

## **ANALISIS GAYA HIDUP SEHAT PADA WANITA YANG AKTIF BEROLAHRAGA**

Nimrot Manalu<sup>1</sup>, Aisyah Rahmahani<sup>2</sup>, Fifi Vellina Berutu<sup>3</sup>,

Khairul Adzmi Fathurrahman<sup>4</sup>, Muhammad Arif Fadly<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup> Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi

Universitas Negeri Medan

[nimrot@unimed.ac.id](mailto:nimrot@unimed.ac.id)<sup>1</sup>, [aisyahrahmahani87@gmail.com](mailto:aisyahrahmahani87@gmail.com)<sup>2</sup>, [fifivellinab@gmail.com](mailto:fifivellinab@gmail.com)<sup>3</sup>

[khairuladzmifthr@gmail.com](mailto:khairuladzmifthr@gmail.com)<sup>4</sup>, [muhammadariffadli0101@gmail.com](mailto:muhammadariffadli0101@gmail.com)<sup>5</sup>

### **ABSTRACT**

This study aims to analyze healthy lifestyles among women who actively engage in sports and to identify the factors influencing the implementation of healthy living patterns in daily life. The research employed a descriptive qualitative approach involving 80 women who regularly exercised at least three times a week as research subjects. Data collection techniques included observation, semi-structured interviews, and documentation. The data were analyzed using descriptive qualitative techniques through data reduction, data presentation, and conclusion drawing. The results showed that the majority of respondents were aged 25–35 years, had Diploma/Bachelor educational backgrounds, and were predominantly private employees. Most respondents exercised three times a week, with gym or fitness activities being the most common type of exercise. In addition, the majority of respondents had implemented healthy eating patterns, although irregular sleeping patterns were still found due to daily activities and work demands. The study also revealed that social media had an influence on women's healthy lifestyles, particularly in shaping perspectives regarding health and physical appearance. Therefore, healthy lifestyles among women who actively exercise are influenced not only by physical activity but also by eating habits, rest patterns, social environment, and digital media.

**Keywords:** *healthy lifestyle, women, exercise, health, physical activity*

### **ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis gaya hidup sehat pada wanita yang aktif berolahraga serta mengetahui faktor-faktor yang memengaruhi penerapan pola hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan subjek penelitian sebanyak 80 wanita yang aktif berolahraga minimal tiga kali dalam seminggu. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, wawancara semi terstruktur, dan dokumentasi. Data dianalisis menggunakan teknik deskriptif kualitatif melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada usia 25–35 tahun dengan tingkat pendidikan Diploma/Sarjana dan didominasi oleh pegawai swasta. Sebagian besar responden melakukan olahraga sebanyak tiga kali dalam seminggu dengan jenis olahraga yang paling banyak dilakukan yaitu gym atau fitness. Selain itu, mayoritas responden telah memiliki pola konsumsi makanan sehat yang baik, meskipun masih

ditemukan pola istirahat yang kurang teratur akibat kesibukan aktivitas sehari-hari. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa media sosial memiliki pengaruh terhadap gaya hidup sehat wanita, terutama dalam membentuk pola pikir mengenai kesehatan dan penampilan fisik. Dengan demikian, gaya hidup sehat pada wanita aktif berolahraga tidak hanya dipengaruhi oleh aktivitas fisik, tetapi juga oleh pola makan, istirahat, lingkungan sosial, dan media digital.

**Kata Kunci:** gaya hidup sehat, wanita, olahraga, kesehatan, aktivitas fisik

## **A. Pendahuluan**

Perkembangan gaya hidup modern pada era saat ini membawa perubahan yang cukup besar terhadap pola hidup masyarakat, khususnya pada wanita. Kesibukan akademik, pekerjaan, serta aktivitas sosial sering kali menyebabkan berkurangnya perhatian terhadap kesehatan tubuh. Kondisi tersebut dapat memengaruhi pola makan, waktu istirahat, tingkat aktivitas fisik, hingga kesehatan mental. Di sisi lain, meningkatnya kesadaran masyarakat mengenai pentingnya menjaga kesehatan mendorong banyak wanita untuk mulai aktif berolahraga sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Fenomena tersebut menunjukkan bahwa olahraga tidak hanya menjadi kebutuhan fisik, tetapi juga telah berkembang menjadi bagian dari gaya hidup wanita modern.

