

**Motivasi dan Kesadaran Hidup Sehat Masyarakat Untuk Berolahraga pada
Masa New Normal di Kota Semarang**Novi Ayu Wakitayanti^{1✉}, Mugiyo Hartono²Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas
Negeri Semarang, Indonesia¹²**History Article***Received : 14 Desember 2021**Accepted : January 2021**Published : June 2021***Keywords***Motivation and Awareness
of Healthy Life; Sports;
New Normal.***Abstract**

Latar belakang dari penelitian ini adalah motivasi dan kesadaran hidup sehat masyarakat untuk berolahraga di masa new normal yang berhubungan dan memiliki peran penting dalam meningkatkan pencapaian tujuan menghadapi serta pencegahan COVID-19 sehingga menjadi solusi bagi masyarakat untuk tetap menjaga kesehatan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui motivasi dan kesadaran hidup sehat masyarakat untuk berolahraga pada masa new normal di Kota Semarang. Populasi dan sampel pada penelitian ini adalah masyarakat Kota Semarang yang melakukan aktivitas olahraga pada masa new normal di kawasan Simpang Lima, Tri Lomba Juang, dan lingkungan daerah tempat tinggal peneliti. Penelitian ini termasuk dalam penelitian deskriptif kuantitatif. Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah observasi menggunakan angket. Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa masyarakat Kota Semarang telah termotivasi untuk melakukan aktivitas olahraga pada masa new normal serta melaksanakan perilaku hidup bersih dan sehat dengan berolahraga serta menjaga pola hidup sehat dan bersih. Dengan menerapkan pola hidup sehat dan bersih serta rutin melakukan aktivitas olahraga merupakan upaya pencegahan agar tidak tertular COVID-19 pada masyarakat Kota Semarang di masa new normal ini.

Abstract

The background of this research is the motivation and awareness of healthy living in the community to exercise in the new normal era which is related and has an important role in increasing the achievement of goals to face and prevent COVID-19 so that it becomes a solution for the community to maintain health. The purpose of this study was to determine the motivation and awareness of healthy living in the community to exercise during the new normal in Semarang City. The population and sample in this study were the people of Semarang City who did sports activities during the new normal in the Simpang Lima area, Tri Lomba Juang, and the area where the researchers lived. This research is included in quantitative descriptive research. The data collection technique used in this study was observation using a questionnaire. The data analysis method used in this research is descriptive percentages. The results showed that the people of Semarang City were motivated to do sports activities during the new normal period and carry out clean and healthy living habits by exercising and maintaining a healthy and clean lifestyle. By implementing a healthy and clean lifestyle and regularly carrying out sports activities is an effort to prevent COVID-19 from contracting the people of Semarang City in this new normal period.

How To Cite:

Wakitayanti, N. A., & Hartono, M., (2021). Motivasi dan Kesadaran Hidup Sehat Masyarakat Untuk Berolahraga pada Masa New Normal di Kota Semarang. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(1), 137 – 144.

✉ Corresponding author :

E-mail: noviayuwakitayanti@gmail.com

© 2021 Universitas Negeri Semarang

p-ISSN 2723-6803

e-ISSN-

PENDAHULUAN

Pada Desember 2019 tepatnya di Wuhan, Provinsi Hubei kasus *pneumonia* misterius muncul disana. Terdapat pasien yang dirawat dengan *Acute Respiratory Distress Syndrome* (ARDS). Dari jangka waktu hingga Januari penyakit ini meningkat dengan pesat. Setelah dilakukan penelitian bahwa ditemukan jenis virus baru yang sangat berbahaya dan belum vaksin untuk menyembuhkannya. Virus itu menyerang sistem pernapasan, virus ini disebut *Severe Acute Respiratory Syndrome Coronavirus 2* (SARS-CoV-2) dan penyakit *pneumonia* yang terinfeksi virus jenis baru pada awal kemunculan dinamakan 2019 *nove coronavirus* (2019-nCov), kemudian WHO mengumumkan nama baru yaitu *Corona Disease 2019* (COVID-19), (Adityo Susilo dkk, 2020). Virus Corona (CoV) adalah keluarga besar virus yang dapat menginfeksi burung dan mamalia, termasuk manusia. WHO menamakan virus itu 2019nCoV namun sementara komite internasional Taksonomi Virus (ICTV) menamakan SARS-nCoV dan ketetapan baru WHO bahwa *pneumonia* yang terinfeksi virus dan menjadi virus baru ini adalah COVID-19 (*Coronavirus Disease 2019*).

