

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masyarakat dengan pola pikir yang berkembang yang disertai fasilitas yang disediakan oleh pemerintah, maka gaya hidup masyarakat juga berkembang. Gaya hidup merupakan kebiasaan yang telah melekat pada seseorang yang harus dilakukan untuk memenuhi kepuasan pada dirinya, baik dengan cara meniru, maupun timbul dalam diri sendiri karena kebiasaan yang memang harus dilakukan. Gaya hidup yang dilakukan seseorang juga berbeda-beda.

Gaya hidup menggambarkan pola hidup seseorang di dunia yang diekspresikan dalam bentuk aktivitas, minat dan opininya. Aktivitas dapat diartikan bagaimana seseorang menghabiskan waktunya. Banyak cara yang dilakukannya seperti mencari hiburan bersama teman-temannya, berbelanja, ada pula yang memiliki waktu luang dan uang untuk melakukan kegiatan bakti sosial maupun keagamaan. Minat dapat diidentifikasi melalui kesukaan, kegemaran atau yang menjadi prioritas dalam hidupnya, sedangkan opini mendeskripsikan penafsiran harapan dan evaluasi seseorang melalui pandangan orang lain.¹

¹ Hindama Afada, Pengaruh Gaya Hidup Terhadap Keputusan Pembelian Smartphone Menurut Ekonomi Islam (Studi Kasus Ekonomi Islam Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kaisim Riau) (skripsi thesis Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2015)

Beberapa macam gaya hidup salah satunya adalah gaya hidup sehat. Gaya hidup sehat saat ini bukan menjadi hal yang baru lagi bagi masyarakat. Dalam hal ini dapat dilihat dari banyaknya masyarakat yang melakukan kegiatan dalam meningkatkan minat gaya hidup sehat.

Himbauan dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) untuk menerapkan gaya hidup sehat diperlukan membiasakan menjaga kesehatan pribadi, mengatur pola makan dan aktif berolahraga. Upaya pertama yakni, menjaga kesehatan pribadi, hal ini merupakan aktivitas yang harus dibiasakan secara rutin yang dilakukan oleh setiap individu seperti mandi, menggosok gigi, berpakaian bersih dan mengatur waktu istirahat yang tepat. Kedua, mengatur pola makan yang bisa artikan diet. Dalam tahap ini dianjurkan untuk mengonsumsi makanan yang memenuhi standart gizi seimbang. Agar makanan yang dikonsumsi sesuai dengan kebutuhan diperlukan adanya takaran. Pedoman Umum Gizi Seimbang (PUGS) menganjurkan agar 60-70% kebutuhan energi diperoleh dari karbohidrat, 10-15% berasal dari protein dan 10-25% dari lemak. ketiga. ialah aktif berolahraga.²

Olahraga merupakan kebutuhan masyarakat yang penting dalam aktivitas sehari-harinya. Kegiatan ini merupakan salah satu upaya untuk mendapatkan tubuh yang sehat dan terhindar dari penyakit. Olahraga kini menjadi hak asasi bagi setiap masyarakat tanpa harus membedakan dari segi

² Suharjana, "Kebiasaan Berperilaku Hidup Sehat dan Nilai-nilai Pendidikan Karakter" *Jurnal Pendidikan Karakter*, 2 (2012), 191 ³ Soegiyanto, "Keikutsertaan Masyarakat dalam Kegiatan Berolahraga" *jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 3 (2013), 18

agama, kelas sosial maupun jenis kelamin. Dengan harapan adanya program Olahraga ini masyarakat dapat menyebarkan manfaat kesehatan yang diperoleh melalui aktivitas fisik secara teratur.³

Olahraga juga tidak luput dari sebuah gerakan-gerakan yang telah ditentukan. Untuk itulah olahraga harus dilakukan dengan baik dan benar sesuai jenisnya. Terdapat beberapa jenis olahraga salah satunya yakni senam. Senam merupakan latihan gerak fisik yang tersusun atau terencana yang memerlukan kekuatan kecepatan dan keserasian yang teratur untuk mencapai tujuan tertentu seperti membentuk tubuh yang ideal.³

Pada saat ini senam menjadi olahraga yang digemari oleh kalangan masyarakat. Jenis olahraga senam kini menjadi daya tarik sendiri. Terutama pada jenis senam aerobik. Senam aerobik memiliki gerakan yang kuat serta diiringi dengan lantunan music yang keras mampu membuat hati menjadi gembira. Senam aerobik ini banyak digemari oleh masyarakat terutama pada kalangan ibu rumah tangga.

