



Body Awareness dan Gaya Hidup Sehat Dewasa Muda

Body Awareness dan Healthy Lifestyle in Young Adults

Audya Shabina Zahra dan Zulfa Febriani*

Fakultas Psikologi Universitas YARSI, Jakarta

*E-mail: zulfa.febriani@yarsi.ac.id

Abstrak

Prevalensi penyakit kronis saat ini bergeser ke arah usia muda sehingga individu perlu menjalankan gaya hidup sehat yang baik secara berkelanjutan untuk kesehatan dan kesejahteraan nantinya. Namun, masyarakat Indonesia memiliki rasa kesadaran akan kesehatan yang rendah. Padahal kesadaran akan tubuh yang sehat dapat mendorong seseorang untuk mengevaluasi gaya hidupnya dan mencegah dari gangguan kesehatan jangka panjang. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *body awareness* dengan dimensi gaya hidup sehat pada dewasa muda. Partisipan penelitian berjumlah 102 dewasa muda ($M_{usia} = 22$ tahun) yang berdomisili di Jabodetabek dipilih dengan teknik *convenience sampling*. Alat ukur yang digunakan adalah Body Awareness Questionnaire (BAQ) yang memiliki koefisien reliabilitas yang baik ($\alpha = .842$) dan Health-Promoting Lifestyle Profile II (HPLP II) yang memiliki reliabilitas yang cukup ($\alpha = .585 - .893$). Peneliti menggunakan uji korelasi *spearman* karena distribusi data yang tidak normal. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan positif antara *body awareness* dengan setiap dimensi gaya hidup sehat ($r = .350 - .483$), yaitu *health responsibility*, *nutrition*, *physical activity*, *stress management*, *interpersonal relations*, dan *spiritual growth*. Artinya, semakin tinggi *body awareness* maka semakin baik juga gaya hidup sehat dewasa muda. Dengan demikian, program promosi atau edukasi dari psikolog atau praktisi untuk meningkatkan gaya hidup sehat generasi dewasa muda dapat dilakukan dengan meningkatkan pengetahuan dan keterampilan mereka mengenai *body awareness*.

Kata Kunci: *body awareness*, dewasa muda, gaya hidup sehat yang berkelanjutan

Abstract

The prevalence of chronic diseases is currently shifting towards young people, so individuals need to adopt a good and sustainable healthy lifestyle for their future health and well-being. However, Indonesian people have low awareness regarding health. Body awareness of health can encourage someone to evaluate their lifestyle and prevent long-term health problems. This study aimed to determine the relationship between body awareness and the dimensions of a healthy lifestyle in young adults. The participants were 102 young adults (Mean age = 22 years) in Jabodetabek, selected using a convenience sampling technique. The instruments used were the Body Awareness Questionnaire (BAQ), which has a good reliability coefficient ($\alpha = .842$), and the Health-Promoting Lifestyle Profile II (HPLP II), which has sufficient reliability ($\alpha = .585 - .893$). The results showed a significant positive relationship between body awareness and each dimension of a healthy lifestyle ($r = .350-.483$), including health responsibility, nutrition, physical activity, stress management, interpersonal relations, and spiritual growth. This suggests that higher body awareness is associated with a healthier lifestyle among young adults. Thus, promotional or educational programs from psychologists or health practitioners to promote a healthy lifestyle for

the young adult generation can be carried out by increasing their knowledge and skills regarding body awareness.

Keywords: *body awareness, young adults, sustainable healthy lifestyles.*

1. PENDAHULUAN

Saat ini penyakit yang biasanya menjangkau usia tua mulai menunjukkan wajahnya pada populasi muda di Indonesia. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan prevalensi penyakit hipertensi pada usia 18 tahun mencapai 34,1%, sedangkan untuk kelompok usia 31-44 tahun sebesar 31,6%, dan prevalensi penyakit jantung di kelompok usia produktif (15-64 tahun) mencapai 91%. Penyakit tersebut tergolong penyakit tidak menular namun kronis karena dapat menurunkan fungsi kesehatan dalam jangka waktu yang panjang. Penyakit tersebut kebanyakan disebabkan faktor gaya hidup seperti merokok, minum alkohol, kurang aktivitas fisik, dan makanan yang tidak sehat (Balitbangkes RI, 2018).

Gaya hidup sehat dapat meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan individu. Penelitian membuktikan bahwa gaya hidup sehat seperti berolahraga, cukup tidur, makan buah atau sayur dalam sehari dapat berkaitan dengan rendahnya stres, depresi, dan kecemasan pada mahasiswa (Hoying dkk., 2020). Penelitian serupa juga menunjukkan bahwa gaya hidup sehat seperti diet sehat, beraktivitas fisik, dan tidak merokok dapat menurunkan risiko stres, depresi dan kecemasan pada mahasiswa (Hanawi dkk., 2020). Sejalan juga dengan penelitian pada mahasiswa bahwa gaya hidup sehat seperti diet sehat, aktivitas fisik yang teratur, dan cukup tidur merupakan faktor yang berkontribusi terhadap persepsi kesehatan fisik, dan aktivitas fisik yang teratur merupakan faktor yang paling kuat berkontribusi terhadap distress psikologis (Widyasari & Turnip, 2019). Gaya hidup sehat seperti tidak merokok, melakukan aktivitas fisik moderat, tidak mengonsumsi makanan yang berlemak, dibakar, mengandung penyedap buatan, berpengawet, dan minuman bersoda cenderung lebih rendah terhadap risiko NCD seperti stroke, penyakit jantung, diabetes melitus, hipertensi, kanker, ginjal, dan asma (Arifin dkk., 2022). Hasil-hasil penelitian tersebut menunjukkan pentingnya gaya hidup sehat sejak berusia muda karena dapat menjadi faktor pelindung dari penyakit kronis dan juga masalah mental.

Gaya hidup sehat merupakan bentuk pandangan dan perilaku yang ditampilkan individu dengan tujuan meningkatkan dan mempertahankan kesehatan, kesejahteraan, aktualisasi diri, dan pemenuhan diri individu (Walker dkk., 1987). Gaya hidup sehat ini diwujudkan dalam enam dimensi yaitu, *stress management, interpersonal relation, spiritual growth, health responsibility, nutrition*, dan *physical activity* (Walker dkk., 1995).