Masyarakat dunia diresahkan dengan adanya wabah *Corona Virus Disease 2019* (COVID-19) yang menjadi sebuah pandemi. Seluruh dunia disibukkan dengan berbagai upaya dalam pencegahan COVID-19 untuk menahan lonjakan pasien positif karena hingga saat ini masih belum ditemukan obat maupun vaksinnnya. Di Indonesia telah di bentuk Gugus Tugas Percepatan Penanganan *Corona Virus Disease 2019* yang telah ditetapkan dalam Keputusan Presiden Republik Indonesia Nomor 7 Tahun 2020 pada pasal 1 yang berbunyi “Membentuk Gugus Tugas Percepatan Penanganan *Corona Virus Disease 2019* (COVID-19) untuk selanjutnya dalam Keputusan Presiden ini disebut Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19.” Sebagai upaya dalam mencegah penyebaran COVID-19 di Indonesia.

Untuk menekan cepatnya laju penularan dari COVID-19, Pemerintah Indonesia membuat beberapa kebijakan sesuai dengan Pemendagri Nomor 20 tahun 2020 pasal 2 ayat 1 yang berbunyi “Pemerintah Daerah perlu melakukan langkah antisipasi dan penanganan dampak penularan COVID-19,” dan pasal 3 ayat 1 berbunyi “untuk mengantisipasi dan menangani dampak penularan COVID-19, Kepala Daerah membentuk Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19 sesuai keputusan Presiden mengenai Gugus Tugas Percepatan Penanganan COVID-19” sehingga beberapa daerah melakukan Pembatasan kegiatan masyarakat (PKM) di Kota Semarang, Pembatasan

Sosial Berskala Besar (PSBB) di Jakarta, pada daerah yang masuk pada zona merah penyebaran virus, lalu menghimbau agar masyarakat menjaga jarak fisik (*physical distancing*), bekerja dari rumah, belajar di rumah, melakukan ibadah di rumah, hingga melakukan aktivitas apapun dirumah. Pembatasan kegiatan tertentu pada penduduk dalam suatu wilayah yang diduga terinfeksi penyakit atau terkontaminasi, sedemikian rupa untuk mencegah kemungkinan penyebaran penyakit.

Menurut Kepala Bidang Media dan Opini Publik Kementerian Busroni, *social distancing* dan karantina mandiri berperan besar dalam pencegahan dan penanganan untuk memperlambat penularan COVID-19 namun tidak ada maknanya jika menggunakan masa libur untuk berlibur ke luar, sama dengan memindahkan kontak dengan orang lain. *Social distancing* harus dipatuhi dan dilaksanakan dengan menahan diri di rumah, tidak melakukan kontak dengan orang lain (Walsyukurniat Zendrato, 2020).

Dengan adanya kebijakan Pemerintah, masyarakat mulai merasakan dampak yang terjadi dari krisis kesehatan, sektor ekonomi dan kondisi psikis yang mulai terpengaruh, karena adanya wabah ini masyarakat yang membuat jarak sosial menimbulkan konsekuensi kesehatan mental kecemasan dan depresi (Nurkholis, 2020). Dalam mencegah penularan virus corona, dokter Reisa Broto Asmoro seorang Dokter Umum menyampaikan bahwa semua orang harus menjaga gaya hidup bersih dan sehat, makanan yang seimbang, istirahat yang cukup, rutin olahraga, jangan panik dan stres agar daya tahan tubuh tidak menurun dan melakukan banyak kegiatan positif didalam rumah.

Seluruh wilayah Indonesia sudah terkena dampak dari COVID-19 salah satunya yaitu Kota Semarang. Kota Semarang merupakan Kabupaten di Jawa Tengah. Hal ini menyebabkan kegiatan masyarakat dibatasi termasuk untuk berolahraga dimasa pandemi ini sehingga masyarakat tidak diperbolehkan melakukan aktivitas apapun diluar rumah. Masyarakatpun melakukan aktivitas olahraga didalam rumah agar tetap menjaga kesehatan tubuh. Terdapat beberapa upaya yang dilakukan masyarakat untuk menjaga dan meningkatkan kesehatannya, upaya tersebut berupa upaya *promotif* (promosi), upaya *preventif* (pencegahan), upaya *kuratif* (pengobatan), dan upaya *rehabilitatif* (pemulihan), dari beberapa upaya kesehatan tersebut yang paling gencar dilakukan masyarakat saat ini adalah upaya preventif (pencegahan) dimana olahraga menjadi salah

satu hal yang kerap dijadikan sarana dalam mencegah suatu penyakit (Silvana Dewi dkk., 2018).

Kasus COVID-19 di Semarang ini setiap harinya bertambah sehingga pemerintah menetapkan (PKM) Pembatasan Kegiatan Masyarakat di beberapa ruas jalan di Kota Semarang. Dalam Peraturan Walikota Semarang Nomor 28 Tahun 2020 pasal 1 ayat 5 menjelaskan bahwa Pembatasan Kegiatan Masyarakat adalah upaya yang dilakukan oleh Pemerintah Daerah untuk membatasi kegiatan yang dilakukan oleh masyarakat dalam berinteraksi dengan warga masyarakat lainnya untuk mencegah kemungkinan penyebaran wabah *Corona Virus Disease 2019* (COVID-19) yang menggunakan ruang publik, mode transportasi publik, dan bangunan publik.