Olahraga tidak hanya berfungsi untuk menjaga kebugaran jasmani, tetapi juga memiliki pengaruh terhadap kesehatan psikologis dan

sosial wanita. Wanita yang aktif berolahraga umumnya memiliki kesadaran lebih tinggi terhadap pola hidup sehat, seperti menjaga asupan gizi, mengatur waktu istirahat, menghindari kebiasaan buruk, serta menjaga keseimbangan emosional. Aktivitas olahraga juga menjadi sarana untuk meningkatkan rasa percaya diri, mengurangi stres, dan memperbaiki kualitas hidup secara menyeluruh. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin mampu memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental, kualitas tidur, tingkat kecemasan, serta kesejahteraan psikologis wanita.

Namun, fenomena yang terjadi di masyarakat menunjukkan bahwa tidak semua wanita yang aktif berolahraga telah menerapkan gaya hidup sehat secara optimal. Masih ditemukan wanita yang rutin melakukan aktivitas olahraga, tetapi kurang memperhatikan pola konsumsi makanan sehat, memiliki waktu tidur

yang tidak teratur, serta mengalami kelelahan akibat aktivitas yang berlebihan. Selain itu, pengaruh media sosial dan tren tubuh ideal juga sering membuat sebagian wanita lebih fokus pada penampilan fisik dibandingkan kesehatan tubuh secara menyeluruh. Kondisi ini menunjukkan bahwa aktivitas olahraga belum tentu selalu diiringi dengan penerapan gaya hidup sehat yang seimbang. Beberapa penelitian menjelaskan bahwa orientasi terhadap body image dan standar kecantikan modern sering memengaruhi pola hidup wanita, termasuk pola makan, aktivitas fisik, dan kondisi psikologis mereka. Selain itu, gaya hidup yang tidak teratur juga dapat berdampak pada kualitas kesehatan meskipun individu aktif melakukan olahraga.

Fenomena tersebut menjadi hal yang menarik untuk dikaji lebih mendalam karena gaya hidup sehat memiliki hubungan yang erat dengan kualitas kesehatan wanita. Wanita yang mampu menerapkan pola hidup sehat secara konsisten cenderung memiliki kondisi fisik dan mental yang lebih baik dibandingkan dengan wanita yang hanya berfokus pada aktivitas olahraga semata. Oleh karena itu, penelitian mengenai gaya

hidup sehat pada wanita yang aktif berolahraga penting dilakukan untuk mengetahui bagaimana pola hidup sehat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari serta faktor-faktor yang memengaruhinya. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa penerapan pola hidup sehat yang meliputi aktivitas fisik, pola makan seimbang, kualitas tidur, serta pengelolaan stres memiliki pengaruh terhadap peningkatan kualitas hidup dan kesehatan wanita secara menyeluruh.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian dengan judul “Analisis Gaya Hidup Sehat pada Wanita yang Aktif Berolahraga” penting dilakukan untuk memberikan gambaran mengenai penerapan gaya hidup sehat pada wanita serta memahami berbagai fenomena yang terjadi di lingkungan masyarakat terkait olahraga dan kesehatan wanita. Penelitian mengenai gaya hidup sehat pada wanita aktif berolahraga diperlukan karena olahraga, pola makan, kualitas istirahat, serta kesehatan mental merupakan aspek yang saling berkaitan dalam membentuk kualitas hidup seseorang. Selain itu, perubahan gaya hidup masyarakat modern dan meningkatnya perhatian terhadap kesehatan wanita

menjadikan topik ini relevan untuk dikaji dalam bidang sport and woman.

