

## **Pedoman Wawancara**

1. Identitas Subyek : nama; tempat, tanggal lahir; alamat; nomor telepon.
2. Latar belakang subyek :
  - a) Pendidikan terakhir yang ditempuh subyek
  - b) Pekerjaan subyek
  - c) Hobi yang dimiliki subyek
  - d) Interaksi subyek dengan lingkungan sekitar dan keluarga
3. Kondisi fisik subyek:
  - a) Riwayat kesehatan subyek, mengenai sakit yang pernah diderita
  - b) Pengobatan yang dilakukan subyek
  - c) Kondisi kesehatan subyek yang sekarang
  - d) Perasaan subyek mengenai kondisi fisiknya
4. Tujuan subyek melakukan Tai Chi:
  - a) Sejak kapan subyek melakukan olahraga
  - b) Mengapa melakukan olahraga
  - c) Asal mula mengenal olahraga Tai Chi
  - d) Alasan mempelajari olahraga Tai Chi
  - e) Apa tujuan subyek melakukan olahraga Tai Chi
  - f) Apa makna olahraga Tai Chi bagi subyek
  - g) Setelah melakukan olahraga Tai Chi apa efeknya
5. Faktor yang memengaruhi perilaku sehat:
  - a) Values apa yang dimiliki subyek dalam berperilaku sehat
  - b) Adakah pengaruh sosial terhadap perilaku sehat subyek

- c) Personal goals yang dimiliki subyek
  - d) Adakah gejala-gejala penyakit tertentu yang membuat subyek berperilaku sehat.
6. Kegiatan yang berkaitan dengan perilaku sehat setelah mengikuti olahraga Tai Chi
- a) makan dengan menu seimbang dan bergizi
  - b) melakukan kegiatan fisik atau olahraga secara teratur
  - c) istirahat yang cukup
  - d) mengendalikan dan manajemen stress yang baik
  - e) menaati peraturan yang berkaitan dengan lalu lintas
  - f) tidak mengonsumsi minuman keras, rokok, dan obat-obatan terlarang.
7. Alasan yang paling melatar belakangi perilaku sehat subyek

### VERBATIM SUBJEK I

Pertanyaan	Jawaban	Tema	Keterangan	Intensitas
Ini sebelumnya saya mau nanya dulu tentang biodata om, tahun lahirnya kapan, lahir di mana?	Aku lahirnya tahun empat enam iya bener empat enam bulan April. Kalo lahirnya di Semarang, aku asli Semarang dari lahir di Semarang, nah kalo istriku aslinya Kudus.			
Kalo pendidikan yang terakhir om tempuh, jadi sekolahnya om gitu terakhir sampai tingkat apa?	Aku cuma sekolah sampai SMP. Terus lanjut kerja di bengkel motor.			
Terus hobinya om sendiri apa?	Wah kalo hobi, kan aku ini atlet dari jaman masih sekolah dulu. Sudah ikut lomba-lomba kungfu, silat, judo, banyak waktu itu. Aku atlet dulu, wakil Jawa Tengah.		Di masa mudanya, subjek merupakan seorang atlet yang mengikuti berbagai kejuaraan dan cabang olahraga.	
Kalo om sendiri dengan lingkungan sekitar seperti tetangga, trus keluarga gitu hubungan nya	Oh iya harus baik, saya di sini kenal semua tetangga, mereka juga kenal saya. Prinsipnya ya banyak teman jangan		Subjek memiliki relasi yang baik dengan orang di sekitarnya.	

gimana? Baik atau tidak?	sampai punya musuh.			
Kalau dengan keluarga bagaimana om?	Keluarga saya ya begini, karena anak-anak sibuk bekerja jadi kita jarang berkumpul. Tapi kita selalu rukun, kalo ada masalah ya kecil gak sampai dibesarkan tapi diselesaikan baik-baik. Tapi ya ada keluarga saya, kakak saya yang gak suka dengan saya sampai sekarang, ya biarin aja. Yang penting nggak mengganggu.		Subjek memiliki relasi yang baik dengan keluarga.	
Nah dulu kan om bilang kalo om dulu pernah sakit stroke sampai parah, bisa om ceritakan gak gimana kejadiannya?	Oh iya, dulu aku parah gak bisa ngomong. Lumpuh separuh badan gitu, saya tau orang ngomong apa tapi saya gak bisa.		Subjek memiliki riwayat kesehatan yang kesehatan yang buruk.	
Awal mula kejadiannya gimana om?	Pas makan kolak waktu itu, iya makan kolak trus saya pingsan. Katanya saya gak sadar dua minggu. Di rumah sakit Elisabeth waktu			

	itu. Nah setelah sadar ya itu saya lumpuh separuh badan, yang kanan.			
Pengobatan nya sendiri bagaimana om?	Ya namanya pengen sembuh, semua sudah dicoba, terapi di rumah sakit, trus minum jamu-jamuan, pernah juga akupuntur dulu. Sudah banyak yang dicoba, kan ada usahanya buat sembuh.		Subjek melakukan berbagai macam upaya untuk mengobati sakit yang diderita.	
Lalu butuh brapa lama untuk sembuh om?	Ya kira-kira 4 tahun lah, atau lima tahun begitu. Orang aku dulu Tai Chi juga masih di kursi roda. Tapi ya tekun karna Tai Chi, lama-lama sembuh.		Subjek melakukan olahraga Tai Chi saat masih menggunakan kursi roda.	
Kalo dibandingkan dengan dulu, bagaimana menurut om kondisi kesehatan om yang sekarang?	Wah ya bersyukur banget lah kalo sekarang. Lha iya to, dulu kayak gitu, makan susah, ngomong susah, jalan ndak bisa. Tapi ya itu jangan pernah lupa doa, bersyukur penting skali.	<b>Faktor perilaku sehat</b> Personal goals	Subjek mensyukuri kondisi kesehatannya yang sekarang dan memiliki tujuan untuk menjaga diri, memperhatikan kesehatan	++++

	Makanya sampe skarang kudu jaga diri, perhatian sama tubuh, jangan sampe sakit lagi kayak dulu.		tubuh, dan terhindar dari penyakit.	
Perasaan om dengan kondisi fisik om sekarang gimana?	Perasaannya? Ya senang, meskipun gak sesempurna dulu tapi bersyukur sekali bisa melakukan apa-apa sendiri, masih bisa melatih, lho iya kan. Walau sudah lansia tapi masih berguna. Aku ya ndak gampang sakit orangnya. Kalo pun sakit ya ndak pernah lama-lama, paling masuk angin gitu, sakit ringan lah.		Subjek bersyukur karena di usianya yang sudah lanjut, subjek masih bisa mengajar Tai Chi dan subjek juga merasa bahwa kondisi fisiknya cukup kuat dan tidak mudah sakit.	
Kalau untuk olahraga nya sendiri, om sudah sejak kapan suka olahraga?	Ya itu pokok e aku seneng pencak silat itu taun enem lima, bar PKI tuh lho. Sejak itu yawis suka silat, judo, kungfu, dulu nyebut e bukan kungfu tapi kung thao.			
Awal mulane suka olahraga itu kenapa om?	Soale waktu itu memang ngetrend belajar silat gitu,			

	<p>nggak lakik kalo gak sillat. Trus ikut temen dulu ada kumpulane ada yang nglatih. Trus kok saya maju gitu di situ, diikutken lomba lomba juga sampek mana itu dulu. PON iya PON.</p>			
<p>Itu kan yang olahraga-olahraga silat, kungfu, nah kalo yang Tai Chi itu mulainya kapan om?</p>	<p>Kalo Tai Chi itu pas papa e sapa itu, Michael iya Michael. Tahun kapan ya, kamu seumuran ama Michael kan, lahir tahun brapa?</p>			
<p>Saya tahun sembilan empat om.</p>	<p>Nah iya, waktu itu kan Michael masih di kandungan, jadi ya tahun segitu aku mulai tekun Tai Chi. Dulu seblum sakit ya tahu Tai Chi, tapi lha wong jaman sehat kan males Tai Chi itu apa cuman gitu tok, kayak senam. Pengennya kan ya yang pake power. Jadi nggak tertarik kalo liat Tai Chi.</p>		<p>Subjek sudah mengetahui olahraga Tai Chi, namun merasa tidak tertarik untuk melakukan, karena subjek merasa bahwa olahraga Tai Chi tidak menunjukkan kekuatan dan lebih mirip dengan senam.</p>	
<p>Nah kan kesan pertamanya waktu</p>	<p>Waktu itu aku disuruh teman</p>	<p><b>Faktor perilaku</b></p>	<p>Subjek mendapat</p>	<p>++++</p>

<p>lihat Tai Chi gak menarik om, trus kenapa kok akhirnya mau belajar Tai Chi?</p>	<p>namanya Widya, deken kan berjasa banget. Bayangno, dulu aku sakit koma, duduk di kursi roda, gak bisa kerja, yang mbiayai keluargaku ya si Widya itu. Kan aku nggak kerja, dulu mbengkel tapi trus sakit, yaudah. Aku dulu berangkat latihan Tai Chi naik becak ke rumah Widya, seminggu dua kali. Jadi latihan itu lumpuh separo dan belum bisa ngomong. Nah aku tekun latihan Tai Chi sampe sekitar 3 tahun, mulai isa jalan pelan-pelan tapi ngomong e masih susah, kacau. Ngomong bakso keluarnya becak, sampe sekarang aku kalo ngomong angka, juga susah. Jadi ku ngrasa lha kok enak ya jadi lumayan sembuh, ya karna Tai Chi itu dan gak lupa</p>	<p><b>sehat</b> Pengaruh sosial</p>	<p>dukungan sosial dari orang disekitarnya, dan hal ini yang menggerakkan subjek untuk emencoba melakukan latihan Tai Chi.</p>	
--	--	---	--	--



	<p>berdoa. Setelah mulai sembuh itu aku niat bakalan terus belajar Tai Chi, ya sampek dicariken murid sama namanya Tony itu. Dicariken murid ya si Agung itu, papanya Michael. Itu dulu murid pertamaku.</p>			
<p>Jadi alesan paling mendasar om melakukan olahraga Tai Chi karena apa?</p>	<p>Ya karena ajakan Widya itu, dibiayai, jadi ya aku manut aja to, kan dia orang gedean. Katanya biar sembuh, lama-lama bisa jalan lagi gitu. Ternyata sungguh-sungguh bermanfaat, jadi takterusken. Sama aku juga baca-baca buku Tai Chi, jadi tau apa wae kegunaane.</p>	<p><b>Latar belakang melakukan olahraga Tai Chi</b></p>	<p>Subjek melakukan olahraga Tai Chi karena ajakan dari teman dan keinginan subjek untuk sembuh dari penyakit yang diderita.</p>	<p>++++</p>
<p>Tujuan nya om olahraga Tai Chi dari dulu sampe sekarang itu apa?</p>	<p>Kepengen sehat terus pokok e, jangan sampek sakit lagi kayak dulu. Tai Chi juga tuh ditulis untuk belajar mencintai kehidupan, alam jadi ya kesehatan tuh yang terpenting.</p>	<p><b>Latar belakang melakukan olahraga Tai Chi</b></p>	<p>Subjek mengaku bahwa subjek ingin dalam kondisi yang selalu sehat, dan terhindar dari penyakit tertentu.</p>	<p>++++</p>

