



---

## **Analisis peran wanita dalam aktivitas fisik gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS)**

**Ummi Atiya<sup>1</sup>, Khoiril Anam<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup> Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang

---

### **Info Artikel**

*Article History:*

Received 2 Februari 2022

Revised 11 April 2022

Accepted 12 April 2022

Available online

*Keywords:*

Peran, Aktivitas Fisik,  
Gerakan Masyarakat  
Hidup Sehat (Germas)

---

### **Abstrak**

Aktivitas fisik dalam Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) di Desa kendaldoyong belum terlaksana dengan baik sesuai dengan Intruksi Presiden Nomor 1 Tahun 2017. Hal ini cukup menjadi perhatian untuk dilakukan penelitian dan melihat dari berbagai faktor di lapangan yang lebih jelas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran wanita dan hambatanannya dalam aktivitas fisik Germas. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif, pengambilan data menggunakan angket tertutup dengan 44 butir pertanyaan yang telah valid dan reliabel. Populasi penelitian ini adalah seluruh masyarakat Desa Kendaldoyong, dengan teknik purposive sampling, jumlah sampel 40 orang wanita. Teknik analisis penelitian ini yaitu statistik deskriptif dengan bantuan *IBM SPSS Statistics 22*. Hasil Penelitian ini menunjukkan bahwa peran wanita dalam aktivitas fisik Germas di Desa Kendaldoyong termasuk dalam kategori “sedang” dengan persentase 70%. Minat olahraga rehabilitasi/kesehatan yaitu olahraga senam setiap akhir pekan (Sabtu-Minggu) dengan mengajak anak serta temannya, sedangkan untuk melakukan aktivitas kegiatan sehari-hari responden melakukan kegiatan menyetrika. Meskipun hambatan termasuk dalam kategori “sedang” seperti memiliki kegiatan lain atau kegiatan sedang padat. Simpulan dalam penelitian ini yaitu peran wanita dalam aktivitas fisik Germas di Desa Kendaldoyong berkategori “sedang” meskipun terdapat beberapa hambatan.

### **Abstract**

*Physical activity in Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) in the Kendaldoyong village has not been properly implemented according to Presidential Instruction Number 1 of 2007. This is quite a concern for research and seeing from various factors in the field clearer. This study aims to determine the role of women and their obstacles in Germas physical activity. This research uses a quantitative descriptive method, data collection uses a questionnaire closed with 44 questions that have been valid and reliable. This research population is all the people of Kendaldoyong village, with purposive sampling technique, the number of samples 40 women. This research analysis technique is descriptive statistics with assistance IBM SPSS Statistics 22. The results of this study indicate that the role of women in the physical activity of the Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) in kendaldoyong Village is included in the “moderate” category with percentage 70%. Interest doing rehabilitation or health sports, namely gymnastics every weekend Saturday to Sunday by inviting their children and friends. Although barriers fall in the “Moderate” category like having other activities or busy activities. The conclusions in this study are the role of women in the physical activity of the Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) in the Kendaldoyong Village are categorized “moderate” despite several obstacles.*

---

## PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan suatu keadaan diri seseorang dalam kondisi normal baik jiwa maupun raganya tanpa adanya gangguan pada organ-organ dalam tubuhnya. Kesehatan seorang wanita sangatlah penting bagi keturunannya. Nasib kesehatan anak ditentukan di dalam perut ibu. Perilaku hidup sehat wanita, kebutuhan gizi, aktivitas fisik pada saat hamil tidak akan memunculkan masalah bagi anak. Namun, apabila seorang wanita hamil tidak membiasakan diri melakukan hidup sehat, kebutuhan gizi tidak tercukupi, serta tidak pernah melakukan aktivitas fisik tentu akan memunculkan permasalahan penyakit degeneratif. contoh penyakit degeneratif adalah hipertensi (cepat aus di pembuluh darah), diabetes (cepat aus di kelenjar beta pankreas), penyakit jantung koroner (cepat aus di organ jantung dan pembuluh darah jantung), dan stroke (cepat aus di pembuluh darah otak) (Romadhon, 2014). Meningkatnya Penyakit Tidak Menular (PTM) dapat menurunkan produktivitas sumber daya manusia, bahkan kualitas generasi bangsa. Hal ini berdampak pula pada besarnya beban pemerintah karena penanganan PTM membutuhkan biaya yang besar. Pada akhirnya kesehatan akan sangat mempengaruhi pembangunan sosial dan ekonomi (Kemenkes RI, 2016).