Pada bulan Juni 2020 ini Kota Semarang menetapkan konsep *New Normal* yang membuat masyarakat untuk melakukan kegiatan diluar rumah. WHO menyatakan bahwa kita harus hidup berdampingan dengan COVID-19 karena ada potensi bahwa virus ini tidak akan segera menghilang dan tetap ada di tengah masyarakat, berdampingan bukan berarti menyerah, tetapi menyesuaikan diri. *New normal* merupakan masa era normal baru sebagai cara mengendalikan COVID-19.

Menurut Nawawi dalam Ardyansyah Arief Budi Utomo & Titin Kuntum Mandalawati (2018) motivasi diartikan sebagai suatu keadaan yang mendorong atau menjadi sebab seseorang melakukan sesuatu perbuatan atau keinginan yang berlangsung secara sadar. Motivasi akan berfungsi dengan baik apabila ada sumber pendorong (Komarudin, 2018).

Teori Motivasi Hierarki Kebutuhan Maslow. Maslow mengemukakan lima tingkat kebutuhan sebagai berikut:

1. Kebutuhan Fisiologis, Kebutuhan yang harus dipuaskan untuk tetap dapat hidup, termasuk makan, perumahan, pakaian, udara untuk bernapas, dan sebagainya.
2. Kebutuhan akan Rasa Aman, Ketika kebutuhan fisiologis seseorang telah dipuaskan, perhatian dapat diarahkan kepada kebutuhan akan keselamatan. Keselamatan itu termasuk merasa aman dari setiap jenis ancaman fisik atau kehilangan, serta merasa terjamin.
3. Kebutuhan Sosial, Ketika seseorang telah memuaskan kebutuhan fisiologis dan rasa aman, kepentingan berikutnya adalah hubungan antar manusia atau kebutuhan sosial. Cinta kasih dan kasih sayang yang diperlukan pada tingkat ini mungkin disadari melalui hubungan-hubungan antar

pribadi yang mendalam, tetapi juga dicerminkan dalam kebutuhan untuk menjadi bagian dari berbagai kelompok sosial.

4. Kebutuhan Penghargaan, Percaya diri dan harga diri maupun kebutuhan akan pengakuan dari orang lain.
5. Kebutuhan aktualisasi diri, Kebutuhan ini ditempatkan paling atas pada hierarki kebutuhan Maslow dan berkaitan dengan pemenuhan diri. Ketika semua kebutuhan lain sudah dipuaskan, seseorang ingin mencapai secara penuh potensinya yakni dengan mengembangkan bakat dengan usaha mencapai hasil dalam bidangnya.

(Uno dalam Ardyansyah Arief Budi Utomo & Titin Kuntum Mandalawati, 2018).

Masyarakat merupakan makhluk hidup dengan berbagai macam aktivitas dan kegiatan, serta kesibukan yang cukup tinggi. Masyarakat Kota Semarang sangat antusias dengan adanya *New Normal* ini, serta beberapa fasilitas olahraga telah dibuka kembali sehingga dengan melakukan kegiatan olahraga masyarakat dapat menjaga kekebalan imun tubuh. Dalam hal ini Pemerintah Kota Semarang pun selalu memberikan penyuluhan *social distancing* atau tetap menjaga jarak aman, memakai masker, menjaga kebersihan sebagai protokol kesehatan melawan COVID-19 ini. Dibeberapa area publik di Kota Semarang mulai ramai masyarakat yang berolahraga karena masyarakat sadar betul bahwa olahraga sangat penting untuk menjaga kondisi fisik dan menjaga kesehatan agar tetap terjaga, serta menjaga kekebalan imun tubuh dalam masa pandemi ini.

Olahraga adalah proses sistematis yang berupa segala kegiatan atau usaha yang dapat mendorong pengembangan, dan membina potensi-potensi jasmani dan rohaniah seseorang sebagai perorangan atau anggota masyarakat dalam bentuk permainan, perlombaan/pertandingan, dan potensi puncak dalam pembentukan manusia Indonesia seutuhnya yang berkualitas berdasarkan Pancasila (Cholik Muthoir dalam Bambang Ferianto Tjahyo Kuntjoro, 2020). Olahraga pada dasarnya merupakan kebutuhan setiap manusia di dalam kehidupan agar kondisi fisik dan kesehatannya tetap terjaga dengan baik. Kegiatan olahraga sudah menjadi bagian dari kehidupan masyarakat, karena seseorang melakukan olahraga dengan tujuan masing-masing terutama untuk mendapatkan kesehatan dan kebugaran jasmani, maupun kesenangan (Sepriadi, 2017).