	<p>Nanti juga ada untuk kebatinan, jadi emosi jangan sampai meledak ledak, harus tenang, banyak bersyukur dan berdoa. Ya itu yang penting buat aku. Dijaga jangan sampek sakit lagi.</p>			
<p>Kalo makna Tai Chi bagi kehidupan om apa?</p>	<p><b>Menyembuhkan aku dari sakit stroke yang dulu itu. Kalo aku ndak olahraga ini, aku juga ndak tau bisa sembuh kayak sekarang atau ndak.</b> Waktu sembuh dulu kan juga udah niat aku akan tetep terus melakukan Tai Chi, karena aku sudah merasakan manfaatnya, olahraga paling baik ya ini. Kadang orang pilih yang berpower power, liat Tai Chi ngentengke, tapi mereka ndak tau kalo Tai Chi ini lebih dari cuman olahraga. <b>Ya</b></p>		<p>Subjek merasa bahwa olahraga Tai Chi sudah membantunya sembuh dari sakit stroke, dan subjek berniat untuk terus melakukan olahraga Tai Chi. Menurut subjek, olahraga Tai Chi adalah olahraga yang paling baik.</p>	

	<p><b>contohnya tadi, mengajarkan yang baik baik ke kita. Bersyukur, mencintai hidup, belajar mengalah, modal rugi.</b></p>			
<p>Modal rugi gimana om maksudnya?</p>	<p>Jadi ya mengalah mengalah aja kalo melawan yang pake kekuatan power. Kan begitu prinsipnya Tai Chi, kalo lawan mengeluarkan kekuatan, kita ikuti aja alurnya, sampai pada titik tertentu dia lengah, kita balikkan serangan yang dikasih ke kita, jadi dia kayak terlontar tapi sebenarnya itu kekuatan dia sendiri, aku hanya membalikkan aja. Jadi harus mengalah dulu untuk menang, itu maksud e.</p>	<p><b>Olahraga Tai Chi</b></p>	<p>Subjek melakukan prinsip-prinsip yang sesuai dengan yang diajarkan dalam olahraga Tai Chi.</p>	<p>++++</p>
<p>Trus om, bicara mengenai kesehatan, saya pengen tahu mengenai pola makan om sendiri</p>	<p>Ya kalo makan aku harus jaga. Kan dulu waktu aku sakit gara-gara nya ada kolesterol tinggi,</p>	<p><b>Perilaku sehat</b> Menjaga pola makan dengan menu</p>		<p>++++</p>

seperti apa?	penyumbatan di mana-mana. Pasti karena makan ku dulu gak karu-karuan, atlet kan jadinya makan minum sembarangan. Aku juga punya sakit gula, dulu minumnya manis manis kalo habis latihan jadinya tinggi waktu di check. Kalo makan minum sekarang gak brani yang terlalu manis manis, teh kopi aku tawar kalo bikin, gak pake gula. Trus kalo makan ya ndak banyak-banyak, tpi tetep sehari tiga kali aku. Pagi sarapan bubur oat itu sama minum teh atau kopi, harus itu. Tapi ndak pake gula lhoh ya. Kalo makan soto aku paling mangkok kecil itu udah kenyang, kalo orang lain kan masih laper ato apa, aku ndak. Nyonyahku juga kalo maem dua	seimbang		
--------------	--	----------	--	--

	mangkok, aku satu tok.			
Kalo daging gorengan atau jeroan gitu om pantang gak?	Ndak, aku ndak makan jeroan, gorengan makan tapi dikit. Daging ya masih makan tapi ndak banyak, pokok e apa-apa jangan kebanyakan wis, nanti penyakit e numpuk d badan.	<b>Perilaku sehat</b> Menjaga pola makan dengan menu seimbang		++++
Sayur sayur an gitu om sering makan?	Wah suka banget aku kalo sayur, sayur apa aja aku ndak nolak, kalo makan pecel tuh aku ya makan semua sayur e, lalapan juga makan. Jamu yang pahit-pahit aku ya ndak takut, tak minum.	<b>Perilaku sehat</b> Menjaga pola makan dengan menu seimbang		++++
Jadi sering minum jamu ya om? Bikin sendiri?	Oh ya ndak, kan beli ada ta, kalo rada siang ada mbak-mbak jual jamu gitu, aku bilang e ya biar sehat buat lansia gak gampang sakit. Ya pahit ya tetep tak minum. Aku doyan kalo jamu, sayur juga. Kayak buah gitu		Subjek sering mekonsumsi jamu tradisional, dengan tujuan menjaga kesehatan.  Subjek juga melakukan terapi urine,	

	<p>kan juga aku seneng, pepaya bikin lancar. Kalo lama ndak makan buah trus jadi susah ke belakang e. Nah aku juga konsumsi kencing sendiri, jadi kalo pagi kencingnya aku minum, kata orang supaya menjaga kesehatan, Terapi urine namane, ya ndakpapa iq sampek sekarang aku sehat-sehat aja. Udah bertaun taun aku terapi itu.</p>		<p>yang dipercaya oleh subjek dapat menjaga kesehatan tubuh.</p>	
<p>Kalo kegiatan olahraga om brapa kali dalam sehari atau brapa kali seminggu?</p>	<p>Lhoh aku tiap hari nglatih Tai Chi nya, jadwalnya memang tak bikin setiap hari ada. Jadi pagi nglatih kadang sore nglatih lagi, sehari paling banyak dua kali, tapi tiap hari pasti latihan.</p>	<p><b>Olahraga Tai Chi</b></p>	<p>Subjek melakukan olahraga Tai Chi setiap hari.</p>	<p>++++</p>
<p>Kalo olahraga Tai Chi nya sendiri, kayak gimana om? Kan ada jurus-jurusnya itu, om waktu nglatih gitu</p>	<p>Oh kalok Tai Chi ya tergantung aku latihannya mbek sapa. Kalo yang udah hapal kayak papa e Michael itu ya</p>	<p><b>Olahraga Tai Chi</b></p>	<p>Olahraga Tai Chi yang dilakukan oleh subjek berdasarkan pada murid</p>	<p>+++</p>

<p>pake jurus apa, trus brapa lama?</p>	<p>kadang jurus 24, sering e 37. Mbalik barang dia bisa, jadi dulu dia isa trus minta diajari mbalik gitu lho, dari kanan ke kiri. Kalo pas lomba apa latian bareng gitu ya aku pakek jurus 108. Macem-macem pokok e, tapi intine ya sama.</p>		<p>yang dilatih, disesuaikan dengan kemampuan. Dari berbagai jurus yang dikuasai, subjek mengatakan bahwa berbagai macam jurus tersebut memiliki prinsip dasar yang sama.</p>	
<p>Muridnya om ada berapa sih?</p>	<p>Kalo sekarang ya sekitar 10 orang, tapi ya gitu kadang ada yang belum lama trus brenti latihan, ndak latihan lagi. Yang baru biasane semangat, lagi niat-niat e.</p>			
<p>Kalo jam istirahat om, sehari biasa tidur brapa jam?</p>	<p>Wah kalo tidur aku gak tentu, kalo pas malem nonton tv, apa ngobrol ama nyonyah, ya malem tidur e jam sepuluh, jam sebelas. Tapi kalo pagi aku pasti bangun, jadi</p>	<p><b>Perilaku sehat</b> Pola istirahat yang teratur</p>	<p>Subjek biasa tidur pukul sepuluh atau sebelas malam dan bangun pukul empat pagi.</p>	<p>++++</p>

	<p>allahhuakbar allahhuakbar itu aku udah bangun, jam brapa itu jam empat jam lima an. Mandi trus siap-siap, sarapan trus berangkat latihan.</p>			
<p>Kalo siang gini, om tidur siang nggak?</p>	<p>Ya nak pas ndak ngapa-ngapain, ngrasa ngantuk ya tidur. Kalo pas beres- beres rumah ato bersih-bersih taneman ya ndak bobok. Jadi ndak pasti gitu. Tapi ya sering juga sih tidur siang.</p>			
<p>Tapi om ngrasa istirahat om dalam satu hari itu cukup atau tidak?</p>	<p>Cukup, cukup banget no, kan aku ndak pernah ngerjakne yang berat-berat, jadi istirahat ya nggak perlu banyak-banyak. Pokok e udah tidur, pagi bangun seger, jadi ya dah cukup.</p>		<p>Subjek merasa cukup dengan porsi istirahat nya dalam sehari.</p>	
<p>Berikutnya om, aku mau tanya, orang hidup kan pasti punya masalah atau mengalami stress</p>	<p>Aku paling mengandalkan Tuhan, jadi aku ngomong, doa itu penting. Kalo malem</p>	<p><b>Perilaku</b> <b>sehat</b> Manajemen stress yang baik</p>	<p>Subjek mengandalkan Tuhan dalam menghadapi permasalahan</p>	<p>+++</p>



<p>gitu, di saat seperti itu, bagaimana om menghadapinya?</p>	<p>mikirin permasalahan hidup, jadi susah tidur ya doa saja sama Tuhan. Kalo sudah mengandalkan Tuhan, pasrah, sudah pasti jadi tenang.</p>		<p>di hidup.</p>	
<p>Kalo di Tai Chi sendiri ada gak om ajaran tentang hal itu?</p>	<p>Iya ada, di Tai Chi kan kita diajarkan buat tenang, ndak boleh menggunakan power, cukup ngikuti arus tetapi juga memahami alur. Jadi kalo ada masalah ya jangan terlalu dipikirkan sampe stress, cukup dipahami aja, dihadapi dengan tenang, ndak pake emosi yang meledak ledak. Jadi kalo orang lain dapet benturan gitu langsung marah, kita yang paham ilmu Tai Chi pasti lebih sabar. Jadi kayak diredam emosine. Soalnya kalo aku udah emosi meluap luap, nanti bisa kenak stroke lagi, bisa lebih</p>	<p><b>Perilaku sehat</b> Manajemen stress yang baik</p> <p><b>Faktor perilaku sehat</b> Perceived symptoms</p> <p><b>Faktor perilaku sehat</b> Faktor kognitif</p>	<p>Subjek menerapkan ajaran filsafat Tai Chi untuk mengendalikan diri dalam menghadapi permasalahan hidup.</p> <p>Subjek menyadari bahwa sakit yang pernah diderita menjadi acuan bagi subjek agar lebih memperhatikan dan menjaga kondisi kesehatan, termasuk dalam menjaga emosi.</p>	<p>++++</p> <p>++++</p> <p>+++</p>

	<p>parah. Nggak boleh lho kumat lagi, yang kedua mesti parah. Ya kalo mati, kalo lumpuh lagi kan malah susah.</p>			
Om kalo ke mana-mana masih naik kendaraan sendiri ya?	<p>Iya to, kalo nggak ya siapa yang anter kan anak-anak juga sibuk kerja, cucuku ya kuliah. Jadi kalo ke mana-mana ya sendiri naik motor.</p>			
Om kalo naik kendaraan bermotor cenderung pelan atau kencang?	<p>Ya aku kalo jalanan sepi bisa jalan 50 atau 60 gitu, tapi ya ndak mau ngebut-ngebut buat apa. Kan naek kendaraan biar nganter sampe ke tempat e, kalo ada apa-apa di jalan kan rugi. Tapi kalo jalan kosong sepi kan ndak mungkin aku jalan cuman 20, jadi ya pokok e ngati ati.</p>	<p><b>Perilaku sehat</b> Menaati peraturan lalu lintas dan berhati-hati saat berkendara.</p>		+++
Pernah ketilang polisi ndak om?	<p>Dulu ya pernah pas masih enom, tapi sekarang aku ndak pernah lupa mbawak surat-surat. STNK, SIM kompliit smua,</p>			

	lha mau apa, dicegat ya ndakpapa, kan lengkap. Nglanggar lampu ya ndak pernah.			
Om pernah nggak mengkonsumsi entah rokok, minuman keras, atau obat-obatan terlarang gitu?	Oh ya anak muda dulu, temennya mabuk ya ikut mabuk. Aku ya pernah ngerokok dulu. Wong ya atlet temennya banyak, temennya apa kita ikut apa juga. Jadi ya dulu memang dah ndak mikir bisa sakit atau ndak, pokok e enak tok. Nah setelah sakit itu baru aku ndak pernah lagi ngrok, apalagi mabuk. Tapi nek narkoba gitu-gitu aku ndak pernah. Kan ya barang mahal juga dulu, gak sembarangan orang isa beli.	<b>Perilaku sehat</b> Tidak mengkonsumsi obat-obatan terlarang, tidak merokok, tidak minum-minuman keras.		+++
Setelah berhenti merokok dan mabuk sekarang rasanya bagaimana om?	Ya ternyata enak, lebih sehat kan nggak dimasukin racun-racun itu lagi. Napas ya lebih plong kalo			