Fenomena senam aerobik kini menuai perhatian dari segala kalangan. Beberapa event senam aerobik massal dilakukan di masyarakat. Senam aerobik masalah ini diselenggarakan oleh pemerintah yang bekerja sama dengan Perusahaan Energen. Senam aerobik ini diikuti oleh ibu-ibu seperti yang di beritakan oleh Perusahaan Energen saat menyelenggarakan kegiatan Sarapan Sehat Setiap Hari bersama Energen pada tanggal 7 Maret 2019 yang di

³ Purwanto, 2011, dampak senam aerobik terhadap daya tahan tubuh dan penyakit, Vol 1 ISSN: 2088-6802

selenggarakan di Desa Ngronggo Kota Kediri ini yang di meriahkan oleh Wali Band dan senam.⁴

Ibu-ibu di Kota Kediri nampaknya antusias dalam mengikuti kegiatan senam massal baik di luar Kota maupun dalam kota. Khususnya ibu-ibu di Kelurahan Ngronggo begitu antusias mengikuti kegiatan tersebut. Antusias tersebut tidak hanya di tunjukan dalam event gerakan Sarapan Sehat yang di usung oleh Perusahaan energen diatas, mereka juga mengikuti event lain bahkan mendapat beberapa prestasi seperti juara senam tingkat Kota, juara pertama dalam lomba yel-yel dengan gerakan senam di tingkat Provinsi yang diadakan di Madiun, dan mengikuti acara Germas yang diadakan oleh Walikota. Hal ini mampu merubah ibu-ibu yang pasif terhadap kegiatankegiatan desa kini menjadi aktif dan mampu memberikan nama baik untuk desa dengan turut ikut andil dalam berbagai acara.⁵

Nampaknya bagi masyarakat saat ini senam juga memiliki makna yang lain. Senam tidak hanya sebagai sarana olahraga kini juga mengalami sebuah fenomena gaya hidup. Hasil observasi peneliti melihat adanya perubahan dalam aktivitas yang dilakukan oleh anggota senam saat ini, mereka telah mengikuti senam aerobik di sanggar yang tarifnya lebih mahal bahkan beberapa anggota telah menjadi member pada setiap bulanya harus mengeluarkan biaya untuk membayarnya.

⁴ <https://id-id.facebook.com/ag243/posts/> di akses pada tanggal 18 Juli 2020

⁵ Wawancara bapak Sutaji (Seketaris Kelurahan) pada tanggal 17 Juli 2020 di Kantor Kelurahan Ngronggo

Dalam hal berpenampilan sering menggunakan pakain yang membentuk lekuk tubuh, para anggota senam menjadi terbiasa menggunakannya untuk sehari-hari. Mayoritas masyarakat telah beranggapan bahwa pakaian anggota senam aerobic akan identik dengan pakaian yang ketat, membentuk tubuh dan memperlihatkan bentuk tubuh para pelaku senamnya. Kerap kali menimbulkan stigma negatif di masyarakat mengenai senam aerobic itu sendiri, yang dianggap tidak sesuai dengan budaya berpakaian di Indonesia khususnya di daerah-daerah desa yang masih sangat menjunjung tinggi adat berpakaian dengan sopan.

Di dalam Al- Qur'an telah dijelaskan pada surah Al-A,raf ayat 31 yang artinya:

Artinya: "Hai anak Adam, pakailah pakaianmu yang indah di setiap (memasuki) masjid, makan dan minumlah, dan janganlah berlebih-lebihan. Sesungguhnya Allah tidak menyukai orang-orang yang berlebihan" ⁶

Firman Allah telah menjelaskan tentang kesederhaan dalam kehidupan, baik dari segi ibadah, barang-barang yang dikonsumsi dan perbuatan kita sehari-hari. Gaya hidup yang tidak dianjurkan untuk berlebihan untuk menunjukkan status sosial kita. Nampaknya pola pemikiran yang berkembang pada anggota senam, khususnya ibu-ibu adalah upaya untuk mengekspresikan posisi dan identitas melalui gaya hidup yang sehat, yang kemudian menjadi alasan untuk mengikuti olahraga senam aerobic. Para anggota senam tidak lagi

⁶ Hindama Afada, Pengaruh Gaya Hidup Terhadap Keputusan Pembelian Smartphone Menurut Ekonomi Islam (Studi Kasus Ekonomi Islam Unverisitas Islam Negeri Sultan Syarif Kaisim Riau) (skripsi thesis Universitas islam Negeri Sultasn Syarif Kasim Riau, 2015)

mempertimbangkan nilai dan fungsi rill melainkan lebih mengadopsi popularitas pada dirinya.