Dari observasi yang peneliti lakukan, pada masa *new normal* ini masyarakat melakukan kegiatan olahraga secara massal. Olahraga

massal adalah suatu bentuk kegiatan olahraga yang dapat dilakukan oleh sejumlah besar orang secara bersamaan atau yang biasa disebut sebagai olahraga masyarakat yang hakekatnya adalah olahraga kesehatan, sebab dalam melakukan kegiatan olahraga tersebut hanya bertujuan untuk memelihara atau meningkatkan derajat kesehatan dan aktivitas gerak fisik (Sabaruddin Yunis Bangun, 2016). Olahraga masyarakat atau olahraga kesehatan ini merupakan bentuk dari olahraga yang dapat mewujudkan kebersamaan dan kesetaraan masyarakat dalam berolahraga, maka dari itu olahraga masyarakat atau olahraga kesehatan tidak ada tuntutan keterampilan olahraga tertentu.

Dengan demikian maka olahraga kesehatan ini menjadi solusi untuk masyarakat agar tetap menjaga kesehatan, kebugaran jasmani dan rohani, menjaga kekebalan imun tubuh, serta tetap menjaga kebersihan dengan mematuhi protokol kesehatan sebagai cara untuk mencegah penyebaran COVID-19. Dalam aktivitas olahraga yang dilakukan oleh masyarakat saat ini mendorong terwujudnya suatu kondisi di mana aktivitas olahraga dapat dilakukan oleh setiap lapisan masyarakat, tanpa mengenal batas usia, perbedaan dari jenis kelamin, maupun dari sektor perbedaan kondisi sosial ekonomi. Melalui kegiatan olahraga di masyarakat akan lebih menyebarkan manfaat kesehatan dan sosial yang dapat diperoleh dari seluruh kalangan masyarakat melalui aktivitas fisik secara teratur.

Kesadaran hidup sehat masyarakat kini mulai nampak pada masa *new normal* ini akibat dari pandemi COVID-19. GERMAS (Gerakan Masyarakat Sehat) merupakan suatu tindakan sistematis dan terencana yang dilakukan secara bersama-sama dengan kesadaran, kemauan berperilaku sehat untuk meningkatkan kualitas hidup. Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) merupakan perilaku yang di praktikan atas dasar kesadaran sebagai hasil pembelajaran yang dapat menjadikan seseorang, keluarga, atau sekelompok masyarakat dapat menolong dirinya sendiri di bidang kesehatan dan berperan aktif dalam mewujudkan kesehatan masyarakat (Kementerian Kesehatan RI dalam Adlan Fauzi Lubis dkk, 2019).

Dengan adanya kesadaran hidup sehat masyarakat di Kota Semarang ini memotivasi masyarakat lain untuk ikut melakukan aktivitas olahraga misalnya seperti maraknya masyarakat yang berolahraga sepeda seperti yang sedang terjadi di seluruh Kota di Indonesia, senam aerobik, yoga, lari atau jogging. Namun ada juga aktivitas olahraga yang mulai meredup selama pandemi ini berlangsung, karena pembatasan kegiatan masyarakat ini berdampak pada

beberapa aktivitas olahraga seperti renang, sepak bola, voli dan sebagainya. Pemerintah menghimbau masyarakat untuk melakukan aktivitas olahraga yang tidak beresiko besar penyebaran atau penularan covid-19 ini. Peran motivasi yang berpartisipasi sangatlah penting untuk mengetahui sampai dimana seseorang terlibat dalam rutinitas kegiatan olahraga (Danang Ari Santoso, 2018).

Dengan masyarakat yang termotivasi untuk sadar akan hidup sehat dalam masa *new normal* ini membuat masyarakat berbondong-bondong melakukan kegiatan olahraga setelah masa isolasi diri di rumah di berhentikan karena menerapkan konsep *new normal*, pada masa *new normal* ini masyarakat diperbolehkan melakukan aktivitas diluar rumah namun masyarakat harus selalu mematuhi protokol kesehatan yang telah ditetapkan untuk mencegah penularan COVID-19 ini. Dari observasi yang peneliti lakukan, masyarakat mayoritas gemar melakukan aktivitas olahraga setiap harinya karena untuk mengisi waktu luang disaat sekolah masih diliburkan dan pekerjaan yang masih dibatasi.

Berdasarkan latar belakang di atas tampak bahwa motivasi dan kesadaran hidup sehat masyarakat dalam mengikuti olahraga di masa *new normal* sangat berhubungan dan memiliki peran penting dalam meningkatkan pencapaian tujuan menghadapi serta pencegahan COVID-19. Upaya untuk mengetahui motivasi dan kesadaran hidup sehat masyarakat dalam mengikuti olahraga dimasa *new normal* ini maka penelitian ini mengambil judul "Motivasi dan Kesadaran Hidup Sehat Masyarakat Untuk Berolahraga Pada Masa *New Normal* di Kota Semarang".