Meskipun gaya hidup sehat telah terbukti berperan terhadap kesehatan fisik dan mental, sayangnya data riset Kementerian Kesehatan menemukan bahwa hanya 20% masyarakat Indonesia yang peduli akan kebersihan dan kesehatan (BSKDN, 2018). Padahal kesadaran akan kesehatan ini sangat penting untuk memunculkan perilaku sehat. Salah satu penelitian menyebutkan bahwa pada masyarakat, kesadaran untuk mengubah gaya hidup sehat biasanya muncul dari tanda-tanda yang diberikan oleh tubuh mereka sendiri mengenai keluhan kesehatan yang mereka rasakan atau perubahan bentuk tubuh yang signifikan mereka rasakan. Meskipun mereka menyadari kadang hal itu terlambat terutama ketika mengalami serangan penyakit yang parah, seperti serangan jantung (Bukman dkk., 2014). Tubuh juga dapat menjadi alat untuk menyampaikan kualitas dan karakter personal seseorang dan dipengaruhi norma sosial. Misalnya, norma terkait kesehatan menyatakan perlunya merawat tubuh dengan baik agar merasa bugar dan sehat. Selain itu, peran WHO dalam memarakan promosi aktivitas fisik membuat negara-negara partner dan berbagai organisasi

pemerintah maupun swasta serta komersil memarakkan kampanye aktivitas fisik untuk hidup sehat. Dengan demikian, orang-orang akan merasa bahwa ketika mereka berolahraga atau meningkatkan aktivitas fisik, maka mereka merasa lebih baik (Kjölstad dkk., 2022). Kepekaan orang terhadap keadaan tubuhnya ini dikenal dengan istilah *body awareness*.

Body awareness merupakan suatu perhatian dan kesadaran individu terhadap proses tubuh yang normal dalam bentuk siklus dan ritme tubuh (Shields dkk., 1989). *Body awareness* juga merupakan konsep aktif, yang fokus pada mengenali proses normal dan tidak normalnya tubuh berdasarkan kemampuan menggambarkan tanda-tanda biologis maupun emosional melalui tubuh. Ketika kemampuan *body awareness* ini semakin baik, maka kendali pernafasan, kendali emosi, kendali mental, kordinasi tubuh, perbaikan gerakan sendi dan otot, serta perkiraan respon terhadap perubahan tubuh semakin membaik. Kesadaran tubuh dapat berubah dengan adanya faktor pengalaman, kepercayaan, kondisi, sikap, ingatan dan faktor nilai, juga ketika kesehatan tubuh berubah. Kondisi *body awareness* bermanfaat untuk mengenali hubungan antara tubuh dan pikiran, juga membedakan antara individu yang sakit dan yang sehat, serta deteksi dini penyakit kronis. *Body awareness* juga sangat bermanfaat bagi orang yang mengalami nyeri, sulit tidur, kelelahan kronis, stroke, masalah nafsu makan, gangguan keseimbangan, harga diri yang rendah, masalah emosi, skizofrenia, depresi, dan sebagainya. Manfaat yang paling dirasakan oleh pasien tersebut adalah pada peningkatan kualitas hidup (Karaca & Bayar, 2021). Dengan demikian, memiliki *body awareness* yang baik ini menjadi penting dan topik *body awareness* juga banyak dikaji dalam ranah penelitian kesehatan.

Melibatkan kesadaran tubuh dan perubahan gaya hidup sehat efektif dalam edukasi dan pencegahan penyakit (Árnason dkk., 2018). Penelitian juga menunjukkan bahwa *body awareness* dapat memprediksi *subjective well-being*, individu mendapatkan *insight* bahwa kesadaran tubuh sebagai cara dalam meningkatkan kesejahteraan (Shahri, 2014). Latihan kesadaran tubuh dapat membuat seseorang peka terhadap keadaan tubuhnya, keadaan emosinya, dan pikiran-pikirannya sehingga ia lebih terdorong untuk melakukan regulasi diri dan *self-care* yang kemudian membuat individu mampu dalam melakukan perubahan untuk dirinya (Mehling dkk., 2011). Penelitian-penelitian tersebut berarti menunjukkan *body awareness* berhubungan dengan pengelolaan diri individu untuk mencapai kesejahteraan, dalam hal dimensi gaya hidup sehat termasuk dalam *stress management*.

Body awareness dapat mempengaruhi gaya hidup sehat apabila menjadi bagian dari intervensi dan motivasi terkait kesehatan. Kadoma dan Shirai (2002) berpendapat bahwa individu yang sadar kondisi kesehatannya dan mengetahui pola hidup yang beresiko apabila dilakukan pendampingan dalam pemeriksaan kesehatan, maka akan termotivasi untuk mengelola kesehatannya dan meningkatkan pola hidup yang sehat. Hal ini menunjukkan bahwa *body awareness* juga dapat berhubungan dengan *health responsibility*. *Body awareness* juga berkaitan dengan aktivitas fisik (Bulut & Pehlivan, 2023; Hashimoto dkk., 2022). Individu mengalami peningkatan kesadaran tubuh karena adanya intensitas aktivitas fisik yang kuat, sehingga menghasilkan rangsangan yang dirasakan melalui organ indera.

Beberapa hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa *body awareness* dapat berkaitan dengan dimensi gaya hidup sehat yaitu *stress management*, *health responsibility*, dan *physical activity*. Penulis belum menemukan lebih lanjut kaitan *body awareness* dengan dimensi gaya hidup sehat lainnya seperti *spiritual growth*, *interpersonal relation*, dan *nutrition*. Oleh karena itu, pertanyaan penelitian yang diajukan adalah: apakah *body awareness* memiliki hubungan signifikan dengan dimensi-dimensi gaya hidup sehat? Penulis akan menggunakan konsep gaya hidup sehat dengan seluruh dimensinya karena menurut penulis konsep tersebut sesuai dengan

konsep kesehatan yang meliputi aspek fisik, psikologis, sosial dan spiritual sebagaimana yang dijelaskan pembukaan konstitusi WHO tentang kesehatan dan menjadi kelebihan dari penelitian ini.

