



MAKNA GAYA HIDUP SEHAT DALAM PERPEKTIF TEORI INTERAKSIONISME SIMBOLIK

Putri Prima Tiara¹, Lasnawati²

^{1,2}Universitas Maritim Raja Ali Haji

¹Putriprimatiara30@gmail.com, ²Lasnawatilasna93@gmail.com

Info Artikel :

Diterima : 10 September 2022

Disetujui : 20 September 2022

Dipublikasikan : 25 September 2022

ABSTRAK

Dalam mencapai standar kesehatan yang baik, diperlukan adanya aktivitas harian dan pola kehidupan yang sehat atau yang sering disebut dengan gaya hidup sehat. Gaya hidup sehat adalah sebuah pilihan gaya hidup jangka panjang dengan pola hidup yang baik secara komitmen untuk menjalankan beberapa hal guna mendukung fungsi tubuh, sehingga memberikan efek kesehatan bagi tubuh. Terdapat berbagai upaya yang dapat dilakukan untuk menerapkan gaya hidup sehat dan aktif adalah dengan bersikap menjaga pola asupan makanan sehat dengan diet dan nutrisi, berolahraga secara rutin, memilih nutrisi pendukung yang tepat dan mengikuti komunitas guna mendapat dukungan dari orang yang sama. Tidak hanya itu, gaya hidup sehat dinilai sebagai hidup sehat yang berimbang dengan pikiran, fisik, dan jiwa dalam tubuh. Pada tatanan sosial masyarakat perkotaan, gaya hidup sehat dan tubuh ideal telah menjadi sudut pandang baru bagi masyarakat perkotaan untuk menilai seorang individu dari kepedulian terhadap penampilan, bentuk tubuh yang ideal, tubuh yang sehat maupun kepribadian seseorang itu dalam menjalani gaya hidup sehatnya. Para pelaku gaya hidup sehat herbalife di kabupaten simalungun mulai membuat klub atau komunitas yang dijadikan sebagai tempat untuk berproses dan menjalankan gaya hidup sehat bersama dengan asupan tambahan dari nutrisi Herbalife dan berbagai kegiatan tentang pelaksanaan strategi untuk meningkatkan kualitas gaya hidup sehat membentuk sebuah komunitas.

Kata Kunci :
Gaya hidup
sehat,
interaksionisme
simbolik

ABSTRACT

A healthy lifestyle is a long-term lifestyle choice with a good lifestyle with a commitment to carrying out several things to support body functions. There are various efforts that can be made to implement a healthy and active lifestyle, namely by maintaining a healthy food intake pattern with diet and nutrition, exercising regularly, choosing the right supporting nutrition and following the community to get support from the community. Not only that, a healthy lifestyle is considered as a healthy life that is balanced with the mind, body, and spirit in the body. In the social order of urban society, a healthy lifestyle and ideal body have become a new point of view for urban people to judge a person. individual from concern for appearance, ben For an ideal body, a healthy body and a person's personality in living a healthy lifestyle. The perpetrators of the Herbalife healthy lifestyle in Simalungun Regency have started to create clubs or communities that are used as places to process and carry out a healthy lifestyle along with additional intake of Herbalife nutrition. and various

Keywords :
Healthy lifestyle,
interactionism
symbolic

activities on implementing strategies to improve the quality of a healthy lifestyle to form a community.

PENDAHULUAN

Kesehatan adalah hal penting yang harus dijaga oleh setiap orang, karena dengan tubuh yang sehat maka tubuh akan mudah untuk menjalankan aktivitas dan tidak ada hambatan dalam beraktivitas. Menurut Undang-Undang Kesehatan No. 23 Tahun 1992 menyatakan bahwa kesehatan adalah keadaan sejahtera badan, jiwa, dan sosial yang memungkinkan setiap orang hidup produktif secara sosial dan ekonomi. Kesehatan secara umum didefinisikan sebagai kondisi tubuh baik secara fisik, jasmani dan rohani yang berada dalam keadaan yang baik dan seimbang tanpa adanya rasa sakit yang dirasakan atau adanya indikasi terkena suatu penyakit. Dalam mencapai standar kesehatan yang baik, diperlukan adanya aktivitas harian dan pola kehidupan yang sehat atau yang sering disebut dengan gaya hidup sehat. Gaya hidup sehat adalah sebuah pilihan gaya hidup jangka panjang dengan pola hidup yang baik secara komitmen untuk menjalankan beberapa hal guna mendukung fungsi tubuh, sehingga memberikan efek kesehatan bagi tubuh. Terdapat berbagai upaya yang dapat dilakukan untuk menerapkan gaya hidup sehat dan aktif adalah dengan bersikap menjaga pola asupan makanan sehat dengan diet dan nutrisi, berolahraga secara rutin, memilih nutrisi pendukung yang tepat dan mengikuti komunitas guna mendapat dukungan dari orang yang sama. Dengan melakukan berbagai upaya dan sikap tersebut, maka kualitas hidup sehat pun bisa didapatkan dan menciptakan lingkungan yang positif bagi masyarakat sekitarnya.

Adanya fenomena di dalam masyarakat yang cenderung memiliki kelebihan berat tubuh (*overweight*), menjadikan fenomena ini mendapatkan perhatian yang besar dan masyarakat mulai menyadari akan pentingnya menjaga kesehatan. Menerapkan gaya hidup sehat juga menjadi hal yang paling penting, pasalnya menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), pola makan tidak sehat dan kurangnya aktivitas fisik merupakan faktor risiko kesehatan global yang utama. Berbagai cara dilakukan agar mendapat kesehatan yang optimal. Pola makan yang seimbang akan memberikan kecukupan nutrisi yang dibutuhkan oleh tubuh, sehingga tubuh akan berfungsi dengan baik.