METODE

Jenis penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. penelitian deskripsi adalah penelitian yang berusaha memberikan dengan sistematis dan cermat fakta-fakta aktual dan sifat populasi tertentu. Penelitian kuantitatif adalah suatu proses menemukan pengetahuan yang menggunakan data berupa angka sebagai alat menemukan keterangan mengenai apa yang ingin kita ketahui. Metode yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan metode survei dengan pengambilan data menggunakan angket dan pengamatan. Hasil skor yang diperoleh dari angket akan dianalisis dengan teknik statistik deskriptif yang akan dijelaskan dalam bentuk persentase.

Populasi dalam penelitian ini merupakan masyarakat yang melakukan olahraga yang dilakukan di mana pun yang ditemui oleh

peneliti. Agar populasi tidak meluas maka dalam penelitian ini populasi dibatasi dari beberapa faktor yaitu lokasi penelitian dilakukan di lingkungan daerah tempat tinggal peneliti, Tri Lomba Juang (TLJ), Simpang Lima. Aktivitas yang dilakukan oleh responden dilakukan di tempat yang terbuka atau *outdoor*. Waktu yang dilakukan peneliti untuk pengambilan data dilakukan diantara pukul 06.00-08.00 WIB dan pukul 15.00-17.00 WIB. Dan responden yang digunakan peneliti berkisar umur 15 tahun sampai 60 tahun, laki-laki atau perempuan sebanyak 100 orang.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *insidental sampling* yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan/ insidental bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui itu cocok sebagai sumber data. (Sugiyono, 2016: 124).

Instrumen merupakan alat atau fasilitas yang digunakan peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaan menjadi lebih baik, cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan angket atau *kuesioner*.

Analisis data merupakan bagian yang penting dalam penelitian karena dapat digunakan untuk mengambil kesimpulan dalam penelitian. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian adalah teknik analisis deskriptif persentase. Rumus yang digunakan:

$$Dp = \frac{n}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

Dp :Deskripsi presentase

n :jumlah responden pada kategori tertentu

N :jumlah skor ideal (maksimal)

Jika skor tolak setiap responden semakin mendekati skor ideal maka dapat dikategorikan semakin tinggi motivasi dan kesadaran hidup sehat masyarakat. Skor tertinggi dalam penilaian adalah 4 dan skor terendah adalah 1 maka dapat dihitung interval untuk setiap kategori sebagai berikut:

Prosentase maksimal : $\frac{4}{4} \times 100\% = 100\%$

Prosentase minimal : $\frac{1}{4} \times 100\% = 25\%$

Rentang : $100\% - 25\% = 75\%$

Panjang Interval : $75\% : 4 = 18,75\%$

Dengan panjang interval 18,75% dengan prosentase minimal 25% maka dapat dihitung tingkat interval sesuai kriteria yang akan diberikan. Untuk standar kriteria yang digunakan sebagai berikut:

Tabel 1. Deskriptif Presentase

Interval	Kategori
100%-81,26%	Sangat tinggi
81,25%-62,51%	Tinggi
62,50%-43,76%	Rendah
43,75%-25,00%	Sangat Rendah

(Sumber: Suharsimi Arikunto dalam Udin Utomo, 2015: 54).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Waktu penyebaran kuesioner motivasi dan kesadaran hidup sehat masyarakat untuk berolahraga pada masa new normal di Kota Semarang dilakukan di beberapa tempat yaitu di lingkungan daerah tempat tinggal peneliti, Tri Lomba Juang (TLJ), Simpang Lima. Target peneliti untuk mencari responden yaitu 100 orang dengan usia antara 15 tahun sampai 60 tahun. Waktu yang digunakan peneliti untuk mengambil data dilakukan diantara pukul 06.00-08.00 WIB dan pukul 15.00-17.00 WIB. Penelitian dilakukan pada sabtu, 8 Agustus 2020 dan minggu, 9 Agustus 2020.

Berdasarkan kuesioner yang telah diberikan kepada 100 responden menunjukkan karakteristik dari masyarakat Kota Semarang yang melakukan kegiatan berolahraga pada masa *New Normal* ini sebagai berikut:

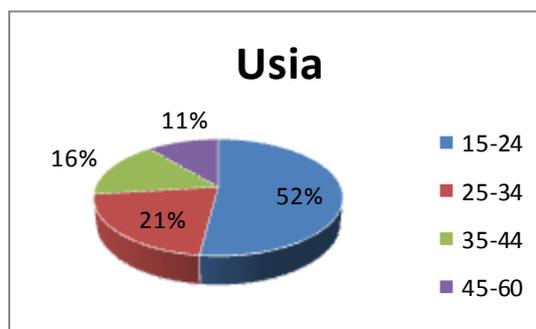


Diagram Lingkaran Usia Responden

Berdasarkan diagram lingkaran usia di atas menunjukkan dari 100 responden bahwa masyarakat yang menjadi sampel sebanyak 52% berusia diantara 15-24 tahun, 21% berusia diantara 25-34 tahun, 16% berusia diantara 35-44 tahun, 11% berusia diantara 45-60 tahun.

