

ANALISIS PERILAKU GAYA HIDUP SEHAT PARTISIPAN OLAHRAGA DI HALAMAN KANTOR GUBERNUR PROVINSI JAMBI

Alif Nofitra Firly¹, Ilham², Anggrawan Janur Putra*³, Hendri Munar⁴
Sugih Suhartini⁵

^{1,2,3,4,5} Program Studi Pendidikan olahraga dan kesehatan, Jurusan Pendidikan olahraga dan kepelatihan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Jambi

¹alifnofitrafirly077@gmail.com, ²ilham_bugis@unja.ac.id,
³anggrawanputra@unja.ac.id *, ⁴hendrimunarfik@unja.ac.id,
⁵sugihshartini@unja.ac.id

ABSTRACT

This study aims to describe healthy lifestyle behavior in people who participate in sports activities in the Jambi Provincial Governor's Office Yard. This research is motivated by the increasing interest of the public in carrying out sports activities in public spaces as one of the efforts to maintain health. However, there is no clear information on how the healthy lifestyle of sports participants is, especially related to eating and drinking, personal hygiene, environmental cleanliness, disease prevention, and the balance between activities, rest, and exercise. The method used in this study is a quantitative descriptive method. The research sample amounted to 100 sports participants who were active in the Jambi Provincial Governor's Office and were selected using random sampling techniques. Data collection was carried out through the distribution of questionnaires containing five indicators of healthy living behavior, namely behavior towards food and drinks, personal hygiene, environmental cleanliness, behavior towards illness and disease, as well as balance of activities, rest, and exercise. The data obtained was then analyzed using descriptive statistical techniques in the form of percentages. The results of the study showed that the healthy lifestyle behavior of sports participants in the Jambi Provincial Governor's Office was generally in the high category. A total of 42 respondents (42.00%) were included in the very high category, 37 respondents (37.00%) in the high category, 16 respondents (16.00%) in the medium category, and 5 respondents (5.00%) in the low category. None of the respondents were in the very low category. The findings indicate that most exercise participants have implemented healthy living behaviors well in their daily lives. However, increasing awareness and consistency in implementing all aspects of a healthy lifestyle still needs to be done to support a more optimal quality of health.

Keywords: healthy living behavior, healthy lifestyle, sports participants, community sports, health.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan perilaku gaya hidup sehat pada masyarakat yang berpartisipasi dalam kegiatan olahraga di Halaman Kantor Gubernur Provinsi Jambi. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh meningkatnya minat masyarakat dalam melakukan aktivitas olahraga di ruang publik sebagai salah satu upaya menjaga kesehatan. Meskipun demikian, belum terdapat informasi yang jelas

mengenai bagaimana perilaku hidup sehat para partisipan olahraga, khususnya yang berkaitan dengan pola makan dan minum, kebersihan diri, kebersihan lingkungan, pencegahan penyakit, serta keseimbangan antara aktivitas, istirahat, dan olahraga. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kuantitatif. Sampel penelitian berjumlah 100 orang partisipan olahraga yang beraktivitas di Halaman Kantor Gubernur Provinsi Jambi dan dipilih menggunakan teknik random sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran angket yang memuat lima indikator perilaku hidup sehat, yaitu perilaku terhadap makanan dan minuman, kebersihan diri, kebersihan lingkungan, perilaku terhadap sakit dan penyakit, serta keseimbangan aktivitas, istirahat, dan olahraga. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif dalam bentuk persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku gaya hidup sehat partisipan olahraga di Halaman Kantor Gubernur Provinsi Jambi secara umum berada pada kategori tinggi. Sebanyak 42 responden (42,00%) termasuk dalam kategori sangat tinggi, 37 responden (37,00%) kategori tinggi, 16 responden (16,00%) kategori sedang, dan 5 responden (5,00%) kategori rendah. Tidak terdapat responden yang masuk dalam kategori sangat rendah. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa sebagian besar partisipan olahraga telah menerapkan perilaku hidup sehat dengan baik dalam kehidupan sehari-hari. Namun demikian, peningkatan kesadaran dan konsistensi dalam menerapkan seluruh aspek gaya hidup sehat tetap perlu dilakukan guna mendukung kualitas kesehatan yang lebih optimal.

Kata Kunci: perilaku hidup sehat, gaya hidup sehat, partisipan olahraga, olahraga masyarakat, kesehatan.

