kelompok olahraga seperti kelompok pejalan kaki dan pesepeda yang menurut subjek II adalah orang-orang yang sadar akan kesehatan. Subjek III juga

mengatakan bahwa perilaku sehat yang dimilikinya dipengaruhi oleh lingkungan sosial. Subjek III mengenal olahraga Tai Chi dari paman yang juga mengajarkan banyak hal mengenai filosofi Tai Chi, selain itu subjek III juga pernah ikut dan tergabung dalam komunitas Tai Chi dan dari komunitas tersebut subjek mengenal banyak orang yang peduli dengan kesehatan. Subjek I juga mengatakan mendapat dukungan yang besar dari teman-teman dan keluarga terutama pada masa pemulihannya dulu, dan setelah pulihpun orang-orang di sekitar tetap memberi pengaruh yang positif bagi subjek I dalam menjaga kesehatan.

Masing-masing subjek juga memiliki tujuan atau *personal goals* yang menjadikan subjek berperilaku sehat (Taylor, 2012, h.45-47). Subjek I mempunyai tujuan untuk menghabiskan sisa hidupnya dengan bahagia bersama keluarga, subjek II punya tujuan bisa terus menemani keluarga, melihat semua anaknya menikah, dan menimang cucu. Sedangkan subjek III memiliki tujuan menjadi teladan bagi anak-anak subjek III agar peduli terhadap kesehatan. Bagi ketiga subjek, tujuan mereka masing-masing dapat terwujud apabila mereka memiliki kesehatan yang baik, dan hal ini yang memunculkan perilaku sehat pada subjek.

Faktor kognitif juga berpengaruh terhadap perilaku sehat subjek (Taylor, 2012, h.45-47). Faktor kognitif berkaitan dengan keyakinan subjek terhadap perilaku sehat tertentu. Ketiga subjek memiliki pemikiran yang tepat dan mempunyai keyakinan bahwa Tai Chi telah membawa mereka pada kesadaran untuk menghargai dan

mencintai kehidupan. Subjek II dan subjek III sependapat bahwa Tai Chi mengubah mind set dan pikiran menjadi jernih, hal ini menjadikan subjek lebih peduli dan melakukan usaha untuk menjaga kesehatan sebagai bentuk penghargaan terhadap kehidupan. Subjek I yang awalnya tidak mengenal olahraga Tai Chi, tidak menyadari pentingnya menerapkan pola hidup sehat hingga akhirnya subjek I jatuh sakit. Setelah melakukan olahraga Tai Chi ketiga subjek menjadi lebih sadar akan pentingnya berperilaku sehat dan menghindari perilaku yang berisiko memunculkan gangguan kesehatan.

Selain itu ada juga faktor yang di luar olahraga Tai Chi yang mempengaruhi perilaku sehat pada subjek. Pada subjek I, peneliti menemukan adanya *perceived symptoms* atau gejala gangguan kesehatan tertentu berupa penyakit stroke yang membuat subjek I terdorong untuk melakukan perilaku sehat. Sedangkan pada subjek III, peneliti menemukan bahwa faktor usia menjadi salah satu faktor yang berpengaruh pada perilaku sehat subjek. Subjek III menegaskan bahwa subjek III memiliki kekhawatiran di usianya yang sudah lebih dari 30 tahun sudah mulai rentan terserang penyakit atau gangguan kesehatan lainnya.

Perilaku sehat yang ditunjukkan oleh masing-masing subjek cukup beragam terutama pada perilaku makan. Ketiga subjek menunjukkan pola makan yang teratur dan baik, seperti menghindari makanan yang mengandung bahan kimia, bahan pengawet, makanan manis dan makanan instan. Subjek I dan subjek II masih memakan

daging namun dalam jumlah yang sedikit, karena daging atau makanan berlemak dapat memicu timbulnya masalah kesehatan. Berbeda dengan subjek III yang menerapkan pola makan vegan, atau pola makan yang tidak mengonsumsi daging, meskipun masih mengonsumsi produk turunannya seperti telur, susu, dan keju. Subjek III yang sama sekali tidak memakan daging merah mengatakan bahwa perilaku ini sebagai bentuk dia mencintai hidup dan juga menerapkan ajaran Budha. Ketiga subjek juga mengonsumsi buah, sayur, dan air mineral dalam porsi yang cukup. Subjek I memiliki kebiasaan melakukan terapi urin atau yang dikenal dengan istilah *urotherapy*. Subjek I meminum segelas urin nya sendiri di pagi hari, dan haruslah urin yang baru dikeluarkan setelah bangun pagi. Subjek I mengatakan bahwa dengan melakukan terapi urin ia merasa lebih sehat. Peneliti mencoba mencari informasi mengenai manfaat dari *urotherapy*, dan ternyata memang terapi ini bermanfaat dalam menjaga kesehatan. Kandungan antibakteri dan antijamur pada urin dapat meningkatkan kekebalan tubuh dari penyakit (Kompas, 2015). Selain melakukan terapi urin, subjek juga senang meminum jamu. Subjek II memiliki kebiasaan meminum *infused water* yang dipercaya subjek dapat menambah kesehatan. Infused water adalah minuman yang terbuat dari air mineral yang diberi potongan buah dan kemudian direndam selama kurang lebih dua jam. Penelitian selama ini tidak menunjukkan adanya khasiat yang besar dari meminum infused water, namun tidak berarti infused tidak baik bagi kesehatan hanya saja akan lebih besar khasiatnya