	udah nggak ngrok.			
Kalo dilihat secara garis besar, om kan sudah melakukan hal yang dianggap bisa menjaga kesehatan om, nilai apa yang dianut om, sehingga bisa muncul perilaku perilaku sehat tadi?	Kalo di Tai Chi ada itu, kita musti mencintai kehidupan, ya brati menjaga biar jangan sampek sakit, biar sehat terus. Kalo aku makan awur-awur an, makan sembarangan ya mesti jatuh sakit, ndak isa ngapa-ngapain lagi. Rugi sendiri, jadi ya pokok e mau sehat terus, jangan sampe nyusahin keluarga. Tuhan masih baik ngasih aku sembuh lagi, mosok ya ndak dijaga kesehatane.	<b>Faktor perilaku sehat</b> Faktor kognitif	Subjek mendapat pembelajaran dari Ti Chi yaitu mengenai mencintai kehidupan dengan menjaga kesehatan.	+++
Terus kalau dukungan dari sosial dan keluarga sendiri terhadap perilaku sehat om gimana?	Oh ya sangat mendukung pasti, keluarga pasti kan ada terus waktu dulu sakit sampai sembuh. Nyonyah saya juga yang ngatur makanan apa wae yang boleh dimakan dan ndak boleh tak makan. Dulu kan yang ngajak latihan Tai Chi,	<b>Faktor perilaku sehat</b> Pengaruh sosial	Subjek merasakan bahwa orang-orang di sekitarnya berpengaruh positif terhadap kondisi kesehatan subjek sekarang	++++

	katanya supaya sembuh juga temen, si Widya. Maka nya aku bersyukur banget orang-orang di sekitarku baik banget.			
Tapi ada nggak sih om orang disekitar om yang mungkin bikin om jadi keluar jalur istilahnya, kayak lupa buat jaga kesehatan? Misalnya ada temen-temen yang masih merokok atau masih ngajak makan minum sembarangan gitu.	Oh sudah nggak ada, lha iya ta mereka tahu kok aku dulu pernah stroke, kan ndak mungkin trus ngajak ngrokok gitu. Ya aku sendiri juga kalo ada yang ngrokok pasti nyingkir, nyium asepe aja kan udah gak sehat.	<b>Faktor perilaku sehat</b> Pengaruh sosial	Lingkungan sosial di sekitar subjek sudah memahami riwayat fisik subjek, sehingga menjadi pendukung bagi subjek untuk melakukan perilaku sehat.	+++
Kalo pas sinchia (imlek) gitu om, om juga ndak makan masakan babi babi?	Tetep makan no, tapi ya dibatesi. Ndak banyak-banyak, itu kan kolesterol juga. Aku kalo makan nggak pantang tapi ya ndak kebanyakan pokok e.			
Tujuan utama om berperilaku sehat ini apa?	Lhoh ya itu ta, menjaga kesehatan, aku kan ndak mau kayak dulu lagi. Sakit stroke tuh ndak enak lho, mau apa-apa	<b>Faktor perilaku sehat</b> Perceived symptoms	Subjek melakukan perilaku sehat juga dikarenakan permasalahan	+++

	<p>susah, ngomong ndak bisa, kerja ndak isa. Dah gitu kalo kita sehat kan aku ndak nyusahin keluarga, isa kerja. Nglatih gini kan aku dapet bayaran, meskio anak udah mentas semua tapi kan ya seneng kalo masih isa menghasilkan. Masih isa dapet uang buat jajan soto, atau buat njajakne cucu.</p>		<p>kesehatan di masa lalu</p>	
<p>Jadi, pertanyaan terakhir om, yang paling mendorong atau melatar belakangi om buat punya perilaku dan kebiasaan sehat tadi apa?</p>	<p>Pokoknya semenjak sakit, udah nggak mau lagi kena sakit itu. Jadi aku punya tekad, mau jadi lebih sehat. Sekarang ya salah satunya terus latihan Tai Chi.</p>	<p><b>Faktor perilaku sehat</b> Perceived symptoms</p>	<p>Subjek tidak ingin lagi terkena stroke, sehingga memunculkan perilaku sehat pada diri subjek</p>	<p>++++</p>
<p>Ya udah gitu aja om interviewya, udah habis pertanyaannya. Terimakasih ya om udah meluangkan waktu buat di interview.</p>	<p>Oh iya, sama-sama. Ndakpapa, kalo nanti ada yang mau ditanyain lagi boleh.</p>			

### VERBATIM TRIANGULASI SUBJEK I

Pertanyaan	Jawaban	Tema	Keterangan	Intensitas
Usia tante berapa?	Saya 62 tahun.			
Mau tanya tentang om Willy, hobinya om Willy tuh apa ya tante?	Olahraga. Dek en dai muda dulu atlet silat. Hobi ne ya olahraga itu.			
Sekarang olahraga yang rutin om Willy lakukan apa tante?	Ya jadi guru Tai Chi itu ta. Setiap hari keliling ke tempat murid-murid e. Disurh brenti ya ndak isa, kan pikirku ya dah tua mbo ndak usah ngajar ngajar gitu, malah nanti kekeselen. Ngajar o ya ndak usah tiap hari. Tapi ya dah senengan, ya udah ndakpapa.	<b>Perilaku sehat</b> Subjek rutin melakukan olahraga.	Subjek setiap hari mengajar olahraga Tai Chi.	+++
Iya sih ya tante, udah hobinya gitu. Trus kalo hubungannya om Willy sama orang di sekitar, kayak tetangga trus keluarga gitu gimana tante? Akrab kah atau biasa saja?	Oh ya akrab, di suka kalo suruh ngobrol ma tetangga, kenal semua. Orang e ramah sih dia tu.			
Tentang sakit sroke	Itu dulu taun 90 an,			

<p>yang pernah diderita om Willy itu gimana critanya tante?</p>	<p>kamu ja beum lair mungkin. Ya gitu sakit, tau tau semapot, dah di gotong ma tetangga-tetangga ke rumah sakit. Trus koma dulu berapa lama itu dulu, dua minggu. Ya trus sadar itu udah lumpuh separo, ndak isa jalan itu, ya pake kursi roda. Tapi ya mukjizat ini sekarang isa kayak gini, isa sembuh isa ngapa-ngapa lagi.</p>			
<p>Trus perasan tante dulu pas tau kalo om Willy kena stroke gitu gimana?</p>	<p>Wah ya bingung ta kan anak-anak masih kecil smua, yang kerja ya sapa yang mbiayai ya sapa. Bingung banget pas itu. Tapi puji Tuhan ditolong sama Widya, di bantu semua. Baik banget orang e, jadi kita diringankan bebannya. Hutang budi banget, yang</p>			



	<p>bales biar Tuhan.</p> <p>Ya iya no, kita ndak bisa bales kebaikannya, jadi biar Tuhan yang membalas.</p>			
<p>Trus pengobatannya yang dijalanin om Willy waktu itu apa aja?</p>	<p>Ya macem-macem, udah dicobak semua, ya terapi di rumah sakit, yak e shinse, ya akupunktur, ya minum ini itu. Tapi sembuh e setelah Tai Chi itu.</p>		<p>Mengalami kesembuhan setelah berolahraga Tai Chi.</p>	<p>+++</p>
<p>Jadi dulu awal e Tai Chi gimana tante?</p>	<p>Ya diajaki Widya itu, dia ngomong ke tante buat si Willy ikut. Aku ya manut aja, kan ya pengen nya isa sembuh, jado om Willy tak suruh ikut. Awal e mungkin males ya apa gitu, tapi ak ma anak-anak tetep nyuruh brngkat latihan. Ya akhir e latihan terus sampe sembuh gini.</p>			
<p>Kalo dari om Willy itu sendiri, keinginan buat sembuh pada waktu</p>	<p>Awalnya ya dia pasti drop kan karna sakit lumpuh gitu, tapi setelah</p>			

itu besar atau nggak tante?	didorong didukung ya jadi semangat. Setelah sembuh itu dia jadi makin semangat hidupnya tinggal sekali.			
Saat ini, pola makan yang diterapkan om Willy seperti apa? Apakah melakukan pantangan, atau larangan dalam hal makan?	Ya pasti no, palagi yang udah ernah sakit gitu, pokoknya kalo udah lansia gini harus dijaga makanannya. Dia tuh udah nggak pernah minum yang manis-manis, gula ne tinggi soalnya dulu. Penah sampe 600. Kalo minum teh ato kopi aja tawar. Trus ya maeman berlemak, minyak-minyak, kolesterol gitu kudu dihindari.	<b>Perilaku sehat</b> Memiliki pola makan yang sehat.	Subjek menghindari konsumsi makanan yang manis, berlemak, dan mengandung kolesterol.	++++
Trus katanya om Willy terapi urin ya tante?	Iya itu, katane bia sehat. Mbuh itu , kalo aku gilo.			
Kalo jamu gitu om Willy juga sering minum?	Iya sering, ada yang jualan biasanya lewat di depan rumah.			
Kalo jam tidur nya om Willy seperti	Ya teratur, kalo pagi selalu jam	<b>Perilaku sehat</b>	Subjek selalu bangun pagi	+++

apa? Teratur atau tidak tante?	empat jam lima, trus berangkat tidur e ya duluan gitu., jam sepuluh, sebelasan.	Memiliki pola istirahat yang teratur.	pukul empat dan berangkat tidur sekitar pukul sepuluh atau sebelas malam.	
Kalo pas menghadapi masalah begitu, gimana om Willy?	Dia sabar oq kalo menghadapi masalah, lagian ya ndak pernah ada masalah serius. Dia ya ndak pernah stres gitu.	<b>Perilaku sehat</b> Manajemen stres yang baik		+++
Kalo pas ngendarai motor, om Willy kayak gimana tante? Ngebut apa pelan-pelan?	Oh ndak kalo ngebut, ya pelan-pelan, kan udah tua juga ndak brani kenceng-kenceng.	<b>Perilaku sehat</b> Menaati peraturan lalu lintas.		++++
Slalu pake perlengkapan helm jaket gitu?	Iya selalu, ndak pernah lupa kalo jaket ma helm itu.			
Kalo rokok, minuman keras gitu om Willy sekarang udah gak pernah ya tante?	Ndak lah, mau cari penyakit pa. Itu dulu nak pas muda. Kalo sekarang udah sadar kesehatan.	<b>Perilaku sehat</b> Tidak merokok, tidak minum minuman keras dan obat-obatan terlarang.		+++
Oke tante, sudah gitu aja wawancaranya.	Iya			