A. Pendahuluan

Gaya hidup sehat (*healthy lifestyle*) merupakan salah satu faktor penting dalam upaya meningkatkan dan memelihara kesehatan masyarakat. Penerapan gaya hidup sehat tidak hanya berkaitan dengan pola makan yang seimbang, tetapi juga mencakup aktivitas fisik yang teratur, istirahat yang cukup, menjaga kebersihan diri dan lingkungan, serta menghindari perilaku yang berisiko terhadap kesehatan (Maros, H., & Juniari, S 2016). Namun, perkembangan zaman telah membawa perubahan

perilaku masyarakat yang cenderung mengarah pada pola hidup kurang sehat, seperti konsumsi makanan cepat saji, kurangnya aktivitas fisik, pola tidur yang tidak teratur, serta kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol (Suryanto, 2015).

Permasalahan tersebut turut tercermin pada kondisi kesehatan masyarakat di berbagai daerah, termasuk Kota Jambi. Berdasarkan laporan kesehatan daerah, prevalensi obesitas, hipertensi, dan diabetes melitus masih menunjukkan angka yang cukup tinggi dan berkaitan erat

dengan pola hidup masyarakat yang kurang aktif serta kebiasaan konsumsi yang tidak sehat (Damayantie, 2023; Halim et al., 2024). Kondisi ini menunjukkan bahwa penerapan gaya hidup sehat masih menjadi tantangan dalam upaya meningkatkan kualitas kesehatan masyarakat.

Aktivitas fisik melalui olahraga merupakan salah satu komponen utama dalam mewujudkan gaya hidup sehat. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) merekomendasikan agar orang dewasa melakukan aktivitas fisik intensitas sedang minimal 150 menit per minggu atau aktivitas fisik intensitas tinggi minimal 75 menit per minggu untuk menjaga kesehatan dan menurunkan risiko berbagai penyakit tidak menular (WHO, 2016). Selain meningkatkan kebugaran jasmani, olahraga juga berperan dalam menjaga kesehatan mental, mengurangi stres, serta meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan (Elmi Nuryati et al., 2022).

Di era digital, perkembangan media sosial turut memengaruhi perilaku masyarakat dalam menerapkan gaya hidup sehat. Berbagai informasi mengenai pola hidup sehat, aktivitas olahraga, dan kebugaran dapat diakses dengan

mudah sehingga mendorong meningkatnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya aktivitas fisik. Di sisi lain, media sosial juga membentuk berbagai tren gaya hidup yang memengaruhi perilaku individu dalam menjalankan aktivitas sehari-hari (Al Farasyi, F., & Iswati, H., 2021).

Salah satu ruang publik yang menjadi pusat aktivitas olahraga masyarakat di Kota Jambi adalah Halaman Kantor Gubernur Provinsi Jambi. Kawasan ini secara rutin dimanfaatkan oleh berbagai kalangan untuk melakukan jogging, jalan santai, senam bersama, maupun aktivitas olahraga lainnya. Keberadaan fasilitas yang mudah diakses serta suasana yang mendukung menjadikan lokasi tersebut sebagai salah satu sarana masyarakat dalam menerapkan gaya hidup sehat melalui aktivitas fisik secara rutin.

Meskipun demikian, tingginya partisipasi masyarakat dalam kegiatan olahraga di Halaman Kantor Gubernur Provinsi Jambi belum tentu mencerminkan penerapan perilaku gaya hidup sehat secara menyeluruh. Gaya hidup sehat tidak hanya ditunjukkan melalui aktivitas olahraga, tetapi juga mencakup pola makan dan minum, kebersihan diri, kebersihan

lingkungan, perilaku pencegahan penyakit, serta keseimbangan antara aktivitas dan waktu istirahat. Hingga saat ini, belum terdapat gambaran yang komprehensif mengenai perilaku gaya hidup sehat partisipan olahraga di kawasan tersebut sehingga kondisi aktualnya belum dapat diketahui secara objektif.

Berdasarkan kondisi tersebut, diperlukan penelitian yang mampu memberikan gambaran mengenai perilaku gaya hidup sehat partisipan olahraga di Halaman Kantor Gubernur Provinsi Jambi. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi masyarakat, pemerintah daerah, dan pihak terkait dalam merumuskan program yang mendukung peningkatan kesadaran hidup sehat serta optimalisasi pemanfaatan ruang publik sebagai sarana peningkatan kualitas kesehatan masyarakat.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif untuk menganalisis perilaku gaya hidup sehat partisipan olahraga di Halaman Kantor Gubernur Provinsi Jambi. Penelitian dilaksanakan di Halaman Kantor Gubernur Provinsi

Jambi yang berlokasi di Jalan A. Yani No. 1, Telanaipura, Kota Jambi pada periode Januari–Februari 2025.