Pemerintah mengeluarkan Instruksi Presiden Nomor 1 Tahun 2017 tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) dan melalui Kementerian Kesehatan RI, dibantu oleh kementerian-kementerian lain secara khusus mengingatkan masyarakat untuk menjaga kesehatan melalui gerakan masyarakat hidup sehat (Germas) guna mewujudkan Indonesia sehat. Artikel yang diterbitkan oleh Kemenkes RI (2016) Pengertian Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) merupakan suatu tindakan sistematis dan terencana yang dilakukan oleh seluruh komponen bangsa dengan kesadaran, kemauan dan kemampuan berperilaku sehat untuk meningkatkan kualitas hidup. Pelaksanaan Germas harus dimulai dari keluarga, karena keluarga adalah bagian terkecil dari masyarakat yang membentuk kepribadian. Germas dapat dilakukan dengan cara melakukan Aktivitas fisik, mengonsumsi sayur dan buah, tidak merokok, tidak mengonsumsi alkohol, memeriksa kesehatan secara rutin, membersihkan lingkungan, dan menggunakan jamban.

Pada tahap awal, Germas secara nasional dimulai dengan berfokus pada tiga kegiatan, yaitu: 1) Melakukan aktivitas fisik 30 menit per hari, 2) Mengonsumsi buah dan sayur, 3) Memeriksa kesehatan secara rutin. Pilar pertama dalam gerakan masyarakat hidup sehat adalah aspek aktivitas fisik (Kemenkes RI, 2016). Ada 3 (tiga) komponen utama dalam Aktivitas fisik yaitu Aktivitas/kegiatan sehari-hari, latihan fisik dan olahraga. Dalam kegiatan sehari-hari, setiap orang melakukan berbagai Aktivitas fisik, misalnya: membersihkan rumah, mencuci, menyetrrika, naik-turun tangga, dan lain-lain.

Aktivitas fisik dan Olahraga merupakan bagian yang tidak terpisahkan dalam kehidupan masyarakat. Melalui olahraga selain dapat meningkatkan kesehatan juga dapat menumbuhkan *national character building* suatu bangsa (Prasetyo. 2013). Berdasarkan penelitian yang dilakukan Budi Santoso, Eva Sulistowati, Sekartuti, dan Astuti Lamid dalam pokok-pokok Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Provinsi Jawa

Tengah Tahun 2013 yang diterbitkan oleh Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI menunjukkan bahwa rata-rata penduduk yang tinggal di Jawa Tengah memiliki aktivitas fisik dengan kategori kurang aktif adalah 20,5 persen. Germas dicanangkan di berbagai wilayah di Indonesia, termasuk di Provinsi Jawa Tengah, Salah satunya di Kabupaten Demak. Bukti keseriusan pemerintah Kabupaten Demak salah yaitu dengan adanya sosialisasi mengenai Germas ke tingkat Kecamatan bahkan Kelurahan atau Desa, salah satunya di Desa Kendaldoyong melalui kader Pemberdayaan Kesejahteraan Keluarga atau PKK, serta bidan Desa yang nantinya di sosialisasikan ke masyarakat Desa Kendaldoyong dari mulut ke mulut.

Tiga kegiatan yang difokuskan oleh GERMAS secara nasional. Akan tetapi, sesuai hasil observasi peneliti sebelum dilakukan penelitian, menurut Drs. Gian Supeno selaku Kepala Desa Kendaldoyong menyatakan bahwa Desa Kendaldoyong sendiri belum semuanya terlaksana dengan baik. Melakukan aktivitas fisik 30 menit per hari memiliki tujuan meningkatkan ketahanan fisik, kesehatan dan kebugaran masih belum terlaksana secara rutin dan baik. Dalam kaitannya dengan aspek aktivitas fisik Pemerintah Desa Kendaldoyong meningkatkan kampanye gemar berolahraga, memfasilitasi penyelenggaraan olahraga masyarakat, dan meningkatkan penyediaan fasilitas sarana olahraga masyarakat contohnya dengan mendatangkan instruktur senam. Akan tetapi, fasilitas yang telah disediakan oleh Pemerintah Desa masih belum dimanfaatkan dengan baik oleh masyarakat Kendaldoyong, sebagian ada yang tidak mengetahui atau bahkan tidak memiliki waktu untuk melakukan aktivitas fisik. Terlebih wanita Desa Kendaldoyong hanya melakukan aktivitas sehari-hari seperti mencuci, memasak, menyapu, dan menyetrika tanpa melakukan olahraga lainnya dengan alasan kekurangan waktu atau bahkan memiliki hambatan lainnya. Padahal, seorang wanita sangat menjadi tolak ukur bagi keturunannya. Dalam hal ini peran wanita untuk ikut serta mensukseskan program Germas sangatlah penting.