Selain itu, penelitian pada populasi dewasa muda di Indonesia mungkin saja berbeda hasilnya dengan beberapa penelitian yang telah disebutkan karena perbedaan latar belakang budaya. Indonesia merupakan negara dengan nilai spiritual dan kekeluargaan yang tinggi. Hal ini sebagaimana tercermin dalam nilai-nilai Pancasila dan survei Kementerian Agama Indonesia (Kemenag RI, 2021) yang menunjukkan bahwa 81% masyarakat Indonesia merasa dekat dengan pencipta-Nya terlebih saat dihadapi masalah. Selain itu populasi muda di Indonesia cukup mudah dipengaruhi oleh tren, khususnya melalui media sosial sebagaimana Badan Pusat Statistik Indonesia (BPS) pada bulan Maret 2023 menunjukkan bahwa mayoritas populasi muda mengakses internet, terutama untuk media sosial (Databoks, 2024).

Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui signifikansi hubungan *body awareness* dengan dimensi gaya hidup sehat *stress management*, *health responsibility*, *physical activity*, *spiritual growth*, *interpersonal relation*, dan *nutrition*. Mengingat *body awareness* merupakan konsep aktif yang melibatkan kesadaran akan hubungan tubuh dan pikiran dan kebermanfaatannya dalam membedakan keadaan tubuh yang sehat dan sakit (Karaca & Bayar, 2021), dan beberapa penelitian yang telah menunjukkan hubungannya dengan aktifitas fisik (Bulut & Pehlivan, 2023; Hashimoto dkk., 2022), kesejahteraan subjektif (Shahri, 2014), serta regulasi diri (Mehling dkk., 2011), penulis menduga terdapat hubungan yang signifikan positif antara *body awareness* dengan dimensi-dimensi gaya hidup sehat pada dewasa muda di Indonesia.

2. METODE PENELITIAN

2. 1. Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini adalah dewasa muda yang berdomisili di Jabodetabek. Wilayah ini dipilih karena merupakan kawasan yang padat penduduk dan menjadi tempat kegiatan pemerintahan, industri, dan administrasi. Data Badan Pusat Statistik (BPS) di bulan Oktober 2023 menunjukkan sebesar 3,6 juta individu yang melakukan aktivitas seperti bekerja di kawasan Jabodetabek. Partisipan dipilih dengan menggunakan teknik *convenience sampling*, yang mana penulis memilih partisipan berdasarkan kemudahannya.

2. 2. Instrumen

Body awareness diukur dengan menggunakan Body Awareness Questionnaire (BAQ). BAQ memiliki 18 aitem dan terdiri dari 4 dimensi antara lain: *note response or change in body process*, contoh aitemnya, “saya menyadari adanya perbedaan reaksi di tubuh saya ketika mengonsumsi berbagai jenis makanan”; *predic bodily reaction*, contoh aitemnya “Saya selalu tahu ketika saya terlalu memaksakan diri hingga saya akan sakit keesokan harinya”; *sleep-wake cycle*, contoh aitemnya “Saya dapat memperkirakan berapa lama waktu tidur yang saya butuhkan di malam hari agar dapat bangun dengan segar”; dan *onset of illness*, contoh aitemnya “Saya mengetahui jika saya mengalami demam tanpa perlu mengukur suhu tubuh saya”. Respon jawaban BAQ berupa tujuh skala likert yaitu, sangat tidak sesuai dengan saya (1) sampai sangat sesuai dengan saya (7). Skor akan berkisar antara 18 hingga 126. Semakin tinggi skor menunjukkan *body awareness* yang baik (Shields dkk., 1989). Skala ini cukup banyak digunakan dan menunjukkan reliabilitas dan validitas konvergen dan diskriminan yang baik (Mehling dkk., 2009). Pada penelitian ini, penulis memodifikasi skala menjadi 5 poin agar kriteria jawaban lebih dapat disesuaikan dan memudahkan partisipan untuk memilih.

Gaya hidup sehat diukur dengan menggunakan Health-promoting Lifestyle II (HPLP II). HPLP II tersusun atas enam dimensi dengan total 52 aitem. Dimensinya yaitu *spiritual growth* (9 aitem), “Saya merasa tumbuh dan berkembang secara positif”; *nutrition* (9 aitem), “Saya membatasi konsumsi gula dan makanan yang mengandung gula (sehari maksimal 50gr/4 sendok makan)”; *physical activity* (8 aitem), “Saya mengikuti program latihan fisik yang telah direncanakan”; *interpersonal relations* (9 aitem), “Saya membahas masalah dan hal-hal yang saya pikirkan dengan orang terdekat saya”; *health responsibility* (9 aitem), “Saya konsultasi ke dokter atau tenaga kesehatan lain saat mengalami gejala fisik yang tidak wajar”; dan *stress management* (8 aitem), “Saya meluangkan waktu untuk relaksasi setiap hari”. HPLP II ini menggunakan respon jawaban empat skala likert yaitu, 1 = tidak pernah, 2 = kadang, 3 = sering dan 4 = rutin. Skor didapat dengan menghitung nilai rata-rata tiap dimensi sehingga skor tiap dimensi berada dalam rentang 1-4 (Walker dkk., 1995). Skala ini sudah digunakan pada beberapa bahasa seperti Spanyol (Pérez-Fortis dkk., 2012), Taiwan (Meihan & Chung-Ngok, 2011), Iran (Tanjani dkk., 2016), Eropa (Sousa dkk., 2015), Rusia (Petrash dkk., 2018), dsb.

Penulis melakukan adaptasi BAQ ke dalam bahasa Indonesia dengan bantuan translator yang memiliki kemampuan bahasa Inggris yang baik dan memiliki latar belakang pendidikan Psikologi. Selanjutnya, penulis mendiskusikan dengan dosen pembimbing. Setelah terjemahan disepakati, penulis melakukan *back translate* ke bahasa Inggris dari lembaga bahasa Inggris di Jakarta Pusat. Setelah itu, penulis mengajukan *expert judgement* untuk mendapatkan penilaian ahli terhadap hasil *forward-backward translation* BAQ. Pada skala HPLP-II, penulis tidak melakukan proses ini karena menggunakan skala yang sudah diadaptasi (Mahensa dkk., 2022).