Penerapan gaya hidup sehat sendiri bagi masyarakat perkotaan tidak dapat dilakukan hanya dengan menjaga pola makan, pola olahraga, pola pikiran dan pola hidup yang lainnya. Pernyataan yang sama dari penelitian jurnal terdahulu dengan topik serupa yang dilakukan oleh Nur Kholisoh (Kholisoh, 2018) menghasilkan penemuan bahwasanya beberapa pemaknaan gaya hidup sehat bagi dalam daerah perkotaan tersebut adalah menjaga pola makan dan aktivitas olahraga yang teratur. Tidak hanya itu, gaya hidup sehat dinilai sebagai hidup sehat yang berimbang dengan pikiran, fisik, dan jiwa dalam tubuh.

Akan tetapi, guna mendukung program gaya hidup sehat yang sedang ditekuni tersebut, mereka membutuhkan asupan tambahan diluar dari kebutuhan makanan pada umumnya. Beberapa dari masyarakat tersebut mengonsumsi minuman nutrisi pendukung bagi kesehatan tubuh mereka, yang mana marak di konsumsi oleh masyarakat perkotaan. Dengan cara mengonsumsi Herbalife yang merupakan salah satu produk minuman nutrisi yang dikonsumsi oleh masyarakat perkotaan guna mendukung kesehatan tubuh dari dalam. Minuman nutrisi tersebut memiliki harga yang lumayan mahal dan memang kebanyakan dikonsumsi oleh masyarakat perkotaan. Dalam produk minuman nutrisi tersebut bagi konsumennya akan terbantu untuk menjaga kesehatan tubuh mereka selain

dengan menjaga pola hidup keseharian mereka. Produk tersebut telah dipercayai oleh banyak orang di dunia dalam membantu menjaga kesehatan tubuh mereka dan bahkan beberapa merasakan perubahan bentuk tubuh yang ideal.

Kota siantar menjadi salah satu kota di Indonesia yang mana beberapa masyarakat kota ini mengikuti fenomena gaya hidup sehat yang sedang marak dijalankan oleh masyarakat perkotaan lainnya. Indikasi hal tersebut ialah dengan adanya komunitas – komunitas yang sengaja didirikan guna mewadahi masyarakat yang ingin menjalankan gaya hidup sehat. Klub herbalife yang bergerak pada gaya hidup sehat tersebut bernama sanggar “herbalife nutrition is mya life”. Komunitas tersebut merupakan komunitas gaya hidup sehat dari para konsumen nutrisi herbalife dengan anggota yang paling banyak di Kota siantar. Klub herbalife “herbalife nutrition is mya” merupakan komunitas dengan anggota di dalamnya merupakan pelaku gaya hidup sehat terkhusus bagi konsumen nutrisi Herbalife.

Perkembangan Fenomena gaya hidup berkaitan erat dengan konsepsi diri seseorang dalam mempersepsi diri dan adanya rasa keinginan untuk secara visual dipandang baik dan sempurna. Pemahaman mengenai proses bentuk tubuh yang ideal dengan melakukan gaya hidup sehat mencoba disampaikan oleh para pelaku gaya hidup sehat dalam klub nutrisi herbalife. Pergeseran konsepsi diri terlihat bagaimana mereka mempersentasikan diri baik secara tatap muka maupun melalui media sosial. Pada tatanan sosial masyarakat perkotaan, gaya hidup sehat dan tubuh ideal telah menjadi sudut pandang baru bagi masyarakat perkotaan untuk menilai seorang individu dari kepedulian terhadap penampilan, bentuk tubuh yang ideal, tubuh yang sehat maupun kepribadian seseorang itu dalam menjalani gaya hidup sehatnya. Adanya penghargaan dan pengakuan lebih dari masyarakat ketika melihat seseorang yang memiliki kebiasaan hidup sehat menjadikan lebih menarik perhatian dan menyalurkan sebuah kekuatan positif terutama mengarah kepada gaya hidup sehat.

Komunitas atau klub menurut Kertajaya (2008) adalah sekelompok orang yang memiliki rasa saling peduli pada satu sama lain lebih dari yang seharusnya, di mana dalam sebuah komunitas terjadi relasi dan interaksi yang erat antar para anggota komunitas tersebut karena adanya kesamaan interest dan tujuan. Para pelaku gaya hidup sehat herbalife di kabupaten simalungun mulai membuat klub atau komunitas yang dijadikan sebagai tempat untuk berproses dan menjalankan gaya hidup sehat bersama dengan asupan tambahan dari nutrisi Herbalife dan berbagai kegiatan tentang pelaksanaan strategi untuk meningkatkan kualitas gaya hidup sehat membentuk sebuah komunitas. Dengan melalui klub ini mereka akan merasa lebih senang jika melakukan berbagai kegiatan olahraga dengan orang yang memiliki kesamaan sudut pandang dalam klub atau komunitas mereka sendiri. Adanya komunitas atau klub herbalife memiliki peranan yang didalamnya menggabungkan 3 komponen penting, yakni pemenuhan nutrisi yang baik, latihan fisik dengan berolahraga dan fungsi sosialisasi. Berdasarkan latar belakang di atas, penulis merumuskan permasalahan sebagai kerangka acuan yang akan dibahas dalam penelitian ini. adalah “Bagaimana pemaknaan gaya hidup sehat dalam perspektif interaksionisme simbolik?