apabila buah dimakan secara langsung atau di jus ketimbang direndam dalam air (Lubis, 2014).

Ketiga subjek juga menunjukkan perilaku sehat yaitu berupa latihan fisik atau olahraga. Subjek I memiliki kegiatan olahraga yaitu melatih Tai Chi setiap hari, sedangkan subjek II melakukan olahraga Tai Chi dua kali seminggu dan melakukan olahraga senam setiap pagi. Subjek III juga melakukan olahraga Tai Chi secara rutin yaitu dua kali seminggu dan olahraga berenang satu atau dua kali dalam seminggu. Olahraga Tai Chi yang dilakukan ketiga subjek memberi peranan penting dalam perilaku sehat subjek (Zhang, Layne, Lowder, & Liu, 2012, h.3). Ketiga subjek sependapat bahwa olahraga Tai Chi berbeda dengan olahraga yang lain. Subjek I dan subjek II memiliki pendapat bahwa olahraga Tai Chi adalah olahraga yang paling baik karena tidak hanya menyehatkan secara fisik tetapi juga memberikan ajaran tentang kebaikan, mencintai kehidupan, dan ajaran yang berkaitan dengan kesehatan. Subjek III juga mengatakan bahwa olahraga Tai Chi menyadarkan subjek untuk lebih peduli dengan kesehatan.

Ketiga subjek juga memiliki pola tidur yang berbeda-beda. Subjek I dan subjek III memiliki waktu istirahat yang cukup sekitar tujuh dan delapan jam sehari. Sedangkan subjek II memiliki jam istirahat yang hanya sekitar lima hingga enam jam dalam sehari. Menurut informasi yang didapatkan peneliti dari CNN Indonesia, jam istirahat tidak bisa diberlakukan sama antara satu orang dengan lainnya (Setyanti, 2015). Bukan jam tidur yang menjadi patokan

tetapi lebih pada kualitas tidur sehingga apabila subjek II hanya tidur lima atau enam jam sehari, namun subjek II merasa cukup dan bangun dengan segar di pagi hari berarti subjek II sudah memiliki pola tidur yang baik.

Mengenai manajemen stres, ketiga subjek memiliki pengendalian stres yang cukup baik. Subjek I menjelaskan bahwa menghadapi permasalahan seperti menghadapi lawan dalam Tai Chi, subjek berusaha untuk tenang dan tidak menggunakan emosi sehingga tidak muncul permasalahan baru. Subjek I mengandalkan Tuhan dalam menghadapi permasalahan kehidupan. Subjek II juga sependapat bahwa dalam mengendalikan stres subjek II memilih untuk tenang dan berpikiran positif. Subjek II mengatakan bahwa setiap orang pasti punya permasalahan sehingga dalam menghadapinya tidak perlu stress. Subjek III mengaku setelah mengenal olahraga Tai Chi dirinya menjadi orang yang lebih sabar dan tenang dalam menghadapi apapun. Subjek III menjadikan keluarga sebagai tempat menghibur diri apabila mengalami suatu permasalahan. Ketiga subjek memiliki manajemen stres yang baik, dan menyikapi suatu permasalahan secara tenang.

Secara umum ketiga subjek memiliki ketaatan terhadap peraturan yang berkaitan dengan lalu lintas. Subjek I dan subjek III menunjukkan menjaga keamanan saat berkendara dengan menggunakan perlengkapan seperti helm dan sabuk pengaman. Subjek II yang lebih sering menggunakan sopir pribadi, memilih

sopir yang berhati-hati dalam berkendara sehingga dapat terhindar dari bahaya saat di jalan raya.

Subjek II mengatakan bahwa dalam Tai Chi diajarkan untuk mencintai tubuh, dan hal ini diwujudkan oleh ketiga subjek dengan tidak memasukkan racun atau zat-zat berbahaya ke dalam tubuh yang dapat menimbulkan permasalahan kesehatan. Subjek I yang dulu mengonsumsi rokok dan minuman keras, setelah mengenal olahraga Tai Chi sudah tidak lagi mengonsumsi rokok dan minuman keras. Subjek III juga menghindari konsumsi rokok, minuman keras, apalagi obat-obatan terlarang, meskipun demikian subjek tidak bisa terbebas seratus persen dari asap rokok karena masih banyak orang di sekitar subjek yang merokok.