BAQ dan HPLP-II yang penulis gunakan diujicoba pada 30 partisipan. Hasil uji coba menunjukkan bahwa BAQ memiliki reliabilitas yang baik ($\alpha = .842$). HPLP-II juga memiliki reliabilitas yang cukup baik ($.585 < \alpha < .893$).

2. 3. Prosedur

Penulis melakukan pengajuan etik penelitian di Lembaga Penelitian Universitas YARSI sehingga pada saat pengambilan data, penulis telah mendapatkan izin etik dari lembaga tersebut. Penulis melakukan penyebaran data secara luring melalui penyebaran Googleform. Setelah data terkumpul, penulis melakukan pengecekan data yang dapat digunakan dan yang perlu dieliminasi jika ada ketidakcocokan kriteria atau ketidaksesuaian cara pengisian. Setelah itu, penulis mengolah data dengan bantuan *software* JASP versi 16.03. Metode analisis yang penulis gunakan adalah analisis korelasional.

3. HASIL

3.1. Hasil Deskriptif

Partisipan penelitian berjumlah 102 dewasa muda ($M = 22$ th, $SD = 2.458$) yang berdomisili di Jabodetabek. Status pernikahan rata-rata partisipan adalah lajang dengan persentase 92,15%. Rata-rata partisipan tinggal bersama keluarga besar dengan jumlah persentase sebesar 74,50%. Lalu, hasil data dari kategori perilaku berisiko partisipan menunjukkan bahwa sebagian besar dewasa muda melakukan perilaku berisiko dengan jumlah persentase terbesar yaitu ada pada menonton /melihat tv/video/gambar yang menampilkan adegan bernesraan dengan persentase 31,37%, dan persentase terendahnya adalah mencoba/mengonsumsi narkoba dengan nilai persentase 0,99%. Secara masalah kesehatan, hampir sebagian partisipan dewasa muda mengalami masalah kesehatan dengan keluhan terbesar di bagian metabolik (26,47%) seperti darah tinggi, diabetes, kolesterol dan asam urat, dan masalah pencernaan (12,74%).

Tabel 1.*Gambaran Demografi Partisipan*

Data Demografi	Jumlah	Presentase
Jenis kelamin		
Perempuan	51	50%
Laki-laki	51	50%
Kategori BMI		
Sangat Kurus (<16)	4	3.92%
Kurus (17-18,5)	9	8.82%
Normal (18,5-25)	65	63.72%
Gemuk (25-30)	14	13.72%
Obesitas (>30)	9	8.82%
Tidak menjawab	1	.99%
Domisili		
DKI Jakarta	25	24.50%
Bogor	64	62.74%
Tangerang	7	6.86%
Bekasi	4	3.92%
Tidak menjawab	2	1.96%
Agama		
Islam	99	97.06%
Kristen	3	2.94%
Pendidikan Terakhir		
SMA/SMK/Sederajat	76	74.5%
Diploma	3	2.94%
S1	23	54%
Pascasarjana	1	.99%
Status Pekerjaan		
Kuliah	61	59.80%
Bekerja	34	33.33%
Tidak menjawab	7	6.86%
Status Pernikahan		
Lajang	94	92.15%
Menikah	8	7.84%
Tinggal Bersama		
Keluarg besar	76	74.5%
Keluarga inti (pasangan & anak)	26	25.49%
Perilaku beresiko yang pernah dilakukan		
Mencoba/mengkonsumsi narkoba	1	.99%
Menonton/melihat tv/video/gambar yang menampilkan adegan bermesraan	32	31.37%
Merokok	30	29.41%
Minum alkohol/bir/wine/semisalnya	3	2.94%
Perkelahian/tawuran	4	3.92%

Data Demografi	Jumlah	Presentase
Tidak ada	32	31.37%
Masalah kesehatan yang dialami		
Gangguan metabolic	27	26.47%
Gangguan pencernaan	13	12.74%
Gangguan pemafasan	7	6.86%
Tidak ada	55	53.92%

Berdasarkan hasil statistik deskriptif pada tabel 2, partisipan memiliki *body awareness* yang baik. Hal ini dilihat dari nilai rata-rata yang berada di atas *mean* hipotetik. Gaya hidup sehat partisipan juga cukup baik yang dilihat dari nilai rata-rata yang berada di sekitar hingga di atas rata-rata hipotetik. Gaya hidup sehat yang terbaik secara berurutan dilakukan oleh peserta adalah *spiritual growth*, *interpersonal relationship*, *stress management*, *physical activity*, *nutrition*, dan *health responsibility*.

Tabel 2.

Hasil Statistik Deskriptif Body Awareness Dan Gaya Hidup Sehat (N=102)

Variabel	Min	Max	Mean	SD
<i>Body Awareness</i>	18	90	65.696	14.134
<i>Spiritual Growth</i>	1.00	4.00	3.205	.583
<i>Nutrition</i>	1.00	4.00	2.345	.616
<i>Physical Activity</i>	1.00	4.00	2.423	.758
<i>Interpersonal Relations</i>	1.00	4.00	3.092	.606
<i>Health Responsibility</i>	1.00	4.00	2.211	.770
<i>Stress Management</i>	1.00	4.00	2.794	.597

3.2. Hasil Utama Penelitian

Hasil analisis korelasi *Spearman* (Tabel 3) menunjukkan bahwa *body awareness* memiliki hubungan yang signifikan dengan seluruh dimensi gaya hidup sehat, dengan arah hubungan yang positif atau searah. Nilai korelasi terbesar secara berurutan berada pada hubungan *body awareness* dengan *spiritual growth*, *interpersonal relationship*, *stress management*, *physical activity*, *nutrition*, dan *health responsibility*. Hasil penelitian ini berarti bahwa semakin baik *body awareness* seseorang, maka semakin dapat meningkatkan gaya hidup sehat secara menyeluruh.

