

## **KONSEP SEHAT SAKIT: SEBUAH KAJIAN FILSAFAT DALAM HUBUNGANNYA DENGAN INDUSTRI KEBUGARAN**

**Vincent Phan<sup>1</sup>, David Setiawan<sup>2</sup>, Cleon Dai Kumuda Aulia<sup>3</sup>, Andrian Louise Tandra<sup>4</sup>**  
Program Studi Manajemen, Universitas Pelita Harapan, Medan, Indonesia  
Email: vincentphan04@gmail.com

---

### ***Kata kunci:***

Filsafat, Gym, Kesehatan

---

### **ABSTRAK**

Filsafat sebagai ilmu bertujuan mencari kebenaran mengenai berbagai aspek, termasuk kesehatan. Sementara itu, pusat kebugaran merupakan tempat yang menyediakan fasilitas dan layanan guna meningkatkan kesehatan fisik dan mental seseorang. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif analitis dengan teknik tes dan survei sebagai alat pengumpul data. Penelitian ini meliputi beberapa tahapan, yaitu pengumpulan data dan informasi, yang kemudian dianalisis dengan menggunakan analisis kuantitatif untuk mendapatkan hasil yang valid dan reliabel. Vizta Gym Medan ini sebagian orang melakukan latihan kebugaran mayoritas responden melakukan latihan fitness dengan motivasi yang beragam, termasuk untuk pengembangan dalam cabang olahraga, penampilan tubuh yang menarik, tampil menarik di hadapan pasangan, memperlihatkan penampilan kepada teman-teman, meningkatkan kebugaran tubuh, dan kebutuhan Kesehatan.

---

### ***Keywords:***

*Philosophy, Gym, Health*

---

### **ABSTRACT**

*Philosophy as a science aims to find the truth about various aspects, including health. Meanwhile, a fitness center is a place that provides facilities and services to improve one's physical and mental health. This study used a descriptive analytical method with test and survey techniques as data collection tools. This research includes several stages, namely data and information collection, which are then analyzed using quantitative analysis to obtain valid and reliable results. Vizta Gym Medan, some people do fitness exercises, the majority of respondents do fitness exercises with various motivations, including for development in sports, attractive body appearance, looking attractive in front of a partner, showing appearance to friends, improving body fitness, and needs Health.*

---

## **PENDAHULUAN**

Pendahuluan jurnal ini membahas mengenai keterkaitan antara konsep kesehatan dalam filsafat dan pusat kebugaran. Filsafat sebagai ilmu bertujuan mencari kebenaran mengenai berbagai aspek, termasuk kesehatan. Sementara itu, pusat kebugaran merupakan tempat yang menyediakan fasilitas dan layanan guna meningkatkan kesehatan fisik dan mental seseorang (Prianto, 2021). Namun, tidak semua individu yang mengunjungi pusat kebugaran memiliki pemahaman yang sama mengenai konsep kesehatan dalam filsafat. Beberapa orang pergi ke pusat kebugaran dengan tujuan menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh mereka (Wiriawan et al., 2022), ada yang ingin menurunkan berat badan atau membentuk otot, dan ada juga yang hanya mengikuti tren atau gaya hidup semata.

Pertanyaan mendasar yang perlu dijawab adalah apakah orang-orang yang mengunjungi pusat kebugaran benar-benar mencari kesehatan sesuai dengan pandangan filosofis (Jena, 2019), atautkah mereka hanya mengikuti tren dan gaya hidup semata? Untuk menjawab pertanyaan ini, penting bagi kita untuk memahami konsep kesehatan dalam filsafat. Tulisan ini bertujuan untuk membahas apakah konsep kesehatan dalam filsafat secara nyata mempengaruhi perilaku orang-orang dalam mengunjungi pusat kebugaran, serta mengidentifikasi manfaat dan tantangan yang dihadapi oleh pengguna pusat kebugaran (Muhtar & Lengkana, 2019).