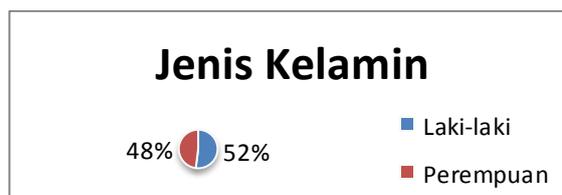


Diagram Lingkaran jenis kelamin

Berdasarkan diagram lingkaran jenis kelamin diatas menunjukkan dari 100 responden bahwa masyarakat yang menjadi sampel sebanyak 52% berjenis kelamin laki-laki dan 48% berjenis kelamin perempuan.

Deskripsi perhitungan variabel Motivasi dan variabel Kesadaran Hidup Sehat berdasarkan penilaian dari responden berdasarkan pernyataan yang ada dikuesioner sebagai berikut:

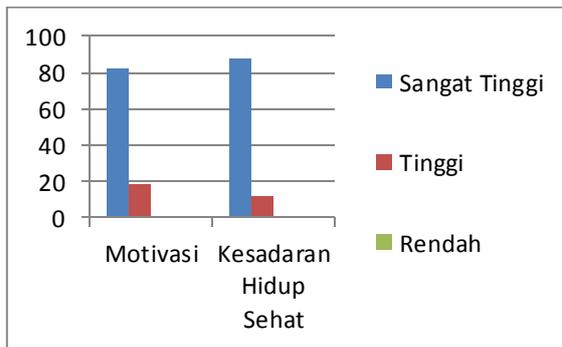
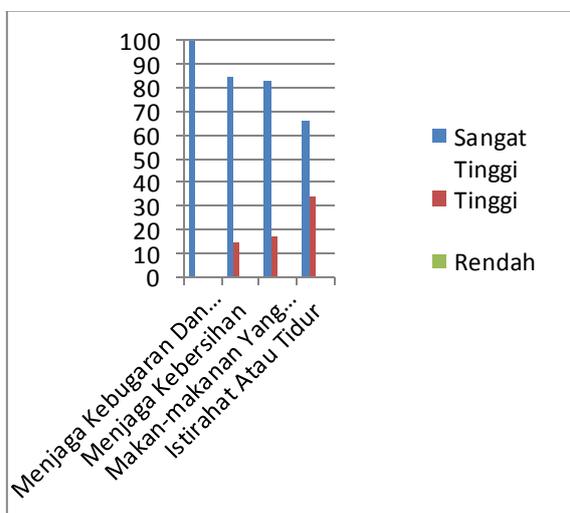
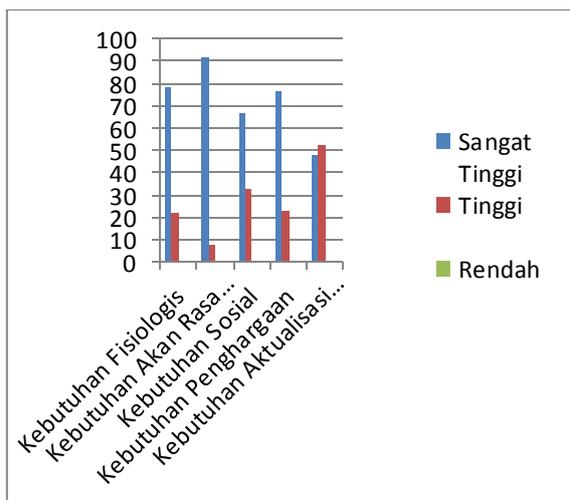


Diagram Batang Persentase variabel Motivasi dan Kesadaran Hidup Sehat.



Motivasi adalah dorongan dari dalam yang menggerakkan dan mengarahkan perilaku seseorang ke suatu tujuan. Skor rata-rata tertinggi pada item pernyataan variabel motivasi yaitu item pernyataan nomor 7 dengan klasifikasi kategori sangat tinggi sebesar 3,7 (92,5%) termasuk dalam interval 81,25%-100%. Skor rata-rata terendah pada item pernyataan variabel motivasi yaitu item pernyataan nomor 1 dengan klasifikasi kategori Tinggi sebesar 3,08 (77%) termasuk dalam interval 81,25%-62,51%. Hal ini menunjukkan bahwa motivasi masyarakat untuk berolahraga pada masa *new normal* termasuk kedalam kategori tinggi.