### VERBATIM SUBJEK II

Pertanyaan	Jawaban	Tema	Keterangan	Intensitas
Sebelumnya saya mau menanyai biodata om, berapa tahun kelahiran dan tempat kelahiran di mana om?	Om kelahiran lima tujuh, jadi sekarang umur lima puluh sembilan tahun. Lahir di Semarang.			
Kalo pendidikan terakhir yang om tempuh?	Saya lulusan sarjana ekonomi.			
Pekerjaannya om?	Dulu ya ikut orang, jadi karyawan pabrik. Pekerjaan kantoran gitu lah. Kalau sekarang ya wiraswasta aja.			
Kalau hobi nya apa om?	Macem-macem sih, dari dulu suka olahraga kayak tennis, golf, bersepeda om suka. Nyanyi juga, tapi ya palingan di lingkungan atau gereja gitu.	<b>Perilaku sehat</b> Melakukan olahraga	Subjek memiliki kegemaran melakukan berbagai macam olahraga.	+++
Kalau mengenai relasi sosial om, apakah om senang berkumpul dan mejalin pertemanan dengan orang-orang	Oh ya jelas, om sangat senang kumpul ama temen-temen, ikut acara atau kegiatan kayak jalan santai, trus acara-			

di sekitar?	acara di gereja kayak retreat gitu.			
Kalau riwayat kesehatan om sendiri bagaimana?	Saya selama ini sehat-sehat saja, kalo sakit ringan pernah, missal ya masuk angin, pilek, apa batuk. Tapi ya sebentar sembuh, gak pernah sakit yang gimana-gimana. Jangan sampek lah jatuh sakit.		Sejauh ini subjek dalm kondisi yang sehat.	
Kalau pas sakit gitu, biasanya om bagaimana ngobatinnya?	Kalo gak yang parah, biasanya ya didiamkan saja lama-lama sembuh, kayak masuk angin, pusing gitu. Kalo batuk ya paling beli obat di apotek, tapi kalau lama gak sembuh-sembuh ya ke dokter.		Subjek berobat ke dokter apabila sakit yang diderita tidak kunjung sembuh, tetapi subjek cenderung lebih suka menunggu hingga sakit tersebut sembuh dengan sendirinya.	
Kalo boleh tau mengenai kondisi kesehatan om sekarang bagaimana?	Ya kan sudah hampir 60 tahun, pasti ada lah kadang kolesterol agak tinggi, atau asam urat. Tapi ya dijaga sendiri lah, kan	<b>Faktor perilaku sehat</b> Usia Faktor kognitif	Subjek menyadari di usia yang hampir 60 tahun, subjek harus	++++

	<p>kita tau batasan nya. Kalo beberapa hari makan daging atau yang berlemak, ya setelah itu puasa dulu jangan makan yang kayak gitu. Tapi kesehatan om ya baik-baik aja sejauh ini.</p>	<p><b>Perilaku sehat</b> Memiliki batasan tertentu dalam mengkonsumsi makanan.</p>	<p>membatasi diri dalam hal konsumsi makanan, karena subjek sudah memikirkan resiko yang mungkin dia dapatkan apabila tidak membatasi diri dalam mengkonsumsi makanan tertentu.</p>	
<p>Perasaan om mengenai kondisi om sekarang bagaimana?</p>	<p>Perasaan? Ya bersyukur aja sih, sampe sekarang masih dikasih kesehatan. Om merasa masih normal semua fisiknya, dan jangan sampe juga kena penyakit.</p>		<p>Subjek mensyukuri kondisi kesehatan yang dimiliki.</p>	
<p>Tadi kan om bilang kalau olahraga jadi salah satu hobi om, nah itu sejak kapan om suka olahraga?</p>	<p>Sejak kapan ya, saya sejak sekolah aja udah suka olahraga. Sejak SMA kayaknya, dulu suka sepedaan sampe berkilo kilo, kalo gak ya jalan kaki. Tennis</p>	<p><b>Perilaku sehat</b> Melakukan latihan dan olahraga</p>	<p>Subjek mengaku bahwa kegemarannya dalam berolahraga sudah dimulai sejak duduk di</p>	<p>+++</p>

	ya seneng.		bangku SMA.	
Kenapa kok suka olahraga om?	Ya rasane badan tuh seger malah kalo abis olahraga. Ada sing bilang kalo capek ato sakit semua badan e, tapi kalo kita olahraganya bener, jadine malah bikin badan seger. Dulu kumpulan , temen-temen ya pada seneng sepedaan, jadi ya enak banyak temene.	<b>Faktor perilaku sehat</b> Pengaruh sosial.	Subjek memiliki kesenangan tersendiri ketika melakukan olahraga bersama dengan teman-teman.  Subjek juga merasa bahwa olahraga memberikan manfaat bagi kondisi fisiknya.	++++
Trus kalo Tai Chi sendiri itu awal mulanya om bisa mengenal tuh bagaimana?	Dulu ya bareng om Willy itu, tahun Sembilan tiga. Jadi saya kenal sama namanya Pak Tony itu, trus dia ngenalkan saya sama Om Willy. Nah dari situ om latihan, sampe sekarang.			
Jadi awal mulanya diajakin temen om itu ya?	Iya diajakin latihan, kan dia manggil guru dari luar negeri waktu itu. Jadi beberapa			

	orang temen dekatnya gitu diajak ke rumahnya buat latihan Tai Chi, dari situ saya mengenal Tai Chi.			
Lalu apa alasan mendasar kenapa om mau melakukan olahraga Tai Chi?	Karena penasaran aja awalnya, dulu om baca beberapa literatur tentang Tai Chi, tentang manfaat Tai Chi yang bermacam-macam itu. Trus juga pasti kan kita pengen sehat, jadi ya gak ada salahnya ikut olahraga Tai Chi ini. Tapi yang pasti keinginan buat sehat itu yang utama.	<b>Latar belakang melakukan olahraga Tai Chi</b>	Subjek merasa penasaran dengan manfaat dari olahraga Tai Chi yang selama ini subjek baca dari beberapa buku. Subjek menekankan bahwa keinginan untuk selalu sehat menjadi alasan utama subjek melakukan olahraga Tai Chi.	+++
Kalo tujuan om dalam melakukan olahraga Tai Chi ini apa?	Ya sama, manusia mana yang ndak pengen sehat kan. Pasti semua orang inginnya punya tubuh yang sehat, usia yang panjang. Jadi ya itu yang bikin om	<b>Faktor perilaku sehat</b> Faktor kognitif Personal goals	Subjek berkeinginan untuk memiliki tubuh yang sehat, serta usia yang panjang. Subjek juga berpikir bila	++++



	semangat kalo mau latihan Tai Chi, soalnya om tahu dari olahraga ini om dapat banyak manfaat. Selain itu kan kalo kita sehat, kita jadi bisa aktifitas macem-macem, gak ngrepotin siapa-siapa. Itu sih yang penting, saya kan nggak pengen kalo nanti jatuh sakit lalu apa-apa musti diladeni jadi menyusahkan keluarga, anak, istri.		subjek jatuh sakit maka akan merepotkan istri dan anak-anak.	
Trus kalo makna olahraga Tai Chi sendiri buat om itu apa?	Makna nya ya olahraga yang paling baik menurut om, dari sekian banyak jenis olahraga. Tai Chi kan termasuk meditasi, jadi juga bisa mengolah kebatinan. Jadi kita sebagai orang bisa lebih tenang, tidak mudah stress. Jadi ndak cuman fisik saja yang disehatkan, tapi juga psikis nya.		Subjek merasa bahwa Tai Chi merupakan olahraga yang paling baik. Tidak hanya melatih fisik, tetapi juga psikis, karena Tai Chi merupakan meditasi dalam gerak.	
Setelah selama ini	Hidup rasanya jadi	<b>Perilaku</b>	Pengendalian	++++

<p>mempelajari olahraga Tai Chi, apa manfaat atau efek yang paling om rasakan?</p>	<p>lebih teratur, jadi nggak sembarangan. Kalo mau melakukan apapun ya harus dipikirkan baik-baik. Trus yang pasti juga jadi lebih kuat dalam artian nggak mudah sakit. Lalu lagi, kita jadi orang yang nggak gampang stress, tidak meluap luap emosinya, jadi lebih tenang lah dalam menghadapi apapun.</p>	<p><b>sehat</b> Manajemen dan pengendalian stres</p>	<p>dan manajemen stres dilakukan subjek ketika menghadapi suatu permasalahan, hal ini merupakan salah satu bentuk perilaku sehat.</p>	
<p>Kalo yang berkaitan dengan kesehatan om, perilaku?</p>	<p><b>Ya kalo kita bisa berfikiran jernih, pasti bertindak apapun juga gak akan sembarangan. Mencintai tubuh lah, cara nya ya macem-macem. Jaga makanan, ndak ngrokok ndak mabuk, ndak ngobat. Wis kayak gitu ndak mungkin, orang di Tai Chi diajarkan semua.</b></p>	<p><b>Faktor perilaku sehat</b> Faktor kognitif <b>Perilaku sehat</b> Menjaga pola makan yang sehat Tidak mengkonsumsi rokok, obat-obatan terlarang dan minuman</p>	<p>Subjek merasakan manfaat dari Tai Chi, yaitu pemikiran menjadi lebih jernih dan memunculkan perilaku-perilaku sehat.</p>	<p>++++</p>

		keras.		
Nah kalo berkaitan dengan perilaku sehat om, aku mau nanya pola makan yang om terapkan itu seperti apa?	Kalo om makan normal seperti biasa, sehari tiga kali. Tapi menu nya juga musti lengkap, dengan sayur, dan om lebih suka ikan dibandingkan daging, tapi bukan berarti ndak makan daging sama skali, cuman tidak sering. Buah juga harus makan setiap hari buat memenuhi kebutuhan serat. Sayur pun juga nggak boleh terlalu banyak, kadang bikin perut jadi bergas kalo terlalu banyak sayur. Buah pun harus dipilih yang menyehatkan, jangan makan buah lalu kemudian buahnya duren, klengkeng, atau buah yang terlalu manis. Saya suka nya jeruk, jambu.	<b>Perilaku sehat</b> Menjaga pola makan dan kebutuhan gizi.	Subjek mengaku bahwa dia memperhatikan makanan yang subjek konsumsi. Kebutuhan daging, sayur dan buah	+++
Kalo untuk minuman yang om konsumsi?	Oh iya, kalo saya banyakin minum air	<b>Perilaku sehat</b>	Subjek menkonsumsi	+++

	putih. Tapi sekarang saya suka minum infused water itu, kamu tau?	Memenuhi kebutuhan nutrisi tubuh.	infused water sebagai upaya meningkatkan kesehatan.	
Iya tau om, kalo om resep bikin infused water nya gimana?	Kalo saya biasanya pake lemon, timun, ama kiwi. Jadi ya biasa dipotong potong trus di masukin ke botol itu, diseduh pake air anget. Ditungkup trus didiemne satu atau dua jam gitu. Nggak usah ditambahin apa-apa lagi, biasanya om bikin itu dua botol buat sehari.			
Kalau minum soft drink gitu masih sering gak om?	Wah kalo coca cola sprite itu udah lama nggak pernah minum, udah bertaun taun itu. Kamu tau nggak kalo itu dalam sebotol coca cola gula nya hampir lima puluh persen. Kan ngeri ya kalo dikonsumsi, jadi om udah nggak pernah minum. Kalo bikin kopi aja gula nya sedikit kok. Udah berumur gini makan	<b>Perilaku sehat</b> Menghindari konsumsi makanan yang tidak diperlukan dan merugikan kesehatan tubuh.	Subjek menghindari makanan dan minuman yang dapat menurunkan kondisi kesehatan. Subjek berhati-hati dalam mengonsumsi makanan agar terhindar dari penyakit.	+++