Sehingga dalam masyarakat modern yang semakin sadar akan pentingnya kesehatan, pemahaman yang lebih dalam mengenai pandangan filosofis tentang kesehatan dapat memberikan wawasan yang berharga dalam memahami motivasi dan perilaku individu yang pergi ke pusat kebugaran (Setiadi & SE, 2019). Dengan pemahaman yang lebih baik tentang konsep sehat dalam filsafat, pusat kebugaran dapat merancang program dan layanan yang lebih holistik, yang tidak hanya berfokus pada aspek fisik tetapi juga aspek mental dan spiritual kesehatan (Amisim et al., 2020).

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif analitis dengan teknik tes dan survei sebagai alat pengumpul data. Penelitian ini meliputi beberapa tahapan, yaitu pengumpulan data dan informasi, yang kemudian dianalisis dengan menggunakan analisis kuantitatif untuk mendapatkan hasil yang valid dan reliabel. Margono (2003:36) mengatakan: “Penelitian kualitatif adalah prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang dapat diamati”. Pada penelitian ini pengumpulan data utama didasarkan pada data primer berupa hasil penilaian dan kuesioner yang ditujukan kepada anggota pusat kebugaran yang menjadi populasi penelitian. Pengumpulan data ini dilakukan untuk mengetahui gambaran mengenai motivasi dibalik member pusat kebugaran, baik dari segi faktor intrinsik maupun ekstrinsik, yang mempengaruhi keputusan mereka untuk bergabung dan berlangganan di pusat kebugaran tersebut. (Studi Kasus Pada Member Vizta Gym Medan Tahun 2023).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Selanjutnya penulis melakukan penafsiran terhadap seluruh jawaban dari tiap tiap butir pertanyaan dengan mengurutkan bilangan terbesar ke bilangan yang terkecil (Muttuqin et al., 2016). Member merasa senang melakukan latihan fitness.

NO	Alternatif Jawaban	Frekuensi	Persen (%)
1	Setuju	6	37,5
2	Sangat Setuju	10	62,5
3	Ragu-Ragu	0	0
4	Tidak Setuju	0	0
5	Sangat Tidak Setuju	0	0
Jumlah		16	100

Berdasarkan Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden (62,5%) menyatakan bahwa mereka merasa senang melakukan latihan fitness di pusat kebugaran. Hal ini mengindikasikan bahwa motivasi intrinsik, seperti kesenangan dan kebugaran, merupakan faktor

yang mendorong mereka untuk berolahraga (Rahmayani et al., 2020). Hanya sedikit responden (37,5%) yang menyatakan setuju, sedangkan tidak ada yang ragu-ragu, tidak setuju, atau sangat tidak setuju dalam pernyataan tersebut.

Selanjutnya untuk item pernyataan yang ke-2, Member fitness merasa bugur setelah melakukan latihan fitness, maka tabulasi jawaban responden dapat dilihat pada Tabel berikut Member fitness merasa bugur setelah melakukan latihan fitness.

NO	Alternatif Jawaban	Frekuensi	Persen (%)
1	Setuju	3	18,7
2	Sangat Setuju	13	81,2
3	Ragu-Ragu	0	0
4	Tidak Setuju	0	0
5	Sangat Tidak Setuju	0	0
Jumlah		16	100

Berdasarkan hasil penelitian Sebagian besar responden (81,2%) juga mengungkapkan bahwa mereka merasa bugur setelah melakukan latihan fitness. Ini menunjukkan bahwa motivasi untuk meningkatkan kesehatan fisik mendasari partisipasi mereka di pusat kebugaran. Hanya sedikit responden (18,7%) yang menyatakan setuju dalam pernyataan tersebut, sedangkan tidak ada yang ragu-ragu, tidak setuju, atau sangat tidak setuju.

Selanjutnya untuk item pernyataan yang ke-3, Member fitness merasa bersemangat melakukan latihan fitness, maka tabulasi jawaban responden dapat dilihat pada tabel berikut.

