



ARTIKEL RISET**Dari Sedenter ke Aktif: Makna Sosial dan Budaya Perubahan Perilaku Olahraga
Pegawai Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Barat**

Adryani Sirandan¹, Arlin Adam², Andi Alim³^{1,2,3}Program Magister Kesehatan, Universitas Mega Buana Palopo
Email:Adryani1989@gmail.com**Abstrak**

Perubahan gaya hidup dari sedenter menjadi aktif secara fisik di kalangan pegawai pemerintahan mencerminkan proses transformasi yang kompleks dan sarat makna sosial-budaya. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi makna sosial dan budaya perubahan perilaku olahraga pada pegawai Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Barat. Pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologis digunakan untuk memahami pengalaman subjektif pegawai yang mengalami transisi gaya hidup, serta faktor-faktor yang memengaruhi perubahan tersebut. Informan dipilih secara purposif, dan data dikumpulkan melalui wawancara mendalam, observasi, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa perubahan perilaku olahraga tidak hanya dipicu oleh motivasi personal, tetapi juga didukung oleh lingkungan sosial, budaya organisasi, dan dinamika kelembagaan. Olahraga dimaknai sebagai ekspresi penghargaan diri, peningkatan identitas sosial, serta sarana menjaga kesehatan fisik dan mental. Hambatan seperti keterbatasan waktu, beban kerja, dan fluktuasi semangat diatasi melalui dukungan sosial serta strategi pribadi. Dampak perubahan dirasakan dalam berbagai aspek, mulai dari peningkatan kebugaran, rasa percaya diri, keseimbangan emosional, hingga relasi sosial yang lebih baik. Refleksi dan harapan para informan menggarisbawahi pentingnya peran institusi dalam membentuk budaya kerja yang mendukung gaya hidup sehat. Penelitian ini merekomendasikan penguatan kebijakan kelembagaan dan program kolektif sebagai upaya mendorong keberlanjutan perubahan gaya hidup aktif di lingkungan birokrasi.

Kata Kunci: Perubahan Gaya Hidup, Olahraga, Makna Sosial Budaya, Pegawai, Dinas Kesehatan, Fenomenologi.

Abstrack

The shift from a sedentary to an active lifestyle among government employees reflects a socio-cultural transformation. This study aims to explore the social and cultural significance behind the changes in exercise habits among Provincial Health Office of West Sulawesi's staff. Using a qualitative phenomenological approach, the research investigates employees' personal experiences and the factors influencing their lifestyle transition. Informants were chosen purposively, and data were collected through interviews, observation, and documentation. The findings show that the decision to exercise stems not only from personal motivation but also from the social environment, workplace culture, and institutional support. Physical activity is seen as a way to show self-respect, boost social identity, and maintain physical and mental health. Barriers like limited time, heavy workload, and low motivation were unraveled through peer support and individual strategies. The lifestyle shift led to better fitness, increased confidence, emotional stability, and stronger social connections. Informants emphasized the importance of institutional roles in promoting a healthy workplace culture. The study recommends stronger policies and collective programs to enforce sustainable active lifestyles within bureaucratic offices.

Keywords: lifestyle change, physical activity, social and cultural meaning, civil servants, Health Office, phenomenology

LATAR BELAKANG

Aktivitas fisik dan olahraga merupakan bagian integral dari gaya hidup sehat yang berperan penting dalam meningkatkan derajat kesehatan individu maupun masyarakat. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menekankan pentingnya aktivitas fisik rutin sebagai strategi preventif untuk menurunkan risiko penyakit tidak menular seperti obesitas, diabetes melitus, dan penyakit kardiovaskular. Namun demikian, dalam konteks dunia kerja, khususnya di sektor pemerintahan seperti Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Barat, gaya hidup sedentari masih menjadi fenomena yang umum dijumpai. Padatnya rutinitas kerja, tekanan administratif, dan budaya kerja yang menekankan pada pencapaian administratif sering kali mengabaikan pentingnya keseimbangan antara pekerjaan dan kesehatan jasmani pegawai (Andyastanti *et al.*, 2024).

Kesehatan dan kebugaran jasmani bukan hanya berdampak pada kualitas hidup individu, tetapi juga berpengaruh langsung terhadap produktivitas, efisiensi, dan semangat kerja dalam institusi pelayanan publik. Pegawai yang sehat cenderung lebih fokus, lebih tahan terhadap tekanan pekerjaan, serta memiliki ketahanan fisik dan mental yang lebih baik. Sayangnya, berbagai studi menunjukkan bahwa banyak pegawai pemerintahan masih kurang aktif secara fisik, memiliki kebiasaan hidup tidak sehat, dan

mengalami tingkat kebugaran rendah. Sebuah laporan menyebutkan bahwa proporsi kegemukan dan obesitas pada pegawai negeri di Indonesia, termasuk di Dinas Kesehatan, mencapai angka yang mengkhawatirkan, yakni sekitar 20% untuk kegemukan dan 33,7% untuk obesitas (Aprianto & Nurwahyuni, 2021).

Perubahan gaya hidup dari pasif menjadi aktif tentu tidak terjadi secara tiba-tiba, melainkan melalui proses sosial dan kultural yang kompleks. Pengalaman personal, nilai-nilai sosial, pengaruh rekan sejawat, budaya organisasi, serta kebijakan institusi menjadi determinan penting dalam pembentukan dan pemeliharaan perilaku baru. Dalam konteks ini, makna sosial dan budaya dari aktivitas olahraga tidak hanya dipahami sebagai upaya menjaga kebugaran, tetapi juga sebagai ekspresi identitas, solidaritas kelompok, dan transformasi gaya hidup yang disesuaikan dengan dinamika kerja modern (Kusno, 2023).

Dukungan sosial dari lingkungan kerja, tersedianya fasilitas olahraga, hingga keberadaan program olahraga bersama dapat menjadi pengungkit penting dalam menciptakan perubahan perilaku kolektif. Di sisi lain, faktor internal seperti kesadaran akan risiko kesehatan, pengalaman pribadi terhadap penyakit, dan motivasi intrinsik untuk hidup lebih sehat juga menjadi pendorong utama dalam proses transformasi gaya hidup.