## **METODE**

Jenis penelitian dalam artikel ini yaitu deskriptif kuantitatif. Sebelum penelitian dilakukan, peneliti melakukan observasi di Desa Kendaldoyong, menyusun rancangan penelitian, sehingga didapatkan Populasi dalam penelitian ini adalah Masyarakat Desa Kendaldoyong dengan jumlah 3.465 orang yang terdiri dari 1.796 laki-laki dan 1.669 Wanita. Sampel menggunakan teknik *purposive sampling* yaitu: 1) Berjenis kelamin perempuan, 2) Usia minimal 19 tahun maksimal 45 tahun, 3) Memiliki KTP Desa Kendaldoyong, 4) Sudah Menikah 5) Mengikuti kegiatan senam yang di adakan oleh pemerintah Desa Kendaldoyong. Sampel dalam penelitian ini sejumlah 40 responden wanita. Dalam penelitian ini, penulis menggunakan instrumen angket tertutup yaitu sudah disediakan jawabannya sehingga responden tinggal memilih. Angket tertutup dengan 44 butir pertanyaan yang telah valid dan reliabel. Dengan indikator penelitian yaitu: 1) Peran, dengan sub indikator

(peran organisasi, peran penggerak, peran peserta, peran langsung, dan peran tidak langsung) 2) Hambatan, dengan sub indikator (Hambatan sarana dan prasarana, hambatan cuaca, hambatan kesehatan, hambatan kegiatan, hambatan psikologi), 3) Dukungan, dengan sub indikator (Dukungan sarana dan prasarana, dukungan cuaca, dukungan kesehatan, dukungan kegiatan, dukungan psikologi). Penelitian ini dilakukan pada hari Minggu tanggal 9 Agustus 2020 di Balaidesa Kendaldoyong Kecamatan Wonosalam Kabupaten Demak. Dengan prosedur penelitian yaitu : 1) Peneliti menemui secara langsung responden pada saat kegiatan senam, 2) membagikan angket penelitian kepada responden untuk diisi 3) mengumpulkan angket yang sudah diisi oleh responden 4) peneliti mencatat nilai dari hasil angket yang telah diisi dalam bentuk data, 5) peneliti melakukan analisis data. Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu statistik deskriptif dengan bantuan *IBM SPSS Statistics 22*.

## HASIL

Hasil penelitian yang diperoleh menggambarkan penerapan peran wanita dalam aktivitas fisik Gerakan Masyarakat Hidup Sehat di Desa Kendaldoyong Kecamatan Wonosalam Kabupaten Demak menggunakan tiga indikator yaitu peran, hambatan dan dukungan. Tabel 1 dibawah menyatakan bahwa peran wanita dalam aktivitas fisik Germas di Desa Kendaldoyong sebanyak 70% wanita berada dikategori sedang atau berjumlah 28 wanita. Peran wanita dalam organisasi dapat dilihat dari klasifikasi kepengurusan organisasi, keanggotaan organisasi, kepanitiaan kegiatan organisasi, dan keikutsertaan peserta organisasi. Untuk mengetahui peran apa saja yang dilakukan oleh wanita dalam aktivitas fisik Germas, peneliti menggunakan instrumen dengan pertanyaan pilihan ganda yang bisa dipilih lebih dari satu jawaban untuk mempermudah mendapatkan informasi peran yang dijalankan dengan menyingkat pertanyaan. Adapun dari kategorisasi peran wanita secara jelas dapat dilihat pada Tabel 1 dibawah ini :

**Tabel 1. Kategorisasi Peran Wanita**

No	Kategorisasi Skor	(f)	Presentasi
1	Rendah	5	12,5%
2	Sedang	28	70%
3	Tinggi	7	17,5%
Jumlah		40	100%