NO	Alternatif Jawaban	Frekuensi	Persen (%)
1	Setuju	4	25
2	Sangat Setuju	12	75
3	Ragu-Ragu	0	0
4	Tidak Setuju	0	0
5	Sangat Tidak Setuju	0	0
Jumlah		16	100

Berdasarkan hasil penelitian Mayoritas responden (75%) mengungkapkan bahwa mereka merasa bersemangat saat melakukan latihan fitness (Fikri, 2018). Hal ini menunjukkan bahwa motivasi intrinsik, seperti kepuasan dan semangat dalam berolahraga, menjadi faktor penting dalam partisipasi mereka di pusat kebugaran (Irawan, 2022). Hanya sedikit responden (25%) yang menyatakan setuju, sedangkan tidak ada yang ragu-ragu, tidak setuju, atau sangat tidak setuju.

Selanjutnya untuk item pernyataan yang ke-4, Member fitness melakukan latihan karena hobi, maka tabulasi jawaban responden dapat dilihat pada Tabel berikut.

NO	Alternatif Jawaban	Frekuensi	Persen (%)
1	Setuju	11	68,7
2	Sangat Setuju	5	31,2
3	Ragu-Ragu	0	0
4	Tidak Setuju	0	0
5	Sangat Tidak Setuju	0	0
Jumlah		16	100

Berdasar hasil penelitian Dalam hal motivasi ekstrinsik, seperti melakukan latihan karena hobi, hanya sedikit responden (31,2%) yang menyatakan sangat setuju, sementara mayoritas (68,7%) menyatakan setuju. Ini menunjukkan bahwa beberapa responden memiliki motivasi tambahan dalam melakukan latihan fitness di pusat kebugaran selain faktor-faktor intrinsik (Novianti & Mariana, 2018).

Selanjutnya untuk item pernyataan yang ke-5, Keinginan member fitness tercapai dalam melakukan latihan, maka tabulasi jawaban responden dapat dilihat pada Tabel berikut.

NO	Alternatif Jawaban	Frekuensi	Persen (%)
1	Setuju	13	81,2
2	Sangat Setuju	3	18,7
3	Ragu-Ragu	0	0
4	Tidak Setuju	0	0
5	Sangat Tidak Setuju	0	0
Jumlah		16	100

Berdasarkan Hasil penelitian Mayoritas responden (81,2%) menyatakan bahwa keinginan mereka tercapai saat melakukan latihan fitness. Hal ini menunjukkan bahwa mereka memiliki tujuan dan harapan yang ingin dicapai melalui partisipasi mereka di pusat kebugaran. Hanya sedikit responden (18,7%) yang menyatakan setuju, sedangkan tidak ada yang ragu-ragu, tidak setuju, atau sangat tidak setuju.

Selanjutnya untuk item pernyataan yang ke-6, Member fitness melakukan latihan karena keinginan dari sendiri, maka tabulasi jawaban responden dapat dilihat pada Tabel berikut. Keinginan diri sendiri member dalam melakukan latihan.

NO	Alternatif Jawaban	Frekuensi	Persen (%)
1	Setuju	7	43,7
2	Sangat Setuju	9	56,2
3	Ragu-Ragu	0	0
4	Tidak Setuju	0	0
5	Sangat Tidak Setuju	0	0
Jumlah		16	100

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden (56,2%) menyatakan sangat setuju bahwa mereka melakukan latihan fitness karena keinginan dari diri sendiri. Sebanyak 43,7% responden juga menyatakan setuju terhadap pernyataan tersebut. Tidak ada responden yang ragu-ragu, tidak setuju, atau sangat tidak setuju terhadap pernyataan tersebut.

Selanjutnya untuk item pernyataan yang ke-7, Member fitness melakukan latihan karena ada yang ingin dikembangkan dalam cabang olahraga, maka tabulasi jawaban responden dapat dilihat pada Tabel berikut.