Perubahan ini semakin bermakna ketika dikaji dari perspektif sosial-budaya, karena menggambarkan bagaimana individu menegosiasikan makna sehat dan aktif dalam bingkai nilai dan norma yang berkembang di lingkungan kerja mereka (Hasan *et al.*, 2022).

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi secara mendalam makna sosial dan budaya dari perubahan perilaku olahraga pada pegawai Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Barat. Melalui pendekatan kualitatif, penelitian ini mencoba memahami bagaimana pegawai membangun makna atas aktivitas fisik dalam kehidupan mereka sehari-hari, bagaimana proses perubahan itu terjadi, serta bagaimana dukungan sosial dan konteks budaya kerja berperan dalam membentuk dan menopang gaya hidup aktif tersebut. Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dan praktis dalam upaya promosi gaya hidup sehat di lingkungan birokrasi, serta memperkaya kajian mengenai perubahan perilaku dalam perspektif sosial dan budaya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologis. Pendekatan ini dipilih untuk menggali secara mendalam pengalaman subjektif pegawai Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Barat yang mengalami perubahan perilaku dari gaya hidup sedentari menjadi aktif berolahraga.

Fokus utama dari pendekatan fenomenologi adalah memahami makna sosial dan budaya yang dibangun oleh individu atas pengalaman hidup mereka, khususnya dalam konteks transformasi perilaku kesehatan yang tidak hanya bersifat personal, tetapi juga dipengaruhi oleh nilai-nilai sosial, budaya organisasi, dan interaksi kolektif di lingkungan kerja (Wita & Mursal, 2022).

Lokasi penelitian ini dilaksanakan di kantor Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Barat sebagai institusi tempat berlangsungnya perubahan gaya hidup pegawai. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada temuan awal yang menunjukkan adanya peningkatan partisipasi olahraga di kalangan pegawai dalam beberapa tahun terakhir. Penelitian ini akan berlangsung selama kurang lebih tiga bulan, dimulai pada bulan Mei hingga Juli 2025, mencakup tahap persiapan, pengumpulan data, analisis, dan penyusunan laporan akhir.

Informan dalam penelitian ini dipilih secara purposive dengan kriteria: (1) pegawai yang sebelumnya menjalani gaya hidup sedentari dan dalam satu hingga dua tahun terakhir mulai rutin berolahraga, (2) memiliki latar belakang jabatan yang beragam baik struktural maupun fungsional, (3) berusia minimal 25 tahun, dan (4) bersedia menjadi partisipan secara sukarela. Jumlah informan tidak ditentukan secara pasti sejak awal, melainkan disesuaikan dengan prinsip ketercukupan data atau *data saturation*, yaitu

ketika informasi yang diperoleh mulai berulang dan tidak menghasilkan tema baru. Estimasi jumlah partisipan berkisar antara delapan hingga dua belas orang (Asrulla *et al.*, 2023).

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*) secara semi-terstruktur. Wawancara dirancang untuk menggali pengalaman, persepsi, nilai, dan makna yang dilekatkan informan terhadap aktivitas fisik dan perubahan gaya hidup mereka. Selain wawancara, data juga diperoleh melalui observasi non-partisipatif terhadap interaksi sosial di lingkungan kerja dan dokumentasi berupa foto kegiatan olahraga, surat edaran, atau kebijakan institusi yang relevan. Instrumen utama dalam penelitian ini adalah peneliti itu sendiri, didukung dengan pedoman wawancara yang memuat aspek-aspek: riwayat perubahan gaya hidup, faktor pendorong dan penghambat, makna sosial budaya olahraga, serta peran organisasi dalam mendukung konsistensi perilaku aktif (Judijanto *et al.*, 2024).

Data yang dikumpulkan dianalisis menggunakan teknik analisis tematik yang dikembangkan oleh Braun dan Clarke (2006). Tahapan analisis meliputi: (1) familiarisasi dengan data melalui proses transkripsi dan pembacaan ulang, (2) pemberian kode awal terhadap bagian-bagian data yang bermakna, (3) identifikasi dan pengelompokan kode

menjadi tema-tema awal, (4) peninjauan ulang terhadap tema untuk memastikan keterkaitan dan kejelasan makna, (5) pendefinisian dan penamaan tema, serta (6) penyusunan narasi hasil temuan. Analisis dilakukan secara induktif dengan tetap menjaga kedalaman makna dan konteks sosial budaya dari pengalaman informan (Adelliani *et al.*, 2023).

Untuk memastikan keabsahan data, penelitian ini menggunakan kriteria *trustworthiness* yang dikembangkan oleh Lincoln dan Guba, yaitu *credibility*, *transferability*, *dependability*, dan *confirmability*. Strategi yang digunakan antara lain adalah triangulasi sumber data dan teknik pengumpulan data, *member checking* (konfirmasi hasil wawancara kepada informan), pencatatan proses penelitian secara sistematis (*audit trail*), serta refleksi kritis peneliti terhadap kemungkinan bias selama proses interpretasi data. Dengan pendekatan ini, diharapkan hasil penelitian dapat menggambarkan secara utuh dan bermakna proses perubahan gaya hidup pegawai dari sudut pandang sosial dan budaya (Saloom, 2020).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pengalaman Perubahan Gaya Hidup

Perubahan gaya hidup dari perilaku sedenter menjadi aktif secara fisik merupakan proses transformatif yang melibatkan dinamika psikologis, sosial, dan budaya yang

mendalam. Informan FN mengisahkan bahwa ia mulai rutin berolahraga sejak dua tahun terakhir, dilatarbelakangi oleh keinginan untuk menjalani hidup sehat dan memperoleh tubuh yang ideal. Pada awalnya, ia merasa berat untuk memulai, terutama karena rasa tidak percaya diri yang muncul akibat kondisi fisik sebelumnya. Sebelumnya, FN mengaku lebih sering bermalas-malasan di rumah dan jarang melakukan aktivitas fisik. Namun, komitmennya yang kuat membuatnya mampu bertahan dan menjadikan olahraga sebagai bagian dari gaya hidup sehari-hari. Sebagaimana ungkapan informan FN berikut ini:

"saya mulai rutin berolahraga sejak sekitar dua tahun lalu karena keinginan menjalani gaya hidup sehat dan memperoleh tubuh ideal; meskipun awalnya terasa berat dan disertai rasa kurang percaya diri, saya tetap konsisten, berbeda dengan sebelumnya yang lebih sering bermalas-malasan di rumah dan jarang berolahraga." (FN, 20/07/2025)

Hal serupa juga dialami oleh informan LA, yang mengungkapkan bahwa sebelum aktif berolahraga, ia hanya melakukan aktivitas fisik ringan saat waktu luang. Motivasi untuk berubah muncul dari pengalaman pribadi yang menyakitkan yang menyadarkannya akan pentingnya menjaga kesehatan. Proses perubahan ini bukan tanpa tantangan. LA harus menghadapi rasa malas,

naik turunnya semangat, dan perjuangan menjaga konsistensi. Namun, ia berhasil mengatasi hambatan tersebut dengan terus mengingat kembali tujuan awalnya dalam berolahraga. Sebagaimana ungkapan informan LA berikut ini:

"Sebelum aktif berolahraga seperti sekarang, saya hanya melakukan aktivitas ringan saat waktu luang, namun motivasi untuk rutin berolahraga muncul dari pengalaman pribadi yang menyakitkan; sejak setahun lalu, proses perubahan yang tidak mudah dilalui dengan melawan rasa malas dan menjaga niat, meskipun sempat kehilangan motivasi, saya kembali bersemangat dengan mengingat tujuan utama." (LA, 12/07/2025)

Kisah kedua informan menunjukkan bahwa perubahan gaya hidup bukan sekadar pergantian rutinitas, tetapi melibatkan rekonstruksi makna tentang tubuh, kesehatan, dan nilai-nilai personal. Bagi FN dan LA, olahraga menjadi sarana untuk membangun identitas diri yang baru—lebih sehat, lebih percaya diri, dan lebih berdaya. Pengalaman ini mencerminkan proses sosial dan budaya di mana individu belajar keluar dari zona nyaman dan menginternalisasi norma baru tentang kedisiplinan, keberanian untuk berubah, serta perawatan terhadap diri sendiri (Priyowidodo, 2022).

Perubahan dari gaya hidup sedenter menjadi aktif tidak hanya berdampak pada

aspek fisik, tetapi juga menjadi simbol dari perjuangan batin, kesadaran sosial, dan transformasi nilai yang lebih luas dalam kehidupan pegawai Dinas Kesehatan (Ridhuan & Wahid, 2018). Perjalanan FN dan LA merepresentasikan bagaimana pengalaman personal yang intens dapat menjadi pemicu kuat untuk perubahan perilaku yang bermakna dan berkelanjutan.

Makna Sosial dan Budaya Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik, khususnya olahraga, tidak hanya dipahami sebagai upaya menjaga kebugaran jasmani, melainkan menjadi praktik sosial dan budaya yang membentuk identitas, memperkuat hubungan sosial, serta mencerminkan nilai-nilai yang berkembang dalam kehidupan individu maupun kolektif (Firdaus & Kusuma, 2025).

Informan FN memaknai olahraga sebagai bentuk penghargaan terhadap diri sendiri—suatu kesadaran yang tidak dimiliki sebelumnya. Pada awalnya, olahraga dianggap bukan hal yang penting, tetapi setelah merasakan manfaatnya secara langsung, FN merasa termotivasi dan bahkan mengalami semacam ketagihan untuk terus menjalani hidup sehat. Aktivitas ini tidak hanya berdampak pada tubuh, tetapi juga memperkuat posisi sosialnya di lingkungan kerja dan sosial. FN mengungkapkan bahwa olahraga memberinya identitas baru yang lebih positif, didukung oleh keluarga dan

lingkungan sosial yang secara perlahan turut terpengaruh dan ikut terdorong untuk berolahraga. Sebagaimana ungkapan informan FN berikut ini:

"Bagi saya, olahraga merupakan bentuk penghargaan kepada diri sendiri yang awalnya tidak dianggap penting, namun setelah merasakan manfaatnya, saya menjadi termotivasi dan ketagihan menjalani hidup sehat; olahraga juga memberikan nilai sosial positif di lingkungan sekitar, memperkuat identitas diri dan posisi sosial, serta mendapat dukungan dari keluarga dan orang-orang yang ikut terdorong untuk berolahraga."
(FN, 20/07/2025)

Sementara itu, informan LA melihat olahraga sebagai kegiatan yang penting dan harus menjadi prioritas, bukan sekadar pilihan saat memiliki waktu luang. Ia menyadari bahwa aktivitas fisik memiliki fungsi preventif yang besar terhadap penyakit, serta menjadi sarana untuk membentuk mental yang sehat dan karakter pribadi yang kuat. Bagi LA, olahraga memberi dampak signifikan terhadap kualitas hidup secara menyeluruh. Nilai-nilai ini tidak hanya beresonansi dalam kehidupan pribadi, tetapi juga tercermin dalam lingkungan kerja dan kehidupan bermasyarakat, menjadikan olahraga sebagai identitas sosial yang bernilai di kantor dan komunitas. Sebagaimana ungkapan informan LA berikut ini:

"Bagi saya, olahraga adalah aktivitas penting untuk menjaga kesehatan dan mencegah penyakit, yang tidak sekadar saya lakukan saat ada waktu luang tetapi harus secara sengaja diluangkan; olahraga juga memiliki nilai sosial di lingkungan kerja dan keluarga serta membentuk mental sehat, karakter kuat, dan kualitas hidup yang lebih baik, sehingga memberikan identitas dan nilai tersendiri di kantor maupun masyarakat."
(LA, 12/07/2025)

Dari dua narasi ini, tampak bahwa olahraga telah mengalami pergeseran makna dalam kehidupan para informan: dari sekadar aktivitas fisik menjadi simbol budaya akan kesadaran kesehatan, disiplin, dan penguatan relasi sosial. Aktivitas fisik menjadi bagian dari konstruksi sosial yang mempererat solidaritas, meningkatkan apresiasi terhadap diri, serta menciptakan ruang baru bagi afirmasi identitas dan penerimaan sosial di lingkungan kerja dan keluarga (Raditya, 2014).