Dalam penelitian ini motivasi dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu faktor kebutuhan fisiologis, kebutuhan akan rasa aman, kebutuhan sosial, kebutuhan penghargaan, dan kebutuhan aktualisasi diri. Dimana motivasi masyarakat melakukan aktivitas olahraga pada masa *new normal* paling dominan masyarakat melakukan aktivitas olahraga karena faktor kebutuhan akan rasa aman sebagai prosentase tertinggi dari faktor motivasi yaitu 87,3% berada dalam interval 81,25%-100% diklasifikasikan dalam kategori sangat tinggi, dalam hal ini masyarakat melakukan aktivitas olahraga pada masa *new normal* agar mereka merasa terjamin akan kesehatan dengan menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh serta masyarakat melakukan aktivitas olahraga dengan menggunakan pelindung diri seperti memakai masker, menjaga jarak dengan orang lain, mencuci tangan atau menggunakan anti septik untuk mencegah tertular virus COVID-19 ini, akan tetapi tidak semua masyarakat melakukan aktivitas olahraga secara benar dalam kesehariannya. Seperti intensitas waktu berolahraga masyarakat yang kurang, karena menjalani kesibukan yang ada atau keseharian pada hari-hari kerja.

Motivasi dilihat dari faktor kebutuhan fisiologis berdasarkan penelitian yang dilakukan, bahwa masyarakat melakukan aktivitas olahraga pada masa *new normal* lebih mendominasi pada lingkungan dan cuaca karena masyarakat melakukan aktivitas olahraga dengan cuaca yang cerah dan lingkungan yang bersih menambah semangat masyarakat untuk berolahraga. Sedangkan untuk intensitas waktu olahraga pada masa *new normal* ini masyarakat melakukan aktivitas olahraga dalam seminggu sebanyak 3 kali atau lebih dengan waktu tiap sesi olahraga selama 30 menit sampai 50 menit dan jenis aktivitas olahraga yang dipilih masyarakat yaitu jogging, lari, sepeda santai, aerobik, yoga, lompat tali atau jenis-jenis olahraga yang tidak membuat kerumunan atau olahraga individu.

Motivasi dilihat dari faktor kebutuhan akan rasa aman, yang paling mendominasi pada masyarakat bahwa mereka merasa terjamin akan kesehatan karena masyarakat tetap melakukan aktivitas olahraga untuk menjaga kesehatan tubuh baik masa ini atau masa yang akan datang dan menjaga kebugaran jasmani serta masyarakat melakukan aktivitas olahraga pada masa *new normal* ini dengan menggunakan pelindung tubuh sesuai dengan olahraga yang akan dilakukan serta memakai masker untuk mencegah penularan covid-19.

Motivasi dilihat dari faktor kebutuhan sosial bahwa masyarakat Kota Semarang sangat berkeinginan melakukan aktivitas olahraga pada masa *new normal* ini lebih mendominasi dari dorongan diri sendiri dari pada ajakan dari orang lain atau teman. Dalam kebutuhan sosial, masyarakat melakukan aktivitas olahraga untuk mendapatkan teman baru dan sebagai sarana untuk silaturahmi dan bersosialisasi dengan orang lain namun tetap menerapkan *sosial distancing*. Serta kebutuhan sosial dari segi media sosial bahwa masyarakat Kota Semarang dengan menggunakan media sosial untuk mengajak orang lain (promosi) agar melakukan aktivitas olahraga untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh saat pandemi covid-19 ini masih terjadi.

Motivasi dilihat dari kebutuhan penghargaan bahwa masyarakat melakukan aktivitas olahraga tidak untuk mendapat pujian dari orang lain melainkan reward atau kebanggaan tersendiri (diri sendiri) untuk tetap menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh. Mereka merasa senang dengan melakukan aktivitas olahraga yang mereka lakukan. Masyarakat melakukan olahraga tidak untuk mengejar target olahraga melainkan memperbaiki keterampilan olahraga agar dapat mengetahui dasar berolahraga yang benar.

Motivasi dari segi kebutuhan aktualisasi diri bahwa masyarakat Kota Semarang pada masa *new normal* ini melakukan aktivitas olahraga untuk mengembangkan aktivitas olahraga yang diminati serta beberapa masyarakat ingin mencapai target berolahraga sesuai keperluan dari masing-masing individu.

Kesadaran hidup sehat adalah suatu tindakan terencana yang dilakukan secara bersama-sama dengan kesadaran, kemauan berperilaku sehat untuk meningkatkan kualitas hidup. Skor rata-rata tertinggi pada item pernyataan variabel kesadaran hidup sehat yaitu item pernyataan nomor 24 dengan klasifikasi kategori sangat tinggi sebesar 3,64 (91%) berada diantara interval 81,25%-100%. Skor rata-rata terendah pada item pernyataan variabel kesadaran hidup sehat masyarakat yaitu item

pernyataan nomor 34 dengan klasifikasi kategori sangat tinggi sebesar 3,42 (85,5%) berada diantara interval 81,25%-100%.