## **B. Metode Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif yang bertujuan untuk memahami secara mendalam gaya hidup sehat pada wanita yang rutin berolahraga, mencakup pola aktivitas fisik, kebiasaan makan, pola istirahat, serta faktor-faktor yang memengaruhinya. Subjek penelitian adalah wanita berusia 18–35 tahun yang berolahraga minimal tiga kali seminggu, baik di gym, lapangan olahraga, maupun komunitas olahraga, yang dipilih melalui teknik purposive sampling. Penelitian dilaksanakan di beberapa fasilitas olahraga selama periode Mei hingga Juni 2026. Data dikumpulkan melalui tiga teknik, yaitu observasi langsung terhadap aktivitas dan kebiasaan informan, wawancara semi terstruktur untuk menggali motivasi, kendala, serta pengaruh lingkungan sosial dan media, serta dokumentasi berupa foto dan catatan lapangan. Data kemudian dianalisis menggunakan teknik deskriptif kualitatif melalui tiga tahapan, yakni reduksi data, penyajian data dalam bentuk narasi, dan

penarikan kesimpulan. Guna menjamin keabsahan data, penelitian ini menerapkan triangulasi sumber dengan membandingkan informasi dari beberapa informan, serta triangulasi teknik dengan menyandingkan hasil observasi, wawancara, dan dokumentasi sehingga data yang diperoleh lebih valid dan terpercaya.

## **C. Hasil Penelitian dan Pembahasan**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan terhadap 80 responden wanita yang aktif berolahraga, diperoleh data demografis yang meliputi usia, tingkat pendidikan, dan pekerjaan. untuk lebih memperjelas kami gambarkan sebagai berikut :

**Tabel 1. Profil Demografis Responden (n=80)**

| Karakteristik     | Kategori         | Frekuensi | Persentase (%) |
|-------------------|------------------|-----------|----------------|
| <b>Usia</b>       | 20–24 tahun      | 14        | 17,5           |
|                   | 25–35 tahun      | 50        | 62,5           |
|                   | 36–40 tahun      | 16        | 20,0           |
| <b>Pendidikan</b> | SMA/Sederajat    | 23        | 28,75          |
|                   | Diploma/Sarjana  | 57        | 71,25          |
| <b>Pekerjaan</b>  | PNS/ASN          | 18        | 22,5           |
|                   | Pegawai Swasta   | 35        | 43,75          |
|                   | Ibu Rumah Tangga | 21        | 26,25          |
|                   | Lainnya          | 6         | 7,5            |

Berdasarkan Tabel 1 mengenai profil demografis responden, diketahui bahwa mayoritas responden berada pada rentang usia 25–35 tahun sebanyak 50 orang (62,5%), yang menunjukkan bahwa wanita usia produktif memiliki kesadaran cukup tinggi terhadap pentingnya menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh melalui aktivitas olahraga. Sementara itu, responden usia 20–24 tahun berjumlah 14 orang (17,5%) dan usia 36–40 tahun sebanyak 16 orang (20,0%), sehingga dapat diketahui bahwa minat terhadap gaya hidup sehat dilakukan oleh berbagai kelompok usia. Pada aspek pendidikan, sebagian besar responden memiliki tingkat pendidikan Diploma/Sarjana sebanyak 57 orang (71,25%), sedangkan lulusan SMA/ sederajat sebanyak 23 orang (28,75%). Hal tersebut menunjukkan bahwa tingkat pendidikan dapat memengaruhi pemahaman wanita mengenai pentingnya pola hidup sehat, aktivitas fisik, dan pengelolaan kesehatan tubuh. Berdasarkan karakteristik pekerjaan, mayoritas responden bekerja sebagai pegawai swasta sebanyak 35 orang (43,75%), diikuti ibu rumah tangga sebanyak 21 orang (26,25%), PNS/ASN sebanyak 18 orang (22,5%), dan pekerjaan lainnya sebanyak 6 orang (7,5%). Data tersebut menunjukkan bahwa meskipun memiliki aktivitas dan kesibukan yang berbeda, wanita tetap berupaya meluangkan waktu untuk berolahraga sebagai bentuk menjaga kesehatan, kebugaran, serta mengurangi stres dalam kehidupan sehari-hari.

