

ABSTRAKSI

Kehidupan modern telah melahirkan beberapa pola hidup yang merugikan kesehatan. Orang cenderung tidak aktif bergerak, mengonsumsi makanan tinggi kalori tapi minim nutrisi, tidak teratur istirahat, merokok, dan sebagainya. Namun, bagi orang yang sudah cukup lama melakukan fitness, mereka cenderung menjalankan pola hidup sehat, tidak hanya olahraga, tetapi juga mengatur asupan nutrisi, tidur teratur, dan sebagainya. Mereka rela meninggalkan kebiasaan lamanya yang tidak sehat dan mengadopsi pola hidup baru yang lebih sehat. Oleh karena itu, dalam tulisan ini penulis ingin mengetahui mengapa fitness bisa membuat orang mengadopsi pola hidup sehat secara keseluruhan dan meninggalkan kebiasaan lama yang merugikan kesehatan. Lalu apa manfaat kesehatan fisik dan non-fisik yang didapatkan oleh para pelaku fitness dari praktik fitness yang mereka jalani.

Pada penelitian ini, informan yang dipilih berjumlah empat orang laki-laki. Kriteria subjek yang dipilih adalah orang-orang yang telah menjalani fitness minimal satu tahun. Waktu satu tahun sudah dirasa cukup untuk melihat hasil fitness yang signifikan. Penelitian dilakukan pada April - Juni 2018 di dua pusat kebugaran, yaitu Revo Gym dan Physical Fitness yang berlokasi di Sleman, Yogyakarta. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah wawancara mendalam dan observasi partisipasi, sedangkan data dianalisis dengan perspektif Antropologi Kesehatan.

Fitness merupakan pintu masuk menuju pola hidup sehat secara keseluruhan. Hal ini karena untuk mencapai target-target fitness, seseorang perlu meningkatkan intensitas latihan secara bertahap (*progressive overload*). Hal tersebut hanya bisa dilakukan dengan menjalankan pola hidup sehat lainnya seperti pengaturan asupan nutrisi, istirahat dengan teratur, dan sebagainya. Manfaat kesehatan yang didapatkan dari fitness tidak hanya dari aspek kesehatan fisik, tetapi juga dari kesehatan non-fisik, di antaranya: kesehatan sosial seperti semakin banyak teman atau semakin disayang oleh orang terdekat; kesehatan mental seperti meningkatnya rasa percaya diri; kesehatan intelektual seperti lebih terlatih untuk memecahkan masalah yang dihadapi saat fitness dengan mengumpulkan informasi dari berbagai sumber; dan kesehatan spiritual seperti ekspektasi positif terhadap masa depan, terutama yang berkaitan dengan kesehatan mereka. Ini dirasa penting karena penyakit-penyakit yang diderita manusia modern tidak hanya dari fisiknya, tetapi juga non-fisik. Oleh karena itu, fitness bisa menjadi solusi bagi masalah kesehatan yang dihadapi saat ini.

Kata kunci: *Antropologi Kesehatan, fitness, pola hidup, sehat.*

ABSTRACT

Modern life has spawned some behaviors that are detrimental to health. People tend to be inactive, eating foods high in calories but lack of nutrition, lack of sleep, smoking, etc. However, for peoples who have been long enough to do fitness, they tend to run a healthy lifestyle, not only exercise, but also manage the intake of nutrition, well sleep, etc. They are willing to abandon their old unhealthy habits and adopt a new, healthier lifestyle. Therefore, in this paper the authors want to know why fitness can make people adopt healthy lifestyle as a whole and leave the old habits that harm the health. Then what are the physical and non-physical health benefits that fitness doers gain from their fitness practices.

In this study, the selected informants amounted to four men. Criteria of selected subjects are those who have undergone fitness for at least one year. One year is enough to see significant results of fitness. The study was conducted in April - June 2018 at two fitness centers, namely Revo Gym and Physical Fitness located in Sleman, Yogyakarta. Data collection methods used were in-depth interviews and participant observation, while the data were analyzed with the Anthropology of Health perspective.

Fitness is the entrance to a healthy lifestyle overall. The cause is to achieve fitness targets, one needs to increase the intensity of the exercise gradually (progressive overload). It can only be done by running other healthy lifestyles such as managing the nutritional intake, enough of sleep, etc. Health benefits gained from fitness not only from the aspects of physical health, but also from non-physical health, including: social health such as get more friends or more loved by close related person; mental health such as increased self-esteem; such intellectual health is better trained to solve the problems encountered at fitness by collecting information from multiple sources; and spiritual health such as positive expectations of the future, especially with regard to their health. This is important because the diseases suffered by modern humans are not only physical, but also non-physical. Therefore, fitness can be a solution to health problems faced today.

Keywords: *Anthropology of Health, fitness, lifestyle, health.*