Makna sosial dan budaya ini menunjukkan bahwa perubahan gaya hidup tidak hanya dipicu oleh faktor individual, tetapi juga tumbuh dalam konteks relasi sosial yang mendukung. Olahraga menjadi bentuk partisipasi dalam budaya sehat yang secara perlahan membentuk pola pikir, kebiasaan, dan nilai-nilai bersama dalam kehidupan

pegawai Dinas Kesehatan (Sobarna et al., 2021).

Faktor Sosial, Budaya, dan Kelembagaan

Perubahan perilaku olahraga pada pegawai Dinas Kesehatan tidak dapat dilepaskan dari interaksi kompleks antara faktor sosial, budaya, dan kelembagaan yang saling memengaruhi dan membentuk praktik keseharian pegawai (Rusdin et al., 2023).

Informan FN menunjukkan bahwa keputusan untuk memulai olahraga tidak lahir dari kesadaran personal semata, tetapi dipicu oleh pengaruh lingkungan sosial di kantor, terutama ajakan dari rekan kerja. Lingkungan sosial tersebut menciptakan semacam tekanan positif (*positive peer pressure*) yang mendorong keterlibatan dalam aktivitas fisik. Selain itu, keberadaan program kelembagaan seperti tes kebugaran dan dukungan budaya organisasi yang mengedepankan gaya hidup sehat turut memperkuat keputusan dan konsistensi FN dalam berolahraga. Aktivitas fisik yang difasilitasi seperti jalan kaki, lari, angkat beban, dan tenis menjadi media kolektif yang tidak hanya membentuk kebiasaan baru, tetapi juga mempererat solidaritas antarpegawai. Sebagaimana ungkapan informan FN berikut ini:

"Keputusan saya untuk mulai berolahraga dipengaruhi oleh lingkungan sosial di kantor, khususnya ajakan rekan kerja, serta didukung oleh program tes

kebugaran dan budaya organisasi di Dinas Kesehatan yang mendorong gaya hidup sehat melalui partisipasi aktif pegawai dalam berbagai aktivitas fisik seperti jalan kaki, lari, angkat beban, dan tenis." (FN, 20/07/2025)

Sementara itu, informan LA menggarisbawahi bahwa inisiatif untuk berolahraga muncul dari kesadaran pribadi. Meskipun demikian, pengaruh sosial dari rekan kerja tetap berperan sebagai pemicu sekunder yang memperkuat niat dan memberi dukungan moral. Menariknya, LA menyatakan bahwa meskipun tidak ada program resmi kelembagaan, budaya organisasi di lingkungan Dinas Kesehatan secara implisit sangat mendukung aktivitas fisik. Partisipasi dalam event-event lari bersama, misalnya, menjadi bagian dari norma tak tertulis yang mendorong pembentukan gaya hidup aktif dan sehat. Sebagaimana ungkapan informan LA berikut ini:

"Keputusan saya untuk mulai berolahraga berasal dari inisiatif sendiri, meskipun pengaruh rekan kerja menjadi pertimbangan; meskipun tidak ada kebijakan atau program resmi dari kantor, budaya organisasi di Dinas Kesehatan sangat baik dalam memotivasi pegawai beraktivitas fisik melalui kegiatan seperti

event lari yang diikuti bersama." (LA, 12/07/2025)

Dari kedua narasi tersebut, tampak bahwa faktor sosial (dukungan rekan kerja), faktor budaya (budaya organisasi yang menormalisasi gaya hidup aktif), dan dukungan kelembagaan (baik melalui kebijakan formal seperti tes kebugaran maupun praktik informal seperti event olahraga bersama) membentuk ekosistem yang kondusif bagi perubahan perilaku olahraga pegawai (Setiawan, 2023). Ketiganya menciptakan ruang intersubjektif yang memudahkan transisi dari gaya hidup sedenter ke gaya hidup aktif.

Perubahan ini mencerminkan bahwa perilaku olahraga bukanlah hasil keputusan individual yang terisolasi, melainkan produk dari konstruksi sosial-budaya dan kelembagaan yang saling memperkuat. Kelembagaan tidak hanya berperan sebagai pengatur formal, tetapi juga sebagai agen pembentuk norma dan nilai baru. Dengan kata lain, budaya organisasi yang mengintegrasikan nilai-nilai kesehatan ke dalam kehidupan kerja menjadi faktor kunci dalam membentuk habitus baru di kalangan pegawai (Qomarrullah *et al.*, 2023).

Hambatan dan Dukungan

Perubahan dari gaya hidup sedenter ke gaya hidup aktif tidak terjadi dalam ruang hampa.

Ia merupakan proses dinamis yang dipengaruhi oleh berbagai hambatan sekaligus didorong oleh faktor-faktor pendukung yang bersifat internal maupun eksternal. Pengalaman informan FN dan LA mencerminkan bahwa keberhasilan mempertahankan perilaku olahraga sangat bergantung pada bagaimana individu mengelola tantangan serta memanfaatkan jaringan dukungan sosial yang ada di sekitarnya (Setyawan & Ma'arif, 2024).