Tabel 3*Hasil Korelasi Spearman Body Awareness dan Dimensi-Dimensi Gaya Hidup Sehat (N = 102)*

Variable	1	2	3	4	5	6
1. <i>Body Awareness</i>	-					
2. <i>Spiritual Growth</i>	.483***	-				
3. <i>Nutrition</i>	.370***	.552***	-			
4. <i>Physical Activity</i>	.389***	.637***	.742***	-		
5. <i>Interpersonal Relations</i>	.465***	.748***	.473***	.551***	-	
6. <i>Health Responsibility</i>	.350***	.440***	.562***	.581***	.520***	-
7. <i>Stress Management</i>	.436***	.806***	.664***	.701***	.705***	.535***

*** $p < .001$ **4. DISKUSI**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *body awareness* dan gaya hidup sehat dewasa muda. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *body awareness* berhubungan secara positif signifikan dengan dimensi-dimensi gaya hidup sehat, yaitu *spiritual growth*, *interpersonal relationship*, *stress management*, *physical activity*, *nutrition*, dan *health responsibility*. Dengan demikian, hipotesis alternatif penelitian diterima. Artinya, semakin baik seseorang memiliki *body awareness*, maka semakin baik pula gaya hidup sehatnya.

Body awareness merupakan konsep aktif untuk dapat mengenali hubungan antara tubuh dan pikiran melalui kemampuan mengenali proses normal dan tidak normalnya tubuh dengan cara menggambarkan tanda-tanda biologis maupun emosional yang terdapat pada tubuh dan gerakan tubuh (Karaca & Bayar, 2021). Hal ini menurut penulis sangat berkaitan dengan bagaimana seseorang meningkatkan gaya hidup sehatnya. Ketika seseorang merasakan sinyal-sinyal gangguan pada tubuh atau pikiran, ia dapat terlebih dahulu memodifikasi dirinya melalui peningkatan gaya hidup sehat yang dibutuhkan.

Body awareness memiliki hubungan yang paling kuat dengan *spiritual growth* pada penelitian ini. *Spiritual growth* merupakan kondisi yang diupayakan oleh seseorang melalui sumber daya internalnya untuk mencapai keharmonian dan keselarasan dengan jiwanya, maupun dengan kehidupan, makna dan tujuannya (Walker dkk., 1995). Ketika seseorang memiliki *body awareness*, ia juga akan berupaya mengenali kondisi internalnya karena konsep ini berkaitan dengan hubungan antara tubuh dan mental (Karaca & Bayar, 2021). Peran spiritual juga dapat diartikan sebagai persepsi bahwa hidup itu sakral sehingga seseorang menjalankan aktivitas kehidupan sehari-hari dengan spiritual menjadi kunci kekuatan dan kenyamanan (Fenzel & Richardson, 2022). Penelitian menunjukkan bahwa individu yang memutuskan untuk memulai latihan kesadaran tubuh akan meningkatkan spektrum komunikasinya dengan Tuhan, bahwa kesadaran tubuh merupakan kapasitas yang dimiliki individu untuk dapat dikembangkan yang bertujuan mampu mengikuti arah atas keinginan yang diberikan Tuhan (Rosenwink, 2014). Meski spiritualitas tidak harus selalu berkaitan dengan Tuhan atau agama, namun seringkali spiritualitas diekspresikan dalam konteks agama dan ketuhanan (Villas Boas dkk., 2023). Kondisi *spiritual growth* partisipan pada penelitian ini juga merupakan dimensi gaya hidup sehat yang paling baik. Hal ini mungkin sesuai dengan konteks bahwa pada masyarakat Indonesia, nilai-nilai spiritual cukup kuat yang ditunjukkan dengan persepsi bahwa mereka merasa dekat dengan pencipta

terutama ketika dihadapi dengan masalah (Kemenag RI, 2021). Dengan demikian, *body awareness* dapat membantu seseorang menemukan tanda-tanda fisik dan mental ketika berhadapan dengan ketegangan, yang kemudian dapat meningkatkan upaya penyesuaian melalui mekanisme *coping* secara spiritual.

Body awareness memiliki hubungan yang signifikan dengan gaya hidup sehat dimensi *interpersonal relationship*. Dimensi interpersonal dalam gaya hidup sehat berkaitan dengan bagaimana seseorang mencapai hubungan yang dekat dan bermakna dengan orang lain melalui komunikasi baik secara verbal maupun nonverbal (Walker dkk., 1995). Data demografi penelitian menunjukkan dewasa muda yang lajang dan yang telah menikah tinggal bersama keluarga. Keluarga merupakan supportif system yang penting bagi kesehatan dan kesejahteraan seseorang. Mereka biasanya dapat menjadi *lay referral system* yang membantu seseorang menginterpretasi keluhan kesehatan atau memberikan rekomendasi rujukan ke layanan medis saat seseorang menyadari adanya gangguan pada siklus dan ritme fisiologis tubuh. Orang-orang terdekat ini juga dapat membantu seseorang juga untuk mengidentifikasi tanda-tanda ketidaknormalan siklus tubuh (Taylor, 2018). Selain itu, orang yang fokus pada aktivitas eksternal seperti kehidupan sosial yang aktif dan tinggal bersama orang lain biasanya kurang peka terhadap keadaan internal tubuhnya ketimbang mereka yang kurang aktif secara eksternal dan lebih cenderung sendiri (Pennebaker dalam Taylor, 2018).

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan signifikan antara *body awareness* dengan gaya hidup sehat dimensi *stress management*. Individu dengan tingkat kesadaran tubuh yang tinggi akan memberikan kontribusi perubahan positif dalam mengelola emosi stress (Landsman-Dijkstra dkk., 2004). Hal ini terjadi karena dengan kesadaran tubuh maka individu merasakan situasi emosi stres dan tidak stres, menggambarkan perbedaan antara keadaan yang dirasakan individu dan keadaan yang diinginkan. Stres biasanya menimbulkan reaksi tertentu pada tubuh. American Psychological Association (2018) menjelaskan bahwa saat seseorang stres, ada reaksi perubahan pada sistem musculoskeletal seperti otot-otot tubuh menjadi lebih tegang serta membuat individu kerap mengalami sakit kepala. Stres juga memicu kerja hipotalamus-hipofisis-adrenal (HPA) dan mendorong peningkatan hormon steroid dan kortisol yang dapat meningkatkan denyut jantung, tekanan darah, dan juga terganggunya sistem metabolisme. Orang yang memiliki kesadaran tubuh yang baik akan peka merasakan tegangan dan perubahan tubuhnya tersebut sehingga mencari cara mengelola ketegangan tersebut dengan teknik *coping* yang dipilih. Hal ini juga sebagaimana penelitian yang menyatakan bahwa seseorang yang peka akan kondisi tubuh dan emosinya dapat mengenali tanda-tanda ketidakseimbangan yang terjadi akibat tantangan yang dihadapi sehingga dapat mengupayakan regulasi diri dan *self-care* (Mehling dkk., 2011) dan mengupayakan kesejahteraan (Shahri, 2014).