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan dengan menggunakan salah satu model pendekatan dalam penelitian kualitatif, yakni pendekatan studi kasus. Pendekatan studi fenomenologi secara umum digunakan untuk dapat mendeskripsikan suatu fenomena tertentu secara mendalam berdasarkan data yang didapatkan sesuai dengan fokus penelitian. Pada studi

fenomenologi dilakukan pencarian data informasi secara mendalam dan detail terhadap satu individu atau kelompok sosial tertentu yang menjadi objek dalam penelitian. Adapun fokus penelitian yang diambil ialah mengenai gaya hidup sehat pada klub nutris herbalife. Fenomena tersebut akan dijelaskan dengan sudut pandang dari individu dalam komunitas. Dengan adanya fokus penelitian tersebut, peneliti akan mendeskripsikan bagaimana gaya hidup sehat dalam komunitas tersebut dan individu di dalamnya. Maka dari itu, penelitian kualitatif dengan pendekatan studi fenomenologi ini akan terfokus pada perspektif inidividu yang ada dalam suatu kelompok mengenai gaya hidup sehat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Konsep Teori

Pada penelitian yang dilakukan, peneliti menggunakan teori yang digagas oleh George Herbert Mead untuk menganalisis topik penelitian yang diambil. George Herbert Mead merupakan seorang tokoh filsafat dalam bidang sosiologi dan psikologi sosial yang berasal dari Amerika Serikat. Semasa hidup George Herbert Mead lebih dikenal karena ajaran – ajaran yang disampaikannya daripada tulisannya, akan tetapi tulisannya tersebut melahirkan banyak sosiolog yang berpengaruh penting pada abad ke – 20. Peneliti pada penelitian ini mengambil salah satu gagasan teori pemikiran dari Georger Herbert Mead yakni teori interaksionisme simbolik. Pemilihan teori tersebut memiliki kesesuaian dengan topik penelitian yang akan dilakukan yakni megenai pemaknaan masing – masing individu mengenai gaya hidup sehat melalui interaksi yang terjadi di dalam sebuah komunitas. Makna terbentuk dari proses interaksi yang terjadi antar individu dengan individu yang lainnya dan tidak berdiri senndiri atau tunggal. Dalam teori interaksionisme simbolik tersebut, George Herbert Mead membahas tentang 3 hal yakni *mind, self, and society*. Dalam memahami teorinya, Mead menjelaskan tentang 4 tahapan dalam tindakan sosial sebagai bentuk dari interaksionisme simbolik, yakni terdiri dari impuls, persepsi, manipulasi, dan konsumsi.

Teori George Herbert Mead

1. Interaksionisme Simbolik

a. Konsep Pikiran / *Mind*

Menurut George Herbert Mead dalam (Ritzer, 2012), bahwa ciri khas dari pikiran adalah kemampuan individu untuk membangkitkan dirinya bukanlah hanya respon yang bersifat tunggal dari orang lain atau individu antar individu, melainkan juga respons dari komunitas secara keseluruhan. Dalam konsep pikiran, manusia akan melakukan proses pemikiran atau berpikir sebelum melakukan sebuah tindakan. Tindakan sosial dalam proses berpikir oleh Mead dijelaskan kedalam 4 tahapan yakni, impuls, persepsi, manipulasi dan konsumsi. Impuls, suatu dorongan dalam diri manusia untuk memikirkan respon atau tindakan yang akan dilakukan dalam suatu kondisi atau situasi yang sedang dialaminya. Persepsi, manusia akan melakukan proses analisis, mencari dan bereaksi terhadap stimuli yang berkaitan dengan impuls sebelumnya.

b. Konsep Diri / *Self*

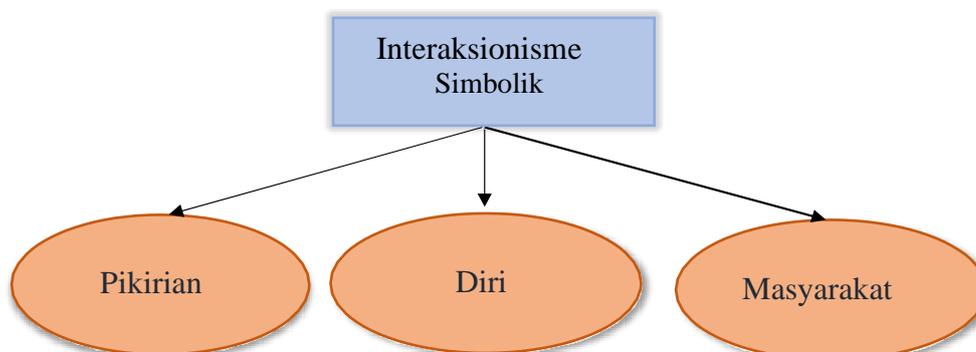
Mead dalam (Ritzer, 2012), konsep diri ialah kemampuan untuk dapat menjadikan diri sendiri sebagai suatu objek, yang berarti diri adalah sebuah kemampuan khas yang dimiliki manusia untuk dapat menjadi subjek dan objek. Mead, dalam konsep ini juga menggambarkan diri sebagai suatu proses sosial yakni komunikasi antar manusia. Konsep diri diartikan sebagai suatu konsepsi tentang kemampuan individu untuk menerima

dirinya sendiri dan menerima dirinya dari orang lain. Mead menggambarkan konsep ini dengan aku sebagai “subjek” dan aku sebagai “objek”. Aku dalam konsep ini diartikan sebagai diri seseorang. Mead dalam kedua hal tersebut memperjelas diri sebagai “subjek” dilambangkan dengan *I* dan diri sebagai “objek” dilambangkan dengan *Me*. Diri sebagai subjek adalah berperan sebagai individu yang mendorong diri untuk melakukan sebuah tindakan. Diri sebagai objek adalah pemberi arahan atas tindakan yang akan dilakukan.