Berbagai peran wanita dalam organisasi yang terdapat pada tabel 2 dibawah ini adalah berbagai kegiatan organisasi yang diikuti oleh responden, mulai dari kepengurusan, keanggotaan, kepanitiaan kegiatan dan keikutsertaan peserta kegiatan organisasi. Sejumlah 37,5% responden tidak menjadi pengurus organisasi ditingkat manapun, 57,5% responden menjadi anggota organisasi ditingkat Desa, 27,5% responden menjadi panitia kegiatan ditingkat RT, 40% responden menjadi peserta kegiatan organisasi ditingkat Desa. Seperti yang tertera dalam tabel 2 dibawah ini :

**Tabel 2. Kategorisasi Peran Wanita dalam Organisasi**

Kategori tingkat Organisasi	Peran Organisasi							
	Pengurus organisasi		Anggota Organisasi		Panitia Kegiatan Organisasi		Peserta Kegiatan Organisasi	
	Jumlah	Prosentasi	Jumlah	Prosentasi	Jumlah	Prosentasi	Jumlah	Prosentasi
RT	12	30%	4	10%	11	27,5%	8	20%
RW	2	5%	3	7,5%	1	2,5%	2	5%
Dukuh	2	5%	2	5%	2	5%	1	2,5%
Desa	10	25%	23	57,5%	9	22,5%	16	40%
Tidak	15	37,5%	6	15%	11	27,5%	6	15%
Lainnya	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%

Tabel 3 dibawah ini menunjukkan klasifikasi olahraga yang dilakukan oleh responden wanita di Desa Kendaldoyong lebih dominan melakukan olahraga rehabilitasi/kesehatan sebanyak 65% atau 26 responden wanita.

**Tabel 3. Kategorisasi Klasifikasi Olahraga**

Klasifikasi Olahraga	Jumlah	Prosentasi
Olahraga Pendidikan	5	12,5%
Olahraga Rekreasi	14	35%
Olahraga Prestasi	0	0%
Olahraga Rehabilitasi/Kesehatan	26	65%

Setelah mengetahui klasifikasi olahraga yang dilakukan, maka peneliti perlu mengetahui kategorisasi aktivitas olahraga yang dilakukan oleh responden wanita, yang dapat dilihat dalam tabel 4 dibawah ini diperoleh sebanyak 70% responden wanita atau 28 responden wanita melakukan aktivitas olahraga senam.

**Tabel 4. Kategorisasi Aktivitas Olahraga**

Klasifikasi Aktivitas Olahraga	Jumlah	Prosentasi
Senam	28	70%
Jogging	2	5%
Renang	4	10%
Bersepeda	13	32,5%
Lainnya	0	0%

Penelitian ini juga perlu diketahui kapan waktu yang dilakukan wanita untuk melakukan aktivitas olahraga yang dapat dilihat pada table 5 dibawah ini menunjukkan waktu untuk melakukan aktivitas olahraga yang dijalankan oleh wanita di Desa Kendaldoyong dominan Akhir pekan (Sabtu-Minggu) sebanyak 67,5% atau 27 responden wanita.

**Tabel 5 Kategorisasi Waktu Aktivitas Olahraga**

Klasifikasi waktu aktivitas olahraga	Jumlah	Prosentasi
30 Menit Setiap Hari	7	17,5%
Setiap 2 hari sekali	0	0%
1-3 Kali setiap Minggu	6	15%
Akhir Pekan (Sabtu-Minggu)	27	67,5%
Lainnya	0	0%

Aktivitas olahraga, responden juga melakukan aktivitas fisik atau kegiatan sehari-hari yang dapat dilihat pada tabel 6 dibawah ini responden lebih dominan melakukan aktivitas kegiatan sehari-hari menyetrika sebanyak 80% atau 32 responden. secara lebih jelas dapat dilihat pada Tabel 6 dibawah ini :

**Tabel 6. Kategorisasi Aktivitas Kegiatan Sehari-hari**

Klasifikasi Aktivitas/ Kegiatan sehari-hari	Jumlah	Prosentasi
Mencuci Baju	14	35%
menyapu Rumah	31	77,5%
Menyetrika	32	80%
Jalan Kaki	17	42,5%
Berkebun	17	42,5%
Lainnya	2	5%

Selain memiliki peran secara langsung diatas, wanita di Desa Kendaldoyong juga memiliki peran secara tidak langsung yang dijalaninya dapat dilihat pada tabel 7 dibawah ini, menunjukkan klasifikasi ajakan melakukan aktivitas yang meliputi, aktivitas kegiatan sehari-hari, aktivitas olahraga, dan aktivitas senam Minggu Pagi. Hasil dari penelitian ini, responden wanita di Desa Kendaldoyong dominan mengajak anaknya dalam melakukan aktivitas kegiatan sehari-hari sebanyak 40% atau 16 responden. Sebanyak 47,5% atau 19 responden juga mengajak anaknya dalam melakukan aktivitas olahraga. sedangkan pada kegiatan aktivitas senam Minggu Pagi, sebanyak 45% atau 18 responden wanita saling mengajak temannya.