Informan FN mengungkapkan bahwa hambatan utama dalam menjalankan rutinitas olahraga bersumber dari keterbatasan waktu akibat beban pekerjaan dan fluktuasi semangat karena faktor pribadi, seperti kondisi emosional dan tekanan kehidupan. Tantangan-tantangan ini menggambarkan realitas pegawai negeri sipil yang sering kali dihadapkan pada padatnya jadwal kerja serta peran ganda di lingkungan domestik dan sosial. Namun demikian, FN menegaskan bahwa dukungan sosial dari keluarga dan teman dekat menjadi penopang utama dalam menjaga konsistensi terhadap aktivitas fisik. Dukungan ini tidak hanya bersifat praktis, seperti pengingat dan teman berolahraga, tetapi juga emosional—memberikan rasa dihargai dan dimengerti dalam proses perubahan perilaku. Sebagaimana ungkapan informan FN berikut ini:

"Meskipun saya menghadapi tantangan dalam mempertahankan rutinitas olahraga, terutama karena keterbatasan waktu akibat pekerjaan dan fluktuasi semangat karena masalah pribadi, dukungan sosial dari orang-orang sekitar, termasuk keluarga dan teman dekat, sangat membantu menjaga konsistensi dalam menjalani gaya hidup sehat." (FN, 20/07/2025)

Sementara itu, informan LA juga mengidentifikasi jam kerja dan cuaca sebagai tantangan yang menghambat konsistensi berolahraga. Jam kerja yang padat membatasi waktu luang untuk berolahraga, sedangkan faktor cuaca (seperti hujan atau panas terik) menjadi kendala fisik yang memengaruhi motivasi. Namun, LA memperlihatkan bahwa niat dan semangat yang kuat berperan penting sebagai motivasi internal untuk tetap aktif. Di samping itu, dukungan dari keluarga dan lingkungan sosial menjadi energi tambahan yang memperkuat tekad untuk mempertahankan gaya hidup sehat. Dukungan ini menunjukkan bahwa perubahan perilaku olahraga dipengaruhi secara signifikan oleh lingkungan yang mendukung secara emosional dan sosial. Sebagaimana ungkapan informan LA berikut ini:

"Meskipun menghadapi tantangan berupa keterbatasan waktu akibat jam kerja dan cuaca, saya dapat mempertahankan rutinitas olahraga berkat semangat dan"

niat yang kuat, serta dukungan dari keluarga, teman dekat, dan orang-orang sekitar yang selalu memberikan motivasi." (LA, 12/07/2025)

Kedua narasi tersebut merefleksikan bahwa hambatan waktu, pekerjaan, kondisi pribadi, dan faktor eksternal seperti cuaca merupakan tantangan nyata yang dihadapi oleh pegawai Dinas Kesehatan. Namun, keberhasilan dalam mengatasi hambatan tersebut sangat ditentukan oleh kekuatan dukungan sosial dan kesiapan psikologis internal (motivasi dan kemauan) (Aziz et al., 2024).

Pemaknaan ini menunjukkan bahwa dalam konteks sosial-budaya dan kelembagaan, perubahan perilaku olahraga bukan hanya soal niat pribadi, tetapi juga soal bagaimana individu menjadi bagian dari sistem dukungan sosial yang memperkuat identitas baru sebagai "individu aktif". Dalam hal ini, keluarga, teman dekat, dan lingkungan sosial berperan sebagai *significant others* yang memvalidasi dan memperkuat keputusan individu untuk berubah (Amin et al., 2025).

Lebih jauh, proses ini mencerminkan konsep resiliensi sosial, yaitu kemampuan individu untuk tetap bertahan dan berkembang dalam menghadapi tantangan, dengan bantuan jaringan sosial yang kuat. Dengan demikian, dukungan sosial bukan sekadar pelengkap, tetapi elemen struktural dalam keberhasilan

perubahan perilaku, yang menjembatani antara niat personal dan realitas kehidupan sehari-hari (Paduli, 2025).

Konsistensi dan Strategi Pemeliharaan

Perubahan perilaku dari gaya hidup sedenter menuju kehidupan yang aktif secara fisik tidak hanya memerlukan komitmen awal, tetapi juga membutuhkan upaya konsisten dan strategi pemeliharaan yang berkelanjutan (Muhtar & Lengkana, 2021). Berdasarkan pengalaman informan FN dan LA, makna mendalam dari konsistensi berolahraga terletak pada upaya menjaga keberlanjutan transformasi positif yang telah diperoleh, baik secara fisik, mental, maupun sosial.

Bagi FN, motivasi utama dalam menjaga konsistensi adalah keinginan untuk mempertahankan kondisi tubuh yang fit dan ideal. Ia menanamkan target-target fisik sebagai bentuk orientasi jangka pendek dan jangka panjang untuk menjaga keterlibatan aktif dalam olahraga. Strategi FN dalam menghadapi hambatan seperti rasa malas atau penurunan semangat adalah dengan membangun kebiasaan baru, yaitu membiasakan diri kembali ke rutinitas olahraga saat mulai merasa lengah. Ini menunjukkan adanya bentuk kontrol diri dan mekanisme disiplin yang terbentuk seiring berjalannya waktu, serta pemahaman bahwa konsistensi adalah bagian dari proses merawat

diri secara holistik. Sebagaimana ungkapan informan FN berikut ini:

"Motivasi utama saya dalam menjaga konsistensi berolahraga adalah keinginan mempertahankan kondisi tubuh yang fit dan ideal, dengan strategi menetapkan target fisik tertentu, serta mengatasi penurunan semangat akibat kebiasaan bermalas-malasan melalui pembiasaan diri untuk kembali aktif berolahraga." (FN, 20/07/2025)

Sementara itu, LA menekankan pentingnya inspirasi visual dan afektif sebagai pemicu motivasi. Menonton video perempuan yang aktif dalam olahraga angkat beban menjadi sumber penyemangat tersendiri, tidak hanya karena aspek fisiknya, tetapi juga karena identifikasi terhadap perjuangan dan hasil yang telah dicapai. Strategi ini bersifat reflektif dan emosional, di mana informan secara aktif mengingatkan diri pada alasan-alasan awal mengapa perubahan gaya hidup ini dimulai. Ketika semangat menurun, proses mengingat kembali tujuan dan pencapaian sebelumnya menjadi cara untuk membangkitkan kembali energi mental dan menjaga rutinitas tetap berjalan. Sebagaimana ungkapan informan LA berikut ini:

"Motivasi utama dan strategi saya untuk menjaga konsistensi berolahraga adalah menonton video inspiratif tentang perempuan yang berolahraga angkat

beban dengan fisik yang sudah terbentuk; saat semangat menurun, saya mengatasinya dengan mengingat kembali tujuan utama dan perjuangan yang telah dilakukan untuk mencapai perubahan positif." (LA, 12/07/2025)

Kedua informan menunjukkan bahwa konsistensi bukan sekadar soal jadwal atau waktu, tetapi lebih dalam lagi berkaitan dengan makna identitas diri yang baru sebagai pribadi yang sehat, tangguh, dan disiplin. Strategi pemeliharaan perilaku olahraga tidak hanya bersifat teknis, tetapi juga menyentuh aspek afektif dan reflektif, di mana pengalaman masa lalu, tujuan personal, dan inspirasi sosial menjadi bahan bakar untuk terus melangkah. Dengan demikian, perubahan dari sedenter ke aktif bukan hanya tentang aktivitas fisik, melainkan juga proses pembentukan makna baru atas tubuh, kehidupan, dan relasi sosial (Anshori, 2024).

Dampak Perubahan

Perubahan dari gaya hidup sedenter menjadi aktif secara fisik tidak hanya mencerminkan transformasi perilaku, tetapi juga membuahkan berbagai dampak signifikan dalam kehidupan personal dan sosial para pegawai Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Barat. Berdasarkan pernyataan FN dan LA, makna mendalam dari perubahan ini dapat ditelusuri melalui dimensi fisik, mental, sosial, dan profesional, yang saling berkelindan dalam membentuk kualitas hidup

yang lebih sehat dan bermakna (Kementerian Pemuda dan Olahraga, 2022).

FN menekankan bahwa rutinitas olahraga telah memberikan dampak menyeluruh. Secara fisik, tubuh menjadi lebih ideal dan penampilan lebih menarik, yang berdampak langsung pada rasa percaya diri. Pada saat yang sama, ada perbaikan signifikan pada aspek psikologis, di mana kondisi mental menjadi lebih stabil dan positif. Hal ini turut meningkatkan performa kerja dan produktivitas karena tubuh terasa lebih prima dan bugar. Dalam konteks ini, olahraga dipahami sebagai bentuk investasi terhadap kualitas hidup dan profesionalisme, menciptakan integrasi antara kesehatan pribadi dan kinerja dalam institusi kerja. Sebagaimana ungkapan informan FN berikut ini:

"Rutinitas olahraga memberikan dampak positif bagi saya, baik secara fisik maupun psikologis, termasuk tubuh yang lebih ideal, penampilan yang lebih menarik, kondisi mental yang lebih baik, serta peningkatan kinerja dan produktivitas di tempat kerja karena tubuh yang lebih prima dan sehat." (FN, 20/07/2025)

Sementara itu, LA juga mengakui adanya dampak positif yang kuat pada aspek fisik, mental, dan sosial. Olahraga tidak hanya meningkatkan kebugaran tubuh, tetapi juga memperkuat kesehatan jiwa melalui

peningkatan rasa percaya diri, kebahagiaan, dan kemampuan beradaptasi. Ini menunjukkan bahwa olahraga menjadi sarana regulasi emosi dan penguatan identitas diri dalam konteks sosial. Namun demikian, LA mencatat bahwa dampak olahraga terhadap produktivitas di kantor tidak selalu konsisten. Ini menunjukkan bahwa efek olahraga terhadap kinerja kerja bisa dipengaruhi oleh variabel lain, seperti beban kerja, dinamika organisasi, atau situasi psikososial di tempat kerja. Sebagaimana ungkapan informan LA berikut ini:

"Sejak rutin berolahraga, saya merasakan dampak positif fisik, mental, dan sosial, termasuk peningkatan rasa percaya diri, kebahagiaan, dan kemampuan beradaptasi; namun, pengaruh olahraga terhadap kinerja dan produktivitas di kantor dirasakan tidak konsisten." (LA, 12/07/2025)

Kedua informan memperlihatkan bahwa dampak dari perubahan perilaku olahraga lebih dari sekadar hasil fisik. Olahraga menjadi medium untuk membentuk makna baru tentang tubuh, rasa percaya diri, serta kualitas interaksi sosial dan profesional. Perubahan ini tidak hanya memberi keuntungan individual, tetapi juga menumbuhkan harapan akan gaya hidup sehat sebagai budaya kerja. Namun, inkonsistensi dampak terhadap kinerja juga memperlihatkan bahwa perubahan gaya hidup sehat tetap

membutuhkan dukungan sistemik, baik dalam lingkungan kerja maupun dalam struktur sosial yang lebih luas (Fatoni, 2025).

Dampak perubahan ini terletak pada bagaimana olahraga tidak hanya membentuk tubuh, tetapi juga memperluas cara pandang individu terhadap dirinya sendiri, relasinya dengan orang lain, dan kontribusinya di ruang kerja. Olahraga menjadi bagian dari narasi identitas baru—lebih sehat, lebih percaya diri, lebih terhubung dengan lingkungan sosial, dan lebih sadar akan nilai kesehatan sebagai bagian integral dari kehidupan profesional (Riyanti, 2019).

Refleksi dan Harapan

Perjalanan perubahan dari gaya hidup sedenter menuju gaya hidup aktif yang dijalani oleh para pegawai Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Barat memunculkan proses refleksi dan harapan yang mengandung makna sosial dan budaya yang mendalam. Refleksi ini bukan hanya tentang keberhasilan individu dalam menjalankan pola hidup sehat, melainkan juga tentang bagaimana perubahan tersebut membentuk perspektif baru terhadap kesehatan, institusi, dan komunitas kerja (Nurdin & Lestari, 2024).