c. Konsep Masyarakat / *Society*

Masyarakat memiliki peran penting dalam membentuk pikiran dan diri seorang individu. Konsep masyarakat ini dikritik oleh beberapa tokoh bahwa seharusnya konsep masyarakat berada diawal bukan diakhir, karena Mead pernah mendefinisikan individu sebagai sebuah konteks yang menyendiri, akan tetapi makna terbangun dari proses interaksi dengan orang lain. *Society* adalah konsep yang terbentuk secara utuh dan menyeluruh dalam sebuah lingkungan masyarakat. Pemaknaan individu dapat terbentuk setelah adanya interaksi dengan individu lain atau masyarakat. Mead dalam (Ritzer, 2012) menggambarkan masyarakat sebagai suatu kumpulan respons atau tindakan teratur yang diambil oleh individu dalam membentuk dirinya.

Dalam teori interaksionisme simbolik yang digagas oleh George Herbert Mead ini, merupakan teori yang terbentuk dari adanya konsep – konsep, yakni konsep pikiran, konsep diri dan konsep masyarakat. Dalam konsep pikiran yakni mengenai sebuah proses berpikir individu sebelum melakukan sebuah tindakan tertentu yang tepat dan sesuai. Melalui proses berpikir, individu akan menentukan pilihan tindakan yang dinilai benar untuk dilakukan, sehingga individu akan melalui proses analisis terlebih dahulu sebelum mengambil tindakannya. Mead memandang konsep pikiran yakni melibatkan proses berpikir yang bertujuan untuk memecahkan suatu masalah (Ritzer, 2012). Dalam hal ini bagi para pelaku gaya hidup sehat dalam klub herbalife “herbalife nutrition is mya life” memilih untuk melakukan gaya hidup sehat yang bertujuan untuk menjaga kesehatan tubuh. Disamping itu konsep diri menjadi bagian dari teori interaksionisme simbolik, yakni individu meletakkan dirinya sebagai subjek dan objek. Diri dapat tumbuh ketika individu mendapatkan pengalaman baru dan juga memberi makna pada atas pengalaman yang didapatkan tersebut. Konsep yang terakhir adalah masyarakat, dimana pemaknaan individu terbentuk dengan adanya interaksi sosial. Ketiga konsep tersebut membentuk satu teori interaksionisme simbolik yang merupakan proses interaksi yang terjadi antar individu dalam suatu komunitas dalam memaknai gaya hidup sehat.



Fenomena gaya hidup sehat menjadi bentuk gaya hidup yang sedang diminati oleh banyak orang, utamanya masyarakat perkotaan yang berada pada wilayah kota dengan rentan akan terkena berbagai penyakit. Pola hidup yang dilakukan oleh para pelaku gaya hidup sehat memang lebih teratur dari pola hidup orang pada umumnya. Mereka mengatur

pola makan, pola olahraga, pola tidur, dan pola pikiran, beberapa hal tersebut merupakan bentuk pola hidup yang dijalankan guna mendapatkan tubuh yang sehat dalam jangka panjang. Masing – masing individu yang menerapkan gaya hidup sehat memiliki makna atau perspektifnya tersendiri, karena memang gaya hidup sehat tidak mudah untuk dijalani bagi sebagian orang.

Peneliti dalam melakukan riset ini pada awalnya melakukan observasi terlebih dahulu di tempat klub herbalife yang bernama sanggar “herbalife nutrition is mya life”. Observasi dilakukan untuk mengamati dan menganalisis kegiatan yang diadakan oleh klub herbalife tersebut dan melihat aktivitas yang biasa dilakukan oleh para anggota di sanggar tersebut. Pada saat melakukan observasi peneliti melakukan observasi tersamar – samar, yang mana peneliti pada awalnya menyamar sebagai calon anggota klub herbalife yang ingin bergabung. Namun, pada observasi selanjutnya dan proses wawancara, peneliti menyatakan maksudnya untuk melakukan sebuah riset. Ketua dari klub herbalife di sanggar tersebut sangat membolehkan dan terbuka dengan peneliti ketika mengajukan berbagai pertanyaan yang diberikan dan bahkan memaklumi peneliti sebagai mahasiswa untuk melakukan riset. Peneliti juga bergabung dalam klub herbalife tersebut untuk pertama kalinya dan mengikuti program sehat mereka, dengan maksud supaya peneliti dapat mengetahui pola gaya hidup sehat, interaksi antar anggota dalam klub, dan program kegiatan yang dilakukan oleh klub tersebut.

Peneliti saat melakukan observasi dan wawancara disambut dengan baik dan ramah oleh para anggota “herbalife nutrition is mya life” yang kebanyakan berisikan para wanita dan ibu – ibu. Tidak terkecuali ketua dari klub tersebut juga sangat mempersilahkan kedatangan peneliti untuk melakukan riset, karena memang beliau sendiri mengetahui tentang tugas yang dimiliki oleh peneliti sebagai seorang mahasiswa. Peneliti dalam bergabung dalam klub tersebut tidak mendapatkan paksaan dari para anggota di dalamnya ataupun dari ketua klub itu sendiri, keinginan tersebut supaya peneliti merasa dekat dengan para pelaku gaya hidup sehat dengan nutrisi herbalife dan merasa seperti terasingkan.