NO	Alternatif Jawaban	Frekuensi	Persen (%)
1	Setuju	9	56,2
2	Sangat Setuju	3	18,8
3	Ragu-Ragu	0	0
4	Tidak Setuju	3	18,8
5	Sangat Tidak Setuju	1	6.2
Jumlah		16	100

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden (56,2%) menyatakan setuju bahwa mereka melakukan latihan fitness karena ada yang ingin dikembangkan dalam cabang olahraga. Sebanyak 18,8% responden menyatakan sangat setuju, 18,8% tidak setuju, dan 6,2% sangat tidak setuju terhadap pernyataan tersebut. Tidak ada responden yang ragu-ragu terhadap pernyataan tersebut.

Selanjutnya untuk item pernyataan yang ke-8, Member fitness melakukan latihan karena ingin mendapatkan penampilan tubuh yang menarik, maka tabulasi jawaban responden dapat dilihat pada Tabel berikut.

NO	Alternatif Jawaban	Frekuensi	Persen (%)
1	Setuju	3	18.8
2	Sangat Setuju	13	81,2
3	Ragu-Ragu	0	0
4	Tidak Setuju	0	0
5	Sangat Tidak Setuju	0	0
Jumlah		16	100

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden (81,2%) menyatakan sangat setuju bahwa mereka melakukan latihan fitness karena ingin mendapatkan penampilan tubuh yang menarik. Hanya sedikit responden (18,8%) yang menyatakan setuju terhadap pernyataan tersebut. Tidak ada responden yang ragu-ragu, tidak setuju, atau sangat tidak setuju terhadap pernyataan tersebut.

Selanjutnya untuk item pernyataan yang ke-9, Member fitness melakukan latihan karena ingin tampil menarik di hadapan pasangan, maka tabulasi jawaban responden dapat dilihat pada Tabel berikut.

NO	Alternatif Jawaban	Frekuensi	Persen (%)
1	Setuju	4	25
2	Sangat Setuju	9	56,2
3	Ragu-Ragu	1	6,2
4	Tidak Setuju	2	12,5
5	Sangat Tidak Setuju	0	0
Jumlah		16	100

Berdasarkan hasil penelitian tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden (56,2%) menyatakan sangat setuju bahwa mereka melakukan latihan fitness karena ingin tampil menarik di hadapan pasangan. Ada juga sebagian responden yang menyatakan setuju (25%) terhadap pernyataan tersebut. Sedangkan sejumlah kecil responden ragu-ragu (6,2%) atau tidak setuju (12,5%) terhadap pernyataan tersebut. Tidak ada responden yang menyatakan sangat tidak setuju.

Selanjutnya untuk item pernyataan yang ke-10, Member fitness melakukan latihan karena ingin memperlihatkan penampilan kepada teman-teman (Muttaqin et al., 2016), maka tabulasi jawaban responden dapat dilihat pada Tabel berikut.

NO	Alternatif Jawaban	Frekuensi	Persen (%)
1	Setuju	6	37,5
2	Sangat Setuju	6	37,5
3	Ragu-Ragu	0	0
4	Tidak Setuju	3	18,7
5	Sangat Tidak Setuju	1	6,2
Jumlah		16	100

Berdasarkan hasil penelitian tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden (37,5%) menyatakan setuju dan sebagian besar lainnya (37,5%) menyatakan sangat setuju bahwa mereka melakukan latihan fitness ingin memperlihatkan penampilan kepada teman-teman. Hanya sebagian kecil responden yang menyatakan tidak setuju (18,7%) atau sangat tidak setuju (6,2%) terhadap pernyataan tersebut (Sengaji & Wailmi, 2022). Tidak ada responden yang ragu-ragu terhadap pernyataan tersebut.

Selanjutnya untuk item pernyataan yang ke-11, Member fitness melakukan latihan ingin meningkatkan kebugaran tubuh, maka tabulasi jawaban responden dapat dilihat pada berikut.