Informan FN mencerminkan bentuk refleksi yang kuat terhadap transformasi pribadi yang dialaminya. Rasa syukur atas meningkatnya kesehatan dan rasa percaya diri menunjukkan adanya kesadaran baru bahwa olahraga bukan

sekadar aktivitas fisik, melainkan bagian dari perawatan diri secara holistik. Dalam refleksinya, FN menempatkan olahraga sebagai nilai yang perlu dilembagakan dalam sistem kerja, dengan harapan agar institusi tidak hanya mempertahankan budaya olahraga, tetapi juga menjadi pionir dalam mempromosikan gaya hidup aktif ke instansi lain. Harapan ini menunjukkan bahwa perubahan perilaku olahraga tidak hanya dipandang sebagai tanggung jawab individu, tetapi juga sebagai bagian dari tanggung jawab kolektif dan budaya organisasi. Sebagaimana ungkapan informan FN berikut ini:

"saya mensyukuri perubahan positif berupa kesehatan dan rasa percaya diri setelah rutin berolahraga, serta berharap institusi dapat membuat program yang menjadi contoh bagi instansi lain untuk mendorong gaya hidup aktif; budaya olahraga di lingkungan Dinas Kesehatan diharapkan terus dipertahankan dan diperluas agar semakin banyak pegawai yang terlibat, sehingga berdampak positif bagi kesehatan masyarakat." (FN, 20/07/2025)

Sementara itu, informan LA menyoroti manfaat olahraga dari aspek psikologis dan emosional. Dalam refleksinya, olahraga menjadi media yang mampu meningkatkan suasana hati dan kesejahteraan mental, terutama di tengah tuntutan kerja birokratis.

Refleksi ini memperlihatkan bahwa olahraga memberi ruang bagi pengelolaan stres dan emosi, serta memperkuat keseimbangan kehidupan kerja. Harapan LA agar institusi menetapkan jadwal rutin dan lebih aktif dalam menyebarkan informasi tentang kegiatan olahraga mencerminkan aspirasi akan terciptanya sistem dukungan yang lebih terstruktur. Ini memperkuat makna bahwa budaya olahraga sebaiknya tidak bergantung pada inisiatif individual semata, tetapi perlu dikuatkan melalui kebijakan dan strategi komunikasi organisasi. Sebagaimana ungkapan informan LA berikut ini:

"saya mensyukuri manfaat mental dan emosional dari olahraga yang meningkatkan suasana hati, serta menyarankan agar institusi menegaskan jadwal rutin seperti senam Jumat dan secara aktif mendorong partisipasi pegawai melalui penyebaran informasi event olahraga untuk memperkuat budaya olahraga di lingkungan Dinas Kesehatan."
(LA, 12/07/2025)

Baik FN maupun LA memperlihatkan bahwa perubahan perilaku olahraga bukan sekadar tindakan individu, tetapi merupakan bagian dari dinamika sosial yang lebih besar. Refleksi mereka membentuk pemahaman baru bahwa institusi memiliki peran penting dalam membangun ekosistem kerja yang sehat dan mendukung. Harapan mereka memperluas cakupan makna olahraga menjadi sebuah

konstruksi budaya institusional—di mana gaya hidup sehat menjadi norma bersama yang diperjuangkan secara kolektif (Lele, 2024).

Dengan demikian, refleksi dan harapan dari para informan menggarisbawahi pentingnya kesinambungan antara transformasi individu dan dukungan struktural dari lembaga. Olahraga bukan hanya jalan menuju kesehatan jasmani dan rohani, tetapi juga menjadi simbol identitas organisasi yang progresif dan peduli terhadap kesejahteraan pegawainya. Perubahan gaya hidup aktif ini diharapkan tidak berhenti sebagai fenomena personal, tetapi menjadi bagian dari warisan budaya kerja yang berkelanjutan dan menular secara sosial, baik di lingkungan Dinas Kesehatan maupun di masyarakat luas (Qomarrullah et al., 2023).

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini mengungkap bahwa perubahan perilaku dari gaya hidup sedenter menjadi aktif secara fisik di kalangan pegawai Dinas Kesehatan Provinsi Sulawesi Barat merupakan proses yang kompleks dan bermakna. Perubahan ini tidak hanya dipicu oleh motivasi pribadi, seperti keinginan untuk hidup sehat dan memiliki tubuh ideal, tetapi juga dipengaruhi oleh pengalaman emosional, ajakan dari lingkungan sosial seperti rekan kerja, serta budaya organisasi yang secara tidak langsung mendorong aktivitas fisik.

Olahraga dimaknai sebagai bentuk penghargaan terhadap diri sendiri, sarana memperkuat identitas sosial, dan langkah menuju kualitas hidup yang lebih baik.

Meskipun demikian, proses mempertahankan konsistensi berolahraga menghadapi berbagai tantangan, terutama terkait dengan keterbatasan waktu, beban kerja, cuaca, dan fluktuasi semangat. Namun, hambatan tersebut berhasil diatasi oleh sebagian besar informan berkat adanya dukungan sosial dari keluarga dan teman, serta strategi pribadi seperti menetapkan target fisik dan mencari inspirasi dari media. Dampak positif dari perubahan ini dirasakan secara menyeluruh, mulai dari kesehatan fisik, keseimbangan mental, peningkatan rasa percaya diri, hingga kemampuan beradaptasi sosial. Walaupun demikian, pengaruh terhadap produktivitas kerja tidak selalu dirasakan secara langsung dan konsisten.