Populasi penelitian adalah 200 lebih partisipan olahraga yang rutin melakukan aktivitas fisik di Halaman Kantor Gubernur Provinsi Jambi. Pengambilan sampel menggunakan teknik *random sampling* dengan kriteria responden mengikuti kegiatan olahraga seperti jalan santai, jogging, senam, dan aktivitas fisik lainnya serta bersedia mengisi kuesioner penelitian (Subhaktiyasa, 2024). Jumlah sampel yang digunakan sebanyak 100 responden.

Instrumen penelitian menggunakan angket perilaku gaya hidup sehat yang disusun berdasarkan lima indikator utama, yaitu (1) perilaku terhadap makanan dan minuman, (2) perilaku menjaga kebersihan diri, (3) perilaku menjaga kebersihan lingkungan, (4) perilaku terhadap sakit dan penyakit, serta (5) keseimbangan antara aktivitas, istirahat, dan olahraga. Instrumen terdiri atas 50 butir pernyataan dengan menggunakan skala dikotomi, di mana jawaban "Ya" diberi skor 1 dan jawaban "Tidak" diberi skor 0.

Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner secara

langsung kepada responden di lokasi penelitian (SaThierbach et al., 2015). Data yang diperoleh dianalisis menggunakan statistik deskriptif dengan teknik persentase mengacu pada (sugiono,2016) menggunakan rumus:

$$Presentase = \frac{F}{N} \times 100\%$$

F = Frekuensi

N = Responden

Contoh:

$$P = F \div N \times 100\%$$

(Sumber: Sulistiyowati, W. 2017)

Dengan P adalah persentase, F adalah frekuensi, dan N adalah jumlah responden. Hasil analisis kemudian diklasifikasikan ke dalam lima kategori, yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah, untuk menggambarkan tingkat perilaku gaya hidup sehat partisipan olahraga di Halaman Kantor Gubernur Provinsi Jambi.

C.Hasil Penelitiandan Pembahasan

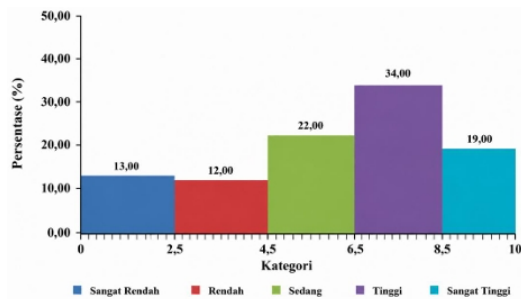
Penelitian ini melibatkan 100 partisipan olahraga yang melakukan aktivitas fisik di Halaman Kantor Gubernur Provinsi Jambi. Data diperoleh melalui penyebaran angket

yang terdiri atas 50 butir pernyataan yang mencakup lima indikator perilaku gaya hidup sehat, yaitu perilaku terhadap makanan dan minuman, kebersihan diri, kebersihan lingkungan, perilaku terhadap sakit dan penyakit, serta keseimbangan antara aktivitas, istirahat, dan olahraga.

Pada indikator perilaku terhadap makanan dan minuman, sebagian besar responden berada pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 34% responden, diikuti kategori sedang 22%, sangat tinggi 19%, rendah 12%, dan sangat rendah 13%. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas partisipan telah memiliki kebiasaan yang cukup baik dalam menjaga pola konsumsi makanan dan minuman sehari-hari.

No	Interval	Frekuensi	Presentase	Kategori
1.	9-10	19	19.00%	Sangat Tinggi
2.	7-8	34	34.00%	Tinggi
3.	5-6	22	22.00%	Sedang
4.	3-4	12	12.00%	Rendah
5.	0-2	13	13.00%	Sangat Rendah
	Jumlah	100	100.00%	

Tabel 1 Kategorisasi perilaku hidup sehat partisipan olahraga di halaman kantor gubernur provinsi jambi terhadap makanan dan minuman