NO	Alternatif Jawaban	Frekuensi	Persen (%)
1	Setuju	5	31,2
2	Sangat Setuju	11	68,7
3	Ragu-Ragu	0	0
4	Tidak Setuju	0	0
5	Sangat Tidak Setuju	0	0
Jumlah		16	100

Berdasarkan hasil penelitian tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden (68,7%) menyatakan sangat setuju, dan sebagian kecil lainnya (31,2%) menyatakan setuju bahwa mereka melakukan latihan fitness karena ingin meningkatkan kebugaran tubuh. Tidak ada responden yang ragu-ragu, tidak setuju, atau sangat tidak setuju terhadap pernyataan tersebut.

Selanjutnya untuk item pernyataan yang ke-12, Member fitness melakukan latihan karena suatu kebutuhan kesehatan, maka tabulasi jawaban responden dapat dilihat pada tabel berikut.

NO	Alternatif Jawaban	Frekuensi	Persen (%)
1	Setuju	6	37,5
2	Sangat Setuju	10	62,5
3	Ragu-Ragu	0	0
4	Tidak Setuju	0	0
5	Sangat Tidak Setuju	0	0
Jumlah		16	100

Berdasarkan tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden (62,5%) menyatakan sangat setuju, dan sebagian kecil lainnya (37,5%) menyatakan setuju bahwa mereka melakukan latihan fitness karena suatu kebutuhan kesehatan. Tidak ada responden yang ragu-ragu, tidak setuju, atau sangat tidak setuju terhadap pernyataan tersebut.

Dalam penelitian yang dilakukan, hasil menunjukkan bahwa mayoritas member fitness melakukan latihan karena kebutuhan kesehatan. Latihan fisik secara teratur dapat memberikan banyak manfaat kesehatan, seperti meningkatkan kekuatan dan daya tahan tubuh, menjaga berat badan yang sehat, meningkatkan kesehatan jantung dan paru-paru, serta meningkatkan kesehatan mental dan kualitas hidup secara keseluruhan.

Selanjutnya untuk item pernyataan yang ke-13, Member fitness melakukan latihan karena ingin meningkatkan daya tahan fisik, maka tabulasi jawaban responden dapat dilihat pada tabel berikut.

NO	Alternatif Jawaban	Frekuensi	Persen (%)
1	Setuju	4	25
2	Sangat Setuju	12	75
3	Ragu-Ragu	0	0
4	Tidak Setuju	0	0
5	Sangat Tidak Setuju	0	0
Jumlah		16	100

Berdasarkan Hasil penelitian tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden (75%) menyatakan sangat setuju, sedangkan sebagian kecil lainnya (25%) menyatakan setuju bahwa mereka melakukan latihan fitness dengan tujuan meningkatkan daya tahan fisik. Tidak ada responden yang ragu-ragu, tidak setuju, atau sangat tidak setuju terhadap pernyataan tersebut.

Selanjutnya untuk item pernyataan yang ke-14, Member fitness melakukan latihan karena adanya dorongan orang lain, maka tabulasi jawaban responden dapat dilihat pada tabel berikut.

NO	Alternatif Jawaban	Frekuensi	Persen (%)
1	Setuju	0	0
2	Sangat Setuju	0	0
3	Ragu-Ragu	0	0
4	Tidak Setuju	9	56,2
5	Sangat Tidak Setuju	7	43,7
Jumlah		16	100

Berdasarkan hasil penelitian tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden (56,2%) menyatakan tidak setuju bahwa mereka melakukan latihan fitness karena adanya dorongan orang lain. Sejumlah 43,7% responden menyatakan sangat tidak setuju terhadap pernyataan tersebut. Tidak ada responden yang ragu-ragu, setuju, atau sangat setuju terhadap pernyataan tersebut.

Selanjutnya untuk item pernyataan yang ke-15, Member fitness melakukan latihan karena terpengaruh dengan teman, maka tabulasi jawaban responden dapat dilihat pada Tabel berikut.