	<p>minum musti bener-bener dijaga.</p> <p>Kepunjulen sithik wae, dah rawan.</p>			
<p>Kalo olahraga nya sendiri, om punya jadwal gak berapa kali dalam sehari atau seminggu?</p>	<p>Kalo jadwal latihan Tai Chi dua kali seminggu, Selasa ama Jumat. Biasane latihan gitu ya 20 sampe 30 menit.</p> <p>Tapi kadang om ikut kegiatan jalan santai, tp ya gak pasti. Bulan lalu barusan ikut, bulan depan ada lagi.</p> <p>Tapi kalo yang rutin ya kalo pas pagi bangun tidur itu, saya pasti senam sendiri sekitar 15 menit. Buat melemaskan otot-otot, juga biar napas nya teratur, trus juga jadi lebih seger. Om punya sepeda banyak itu, tapi sekarang udah jarang. Dulu sering sepedaan bareng ma temen-temen, naek tanjakan.</p> <p>Sekarang ya mungkin udah gak sekuat dulu, jadi olahraga nya</p>	<p><b>Perilaku Sehat</b></p> <p>Melakukan olahraga dan latihan fisik</p>	<p>Subjek melakukan latihan fisik secara rutin. Setiap pagi subjek melakukan olahraga senam, olahraga Tai chi dilakukan dua kali dalam seminggu.</p> <p>Subjek juga sering mengikuti kegiatan olahraga, seperti jalan santai dan bersepeda.</p>	<p>++++</p>

	<p>jangan yang berat-berat. Soale kadang peh olahraga, trus ndak liat umur, ndak liat kemampuan, kabotan lha malah ambruk. Jadi kudu disesuaikan sama umur.</p>			
<p>Kalo olahraga Tai Chi nya sendiri yang dilakukan om itu yang seperti apa?</p>	<p>Kalo om biasanya pakai jurus 37 sama 24, tapi bisa om balik. Jadi kalo orang biasa jurus 37 dari kanan ke kiri, om bisa mbalik dari kiri ke kanan. Sebenarnya semua jurus itu intinya sama, prinsipnya sama, tingga bagaimana divariasikan supaya tidak bosan. Kadang om juga latihan Tai Chi pake kipas, pake pedang. Kipas ama pedang ini juga melatih aja gimana kelenturan dan konsentrasi kita. Tapi inti dari jurus jurus itu sama saja, cuman diputer-puterke tok.</p>	<p><b>Olahraga Tai Chi</b></p>	<p>Subjek melakukan olahraga Tai Chi dua kali dalam seminggu bersama dengan guru Tai Chi. Selama latihan, subjek melakukan dua jurus Tai Chi yaitu jurus 37 dan jurus 24. Kedua jurus itu juga dilakukan dengan arah yang berlawanan dan terkadang juga divariasasi dengan menggunakan</p>	<p>++++</p>

			pedang dan kipas.	
Waktu latihan Tai Chi gitu om biasanya latihan berapa jurus?	Biasanya ya dua jurus itu, 24 ama 37. Bolak-balik dari kanan ke kiri dari kiri ke kanan. Pake jurus apapun gak masalah, yang penting dilakukan bener-bener.			
Sekarang mengenai pola tidur, sehari om biasanya tidur berapa jam?	Wah kalo jamnya ndak pasti ya, soalnya saya tidur juga gak tentu, kadang kalo asik nonton tv ya malem sampe jam dua belas, tapi kadang jam sepuluh juga udah tidur. Tapi kalo pagi saya jam lima sudah bangun. Gak bisa bangun siang.		Subjek memiliki pola tidur yang tidak tentu, hanya saja jam bangun subjek rutin yaitu pukul lima pagi.	
Menurut om, waktu istirahat om dalam sehari sudah cukup kah?	Menurut saya sudah cukup, kalo udah umur gitu memang tidur gak bisa lama-lama. Sehari lima enam jam sudah bagus.		Subjek mengaku bahwa jam istirahatnya sudah cukup sekitar lima hingga enam jam sehari.	
Nah om, pernah gak	Oh ya pasti pernah,		Subjek pernah	

<p>sih mengalami stress, maksudnya lagi banyak masalah sampe kepikiran?</p>	<p>kita selama hidup, masih ada keterikatan dengan duniawi pastilah punya masalah. Kadang stress atau apa gitu, tapi yang paling penting kan bagaimana menyikapinya.</p>		<p>mengalami permasalahan yang menjadi stressor.</p>	
<p>Kalo om sendiri, bagaimana menyikapinya kalo lagi stress atau lagi ada masalah gitu?</p>	<p>Ya kalo saya nggak pernah merasa yang sampe stress, atau depresi gitu. Emosi ya wajar, tapi kan jangan sampe merugikan diri sendiri apalagi orang lain. Jangan sampe karena ada masalah trus sampe keluarga kena imbasnya. Dihadapi pelan-pelannya juga pasti nanti ada penyelesaiannya.</p>	<p><b>Perilaku sehat</b> Manajemen stress yang baik.</p>	<p>Subjek mengaku tidak pernah merasa depresi dengan permasalahan yang dihadapi. Subjek menghadapi dengan tenang dan percaya bahwa ada penyelesaian bagi setiap masalah yang dihadapi.</p>	<p>++++</p>
<p>Jadi selama ini om sudah merasa bisa memanajemen stress dengan cukup baik ya?</p>	<p>Iya bisa dibilang begitu, sebisa mungkin permasalahan dan pikiran-pikiran kita tidak mengganggu aktifitas dan hidup kita. Karna pada</p>	<p><b>Perilaku sehat</b> Manajemen stress yang baik.</p>	<p>Subjek tidak mau aktifitas dan kehidupannya terganggu oleh permasalahan-permasalahan yang</p>	<p>++++</p>



	dasarnya semua orang juga punya problem masing-masing, jadi ndak usah stress.		dipikirkan, sehingga subjek berusaha mengontrol diri dan mengendalikan stres.	
Mengenai lalu lintas, kalo dalam hal berkendara dan berlalu lintas om adalah yang termasuk mengutamakan keselamatan atau kecepatan?	Hahaha... Dulu kalo pas masih muda ya kebut-kebut an itu wajar, tapi semenjak berkeluarga begitu kan ya pasti sudah berbeda. Kita kudu kasih contoh ke anak-anak, jangan sampai terjadi hal-hal yang tidak diinginkan di jalan. Kalo sekarang kan saya jarang berkendara sendiri, lebih sering pakai sopir. Tapi sopir pun ya pasti milih yang hati-hati kalo nyetir. Buat apa juga kenceng-kenceng di jalan, yang penting kan selamat.	<b>Perilaku sehat</b> Menaati peraturan lalu lintas.	Subjek mengaku semasa muda pernah kebut-kebutan di jalan, namun semenjak berkeluarga subjek lebih memilih untuk menjadi contoh yang baik dalam berkendara. Subjek juga mempekerjakan sopir yang dianggapnya berhati-hati dalam berkendara.	++++
Kalo zat adiktif seperti rokok, atau mungkin minuman	Sekarang ya nggak pernah, orang kita diajarin mencintai	<b>Perilaku sehat</b> Tidak	Subjek tidak merokok, tidak meminum	++++

<p>keras begitu, om mengkonsumsi gak?</p>	<p>tubuh. Itu kan semacam memasukkan racun ke tubuh sendiri. Ya dulu waktu masih muda, ikut-ikutan temen nyoba ngerokok pernah. Tapi kemudian tidak menjadi kecanduan. Sekarang kalo masih ngrokok, apalagi minum minuman keras kan ya percuma, sudah olahraga, jaga makan ini itu.</p>	<p>merokok, tidak minum-minuman keras, dan tidak mengkonsumsi narkoba</p>	<p>minuman keras, dan tidak mengkonsumsi obat-obatan terlarang sebagai bentuk subjek mencintai tubuh dan kehidupan.</p>	
<p>Sekarang aku mau banyak om, nilai apa yang om punya sehingga om bisa berperilaku sehat?</p>	<p>Nilai apa ya, kalo menurut om kehidupan itu sudah sangat bernilai, jadi tinggal bagaimana kita sebagai manusia ya harus bisa menjaga. Istilahnya jangan diracuni lah kehidupan, jangan dirusak. Kesehatan kan katanya mahal harganya, jadi ya jangan sampe kesehatan itu dirusak, musti dijaga. Kalo</p>	<p><b>Faktor perilaku sehat</b> Personal control</p>	<p>Subjek memahami betul bagaimana cara mencintai kehidupan dan menjaga kesehatan.</p>	<p>++++</p>

	<p>nggak dijaga kan ya kita sendiri ya rugi, jadi kesehatan kita ya diri kita sendiri yang mengendalikan.</p> <p>Memang kalo sakit penyakit itu kita nggak pernah tau, ada juga yang sudah jaga kesehatan tapi masih dapet sakit misalnya kanker atau apa gitu. Tapi prinsipnya kan kalo yang jaga kesehatan aja bisa sakit, apalagi kalo ndak dijaga.</p>			
<p>Kalo pengaruh dari lingkungan sosial terhadap perilaku sehat om, ada gak?</p>	<p>Iya pasti ada, istri saya juga orang yang gaya hidup nya sehat. Terus saya punya kelompok juga orang-orang yang lurus lah istilahnya, gak aneh-aneh. Otomatis ya saya terdorong juga buat terus berperilaku sehat.</p>	<p><b>Faktor perilaku sehat</b> Pengaruh sosial</p>	<p>Subjek merasa bahwa orang-orang di sekitar mendukung subjek dalam melakukan perilaku sehat.</p>	++++
<p>Tujuan om sendiri dalam berperilaku sehat apa?</p>	<p>Ya saya pengen punya hidup dan masa tua yang nyenangkan. Melihat anak-anak nikah,</p>	<p><b>Faktor perilaku sehat</b> Personal goals</p>	<p>Subjek mempunyai tujuan untuk bisa melihat anak-anaknya</p>	++++

	<p>punya cucu, nah kita bisa menikmati itu kalo kita sehat. Coba kalo sakit, di kursi roda, kan ya merepotkan. Maka nya tujuan saya olahraga, jaga kesehatan ya supaya bisa lebih senang lebih menikmati hidup begitu.</p>		<p>tumbuh dewasa, menikah dan memberikan cucu bagi subjek. Subjek merasa bahwa kesenangan tersebut bisa didapatkan apabila subjek dalam kondisi yang sehat.</p>	
<p>Pernah nggak om ada gejala-gejala sakit tertentu, yang bikin om jadi sadar untuk melakukan perilaku sehat?</p>	<p>Nggak pernah sih, maksudnya ya justru sebelum kita kena penyakit atau seblum jatuh sakit, harus jaga kesehatan. Kan ada tuh slogan, lebih baik mencegah daripada mengobati. Nah jadi ya jangan sampe lah kena sakit penyakit.</p>			
<p>Tadi kan sudah tujuannya om, sekarang aku mau nanya apa sih yang paling melatar belakangi om berperilaku sehat?</p>	<p>Kalo latar belakang nya, ya yang pertama usia, kan semakin tua usia orang pasti juga makin rentan dengan penyakit-penyakit jadi harus ditingkatkan kesehatannya. Trus</p>	<p><b>Faktor perilaku sehat</b> Usia</p>	<p>Subjek merasa di usianya yang sudah hampir 60 tahun, subjek harus menjaga dan meningkatkan kesehatannya.</p>	<p>+++</p>

	ya keinginan supaya lebih menikmati hidup.			
Baik om, sekian dulu yang perlu saya tanyakan. Trimakasih.	Iya sama-sama.			