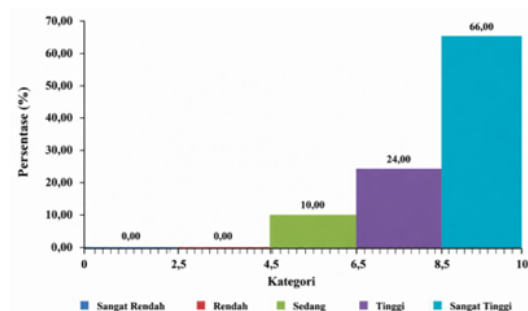


Gambar 1 Diagram Batang Tingkat Perilaku Hidup Sehat Partisipan Olahraga di Halaman Kantor Gubernur Provinsi Jambi terhadap makanan dan minuman

Pada indikator perilaku terhadap kebersihan diri, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan olahraga berada pada kategori sangat tinggi, yaitu sebanyak 66 responden (66%). Selanjutnya, kategori tinggi sebanyak 24 responden (24%), kategori sedang sebanyak 10 responden (10%), sedangkan kategori rendah dan sangat rendah masing-masing tidak ditemukan responden (0%). Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas partisipan olahraga di Halaman Kantor Gubernur Provinsi Jambi telah memiliki kesadaran yang sangat baik dalam menjaga kebersihan diri sebagai bagian dari penerapan gaya hidup sehat.

No	Interval	Frekuensi	Presentase	Kategori
1.	9-10	66	66.00%	Sangat Tinggi
2.	7-8	24	24.00%	Tinggi
3.	5-6	10	10.00%	Sedang
4.	3-4	0	0%	Rendah
5.	0-2	0	0%	Sangat Rendah
Jumlah		100	100.00%	

Tabel 2 Kategorisasi perilaku hidup sehat Partisipan Olahraga di halaman Kantor Gubernur Provinsi Jambi terhadap kebersihan diri



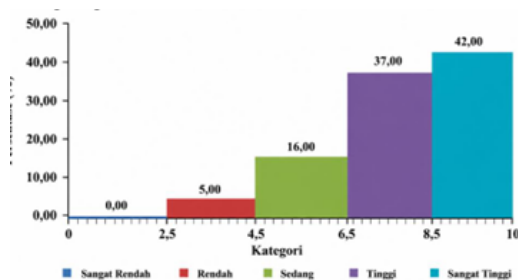
Gambar 2 Diagram Batang Tingkat Perilaku Hidup Sehat Partisipan Olahraga di Halaman Kantor Gubernur Provinsi Jambi terhadap kebersihan diri.

Pada indikator kebersihan lingkungan, hasil penelitian menunjukkan bahwa kategori sangat tinggi mendominasi dengan persentase 42%, diikuti kategori tinggi sebesar 37%, kategori sedang 16%, kategori rendah 5%, dan tidak terdapat responden pada kategori sangat rendah. Kondisi ini menggambarkan tingginya kepedulian responden terhadap kebersihan

lingkungan di sekitar tempat mereka beraktivitas.

No	Interval	Frekuensi	Presentase	Kategori
1.	9-10	42	42.00%	Sangat Tinggi
2.	7-8	37	37.00%	Tinggi
3.	5-6	16	16.00%	Sedang
4.	3-4	5	5.00%	Rendah
5.	0-2	0	0%	Sangat Rendah
	Jumlah	100	100.00%	

Tabel 3 Kategorisasi perilaku hidup sehat Partisipan Olahraga di halaman Kantor Gubernur Provinsi Jambi terhadap kebersihan lingkungan



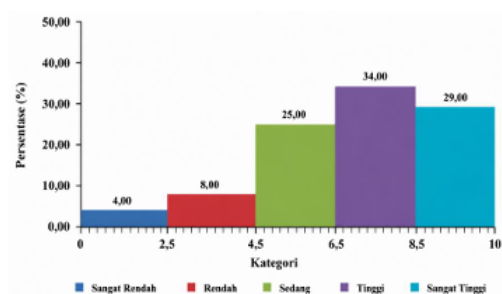
Gambar 3 Diagram Batang Tingkat Perilaku Hidup Sehat Partisipan Olahraga di Halaman Kantor Gubernur Provinsi Jambi terhadap kebersihan lingkungan.

Pada indikator perilaku terhadap sakit dan penyakit, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan olahraga berada pada kategori tinggi sebanyak 34 responden (34%), diikuti kategori sangat tinggi sebanyak 29 responden (29%), kategori sedang sebanyak 25 responden (25%), kategori rendah sebanyak 8 responden (8%), dan

kategori sangat rendah sebanyak 4 responden (4%). Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas partisipan memiliki kesadaran yang baik dalam menjaga kesehatan, melakukan upaya pencegahan penyakit, serta mengambil tindakan yang tepat ketika mengalami gangguan kesehatan.