NO	Alternatif Jawaban	Frekuensi	Persen (%)
1	Setuju	4	26
2	Sangat Setuju	0	0
3	Ragu-Ragu	0	0
4	Tidak Setuju	6	37,5
5	Sangat Tidak Setuju	6	37,5
Jumlah		16	100



Berdasarkan hasil penelitian tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden (37,5%) menyatakan tidak setuju dan jumlah yang sama (37,5%) menyatakan sangat tidak setuju bahwa mereka melakukan latihan fitness karena terpengaruh oleh teman. Sebanyak 26% responden menyatakan setuju terhadap pernyataan tersebut, sedangkan tidak ada responden yang ragu-ragu, sangat setuju, atau sangat tidak setuju.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis, dapat disimpulkan bahwa di Vizta Gym Medan ini sebagian orang melakukan latihan kebugaran mayoritas responden melakukan latihan fitness dengan motivasi yang beragam, termasuk untuk pengembangan dalam cabang olahraga, penampilan tubuh yang menarik, tampil menarik di hadapan pasangan, memperlihatkan penampilan kepada teman-teman, meningkatkan kebugaran tubuh, dan kebutuhan kesehatan. Dan dapat dikatakan bahwa sebagian besar orang yang melaksanakan latihan kebugaran lebih fokus terhadap kesenangan pribadi dan juga untuk menjaga kesehatan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Amisim, A., Kusen, A. W. S., & Mamosey, W. E. (2020). Persepsi Sakit Dan Sistem Pengobatan Tradisional Dan Modern Pada Orang Amungme (Studi Kasus Di Kecamatan Alama Kabupaten Mimika). *HOLISTIK, Journal Of Social and Culture*.
- Fikri, A. (2018). Studi Tentang Tingkat Kesegaran Jasmani Mahasiswa Penjaskes STKIP PGRI Lubuklinggau. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 1(2), 74–83.
- Irawan, R. J. (2022). motivasi masyarakat melakukan olahraga di tempat kebugaran se kecamatan benjeng. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(02), 1–8.
- Jena, Y. (2019). *Wacana Tubuh dan Kedokteran: Sebuah Refleksi Filosofis*. Penerbit Unika Atma Jaya Jakarta.
- Muhtar, T., & Lengkana, A. S. (2019). *Pendidikan jasmani dan olahraga adaptif*. UPI Sumedang Press.
- Muttaqin, A., Ifwandi, I., & Jafar, M. (2016). Motivasi Member Fitness Center Dalam Melakukan Latihan Kebugaran Jasmani (Studi Kasus Pada Member Wana Gym Banda Aceh Tahun 2015). *Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 2(2).
- Novianti, N., & Mariana, D. (2018). Faktor Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Lansia dalam Mengikuti Senam Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 1(2), 123–138.
- Prianto, D. A. (2021). Olahraga Pendidikan Dan Olahraga Prestasi. *Kajian Ilmu Keolahragaan Ditinjau Dari Filsafat Ilmu*, 135.
- Rahmayani, U., Mardela, R., Suwirman, S., & Haryanto, J. H. (2020). Motivasi siswa dalam mengikuti kegiatan ekstrakurikuler pencak silat. *JURNAL STAMINA*, 3(11), 796–804.
- Sengaji, Z., & Wailmi, K. (2022). Tingkat Pendidikan Dan Sikap Kewirausahaan Terhadap Usaha Kecil Mikro Di Masa Covid-19. *Jmbi Unsrat (Jurnal Ilmiah Manajemen Bisnis Dan Inovasi Universitas Sam Ratulangi)*, 9(2), 852–865.
- Setiadi, N. J., & SE, M. M. (2019). *Perilaku Konsumen: Perspektif Kontemporer pada Motif, Tujuan, dan Keinginan Konsumen Edisi Ketiga* (Vol. 3). Prenada Media.

Wiriawan, O., Wibowo, S., Arief, N. A., & Kaharina, A. (2022). Implementasi Konsep Spa Terapi Kesehatan Dan Kecantikan Untuk Menjaga Kebugaran Jasmani Masyarakat Desa. *Swarna: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 67–73.



**This work is licensed under a**  
Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License