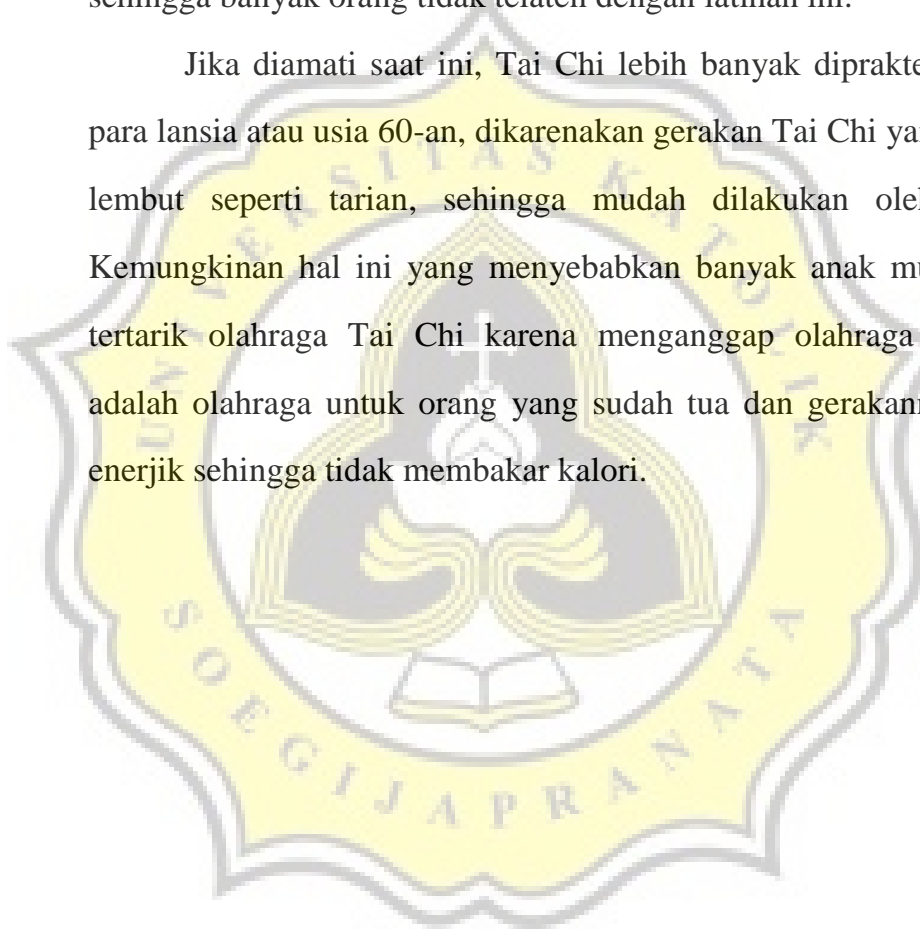
B. Kelemahan Penelitian

Kelemahan dalam penelitian adalah, peneliti mengambil data sebagian besar dari hasil wawancara, sedangkan hasil observasi hanya menyumbang sedikit data sehingga perilaku sehat subjek tidak nampak secara nyata dan tidak diamati secara langsung oleh peneliti.

Kelemahan lainnya yaitu dalam keluarga hanya subjek yang melakukan olahraga Tai Chi, sedangkan istri maupun anak subjek tidak ikut melakukan olahraga Tai Chi. Hal ini dapat menjadikan perbedaan persepsi antara subjek dengan istri atau anak subjek terhadap perilaku sehat, misalkan makanan yang dikonsumsi oleh subjek dimasak atau disiapkan oleh istri subjek belum tentu sesuai dengan apa yang diharapkan oleh subjek karena mereka memiliki persepsi yang berbeda mengenai makanan sehat.

Olahraga Tai Chi agak sulit untuk dipahami menurut pola pikir manusia zaman sekarang. Manusia modern lebih menghendaki sesuatu yang cepat dan instan, jelas dan teoritis, egoistis dan individual (Sutanto, 2015, p. 72). Olahraga Tai Chi memiliki gerakan yang sangat lembut, membutuhkan ketenangan, dan kesabaran sehingga banyak orang tidak telaten dengan latihan ini.

Jika diamati saat ini, Tai Chi lebih banyak dipraktikkan oleh para lansia atau usia 60-an, dikarenakan gerakan Tai Chi yang sangat lembut seperti tarian, sehingga mudah dilakukan oleh lansia. Kemungkinan hal ini yang menyebabkan banyak anak muda tidak tertarik olahraga Tai Chi karena menganggap olahraga Tai Chi adalah olahraga untuk orang yang sudah tua dan gerakannya tidak enerjik sehingga tidak membakar kalori.



Bagan 5

Dinamika Psikologis Perilaku Sehat Ketiga Subjek