### VERBATIM TRIANGULASI SUBJEK II

Pertanyaan	Jawaban	Tema	Keterangan	Intensitas
Mau wawancara mengenai om Agung, jadi cross check aja sih. Kondisi kesehatan om Agung selama ini seperti apa?	Selama ini ya sehat-sehat aja, ndak pernah sakit.		Kondisi kesehatan subjek selama ini baik.	
Apakah pernah ada riwayat kesehatan yang buruk, atau mengalami permasalahan kesehatan begitu?	Setauu gak pernah sih, dan memang papa tuh orangnya jaga kesehatan banget.		Subjek adalah orang yang sangat menjaga kesehatan.	
Pernah gak membicarakan tentang hasl lab, misalnya ada kadar kolesterol yang naik atau bagaimana?	Ya pernah sih, kadang juga gitu, misal kolesterol nya agak naik tpi gak sampe terlalu tinggi, trus papa ya jadi lebih jaga lagi makanan yang dimakan.			
Trus tentang olahraga, papa mu kan suka berolahraga, itu sejak kapan ya?	Kalo papa crita ya olahraga nya itu sejak muda, aku jadi anaknya ya emang tau kalo dia selalu rutin olahraga itu Tai Chi.	<b>Perilaku sehat</b> Melakukan latihan fisik atau olahraga.	Subjek sejak muda dan suka berolahraga dan sampai sekarang rutin.	+++
Nah olahraga Tai Chi ya itu kamu	Ya kalo ndak salah ya dua kali	<b>Perilaku sehat</b>	Subjek memiliki	+++

tau gak jadwalnya? Brpa kali seminggu gitu?	sminggu. Dulu aku pernah nyoba ikut, ya sama Baruch itu tapi trus ndak pernah ikut lagi latihan. Mek coba-coba haha	Melakukan olahraga	jadwal Tai Chi dua kali dalam satu minggu.	
Tadi kan kamu bilang kalo papa mu orangnya njaga kesehatan banget, nah itu jaga nya gimana kah?	Ya kayak makan gitu, dia ndak mau sembarangan. Ya pokok e yang daging-daging, lemak-lemak, gorengan gitu wis dihindari. Ya sama olahraga itu ta, ndak lowong wis.	<b>Perilaku sehat</b> Menjaga pola makan	Subjek menghindari makanan yang dapat mengganggu kesehatan.	+++
Trus kalo alasannya papa mu ikut Tai Chi tuh apa? Tau kah?	Ya kata e sih enak latihannya sederhana tapi manfaate besar. Yang pasti ya mbikin sehat itu maka e latihan terus.			
Manfaat yang kamu tau setelah papa mu Tai Chi tuh apa? Maksud e disbanding ama seblum Tai Chi gitu	Wah ya kalo disbanding sebelum aku ndak tau, soale dari aku lair papa ku yaw is Tai Chi, brapa lama ya, kayak e wis 20 taunan lebih kok. Ya nek manfaat e yang aku		Subjek memiliki kondisi kesehatan yang baik. Subjek juga merupakan orang yang sabar dan	

	tau ya dia orang e emang ndak gampang sakit, udah umur segitu tapi sehat e tetep bagus, jalan santai brpa kilo gitu kmren crita, masih kuat. Ya orang e tenang, sabar gitu lah kan kata e Tai Chi kayak meditasi gitu ta, jadine menenangkan.		tenang, sbagaia efek dari melakukan olahraga Tai Chi.	
Tentang perilaku makan lagi, papamu bener kah rutin inum infused water?	Iya, itu belum lama sih. Baru beberapa bulan, kan ya memang lg ngetrend itu infused water.			
Kalo konsumsi air putih nya menurutmu papa sudh cukup belum?	Sudah sangat, nak minum banyak isa berbotol botol. Kalo ngisi tumbler yang seliteran itu , bolak balik ngisi.	<b>Perilaku sehat</b> Menkonsumsi air mineral yang cukup dalam sehari.	Subjek banyak meminum air mineral.	+++
Kalo jam tidur e gimana? Papamu tidurnya biasa jam brpa sampe jam berapa?	Wah kalo tidur ya setauku agak malem sih, jamsebelas dua belas gitu, tapi kalo bangun pagi banget. Jam lima biasanya.			
Kalo dalam menghadapi	Kalo sepengetahuanku ya	<b>Perilaku sehat</b>	Subjek sabar dalam	++++



permasalahan gitu, papa mu orang yang mudah stres atau nggak?	ndak sih, papa ndak gampang stres gitu. Kalo ada masalah tuh dia tenang aja, ndak kayak mama yang emosian, nak papa lebih sabar gitu sih. Jadi gak gampang tersulut lah kalo ada masalah apa-apa.	Manajemen stres yang baik	menghadapi permasalahan, dan tenang sehingga bisa mengontrol emosi dengan baik.	
Kalo berkendara mobil gitu, papa mu ngebutan kah? Atau taat banget peraturan gitu?	Cenderung e taat sih, ndak suka nak kengebuten. Nak nyari supir ya seneng e yang pelan-pelan. Nak aku nyetir ngebut sithik ya mesti crewet e.	<b>Perilaku sehat</b> Taat dan berhati-hati dalam berkendara.	Subjek taat terhadap peraturan yang berkaitan dengan lalu lintas.	++++
Selama ini papamu ndak pernah ya kayak ngrokok gitu?	Ndak pernah oq, maka e aku yo diseneni nak ngrokok. Haha	<b>Perilaku sehat</b> Tidak merokok	Subjek tidak mengkonsumsi rokok.	+++

### VERBATIM SUBJEK III

Pertanyaan	Jawaban	Tema	Keterangan	Intensitas
Mau tanya dulu tentang identitas koh, tahun lahir dan asalnya dari mana?	Lahir nya tahun 82, trus aslinya saya dari Pekanbaru. Tapi udah lama tinggal di Jawa.			
Kalau istrinya usianya berapa?	Dia tuh empat tahun lebih muda, tahun 86, brarti 30 tahun ya.			
Sudah ada anak-anak ini mereka usia brapa?	Yang besar empat taun, yang kecil itu 3 tahun, selisih e cuman setahun.			
Tapi sekarang sudah stay di Semarang terus ya koh?	Iya sudah di sini, rumah kan ya di sini. Istriku juga orang Semarang. Kalo orang tua ku masih di salatiga.			
Oh sempat tinggal di salatiga juga ko?	Iya, dulu aku kuliah di sana.			
Kalau pendidikan terakhir yang ditempuh?	Aku lulusan elektro, UKSW.			
Pekerjaan yang sekarang?	Sekarang saya kerjanya property, jadi jual beli rumah gitu. Gampangannya orang bilang tuh makelar. Trus juga wiraswasta.			

<p>Kegiatan yang digemari apa koh? Semacam hobi</p>	<p>Kerja tuh kegiatan yang digemari, haha. Kalo hobi renang saya suka. Olahraga daridulu suka sih.</p>	<p><b>Perilaku sehat</b> Subjek gemar melakukan olahraga.</p>	<p>Subjek sudah sejak lama menyukai olahraga.</p>	<p>+++</p>
<p>Mengenai kesehatan ko, pernah gak mengalami sakit yang parah atau punya riwayat kesehatan yang kurang baik?</p>	<p>Kalo kesehatan selama ini syukur baik-baik saja. Kalo sakit ya pernah trakhir kemaren kena tipes, mungkin kecapean juga cuaca nya gak bagus jadi badan gak fit. Kalo selain itu sih paling masuk angina biasa, tapi gak pernah sakit parah.</p>			
<p>Kalo sakit semacam itu biasanya pengobatan nya gimana ko? Lebih suka ke dokter atau diobatin sendiri?</p>	<p>Ya kalo saya lebih suka langsung ke dokter, kan udah pasti dikasih obat yang tepat. Kalo diobatin sendiri malah kliru, gak sebhuh-sembuh. Tapi kalo cuman masuk angin gitu paling kan dibuat tidur, juga sembuh sendiri. Tapi saya</p>			

	ada dokter yang sudah kenal baik, jadi ya lebih enak lah kalo mau nanyanya, atau priksa gitu.			
Kalau saat ini, koko menilai kondisi fisik sendiri seperti apa? Apakah dalam keadaan yang baik atau bagaimana?	Sangat baik. Sehat walafiat.			
Perasaan terhadap kondisi fisik yang sehat seperti ni, apa ko perasaanya?	Ya bersyukur, teman-temanku banyak yang masih muda sudah terkena sakit ini itu. Pokoknya jaga kesehatan, musti ati-ati kalo makan. Sudah 30 an itu, waktunya perhatian sama tubuh. Makanya aku rajin check lab, jadi ya tau kondisi fisik. Puji Tuhan gak ada yang bermasalah, jadi normal semua.	<b>Faktor perilaku sehat</b> Usia menjadi faktor munculnya perilaku sehat.	Subjek menyadari di usianya, sangat penting menjaga kesehatan.	+++
Tadi kan sudah menyukai olahraga sejak dulu ko, itu	Oh dulu aku SMP suka ikut lomba renang, ikut club			

kira-kira sejak usia brapa? Atau sudah brapa tahun?	renang gitu. Trus SMA ama kuliah tuh juga suka ikut basket, tanding tanding gitu. Baru setelah kuliah itu rajin olahraga Tai Chi. Jadi ya Tai Chi 12, 13 tahunan. Tapi kalo olahraganya udah dari SMP.			
Jadi memang sejak dulu sudah jadi kegiatan rutin ya ko olahraga. Kenapa sih kok bisa suka melakukan olahraga?	Dulu awalnya disuruh orangtua, gak disuruh sih tapi kayak dileskan gitu pas SD, renang awalnya. Trus dari les itu, kata gurunya aku ada bakat, diikutkanlah pas SMP kayak kelompok renang gitu. Dari situ kan jadi semangat, ikut lomba-lomba. Basket tuh juga awal e dari sekolah, trus mulai ikut pertandingan-pertandingan gitu. Mungkin karna aku tinggi jadinya		Subjek menggemari kegiatan olahraga. Karena subjek merasa dari hobi nya berolahraga, subjek mendapat manfaat yang banyak, yaitu kesenangan pribadi, bertemu teman-teman, mendapatkan prestasi, dan juga dapat meningkatkan kesehatan.	++++

	<p>basket juga cocok lah. Soalnya kalo udah kebiasaan olahraga gitu, trus gak olahraga jadi nya sakit semua di badan. Lagian hobi olahraga kan gak ada salah e juga, dapet seneng, dapet prestasi, dapet konco-konco, dapet sehat nya juga ta.</p>			
<p>Jadi kalo olahraga gitu malah jadi lebih enak di badan ya ko, atau mungkin karna efeknya itu yang bikin badan jadi sehat, jadi lebih nyaman d badan.</p>	<p>Ya betul, kalo olahraga rutin, kan pasti tubuh kita juga jauh lebih terlatih. Lentur, nggak kaku kaku.</p>			
<p>Kalo sekarang mengenai Tai Chi ko, asal mulanya mengenal olahraga ini tuh gimana?</p>	<p>Awalnya dari saudara, jadi aku punya ntyo. Dia pelatih Tai Chi, sudah lama sekali dia belajar Tai Chi. Nah dia pindah ke salatiga waktu aku kuliah semester-semester akhir itu. Pas itu dia ngajak</p>			

	<p>aku latihan, karna mungkin dia tau kan aku dari dulu juga suka olahraga, tapi kalo Tai Chi ini aku ya belum pernah sebenere. Eh pas dicoba beberapa kali kok ternyata aku seneng sama olahraga ini, kayak tenang banget. Dulu kan latihan e di rumahnya ntyo ku itu, trus pindah ke vihara. Aku ngajak temen-temenku vihara buat latihan. Ya ndak semuane telaten, tapi ada juga ya jadi seneng olahraga ne ini. Kalo aku karna ya pelatih e ntyoku dewe, jadi aku disemangati terus buat latihan. Pernah juga diajak ke perkumpulan Tai Chi se Indonesia gitu, waktu itu da Purwokerto. Trus ya pas aku dah di</p>			
--	--	--	--	--

	Semarang ini aku dikenalno om Willy, buat latihan bareng. Gitu awal e aku tau Tai Chi.			
Kok bisa tertarik dan telaten gitu, latihan Tai Chi sampe sekarang?	Ya kayak ketagihan gitu, awalnya ya ndak ada kepikiran apa-apa, diajak latihan ya latihan. Tapi <b>setelah ngikuti terus, dikasih ajaran-ajarane dari saudaraku itu, baca-baca buku Tai Chi kita orang jadi cinta sama olahraga ini. Karena beda olahraga ne ini dari olahraga lain.</b>			
Beda nya apa koh?	Kalo kayak basket, kita kan fokus nya mencetak point, kalo sepakbola ya fokusnya goal, kalo wushu juga fokusnya ngalahin lawan. <b>Beda sama Tai Chi, kita olahraga ya fokus dulu ke diri kita</b>			