Hasil penelitian menyatakan hubungan positif antara *body awareness* dengan dimensi gaya hidup sehat *physical activity*. Penulis menduga jika individu yang memiliki rasa kuat terhadap rangsangan organ inderanya, maka intensitas aktivitas fisik yang dilakukan pun meningkat. *Body awareness* menurut Shields dkk. (2018) meliputi kepekaan akan sensasi tubuh berkaitan dengan misalnya rasa lelah (*bodily change*) dan kebutuhan untuk istirahat (*bodily reaction*). Peningkatan kesadaran tubuh memberikan atensi akan aktivitas fisik dan latihan serta perubahan gaya hidup dapat mengurangi rasa sakit (Doğan dkk., 2020). Hal ini menurut penulis tentu dapat berkaitan dengan aktivitas fisik yang dilakukan sebagaimana penelitian-penelitian sebelumnya bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dan kesadaran tubuh (Bulut & Pehlivan, 2023; Doğan dkk., 2020; Hashimoto dkk., 2022). Misalnya, orang yang merasa badannya cukup fit dan terbiasa berolahraga, tentu akan mempertahankan aktivitas fisiknya, sementara ketika seseorang merasakan

ketidaknyamanan di salah satu anggota tubuhnya atau merasa lelah, ia dapat mengurangi aktivitas fisik atau melakukan aktivitas fisik yang sifatnya menurunkan ketegangan seperti relaksasi.

Hasil penelitian menunjukkan hubungan *body awareness* dengan *health responsibility*. *Health responsibility* merupakan rasa tanggung jawab aktif seseorang dalam keaktifan individu dalam menjaga kesehatan dan kesejahteraan, termasuk memperhatikan kondisi tubuh dan dengan mencari menelaah informasi terkait bantuan profesional kesehatan dan pelayanan kesehatan (Walker dkk., 1995). Hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa jika seseorang memiliki kepekaan terhadap perubahan atau gangguan siklus atau ritme biologis, maka ia lebih mudah mengidentifikasi perubahan yang terjadi pada kondisi kesehatannya dan lebih memungkinkan ia mencari solusi kesehatan yang dibutuhkan. Sertel dkk. (2021) menjelaskan bahwa *body awareness* dapat dicapai ketika seseorang melatih dirinya untuk peka pada ritme tubuhnya melalui pernafasan dan relaksasi. Pada pasien yang mengalami nyeri kronis dan tidak mungkin bergantung pada terapi farmakologis terus-menerus, *body awareness* ini membantu peserta menyadari keadaannya dan mengurangi rasa nyeri, serta membuat seseorang lebih mampu melakukan aktivitas fisik meski dengan kondisi yang dihadapi. Artinya, ada kesadaran seseorang untuk mengupayakan kesehatan dan kesejahteraan dari sensasi dan reaksi tubuh yang dirasakan. Meski demikian, nilai rata-rata *health responsibility* partisipan penelitian ini tidak cukup besar. Penulis menduga hal ini dilihat juga dari banyaknya partisipan yang pernah melakukan perilaku berisiko kesehatan dan mengalami masalah kesehatan, padahal partisipan masih tergolong usia dewasa muda. Namun, hubungan signifikan positing antara *body awareness* dengan dimensi *health responsibility* menunjukkan bahwa pentingnya meningkatkan rasa tanggung jawab kesehatan pada dewasa muda melalui peningkatan *body awareness*-nya.

Body awareness juga berkaitan dengan dimensi *nutrition* gaya hidup sehat. Pada data demografi partisipan menunjukkan bahwa kategori Body Mass Index (BMI) dewasa muda dominan ada dalam kategori normal yang berarti kemungkinan tidak ada masalah nutrisi pada mayoritas partisipan penelitian. Menurut penulis, rasa lapar dan haus merupakan bagian dari sensasi internal sehingga orang dengan *body awareness* yang baik diduga juga memiliki kepekaan yang baik terhadap kebutuhan asupan makanannya. Hasil penelitian pada pasien diabetes melitus menunjukkan bahwa mereka yang diberikan edukasi mengenai cara menyuntik insulin yang benar, perbaikan pada persepsi bentuk tubuh, pengetahuan tentang risiko penyakit dan perilaku sehat yang benar menunjukkan perbaikan pada manajemen perawatan diabetes melitus seperti melalui makan, olahraga, dan perilaku sehat lainnya (Vigilino dkk., 2022). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa ketika persepsi kesadaran akan kondisi internal tubuh yang lemah dapat berkaitan dengan gangguan makan, sehingga meningkatkan kesadaran internal tubuh dapat membantu memperbaiki gangguan makan (Brown dkk., 2020)