**Tabel 2. Profil Demografis Responden (n=80)**

| Variabel                                         | Kategori                  | Frekuensi | Persentase (%) |
|--------------------------------------------------|---------------------------|-----------|----------------|
| <b>Frekuensi Olahraga</b>                        | 3 kali/minggu             | 34        | 42,5           |
|                                                  | 4–5 kali/minggu           | 29        | 36,25          |
|                                                  | >5 kali/minggu            | 17        | 21,25          |
| <b>Jenis Olahraga</b>                            | Gym/Fitness               | 31        | 38,75          |
|                                                  | Jogging/Running           | 18        | 22,5           |
|                                                  | Senam/Zumba               | 15        | 18,75          |
|                                                  | Yoga/Pilates              | 9         | 11,25          |
|                                                  | Badminton/Lainnya         | 7         | 8,75           |
| <b>Pola Konsumsi Makanan Sehat</b>               | Baik                      | 46        | 57,5           |
|                                                  | Cukup                     | 24        | 30,0           |
|                                                  | Kurang                    | 10        | 12,5           |
| <b>Pola Istirahat/Tidur</b>                      | Teratur                   | 38        | 47,5           |
|                                                  | Kurang Teratur            | 42        | 52,5           |
| <b>Tujuan Berolahraga</b>                        | Menjaga Kesehatan         | 37        | 46,25          |
|                                                  | Menjaga Bentuk Tubuh      | 28        | 35,0           |
|                                                  | Mengurangi Stres          | 10        | 12,5           |
|                                                  | Mengikuti Tren/Gaya Hidup | 5         | 6,25           |
| <b>Pengaruh Media Sosial terhadap Gaya Hidup</b> | Sangat Berpengaruh        | 21        | 26,25          |
|                                                  | Cukup Berpengaruh         | 39        | 48,75          |
|                                                  | Tidak Berpengaruh         | 20        | 25,0           |

Dari data diatas diketahui bahwa sebagian besar responden melakukan olahraga sebanyak 3 kali dalam seminggu dengan jumlah 34 orang (42,5%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas wanita telah menjadikan olahraga sebagai bagian dari aktivitas rutin untuk menjaga kesehatan tubuh dan kebugaran fisik.

Jenis olahraga yang paling banyak dilakukan adalah gym atau fitness sebanyak 31 responden (38,75%). Kondisi ini menunjukkan bahwa olahraga berbasis kebugaran tubuh menjadi pilihan utama wanita modern karena dianggap praktis dan efektif dalam menjaga kondisi tubuh serta penampilan fisik. Selain gym, aktivitas seperti jogging, senam, dan yoga juga cukup diminati karena dapat membantu menjaga kesehatan fisik sekaligus mengurangi stres.

Pada aspek pola konsumsi makanan sehat, mayoritas responden berada pada kategori baik sebanyak 46 orang (57,5%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar wanita yang aktif berolahraga mulai memiliki kesadaran untuk menjaga asupan nutrisi guna mendukung kesehatan tubuh. Namun, masih terdapat responden dengan pola makan kurang sehat sebanyak 10 orang (12,5%) yang menunjukkan bahwa aktivitas olahraga belum sepenuhnya diimbangi dengan pola konsumsi yang baik.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa sebanyak 42 responden (52,5%) memiliki pola istirahat yang kurang teratur. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh kesibukan pekerjaan, aktivitas sosial, dan rutinitas sehari-hari yang cukup padat. Kurangnya waktu istirahat dapat memengaruhi kondisi fisik dan proses

pemulihan tubuh meskipun responden rutin berolahraga.

Berdasarkan tujuan berolahraga, mayoritas responden melakukan olahraga untuk menjaga kesehatan sebanyak 37 orang (46,25%), sedangkan 28 responden (35,0%) berolahraga untuk menjaga bentuk tubuh. Data tersebut menunjukkan bahwa wanita tidak hanya menjadikan olahraga sebagai kebutuhan kesehatan, tetapi juga sebagai bagian dari gaya hidup dan penunjang penampilan fisik.

Selain itu, pengaruh media sosial terhadap gaya hidup sehat juga cukup tinggi. Sebanyak 39 responden (48,75%) menyatakan media sosial cukup berpengaruh terhadap pola hidup mereka. Hal ini menunjukkan bahwa media sosial memiliki peran dalam membentuk pola pikir wanita mengenai kesehatan, olahraga, dan standar penampilan tubuh ideal.

Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa wanita yang aktif berolahraga cenderung memiliki kesadaran terhadap pentingnya gaya hidup sehat. Akan tetapi, penerapan gaya hidup sehat secara optimal masih dipengaruhi oleh faktor pola makan, waktu istirahat, tuntutan pekerjaan, serta pengaruh lingkungan sosial dan media digital.