	<p><b>sendiri. Intinya bukan di luar diri kita, tapi pada diri kita sendiri.</b></p> <p><b>Kelenturan tubuh, ketenangan batin, pengendalian diri, fokus dipake semua di Tai Chi.</b></p> <p>Jadi kalo kamu udah bisa merasakan, beda banget lah pokok e.</p>			
Nah tujuan koko sendiri, melakukan olahraga Tai Chi ini apa?	Kalo buat saya yang paling penting kesehatan, jadi tujuan ku ya menjaga kesehatan plus menjadikan pikiran jadi lebih tenang.	<p><b>Latar belakang melakukan Tai Chi</b></p> <p>Meningkatkan kesehatan</p>	Subjek melakukan Tai Chi karena menginginkan kondisi yang selalu sehat.	++++
Maksudnya pikiran lebih tenang itu gimana ko?	Ya kalo lagi suntuk dengan kerjaan misalnya, otak kan butuh refreshing istilahnya. <b>Tai Chi ini bisa merefresh, jadi olahraga yang menenangkan batin kalo aku bilang.</b>	<p><b>Latar belakang melakukan Tai Chi</b></p> <p>Merefresh pikiran yang suntuk</p>	Tai Chi dapat mengendalikan stress, atau sebagai cara mendapatkan ketenangan batin.	++++
Makna olahraga Tai Chi buat koko	<b>Tai Chi itu olahraga yang</b>		Subjek memaknai	+++++

sndiri itu apa?	<p><b>nggak cuman fisik tapi juga merubah mind set. Kalo baca bukunya Jusuf itu kan ditulis juga dengan melakukan Tai Chi orang jadi lebih menghargai hidup. Jadi sangat penting banget punya kesadaran menjaga kesehatan ketimbang cuman sekedar olahraga. Atlet banyak itu pake doping pake ini itu, cuman biar menang. Kalo gitu kan percuma ta olahraga ne. Kalo Tai Chi bener-bener maknanya itu ada, mencintai kehidupan, salah satunya dengan menjaga kesehatan.</b></p>		<p>olahraga Tai Chi sebagai olahraga yang tidak hanya melatih fisik tetapi juga merbah pemikiran dan menyadarkan pentingnya mencintai kehidupan dengan menjaga kesehatan.</p>	
Setelah tadi hampir 13 tahun melakukan Tai Chi, efek nya apa, atau manfaat apa	<p>Kalo aku pribadi ngrasain kalo aku jadi lebih sabar orangnya, nggak tau ya menurut orang</p>		<p>Subjek merasakan manfaat Tai Chi yaitu, menjadikan</p>	<p>++++</p>

yang didapat ko?	<p>lain. Dulu aku ngoyo banget, apa-apa spaneng lah gitu. Tapi sekarang aku ya lebih tenang aja kalo ngelakuin apa-apa. Tenang bukan lelet ya, tapi lebih nggak emosian gitu. Trus merasa lebih sehat pasti, aku kapanan tuh pernah kan kesetrum pas mbenerin komputer, Aku ada toko komputer gitu. Kesetrum tuh sampe kontal, kayak mencolot gitu nah trus kan sama pegaweku di bawak ke rumah sakit. Kata dokter e kalo sampe kelempar gitu kudune orang e kenapa-napa, tapi ini aku ya sehat-sehat ae cuma syok. Tapi ya bener juga soale kalo kita Tai Chi, aku pernah baca memang bisa</p>		<p>subjek lebih tenang dalam menjalani kegiatan sehari-hari, menjadikan subyek merasa lebih sehat, dan subjek merasa tubuhnya lebih tahan terhadap rasa sakit.</p>	
------------------	---	--	--	--

	<p>orang jadi lebih tahan rasa sakit.</p> <p>Katanya sih begitu, tapi nyatane ya ndakpapa abis kesetrum itu ya udah ngapa-ngapain lagi.</p>			
<p>Lha itu kok bisa kesetrum ko, apa gak dibikin aman dulu waktu reparasi komputer?</p>	<p>Sbenere ya sudah biasa benerin gitu, gak pernah kesetrum juga cuman ya mungkin pas itu ada kabel yang nglupas, aku ya ndak tau tiba-tiba aja kayak keslomot gitu trus kontal itu. Syukur e ya ndak kenapa-knapa itu.</p>			
<p>Trus tadi apalagi manfaatnya Tai Chi ko?</p>	<p>Ya itu sih, aku juga selama Tai Chi ini tidurku selalu gampang.</p> <p>Maksudnya gak pernah insomnia susah tidur gitu.</p>		<p>Memiliki tidur yang nyenyak, subjek merasa hal itu sebagai manfaat dari olahraga Tai Chi.</p>	+++
<p>Sekarang saya mau tanya-tanya tentang kebiasaan, mulai dari pola makan. Ada pola makan khusus</p>	<p>Kebetulan saya vegetarian, bukan vegan lhoh ya.</p>			

yang diterapkan gak ko?				
Apa bedanya ko, vegan ama vegetarian?	Bedanya kalo vegan itu sama sekali tidak mengonsumsi hewan dan hasil turunannya. Jadi seperti susu, telur, keju. Jadi hanya makan sayur dan buah. Tapi kalo saya ini vegetarian jadi lebih banyak mengonsumsi sayur dan buah-buahan. Saya gak makan daging sapi, babi, tapi kalo susu dan telur saya masih makan. Saya juga kadang masih makan ayam, tapi sangat jarang, atau kadang ikan. Karna pada dasarnya lebih menyehatkan ikan ketimbang hewan lainnya.	<b>Perilaku sehat</b> Menjadi seorang vegetarian	Subjek menjadi seorang vegetarian, yaitu menerapkan pola makan sehat dengan tidak mengonsumsi daging. Subjek masih mengonsumsi ayam dan ikan namun jarang.	++++
Sudah sejak kapan ko jadi vegetarian?	Itu sudah hampir sepuluh tahun ini sih. Karna daging sebenarnya memang nggak sehat buat	<b>Perilaku sehat</b> Menjadi vegetarian.	Subjek sudah menjadi vegetarian selama hampir sepuluh tahun.	++++

	tubuh kita. Jadi ya saya putuskan tidak mengonsumsi daging.			
Lalu untuk kecukupan gizinya begitu gimana?	Lho tanpa daging pun bisa memenuhi kecukupan gizi. Tinggal diganti saja dengan yang nabati, kacang-kacangan. Kalo sehari saya makan tetap sama, tiga kali sehari. Kalo pagi siang saya makan pake nasi ama lauk. Tapi kalo malem biasanya makan buah aja. Gak ada masalah kok dengan tidak makan daging.	<b>Perilaku sehat</b> Memenuhi asupan gizi sehari-hari.	Subjek sehari makan tiga kali sehari. Saat makan malam subjek hanya mengonsumsi buah.	+++
Istri juga vegetarian ko?	Kalo istri ku nggak, dia masih makan daging. Ya mulai tak ajarin kurangi makan daging, tapi dia makan daging pun juga menurut ku tidak berlebihan.			
Kalo pantangannya selain daging ada gak ko?	Kalo yang benar-bener gak makan itu ya daging. Kalo selain itu saya	<b>Perilaku sehat</b> Mengatur pola makan.	Subjek membatasi makanan seperti	++++

	<p>masih konsumsi tapi dibatasi, jadi kalo gorengan ya sedikit saja, penguat rasa ya dihindari kalo bisa, makan dan minuman manis juga diminimalisir. Diperbanyak makan buah dan sayur, sama minum air putih. Sehari minimal itu 10 gelas air putih.</p>		<p>gorengan, penguat rasa, makanan manis. Subjek memperbanyak konsumsi buah, sayur, dan air putih.</p>	
<p>Olahraga yang sekarang masih rutin dilakukan apa ko?</p>	<p>Aku sekarang ya Tai Chi sama renang kalo pas sempet.</p>	<p>Perilaku sehat Melakukan olahraga</p>	<p>Subjek melakukan olahraga Tai Chi dan renang.</p>	<p>+++</p>
<p>Itu dijadwalkan berapa kali seminggu?</p>	<p>Kalo Tai Chi jadwalnya 2 kali seminggu. Kalo renang gak tentu sih, kadang seminggu skali, kadang ya dua minggu sekali.</p>	<p>Perilaku sehat Melakukan olahraga</p>	<p>Subjek menjadwalkan Tai Chi dua kali dalam seminggu dan renang satu atau dua minggu sekali.</p>	<p>+++</p>
<p>Kalo olahraga Tai Chi nya itu ko Iwan latihan dengan jurus apa biasanya?</p>	<p>Oh kalo jurus nya biasanya jurus 37 dan 108. Sebenarnya juru-jurus itu intinya sama, mengalir dan</p>	<p><b>Olahraga Tai Chi</b></p>		<p>++++</p>

	lentur. Tinggal variasi gerakan yang berbeda.			
Selama berlatih Tai Chi itu yang paling penting dilakukan apa sih ko?	Yang pasti kita musti relaks, jadi otot-otot kita menjadi lebih fleksibel dan lentur. Setelah itu fokus melakukan gerakannya, kita menyelaraskan gerakan dan pernapasan kita, Yang diperhatikan ya pernapasan dan gerak otot kita.	<b>Olahraga Tai Chi</b>		++++
Mengenai pola istirahat ko, biasanya tidur pukul berapa hingga pukul berapa?	Saya kalo tidur gak bisa malem-malem, jam sepuluh atau sebelas gitu biasanya sudah tidur, jam lima jam enam sudah bangun.	<b>Perilaku sehat</b> Pola tidur yang teratur	Subjek biasa tidur pukul sepuluh atau sebelas, dan bangun pukul lima atau enam. Kurang lebih subjek tidur selama delapan jam sehari.	++++
Oke, teratur ya ko bangun pagi, berangkat tidur juga ndak terlalu malem. Kebiasaan	Aku ndak pernah tidur siang, banyak yang dikerjakan juga kalo siang.			



tidur siang gak?				
Kalau mengenai manajemen stress ko, bagaimana selama ini mengatasi stress atau permasalahan hidup?	<p>Ya saya kalo ada masalah pasti kepikiran, karna aku cenderung pemikir dan serius kalo ada apa-apa, tapi saya juga ndak mau sampe jadi stress atau jadi beban pikiran. Kayak kemaren ada orang karyawan yang bawa lari uang toko, ya pasti emosi, kepikiran juga, tapi ya sudah belajar tenang ae.</p> <p>Diselesaikan pelan-pelan, kalo emosi malah masalahnya tambah-tambah.</p> <p>Jadi harus berpikiran jernih kalo ngadepi masalah. Sekarang aku ngrasa sih jadi lebih sabar, tetep fokus sama masalah tapi tidak sampai mengganggu ketenangan batin. Istilahnya begitu.</p>	<p><b>Perilaku</b></p> <p><b>sehat</b></p> <p>Manajemen stress yang baik</p>	<p>Subjek mengaku sebagai seornag yang pemikir dalam segala hal, namun dalam menghadapi permasalahan subjek memilih untuk tenang dan tidak terpancing emosi. Subjek tetap fokus menyelesaikan permasalahan tetapi tidak mau mengganggu ketenangan batin.</p>	++++