Para anggota dalam klub herbalife tersebut melakukan sebuah program gaya hidup sehat yang telah mereka lakukan yakni “sehat by online”, kegiatan tersebut merupakan program gaya hidup sehat yang mana dilakukan dari rumah atau dilakukan secara *online*. Hal tersebut karena memang klub tersebut berdiri tidak jauh dari awal mulai covid – 19 memasuki wilayah Indonesia, sehingga dengan segala kebijakan yang ada akhirnya program tersebut dilaksanakan secara *online* setelah beberapa bulan sebelumnya dilakukan *offline* sebelum adanya covid – 19. Namun, karena dinilai program tersebut pada saat dijalankan secara *online* lebih efektif dan mudah, sehingga sampai saat ini program gaya hidup sehat tersebut dilakukan secara *online* dan diberikan nama “sehat by online” dengan membentuk kelas edukasi sehat melalui grup whatsapp dan membagi keseluruhan anggota klub kedalam grup – grup kecil yang mana di setiap grup kecil tersebut terdapat 1 pembimbing yang mengarahkan pelaksanaan program gaya hidup sehat tersebut.

Sanggar “herbalife nutrition is mya life” dari klub nutrisi herbalife beralamat di Jalan Usman Sadar, Kelurahan Ngipik, Kecamatan Karangpoh, Kabupaten Gresik yang mana lokasi tersebut berada di wilayah perkotaan yang pada penduduknya. Di wilayah tersebut dikelilingi oleh banyak pabrik industri karena memang Kota Gresik merupakan kota dengan julukan “Kota Industri” dengan tubuh subur pabrik industri di dalamnya. Maka dari itu, menjaga tubuh tetap sehat dengan menjalankan gaya hidup sehat, karena mereka mengetahui bahwa lingkungan perkotaan tersebut, memungkinkan bagi mereka untuk

terserang berbagai penyakit akibat berbagai polusi dan berbagai trend makanan instan yang ada di kota. Salah seorang informan menyatakan bahwa di era sekarang apalagi di perkotaan penting untuk menjaga kesehatan tubuh dengan pola gaya hidup sehat.

“Sangat penting, apalagi saat kondisi alam yang semakin buruk dengan situasi polusi yang tidak mendukung, apalagi kita tinggal di dalam perkotaan dekta sama pabrik – pabrik terus sekarang juga musim pandemi covid – 19 yang tidak hilang – hilang. Otomatis yang dapat menyelamatkan diri saya adalah diri saya sendiri dengan kesadaran saya untuk menjalankan gaya hidup sehat”

Makna gaya hidup sehat bagi Klub herbalife dalam konsep “mind” George Herbert Mead

Teori interaksionisme simbolik yang dikemukakan oleh George Herbert Mead, terbentuk dari beberapa konsep yang pertama yakni konsep diri atau *mind*. Menurut Mead, pikiran adalah kemampuan individu untuk dapat menafsirkan simbol – simbol selama proses sosial yang terjadi. Dalam konsepsi pikiran ini, Mead memandang bahwa manusia akan melakukan analisis terhadap suatu kondisi sebelum pada keputusan untuk mengambil satu tindakan yang menurutnya tepat. Manusia dalam konsep pikiran ini akan menggunakan akal pikiran mereka untuk memecahkan suatu masalah.

Dalam konsep pikiran ini, para anggota di dalam klub herbalife, memikirkan tentang gaya hidup sehat bagi diri mereka terlebih dahulu, yang kemudian mereka memutuskan untuk melakukan gaya hidup sehat dengan bergabung pada klub herbalife tersebut. Para anggota dalam klub herbalife tersebut memikirkan sebuah pikiran yang menjadi landasan motivasi bagi mereka untuk menjalankan gaya hidup sehat. Pikiran yang mendukung tindakan keputusan mereka untuk melakukan gaya hidup sehat ialah kebutuhan untuk menjaga kesehatan tubuh supaya tetap terjaga kesehatannya dalam jangka panjang. Salah satu informan yang bernama ibu Winarti menyatakan bahwa dirinya menjalankan gaya hidup sehat dengan motivasi supaya dirinya dapat merasakan hidup dalam kondisi tubuh yang sehat terhindar dari penyakit.

“Saya termotivasi dengan diri saya sendiri supaya saya tidak sakit – sakitan dan saya mengganti pola makan dengan pola hidup sehat. Karena saya tahu di era zaman sekarang banyak bermacam – macam penyakit yang aneh – aneh, kalau nanti saya salah makan apa aja nanti terkena penyakit aneh – aneh. Sebelum terkena berbagai penyakit, meskipun saya tidak menginginkan untuk diberi penyakit saya harus menjaga pola makan saya dengan nutrisi tadi”

Mereka berusaha untuk tetap komitmen dalam waktu yang lama untuk melakukan gaya hidup sehat guna dapat tetap sehat sampai tua nantinya, dengan menjaga pola makan, pola olahraga, dan pola pikirannya sehingga didapatkan pola hidup yang seimbang. Meskipun begitu, juga ditemukan informan yang menjalankan gaya hidup sehat dengan termotivasi untuk mendapatkan bentuk tubuh yang ideal. Komitmen gaya hidup sehat yang ada dalam diri anggota klub tetap kembali pada keinginan untuk menjaga tubuh supaya sehat yang pada akhirnya dengan tubuh sehat bisa dengan sendirinya tubuh terbentuk dengan ukuran yang ideal. Pemahaman dalam pikiran mereka mengenai gaya hidup sehat dipengaruhi dan didorong oleh para anggota dalam klub tersebut dan para pembimbing nutrisi herbalife. Beberapa informan mengungkapkan bahwa gaya hidup sehat yang sedang dijalani saat ini bukan dikarenakan untuk mendapatkan bentuk tubuh yang ideal akan tetapi kondisi tubuh yang sehat secara jasmani dan rohani. Informan bernama ibu wiwin mengungkapkan hal tersebut bahwa.