Berdasarkan fenomena di atas, peneliti tertarik untuk meneliti secara mendalam dan mengangkat judul “*Gaya Hidup pada komunitas ibu senam aerobic kelurahan ngronggo kota kediri*”

B. Rumusan Masalah

Adapun Rumusan Masalah yang diteliti dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana gaya hidup pada kelompok senam di Desa Ngronggo
2. Bagaimana proses terbentuknya gaya hidup pada kelompok senam di Desa Ngronggo

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan diatas maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui gaya hidup pada kelompok senam di Desa Ngronggo
2. Untuk mengetahui proses terbentuknya gaya hidup pada kelompok senam di Desa Ngronggo

D. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Dilihat dari tujuan penelitian secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan informasi dengan permasalahan penelitian yang sama serta menjadi referensi pustaka bagi kebutuhan penelitian lanjut.

2. Secara Praktis

Dilihat dari tujuan penelitian secara praktis diharapkan dapat menambah wawasan bagi pembaca dan masyarakat agar dapat melihat dan

memilih gaya hidup yang baik dan tepat bagi diri mereka. Bagi pemerintah desa juga bermanfaat sebagai bahan membuat kebijakan terkait peningkatan kualitas masyarakat.

E. Tealaah Pustaka

Dari suatu penelitian diperlukan dukungan hasil-hasil penelitian yang telah ada sebelumnya yang berkaitan dengan penelitian tersebut antara lain:

1. Dari penelitian “ Gaya Hidup Anggota Club Mobil RemajaPutri Frezh Queen di Surabaya” Skripsi Diajeng Astarini pada tahun 2013. Fokus penelitian ini mengenai gaya hidup remaja puri yang mengikuti sebuah komunitas yang biasa dilakukan oleh laki-laki. Tujuan dari penelitian ini untuk mendeskrisikan gaya hidup pada club mobil Frezh Quen Surabaya. Teknik pengumpulanya menggunakan wawancara. Menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Teori yang digunakan ini adalah gaya hidup merupakan pola hidup seseorang hidup berdasarkan minat, opini dan aktifitasnya. Hasil dari penelitian ini awalnya dari terbentuknya dua orang remaja yang sering mengantarkan pacarnya ke club mobil Frezh Quen (Club mobil kaum Adam) dikarenakan tidak menyambungkan interaksi sosialnya terhadap kaum Adam, timbul keinginan untuk membuat club sendiri yang terdiri dari Hawa. Aktivitas yang dilakukan oleh remaja putri ini begitu positif seperti arisan, bakti sosial, bagi takjil wakru ramadhan. Hal ini dilakukan untuk menambah teman, koneksi dan pengetahuan tentang mobil ⁷

⁷ Diajeng Astarini, “Gaya Hidup Anggota Club Mobil Remaja Putri Frezh Quen di Surabaya” Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Airlangga, 2013)

2. Dari penelitian yang berjudul “*Perubahan Gaya Hidup Konsumtif pada Mahasiswa Urban di UNESA*”. Skripsi Latifah Novitasari pada tahun 2014. Prodi Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Surabaya. Dalam penelitian tersebut membahas mengenai adanya perubahan gaya hidup konsumtif pada mahasiswa Urban Unesa, dengan hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa gaya hidup konsumtif pada mahasiswa Urban di UNESA meliputi cara berpakaian yang modern dan lebih cenderung memilih produk dengan label branded, kebiasaan nongkrong di tempat yang *highclas* , dan gaya bahasa yang mengikuti logat Surabaya. Dalam penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif dan menggunakan tinjauan teori gaya hidup dari Chaney ⁸
3. Penelitian berjudul “*Perubahan Perilaku Konsumtif dan Gaya Hidup Kerja Wanita (TKW) Purna*”. Oleh Ekapti Wahjuni Djwitaningsih Jurnal Sosial Vol 7 No. 1 Tahun 2019. Dalam penelitian tersebut membahas mengenai perubahan perilaku konsumtif dan gayahidup yang terjadi pada tenaga kerja wanita setelah kembali negara asal Indonesia. Adapun hasil penelitian tersebut ialah perubahan perilaku konsumtif yang dilakukan TKW purna yang bekerja di luar negeri dipengaruhi oleh hegemoni persepsi masyarakat bahwa TKW sukses dan memiliki banyak uang, dengan anggapan tersebut mengakibatkan TKW menjadi prestise yang membuat mereka beranggapan bahwa seorang TKW memiliki keadaan ekonomi yang lebih mampu yang mendorong mereka untuk berperilaku konsumtif sesuai