Pada penelitian ini, terdapat kelebihan serta keterbatasan metodologis. Penelitian ini memberikan gambaran secara keseluruhan mengenai hubungan antara *body awareness* dan masing-masing dimensi gaya hidup sehat pada dewasa muda. Dengan demikian, para praktisi kesehatan dapat mengupayakan promosi kesehatan pada dewasa muda dengan edukasi dan pelatihan yang meningkatkan sensitivitas seseorang terhadap sinyal dan reaksi ketubuhannya sehingga dapat mengupayakan gaya hidup sehat sejak dini. Meski demikian, generalisasi hasil penelitian kepada populasi dewasa muda perlu dilakukan secara hati-hati. Hal ini dikarenakan distribusi data partisipan pada penelitian ini tidak normal. Partisipan dewasa muda pada penelitian ini lebih banyak diwakili oleh mereka yang mahasiswa dan berdomisili di Jakarta. Padahal kelompok dewasa muda pekerja dapat memiliki gaya hidup sehat yang berbeda. Misalnya, pekerja pabrik wanita di Turkey dengan rata-rata usia 33 tahun ditemukan memiliki kebiasaan merokok

dan mengalami kelebihan berat badan. Pekerja wanita ini juga memiliki gaya hidup sehat yang paling tinggi pada *spiritual growth* diiringi *interpersonal relationship*, namun mereka rendah pada *physical activity* dan *stress management* (Küçük, 2016). Penelitian lain di Jakarta pada pekerja laki-laki dan perempuan yang mayoritas belum menikah juga menunjukkan gaya hidup sehat yang paling baik pada dimensi *spiritual growth* dan *interpersonal relationship* namun paling rendah pada *physical activity* dan *health responsibility* (Putri dkk., 2024). Penelitian *body awareness* pun kebanyakan berada pada area keluhan medis, nyeri kronis, dan masalah mental, belum banyak pada populasi normal (Kjölstad dkk., 2022). Oleh karena itu, disarankan penelitian lebih lanjut mengenai gaya hidup sehat dan *body awareness* dengan demografi partisipan yang lebih variatif.

REFERENSI

- American Psychological Association. (2018, November 1). *Stress effects on the body*. <https://www.apa.org/topics/stress/body>.
- Arifin, H., Chou, K. R., Ibrahim, K., Fitri, S. U. R., Pradipta, R. O., Rias, Y. A., Sitorus, N., Wiratama, B. S., Setiawan, A., Setyowati, S., Kuswanto, H., Mediarti, D., Rosnani, R., Sulistini, R., & Pahria, T. (2022). Analysis of modifiable, non-modifiable, and physiological risk factors of non-communicable diseases in Indonesia: Evidence from the 2018 Indonesian Basic Health Research. *Journal of Multidisciplinary Healthcare*, 15, 2203–2221. <https://doi.org/1.2147/JMDH.S382191>
- Árnason, K., Briem, K., & Árnason, Á. (2018). Effects of an education and prevention course for university music students on their body awareness and attitude toward health and prevention. *Medical Problems of Performing Artists*, 33(2). <https://doi.org/1.21091/mppa.2018.2021>
- Balitbangkes RI. (2018). *Laporan nasional Riskesdas 2018*.
- Brown, T. A., Vanzhula, I. A., Reilly, E. E., Levinson, C. A., Berner, L. A., Krueger, A., Lavender, J. M., Kaye, W. H., & Wierenga, C. E. (2020). Body mistrust bridges interoceptive awareness and eating disorder symptoms. *Journal of Abnormal Psychology*, 129(5). <https://doi.org/1.1037/abn0000516>
- BSKDN. (2018, April 24). *Riset: Kesadaran masyarakat Indonesia akan kebersihan masih rendah*. <https://bskdn.kemendagri.go.id/website/riset-kesadaran-masyarakat-indonesia-akan-kebersihan-masih-rendah/>
- Bukman, A. J., Teuscher, D., Feskens, E. J. M., Van Baak, M. A., Meershoek, A., & Renes, R. J. (2014). Perceptions on healthy eating, physical activity and lifestyle advice: Opportunities for adapting lifestyle interventions to individuals with low socioeconomic status. *BMC Public Health*, 14(1). <https://doi.org/1.1186/1471-2458-14-1036>
- Bulut, N., & Pehlivan, E. (2023). Does physycal activity level depend on exercise perception and body awareness? *Turkish Journal of Physiotherapy and Rehabilitation*, 34(1). <https://doi.org/1.21653/tjpr.983074>
- Databoks. (2024). Mayoritas anak muda Indonesia gunakan internet untuk media sosial. Databoks:<https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2024/01/11/mayoritas-anakmuda-indonesia-gunakan-internet-untuk-media-sosial>.
- Doğan, H., Eroğlu, S., & Akbayrak, T. (2020). The effect of kinesio taping and lifestyle changes on pain, body awareness and quality of life in primary dysmenorrhea. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 39. <https://doi.org/1.1016/j.ctcp.202.101120>
- Fenzel, L. M., & Richardson, K. D. (2022). The stress process among emerging adults: Spirituality, mindfulness, resilience, and self-compassion as predictors of life satisfaction

- and depressive symptoms. *Journal of Adult Development*, 29(1). <https://doi.org/10.1007/s10804-021-09384-2>
- Hanawi, S. A., Saat, N. Z. M., Zulkafly, M., Rahim, A., Bashid, M., Aziz, A., & Low, F. J. (2020). Impact of a healthy lifestyle on the psychological well-being of university students. *International Journal of Pharmaceutical Research & Allied Sciences*, 9(2), 1–7. www.ijpras.com
- Hashimoto, Y., Kawakami, R., Gando, Y., Sawada, S. S., Matsudaira, K., & Naito, H. (2022). The association between physical activity and body awareness: Cross-sectional study of Japanese female university students. *International Journal of Sport and Health Science*, 20(0). <https://doi.org/10.5432/ijshs.202222>
- Hoying, J., Melnyk, B. M., Hutson, E., & Tan, A. (2020). Prevalence and correlates of depression, stress, health belief and lifestyle. *Worldviews on Evidence-Based Nursing*, 1–11.
- Karaca, S., & Bayar, B. (2021). Turkish version of body awareness questionnaire: Validity and reliability study. *Turkish Journal of Physiotherapy and Rehabilitation*, 32(1), 44–5. <https://doi.org/10.21653/tjpr.660186>
- Kemenag. (2021). Survei Kemenag: Religiusitas masyarakat meningkat di masa pandemi. Kementerian Agama Republik Indonesia: <https://kemenag.go.id/nasional/surveikemenag-religiusitas-masyarakat-meningkat-di-masa-pandemi-3grpxs>
- Kjölstad, G., Gyllensten, A. L., & Gard, G. (2022). Body awareness in healthy subjects—a qualitative study. *European Journal of Physiotherapy*, 24(4). <https://doi.org/10.1080/21679169.202.1845792>
- Küçük, E. (2016). Health perception and healthy lifestyle behaviors of female factory workers. *Archives of Environmental and Occupational Health*, 71(4), 216–221. <https://doi.org/10.1080/19338244.2015.1058237>
- Landsman-Dijkstra, J. J. A., Wijck, R. Van, Groothoff, J. W., & Rispens, P. (2004). The short-term effects of a body awareness program: Better self-management of health problems for individuals with chronic a-specific psychosomatic symptoms. *Patient Education and Counseling*, 55(2). <https://doi.org/10.1016/j.pec.2004.02.014>
- Mahensa, I. R., Kinanthi, M. R., & Febriani, Z. (2022). Dimensions of a healthy lifestyle among early adolescents: The simultaneous contribution of spirituality and family cohesiveness. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(3). <https://doi.org/10.23917/indigenous.v7i3.19840>
- Mehling, W. E., Gopisetty, V., Daubenmier, J., Price, C. J., Hecht, F. M., & Stewart, A. (2009). Body awareness: Construct and self-report measures. *PLoS ONE*, 4(5). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0005614>
- Mehling, W. E., Wrubel, J., Daubenmier, J. J., Price, C. J., Kerr, C. E., Silow, T., Gopisetty, V., & Stewart, A. L. (2011). Body Awareness: A phenomenological inquiry into the common ground of mind-body therapies. *Philosophy, Ethics, and Humanities in Medicine*, 6(1). <https://doi.org/10.1186/1747-5341-6-6>
- Meihsan, L., & Chung-Ngok, W. (2011). Validation of the psychometric properties of the health-promoting lifestyle profile in a sample of Taiwanese women. *Quality of life research : an international journal of quality of life aspects of treatment, care and rehabilitation*, 20(4), 523–528. <https://doi.org/10.1007/s11136-010-9790-6>
- Mominova, R. N., & Ibragimova, D. (2021). A healthy lifestyle and its importance. *The American Journal of Applied Sciences*, 03(03), 1–6. <https://doi.org/10.37547/tajas/Volume03Issue03-01>