Biasanya apa yang koko lakuin kalo udah stress banget, atao lagi banyak masalah?	Ngobrol sama istri, maen sama anak-anak. Udah itu hiburan banget.		Subjek senang berkumpul dengan keluarga sebagai hiburan dikala stress melanda.	+++++
Kalo dalam hal berkendara, pernah gak kena tilang ?	Selama ini belum pernah saya kenal tilang. Kalo pas sekolah dulu ya pernah naek motor gak pake helm, atau gak bawa SIM, tapi kalau sekarang sudah ndak pernah.			
Biasanya koko berkendara motor atau mobil? Dan kalao berkendara lebih sering ngebut atau pelan-pelan?	Mobil. Kalo ngebut atau nggak itu kan sebenarnya relatif, jadi kalo pas jalanan sepi apalagi di tol kan gak masalah jalan kenceng. Intinya satu kalo berkendara tuh musi kira-kira dan hati-hati, fokus di jalan juga penting. Kecepatan itu bisa jadi pemicu kecelakaan, tapi kalau berkendara dengan bener dan	<b>Perilaku sehat</b>  Berhati-hati dalam berkendara.	Subjek mengaku bahwa subjek selalu berhati-hati dan berkonsentrasi saat berkendara.	++++

	<p>ati-ati sbenernya gakpapa. Aku pernah tuh udah pelan-pelan rating kanan mau nyebrang, eh dari blakang di tabrak, padahal gak kenceng juga yang nabrak tapi karna katanya dia gak fokus d jalan ya udah nabrak lah itu.</p>			
<p>Jadi kalo berkaitan dengan peraturan lalu lintas, selalu ditaati ya ko?</p>	<p>Iya kalo rambu-rambu seinget saya, selalu taat.</p>	<p><b>Perilaku sehat</b> Menaati peraturan berkaitan dengan lalu lintas</p>	<p>Subjek mengatakan bahwa subjek menaati peraturan lalu lintas.</p>	<p>+++</p>
<p>Kalo sperti rokok, alkohol, dan narkoba, pernah mengkonsumsi gak ko?</p>	<p>Kalo itu ya pas jaman SMA dulu pernah, pernah ngrokok sama minum lhoh ya bukan narkoba haha. Jadi kalo ditanya pernah ya pernah, tapi kan wakut itu coba coba doang tp bukan yang perokok aktif gt. Sekarang ya</p>	<p><b>Perilaku sehat</b> Tidak mengkonsumsi minuman keras, rokok, dan obat-obatan terlarang.</p>	<p>Subjek saat ini tidak mengkonsumsi alkohol dan rokok. Subjek mengatakan bisa asap rokok yang mungkin terhirup karena orang disekitarnya masih banyak yang merokok.</p>	<p>+++</p>

	<p>sama sekali nggak. Tapi kalo jadi perokok aktif ya masih kadang-kadang, kalo pas nemui client, dia ngrokok ya sudah walau sambil ngempet sesak napas tetep ditemenin ngobrol kan.</p>			
<p>Kalo dari lingkungan sekitar, ada gak sih pengaruhnya dengan perilaku sehat yang kamu punya ko?</p>	<p>Ya pasti ada. Ntyo saya pelatih Tai Chi yang mengenalkan saya olahraga Tai Chi, trus orang tua saya juga mengajarkan supaya berperilaku sehat, mereka vegetarian juga. Kemudian saya di vihara juga diajarkan hidup sebagai vegetarian, jadi lingkungan sekitar saya juga memiliki gaya hidup yang sehat.</p>	<p><b>Faktor perilaku sehat</b> Pengaruh sosial</p>	<p>Subjek merasa bahwa orang-orang di sekitarnya memiliki gaya hidup yang sehat, sehingga berpengaruh terhadap perilaku sehat subjek.</p>	<p>++++</p>
<p>Kalo yang dari perkumpulan Tai Chi itu koh, adakah</p>	<p>Kalo di perkumpulan Tai Chi aku ya gak aktif dan cuman</p>			

pengaruhnya sama perilaku sehat?	beberapa kali ikut, tapi ada kayak group WA gt, ya biasanya isinya share share gambar-gambar atau info-info yang kaitannya sama kesehatan.			
Apa tujuan pribadi koko, dalam berperilaku sehat?	Yang pasti keinginan buat sehat, kalo kita sehat otomatis kita bisa melakukan apa saja, kerjaan bisa dihandle. Anak-anak juga masih kecil-kecil jadi saya musti kasih contoh yang baik buat mereka, supaya mereka juga peduli dengan kesehatan. Intinya kalo kita sehat, hidup ini bisa dijalanin lebih menyenangkan, lebih maksimal juga.	<b>Faktor perilaku sehat</b> Personal goals	Subjek mengatakan bahwa subjek punya tujuan untuk hidup sehat, bisa melakukan pekerjaan dnegan baik, dan memberi contoh yang baik agi anak-anak subjek.	++++
Ada gak ko gejala-gejala kesehatan, misalnya sakit sesuatu yang bikin koko jadi sadar	Nggak ada sih, sejauh ini nggak pernah sakit yang gimana-gimana, jangan sampe sih			

untuk berperilaku sehat?	ya.			
Pertanyaan terakhir, apa sih yang melatarbelakangi koko, sehingga punya perilaku-perilaku sehat tadi?	Saya punya pikiran gini, kalo saya sehat, saya bisa melakukan apa saja yang saya mau. Bisa bekerja, bisa membesarkan anak sampe dewasa, bisa menemani istri, bisa menyenangkan orang tua, jadi karna banyak hal. Karena itu apapun saya lakuin supaya tetep sehat, supaya ndak sakit.	<b>Faktor perilaku sehat</b> Faktor kognitif	Subjek memiliki pemikiran yang rasional dan jernih mengenai kesehatan. Subjek melakukan perilaku seat, karna keinginannya untuk bisa melakukan banyak hal dalam kehidupan.	++++
Baik, trimakasih ko waktunya sudah bersedia di wawancara. Trimakasih banyak	Oh sudah, haha. Sama-sama			

### VERBATIM TRIANGULASI SUBJEK III

Pertanyaan	Jawaban	Tema	Keterangan	Intensitas
Usianya brapa cik?	Aku tahun ini umur 30 tahun.			
Saya mau nanyanya tentang koh Iwan, setau anda, hobi koh Iwan itu apa ya?	Hobi nya apa ya, yang aku tau ya dari dulu seneng olahraga. Kalo gak ya itu ngotak ngatik elektronik.	<b>Perilaku sehat</b> Subjek gemar berolahraga		++
Hobi olahraga nya ko Iwan, sejauh ini kayak gimana? Rutin dilakukan ato gimana?	Ya masih ta, Tai Chi itu seminggu dua kali. Renang ya masih sering.	<b>Perilaku sehat</b> Subjek rutin melakukan olahraga	Tai Chi dilakukan subjek dua kali seminggu. Subjek juga sering berenang.	+++
Kalo kondisi kesehatan nya koh Iwan sendiri bagaimana?	Kondisi nya baik-baik saja. Cuman belum lama kmren kena tipes, tapi sekarang udah sembuh.			
Kalo pas sakit, ko Iwan lebih seneng diobati sendiri ato langsung ke dokter gitu cik?	Dia rada panikan sih, jadi nak ada yang sakit pengene ya lngsung suruh ke dokter. Tapi ya jarang-jarang sakit juga.			
Katanya ko Iwan sering check lab ya buat memantau	Ya ndak sering ta, cuman beberapa kali. Ya hasil e baik			

kondisi tubuh?	juga jd ya ndak usah sering-sering check.			
Tau ndak mengenai alasan koi wan kok milih rutin olahraga Tai Chi?	Ya tau ta, de en e kan memang udah lama banget Tai Chi, kata e sempet mandek beberapa bulan pas pindah semarang, tapi latihan lagi sampe sekarang. Kata e seneng sama olahraga ne ini, bikin tenang. Ya pasti kan bikin sehat.			
Kalo tentang pola makan nya ko Iwan tuh bagaimana cik? Katanya vegetarian ya?	Iya, dia ndak makan daging sapi, babi, gitu ndak makan. Ayam ya jarang banget. Maemane sayur.	<b>Perilaku sehat</b> Pola makan vegetarian		++++
Sudah sejak kapan kayak gitu cik?	Aku kenal ya dah kayak gitu ik, ndak tau mulaene kapan.			
Trus kalo pola makan nya ko Iwan udah sehat belum menurut cicik?	Ya udah banget sih. Dia moto ndak makan, yang manis-manis ya emoh. Sehat banget. Dia tuh menurutku orang yang paling	<b>Perilaku sehat</b> Menjaga pola makan	Menghindari penggunaan penyedap rasa dan makanan yang manis-manis.	++++



	<p>pedulia kesehatan, yang selama ini tak kenal. Orang lain kan ya biasane nak umur segitu masih suka sembarangan, kalo dia ndak.</p> <p>Menjaga kesehatan banget.</p>			
<p>Ko Iwan kalo ke anak-anak juga ngajarin kayak gita kah?</p>	<p>Iya lah, anak-anak lhoh ndak dibolehno maem chiki-chiki gitu. Snack pun ya milih yang emang berkualitas, nak banyak bumbu-bumbune rasa-rasatuh kan wis ndak sehat banget. Mie instan ya ndak dibolehno, paling noleh ya sebulan skali. Tapi nanti tambah gede, anak isa beli-beli sndiri ya embuh ya, nak misih kecil gini kan isa kita atur.</p>			
<p>Kalo pola istirahatnya ko Iwan gimana cik?</p>	<p>Wah nak itu wis, jago banget tidur. Jam sepuluh, jam sebelas lah paling</p>	<p><b>Perilaku sehat</b></p> <p>Pola tidur yang teratur</p>	<p>Subjek tidur tujuh hingga delapan jam perhari.</p>	<p>++++</p>

	<p>banter udah pasti merem. Tapi bangune pagi, jam lima an wis bangun. Orang itu kalo ngeloni anak e, masuk kamar berdua ma anak e yang gede, eh stengah jam kemudian anak e yang keluar kamar. Nak tak tanyai anak ku, lhoh Ric kok belum tidur, papamu mana? Dek e njawab e udah tidur tuh di kamar. Batin ku lah iki dudu papa e ngeloni anak e tapi anak e ngeloni papa e. Hahaha</p>			
Wah gitu ya cik, gampang tidur brati.	He eh, cepet nak kon tidur, tapi bangun e duluan dia dibanding aku.			
Kalo dalam menghadapi permasalahan, ko Iwan tuh orangnya gimana cik?	Sabar puoolll. Kalo ada masalah sama pegawai atau urusan kerjaan gitu dia mesti crita ke aku, ntar aku ne yang	<b>Perilaku sehat</b> Manajemen stres yang baik	Subjek sabar dalam menghadapi permasalahan.	++++

	emosi eh dia nya malah yang sabar-sabar. Ndak pernah aku tau dia marah-marah atau apa gitu. Teges tapi sabar.			
Jadi kalo ada masalah ndak pernah sampe bikin stres ya cik?	Nek setau ku sih endak, mbuh ya nak di batin ma dia.			
Kalo pas berkendara gitu, koh Iwan taat peraturan ndak, trus aman gak nyetirnya?	Aman sih ya, dia ngati ati kok kalo nyetir. Trus sabuk pengaman tuh ndak pernah lupa, pagi siang sore malem ya mesti nyuruh pakek sabuk pengaman. Teliti sih orang e jadi nak sama peraturan-peraturan gitu dia taat.	<b>Perilaku sehat</b> Menaati peraturan berkaitan dengan lalu lintas dan berkendara dengan aman.		++++
Koh Iwan tuh perokok bukan cik?	Wah ya ndak mungkin, dia termasuk kelompok anti rokok, haha.	<b>Perilaku sehat</b> Tidak mengkonsumsi rokok, minuman keras, dan obat-obatan terlarang.		+++
Apalagi minuman	Itu apalagi. Makan			

keras, narkoba gitu ya cik?	moto aja ndak mau, apalagi yang kayak gitu. Haha.			
Ya udah cik, gitu aja wawancaraku	Oke.			