⁸ Latifah Novitasani, *Perubahan Gaya Hidup Konsumtif pada Mahasiswa Urban di UNESA*, Paradigma. Volume 02 Nomor 03 Tahun 2014

dengan trend. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan jenis penelitian deskriptif kualitatif.⁹

4. Penelitian berjudul “*Kajian Gaya Hidup Masyarakat di Kelurahan Bahu Kecamatan Malalayang*”. Yang ditulis oleh Debby Ingan Malem Tarigan. e-Journal “Acta Diurna” Vol. IV. No. 4 Tahun 2015. Penelitian ini membahas tentang bentuk dan penerapan gaya hidup masyarakat di kelurahan Bahu Kecamatan Malalayang. Dengan hasil penelitian bahwa gaya hidup yaitu penampilan diri yang berhubungan erat dengan waktu dan uang yaitu bagaimana cara mereka untuk menghabiskan waktu dan uang yang tidak sedikit bisa dikatakan masyarakat yang boros dan akibat pengaruh teknologi dan budaya asing, nilai-nilai norma kehidupan masyarakat sekarang ini mulai luntur. . Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan jenis penelitian deskriptif kualitatif. Adapun teori yang digunakan Gaya Hidup Masyarakat Kota Ferdinand Tonnies¹⁰
5. Penelitian berjudul “Gaya Hidup Komunitas Koreaan Pop ARMY di Kota Medan”. Skripsi Agus Sutiwi pada tahun 2018. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui motivasi remaja yang mengikuti komunitas Korean Pop ARMY di Medan. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dalam pengambilanya melakukan wawancara, observasi dan dokumenstasi. Konsep teori menggunakan pemikiran Sondang P Siagian bahwa yang dimaksud dengan motivasi yakni pendorong untuk membuat anggota

⁹ Ekapti Wahjuni Djwitaningsih, *Perubahan Perilaku Konsumtif dan Gaya Hidup Kerja Wanita (TKW) Purna*, Jurnal Sosial, Vol 7 No. 1 (2019)

¹⁰ Debby Ingan Malem Tarigan, *Kajian Gaya Hidup Masyarakat di Kelurahan Bahu Kecamatan Malalayang Kota Manado*, e-Journal “Acta Diurna” Volume IV, No 4 (2015)

organisasi mau rela dan bertanggung jawab. Sedangkan gaya hidup menggunakan teori David Chaney. Hasil penelitian ini terdapat pengakuan motivasi dalam bentuk ekspresi gaya hidup dari Kpopers Shawol motivasi dari kpopers hampir sama yaitu ingin mengenal lebih jauh aoa yang disukai yaitu boyband shine. Motivasi yang mendasar dari setiap kpopers itu berasal dari diri sendiri karena suka dengan kpopers. Terbukti dengan antusiasnya mengikuti kpopers.

Penelitian yang telah dilakukan bertujuan untuk melengkapi dari penelitian-penelitian sebelumnya sebagai alat untuk membantu memberikan informasi apa yang telah disampaikan atau belum diteliti. Adapun persamaan dari penelitian sebelumnya adalah sama-sama membahas tentang gaya hidup, pendekatan sama-sama menggunakan kualitatif deskriptif sedangkan perbedaan kelima penelitian di atas dengan penelitian yang akan dilakukan oleh peneliti ialah terkait titik fokus dari penelitian, jika kelima penelitian terdahulu lebih menitik beratkan perubahan gaya hidup, maka penelitian yang akan dilaksanakan penulis akan lebih fokus mengkaji tentang bentuk gaya hidup dan proses terbantuknya gaya hidup dengan teori yang digunakan

Konstruksi Sosial dari Peter I Berger.