#### **D. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian mengenai analisis gaya hidup sehat pada wanita yang aktif berolahraga, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar wanita memiliki kesadaran yang cukup tinggi terhadap pentingnya

menjaga kesehatan melalui aktivitas olahraga rutin. Mayoritas responden berada pada usia produktif 25–35 tahun dengan tingkat pendidikan Diploma/Sarjana dan didominasi oleh pegawai swasta. Aktivitas olahraga yang paling banyak dilakukan adalah gym atau fitness dengan frekuensi olahraga rata-rata tiga kali dalam seminggu. Selain itu, sebagian besar responden telah menerapkan pola konsumsi makanan sehat dengan baik sebagai bentuk upaya menjaga kebugaran tubuh. Namun, masih ditemukan beberapa responden yang memiliki pola istirahat kurang teratur akibat kesibukan pekerjaan dan aktivitas sehari-hari. Penelitian ini juga menunjukkan bahwa media sosial memiliki pengaruh terhadap gaya hidup wanita, terutama dalam membentuk pola pikir mengenai kesehatan dan penampilan fisik. Secara keseluruhan, gaya hidup sehat pada wanita aktif berolahraga tidak hanya dipengaruhi oleh aktivitas fisik, tetapi juga dipengaruhi oleh pola makan, waktu istirahat, lingkungan sosial, dan perkembangan media digital.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aryani, D. P., & Dewi, R. C. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Stres pada Member Senam Zumba Usia 18–30 Tahun di Merlin Fitness Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 11(03), 43–50.
- Bungin, B. (2017). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Fitriana, R., dkk. (2020). Hubungan Gaya Hidup dengan Tingkat Kebugaran Jasmani pada Wanita Dewasa. *Jurnal SPORTIF*.
- Gunarsa, S. D. (2018). *Psikologi Olahraga Prestasi*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Harsono. (2017). *Kepelatihan Olahraga: Teori dan Metodologi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Husdarta. (2019). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Alfabeta.
- Khotimah, K., dkk. (2025). Peran Olahraga dalam Meningkatkan Kesehatan Fisik dan Mental pada Wanita Menopause: Review Artikel. *Jurnal Porkes*, 8(2).
- Komarudin. (2016). *Psikologi Olahraga*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

- Manalu, N., dkk. (2025). Pengaruh Olahraga Terhadap Tingkat Fisik dan Kepercayaan Diri Wanita. *Jurnal Ilmu Psikologi dan Kesehatan*, 1(4).
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldana, J. (2018). *Qualitative Data Analysis: A Methods Sourcebook*. California: Sage Publications.
- Mitsalina, D., dkk. (2023). Relationship of Body Performance Exercises on Sleep Quality and Anxiety on Active Women in Jakarta. *MEDIKORA*, 22(2).
- Moleong, L. J. (2018). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Pratiwi, N. L., dkk. (2023). Pengaruh Media Sosial terhadap Persepsi Body Image pada Remaja dan Wanita Dewasa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
- Putri, A. N., & Nurhadi, J. Z. L. (2020). Konstruksi Body Image Perempuan Pengguna Instagram. *Jurnal Komunikasi Global*, 9(2), 214–230.
- Rahman, D. (2021). Analisis Gaya Hidup Sehat Mahasiswa Olahraga. *Jurnal Patriot*, 3(1), 45–53.
- Rahmawati, D., dkk. (2022). Hubungan Citra Tubuh dengan Perilaku Diet pada Wanita Dewasa Awal Pengguna Media Sosial Instagram. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*.
- Rossa Fitriana, & Diaz Restu Darmawan. (2021). Workout sebagai Gaya Hidup Sehat Wanita Modern. *Jurnal Satwika*.
- Sugiyono. (2021). *Metode Penelitian Kualitatif, Kuantitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukadiyanto. (2018). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: UNY Press.
- Suryanto. (2020). *Dasar-Dasar Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Kencana.
- WHO. (2020). *Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. Geneva: World Health Organization.
- Yuliana, E., dkk. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik, Pola Makan, dan Kualitas Tidur dengan Status Kesehatan Mahasiswa. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*.