“Dengan minuman nutrisi herbalife ini pola makan saya jaga, supaya pertama saya tidak mengalami kambuh penyakit yang dulu, kedua supaya tetap sehat setiap hari, bagi saya bentuk tubuh yang ideal merupakan bonus saat menjalankan gaya hidup sehat dengan nutrisi herbalif. Bagi saya yang terpenting adalah saya bisa selalu konsisten mengganti sarapan dengan rangkaian nutrisi sehat herbalife. Saya sudah lama tidak sarapan dengan nasi, konsumsi nasi saya lakukan pada siang dan malam hari supaya tetap ada makanan yang masuk kedalam tubuh”

Dengan melalui pemberian pemahaman pola kehidupan yang sesuai dengan gaya hidup sehat seharusnya itu dijalankan, sehingga dengan begitu para anggota akan terus berkomitmen menjalankan gaya hidup sehat dan memaknainya sebagai sebuah kebutuhan dan bukan paksaan. Adanya pola pikir gaya hidup sehat yang sama diantara para anggota didalamnya dapat mendukung gaya hidup sehat antar individu didalamnya. Mayoritas anggota klub herbalife memaknai gaya hidup sehat bukan untuk mendapatkan bentuk tubuh yang ideal dan bagus secara visual. Namun, sebuah gaya hidup sehat yang harus dijalani guna menjaga kesehatan tubuh dalam jangka panjang, menghindari berbagai penyakit akibat pola makan yang sembarangan dan dapat menjalankan aktivitas sehari – hari tanpa hambatan serta rasa sakit.

Makna gaya hidup sehat bagi Klub herbalife dalam konsep “self” George Herbert Mead

Menurut Mead dalam (Ritzer, 2012) bahwa *self* dalam teori ini adalah sebuah konsep yang digambarkan atas aku sebagai “subjek” dan aku sebagai “objek”. Aku dalam konsep ini diartikan sebagai diri seseorang yakni diri sebagai “subjek” akan berperan sebagai pendorong diri untuk melakukan sebuah tindakan dan diri sebagai “objek” akan menjadi pengarah dalam tindakan yang dilakukan. Diri bagi Mead hanyalah satu aspek lain dari adanya keseluruhan proses sosial yang mana individu adalah sebagai salah satu bagiannya.

Dalam konsepsi ini adalah pada diri sebagai “subjek” yang merupakan pendorong bagi individu untuk melakukan suatu tindakan yakni individu akan mendorong dirinya untuk menjalankan gaya hidup sehat dalam jangka panjang dan berkomitmen. Para anggota di klub herbalife mayoritas merupakan berasal dari kalangan perempuan dengan umur yang berkisar antara 20 – 50 tahun. Dorongan yang mereka berikan dalam diri mereka untuk dapat menjaga komitmen gaya hidup sehat mereka adalah dengan mengingat kembali motivasi mereka melakukan gaya hidup sehat dan pemikiran yang telah mereka miliki mengenai gaya hidup sehat. Mereka telah memahami pola hidup seperti apa yang harus dijalankan dalam gaya hidup sehat. Diri sebagai “objek” akan melakukan pengarah terhadap dirinya untuk menjalankan pola gaya hidup sehat dan pemenuhan kebutuhan hidup yang seimbang. Bagi para anggota dalam klub tersebut melakukan program “sehat by online” akan mengatur pola makan mereka, asupan nutrisi tambahan yang tepat, pola olahraga dan pola pikiran mereka dengan seimbang.



Sumber: Dok. Informan

Gambar 1 Pola makan dan asupan nutrisi herbalife dari pagi hingga malam

Fotografer: informan

Berdasarkan pada foto diatas bahwa sebagai pelaku gaya hidup sehat dalam klub herbalife pada salah satu pola gaya hidup sehatnya yakni pola makan mereka, dijaga dengan baik serta adanya tambahan asupan nutrisi herbalife sebagai pendukung dalam penerapan gaya hidup sehat. Salah satu informan yakni ketua dari klub herbalife “herbalife nutrition is mya life”, menunjukkan adanya konsep diri dalam gaya hidup sehatnya yang menyatakan:

“Mulai dari bangun tidur saya rajin minum air putih yang ditambahkan dengan nutrisi herbalife untuk membersihkan usus di pagi hari. Setelah itu saya lakukan sarapan nutrisi seimbang dengan kalori yang rendah dan saya pakai serangkaian produk herbalife lengkap lainnya. Selanjutnya saya dukung dengan olahraga, karena kebutuhan tubuh sehat itu 80% nutrisi pola makan dan 20% nya olahraga. Terus, untuk gaya hidup saya, saya luangkan waktu 1 jam atau 30 menit untuk refreshing otak, caranya adalah dengan saya jalan – jalan pagi pakai sepeda motor keliling kota Gresik supaya pikiran segar dan senang”

Dalam klub tersebut dikarenakan program “sehat by online” tersebut dilakukan secara online melalui grup whatsapp, maka mereka satu sama lain saling mengirimkan foto pola makan keseharian masing – masing di grup dan hal tersebut menjadi salah satu pemicu bagi anggota lainnya untuk juga berbagi pola makan mereka. Pengarahan yang didapatkan oleh individu tidak hanya berasal dari dirinya sendiri akan tetapi juga diberikan oleh pembimbing gaya hidup sehat/*coach* dan teman sesama anggota klub herbalife.