Dalam penelitian ini kesadaran hidup sehat masyarakat dipengaruhi oleh beberapa faktor, yaitu faktor menjaga kebugaran dan imunitas tubuh, menjaga kebersihan, makan-makanan yang bergizi dan istirahat atau tidur. Dimana kesadaran hidup sehat masyarakat pada masa *new normal* ini paling dominan terdapat pada faktor menjaga kebugaran dan imunitas tubuh karena memiliki prosentase tertinggi dari faktor kesadaran hidup sehat yaitu 100%, berada diantara interval 81,25%-100% diklasifikasikan dalam kategori sangat tinggi. Masyarakat menyadari bahwa menjaga kebugaran dan menjaga imunitas tubuh sebagai upaya hidup sehat sangat perlu dilakukan dalam menghadapi masa *new normal* pada saat pandemi COVID-19 berlangsung.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan dari penelitian, maka dapat ditarik simpulan sebagai berikut:

Tingkat Motivasi masyarakat untuk berolahraga pada masa *new normal* dikategorikan sangat tinggi karena intensitas olahraga yang dilakukan menjadi bertambah dari sebelumnya, dengan melakukan olahraga masyarakat merasa terjamin akan kesehatannya, karena banyaknya masyarakat yang melakukan olahraga maka mendorong masyarakat lain untuk melakukan aktivitas olahraga juga, dengan berolahraga masyarakat dapat mencapai target untuk hidup yang lebih sehat.

Tingkat Kesadaran hidup sehat masyarakat untuk berolahraga pada masa *new normal* dikategorikan sangat tinggi karena masyarakat sadar akan pentingnya menjaga kebugaran, imunitas tubuh, menjaga kebersihan, pola makan yang bergizi serta pola tidur yang cukup. Kesadaran hidup sehat ini merupakan wujud perilaku yang baik karena merupakan langkah tepat dalam penanggulangan berbagai penyakit yang masuk kedalam tubuh. Sebaiknya kesadaran hidup sehat dibudayakan dari anak-anak mulai dari jenjang Pendidikan Anak Usia Dini agar budaya hidup sehat akan selalu menjadi pedoman untuk melakukan aktivitas sehari-hari.

REFERENSI

- Bangun, S. Y. (2016). Peran Pendidikan Jasmani Dan Olahraga Pada Lembaga Pendidikan Di Indonesia . Jurnal Publikasi Pendidikan, 6(3), 156-167.

- Dewi, S., Damayanti, I., Fitri, M., & Ugelta, S. (2018). Pengembangan Media Video Latihan Olahraga Kesehatan Bagi Masyarakat Umum Berbasis Web. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 3(1), 40-46.
- Komarudin. (2018, April). Peningkatan Motivasi Atlet Melalui Pelatihan Brain Jogging Pada Cabang Olahraga Beregu Dan Perorangan. *Jurnal Sioteknologi*, 17(1), 21-29.
- Kuntjoro, B. F. (2020). Rasisme Dalam Olahraga. *JURNAL PENJAKORA*, 7(1), 69-77.
- Lubis, A. F., Sari, A. P., Septiani, E. N., & Meitara, H. (2019). Penyuluhan Kesehatan Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat Di Lingkungan Madrasah Diniyah Takmiliah Alhusniyah Kelurahan Rawabuntu. *In Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Masyarakat LPPM UMJ*.
- Nurkholis. (2019). Dampak Pandemi Novel-Corona Virus Disiase (Covid-19) Terhadap Psikologi Dan Pendidikan Serta Kebijakan Pemerintah. *Jurnal PGSD*, 5(1), 39-49.
- Santoso, D. A. (2017). Perbedaan Motivasi Berpartisipasi Dalam Olahraga Antara Suku Jawa, Madura, Dan Cina. *jurnal Penjakora* , 2(1), 73-82.
- Sepriadi. (2017). Pengaruh Motivasi Berolahraga Dan Status Gizi Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani. *Jurnal Penjakora* , 4(1), 77-89.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan Edisi Cetakan ke-23*. Bandung: Alfabeta.
- Susilo, A., Rumende, C. M., Pitoyo, C. W., Santoso, W. D., Yulianti, M., Herikurniawan, et al. (2020). Coronavirus Disease 2019: Tinjauan Literatur Terkini. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*, 7(1), 46-67.
- Utomo, A. A., & Mandalawati, T. K. (2018). Peran *Intrinsic and Extrinsic* Motivation Dalam Meningkatkan Prestasi Olahraga.
- Zendrato, W. (2020). Gerakan Mencegah Daripada Mengobati Terhadap Pandemi COVID-19. *Jurnal Education and Development*, 8(2), 242-248.