**Tabel 7. Kategorisasi Ajakan Melakukan Aktivits Senam**

Yang diajak	Ajakan Melakukan Aktivitas					
	Aktivitas Kegiatan Sehari-hari		Aktivitas Olahraga		Senam Minggu Pagi	
	Jumlah	Prosentasi	Jumlah	Prosentasi	Jumlah	Prosentasi
Tidak Mengajak	12	30,0%	3	7,5%	8	20,0%
Suami	13	32,5%	6	15,0%	4	10,0%
Anak	16	40,0%	19	47,5%	10	25,0%
Saudara	2	5,0%	6	15,0%	5	12,5%
Orang tua	0	0,0%	0	0,0%	2	5,0%
Tetangga	0	0,0%	3	7,5%	6	15,0%
Teman	3	7,5%	16	40,0%	18	45,0%
Anggota Keluarga	4	10,0%	0	0,0%	0	0,0%
Lainnya	0	0,0%	1	2,5%	0	0,0%

Wanita di Desa Kendaldoyong dalam menjalankan perannya tentunya harus mendapat dukungan dari berbagai pihak yang ada disekitar, yang dapat dilihat pada tabel 8 dibawah ini menunjukkan kategorisasi dukungan yang diterima wanita dalam aktivitas fisik Gerakan Masyarakat Hidup Sehat di Desa Kendaldoyong Kecamatan Wonosalam Kabupaten Demak termasuk dalam kategori sedang yaitu sebanyak 70% atau 28 responden wanita.

**Tabel 8. kategorisasi Dukungan**

Kategorisasi Skor	Frekuensi	Presentasi
Rendah	4	10,0%
Sedang	28	70,0%
Tinggi	8	20,0%

Wanita di Desa Kendaldoyong dalam menjalankan perannya, responden wanita selain mendapat dukungan, juga menemui hambatan. Kategorisasi hambatan dapat dilihat pada tabel 9 dibawah ini merupakan hasil kategorisasi faktor yang menjadi hambatan wanita dalam melakukan aktivitas Senam pagi pada Gerakan Masyarakat Hidup Sehat di Desa Kendaldoyong Kecamatan Wonosalam Kabupaten Demak berada pada kategori sedang yaitu 72,5% atau sebanyak 29. Sementara itu hasil analisis data pertanyaan pilihan ganda dimana setiap responden diperbolehkan menjawab pertanyaan dengan lebih dari satu jawaban yang bertujuan untuk mengetahui jawaban responden dengan lebih luas dan mengantisipasi banyaknya jumlah pertanyaan yang diajukan oleh peneliti.

**Tabel 9. Kategorisasi Hambatan**

Kategorisasi Skor	Frekuensi	Presentasi
Rendah	5	12,5%
Sedang	29	72,5%
Tinggi	6	15,0%

Hasil olah data faktor yang menjadi hambatan Wanita dalam melakukan aktivitas Senam pagi pada Gerakan Masyarakat Hidup Sehat di Desa Kendaldoyong Kecamatan Wonosalam Kabupaten Demak dapat dilihat dalam tabel 10 berikut ini menunjukkan klasifikasi faktor yang menjadi hambatan wanita dalam melakukan aktivitas Senam pagi pada Gerakan Masyarakat Hidup Sehat di Desa Kendaldoyong Kecamatan Wonosalam Kabupaten Demak dominan yaitu kegiatan sebanyak 67,5% atau 27 responden wanita.