Program gaya hidup sehat dalam klub herbalife “herbalife nutrition is mya life” dilakukan dengan adanya arahan dan bimbing dari para pembimbing nutrisi, namun keberhasilan gaya hidup sehat tidak dapat ditentukan oleh pembimbing. Para pelaku gaya hidup sehat itu harus menyadarkan dan menyemangati dirinya sendiri untuk tetap menjaga pola hidupnya agar sesuai dan seimbang. Ketika diri sendiri tidak dapat memberikan dorongan dan motivasi untuk menjalankan pola gaya hidup sehat dengan secara rutin dan konsisten menjaga pola makan, pola olahraga dan asupan nutrisi sesuai dengan yang diarahkan oleh pembimbing, maka kesehatan tubuh yang diinginkan tidak dapat tercapai.

Makna gaya hidup sehat bagi Klub herbalife dalam konsep “*society*” George Herbert Mead

Konsep masyarakat dalam teori interaksionisme simbolik adalah masyarakat memiliki peran penting dalam membentuk pikiran dan diri seseorang. Pemaknaan seorang individu akan terjadi setelah adanya interaksi dengan individu lainnya. Dalam hal ini konsep *society* dalam makna gaya hidup sehat dari para anggota dalam klub herbalife akan terbentuk persepsi diri masing – masing individu. Persepsi tersebut yang akan mereka sampaikan kepada masyarakat mengenai dirinya sebagai pelaku gaya hidup sehat dan gaya hidup sehat itu sendiri. Ketika proses gaya hidup sehat telah dilakukan oleh seorang individu dan perubahan yang terjadi pada dirinya akan menimbulkan rasa penasaran dengan perubahan yang terjadi pada individu tersebut dan akan memotivasi orang – orang lain. Sebagai seorang yang telah menjalankan gaya hidup sehat, maka pemaknaan tentang gaya hidup sehat dan persepsi yang baik terhadap hal tersebut akan menjadi baik pula. Orang lain yang belum pernah menjalankan gaya hidup sehat akan memandang sebagai gaya hidup yang mahal, sia – sia, dan susah untuk dijalankan. Akan tetapi anggota dalam klub herbalife tersebut yang telah lama melakukan gaya hidup sehat, mengubah cara pandang masyarakat bahwasanya gaya hidup sehat itu tidak akan susah dijalankan dan justru memberikan dampak baik bagi tubuh.

Dalam klub herbalife tersebut baik pada saat mereka berkomunikasi melalui grup whatsapp ataupun bertemu secara langsung di sanggar, mereka akan membentuk sebuah interaksi sosial antar konsumen herbalife. Interaksi sosial antar pelaku gaya hidup sehat dengan nutrisi herbalife menciptakan pemikiran baru mengenai makna dari gaya hidup sehat yang sedang mereka jalani. Para konsumen nutrisi herbalife tersebut mendapatkan pemikiran yang luas mengenai gaya hidup sehat yang sebenarnya dilakukan. Proses pemaknaan masing – masing individu seiring dengan berjalannya waktu akan berubah yang kemudian membentuk makna yang sama dan tujuan yang sama mengenai gaya hidup sehat.

Pola gaya hidup sehat yang dijalani anggota klub herbalife “*herbalife nutrition is mya life*”

Berdasarkan pada hasil penelitian yang didapatkan, anggota dalam klub herbalife di sanggar “*herbalife nutrition is mya life*” melakukan gaya hidup sehat dengan mengatur pola hidup mereka yakni, dengan melakukan olahraga, mengatur konsumsi makan sehari – hari, dan menjaga pola pikiran supaya tetap sehat. Para anggota dalam klub tersebut saling memberikan dukungan satu sama lain baik sesama anggota ataupun dari pembimbing pada para anggota di dalam grup tersebut. Komunitas atau klub merupakan wadah bagi para anggota untuk bisa dipertemukan guna mencapai tujuan yang sama dan satu sama lain memiliki komitmen untuk tetap menjadikan gaya hidup sehat sebagai gaya hidup jangka panjang.

Dengan adanya pembimbing yang membimbing dan mengarahkan para anggota di dalam grup tersebut untuk menjalankan gaya hidup mereka secara rutin mulai dari pagi hingga malam dan seterusnya berulang – ulang di setiap hari. Para pembimbing memberikan jadwal pola gaya hidup sehat dan aturan waktu konsumsi yang mana diberikan batasan waktu dan pengaturan asupan nutrisi herbalife. Di pagi hari pada pukul 7 – 9 mereka para pelaku gaya hidup sehat akan diingatkan di grup untuk meminum air putih setelah bangun tidur dan lanjut mengonsumsi susu nutrisi herbalife yang telah ditambahkan buah – buahan pemberi energi guna aktivitas pagi hari. Ketika siang hari pada jadwal makan siang, para pembimbing atau *coach* akan mengingatkan kembali porsi

dan komposisi makanan siang yang baik dan benar, yakni terdiri dari satu kepal telapak tangan nasi putih, protein, sayuran, dan buah – buahan serta minum air mineral. Memasuki sore hari sekitar pukul 3 – 5 sore, pembimbing akan mengarahkan untuk kembali mengonsumsi susu nutrisi herbalife seperti di pagi hari. Dan yang terakhir memasuki malam hari, porsi dan komposisi makan malam juga seperti pada saat makan siang dengan kandungan yang sesuai kebutuhan tubuh masing – masing.