Sebagai bentuk dukungan terhadap keberlanjutan perubahan perilaku ini, institusi diharapkan dapat mengambil peran lebih aktif dalam menyediakan program, kebijakan, dan fasilitas olahraga yang terstruktur serta menegaskan jadwal olahraga rutin, seperti senam setiap Jumat. Selain itu, penyebaran informasi kegiatan dan ajakan partisipasi bersama juga penting untuk menumbuhkan rasa kepemilikan kolektif. Bagi pegawai,

menjaga motivasi dan membangun kebiasaan positif menjadi kunci utama untuk mempertahankan gaya hidup sehat. Sementara itu, penelitian lebih lanjut dengan pendekatan longitudinal dan partisipatif disarankan guna memahami dinamika perubahan perilaku ini dalam jangka panjang serta bagaimana institusi dapat mengelola budaya kerja yang mendukung kesehatan pegawainya secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Adelliani, N., Sucirahayu, C. A., & Zanjabila, A. R. (2023). *Analisis Tematik pada Penelitian Kualitatif*. Penerbit Salemba.
- Amin, R., Syukur, M., Suhaeb, F. W., & Muin, A. (2025). Selubung Fashion Kapitalisme di Balik Tren Olahraga Lari di CPI Makassar: Studi Kritis Pemikiran Herbert Marcuse. *DEIKTIS: Jurnal Pendidikan Bahasa Dan Sastra*, 5(2), 1314–1327.
- Andyastanti, T. M., Wahyudi, N. T., & Putri, N. D. (2024). *Manajemen Aktivitas Fisik di Layanan Kesehatan Primer*. Penerbit: Kramantara JS.
- Anshori, M. Y. (2024). *Seni Mengatur Diri: Tentang Waktu dan Tujuan Hidup*. Kepustakaan Populer Gramedia.
- Aprianto, D. P., & Nurwahyuni, A. (2021). Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pegawai Kementerian Kesehatan.

- HEARTY*, 9(2), 49–57.
- Asrulla, R., Jailani, M. S., & Jeka, F. (2023). Populasi dan Sampling (Kuantitatif), serta Pemilihan Informan Kunci (kualitatif) dalam Pendekatan Praktis. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 26320–26332.
- Aziz, M., Alfian, R. M., & Alverina, C. (2024). *Memahami Kesehatan Komunitas: Mengupas Determinan Kesehatan Untuk Mewujudkan Masa Depan Yang Sehat*. Penerbit NEM.
- Fatoni, M. (2025). *Sosiologi Olahraga: Memahami Olahraga dalam Konteks Sosial*. Muhammadiyah University Press.
- Firdaus, N. S. A., & Kusuma, D. W. Y. (2025). Jogging Dan Kepercayaan Diri: Sebuah Kajian Psikologis Terhadap Anak Muda Di Ruang Publik. *Bookchapter Olahraga Dan Kesehatan*, 1, 73–101.
- Hasan, M., Enas, U., Putra, A. R., Anggraini, R. I., Mustika, A., Ismainar, H., Habibie, F. H., Hasan, S., Candra, L., & Bagenda, C. (2022). *Perilaku Organisasi (Organizational Behaviour)*. Penerbit Widina.
- Judijanto, L., Wibowo, G. A., Karimuddin, K., Samsuddin, H., Patahuddin, A., Anggraeni, A. F., Raharjo, R., & Simorangkir, F. M. A. (2024). *Research Design: Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.
- Kementerian Pemuda dan Olahraga. (2022). Laporan Nasional Sport Development Index 2022: Olahraga, Daya Saing, dan Kebijakan Berbasis Data. In *Deputi Bidang Pembudayaan Olahraga*.
- Kusno, F. (2023). *Kebudayaan dalam Lensa Sosiologi*. Penerbit Adab.
- Lele, G. (2024). *Kebijakan Publik untuk Transformasi Sosial: Sebuah Pendekatan Kritis-Agonistik*. UGM Press.
- Muhtar, T., & Lengkana, A. S. (2021). *Kesehatan Dalam Pendidikan Jasmani*. CV Salam Insan Mulia.
- Nurdin, A., & Lestari, D. (2024). Membangun Masyarakat Sehat: Tantangan Dan Solusi Dalam Kesehatan Publik. *Public Health Journal*, 1(2).
- Paduli, G. (2025). *Sustainable Well-Being & Clinical Resilience: Psikologi Positif untuk Krisis Mental*. PT. Star Digital Publishing, Yogyakarta-Indonesia.
- Priyowidodo, G. (2022). *Generasi Milenial Dan Paradox Demokrasi (Dari Perisakan Digital, Neo Nasionalisme Hingga Industri Hoaks)*. PT Rajawali Pers.
- Qomarrullah, R., Sokoy, F., & Siahaan, J. (2023). *Filantropi Sains Sosiologis dalam Pembangunan Olahraga Nasional*. Deepublish.
- Raditya, A. (2014). *Sosiologi Tubuh*.

- Kaukaba. *Kombinasi* (p. 153).
- Ridhuan, S., & Wahid, A. (2018). *Pendidikan Kewarganegaraan di Perguruan Tinggi*. Universitas Esa Unggul Press.
- Riyanti, B. P. D. (2019). *Kreativitas dan Inovasi di Tempat Kerja*. Penerbit Unika Atma Jaya Jakarta.
- Rusdin, R., Salahudin, S., Rudiansyah, E., Saputra, R., & Furkan, F. (2023). Peran Kepemimpinan Dalam Olah Raga Untuk Membangun Nilai Karakter Bangsa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi (Penjaskesrek)*, 10(2), 90–106.
- Saloom, G. (2020). Teknik Dan Analisis Data Penelitian Kualitatif. In *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan Kombinasi* (p. 153).
- Setiawan, R. (2023). *Perilaku Organisasi*. CV. Azka Pustaka.
- Setyawan, R., & Ma'arif, I. (2024). *Sport Industri Konsep dan Implementasi*. CV. Haura Utama.
- Sobarna, A., Hamidi, A., & Rizal, R. M. (2021). *Sosiologi Olahraga: Teori, Konsep dan Aplikasi Praktis*. Desanta Publisher.
- Wita, G., & Mursal, I. F. (2022). Fenomenologi dalam Kajian Sosial Sebuah Studi tentang Konstruksi Makna. *Titian: Jurnal Ilmu Humaniora*, 6(2), 325–338.