**Tabel 10. Kategori Jenis Faktor Hambatan**

Jenis Hambatan	Jumlah	Presentasi
Sarana dan Prasarana	5	12,5%
Cuaca	2	5,0%
Kesehatan	4	10,0%
Diri Sendiri	1	2,5%
Kegiatan	27	67,5%
Tidak Ada Hambatan	4	10,0%
Lainnya	0	0,0%



## PEMBAHASAN

Peran wanita dalam aktivitas fisik gerakan masyarakat hidup sehat di Desa Kendaldoyong Kecamatan Wonosalam Kabupaten Demak termasuk dalam kategori sedang, dengan frekuensi 28, prosentase 70,0% yang dapat dilihat pada table 1. Peran merupakan aspek dinamis kedudukan (status), apabila seseorang melaksanakan hak dan kewajibannya sesuai dengan kedudukannya, maka ia menjalankan suatu peranan (Soerjono Soekanto, 2002:243). Dimana teori tersebut selaras dengan hasil penelitian wanita menjalankan perannya. Peran adalah rangkaian perilaku yang diharapkan dari seseorang berdasarkan posisi sosial, baik secara formal maupun informal (Pompper, 2013). Menurut Fenc Sabelino (2015), peran merupakan tindakan atau perilaku yang dilakukan oleh seseorang yang menempati suatu posisi di dalam status sosial. Wanita di Desa Kendaldoyong memiliki peran sesuai dengan posisi atau kedudukan dalam organisasi yang dijalankannya.

Organisasi adalah sejumlah orang yang secara kolektif mengejar beberapa tujuan bersama dengan mengorganisir pekerjaan yang harus dilakukan untuk mencapainya (Ferkins, Shilbury, & McDonald, 2009). Sedangkan menurut (Harsuki, 2012) organisasi merupakan badan, wadah, tempat dari kumpulan orang-orang yang bekerja bersama untuk mencapai suatu tujuan tertentu. Wanita berperan dalam organisasi yang ada di Desa Kendaldoyong, pada tabel 2 kategorisasi peran wanita dalam organisasi, dengan hasil prosentasi paling banyak, responden tidak menjadi pengurus organisasi ditingkat manapun sebesar 37,5% (15 responden) namun lainnya tetap menjadi pengurus organisasi, seperti: Organisasi muslimat NU, PKK, dan Kader Posyandu. Selanjutnya untuk kategori anggota organisasi, sebanyak 57,5% (23 responden) menjadi anggota organisasi ditingkat Desa, seperti: Organisasi muslimat NU, PKK, dan Kader Posyandu. Untuk kategori panitia kegiatan organisasi dengan prosentase paling banyak yaitu kepanitiaan ditingkat RT sebanyak 27,5% (11 responden) seperti pada kegiatan lomba desa, dan tidak pernah mengikuti kepanitiaan ditingkat manapun sebanyak 27,5% (11 responden). Sedangkan untuk kategorisasi peserta kegiatan organisasi dengan prosentase paling banyak yaitu di tingkat Desa sebanyak 40,0% (16 responden), seperti pada kegiatan Lomba Desa dan Lomba PKK.

Peran Wanita di Desa Kendaldoyong Selaras dengan

Untuk peran yang dijalankan secara langsung oleh responden, dalam hal ini dilihat dari klasifikasi olahraga yang dapat dilihat pada tabel 3 kategorisasi klasifikasi olahraga, sebanyak 65,0% (26 responden) melakukan olahraga rehabilitasi/kesehatan. Jika dilihat dari Aktivitas olahraga yang dijalankannya dapat dilihat pada tabel 4 kategorisasi aktivitas olahraga, sebanyak 70,0% (28 responden) melakukan aktivitas olahraga senam. Selanjutnya kebanyakan responden melakukan aktivitas olahraga di akhir pekan (Sabtu - Minggu) sebesar 67,5% (27 responden) yang dapat dilihat pada tabel 5 kategorisasi waktu aktivitas olahraga. Dalam aktivitas kegiatan sehari-hari, sebanyak 80% (32 responden) melakukan kegiatan menyetrrika yang dapat dilihat pada tabel 6 kategorisasi aktivitas kegiatan sehari-hari.



Sedangkan untuk peran yang dijalankan secara tidak langsung oleh responden, yang dapat dilihat pada tabel 7 kategorisasi ajakan melakukan aktivitas. Pada kategori aktivitas kegiatan sehari-hari, sebanyak 40,0% (16 responden) mengajak anaknya. Kategori aktivitas olahraga, sebanyak 47,5% (19 responden) juga mengajak anaknya. Sedangkan kategori ajakan pada senam Minggu pagi yang diadakan oleh Pemerintah Desa, sebanyak 45% (18 responden) mengajak temannya.