Interaksi sosial secara *offline* juga mereka lakukan guna menjaga keakraban satu sama lain anggota, saling bertukar informasi mengenai gaya hidup sehat yang dilakukan masing – masing dan mengapresiasi hasil yang telah dicapai. Interaksi sosial tersebut dilakukan oleh para pelaku gaya hidup sehat nutrisi herbalife pada saat bertemu di sanggar “herbalife nutrition is mya life” yang merupakan tempat perkumpulan mereka. Mereka bertemu di sanggar tidak hanya sekedar menciptakan interaksi satu sama lain melalui berkomunikasi, akan tetapi di sanggar itu mereka ketika berkumpul selalu melakukan kegiatan senam aerobik bersama.

Bagi mereka untuk tetap mempertahankan dan memberikan dukungan pada para anggota lainnya supaya bisa komitmen menjalankan gaya hidup sehat, mereka setiap bulan setelah menjalankan program “sehat by online” berpergian atau rekreasi bersama diluar kota. Seperti salah satunya yakni, rekreasi di Tuban dengan kegiatan acara salah satunya yakni senam bersama di suatu tempat lapangan. Dengan adanya kegiatan rekreasi tersebut, dapat menjaga keakraban dan interaksi satu sama lain dengan bertemu secara langsung tatap muka. Selain itu, kegiatan rekreasi dilakukan guna menjaga kesehatan pikiran mereka dengan pergi ke luar kota meninggalkan sejenak kota tempat tinggal mereka, sehingga dengan begitu pola pikiran mereka tetap terjaga dengan baik dan bisa menjalankan gaya hidup sehat tanpa terbebani pikiran apapun. Semakin kompak komunitas atau klub herbalife tersebut dalam menjalankan gaya hidup sehat bersama – sama memungkinkan mereka untuk konsisten dan komitmen dalam menjalankan gaya hidup sehat.

KESIMPULAN

Berdasarkan pada penjelasan diatas dan penelitian yang dilakukan, bahwa klub gaya hidup sehat dengan nutrisi herbalife terbentuk dengan tujuan menjadi wadah bagi orang – orang yang ingin menjalankan gaya hidup sehat. Mereka para konsumen herbalife memaknai gaya hidup sehatnya masing – masing berdasarkan pada motif dan tujuan mereka yang diantaranya, pola hidup sehat untuk menjaga kesehatan tubuh dalam jangka panjang, mendapatkan bentuk tubuh yang ideal, menjaga tubuh dari berbagai penyakit, mampu menjalankan aktivitas tanpa hambatan, melakukan olahraga secara rutin dan mengatur pola makan sehari – hari. Proses pemaknaan gaya hidup sehat terbentuk akibat dari adanya interaksi sosial yang terjadi pada sesama anggota dalam klub herbalife.

Perilaku gaya hidup sehat yang dijalani oleh masing – masing anggota dalam klub tersebut, mendapat dukungan dan semangat dari berbagai pihak seperti dukungan dari keluarga, dari pembimbing program hidup sehat dan para anggota dalam klub. Secara singkat dari ketiga konsep interaksionisme simbolik yang terdiri dari. Konsep pikiran atau mind merupakan satu konsep yang mana proses pemikiran pelaku gaya hidup sehat dalam memaknainya dipengaruhi oleh interaksi yang terjadi dalam komunitas mengenai gaya hidup sehat yang tidak sulit untuk dilakukan. Konsep diri atau self diyakini sebagai dorongan dan arahan untuk menjalankan gaya hidup sehat yang berasal dari dalam diri sendiri dan diri dalam lingkungan klub. Konsep masyarakat atau society yakni

merepresentasikan dirinya sebagai orang yang berperilaku dan berhasil melakukan gaya hidup sehat kepada masyarakat dan memotivasi orang lain untuk mengikutinya.

DAFTAR PUSTAKA

- Indonesia, P. R., & Indonesia, P. R. (1992). Undang Undang No. 23 Tahun 1992 Tentang: Kesehatan. Undang Undang, 23, 1-31.
- Kertajaya, H. (2008). Arti komunitas. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Kholisoh, N. (2018). Konstruksi Makna Kualitas Hidup Sehat (Studi Fenomenologi pada Komunitas Herbalife Klub Sehat Ersanddi Jakarta). *Lugas Jurnal Komunikasi*, 02(01), 1– 12.
- Kholisoh, N. (2018). Pengaruh terpaan informasi vlog di media terhadap sikap guru dan dampaknya terhadap persepsi siswa. *Jurnal Aspikom*, 3(5), 1002-1014.
- Ritzer, G. (2012). *Teori Sosiologi (ke-8)*. PUSTAKA PELAJAR.
- Ritzer, G., Dean, P., & Jurgenson, N. (2012). The coming of age of the prosumer. *American behavioral scientist*, 56(4), 379-398.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif Dan R & D (Cet. Ke-)*. Alfabeta