- Pérez-Fortis, A., Ulla Díez, S. M., & Padilla, J. L. (2012). Psychometric properties of the Spanish version of the health-promoting lifestyle profile II. *Research in Nursing and Health*, 35(3). <https://doi.org/1.1002/nur.21470>
- Petrash, M. D., Strizhitskaya, O. Y., & Murtazina, I. R. (2018). Validation of the health-promoting lifestyle profile in the Russian sample. *Counseling Psychology and Psychotherapy*, 26(3). <https://doi.org/1.17759/cpp.2018260309>
- Pronk, N., Kleinman, D. V., Goekler, S. F., Ochiai, E., Blakey, C., & Brewer, K. H. (2021). Promoting Health and Well-being in Healthy People 203. *Journal of Public Health Management and Practice*, 27(2). <https://doi.org/1.1097/PHH.0000000000001254>
- Putri, S. S. A., Kinanthi, M. R., & Febriani, Z. (2024). Meningkatkan gaya hidup sehat pekerja melalui spiritualitas dan kohesivitas keluarga improving workers' healthy lifestyle through spirituality and family cohesiveness. 11(2), 113–125. <https://doi.org/1.33476/ms.v11i2.4691>
- Rosenwink, A.A. (2014, Summer). *How body awareness informs the practice of spiritual direction*. <https://www.rosenwink.de/wp-content/uploads/2016/03/Body-Awareness-in-SD.pdf>
- Sertel, M., Simsek, T. T., & Yümin, E. T. (2021). The effect of body awareness therapy on pain, fatigue and health-related quality of life in female patients with tension-type headaches and migraine. *West Indian Medical Journal*, 69(2). <https://doi.org/1.7727/wimj.2015.304>
- Shahri, H. (2014). The art and science of somatic praxis. *International Body Psychotherapy Journal*, 13(1).
- Shields, S. A., Mallory, M. E., & Simon, A. (1989). The Body Awareness Questionnaire: Reliability and Validity. *Journal of Personality Assessment*, 53(4). https://doi.org/1.1207/s15327752jpa5304_16
- Sousa, P., Gaspar, P., Vaz, D. C., Gonzaga, S., & Dixe, M. A. (2015). Measuring health-promoting behaviors: Cross-cultural validation of the health-promoting lifestyle Profile-II. *International Journal of Nursing Knowledge*, 26(2). <https://doi.org/1.1111/2047-3095.12065>
- Tanjani, P. T., Azadbakht, M., Garmaroudi, G., Sahaf, R., & Fekrizadeh, Z. (2016). Validity and reliability of health promoting lifestyle profile II in the Iranian elderly. *International Journal of Preventive Medicine*, 2016-May. <https://doi.org/1.4103/2008-7802.182731>
- Taylor, S.E. (2018). *Health psychology 10th Ed*. USA: McGraw-Hill Education.
- Viglino, F., Sellami, M., Broglio, F., Scuntero, P., Padovan, A. M., Maulini, C., Beccuti, G., Bragazzi, N., Barattucci, M., Kuvačić, G., & De Giorgio, A. (2022). The role of the person-focused IARA model in reducing anxiety and improving body awareness and illness management in diabetics with acquired lipodystrophy: A mixed-method study. *Journal of Personalized Medicine*, 12(11). <https://doi.org/1.3390/jpm12111865>
- Villas Boas, A., Esperandio, M. R. G., Caldeira, S., & Incerti, F. (2023). From Selfcare to Taking Care of Our Common Home: Spirituality as an Integral and Transformative Healthy Lifestyle. *Religions*, 14(9). <https://doi.org/1.3390/rel14091168>
- Walker, S. N., Sechrist, K. R., & Pender, N. J. (1987). The health-promoting lifestyle profile: Development and psychometric characteristics. *Nursing Research*, 36(2).
- Walker, S. N., Sechrist, K. R., & Pender, N. J. (1995). *Health promotion model-Instruments to measure health-promoting lifestyle: Health-promoting lifestyle profile [HPLP II] (adult version), dimension*. <http://hdl.handle.net/2027.42/85349>

Widyasari, D. C., & Turnip, S. S. (2019). Does healthy lifestyle contribute to physical and mental health among University students? *Makara Journal of Health Research*, 150–156.
<https://doi.org/1.7454/msk.v23i3.1155>