Selain peran yang dilakukan oleh wanita dalam aktivitas fisik Gerakan Masyarakat Hidup Sehat di Desa Kendaldoyong Kecamatan Wonosalam Kabupaten Demak tentunya mereka memiliki dukungan. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa dari 40 responden secara garis besar mendapat dukungan menjalankan peran dalam aktivitas fisik Gerakan Masyarakat Hidup Sehat di Desa Kendaldoyong Kecamatan Wonosalam Kabupaten Demak dikategorikan sedang. Hal ini ditunjukkan dengan nilai persentase sebesar 70% (28 responden) memiliki dukungan responden sedang dalam aktivitas fisik Gerakan Masyarakat Hidup Sehat di Desa Kendaldoyong yang dapat dilihat pada tabel 8 kategorisasi dukungan. Dalam hal ini, selama melakukan peran aktivitas fisik gerakan masyarakat hidup sehat di Desa Kendaldoyong, wanita mendapat dukungan yang dilihat dari beberapa aspek, yaitu: Sarana dan prasarana, Cuaca, Kesehatan, Kegiatan dan Psikologis.

Dukungan yang dilihat dari aspek sarana dan prasaran, wanita mendapat fasilitas penunjang program germas yang disediakan Pemerintah Desa Kendaldoyong yaitu mengadakan senam setiap Minggu pagi. Selain itu, sarana yang dimiliki secara pribadi seperti pakaian olahraga dan sepatu olahraga, namun tidak semua responden memiliki sarana secara pribadi. Cuaca mendukung ataupun cerah, maupun tidak cerah aktivitas fisik tetap dilakukan. Ketika cuaca cerah rata-rata wanita di Desa Kendaldoyong tetap mengikuti senam setiap Minggu pagi, sedangkan ketika cuaca tidak mendukung atau tidak cerah rata-rata wanita di Desa Kendaldoyong tetap melakukan aktivitas fisik di rumah masing-masing namun ada beberapa yang mengalami kendala ketika cuaca kurang baik. Kesehatan menjadi salah satu aspek yang dilihat sebagai dukungan dalam melakukan peran aktivitas fisik dalam gerakan masyarakat hidup sehat di Desa Kendaldoyong. Ketika kesehatan sedang mumpuni atau dalam kondisi bugar, maka responden tetap melakukan aktivitas fisik. Berbeda ketika responden dalam kondisi kesehatan kurang bugar, maka mereka akan mengurangi aktivitas fisik.

Responden menjadikan aktivitas fisik sebagai gaya hidup, dan mereka percaya dengan melakukan aktivitas fisik mereka dapat menjaga kesehatan serta kebugaran tubuh. Selanjutnya, kegiatan-kegiatan yang teratur mendorong atau memudahkan responden dalam melakukan aktivitas fisik. Namun, ada beberapa responden yang merasa ketika kegiatan sedang padat, atau memiliki kegiatan lain yang tidak bisa ditinggalkan menjadikan kendala atau hambatan responden untuk tidak melakukan kegiatan aktivitas olahraga. Selain itu, ketika responden melakukan aktivitas fisik terutama senam Minggu pagi yang diadakan oleh Pemerintah Desa Kendaldoyong, Responden juga mendapatkan informasi dan wawasan baik mengenai kegiatan lain ataupun

tentang pentingnya kesehatan. Selain kesehatan, tentunya adanya dukungan atau dorongan *partner* dari keluarga, teman untuk melakukan aktivitas fisik responden menjadi lebih semangat dan menambah nilai positif sambil melakukan sosialisasi dengan peserta atau responden lain. Namun, tidak jarang beberapa responden mengaku faktor dari dalam diri sendiri kadang menjadi penghambat atau kendala untuk melakukan aktivitas fisik.