No	Interval	Frekuensi	Presentase	Kategori
1.	9-10	29	29.00%	Sangat Tinggi
2.	7-8	34	34.00%	Tinggi
3.	5-6	25	25.00%	Sedang
4.	3-4	8	8.00%	Rendah
5.	0-2	4	4.00%	Sangat Rendah
	Jumlah	100	100.00%	

Tabel 4 Kategorisasi perilaku hidup sehat Partisipan Olahraga di halaman Kantor Gubernur Provinsi Jambi terhadap sakit dan penyakit



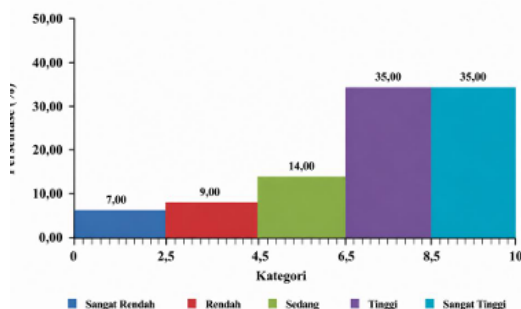
Gambar 4 Diagram Batang Tingkat Perilaku Hidup Sehat Partisipan Olahraga di Halaman Kantor Gubernur Provinsi Jambi terhadap sakit dan penyakit

Pada indikator keseimbangan aktivitas, istirahat, dan olahraga, hasil penelitian menunjukkan bahwa kategori sangat tinggi dan tinggi memiliki frekuensi yang sama, yaitu

masing-masing sebanyak 35 responden (35%). Selanjutnya, kategori sedang berjumlah 14 responden (14%), kategori rendah sebanyak 9 responden (9%), dan kategori sangat rendah sebanyak 7 responden (7%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan telah mampu menerapkan keseimbangan antara aktivitas fisik, waktu istirahat, dan olahraga sebagai bagian dari perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari.

No	Interval	Frekuensi	Presentase	Kategori
1.	9-10	35	35.00%	Sangat Tinggi
2.	7-8	35	35.00%	Tinggi
3.	5-6	14	14.00%	Sedang
4.	3-4	9	9.00%	Rendah
5.	0-2	7	7.00%	Sangat Rendah
	Jumlah	100	100.00%	

Tabel 5 Kategorisasi perilaku hidup sehat Partisipan Olahraga di halaman Kantor Gubernur Provinsi Jambi terhadap keseimbangan aktivitas, istirahat, dan olahraga

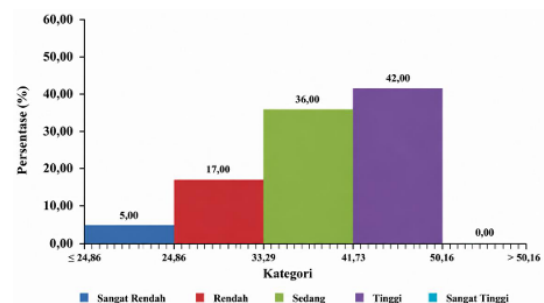


Gambar 5 Diagram Batang Tingkat Perilaku Hidup Sehat Partisipan Olahraga di Halaman Kantor Gubernur Provinsi Jambi terhadap keseimbangan aktivitas, istirahat, dan olahraga

Secara keseluruhan, tingkat perilaku gaya hidup sehat partisipan olahraga di Halaman Kantor Gubernur Provinsi Jambi berada pada kategori tinggi dengan frekuensi terbanyak sebesar 42%, sedangkan kategori sedang sebesar 36%, kategori rendah sebesar 17%, dan kategori sangat rendah sebesar 5%.

No	Interval	Frekuensi	Presentase	Kategori
1.	81-100	0	00.00%	Sangat Tinggi
2.	61-80	42	42.00%	Tinggi
3.	41-60	36	36.00%	Sedang
4.	21-40	17	17.00%	Rendah
5.	0-20	5	5.00%	Sangat Rendah
	Jumlah	100	100.00%	

Tabel 6 Kategorisasi hasil keseluruhan perilaku hidup sehat Partisipan Olahraga di halaman Kantor Gubernur Provinsi Jambi.