Selain peran dan dukungan yang didapatkan oleh wanita dalam melakukan aktivitas fisik Gerakan Masyarakat Hidup Sehat di Desa Kendaldoyong Kecamatan Wonosalam Kabupaten Demak mereka juga mendapatkan hambatan. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa dari 40 responden wanita, secara garis besar mendapat hambatan dalam menjalankan peran dalam aktivitas fisik Gerakan Masyarakat Hidup Sehat di Desa Kendaldoyong Kecamatan Wonosalam Kabupaten Demak dikategorikan sedang. Hal ini ditunjukkan dengan nilai persentase sebesar 72,5% (29 responden) mendapat hambatan sedang dalam aktivitas fisik Gerakan Masyarakat Hidup Sehat di Desa Kendaldoyong, yang dapat dilihat pada tabel 10 kategorisasi faktor hambatan. Dalam hal ini, selama melakukan peran aktivitas fisik gerakan masyarakat hidup sehat di Desa Kendaldoyong, selain mendapat dukungan yang dilihat dari beberapa aspek, wanita juga mendapatkan hambatan yang dihadapinya, yaitu : Sarana dan prasarana, Cuaca, Kesehatan, Kegiatan dan Psikologis. Hambatan yang paling dominan, sebanyak 67,5% (27 responden) yang merasa ketika kegiatan sedang padat, atau memiliki kegiatan lain yang tidak bisa ditinggalkan menjadikan kendala atau hambatan responden tidak sempat atau tidak memiliki waktu untuk melakukan kegiatan aktivitas olahraga. Dengan demikian dalam penelitian ini mendapatkan hasil hambatan responden dalam melakukan aktivitas fisik yang dikategorikan sedang (72,5%) yang dapat dilihat pada tabel 10 kategorisasi faktor hambatan, dengan faktor penghambat utama yaitu faktor kegiatan sebesar 67,5% (27 responden) yang dapat dilihat pada tabel 11 kategorisasi jenis faktor hambatan.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa peran wanita dalam aktivitas fisik Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) di Desa Kendaldoyong Kecamatan Wonosalam Kabupaten Demak termasuk dalam kategori sedang dengan prosentase 70,0%. Dengan minat melakukan olahraga rehabilitasi/kesehatan yaitu olahraga senam yang dilakukan di akhir pekan (Sabtu-Minggu) dengan mengajak anak serta temannya. Sedangkan untuk melakukan aktivitas kegiatan sehari-hari, responden lebih banyak minat untuk melakukan kegiatan menyetrika dengan mengajak serta anaknya.

Secara garis besar responden mendapat dukungan menjalankan peran dalam aktivitas fisik Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) di Desa Kendaldoyong Kecamatan Wonosalam Kabupaten Demak dikategorikan sedang dengan prosentase 70,0%. Selain dukungan, responden juga mendapatkan hambatan ketika menjalankan peran dalam aktivitas fisik Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) di Desa

Kendaldoyong Kecamatan Wonosalam Kabupaten Demak dikategorikan sedang dengan prosentase (72,5%). Yang paling besar menjadi faktor penghambat yaitu ketika responden memiliki kegiatan lain atau ketika kegiatan sedang padat.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Budi Santoso, Eva Sulistiowati, Sekartuti, Astuti, L. (2013). Riset Kesehatan Dasar Provinsi Jawa Tengah. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(September 2013). 1-36.
- Ferkins, L., Shilbury, D., & McDonald, G. (2009). Board Involvement in Strategy: Advancing the Governance of Sport Organizations Lesley. *Journal of Sport Management*, 23(3), 245-277. <https://doi.org/10.1123/jsm.23.3.245>
- Harsuki, H. (2012). *Pengantar Manajemen Olahraga*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Instruksi Presiden Nomor 1 Tahun 2017 tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat
- Kementerian Kesehatan RI. (2016). Gernas Wujudkan Indonesia Sehat. In [www.kemendes.go.id](http://www.kemendes.go.id) (pp. 1–9). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Pompper, D. (2013). Volunteerism and corporate social responsibility: Definitions, measurement, roles, & commitment. *Volunteering and communication: Studies from multiple contexts*, 273A295.
- Prasetyo, Y. (2013). Kesadaran Masyarakat Berolahraga Untuk Peningkatan Kesehatan Dan Pembangunan Nasional. *Medikora*. 9. 219-228.
- Romadhon, Yusuf Alam. (2014). *Pembajak Kesehatan*. Solo: Tiga Serangkai.
- Sabelino, F. (2015). Peran Dan Tanggung Jawab Dinas Sosial, Pemuda Dan Olahraga Dalam Pemenuhan Kesejahteraan Atlet Anggar Di Kota Semarang Ditinjau Dari Undang-Undang No 3 Tahun 2005. In *Pandecta: Research La Journal* (vol. 5). <https://doi.org/10.15294/pandecta.v5i2.2304>
- Soekanto, Soerjono. (2002). *Teori Peranan*. Jakarta: Bumi Aksara.