Gambar 6 Hasil Keseluruhan Diagram Batang Tingkat Perilaku Hidup Sehat Partisipan Olahraga di Halaman Kantor Gubernur Provinsi Jambi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku gaya hidup sehat partisipan olahraga di Halaman Kantor Gubernur Provinsi Jambi secara umum berada pada kategori tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwa masyarakat yang secara rutin

memanfaatkan ruang publik untuk berolahraga memiliki kecenderungan untuk menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Aktivitas olahraga yang dilakukan secara rutin tidak hanya berkontribusi terhadap kebugaran fisik, tetapi juga dapat meningkatkan kesadaran individu terhadap pentingnya menjaga kesehatan secara menyeluruh.

Secara umum, hasil penelitian ini mendukung konsep perilaku hidup sehat yang dikemukakan oleh Notoatmodjo (1993), yaitu bahwa perilaku hidup sehat mencakup pola makan dan minum, kebersihan diri, kebersihan lingkungan, perilaku terhadap sakit dan penyakit, serta keseimbangan antara aktivitas, istirahat, dan olahraga. Temuan penelitian ini juga memperlihatkan bahwa keberadaan ruang publik seperti Halaman Kantor Gubernur Provinsi Jambi dapat menjadi sarana yang mendukung masyarakat untuk membangun dan mempertahankan kebiasaan hidup sehat melalui aktivitas olahraga yang dilakukan secara rutin.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang telah

dilakukan, dapat disimpulkan bahwa perilaku gaya hidup sehat partisipan olahraga di Halaman Kantor Gubernur Provinsi Jambi secara umum berada pada kategori tinggi. Hal ini dibuktikan dengan frekuensi terbanyak yang berada pada kategori tinggi sebanyak 42 responden (42%), diikuti kategori sedang sebanyak 36 responden (36%), kategori rendah sebanyak 17 responden (17%), dan kategori sangat rendah sebanyak 5 responden (5%), sedangkan tidak terdapat responden yang berada pada kategori sangat tinggi.

Hasil tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar partisipan telah menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, yang meliputi aspek pola makan dan minum, kebersihan diri, kebersihan lingkungan, perilaku terhadap sakit dan penyakit, serta keseimbangan antara aktivitas, istirahat, dan olahraga. Temuan ini mengindikasikan bahwa aktivitas olahraga di ruang publik, khususnya di Halaman Kantor Gubernur Provinsi Jambi, dapat mendukung terbentuknya kebiasaan hidup sehat di kalangan masyarakat.

Meskipun demikian, masih terdapat sebagian partisipan yang

berada pada kategori rendah dan sangat rendah sehingga diperlukan upaya edukasi dan pembinaan yang berkelanjutan untuk meningkatkan kesadaran serta penerapan perilaku hidup sehat secara lebih optimal. Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan gambaran bahwa pemanfaatan ruang publik untuk aktivitas olahraga memiliki peran positif dalam mendukung gaya hidup sehat masyarakat dan dapat menjadi dasar bagi pengembangan program promosi kesehatan di Kota Jambi.

DAFTAR PUSTAKA

- Al Farasyi, F., & Iswati, H. (2021). Pengaruh media sosial, e-lifestyle dan budaya digital terhadap perilaku konsumtif. *Syntax Idea*, 3(11), 2355–2371. <https://doi.org/10.46799/syntax-idea.v3i11.156>
- Damayantie, N. (2023). Pemberdayaan kader dalam mencegah hipoglikemia pada penderita diabetes mellitus dengan pemanfaatan aplikasi NEDTA. *Jurnal Pengabdian Kesehatan, Dm*, 12–18.
- Elmi Nuryati, E., et al. (2022). *Ilmu Kesehatan Masyarakat* (Vol. 5, Issue 3).
- Halim, R., Noerjoedianto, D., Kalsum, U., Muhammad, M., Kencana, Y. T., & Istiani, I. (2024). Pemetaan faktor risiko diabetes melitus pada puskesmas di Kota Jambi. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(3), 7047–7057. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v8i3.38281>
- Haryanto, R. (2020). Tingkat perilaku hidup sehat mahasiswa PJKR FIK UNY angkatan tahun 2019 saat pandemi COVID-19 (Skripsi). Universitas Negeri Yogyakarta
- Maros, H., & Juniar, S. (2016). Perilaku sehat. 1–23.
- Notoatmodjo, S. (1993). *Pengantar pendidikan kesehatan dan ilmu perilaku kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sulistiyowati, W. (2017). *Buku ajar statistika dasar*. <https://doi.org/10.21070/2017/978-979-3401-73-7>
- World Health Organization. (2016). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: World Health Organization.